

Mladi i ovisnost o informacijsko-komunikacijskim tehnologijama: internet, društvene mreže i mobilni telefoni

Lamija Silajdžić¹

Univerzitet u Sarajevu, Fakultet političkih nauka, Bosna i Hercegovina

Anida Dudić²

Univerzitet u Sarajevu, Fakultet političkih nauka, Bosna i Hercegovina

doi: 10.5937/cm15-26423

Sažetak: Zbog sve intenzivnije upotrebe interneta, društvenih mreža i mobilnih telefona, nije retko nastajanje ovisnosti odnosno disfunkcionalne upotrebe i poteškoća u ograničavanju vremena provedenog koristeći „nove“ informacijsko-komunikacijske tehnologije. Naročito su ranjivi mladi ljudi, koji su gotovo neprestano konektovani. Prepoznavajući rizik od nastanka patoloških ovisnosti, u ovom radu su istražene navike korištenja interneta, društvenih mreža i mobilnih telefona među mladima (N=310) u Bosni i Hercegovini. Cilj istraživanja je ispitati u kojoj mjeri mladi koriste internet, društvene mreže i mobilne telefone i kakve posljedice to ostavlja na emocionalno, kognitivno i socijalno funkcionisanje kod mladih. Istraživanje je provedeno pomoću najčešće korištenog dijagnostičkog instrumenta za merenje internet ovisnosti, tzv. Internet Addiction Test, i anketnog upitnika kreiranog za potrebe istraživanja. Rezultati istraživanja su pokazali blagu razinu ovisnosti o internetu, društvenim mrežama i mobilnim telefonima kod mladih, koja uključuje emocionalnu i kognitivnu preokupaciju te socijalne probleme uzrokovane preokupiranošću internetom, društvenim mrežama i mobilnim telefonima.

Ključne riječi: ovisnost, internet, društvene mreže, mobilni telefoni, mladi.

¹ Kontakt sa autorkom: lamija.silajdzic@fpn.unsa.ba.

² Kontakt sa autorkom: anida.dudic@fpn.unsa.ba.

1. Digitalne pupčane vrpce u XXI stoljeću

*„Umjesto da bude odgovor, internet je ustvari postao
središnje pitanje našeg povezanog svijeta XXI stoljeća.”*
(Keen, 2017:9)

Otkako su Viner, Buš i Liklider osmislili ključne principe onoga što danas nazivamo „umreženim društvom“ (Castells, 2000), svijet se našao usred revolucije koja se smatra podjednako važnom kao što je bila industrijska revolucija. Tehnološka revolucija koja je započela najprije „rađanjem“ računara, a intenzivnije pojavom interneta, utjecala je na društva širom svijeta. Statistički podaci o pristupu internetu u svijetu variraju u odnosu na korištene metode ili mjerne instrumente, ali se mogu sažeti u tvrdnju da oko polovine svjetskog stanovništva ima pristup internetu (Čejko, 2019; Gir, 2011; Keen, 2017; Kemp, 2019; Kemp, 2020; Todorović, 2017). Prodor interneta ima sveobuhvatan utjecaj na ljude, pa Čejko (2019) s pravom tvrdi da danas živimo „težno-društveni život“.

Iako više ne tako mlad (i nov), internet i dalje izaziva burne rasprave između onih koji u njemu vide „spas čovječanstva“ i onih koji kroz internet naslućuju „propast čovječanstva“. Gir (2011) kaže da pojava interneta i njegov sve opsežniji utjecaj na ljude dovodi do očaravanja ili razočaravanja, ali da nesumnjivo internet i na njemu bazirane tehnologije postaju sve više sastavni dio našeg postojanja. Ono što se čini potencijalno opasnim jeste činjenica da digitalne tehnologije postaju sve nevidljivije, pa ih vrlo često uzimamo „zdravo za gotovo“ (Gir, 2011).

Digitalne tehnologije se razvijaju i šire brzo, u Izvještaju *Digital 2020 – Global Digital Overview* (Kemp, 2020) se navodi da je 59% svjetske populacije u januaru 2020. godine koristilo internet, što je za 7% više u odnosu na januar 2019. godine. Osim toga, u Izvještaju je zabilježen porast broja korisnika mobilnih telefona, kojih je u januaru 2020. bilo 67% od ukupnog svjetskog stanovništva, što je u odnosu na januar 2019. godine, više za 2,4%. Gotovo polovina svjetske populacije (49%) koristi društvene mreže, a 99% ih pristupa društvenim mrežama putem mobilnih telefona. U istom Izvještaju se navodi da prosječni internet korisnik u svijetu provodi šest sati i 45 minuta dnevno online. Podaci iz spomenutog Izvještaja, ali i drugih svjetskih istraživanja, govore da je vrijeme koje ljudi provode *konektovani* sve duže, a naročit porast se vidi

u vremenu koje mladi ljudi provode na internetu. Stoga Ćurak (prema Hrnjić-Kuduzović, 2014) savremenog čovjeka naziva *hommom conectusom*.

U Izvještaju *Global Digital Report* iz 2019. godine se navodi da 86% stanovnika Bosne i Hercegovine koristi internet, a društvene mreže je u toku te godine koristilo 49% građana (Kemp, 2019). Podaci iz januara 2020. godine (Kemp, 2020) pokazuju da broj korisnika društvenih mreža u Bosni i Hercegovini raste, te sada iznosi 52% od ukupnog broja stanovnika. Interesantan je i podatak iz januara 2020. godine, koji pokazuje da se u Bosni i Hercegovini koristi više mobilnih telefona nego što ima stanovnika, to jeste 105%.

Studija o mladima u Bosni i Hercegovini iz 2015. godine pokazala je da mladi (od 14 do 29 godina) koriste informacijsko-komunikacijske tehnologije, primarno internet, oko 3,8 sati dnevno (Žiga et al., 2015). Nekoliko godina kasnije, *Studija o mladima iz 2018/2019. godine* pokazala je da je čak „70,3% mladih u Bosni i Hercegovini konektovano manje-više sve vrijeme“ (Turčilo et al., 2019: 15). Također, i druga istraživanja koja su se bavila utjecajem informacijsko-komunikacijskih ili digitalnih tehnologija govore o sve većoj zastupljenosti mladih na društvenim mrežama. Rezultati istraživanja Hrnjić-Kuduzović (2016), provedenog među mladima u dobi od 15 do 25 godina, pokazali su da mladi ljudi u Bosni i Hercegovini dominantno koriste internet, preciznije Facebook, da bi se informisali o bilo kojoj temi. Rezultati istraživanja koje su Udruženje za prevenciju ovisnosti „Narko-ne“ i KJU „Porodično Savjetovalište Sarajevo“ 2016. godine proveli na uzorku od 1200 mladih ljudi uzrasta od 13 do 17 godina, pokazali su da mladi u našoj zemlji provode više od 6 sati dnevno na internetu.

Slične rezultate dobili su i istraživači „Mediacentra“ (Hodžić i Sokol, 2019), čije istraživanje je pokazalo da većina mladih u Bosni i Hercegovini značajan dio slobodnog vremena provodi na društvenim mrežama, a kao glavne izvore informacija koriste Facebook, YouTube i Instagram.

Upravo je uspon online mreža za društveno povezivanje, kao što su Facebook, Instagram i Twitter, dodatno utjecao na gotovo svakodnevnu *konektovanost* ljudi. Internet predstavlja jedan od najvećih izuma u cjelokupnoj ljudskoj historiji, te je nesumnjivo da njegov prodor u naše živote iz korijena mijenja tradicionalnu dnevnu ekonomiju vremena pojedinaca i zajednica. Branković (2019: 5) našu neprekidnu *konektovanost* poredi sa „lebdenjem na površini vode“, te dodaje da „odatle niti možemo nešto značajno da sagledamo, niti da

nešto značajno promenimo”. Ono što je dodatno utjecalo na način i vrijeme koje danas provodimo *konektovani*, jeste razvoj bežičnih mobilnih tehnologija. Mobilni telefoni su 90-ih godina prošlog stoljeća postali masovno upotrebljiva tehnologija, a pojavom celularnih i pametnih telefona, u potpunosti se transformisao svijet mobilne tehnologije, jer razgovori više nisu primarna svrha mobilnih telefona. Transformacijom mobilne tehnologije transformisao se i naš društveni život. Tako najnovija generacija mobilne telefonije pored usluga razgovora, nudi i pristup internetu, televizijskim programima, kao i mnoge druge aktivnosti koje zaokupljaju pažnju ljudi i postaju sastavni dio svakodnevnog života. Da su mobilne tehnologije važne savremenom čovjeku, koji sve teže može zamisliti život bez svog *smartphonea*, smatra i Harkin (prema Čejko 2019), te navodi da su mobiteli postali pupčane vrpce koje digitalnu infrastrukturu povezuju sa našim tijelima.

2. Ovisnost o internetu, društvenim mrežama i mobilnim telefonima

Suprotno tradicionalnom stajalištu, prema kojem termin „ovisnost“ najčešće podrazumijeva ovisnost o psihoaktivnim supstancama, u posljednje vrijeme sve veća pažnja je usmjerena na ona ponašanja ili aktivnosti koja izazivaju „nove ovisnosti“ (poput igranja kompjuterskih igrica, online kockanje i sl). Dakle, danas se smatra da ovisnost mogu izazvati bilo koje aktivnosti koje djeluju stimulirajuće na osobu, a ovisnost nastaje onog momenta kada se iz navike razvija ponavljajuće i primoravajuće ponašanje. Ovisna osoba je ona koja ne može provesti duži period bez stimulirajućeg sredstva, predmeta ovisnosti, odnosno ovisničkog ponašanja (Alavi et al. prema Vlček, 2016). Iz ovakvog koncepta poimanja savremenih ovisnosti, upravo ovisnost o internetu, društvenim mrežama i mobilnim telefonima sve više zaokuplja pažnju naučnika. Štoviše, sve više ljudi traži pomoć stručnjaka, u prvu ruku „cyber-psihologa“. Važno je spomenuti da još ne postoji službena dijagnoza ovisnosti o internetu. Ipak, sve veći broj studija koje govore o štetnom utjecaju aludiraju da će ovisnost o internetu postati dio službene psihijatrijske klasifikacije, što bi zasigurno dalo veći legitimitet daljnjim kliničkim istraživanjima i omogućilo naučno proučavanje ovog fenomena.

Termin „internet ovisnost“ uveo je psihijatar Ivan Goldber 1996. godine, a prvi izvještaj o slučaju internet ovisnosti objavila je psihologinja Kimberli Jang (Kimberly Young) 1996. godine (prema Bisen & Deshpande, 2018), gdje je

pisala o 43-godišnjem pacijentu koji je provodio i do 60 sati sedmično na internetu. Ovi rezultati su bili itekako revolucionarni i pokazali da se, pod utjecajem transformacijskih procesa i tehnološkog razvoja, „nevidljive ovisnosti“ trebaju tretirati jednako kao i ostale.

Danas stručnjaci različito razumijevaju „nove ovisnosti“. Neki istraživači (prema Carević, Carević, Mihalić i Sklepić, 2014) tvrde da je ovisnost o internetu psihološki poremećaj, a drugi da je to poremećaj samokontrole ponašanja ili tehnološka ovisnost. Pies definira ovisnost o internetu kao „nemogućnost pojedinaca da kontroliraju svoje korištenje interneta, što rezultira tjeskobom i/ili funkcionalnim poremećajem u svakodnevnom životu“ (prema Vlček, 2016: 22), dok Jang (Young, 2009: 35) daje definiciju ovisnosti o internetu kao „poremećaj kontrole nagona koji ne uključuje opojna sredstva“.

Internet ovisnost je, prema Pontes i saradnicima (prema Vlček, 2016), okarakterizirana kao ekscesivna ili slabo kontrolirana zaokupljenost, potreba ili ponašanje koje uključuje upotrebu interneta i koje vodi poteškoćama i problemima u više područja života pojedinca. Zajednički stav raznolikih definicija je taj da ovisnost o internetu značajno utječe na život njegovih korisnika, bez mogućnosti samokontrole vlastitog ponašanja.

Dakako da ovisnost i zaokupljenost internetom ne začuđuje jer je inkorporiran u sve više segmenata ljudskog života, te postaje gotovo neodvojivi dio odrastanja, školovanja, poslovanja i slobodnog vremena. Upravo zbog toga kod dijela populacije dolazi do disfunkcionalne upotrebe interneta (Jurman et al., 2017), odnosno do poteškoća u ograničavanju vremena provedenog na internetu (Hundrić, Ricijaš i Vlček, 2018). Najranjivija kategorija za nastanak internet ovisnosti su djeca i mladi. Kako rezultati mnogobrojnih istraživanja (Hundrić et al., 2018; Seo et al., 2009; Vejmelka et al., 2012) govore o potencijalnom ovisničkom ponašanju djece i mladih na internetu, posebno u posljednjih nekoliko godina, može se itekako smatrati razlogom za brigu. Psiholozi navode da simptomi pretjeranog korištenja interneta variraju u broju i frekvenciji, te tvrde da su u podlozi internet ovisnosti slični biološki i psihološki mehanizmi kao kod ovisnosti o psihoaktivnim supstancama. To je zaključio i Prensky (Prensky, 2001) u djelu *Digital Natives, Digital Immigrant*, pozivajući se na istraživanja neurobiologa kao što su Perry, Szalavitz, Caine, R. N, Caine, G, Bruer i Greenfield, koji su ovaj fenomen nazvali „neuroplastičnost“. I novija klinička istraživanja (Carević et al., 2014) su dokazala da internet ovisnost mijenja fizič-

ku strukturu ljudskog mozga, slično kao što se dešava sa ovisnicima o kokainu i heroinu. O neuroplastičnosti u kontekstu upotrebe interneta, odnosno o promjenama u strukturi ljudskog mozga zbog prekomjerne upotrebe interneta, pisao je i Kar (Carr, 2011) u knjizi *Plitko: šta internet čini našem mozgu?*

Jedna od najzastupljenih aktivnosti na internetu jeste surfanje po društvenim mrežama. Ovisnost o društvenim mrežama postaje sve aktuelnija zbog enormnog povećanja broja korisnika društvenih mreža i vremena koje na njima provode. Prema izvještaju *Global Digital Report 2019*, skoro četiri i po milijarde ljudi u svijetu koristi društvene mreže, a u prosjeku ih koriste oko dva i po sata dnevno. Facebook i Instagram su društvene mreže koje trenutno koristi najviše ljudi. Tako Rutović (2011) navodi da je 2011. godine oko 10% korisnika u svijetu bilo patološki vezano za Facebook, te dodaje kako se čini da Facebook postaje „kategorički imperativ XXI stoljeća.“ Upravo zbog toga, Rutović se poetično pita da li je na sceni Facebook medikalizacija, nova socijalizacija ili haos informacija?

Autori smatraju da su društvene mreže zamišljene kao platforme za socijalizaciju, ali da često postaju samo mjesto za eksploataciju čovjekove pažnje i prikazivanje iskrivljene (odnosno željene) slike o sebi i svome životu (Carr, 2011; Keen, 2017; Rutović, 2011; Vajdijanatan, 2018). Na društvenim mrežama svako izgleda malo zgodnije, mlađe i vrijedno naslovnice (Keen, 2017). Tako se za Instagram, popularnu društvenu mrežu kod mladih, kaže da predstavlja „najveće postignuće internet voajerizma“ i „aplikaciju stvorenu za to da poželite život bližnjeg svoga“ (Keen, 2017: 125). Turkle (n.d., prema Keen 2017) smatra da zbog sve više vremena koje provodimo na društvenim mrežama, zapravo postajemo „sami zajedno.“

Sve češće se u istraživanjima spominje i *nomofobija*, odnosno strah od gubitka kontakta sa mobilnim telefonom, koji se više ne doživljava kao dodatak, već kao digitalna pupčana vrpca. Kanmani i saradnici (Kanmani, Bhavani & Maragatham, 2017) navode da ljudi u prosjeku svoj mobilni telefon provjere 110 puta dnevno, čak i bez ikakvog razloga i nesvjesno. Autori su u istraživanju u V. Britaniji došli do podatka da oko 53% ljudi ima tendenciju anksioznosti kada izgube mobilni telefon, kada im nestane baterije ili nemaju pokrivenost mrežom, a čak 73% ih kaže da postoji vrlo mala šansa da će se ikada udaljiti napet koraka od svog telefona.

U knjizi *Sajberpsihologija*, Kacer smatra da virutelnost, odnosno digitalnost naših života pred nas postavlja mnogo zamki, kao što su: “gubljenje vremena, strah da ćemo zakazati, preopterećenost, bežanje u lažne identitete, egocentričnost ili agresivnost” (Kacer, 2019: 334). Dok Wang i saradnici (prema Olivencia-Carrión et al., 2018) navode da ovisnost o mobilnom telefonu sa sobom donosi osjećaj neugode, tjeskobe ili nervoze, koji nastaju kada osoba izgubi kontakt sa mobilnim telefonom. Takvi osjećaji u ekstremnim slučajevima mogu uzrokovati samoubilačke ideje ili čak pokušaje samoubistva.

3. Metodološki okvir istraživanja

Prepoznavajući rizik od nastanka patoloških ovisnosti o internetu, društvenim mrežama i mobilnim telefonima među mladima, predmet istraživanja u ovom radu su navike korištenja interneta, društvenih mreža i mobilnih telefona među mladima u Bosni i Hercegovini.

Cilj istraživanja je ispitati u kojoj mjeri mladi koriste internet, društvene mreže i mobilne telefone i kakve posljedice to ostavlja na emocionalno, kognitivno i socijalno funkcionisanje kod mladih. Indikator za nužnost provođenja ovakvog istraživanja svakako su i rezultati istraživanja predstavljeni u *Studiji o mladima u Bosni i Hercegovini 2018/2019*, koji su pokazali da su mladi (njih više od 70%) u našoj zemlji konektovani manje-više neprestano.

U istraživanju su učestvovali mladi (N = 310) iz Bosne i Hercegovine u rasponu od 19 do 24 godine starosti. U istraživanju varijabla spola nije uzeta u razmatranje, jer su ranija istraživanja (poput Niedorys-Karczmarczyk, Mikos, Kocka & Ślusarska, 2018) pokazala da demografske varijable poput spola, vrste škole, prebivališta, nemaju značajan utjecaj na razvoj internetske ovisnosti, već da psihosocijalno funkcioniranje utječe na razvoj ovisnosti o internetu. Istraživanje je provedeno pomoću dva mjerna instrumenta. Prvi instrument je najčešće korišten dijagnostički instrument za mjerenje internet ovisnosti, takozvani *Internet Addiction Test (IAT)*³ pomoću kojeg se mjeri stepen problema na emocionalnom, kognitivnom i socijalnom funkcionisanju pojedinca usljed korištenja

³ Prvobitni strukturirani Internet Addiction Test (IAT), koji je Jang razvila na temelju kriterija DSM-IV (Dijagnostički i statistički priručnik za mentalni poremećaji, četvrto izdanje) za patološko kockanje, sadržavao je osam pitanja i odnosio se na grupu predmeta regrutovanih različitim najavama u novinama, internetskim forumima i web stranicama. Ukoliko ispitanici odgovore DA na pet ili više kriterija, proglašavani su internet ovisnicima (Faraci et al., 2013). U ovom istraživanju je korištena nova verzija testa koja sadrži 20 pitanja na Likertovoj skali od 1 do 5 (s tim da je 1–nikad, a 5–uvijek) (Young, 2016).

interneta. Test sadrži 20 stavki ocijenjenih po Likertovoj skali (od 1–nikada/nikako, do 5–uvijek). Kako bi se adekvatno elaborirao predmet ovog istraživanja, osim spomenutog testa ispitanicima je distribuiran i anketni upitnik u kojem su se, pomoću Likertove skale, ispitivale navike upotrebe društvenih mreža i mobilnih telefona kod mladih u Bosni i Hercegovini.

U istraživanju je postavljeno nekoliko ključnih pitanja: *Koliko vremena u toku jednog dana mladi u Bosni i Hercegovini provode na internetu? Kako se vrijeme provedeno na internetu odražava na psihofizičko funkcionisanje? Koje društvene mreže mladi najviše koriste? Koliko vremena provode na društvenim mrežama? Posjeduju li pametni telefon? Za šta najviše koriste mobilni telefon?*

Krenulo se od sljedeće pretpostavke: *Zbog prekomjerne upotrebe interneta, društvenih mreža i mobilnih telefona, mladi ispoljavaju poteškoće u emocionalnom, kognitivnom i socijalnom funkcionisanju.* Prikupljeni podaci analizirani su u SPSS paketu, te su izdvojene tri najznačajnije teme za diskusiju: (1) ovisnost mladih u Bosni i Hercegovini o internetu; (2) ovisnost mladih u Bosni i Hercegovini o društvenim mrežama i (3) ovisnost mladih u Bosni i Hercegovini o mobitelnim telefonima.

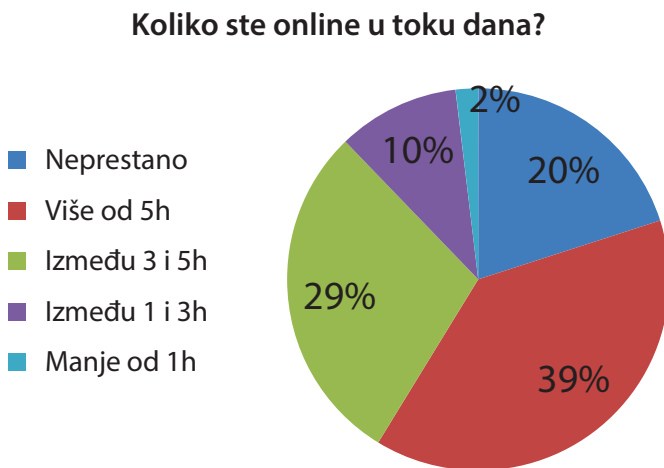
4. Rezultati istraživanja i diskusija

4.1. Ovisnost mladih u Bosni i Hercegovini o internetu

Od 310 ispitanih mladih u ovom istraživanju, čak 99,4% njih internet koristi svakodnevno (samo 0,6% je izjavilo da ne koriste internet svaki dan). Ono što može biti alarmirajuće jeste da je, prema samoprocjeni, 20% mladih neprestano online, 38,7% njih je u toku jednog dana online više od 5 sati, 29% provodi online između 3 i 5 sati u toku dana, a 10,3% njih su online između 1 i 3 sata. Najmanji procenat je onih (1,9%) koji u toku dana provedu samo jedan sat na internetu. Prilikom anketiranja mladih, mnogi od njih su imali poteškoću identificirati koliko vremena provode na internetu, tražili su dodatna pojašnjenja od istraživača smatrajući da im je teško pretočiti vrijeme provedeno online u sate. Ovo nije ništa neuobičajeno, jer su i ranija istraživanja (Young, 1998) pokazala da je jedna od češćih posljedica ovisnosti o internetu učestala distorzija vremena provedenog na internetu. Zbog rastuće preokupacije in-

internetom, osobe postaju sve više obuzete aktivnostima na internetu toliko da izgube pojam koliko vremena su online.

Grafikon 1: Samoprocjena ispitanika o vremenu provedenom na internetu



U ispitivanju ovisnosti mladih o internetu korišten je *Internet Addiction Test (IAT)* kojeg je konstruisala Jang (Young, 1998; *Internet Addiction Test Manual*, 2018). IAT je najkorištenija ljestvica ovisnosti o internetu, a sam test je preveden na nekoliko svjetskih jezika. IAT se sastoji od 20 tvrdnji i mjeri karakteristike i ponašanja vezane uz upotrebu interneta koja uključuje kompulzivnost i ovisnost. Upitnikom se također procjenjuje stepen ovisnosti u (1) emocionalnom, (2) kognitivnom i (3) socijalnom funkcioniranju. Test klasificira ovisničko ponašanje u smislu (1) blagih, (2) umjerenih i (3) teških oštećenja. Pitanja su nasumična i svaka se izjava ponderira duž Likertovog kontinuuma krećući se od 1=manje ekstremnog ponašanja do 5=najekstremnije ponašanje za svaki predmet. Ukupni rezultat IAT-a je zbir ocjena koje ispitanici daju za svih 20 tvrdnji. IAT mjeri ovisnost o internetu na način da ukupni rezultat pojedinca smješta u jednu od tri kategorije: (1) prosječan mrežni korisnik (od 20 do 39) koji ima potpunu kontrolu korištenja; (2) korisnik koji ima česte probleme zbog prekomjerne upotrebe interneta (od 40 do 69); i (3) korisnik koji ima značajne probleme zbog korištenja interneta (od 70 do 100). Prema tome, rezultat manji od 20 označava uobičajenu upotrebu, a jednak ili veći od

20 odražava prisutnost znakova ovisnosti o internetu. Na ukupnom uzorku ovog istraživanja pouzdanost unutarnje konzistencije (Cronbach-alpha) iznosila je $\alpha = 0,989$.

Tabela 1: Samoprocjena mladih o osjećaju preokupiranosti Internetom

Tvrdnje	Nikad %	Rijetko %	Ponekad %	Često %	Uvijek %
Uznemirujuće misli o životu blokiram umirujućim mislima na internetu.	31,2	20,5	26,6	13,6	6,8
Plašim se da bi život bez interneta bio dosadan, prazan i nesretan.	27,6	25,3	22,1	10,4	13,3
Bunim se, vičem ili sam iznerviran ako mi neko smeta dok sam na mreži.	63	21,4	7,1	4,5	2,6
Osjećam se preokupirano internetom kad nisam online.	40,3	33,4	17,5	4,2	2,3
Odlučujem provesti vrijeme online umjesto izlaska sa drugima.	58,8	18,2	14,9	3,9	3,6

Tvrđnjama u Tabeli 1 se ispitivao osjećaj mladih preokupiranosti internetom. U provedenom istraživanju 17,5% njih se ponekad osjeća preokupirano internetom kad nisu online. Psiholozi smatraju da osobe koje su preokupirane internetom često skrivaju ponašanje od drugih, te pokazuju gubitak interesa u drugim aktivnostima i/ili odnosima. Podaci pokazuju da skoro 15% mladih ponekad radije odlučuje provesti vrijeme online, negoli izaći sa svojim prijateljima. Štoviše, podatak da 26% mladih ponekad uznemirujuće misli o životu blokira umirujućim mislima na internetu, govori da je internet postao izuzetno važan dio svakodnevnice mladih. Nije iznenađujući podatak da se 22,1% njih ponekad plaši da bi život bez interneta bio dosadan, prazan i nesretan.

Tabela 2: Samopercepcija mladih o osjećaju nametljivog korištenja Interneta

Tvrđenje	Nikad %	Rijetko %	Ponekad %	Često %	Uvijek %
Shvatam da sam ostao online duže nego što sam planirao.	5,4	6,8	24,7	30,2	29,2
Zapostavljam kućanske i druge obaveze da bih više vremena provodio/la online.	27,6	32,5	24,7	8,8	4,2
Nedovoljno spavam zbog kasno-noćnog surfanja.	31,2	23,1	19,5	10,7	14,6
Pokušavam sakriti koliko sam dugo online.	61	16,6	8,4	6,2	6,8
Osjećam se depresivno, neraspoloženo ili nervozno kad nisam online, što nestaje nakon što sam ponovo na mreži.	64,6	17,9	11	2,6	3,9

Pomoću tvrdnji u Tabeli 2 se propitivalo u kojoj mjeri ispitanici koriste internet. Visoki rezultati govore da ispitanici ispoljavaju psihičke posljedice ako su prisiljeni duže vrijeme provesti bez interneta. Iako u ovom istraživanju oko 60% mladih ostaje online duže nego što su planirali, samo 4,2% ispitanika je izjavilo da zapostavlja kućne poslove i druge obaveze zbog vremena provedenog online. Zbog kasnonoćnog surfovanja oko 26% mladih nedovoljno spava. Njih 8,4% ponekad pokušava sakriti koliko dugo su online, dok najveći procenat mladih (oko 78%) nikada ili rijetko pokušavaju sakriti koliko dugo su online. Iako je skoro 65% mladih izjavilo da nekonektovanost nikada ne utječe na njihovo emocionalno raspoloženje, ne smije se zanemariti podatak da se 11% mladih ponekad osjeća depresivno, neraspoloženo ili nervozno kad nisu online, što nestaje nakon što se vrte na mrežu. Posebno ukoliko se uzme u obzir da konektovanost na internetu može ostaviti ozbiljne posljedice na emocionalno i kognitivno funkcionisanje i narušiti kvalitet života.

Tabela 3: Samoprocjena mladih o osjećaju zaokupljenosti Internetom

Tvrdnje	Nikad %	Rijetko %	Ponekad %	Često %	Uvijek %
Studentske obaveze ispaštaju zbog vremena koje provodim online.	31,8	25,3	26,3	10,7	5,5
Moja produktivnost trpi zbog interneta.	23,7	29,9	32,1	10,1	2,6
Postajem tajnovit i obramben kad me neko pita šta radim online.	49	23,4	16,6	3,6	6,5

Prema IAT testu, tvrdnje *Studentske obaveze ispaštaju zbog vremena koje provodim online; Moja produktivnost trpi zbog interneta i Postajem tajnovit i obramben kad me neko pita šta radim online* – ukazuju da je korištenje interneta toliko problematično da zbog zaokupljenosti njime, ispaštaju poslovne ili školske obaveze. U ovom istraživanju, mladi navode da ponekad njihove studentske obaveze (26,3%) i produktivnost (32,1%) ispaštaju zbog interneta, zbog čega ponekad (16,6%) postaju tajnoviti kada ih neko pita šta rade online. S druge strane, prema samoprocjeni, veći je procenat onih čije obaveze i produktivnost ne trpe zbog preokupiranosti internetom (tako je 31% mladih izjavilo da njihove studentske obaveze nikada ne ispaštaju zbog vremena provedenog online i oko 24% smatra da njihova produktivnost nikada ne trpi zbog interneta). Navedeni podaci su ohrabrujući i ukazuju da ispitanici racionalno koriste vrijeme provedeno na internetu.

S druge strane, ukoliko uzmemo u obzir da je njih 20% neprestano online, 38,7% je u toku jednog dana online više od 5 sati, a 29% između 3 i 5 sati, može se pretpostaviti da vrijeme provedeno na internetu ipak narušava njihove svakodnevne obaveze i aktivnosti, ali da mladi toga nisu svjesni.

*Tabela 4: Samoprocjena mladih o razmišljanju i iščekivanju
da budu konketovani na Internet*

Tvrdnje	Nikad %	Rijetko %	Ponekad %	Često %	Uvijek %
Provjeravam svoj e-mail prije nečeg drugog što trebam uraditi.	30,8	29,2	23,7	8,8	6,8
Iščekujem kada ću ponovo biti online.	45,5	25,6	13,3	9,7	5,2

Iz rezultata u Tabeli 4 vidimo da oko 15% njih u trenucima kada nisu online, razmišljaju kada će ponovo biti na mreži, a u onim momentima kada su online imaju osjećaj da moraju biti na internetu. Mnogo je veći procenat mladih koji ne pokazuju simptome prevelike okupiranosti internetom (oko 70% mladih je izjavilo da nikada ili rijetko iščekuju kada će ponovo biti online). Istraživački je ovo neočekivan podatak jer statistike pokazuju da je internet inkorporiran u sve segmente života, te da je posebno važan mladim ljudima. Stoga se može pretpostaviti da je stvarna slika drugačija, ali da se zbog davanja socijalno poželjih odgovora nisu dobili pravi pokazatelji.

*Tabela 5: Samoprocjena mladih o vremenu provedenom
na Internetu i odnosima sa drugima*

Tvrdnje	Nikad %	Rijetko %	Ponekad %	Često %	Uvijek %
Drugi u mom životu se žale na mene zbog vremena kojeg provodim online.	40,3	32,5	14	6,8	4,9
Govorim "samo još nekoliko minuta" dok sam na mreži, a ustvari ostajem još nekoliko sati.	23,1	25,6	26,6	12,7	10,7
Pokušavam smanjiti količinu vremena koje provodim online, ali ne uspijevam.	21,4	29,9	27,6	14,6	6,2

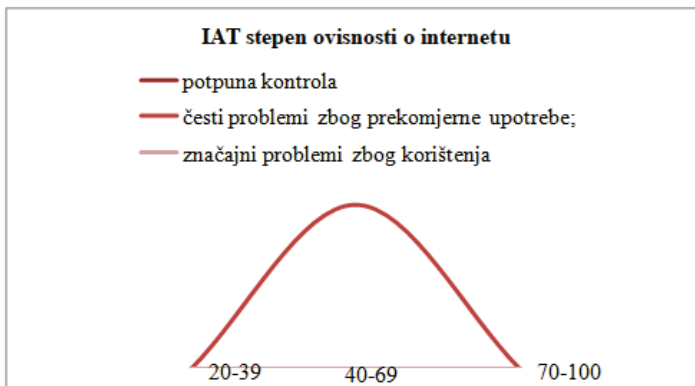
Iz Tabele 5 vidljivo je da oko 12% mladih kaže da se ponekad drugi žale na njih zbog vremena koje provede na internetu. Dakle, ljudi iz neposrednog okruženja primjećuju njihovu preokupiranost internetom. Nadalje, 26,6% njih ponekad govore da će ostati “samo još nekoliko minuta” na mreži, ali zapravo ostaju mnogo duže. Interesantno je istraživački komentarisati da samo 6,2% mladih uvijek pokušava smanjiti količinu vremena koje provode online, ali ne uspijevaju, (14,6% njih često pokušava, 27,6% ponekad, 30% rijetko), dok 21% njih nikada ne pokušava da smanji vrijeme koje provode na internetu.

Tabela 6: Samoprocjena mladih o vremenu provedenom na Inernetu i vezama u online i offline svijetu

Tvrđnje	Nikad %	Rijetko %	Ponekad %	Često %	Uvijek %
Više volim provoditi vrijeme na internetu, nego sa partnerom.	68,8	15,9	7,1	1,6	5,2
Uspostavljam nove veze sa online korisnicima.	18,8	32,1	27,6	10,7	7,8

U istraživanju je 27,6% mladih izjavilo da ponekad uspostavlja nove veze sa online korisnicima. Smatramo da su ovi procenti, u skladu sa rezultatima drugih istraživanja, mnogo veći i da bi se ova tvrdnja trebala prilagoditi tako da umjesto: *Uspostavljam nove veze sa online korisnicima* glasi: *Uspostavljam prijateljstva sa online korisnicima*. Ovim bi se izbjeglo različito tumačenje „veze“ (ljubavne, prijateljske...). Mnogobrojna istraživanja su pokazala da je mladima, posebno na društvenim mrežama, veoma primamljivo i značajno da uspostavljaju nova prijateljstva. Posebno izazovno se čini uspostavljati prijateljske veze sa vršnjacima iz različitih država, kontinenata, jezika, nacija i vjeroispovijesti. Sve je veći broj mladih koji svoje ljubavne veze uspostavljaju i održavaju putem interneta.

Grafikon 2: Rezultati IAT testa



Ukupna prosječna ocjena na IAT testu pomoću koje je ispitivana prisutnost ovisnosti o internetu kod mladih u Bosni i Hercegovini, iznosi 44, što prema Jounginom testu odgovara kontinuumu od 40 do 69. Ovaj rezultat, prema pomenutoj Skali, ukazuje na prisutnost problema u emocionalnom, kognitivnom i socijalnom funkcionisanju, kao što su zanemarivanje neposrednih socijalnih kontakata i svakodnevnih obaveza, netolerancija, gubitak kontrole, anksioznost, iskrivljena percepcija o vremenu provedenom na internetu, usamljenost i povlačenje (Branković, 2019; Carević et al., 2014; Jurman et al., 2017). Rezultat ukazuje na blagu razinu internetske ovisnosti. Ranije studije pokazale su da blaga do kompulzivna upotreba interneta može dovesti do socijalne izolacije i depresije, nesklada u vezi i braku, akademskog neuspjeha među studentima, te problema na poslu, kao što su smanjena produktivnost i gubitak posla (prema Young, 2016).

U nekoliko istraživanja iz različitih evropskih zemalja dobiveni su slični rezultati. Naučnici iz Hrvatske (Černja, Vejmelka & Rajter, 2019) su proveli istraživanje pomoću IAT-a na uzorku od 352 mladih (od 15 do 20 godina starosti), te su zaključili da je 3,4% mladih izrazito ovisno o internetu, dok je oko 35% ispitanih pokazalo nekoliko znakova ovisnosti. Istraživanje provedeno u Italiji upotrebom istog testa pokazalo je da 9% (od 200 ispitanika) mladih ima potencijal da razvije internet ovisnost, a da 68% mladih provodi veoma mnogo vremena online (Iannitelli et al., 2018). U istraživanju internet ovisnosti među mladima u Portugalu utvrđeno je da 33,9% ispitanih (od ukupno 593 ispitanika) pokazuje određene znakove internet ovisnosti (Pontes, Patrao & Griffiths,

2014). Navedena istraživanja nam govore da je ovisnost o internetu među mladima prepoznata kao ozbiljan društveni problem.

Ukupni rezultat IAT-a je zbir ocjena koje ispitanici daju za svih 20 tvrdnji (od 1–nikada, do 5–uvijek). Iako rezultat (44) odgovara rasponu od 40 do 69 koji ukazuje na to da ispitanici imaju česte probleme zbog prekomjerne upotrebe interneta, na osnovu prethodno iznesenih statističkih podataka stiče se drugačiji utisak. Sumirajući rezultate putem IAT, uočavamo da veliki procenat mladih koji su učestvovali u našem istraživanju pokazuju da imaju kontrolu korištenja interneta i više odgovaraju prosječnom mrežnom korisniku (od 20 do 39), dok jedan dio ispitanika pokazuje *blagu razinu internetske ovisnosti* i probleme u:

(1) emocionalnom funkcionisanju – više od 26% mladih uznemirujuće misli o životu blokira umirujućim mislima na internetu; 22% njih se plaši da bi život bez interneta bio dosadan, prazan i nesretan; skoro 15% njih ponekad nedovoljno spava zbog kasnonoćnog surfanja, 11% mladih se ponekad osjeća depresivno, neraspoloženo ili nervozno kad nisu online.

(2) kognitivnom funkcionisanju – kod čak 27% mladih studentske obaveze ispaštaju zbog vremena koje provode online, a kod 32% njih produktinost ponekad trpi zbog interneta;

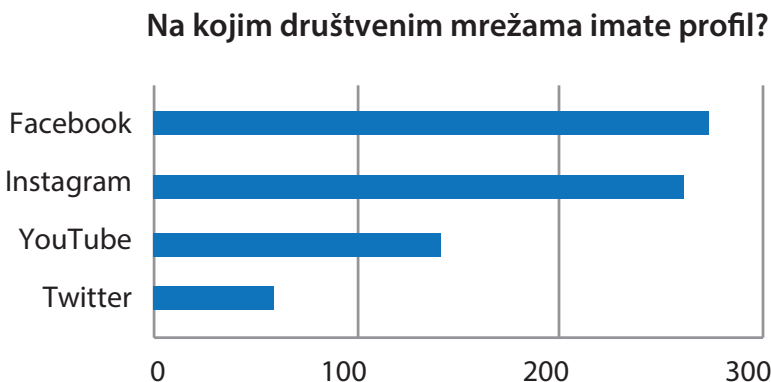
(3) socijalnom funkcionisanju – skoro 25% njih ponekad zapostavlja kućanske i druge obaveze da bi više vremena provodili online; 26,6% mladih ponekad u momentu kada se konektuje na internet smatra da će ostati kratko vrijeme (nekoliko minuta), a ustvari često ostaju duže (nekoliko sati), skoro 15% mladih ponekad radije provodi vrijeme online umjesto izlaska sa drugima, 14% mladih kažu da se ponekad drugi žale na njih zbog vremena koje provede na internetu, 7,1% njih ponekad više vole provoditi vrijeme na internetu, nego sa partnerom.

Ohrabrujuće je da navedeni podaci shodno IAT skali ukazuju da mali procenat ispitanika često ili uvijek ima problema zbog korištenja interneta. Prema pomenutoj skali, značajni problemi se javljaju kada se postigne rezultat od 70 i više. Ipak, ukoliko se uzme u obzir da su mladi imali poteškoće da identificiraju tačan broj sati koji provode online (što sugerira da nemaju potpunu kontrolu nad vremenom koje provode online), potrebno je educirati i osvijestiti mlade o štetnim utjecajima kako bi se spriječila kompluzivna ponašanja i prekomjerna upotreba interneta.

4.2. Ovisnost mladih u Bosni i Hercegovini o društvenim mrežama

Od 310 ispitanika, mladih iz Bosne i Hercegovine koji su učestvovali u istraživanju, njih čak 99% ima profil na nekoj društvenoj mreži. Najveći broj mladih (90,9%) ima profil na društvenoj mreži Facebook, 48,5% njih ima profil na YouTubeu, 87,6% na Instagramu i 20% na Twiteru. Najmanji procenat (9,1%) mladih ima profil na društvenoj mreži LinkedIn.

Grafikon 3: Društvene mreže na kojima mladi imaju profile



Kroz nekoliko tvrdnji (poput *Provjeravam svoj/e profile na društvenim mrežama čim se probudim*, *Pokušavam smanjiti vrijeme provedeno na društvenim mrežama, ali mi ne uspijeva*, *Pomišljam da obrišem profile na društvenim mrežama*) na Likertovoj skali od 1 do 5 (s tim da je 1–nikada, a 5–uvijek) u istraživanju se nastojao dobiti uvid da li su i u kojoj mjeri mladi „ovisni“ o društvenim mrežama.

Tabela 7: Mladi i upotreba društvenih mreža

Tvrdnje	Nikada	Rijetko	Ponekad	Često	Uvijek
Provjeravam svoj/e profil/e na društvenim mrežama čim se probudim.	14	37	61	70	127
Pokušavam smanjiti vrijeme koje provodim na društvenim mrežama, ali ne uspijevam.	51	94	94	52	15

Tvrdnje	Nikada	Rijetko	Ponekad	Često	Uvijek
Provjeravam svoj/e profil/e na društvenim mrežama prije nečeg drugog što trebam uraditi.	48	76	87	44	53
Razgovaram sa prijateljima putem društvenih mreža, umjesto susreta face-to-face.	48	99	99	44	17
Pomišljam da obrišem profile na društvenim mrežama.	75	37	85	70	40

Kao i u slučaju opće upotrebe interneta, mladi provode mnogo vremena na društvenim mrežama i ne uspijevaju smanjiti tako provedeno vrijeme (od onih koji uopće pokušavaju). Alarmantan je podatak da 51 mlada osoba nikada, a 94 ih rijetko pokušavaju smanjiti vrijeme koje provode na društvenim mrežama. Ranija istraživanja, poput Tadani i Čeng (Thadani & Cheung prema Baskaran, Chun Howe, Mahadi & Ayob, 2017) pokazala su da mladi ljudi uglavnom nisu svjesni koliko vremena provode na društvenim mrežama, niti su svjesni negativnih učinaka koji bi mogli proizaći iz prevelike upotrebe društvenih mreža. Ti negativni učinci bi mogli biti: nedostatak interakcija u offline svijetu (uzimajući svakako u obzir i da li je osoba po prirodi introvert ili ekstrovert), odgađanje izvršavanja akademskih obaveza, smanjenje produktivnosti na radnom mjestu, i drugi.

Gotovo polovina ispitanika u ovom istraživanju (njih 127) uvijek provjeravaju svoj/e profil/e na društvenim mrežama čim se probude, a 70 ih to radi često. To znači da oko polovine njih pristupi profilu/profilima na društvenim mrežama prije nego obavi jutarnju toaletu i osnovne fiziološke potrebe. Nadalje, to pokazuje da društvene mreže itekako utječu na ljudsku svakodnevnicu.

Osim što utječu na nas pojedinačno, društvene mreže utječu i na naše interakcije sa drugim ljudima. Iako su sa jedne strane upravo ove platforme omogućile da se spojimo i komuniciramo sa rodbinom i prijateljima koji žive u inostranstvu, ili da pronađemo stare prijatelje iz školskih klupa, one su učinile i da sve više komunikacije sa bliskim ljudima obavljamo upravo na ovaj način. Tako 99 mladih ponekad radije razgovara sa prijateljima putem društvenih mreža, umjesto fizičkog susreta i razgovora licem u lice, što znači da društvene mreže mogu u potpunosti izbrisati fizički kontakt među prijateljima. Ohrabruje

podatak da 48 mladih nikada ne mijenja razgovor licem u lice za onaj putem društvenih mreža, što znači da se trude da virtuelni kontakt ne nadjača onaj lični, neposredni.

Da su društvene mreže postale sasvim prirodan dio života za oko trećinu ispitanika, pokazuje podatak da čak 75 ispitanih nikada, a 37 rijetko pomišlja da obriše profil/e sa društvenih mreža. To sugeriše da su društvene mreže postale važan dio svakodnevnice mladih kojeg i ne pomišljaju da se odreknu. Ivasović i Burić (2016) u svome istraživanju naglašavaju da je sa čestom upotrebom društvenih mreža značajno povezan takozvani strah od propuštanja (engl. *fear of missing out*), koji se definira kao „intenzivan strah da drugi imaju iskustvo (društvene) nagrade koje subjekt nema s obzirom na to da je odsutan, pa se FOMO karakterizira kao želja da se kontinuirano bude u toku s onime što drugi rade“ (Przybylski prema Ivasović i Burić, 2019: 33).

4.3. Ovisnost mladih u Bosni i Hercegovini o mobitelima

Svih 310 mladih koji su učestvovali u istraživanju koriste pametni mobilni telefon. Ovaj podatak ukazuje na to da su pametni telefoni (engl. *smartphone*) postali dominantno i uobičajeno upotrebljivi. Primarna svrha pametnih telefona, u odnosu na ranije mobilne telefone, više nisu razgovori, nego pristup internetu. Većina ispitanih u ovom istraživanju (njih 222) uvijek koristi mobilni telefon za pristup internetu, što znači da većina mladih koristi upravo mobilni telefon kako bi komunicirali sa prijateljima, čitali vijesti, gledali TV ili radijske programe, ili sve ostalo što uobičajeno rade na internetu.

Tabela 8: Mladi i upotreba mobilnih telefona

Tvrđnje	Nikada	Rijetko	Ponekad	Često	Uvijek
Mobilni telefon koristim za pristup internetu.	3	5	11	69	222
Provjeravam mobilni telefon čim se probudim.	6	15	37	68	179
Nosim mobilni telefon u spavaću sobu.	6	6	11	28	255

Tvrdnje	Nikada	Rijetko	Ponekad	Često	Uvijek
Pokušavam provesti dan bez mobilnog telefona, ali ne uspijevam.	107	76	62	25	38
Osjećam se neugodno ili nervozno ako ostanem bez baterije ili signala na mobilnom telefonu.	45	80	62	45	78

Većina ispitanika, njih čak 255, uvijek nosi mobilni telefon u spavaću sobu, a čak 179 ih uvijek provjerava mobilni telefon čim se probude. Zanimljivo je broj mladih koji ne nose mobilni telefon u spavaću sobu (6) i ne provjeravaju ga čim se probude (6). Slično kao sa društvenim mrežama, veliki broj mladih ljudi upotrebljava mobilni telefon prije nego obavi osnovne jutarnje fiziološke potrebe.

To može značiti da mladi mobilne telefone smatraju prirodnim i neodvojivim dijelom sebe, koji je ponekad čak važniji i od onih potreba koje se oduvijek na piramidi ljudskih potreba svrstavaju u osnovne. Koliko mobilne telefone smatraju neodvojivim dijelom sebe, pokazuje i podatak da trećina mladih (čak 107) kaže da nikada ne pokušavaju provesti dan bez mobilnog telefona (samo njih 38 je pokušalo, ali bez uspjeha). Istraživanje provedeno u SAD-u (American Psychological Association, 2017) pokazalo je da polovina punoljetnih Amerikanaca ne može zamisliti svoj život bez pametnog telefona.

Prekomjerna upotreba mobilnog telefona, poput prekomjerne upotrebe interneta uopće, može izazvati i psihološke probleme. Zabrinjava podatak da se 78 mladih uvijek, a 45 često osjeća neugodno ili nervozno ako ostanu bez baterije ili signala na mobilnom telefonu. To znači da se nervoza, nelagoda ili anksioznost pojavljuju kod više od trećine ispitanika u trenucima kada izgube kontrolu odnosno kontakt sa svojim mobilnim telefonom. Osim toga, mladi mogu osjećati nervozu ili anksioznost i zbog osjećaja da se od njih očekuje stalna dostupnost, zbog činjenice da posjeduju pametni telefon i pristup internetu.

Istraživanje provedeno u Hrvatskoj (Ivasović i Burić, 2019), pokazalo je da mladi ljudi život bez pametnog telefona upoređuju sa životom u špilji, ali i da je stalna umreženost ponekad frustrirajuća jer se od njih očekuju brzi odgovori na poruke koje primaju putem svojih pametnih telefona.

Prethodni podaci pokazuju da mladi koji su učestovali u našem istraživanju ispoljavaju nekoliko karakterističnih navika ili ponašanja nomofobnih osoba. Prema listi koju su utvrdili autori ranijih istraživanja (Akilli & Gezgin 2016; Bragazzi & Del Puente, 2014; Gezgin, Hamutoglu, Sezen-Gultekin, & Gemikonakli, 2018,) neke od navika i ponašanja onih koji odražavaju prisutnost nomofobije ili straha od gubitka kontakta sa mobilnim telefonom su: (1) veoma često provjeravaju svoj mobilni telefon, (2) izbjegavaju mjesta gdje je zabranjena upotreba mobilnih telefona, (3) uglavnom sa sobom nose punjač, (4) posjeduju više od jednog mobilnog telefona, (5) mobilni telefon nose u spavaću sobu i (6) koriste ga neposredno prije spavanja, ali i odmah nakon buđenja.

Sumirajući rezultate ovog istraživanja, uočavamo da mladi pokazuju nekoliko znakova nomofobije (poput onoga da 255 mladih uvijek nosi mobilni telefon u spavaću sobu, 179 ih uvijek provjerava mobilni telefon čim se probude, 107 nikada ne pokušava provesti dan bez mobilnog telefona, te se 78 njih uvijek osjeća neugodno ili nervozno ako ostanu bez baterije ili signala na mobilnom telefonu). Posebno je zabrinjavajuće što to ostavlja posljedice na njihovo psihičko zdravlje jer se nervoza, nelagoda ili anksioznost pojavljuju kod više od trećine ispitanih u trenucima kada izgube kontrolu odnosno kontakt sa svojim mobilnim telefonom (62 njih se ponekad, 45 često i 78 uvijek osjeća neugodno ili nervozno ako ostane bez baterije ili signala na mobilnom telefonu).

Slične rezultate dobili su i drugi istraživači, poput Gezgin sa saradnicima (Gezgin et al., 2018), koji su istraživali prisutnost nomofobije među studentima u Turskoj, te utvrdili da se ova pojava širi među mladima, a da anksioznost ili strah koji zbog nje osjećaju pogoršava kvalitet njihovih života. Brojne studije, navode Gezgin i saradnici (2018) provedene među adolescentima i studentima u Francuskoj (Tavolaci et al., 2015), SAD-u (Cheever, Rosen, Carrier & Chavez, 2014; Yildirim & Correia, 2015), Njemačkoj (Gezgin et al., 2018) i Indiji (Kanmani et al., 2017; Dixit et al., 2010; Pavithra, Suwarna & Mahadeva Murthy, 2015), rezultirale su sličnim zaključcima.

5. Zaključna razmatranja

U savremenom društvu, svakodnevna upotreba informacijsko-komunikacijskih tehnologija, poput interneta, društvenih mreža i mobilnih telefona pruža niz prednosti u profesionalnim i privatnim aktivnostima. S druge strane, virtualno okruženje sa sobom nosi mnoštvo rizika koji mogu izazvati proble-

matičnu upotrebu i negativno djelovati na emocionalno, kognitivno i socijalno funkcionisanje. Primamljivost novih tehnologija je posebno vidljiva kod djece i mladih, a prekomjerna upotreba često dovodi do nekontrolisanog ili impluzivnog ponašanja.

Kako u Bosni i Hercegovini nema sistematičnijih istraživanja koja ispituju razinu ovisnosti o internetu, društvenim mrežama i mobilnim telefonima kod mladih, kombinacijom mjernih instrumenata ispitivale su se posljedice koje ostavljaju na emocionalno, kognitivno i socijalno funkcionisanje. Pomoću *Internet Addiction Test-a*, dobivena je trofaktorska struktura koja je pokazala blagu razinu ovisnosti mladih o internetu, zbog čega mogu ispoljiti poteškoće u emocionalnom, kognitivnom i socijalnom funkcionisanju. U ispitivanju ovisnosti o društvenim mrežama i mobilnim telefonima, kreiran je poseban anketni upitnik kako bi se dobila saznanja o posljedicama koje ostavljaju na psihofizičko zdravlje kod mladih. Rezultati su pokazali da mladi uglavnom nisu svjesni koliko vremena provode na društvenim mrežama, kao ni negativnih učinaka koji bi mogli proizaći iz prevelike upotrebe, zbog čega se ne trude da smanje vrijeme provedeno na mrežama. Pored društvenih mreža, veliki broj mladih ljudi upotrebljava mobilni telefon neposredno prije spavanja i čim se probudi, te ga tako smatra gotovo neodvojivim dijelom sebe i nikada ne pokušava provesti dan bez upotrebe mobitela. Ono što je izrazito zabrinjavajuće je da su na svim razinama mjerenja kod mladih uočene poteškoće pri emocionalnom, kognitivnom i socijalnom funkcionisanju uslijed prekomjernog korištenja novih informacijsko-komunikacijskih tehnologija. Rezultati istraživanja mogu poslužiti stručnjacima u kreiranju intervencijskih programa „novih ovisnosti“ kod mladih, fokusirajući se na područja emocionalne, kognitivne i socijalne kompetencije kao i na odgovorno korištenje medijskih sadržaja i informacijsko-komunikacijskih i digitalnih tehnologija.

S obzirom na to da su korištene skale uključivale samoprocjenu ispitanika o prekomjernoj upotrebi interneta i posljedicama koje ostavlja na sveukupno funkcionisanje mladih, važno je i sistemski pratiti prevalenciju pokazatelja ovisnosti o spomenutim tehnologijama, kao i poteškoće povezane s njihovom pretjeranom upotrebom, kako bi se pravovremeno uočile poteškoće i komorbiditet sa drugim problematičnim ponašanjem (poput zloupotrebe psihoaktivnih supstanci, ispoljenog nasilja i dr.).

Iako se u istraživanju nastojala pronaći poveznica razine ovisnosti između upotrebe interneta, društvenih mreža i mobilnih telefona i negativnih posljedica kod mladih, potrebno je provesti opsežnija istraživanja koja će uključivati više istraživačkih pitanja. Za bolje razumijevanje razine ovisnosti o društvenim mrežama i mobilnim telefonima, potrebno je kreirati standardizirani test (poput Janginog testa za ispitivanje ovisnosti o internetu), kojim bi se precizno utvrdila razina ovisnosti. Poželjno je provesti slično istraživanje na većem uzorku, kako bi se dobila jasnija slika o razini i posljedicama koje ostavljaju „nove ovisnosti“ kod mladih.

S obzirom na to da ovakva istraživanja zahtijevaju vremensku stabilnost i opetovanost, potrebno je ponoviti testiranje kako bi se sa sigurnošću znalo možemo li govoriti o „novim ovisnostima“ kao mentalnom poremećaju, ili pak, poremećaju kontrole impulsa.

Literatura

- Akilli, G. K., & Gezgin, D. M. (2016). Examination of the relationship between nomophobia levels and different behavior patterns of university students. *Mehmet Akif Ersoy Universitesi Egitim Fakultesi Dergisi*, 1(40), 51–69.
- American Psychological Association (2017). Stress in America: Coping with Change. Stress in America™ Survey.
- Baskaran, S., Chun Howe, N., Mahadi, N., Ayob, S. (2017). Youth and social media comportsment: A conceptual perspective. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 7(11), 1260–1277
- Bisen, S. S., & Deshpande, J. M. (2018). Understanding internet addiction: A comprehensive review. *Mental Health Review Journal*, 23(3), 165–184.
- Bragazzi, N. L., & Del Puenete, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155–160.
- Branković, S. (2019). Da li su društvene mreže najveći „opijum za narod“ u istoriji? Preuzeto sa https://www.researchgate.net/publication/332038484_Da_li_su_drustvene_mreze_najveci_opijum_za_narod_u_istoriji
- Carević, N., Mihalić, M. i Sklepić, M. (2014). Ovisnost o internetu među srednjoškolcima. *Socijalna politika i socijalni rad*, 2(1), 64–81
- Carr, N. (2011). *Plitko: šta internet čini našem mozgu?*. Zagreb: Naklada Jesenski i Turk.
- Castells, M. (2000). *Uspon umreženog društva*. Zagreb: Golden marketing.
- Cheever, N., Rosen, L., Carrier, M., & Chavez, A. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in Human Behavior*, 37, 290–297
- Čejko, M. (2019). *Superpovezani: internet, digitalni mediji i tehno-društveni život*. Beograd: Clio.

- Černja, I., Vejmelka L., & Rajter, M. (2019). Internet addiction test: Croatian preliminary study. *BMC Psychiatry, 19*(1), 388. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2366-2>
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A., & Shrivastava, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian Journal of Community Medicine, 35*(2), 339–241.
- Faraci, P., Craparo, G., Messina, R., & Severino, S. (2013). Internet Addiction Test (IAT): Which is the Best Factorial Solution? *Journal of Medical Internet Research, 15*(10), e225. <https://doi.org/10.2196/jmir.2935>
- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Sezen-Gultekin, G., & Gemikonakli, O. (2018). Relationship between nomophobia and fear of missing out among Turkish university students. *Cypriot Journal of Educational Science, 13*(4), 549–561.
- Gir, Č. (2011). *Digitalna kultura*. Beograd: Clio.
- Hodžić, S. i Sokol, A. (2019). *Surfanje po tankom ledu: mladi, mediji, problematički sadržaji*. Sarajevo: Mediacentar Sarajevo
- Hrnjić-Kuduzović, Z. (ur.) (2016). *Informisanje internetske generacije*. Tešanj: Knjižarska kuća Planjax Komerc d.o.o.
- Hrnjić-Kuduzović, Z. (2014). *Komercijalizacija i konvergencija medija*. Tuzla: Bosanska riječ.
- Hundrić, D., Ricijaš, N. i Vlček, M. (2018). Mladi i ovisnost o internetu: pregled suvremenih spoznaja. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja, 54*(1), 123–137
- Iannitelli, A., Parnanzone, S., Quartini, A., Gianfelice, D., Pizziconi, G., Serone, D., Massari N., Riccobono, G., & Pacitti, F. (2018) Internet use among Italian students: Usefulness of Internet Addiction Test. *Journal of Psychopathology, 24*, 10–15.
- Internet Addiction Test Manual. (2018). Retrieved April 20, 2020 from <http://cyberpsy.ru/wp-content/uploads/2018/02/iat-manual.pdf>

- Ivasović, S. i Burić, I. (2019). Nепrestana povezanost i strah od propuštanja u svakodnevnim interakcijama mladih licem u lice. *Medijske studije*, 10(20), 31–49.
- Jurman, J., Borišević Maršanić, V., Paradžik, Lj., Karapetrić Bolfan, Lj. i Javornik, S. (2017). Ovisnost o internetu i video igrama. *Socijalna psihijatrija*, 45(1), 36–42
- Kacer, K. (2019). *Sajberpsihologija*. Zagreb: Laguna.
- Kanmani, S. A., Bhavani, U., & Maragatham, R.S. (2017). Nomophobia – An insight into its psychological aspects in India. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(2). <https://doi.org/10.25215/0402.041>
- Keen, A. (2017). *Internet nije odgovor*. Zagreb: Naklada Ljevak.
- Kemp, S. (2019). Digital in 2019. *We Are Social Inc*. Retrieved February 20, 2020, from <https://wearesocial.com/global-digital-report-2019>
- Kemp, S. (2020). Digital 2020: Global Digital Overview. *We Are Social Inc*. Retrieved June 15, 2020, from <https://wearesocial.com/digital-2020>
- Niedorys-Karczmarczyk, B., Mikos, M., Kocka, K., & Ślusarska, B. (2018). The degree of an Internet addiction among school youth. *Pielegniarstwo XXI wieku / Nursing in the 21st Century*, 17(3). <https://doi.org/10.2478/pielxxiw-2018-0022>
- Olivencia-Carrión, M. A., Ferri Garcia, R., Mar Rueda, M., Jiménez-Torres, M. G., López-Torrecillas, F. (2018). Temperament and characteristics related to nomophobia. *Psychiatry Research*, 266, 5–10
- Pavithra, M. B., Suwarna, M., Mahadeva Murthy, T. S. (2015). A Study on nomophobia: Mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. *Ntl J of Community Med*, 6(3), 340–344.
- Pontes, H. M., Patrao, I. M., & Griffiths, M. D. (2014). Portuguese validation of the Internet Addiction Test: An empirical study. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(2), 107–114.
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital Immigrants Part 1. *On the Horizon*, 9(5), 1–6.

- Putokaz u zdravije društvo* (2016). Sarajevo: Udruženje za prevenciju ovisnosti NARKO-NE, KJU „Porodično savjetovalište“ Sarajevo. Preuzeto 27. februara 2020. sa http://www.prevencija.ba/images/publikacije/Rezultati_istrazivanja_2016_NarkoNe.pdf
- Rutović, Ž. (2011.). *Digitalni demos*. Podgorica: Grafo Crna Gora.
- Tavolacci, M., Meyrignac, G., Richard, L., Déchelotte, P., & Ladner, J. (2015). Problematic use of mobile phone and nomophobia among French college students. *European Journal of Public Health*, 25. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckv172.088>
- Turčilo, L., Osmić, A., Kapidžić, D., Šadić, S., Žiga, J., Dudić, A. (2019). *Studija o mladima Bosna i Hercegovina 2018/2019*. Sarajevo: FES
- Vajdijanatan, S. (2018.). *Antidruštvene mreže*. Beograd: Clio.
- Vlček, M., (2016). *Ovisnost o računalu kao suvremena bihevioralna ovisnost*. Diplomski rad. Sveučilište u Zagrebu.
- Yildirim, C., & Correia, A. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137.
- Young, S. K. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244.
- Young, S. K. (2009). Internet addiction: Diagnosis and treatment considerations. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39(4), 241–246.
- Young, S. K. (2016). *Internet Addiction Test*. Wood Dale, IL: Stoelting
- Žiga, J., Turčilo, L., Osmić, A., Bašić, S., Džananović Miraščija, N., Kapidžić D. i Brkić-Šmigoc, J. (2015). *Studija o mladima u Bosni i Hercegovini*. Sarajevo: FES.

Lamija Silajdžić

University of Sarajevo, Faculty of Political Sciences,
Bosnia and Herzegovina

Anida Dudić

University of Sarajevo, Faculty of Political Sciences,
Bosnia and Herzegovina

YOUTH AND ADDICTION TO INFORMATION AND COMMUNICATIONS TECHNOLOGY: INTERNET, SOCIAL NETWORKS AND MOBILE PHONES

***Abstract:** Addiction, dysfunctional use of „new technologies“ and difficulties in limiting time spent using it, are not unusual due to the increasing usage of the internet. Young people, who are almost constantly connected, are particularly vulnerable. Recognizing the risk of pathological addiction, this paper explores the use of Internet, social networks and mobile phones among young people (N=310) in Bosnia and Herzegovina. The aim of the research is to examine the extent to which young people use the internet, social networks and mobile phones, and what consequences this has on the emotional, cognitive and social functioning of youth. The study was conducted using the most commonly used diagnostic tool for measuring internet addiction, the so-called Internet Addiction Test, and a survey questionnaire created for this research. Results of the study showed a mild level of “new addiction” in youth, which included emotional and cognitive preoccupation with “new” ICT, neglect of work, lack of self-control and social problems caused by preoccupation with the Internet, social networks and mobile phones.*

***Key words:** Internet, social networks, mobile phone, addiction, youth*