

dr. Mirna Macur

ZASVOJENOSTI POVEZANE Z DIGITALNIMI TEHNOLOGIJAMI MED MLADIMI V SLOVENIJI

Nacionalna konferenca ob mesecu preprečevanja zasvojenosti,
Portorož, 20. oktober 2016

„Internet Addiction“ – 20 let raziskovanja zasvojenosti z internetom oz. problematične rabe interneta

Leta 1995 je dr. Kimberly Young ustanovila Center za zasvojenost z internetom. Objavila je tudi merski instrument za prepoznavanje te vrste zasvojenosti – IAT ali »Internet Addiction Test«, dostopen na <http://netaddiction.com/internet-addiction-test/>, ki je postal eden od najpogosteje uporabljenih merskih instrumentov na področju nekemičnih zasvojenosti povezanih z digitalnimi tehnologijami v svetu in pri nas.

Prve objave na to temo:

- Kimberly Young (1998): »Caught in the Net«
- Griffiths, M. D. (1996): The Internuts. Lonely misfit kids are a new breed of addicts, hooked on buzz of surfing the Net. The Sun, August, 18, 1996.
- Griffiths, M. D. (1998): Internet Addiction – Does it really exist? V Gackenbach, J. (ur.), Psychology and the Internet: Intrapersonal, Interpersonal and Transpersonal Applications. pp. 61-75. New York: Academic Press.

K. Young (1998): Caught in the Net



- *"Celo mojim otrokom ne pomagam pri domačih nalogah ob večerih, ker sem v spletni klepetalnici in ne pomagam jim v posteljo, ker se ne zavem, kako pozno je že. Prav tako jim zjutraj ne pomagam pripraviti se za šolo tako, kot sem to počel, ker preverjam mojo elektronsko pošto. In preprosto ne morem nehati.« - Raymond, zasvojen z internetom.*
- *"Imam slabo vest, a ko sem se skušala osvoboditi, preprosto nisem imela moči..... Sem dolgoletna kadilka, a sem ugotovila, da je moje hrepenenje, da se takoj zjutraj povežem z Internetom, močnejše od potrebe, da prižgem cigareto.« - marylouage40.motheroffour.internet.addict (Young, 1998)*

- What you need to know about internet addiction by dr. Kimberly Young:

<https://www.youtube.com/watch?v=vOSYmLER664>

Kaj se je v 20 letih spremenilo?



Kaj se je v 20 letih spremenilo?

- Uporaba interneta je bistveno bolj množična
 - Več ur porabimo na internetu – tako službeno kot v privatne namene
 - Veliko število raziskav o problematični rabi interneta in zasvojenosti z internetom
- KAJ SPLOH JE ZASVOJENOST Z INTERNETOM? ALI OBSTAJA ZASVOJENOST Z INTERNETOM ALI JE INTERNET LE MEDIJ ZA DRUGE ZASVOJENOSTI?



FIGURE 7–2. Internet addiction phenotype.

In clinical experience, Internet addiction is commonly overlapping and comorbid with a number of other behavioral addiction disorders such as pornography addiction (i.e., Internet pornography addiction), gambling addiction (i.e., addiction to online casinos and related behaviors), and Internet gaming addiction.

Slovenske raziskave o zasvojenosti z internetom in problematični rabi interneta

izvajalec	čas izvedbe	populacija	vzorec	vrsta testa	objavljeno
Jeriček Helena	2001	dijaki tretjega letnika ljubljanskih šol	N = 1194	IAT (K. Young)	Jeriček H. (2001): Zasvojenost z internetom - sedanjost ali prihodnost? Socialna pedagogika, vol.3, št.2, str.141-168. / Jeriček H. (2002): Internet i ovisnost o internetu u Sloveniji. Medijska istraživanja, god.8, broj2, str.85-101.
Šimek Damjan	2004	mariborski srednješolci	N = 662	indikatorji povzeti po: Goldberg, 1996; Young, 1996; Parsons in Hall, 2001	Šimek D.(2004): odvisnost od interneta. Vzgoja in izobraževanje v informacijski dobi
Repa Jasna	2008	aktivni uporabniki interneta	17 intervjujev	kvalitativna metodologija: intervjuji	Repa J. (2008): Zasvojenost z internetom. Diplomsko delo. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.
Primožič Anže	2009	priložnostno vzorčenje (prijatelji in znanci)	N= 381	GPIUS; Besk Depression Inventory; UCLA Loneliness scale.	Primožič A. (2009): Zasvojenost z internetom. Diplomsko delo. Univerza v Ljubljani, fakulteta za družbene vede.
NIJZ	2014	Slovinci 15 let in več (15 - 95)	N = 6262 reprezentativen	PIUQ	MACUR, M. in dr. (2016) Prevalence of problematic Internet use in Slovenia = Razširjenost problematične uporabe interneta v Sloveniji. Zdravstveno varstvo, 2016, letn. 55, št. 3
Macur Mirna	2015	učenci 8.razredov OŠ	N = 1071 reprezentativen	PIUQ	
Macur Mirna	2015	dijaki zaključnih letnikov srednjih šol	n = 1597 reprezentativen	PIUQ	

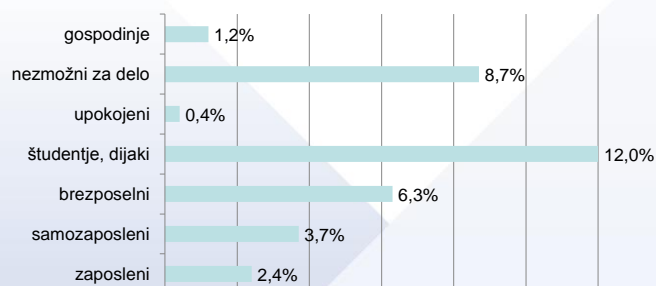
Problematična raba interneta med odraslo populacijo (18+) v Sloveniji (2014) (N=6029)

Na reprezentativnem slovenskem vzorcu, izdelanem iz Centralnega registra prebivalstva (SURs), uteženem po spolu, starostnih skupinah, statističnih regijah, izobrazbi in stopnji urbanizacije, smo ugotovili da imamo 3,1% problematičnih uporabnikov interneta (min. starost 18 let, najvišja starost: 95 let, povprečna starost 49 let std. odkl: 17,936).

To ne pomeni, da imamo 3,1% zasvojenih z internetom, ampak da ima 3,1% odraslih resen problem s pretirano uporabo interneta, ki je ne morejo nadzirati in se posledično kaže v konfliktih (z okolico, z dnevnimi obveznostmi).

Kdo so problematični uporabniki interneta med polnoletnimi Slovenci

- moški (3,6%) v večji meri kot ženske (2,6%)
- Glede na zakonski status so to pretežno samski (6,5%)
- Tudi zaposlitveni status je pomemben:

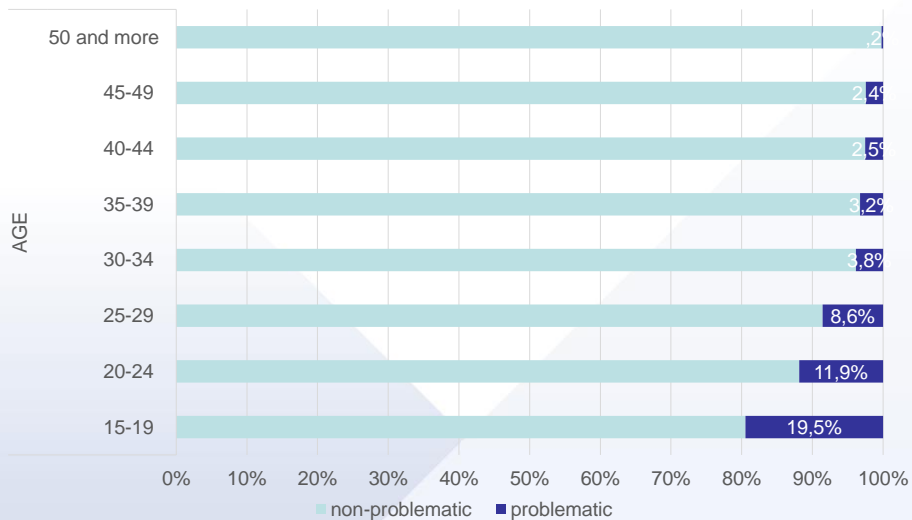


Regresijska analiza – najpomembnejši dejavniki PUI v odrasli populaciji

	Nestandardizirani koef.		Stand. Koef.	t	Sig.
	B	Std. Napaka	Beta		
(Konstanta)	9,542	0,163		58,6	0
moški spol	0,265	0,078	0,045	3,41	0
starost (numerična)	-0,06	0,003	-0,34	-22	<0,001
Živi s partnerjem	-0,247	0,096	-0,04	-2,58	0,01
Univerzitetna izobrazba ali več	1,13	0,105	0,145	10,8	<0,001
študent	1,516	0,174	0,136	8,69	<0,001
brezposelen	0,273	0,129	0,029	2,12	0,03

Odvisna spre: Problematična raba interneta kot številski spremenljivka

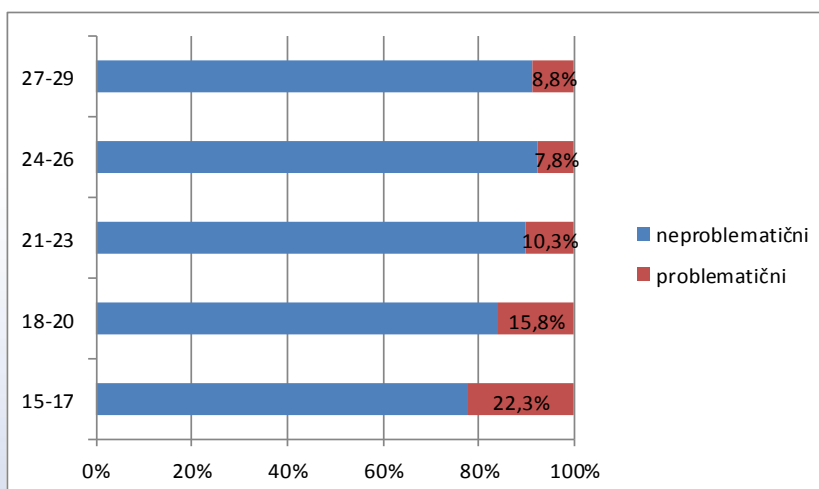
STAROST je najpomembnejši prediktor



NIJZ
Nacionalni inštitut
za javno zdravje

NIJZ
National Institute
of Public Health

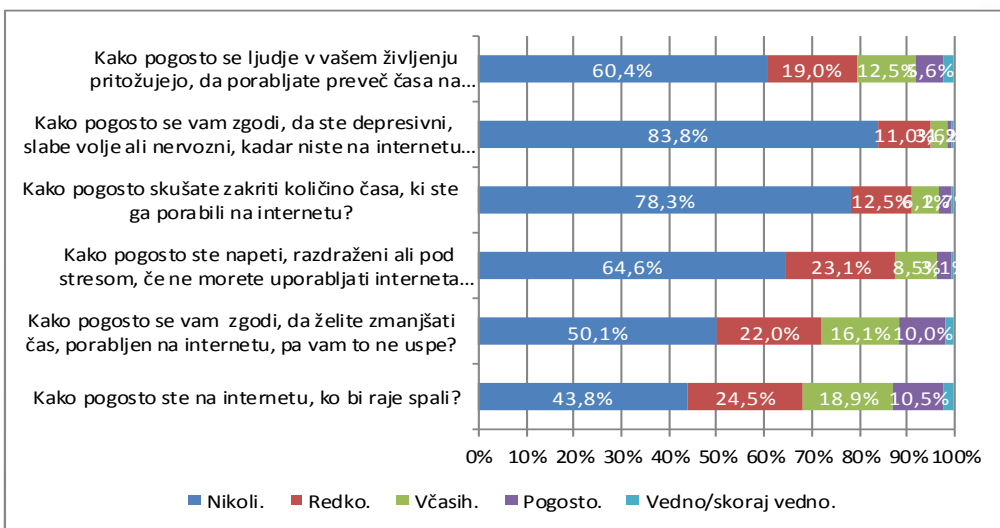
Mladi (15 – 29 let) podrobneje



NIJZ
Nacionalni inštitut
za javno zdravje

NIJZ
National Institute
of Public Health

Dimenzije problematične uporabe interneta med mladimi (15 – 29 let)





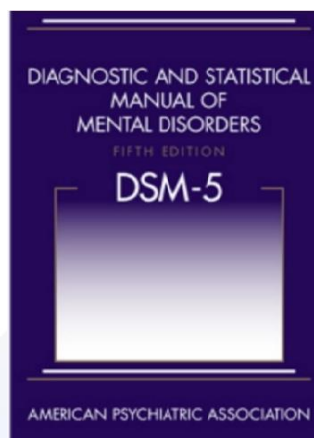
NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje



NIJZ National Institute
of Public Health

Računalniške igre (ang. Internet Gaming Disorder) kot nova oblika zasvojenosti?

- Internet Gaming Disorder (IGD) je Ameriško psihiatrično združenje maja 2013 vključilo kot pogojno motnjo v Diagnostičen statističen priročnik duševnih motenj (DSM-V (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*), ki zahteva natančnejše raziskave zaradi negativnih učinkov na duševno in fizično zdravje manjšega števila posameznikov



NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

NIJZ National Institute
of Public Health

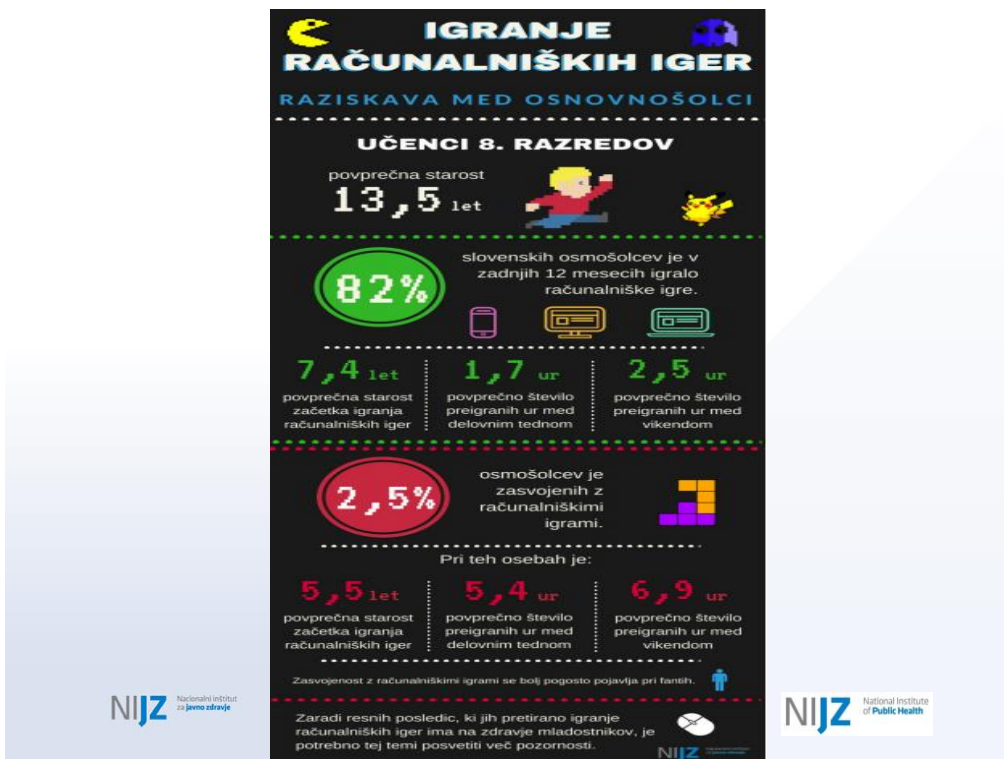
Opredelitev IGD

Ameriško psihiatrično združenje APA navaja, da IGD pomeni vztrajno in ponavljajoče igranje tako »online« kot »offline« iger, to pa vodi do znatnega poslabšanja ali stiske v 12-mesečnem obdobju. Skladno s tem lahko IGD navajamo v primerih, ko oseba izpolnjuje pet ali več od naslednjih devetih meril:

- (1) Preokupacija z igrami;
- (2) Umik in negativna čustvena stanja ob odvzemu igre;
- (3) Toleranca do igranja, ki se kaže v potrebi da igram namenjamo vse več časa;
- (4) Neuspešni poskusi nadzora udeležbe pri igri;
- (5) Izguba interesa za prejšnje hobije in zabavo, v kateri je posameznik včasih užival – vse zaradi igranja iger;
- (6) Nadaljevanje pretiranega igranja kljub zavedanju negativnih posledic le tega in psihosocialnih problemov, ki jih to povzroča;
- (7) Zavajanje družinskih članov / prijateljev / terapevtov glede količine igranja iger;
- (8) Uporaba iger za pobeg pred negativnimi čustvi in
- (9) Ogrožanje pomembnega odnosa, službe, izobrazbe (uspeha v šoli), kariernih priložnosti zaradi udeležbe v igrah.

Razširjenost tega problema med slovenskimi osmošolci (N=1071) v 2015

- Merski instrument: **Internet Gaming Disorder Scale – Short-Form (IGDS9-SF)**, H. Pontes & M. Griffiths, 2015
- Odgovori 4 ‚pogosto‘ in 5 ‚zelo pogosto‘ sešteti na vsaj 5 od 9 kriterijev:
4.7% (n = 48) [95% IZ: 3.4%-6.0%] na celotnem vzorcu
- Odgovori 5 ‚zelo pogosto‘ sešteti na vsaj 5 od 9 kriterijev:
2.5% [95% IZ: 1.6%-3.4%] na celotnem vzorcu = 473 osmošolcev



PREDSTAVLJENI PODATKI SO OBJAVLJENI V

Hvala za pozornost!

mirna.macur@nijz.si

MACUR, M. indr. (2016) Prevalence of problematic Internet use in Slovenia = Razširjenost problematične uporabe interneta v Sloveniji. Zdravstveno varstvo, 2016, letn. 55, št. 3. Dostopno na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5031070/>

PONTES, Halley M., MACUR, Mirna, GRIFFITHS, Mark D. Internet gaming disorder among Slovenian primary schoolchildren : findings from a nationally representative sample of adolescents. Journal of behavioral addictions, ISSN 2062-5871, 2016, vol. 5, iss. 2, str. 304-310. Dostopno na: <http://www.akademai.com/doi/pdf/10.1556/2006.5.2016.042>

Spletna objava NIJZ: <http://www.nijz.si/sl/zasvojenost-z-igranjem-racunalniskih-iger-med-slovenskimi-osmosolci>

Macur, M (2017): Nove oblike težav v duševnem zdravju mladih – zasvojenost z internetom. V Jeriček Klanšček H. (ur.): Duševno zdravje mladih v Sloveniji

Za delo v skupinah še spremna informacija: KAJ JE ZASVOJENOST?

Ameriško združenje za medicino zasvojenosti ASAM (American Society of Addiction Medicine) je leta 2011 objavilo novo opredelitev zasvojenosti, s katero poudarja, da gre za kronično motnjo v delovanju možganov in ne samo za vedenjsko težavo, ki je posledica pretiranega uživanja alkohola, mamil, predajanja igran na srečo ali spolnosti.

Zasvojenost je predvsem kronična bolezen možganskega nagrajevalnega kroga in centrov, ki so povezani z motivacijo in spominom. Nedelovanje teh sklopov nevronske povezave se kaže na biološki, duševni, družbeni in duhovni ravni. Izraža se v posameznikovi patološki potrebi po ugodju in/ali sprostitvi ob uživanju snovi in izbiri določenih vedenj.

6 značilnosti zasvojenosti – ne glede na to, ali gre za „klasične“ zasvojenosti ali nekemične (Griffiths, 2015)

- **Pomembnost** (ang. salience) - ta aktivnost postane najpomembnejša v življenju posameznika in dominira njegovo/njeno razmišljanje, čustva in vedenje (totalna preokupacija s to aktivnostjo).
- **Sprememba razpoloženja** kot posledica vključitve v samo aktivnost in jo lahko interpretiramo kot strategijo spopadanja (ang. coping strategy) – osebe lahko izkusijo neke vrste zadetost ali pa paradoksalno mirnost kot posledico pobega ali omtvičenja.
- **Toleranca** – nekdo, ki je vključen v to dejavnost, postopoma povečuje čas, ki ga dnevno posveča tej aktivnosti. Vedno več časa je namreč potrebnega, da bi dosegli želeno spremembo razpoloženja
- **Umik** (ang. withdrawal symptom) – to so neprijetna čustvena stanja in/ali fizični učinki, kot so tresenje, muhavost, razdraženost ipd., ki se pojavijo, ko oseba ne more izvajati želene aktivnosti.
- **Konflikt** se pojavi med osebo in tistimi, ki so ob njem (medosebni konflikti), konflikt z drugimi aktivnostmi (delo, družabno življenje, hobiji in osebni interesi) ali znotraj posameznika (notranji konflikti in/ali subjektivno občutenje izgube nadzora), ki se vsi povezujejo s porabo prevelike količine časa za navedeno aktivnost.
- **Ponovitev** (ang. relapse) – gre za tendenco ponovitve predhodnih vzorcev vedenja v obliki pretiranega udejstvovanja pri določeni aktivnosti.