

Sveučilište u Zadru

Odjel za psihologiju

Jednopedmetni preddiplomski sveučilišni studij psihologije



Edita Brčić

**Usamljenost i problematično korištenje interneta
kod srednjoškolaca i studenata**

Završni rad

Zadar, 2016.

Sveučilište u Zadru

Odjel za psihologiju

Jednopedmetni preddiplomski sveučilišni studij psihologije

Usamljenost i problematično korištenje interneta kod
srednjoškolaca i studenata

Završni rad

Student/ica:

Edita Brčić

Mentor/ica:

Doc. dr. sc. Marina Nekić

Zadar, 2016.



Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, **Edita Brčić**, ovime izjavljujem da je moj **završni** rad pod naslovom **Usamljenost i problematično korištenje interneta kod srednjoškolaca i studenata** rezultat mojeg vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na izvore i radove navedene u bilješkama i popisu literature. Ni jedan dio mojeg rada nije napisan na nedopušten način, odnosno nije prepisan iz necitiranih radova i ne krši bilo čija autorska prava.

Izjavljujem da ni jedan dio ovoga rada nije iskorišten u kojem drugom radu pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj, obrazovnoj ili inoj ustanovi.

Sadržaj mojeg rada u potpunosti odgovara sadržaju obranjenoga i nakon obrane uređenoga rada.

Zadar, 22. rujan 2016.

SADRŽAJ

1. UVOD.....	1
1.1. USAMLJENOST.....	1
1.1.1. DEFINIRANJE USAMLJENOSTI.....	1
1.1.2. TEORIJSKA SHVAĆANJA	2
1.1.3. STRUKTURA I TIPOVI USAMLJENOSTI	3
1.1.4. DOBNE I SPOLNE RAZLIKE U USAMLJENOSTI	3
1.1.5. NEKI KORELATI USAMLJENOSTI.....	4
1.2. PROBLEMATIČNO KORIŠTENJE INTERNETA	5
1.2.1. DEFINIRANJE I MJERENJE PROBLEMATIČNOG KORIŠTENJA INTERNETA.....	5
1.2.2. SPECIFIČNO I GENERALIZIRANO PROBLEMATIČNO KORIŠTENJE INTERNETA.....	6
1.2.4. INTEGRATIVNI MODEL PROBLEMATIČNOG KORIŠTENJA INTERNETA.....	7
1.2.5. NEKI KORELATI PROBLEMATIČNOG KORIŠTENJA INTERNETA	8
2. CILJ	10
3. PROBLEMI I HIPOTEZE.....	10
4. METODA.....	11
4.1. SUDIONICI:.....	11
4.2. MJERNI INSTRUMENTI:.....	11
4.3. POSTUPAK	12
5. REZULTATI	13
6. RASPRAVA.....	17
7. ZAKLJUČCI	22
8. LITERATURA	23
9. PRILOZI.....	29

Usamljenost i problematično korištenje interneta kod srednjoškolaca i studenata

SAŽETAK

Usamljenost je uznemirujuće i univerzalno ljudsko iskustvo, koje tijekom života u većoj ili manjoj mjeri dožive svi ljudi (Peplau i Perlman, 1982). Brojni autori ističu kako je usamljenost posebno izražena u adolescenciji zbog velikih razvojnih promjena koje obilježavaju to razdoblje. Posljednjih desetljeća sve je veći znanstveni interes za proučavanje psiholoških efekata korištenja interneta zbog njegove sve veće upotrebe i razvoja problematičnog korištenja interneta. Glavni cilj ovog istraživanja bio je ispitati razlike u usamljenosti i problematičnom korištenju interneta između srednjoškolaca i studenata, postoje li razlike u problematičnom korištenju interneta s obzirom na razinu usamljenosti te utvrditi povezanost između usamljenosti, problematičnog korištenja interneta i nekih aspekata korištenja interneta. Istraživanje je provedeno na uzorku od 404 sudionika, odnosno učenika srednjih škola i studenata. Kako bi se odgovorilo na postavljene probleme primijenjene su dvije skale: kratka verzija UCLA skale usamljenosti i skala generaliziranog problematičnog korištenja interneta 2. Rezultati ovog istraživanja pokazali su da ne postoji statistički značajna razlika u usamljenosti i korištenju interneta s obzirom na dobnu skupinu, odnosno između srednjoškolaca i studenata. Nadalje, u skladu s prijašnjim istraživanjima utvrđeno je da usamljeniji pojedinci imaju izraženije problematično korištenje interneta. Dobivena je i značajna pozitivna povezanost između usamljenosti i problematičnog korištenja interneta, dok između usamljenosti i nekih aspekata korištenja interneta nisu dobivene značajne povezanosti. Nadalje, dobivena je pozitivna povezanost problematičnog korištenja interneta i prosječnog vremena kojeg pojedinci dnevno provode na internetu, odnosno pojedinci s izraženijim problematičnim korištenjem interneta više slobodnog vremena provode na internetu tijekom dana.

Ključne riječi: adolescencija, usamljenost, problematično korištenje interneta

Loneliness and problematic Internet use among high school and university students

ABSTRACT

Loneliness is a disturbing and universal human experience, which, to a greater or lower extent, all people experience throughout life (Peplau and Perlman, 1982). Many authors point out that loneliness is especially expressed in adolescence due to the great developmental changes that mark this period. In recent decades, there is a growing scientific interest in the study of the psychological effects of the use of the Internet because of its increasing use and the development of problematic Internet use. The main aim of this study was to investigate differences in loneliness and problematic Internet use among high school students and university students, differences in problematic Internet use considering the level of loneliness, and the relationship between loneliness, problematic Internet use, and some aspects of using the Internet. The study was conducted on a sample of 404 participants, high school students and university students. In order to provide an answer to the identified problems two scales were applied: a short version of the UCLA loneliness scale and the scale of generalized problematic use of the Internet 2. The results of this study showed that there was no statistically significant age difference in loneliness and problematic Internet use, in other words there was no difference between high school students and university students. Furthermore, in accordance with previous studies it was found that lonely individuals have more pronounced problematic internet use. Additionally, there was a significant positive correlation between loneliness and problematic Internet use, while no significant correlations between loneliness and some aspects of using the Internet were found. Furthermore, there was a positive correlation between problematic Internet use and the average time that individuals spend online, that is, individuals with more pronounced problematic Internet use spend more time on the Internet daily.

Key words: adolescence, loneliness, problematic Internet use

1. UVOD

1.1. USAMLJENOST

1.1.1. DEFINIRANJE USAMLJENOSTI

Usamljenost je uznemirujuće i univerzalno ljudsko iskustvo, koje tijekom života u većoj ili manjoj mjeri dožive svi ljudi (Peplau i Perlman, 1982). Unatoč velikom interesu za istraživanje usamljenosti, još uvijek ne postoji jedinstveno određenje ovog pojma. Peplau i Perlman (1982) govore o tri obilježja usamljenosti. Prvo obilježje odnosi se na manjak u socijalnim odnosima koji utječe na pojavu usamljenosti. Primjerice, Sullivan (1953; prema Medved, 2009) u određivanju usamljenosti ističe važnost potrebe za intimnošću kao socijalne potrebe u kontekstu međuljudskih odnosa. Drugo obilježje jest subjektivno iskustvo, odnosno pojedinčeva percepcija i evaluacija socijalnih odnosa, koja zapravo ne mora odražavati objektivnu stvarnost. Primjerice, usamljenost može predstavljati želju za drugačijom vrstom interakcije ili njezinom razinom od one koja trenutno postoji (Krause-Parello, 2008). Treće obilježje odnosi se na hedonistički ton usamljenosti te se usamljenosti opisuje kao izrazito bolno i neugodno iskustvo.

Najčešće navođena definicija usamljenosti jest ona autora Peplau i Perlman (1982) prema kojoj usamljenost predstavlja subjektivno nezadovoljstvo interpersonalnim odnosima nastalo uslijed promjena trenutnih socijalnih odnosa ili uslijed promjena u željama i potrebama za socijalnim odnosima.

Usamljenost treba razlikovati od ostalih oblika odvojenosti od drugih, odnosno od stanja fizičke osamljenosti, izolacije te samoće. Fizička osamljenost predstavlja prostornu i vremensku odvojenost od drugih te je uglavnom emocionalno neutralno stanje (Lacković-Grgin, 2008). Usamljenost je, s druge strane, uvjetovana osjećajem pojedinca da je odbačen od ljudi s kojima bi se želio družiti, uz istovremenu izraženu želju da bude prihvaćen i da im pripada. Izolacija se odnosi na odvojenost od drugih koju osoba ne može promijeniti jer je uzrokovana političkim, profesionalnim, vjerskim i drugim preprekama (Lacković-Grgin, 2008). Za razliku od usamljenosti i izolacije, samoća nema nužno negativno značenje. Samoća se odnosi na dobrovoljno povlačenje od drugih, pri čemu osoba ne doživljava neugodne emocije i ima mogućnosti za kreativan rad, relaksaciju i slično (Tucak-Junaković, Nekić i Burić, 2013).

1.1.2. TEORIJSKA SHVAĆANJA

Postoje brojna shvaćanja i pristupi pojmu usamljenosti, no najčešće se u literaturi spominju psihodinamski, interakcionistički i kognitivistički pristup.

Psihodinamski pristup

Prema psihodinamskom shvaćanju, usamljenost je posljedica nezadovoljene potrebe za intimnošću koja je dio ljudskog evolucijskog naslijeđa. Sullivan (1953; prema Hojat, 1982) smatra da usamljenost nastaje iz neuspjeha osobe da tijekom ranog djetinjstva zadovolji osnovnu ljudsku potrebu za intimnošću. Ona se tijekom djetinjstva ispunjava zadovoljavajućim odnosima s važnim odraslima, a tijekom adolescencije pronalaženjem prijatelja.

Interakcionistički pristup

Naglasak je na interakcijskom djelovanju osobnih i društvenih karakteristika na pojavu usamljenosti kod pojedinca. Weiss (1973; prema Penezić, Lacković-Grgin i Sorić, 1999) govori o emocionalnoj i socijalnoj usamljenosti pri čemu emocionalna usamljenost nastaje kao posljedica nedostatka intimne, romantične veze te je praćena anksioznošću, nemirom i osjećajem praznine. Socijalna usamljenost nastaje kao rezultat neuključenosti u socijalnu mrežu, a prati ju doživljaj dosade.

Kognitivistički pristup

U ovom pristupu za objašnjenja usamljenosti koriste se neke poznate kognitivističke teorije, primjerice teorija kognitivne disonance, teorija socijalnih usporedbi te atribucijske teorije (Lacković-Grgin, 2008). Sve naglašavaju važnost kognicije kao medijatora između nedostataka socijalnih interakcija i doživljaja usamljenosti. Osoba obradom prikupljenih informacija iz svakodnevnih odnosa s drugima zaključuje jesu li njezine potrebe i očekivanja u određenom odnosu zadovoljeni (Lacković-Grgin, 2008). Nadalje, jedna od najčešće korištenih mjera usamljenosti, koja je korištena i u ovom istraživanju, jest UCLA skala usamljenosti čije je polazište utemeljeno upravo na kognitivističkom pristupu usamljenosti.

Dobar prikaz važnosti kognicije u iskustvu usamljenosti nudi model kognitivne disonance, prema kojem se usamljenost javlja onda kad osoba doživljava nesklad između željene i ostvarene razine socijalnih kontakata. Model se fokusira prvenstveno na percepciju pojedinca kao i na njegove standarde. Tijekom razvoja učimo koja nas vrsta interakcija čini, a koja ne čini zadovoljnima. Na osnovu toga formiraju se personalni standardi o tome što u odnosima s drugima želimo i što očekujemo. Prema atribucijskoj teoriji ljudi tragaju za uzrocima usamljenosti čija percepcija onda može utjecati na sam

doživljaj usamljenosti. Usamljeni ljudi najprije tragaju za događajima koji su prethodili usamljenosti. Ukoliko usamljenost traje određeno vrijeme, ljudi tragaju za uzrocima koji održavaju to stanje, pri čemu ih mogu pripisati internalnim, odnosno eksternalnim faktorima. Na kraju ljudi pokušavaju producirati neka moguća rješenja za izlazak iz stanja usamljenosti (Lacković-Grgin, 2008).

1.1.3. STRUKTURA I TIPOVI USAMLJENOSTI

Postoji neslaganje među istraživačima o tome je li usamljenost jednodimenzionalan ili višedimenzionalan konstrukt. U ovom istraživanju, konstrukt usamljenosti pristupilo se sa stajališta o usamljenosti kao jednodimenzionalnom konstruktu prema kojem se ljudi razlikuju samo prema jačini izraženosti iskustva usamljenosti. S druge strane, zagovornici stajališta o usamljenosti kao višedimenzionalnom konstruktu smatraju kako postoje različite vrste usamljenosti. Različite vrste usamljenosti razlikuju se po uvjetima koji im prethode, ali i po karakteristikama samog doživljaja (McWhirter, 1997; prema Kozjak, 2005).

Najpoznatija tipologija usamljenosti jest ona Weissova. On razlikuje emocionalnu i socijalnu usamljenost (Weiss, 1973; prema Lacković-Grgin, 2008). Emocionalna se pojavljuje zbog nedostatka bliskosti u vezi i može se razriješiti reintegracijom postojeće veze ili integracijom u novi emocionalno privržen i zadovoljavajući odnos. Socijalna usamljenost nastaje zbog same neuključenosti u socijalnu mrežu, primjerice kod preseljenja u drugo mjesto (Lacković-Grgin, 2008).

Weissova tipologija vrlo je široko prihvaćena i korištena u brojnim istraživanjima diljem svijeta. Pokazuje se da ova dva tipa usamljenosti nisu nezavisna, već da postoji umjerena povezanost među njima (Lacković-Grgin, 2008).

1.1.4. DOBNE I SPOLNE RAZLIKE U USAMLJENOSTI

Odnos dobi i usamljenosti može se opisati pomoću krivulje u obliku slova „U“, pri čemu se najviše razine usamljenosti pronalaze kod adolescenata i najstarije populacije (Andersson, 1998; prema Kozjak, 2005; Luhmann i Hawkley, 2016).

Brojni autori ističu kako je osjećaj usamljenosti osobito izražen u adolescenciji i predadolescenciji (Goossens, 2006; Klarin, 2006). Izražena usamljenost u adolescenciji uglavnom se pripisuje utjecaju velikih razvojnih promjena koje ga obilježavaju, a uključuju tjelesni rast i spolno sazrijevanje te s njima povezane promjene u hormonalnoj aktivnosti,

sposobnosti apstraktnog mišljenja, izgradnju identiteta, promjene u prioritetima u bliskim odnosima i slično (Goossens, 2006). Nadalje, upravo zbog razvoja apstraktnog mišljenja, adolescenti su skloni zamišljanju savršenih socijalnih odnosa što ih može učiniti osjetljivima na nedostatke u kvaliteti i/ili kvantiteti u trenutačnim odnosima (Berk, 2008).

Ipak, iako se često adolescencija navodi kao razdoblje povećane razine usamljenosti, postoje razlike unutar samog razdoblja adolescencije. Primjerice, Brage, Meredith i Woodward (1993) navode kako postoji niska, ali značajna pozitivna povezanost između usamljenosti i dobi, odnosno da su stariji adolescenti usamljeniji od mlađih.

Istraživanja usamljenosti s obzirom na spol su česta, no pružaju dosta kontradiktorne rezultate. Tako neka istraživanja nalaze razlike u usamljenosti između muškaraca i žena, pritom se razlikujući u smjeru dobivenih razlika, dok neka istraživanja ne nalaze spolne razlike (Neto i Barros, 2000). Borys i Perlman (1985) navode kako uglavnom ne postoje razlike u usamljenosti na *UCLA skali usamljenosti*, no kada se utvrde značajne razlike muškarci uglavnom postižu viši rezultat. Neka druga istraživanja također potvrđuju izraženiju usamljenost kod muškaraca (Cheng i Furnham, 2002; Yang, 2009). Ozben (2013) navodi kako je usamljenost izraženija kod dječaka u odnosu na djevojčice, a na hrvatskom uzorku to potvrđuje Klarin (2004). S druge strane, neka istraživanja ukazuju na veću usamljenost kod žena (Page i Cole, 1991). Javeed (2011) veću usamljenost žena pripisuje njihovoj većoj introspektivnosti te većoj spremnosti priznavanja usamljenosti.

1.1.5. NEKI KORELATI USAMLJENOSTI

Dosadašnja istraživanja utvrdila su pozitivnu povezanost usamljenosti sa različitim varijablama, primjerice sa sramežljivošću (Jackson, Fritch, Nagasaka i Gunderson, 2002) jer sramežljive osobe pokazuju tendenciju izbjegavanja socijalnih kontakata zbog straha od negativne evaluacije. Nadalje, utvrđena je pozitivna povezanost i sa pesimizmom (Ivanov, Penezić i Gregov, 1998) te depresijom (Levin i Stokes, 1986; Izgar, 2009).

Nadalje, utvrđena je negativna povezanost usamljenosti i samopoštovanja te samoaktualizacije (Lacković-Grgin, Penezić i Sorić, 1998), pri čemu usamljeniji pojedinci imaju niže razine samopoštovanja i samoaktualizacije. U nekim je istraživanjima utvrđena negativna povezanost usamljenosti i zadovoljstva životom (Penezić, 1999) te usamljenosti i percepcije socijalne potpore (Jackson, Soderlind i Weiss, 2000; Kozjak, 2005), odnosno usamljeniji pojedinci su nezadovoljniji svojim životom i imaju nižu percepciju socijalne potpore okoline. Također, usamljenost je negativno povezana i sa socijalnom

kompetentnošću (Jackson i sur, 2002; Di Tomaso, Brennen-McNulty, Ross i Burgess, 2003) te školskim uspjehom (Demir i Tarhan, 2001), pri čemu usamljeniji pojedinci imaju lošije socijalne vještine, odnosno socijalnu kompetentnost te lošiji uspjeh u školi u odnosu na manje usamljene pojedince.

Brojna istraživanja proučavala su odnos usamljenosti i prekomjernog korištenja interneta. U većini je istraživanja utvrđena pozitivna povezanost usamljenosti i prekomjernog korištenja interneta, o čemu će više riječi biti u nastavku rada (Ozsaker i sur., 2015; Saleem, Tufail, Khan i Ismail, 2015).

1.2. PROBLEMATIČNO KORIŠTENJE INTERNETA

1.2.1. DEFINIRANJE I MJERENJE PROBLEMATIČNOG KORIŠTENJA INTERNETA

Internet je postao jedan od glavnih načina komunikacije u današnjem svijetu. Svakim danom broj korisnika se povećava, dok je poseban porast djece i adolescenata korisnika. Stoga ne čudi činjenica da je sve veći broj istraživanja usmjeren na ispitivanje negativnih učinaka korištenja interneta.

Prvi opis problematičnog korištenja interneta nudi Young koja je na osnovu studije slučaja postavila dijagnostičke kriterije za ovisnost o internetu (Young, 1996). Young je postavila kriterije s obzirom na kriterije patološkog kockanja prema DSM-IV, opazivši sličnosti po pitanju tolerancije i apstinencijske krize. Koristeći patološko kockanje kao model, Young (1996) je prilagodila kriterije te razvila kratki upitnik od 8 čestica, koji može pomoći pri postavljanju dijagnoze. Neke od čestica korištenih u tom upitniku jesu: „Osjećate li preokupaciju internetom (razmišljate li o prethodnoj aktivnosti korištenja interneta, iščekujete li sljedeću)?“, „Osjećate li potrebu za provođenjem sve više vremena u korištenju interneta kako biste postigli zadovoljenje?“ i slično. Kao i pri dijagnosticiranju patološkog kockanja, osobu se smatra "ovisnom" ukoliko je odgovorila pozitivno na pet ili više pitanja (Young, 1996).

Iako je prvotno korišten termin „ovisnost o internetu“, danas se sve češće zagovaraju neki drugi termini zbog neslaganja stručnjaka u ovom području oko definiranja što je zapravo ovisnost, a što ne. U stručnoj se literaturi stoga osim termina ovisnosti o internetu još može naići i na termine „problematično korištenje interneta“, „kompulzivno korištenje interneta“, „patološko korištenje interneta“ i slično, no zapravo se radi o jednom te istom fenomenu. U ovom se istraživanju koristi naziv „problematično korištenje

interneta“ (eng. *Problematic Internet Use*) s obzirom da sve veći broj recentnih istraživanja koristi upravo ovaj termin koji se smatra opravdanijim kad govorimo o prekomjernom korištenju interneta, nego termin „ovisnost o internetu“ koji je Young koristila u svojim istraživanjima.

Nadalje, problematično korištenje interneta često se opisuje pomoću kriterija o ovisnostima o tvarima (Breslau, Aharoni, Pedersen i Miller, 2015). Ovisnosti o tvarima inače se definiraju s obzirom na tri skupine kriterija: 1. kompulzivno korištenje, odnosno prekomjerno korištenje koje se nastavlja unatoč posljedicama i/ili pokušajima da se prestane, 2. tolerancija, odnosno potreba za većim dozama određene supstance kako bi se postigao željeniji efekt, te 3. apstinencijska kriza, odnosno fiziološki simptomi ili žudnja za uzimanjem tvari nakon dobrovoljne ili nedobrovoljne apstinencije (Breslau i sur., 2015). Brojna istraživanja problematičnog korištenja interneta uglavnom se usmjeravaju na ponašanja koja se odnose na ove kriterije ovisnosti (Kuss, Griffiths, Karila i Billieux, 2014). Primjerice, kompulzivno korištenje interneta može se definirati kao ostajanje *online* duže vrijeme i zanemarujući pritom socijalne obveze. Nadalje, tolerancija se može opisati kao povećani intenzitet sudjelovanja u *online* aktivnostima, a apstinencijska kriza kao simptomi uznemirenosti ili akutnih promjena u funkcioniranju koje se javljaju u situacijama kad osoba nije u mogućnosti koristiti internet (Breslau i sur., 2015).

Brojni instrumenti dizajnirani su za mjerenje problematičnog korištenja interneta kako za kliničke tako i za istraživačke svrhe (Aboujaoude, 2010; prema Breslau i sur., 2015). Većina instrumenata usmjerava se na aspekte poput: preokupacije, probleme s regulacijom, zanemarivanje drugih aspekata života i slično. Jedan od najpoznatijih instrumenata u području problematičnog korištenja interneta je Internet Addiction Test (IAT).

1.2.2. SPECIFIČNO I GENERALIZIRANO PROBLEMATIČNO KORIŠTENJE INTERNETA

Davis (2001) navodi distinkciju tipova problematičnog korištenja interneta: specifični i generalizirani. Dok se specifični oblik odnosi na određene aktivnosti na internetu, primjerice igranje *online* igrice, generalizirani oblik nije usmjeren na određene aktivnosti, odnosno odnosi se na generalnu upotrebu interneta. Kod specifičnog oblika, pojedinci su angažirani podjednako u aktivnostima izvan mreže¹ i aktivnostima na mreži², a

¹*Offline*, u nastavku će biti korišten ovaj naziv

²*Online*, u nastavku će biti korišten ovaj naziv

internet predstavlja samo sredstvo postizanja cilja (Davis, 2001; Ko, Yen, Yen, Chen i Chen, 2012). Drugim riječima, kod specifičnog oblika karakteristična su ponašanja koja se mogu provesti i uživo, odnosno u stvarnom životu, i putem interneta, odnosno virtualno.

S druge strane, za generalizirani oblik karakteristična su ponašanja koja se mogu provesti samo na internetu, primjerice sudjelovanje u *chat* grupama ili korištenje društvenih mreža, poput Facebooka, Twittera i slično. Istraživanja pokazuju da brojni ljudi provode veliku količinu vremena pretražujući internet. Imajući ovo na umu, uz sve veću mogućnost pristupa internetu putem mobilnih uređaja, čini se da će u skoroj budućnosti generalizirani oblik problematičnog korištenja interneta imati sve veći utjecaj na ljude i njihov svakodnevni život.

1.2.4. INTEGRATIVNI MODEL PROBLEMATIČNOG KORIŠTENJA INTERNETA

Davis (2001) predlaže kognitivno-bihevioralni model problematičnog korištenja interneta koji integrira dotadašnja znanja o rizičnim faktorima, psihološkim procesima i posljedicama problematičnog ponašanja. Model je baziran na modelu dispozicije i stresa (*eng. diathesis-stress model*) gdje pojedinac ima dispoziciju za podložnost koja u kombinaciji sa situacijskim faktorima (u ovom slučaju, pristup internetu uz potencijalne životne stresore) vodi abnormalnom ponašanju. Davis napominje kako mogući stresor predstavljaju prvi susret s pornografijom na internetu ili uzbuđenje zbog pobjeđivanja u *online* igrici. Dakle, samo izlaganje tehnologiji (stresor) i dispozicija (psihopatologija), prema ovom su modelu distalni nužni uzroci patološkog korištenja interneta (Davis, 2001).

Neadaptivne misli su centralni faktor u ovom modelu, a koje se odnose na negativne misli pojedinca. Te negativne misli direktno utječu na pojavu specifičnog ili generaliziranog problematičnog korištenja interneta. Prema ovom modelu, generalizirani oblik problematičnog korištenja interneta u odnosu na specifični, vjerojatnije će biti prouzročen socijalnom izolacijom i/ili nedostatkom socijalne podrške. Ove misli moguće je podijeliti na dvije osnovne vrste: misli o sebi i misli o svijetu. Misli o sebi vođene su ruminirajućim kognitivnim stilom, a njihova prisutnost povlači za sobom snažnije i duže patološko korištenje interneta (Davis, 2001). Misli o sebi uključuju negativnu procjenu sebe, sumnju u svoje sposobnosti i svoju uspješnost te osoba koja ih doživljava koristi internet kako bi postigla pozitivne odgovore u samoj društvenoj interakciji, u sredini koja je za osobu neugrožavajuća. S obzirom na navedeno, moguće je da, upravo zbog tog, usamljenije osobe više koriste internet. Usamljeni češće negativno procjenjuju svoje

spособnosti te internet koriste kao vid kompenzacije za nezadovoljavajuće sposobnosti i odnose u stvarnom svijetu zbog čega su skloniji razvijanju problematičnog korištenja interneta.

1.2.5. NEKI KORELATI PROBLEMATIČNOG KORIŠTENJA INTERNETA

Problematično korištenje interneta povezano je s nekoliko negativnih psiholoških ishoda, primjerice niskim samopoštovanjem (Kim i Davis, 2009; Iskender i Akin, 2010), anksioznošću (Kelley i Gruber, 2010; prema Skues, Williams, Oldmeadow i Wise, 2015) te depresivnošću (Tokunaga i Rains, 2010). Nadalje, neka istraživanja nalaze povezanost problematičnog korištenja interneta i ADHD-a (Yen, Ko, Yen, Wu i Yang, 2007), usamljenosti (Pontes, Griffiths i Patrão, 2014; Saleem, Tufail, Khan i Ismail, 2015) te nekih životnih stresora kao što su obiteljski konflikti (Kuss, Griffiths, Karila i Billieux, 2014).

Brojna istraživanja usmjerena su na ispitivanje odnosa usamljenosti i korištenja interneta. Kao što je prethodno navedeno, postoji pozitivna povezanost usamljenosti i problematičnog korištenja interneta, odnosno usamljeniji pojedinci imaju izraženije problematično korištenje interneta (Ozsaker i sur., 2015; Saleem, Tufail, Khan i Ismail, 2015). Nadalje, Kim, LaRose i Peng (2009) istraživali su je li usamljenost uzrok ili posljedica problematičnog korištenja interneta. Pronašli su da pojedinci s neadekvatnim socijalnim vještinama ili pritužbama kako su usamljeni, imaju veću vjerojatnost razvijanja problematičnog korištenja interneta umjesto suočavanja s vlastitim problemima, čime se zapravo stvara „začarani“ krug usamljenosti. Usamljeniji pojedinci zapravo doživljavaju internet kao vid kompenzacije za nezadovoljavajuće odnose u stvarnom životu, zbog čega sve više i više vremena provode *online*. Također, u istraživanju Skuesa, Williamsa, Oldmeadowa i Wisea (2015), usamljenost se nije pokazala značajnim prediktorom problematičnog korištenja interneta.

Kada je riječ o spolnim razlikama, u većini istraživanja nije nađena razlika u problematičnom korištenju interneta između muškaraca i žena, no ipak se muškarci i žene razlikuju u svrsi korištenja interneta. Žene češće koriste internet za učenje, upoznavanje novih ljudi i komuniciranje s prijateljima i poznanicima. S druge strane, muškarci češće koriste internet za igranje, kockanje, zabavu i uspostavljanje romantične veze (Li i Kirkup, 2007; Kim, Kwon i Lee, 2007).

S obzirom na mali broj dosadašnjih istraživanja koja se bave problematikom odnosa usamljenosti i problematičnog korištenja interneta, a posebno na području Republike Hrvatske, odlučili smo provesti istraživanje na uzorku hrvatskih srednjoškolaca i studenata. Dosadašnja istraživanja uglavnom su utvrdila pozitivnu povezanost usamljenosti i problematičnog korištenja interneta, odnosno da usamljeniji pojedinci imaju veći rizik od razvijanja problematičnog korištenja interneta. O samom cilju, problemima i postavljenim hipotezama te rezultatima slijedi u nastavku rada.

2. CILJ

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati razlike u usamljenosti i problematičnom korištenju interneta između srednjoškolaca i studenata, te ispitati razlike u problematičnom korištenju interneta s obzirom na razinu usamljenosti. Dodatni cilj ovog istraživanja bio je utvrditi povezanost između usamljenosti, problematičnog korištenja interneta i nekih aspekata korištenja interneta.

3. PROBLEMI I HIPOTEZE

1) Ispitati postoje li razlike u usamljenosti i problematičnom korištenju interneta s obzirom na dob?

S obzirom da je usamljenost najizraženija tijekom adolescencije i mlađe odrasle dobi, očekuje se da neće biti razlike u usamljenosti između srednjoškolaca i studenata. Nadalje, može se pretpostaviti da neće biti razlike između srednjoškolaca i studenata u problematičnom korištenju interneta.

2) Ispitati postoje li razlike u problematičnom korištenju interneta s obzirom na razinu usamljenosti?

Usamljeniji pojedinci uglavnom imaju slabije socijalne vještine te postoji tendencija da takvi pojedinci preferiraju online komunikaciju putem interneta, odnosno koriste internet kao vid kompenzacije za nezadovoljavajuće odnose u stvarnom životu. S obzirom na to, očekuje se da će usamljeni pojedinci više koristiti internet od neusamljenih, odnosno imati izraženije problematično korištenje interneta.

3) Ispitati kakva je povezanost usamljenosti, problematičnog korištenja interneta te nekih aspekata korištenja interneta?

S obzirom na rezultate prethodnih istraživanja, očekuje se pozitivna povezanost usamljenosti i problematičnog korištenja interneta, odnosno da će usamljeniji pojedinci više koristiti internet. Također, može se očekivati pozitivna povezanost usamljenosti i nekih aspekata korištenja interneta. S obzirom da pojedinci kod kojih se javlja problematično korištenje interneta, u većoj mjeri koriste internet, može se očekivati pozitivna povezanost problematičnog korištenja interneta i nekih aspekata korištenja interneta.

4. METODA

4.1. SUDIONICI:

U istraživanju je sudjelovalo ukupno 404 sudionika, uključujući učenike srednje škole i studente. Uzorak srednjoškolaca činilo je 117 učenica i 65 učenika (ukupno 182) svih razreda srednjih škola na području Republike Hrvatske, pri čemu su zastupljene slijedeće škole: gimnazija (73 sudionika), MIOC (46 sudionika), medicinska škola (10 sudionika), strukovna škola (48 sudionika) te umjetnička škola (4 sudionika). Dobni raspon učenika kretao se od 14 do 20 godina, pri čemu je prosječna dob bila 16,8 godina ($M=16.8$; $sd=1.10$, $C=17$). Od ukupno 180 analiziranih podataka 179 učenika/ca odgovorilo je kako ima pristup internetu kod kuće te 148 učenika/ca odgovorilo je kako ima pristup internetu u školi.

Uzorak studenata činile su 193 studentice i 29 studenata preddiplomskog, diplomskog i poslijediplomskog studija različitih studijskih grupa na području Republike Hrvatske. Dobni raspon kretao se od 18 do 28 godina, pri čemu je prosječna dob bila 21,4 godina ($M=21.37$; $sd=1.85$, $C=21$). Od ukupno analiziranog 221 podatka 145 studenata/ica je promijenilo mjesto prebivališta upisom na studij. Nadalje, 217 studenata/ica odgovorilo je kako ima pristup internetu kod kuće (u mjestu gdje trenutno stanuju) te 187 studenata/ica odgovorilo je kako ima pristup internetu na fakultetu.

4.2. MJERNI INSTRUMENTI:

Primijenjen je upitnik koji je, uz uvodna pitanja o socio-demografskim podacima (spol, dob, škola/studij, razred/godina studija), sadržavao i pitanja o korištenju interneta u slobodno vrijeme, poput „Koliko prosječno sati provodiš/provodite na internetu tijekom radnog tjedna?“, „Koliko prosječno sati provodiš/provodite na internetu tijekom vikenda?“, „Koliko često koristiš/koristite internet?“, „Koliko si/ste godina imao/la/li kada si/ste se prvi put počeo/la/li koristiti internetom?“. Detaljniji opis odgovora nalazi se u tablicama u *Prilogu* ovog rada.

Kratka verzija UCLA skale usamljenosti (Allen i Oshagan, 1995)

Za ispitivanje usamljenosti korištena je Kratka verzija UCLA skale usamljenosti (eng. *The short version UCLA Loneliness Scale*) koju su na hrvatski jezik preveli i prilagodili Lacković-Grgin, Penezić i Nekić (2002). Kratka verzija UCLA skale usamljenosti sastoji se od sedam čestica, poput „Nedostaje mi društvo“, na koje se

odgovara na skali procjene od 5 stupnjeva, pri čemu 1 označava „uopće se ne odnosi na mene“, a 5 „u potpunosti se odnosi na mene“. Ukupni rezultat se formira kao prosječna vrijednost procjena na pojedinim tvrdnjama, a rezultati se teoretski kreću u rasponu od 1 do 5, pri čemu viši rezultat govori o većoj razini usamljenosti. Brojna strana istraživanja pokazuju visoku pouzdanost skale tipa Cronbach alpha koja se kretala u vrijednostima od .83 do .85 (Medved, 2009).

Skala generaliziranog problematičnog korištenja interneta 2 (GPIUS 2) (Caplan, 2010)

Za ispitivanje problematičnog, odnosno prekomjernog korištenja interneta korištena je Skala generaliziranog problematičnog korištenja interneta 2 (eng. *The Generalized Problematic Internet Use Scale 2*). Skala se sastoji od pet subskala s po tri tvrdnje. Prva subskala jest *preferencija online interakcije*, a sastoji se od tvrdnji poput „*Radije biram online druženje s drugima nego u živo (licem u lice)*“. Druga subskala jest *regulacija raspoloženja*, s tvrdnjama poput „*Koristim internet kako bih razgovarao/la s drugima kada se osjećam usamljeno*“. Treća subskala jest *kognitivna preokupacija*, s tvrdnjama poput „*Kad nisam online neko vrijeme, postajem zaokupljen/a mislim da odem na internet*“. Četvrta subskala jest *prekomjerno korištenje interneta*, s tvrdnjama poput „*Teško mi je kontrolirati vrijeme koje provedem na internetu*“, dok je zadnja subskala *negativne posljedice*, s tvrdnjama poput „*Korištenje interneta mi otežava upravljanje životom*“. Sudionik odgovara na svaku tvrdnju na skali procjene od 5 stupnjeva pri čemu 1 označava „uopće se ne odnosi na mene“, a 5 „u potpunosti se odnosi na mene“. Ukupni rezultat formira se kao prosječna vrijednost procjena na svakoj pojedinoj subskali, pri čemu viši rezultat govori o većoj razini korištenja interneta, odnosno problematičnijem korištenju interneta. Osim formiranja ukupnog rezultata posebno za svaku subskalu, autori skale naglašavaju da se također može izračunati i prosječna vrijednost procjena na cijeloj skali. Neka strana istraživanja pokazuju visoku pouzdanost skale tipa Cronbach alpha koja se kretala od .78 do .91 (Laconi, Rodgers i Chabrol, 2014).

4.3 POSTUPAK

Ispitivanje je provedeno putem online obrasca na prigodnom uzorku tijekom siječnja i veljače 2016. godine. Upitnik se sastojao od uvodnog dijela s pitanjima o socio-demografskim podacima, zatim UCLA skale usamljenosti sastavljene od 7 čestica te Skale

generaliziranog problematičnog korištenja interneta 2 (GPIUS 2) sastavljene od 15 čestica. Na početku upitnika u uputi je iznesen cilj i svrha istraživanja te je naglašena potpuna anonimnost odgovora. Također, sudionici su obaviješteni da će njihovi odgovori biti korišteni u svrhu izrade završnog rada te da u bilo kojem trenutku mogu odustati od daljnjeg popunjavanja upitnika. Online obrazac bio je objavljen na stranicama srednjih škola, Facebook grupama za srednjoškolce i studente te na web stranici portala „Istraži me“.

5. REZULTATI

5.1 Ispitivanje postojanja razlika u usamljenosti i korištenju interneta s obzirom na dobnu skupinu.

Tablica 1. Prikaz aritmetičkih sredina (*M*), standardnih devijacija (*SD*), najmanjeg i najvećeg rezultata te rezultata testiranja značajnosti razlika (*t-test*) u usamljenosti i problematičnom korištenju interneta s obzirom na dob ispitanika (srednjoškolci i studenti)

	Srednjoškolci			Studenti			<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Raspon</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Raspon</i>		
UCLA	1.90	0.85	1-5	1.89	0.77	1-4.57	0.154	.878
GPIUS	1.99	0.71	1-3.93	2.03	0.65	1-3.93	-0.471	.638
POK	1.56	0.88	1-5	1.56	0.74	1-5	0.010	.992
RR	2.54	1.15	1-5	2.71	1.01	1-5	-1.564	.119
KP	1.89	0.91	1-5	1.86	0.88	1-5	0.417	.677
PKI	2.21	1.00	1-5	2.32	0.96	1-5	-1.100	.272
NP	1.76	0.83	1-4.33	1.68	0.74	1-5	0.994	.321

Legenda: UCLA- skala usamljenosti, GPIUS- skala generaliziranog problematičnog korištenja interneta, POK- preferencija online kontakta, RR- regulacija raspoloženja, KP- kognitivna preokupacija, PKI- prekomjerno korištenje interneta, NP- negativne posljedice

Rezultati ispitivanja pokazuju kako ne postoji statistički značajna razlika u usamljenosti između srednjoškolaca i studenata. Ovakvi nalazi u skladu su s našom polaznom hipotezom kojom se pretpostavilo da neće postojati razlika u usamljenosti između ovih dobnih kategorija. Nadalje, rezultati ispitivanja pokazuju kako ne postoji statistički značajna razlika u problematičnom korištenju interneta (ukupan rezultat - GPIUS) i subskalama koje čine GPIUS između srednjoškolaca i studenata. Ovi nalazi također su u skladu s našom polaznom hipotezom. Nadalje, kao što je vidljivo u *Tablici 1.* dobivene

aritmetičke sredine na uzorcima srednjoškolaca i studenata u ovom istraživanju (i na skali usamljenosti i na skali problematičnog korištenja interneta), manje su od teorijskog prosjeka i prosjeka dobivenog u nekim drugim istraživanjima.

5.2 Ispitivanje razlika u korištenju interneta s obzirom na razinu usamljenosti.

Tablica 2. Prikaz rezultata testiranja značajnosti razlika (t-test) u problematičnom korištenju interneta između dvije skupine ispitanika (usamljeni i neusamljeni).

	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
GPIUS	-8.022	399	.00
POK	-6.619	399	.00
RR	-4.760	399	.00
KP	-5.194	399	.00
PKI	-6.139	399	.00
NP	-6.807	399	.00

Legenda: GPIUS- skala generaliziranog problematičnog korištenja interneta, POK- preferencija online kontakta, RR- regulacija raspoloženja, KP- kognitivna preokupacija, PKI- prekomjerno korištenje interneta, NP- negativne posljedice

Sudionici su u ovom istraživanju za potrebe odgovora na drugi postavljeni problem, podijeljeni u dvije skupine, odnosno na usamljene i neusamljene s obzirom na medijan ($C=1.71$). Rezultati ispitivanja pokazuju da postoji statistički značajna razlika u generaliziranom problematičnom korištenju interneta između usamljenih i neusamljenih pojedinaca, pri čemu usamljeniji pojedinci imaju viši rezultat na Skali generaliziranog problematičnog korištenja interneta u odnosu na neusamljene. Nadalje, utvrđene su i statistički značajne razlike u pojedinim subskalama problematičnog korištenja interneta. Dobiveno je da na pojedinim subskalama: preferencija online kontakta, regulacija raspoloženja, kognitivna preokupacija, prekomjerno korištenje interneta, negativne posljedice, usamljeniji pojedinci postižu viši rezultat u odnosu na neusamljene. Sve dobivene razlike u skladu su s polaznom hipotezom i rezultatima drugih istraživanjima (Ozsaker i sur., 2015; Pontes, Griffiths i Patrao, 2014).

5.3 Ispitivanje povezanosti usamljenosti, problematičnog korištenja interneta te nekih aspekata korištenja interneta

Tablica 3. Prikaz koeficijenata korelacije između usamljenosti, problematičnog korištenja interneta i nekih aspekata korištenja interneta na ukupnom uzorku ($N=401$)

	UCLA	GPIUS	POK	RR	KP	PKI	NP	PK	PD	UKI
UCLA										
GPIUS	.34*									
POK	.34*	.66*								
RR	.19*	.73*	.42*							
KP	.22*	.80*	.34*	.48*						
PKI	.24*	.82*	.36*	.42*	.70*					
NP	.32*	.71*	.43*	.28*	.48*	.59*				
PK	.07	-.06	-.02	-.05	-.05	-.04	-.05			
PD	-.05	.28*	.15*	.23*	.25*	.25*	.13*	-.07		
UKI	.06	-.08	-.07	-.04	-.07	-.05	-.05	.09	-.06	

Legenda: UCLA- skala usamljenosti, GPIUS- skala generaliziranog problematičnog korištenja interneta, POK- preferencija online kontakta, RR- regulacija raspoloženja, KP- kognitivna preokupacija, PKI- prekomjerno korištenje interneta, NP- negativne posljedice, PK- prvo korištenje interneta, PD- prosječno vrijeme provedeno na internetu (dnevno), UKI- učestalost korištenja interneta

* $p < .05$

Rezultati ispitivanja pokazuju kako je usamljenost statistički značajno i pozitivno povezana s generaliziranim problematičnim korištenjem interneta i rezultatima na pojedinim subskalama generaliziranog problematičnog korištenja interneta, odnosno pojedinci koji su usamljeniji više koriste internet, što dovodi i do prekomjernog korištenja interneta, preferiraju online komunikaciju, imaju više problema s regulacijom raspoloženja, kognitivno su okupirani te doživljavaju više negativnih posljedica zbog korištenja interneta. Ovi nalazi u skladu su s nekim drugim istraživanjima i s polaznom hipotezom ovog istraživanja. Nadalje, između usamljenosti i nekih aspekata korištenja interneta (prvo korištenje interneta, prosječno vrijeme provedeno na internetu tijekom dana te učestalost korištenja interneta) nisu dobivene statistički značajne korelacije.

Nadalje, rezultati ispitivanja pokazuju kako je problematično korištenje interneta statistički značajno i pozitivno povezano samo s jednim aspektom korištenja interneta, odnosno samo s prosječnim vremenom kojeg pojedinci dnevno provedu na internetu. Dakle, pojedinci koji postižu veći rezultat na skali generaliziranog problematičnog korištenja interneta i na pojedinim subskalama više svog slobodnog vremena provode na internetu tijekom dana. Između drugih aspekata korištenja interneta (prvo korištenje interneta i učestalost korištenja interneta) te problematičnog korištenja interneta nisu nađene statistički značajne povezanosti te su one negativnog predznaka. Ovakvi nalazi samo su djelomično u skladu s našom polaznom hipotezom kojom je pretpostavljeno da će postojati pozitivna povezanost između problematičnog korištenja interneta i nekih aspekata korištenja interneta.

6. RASPRAVA

Na uzorku srednjoškolaca i studenata provedeno je istraživanje čiji je osnovni cilj bio ispitati postoje li razlike u usamljenosti i problematičnom korištenju interneta između srednjoškolaca i studenata, postoje li razlike u problematičnom korištenju interneta s obzirom na razinu usamljenosti te utvrditi kakva je povezanost između usamljenosti, problematičnog korištenja interneta te nekih aspekata korištenja interneta.

Istraživanja dobnih razlika u usamljenosti uglavnom ne pronalaze značajne razlike u usamljenosti između starijih adolescenata i mlađih odraslih, odnosno kod ovih dobnih skupina uočene su približno jednake razine usamljenosti (Qualter i sur., 2015). Nadalje, Lacković-Grgin (2008) navodi kako je usamljenost najizraženija u adolescenciji i mlađoj odrasloj dobi. Osobe u toj dobi vrlo su osjetljive te su sklone zamišljanju savršenih socijalnih odnosa, što može rezultirati time da ne uspijevaju pronaći zadovoljavajuće odnose zbog visokih kriterija i očekivanja koja postavljaju. Nerealna očekivanja od socijalnih odnosa vode tome da se pojedinac osjeća nezadovoljno, odnosno usamljeno zbog razlike između idealnih i stvarnih odnosa. Goosby, Bellatorre, Walesmann i Cheadle (2013) navode kako je prevalencija usamljenosti najveća u adolescenciji te da zatim opada tijekom mlađe odrasle dobi, ali tek nakon 35. godine. Nepostojanje razlike između srednjoškolaca i studenata stoga je objašnjiva time da je dobní razmak između kasne adolescencije i mlađe odrasle dobi relativno malen. Također, moguće je da je u ovom istraživanju bio zahvaćen selekcionirani uzorak s obzirom da su dobivene razine usamljenosti i kod srednjoškolaca i kod studenata manje od teorijskog prosjeka i od prosjeka koji se dobiva u nekim drugim istraživanjima koja su koristila UCLA skalu usamljenosti. Nadalje, moguće je da postojeća skala nije dovoljno osjetljiva na stanja usamljenosti. U budućim bi istraživanjima bilo dobro koristiti i neke multidimenzionalne mjere usamljenosti, primjerice diferencijalnu skalu usamljenosti (DLS), skalu emocionalne i socijalne usamljenosti i slično, koje bi možda bile osjetljivije za ovu populaciju.

Istraživanja dobnih razlika u problematičnom korištenju interneta vrlo su rijetka. Uglavnom se ispituju razlike unutar određene dobi. Najčešće se ispituje problematično korištenje interneta kod adolescenata s obzirom da se smatraju najrizičnijom skupinom (Aboujaoude, 2010). Upravo zbog sklonosti eksperimentiranju i povećanoj podložnosti usvajanju rizičnih i ovisničkih ponašanja, adolescenti se smatraju rizičnom skupinom. Također, statistički podaci pokazuju da je svakim danom sve veći broj adolescenata korisnika interneta zbog njegove sve veće uključenosti u svakodnevni život. Danas je

gotovo nemoguće živjeti bez doticaja s novim tehnologijama, a tako i s internetom. Sve veći broj mladih otvara profil na društvenim mrežama iz različitih razloga, a među najčešćima navode komunikaciju s drugim ljudima.

U ovom istraživanju nije dobivena značajna razlika u problematičnom korištenju interneta između srednjoškolaca i studenata. Kao što je vidljivo u *Tablici 1.* aritmetičke sredine na skali generaliziranog problematičnog korištenja interneta su gotovo podjednake. Dobivene prosječne vrijednosti manje su od teorijskog prosjeka. Jedine subskale na kojima su dobivene nešto veće vrijednosti kod obje skupine jesu regulacija raspoloženja i prekomjerno korištenje interneta. Dobiveni rezultati u skladu su s polaznom hipotezom i s istraživanjem prevalencije ovisnosti o internetu u kojem nije dobivena značajna razlika između dobne skupine ispod 18 godina i iznad 18 godina (Villella i sur., 2011).

Nadalje, vrlo često se ispituje upravo odnos usamljenosti i problematičnog korištenja interneta. Prema efektu „*bogati postaju još bogatiji*“, pojedinci koji su socijalno aktivni u interakcijama s drugima uživo te već imaju postojeću socijalnu podršku, uglavnom najviše i dobivaju od *online* interakcija. Takvi pojedinci uglavnom koriste internet za komunikaciju s drugim ljudima (Tufekci, 2010). S druge strane, prema modelu socijalne kompenzacije, pojedinci koji su introvertirani ili imaju poteškoća u ostvarivanju interakcija s drugima uživo, mogu imati koristi od *online* interakcija (Kraut i sur., 2002; prema Tufekci, 2010). Takvi pojedinci zapravo koriste internet kao vid kompenzacije za nezadovoljavajuće odnose u stvarnom životu i/ili nedostatak socijalnih vještina. Nadalje, prema modelu „*ako tražiš, naći ćeš*“, pojedinci iz različitih razloga mogu procijeniti *online* komunikaciju stvarnom ili „*promašajem*“, odnosno mogu imati pozitivan ili negativan stav prema takvom obliku komunikacije. Ukoliko *online* komunikaciju doživljavaju kao promašaj, odnosno imaju negativan stav prema takvom obliku komuniciranja, uglavnom se ne uključuju u *online* aktivnosti kako bi komunicirali s drugim ljudima. Međutim, ovaj zadnji model ne vrijedi za mlade kojima je komunikacija putem interneta zapravo norma (Tufekci, 2008; prema Tufekci, 2010).

Brojni autori ističu kako usamljeniji pojedinci imaju lošije socijalne vještine te više preferiraju komunikaciju putem interneta nego licem u lice zbog straha od odbijanja (Russell, Peplau i Cutrona, 1980). Usamljeni pojedinci imaju poteškoća u uspostavljanju novih odnosa s drugim pojedincima, prvenstveno s iniciranjem prvog kontakta i sudjelovanju u grupi (Horowitz i de Sales French, 1979). Upravo anonimnost koju nudi internet može pomoći usamljenijim pojedincima da započnu komunikaciju s drugim ljudima, odnosno iniciraju prvi kontakt. Nadalje, to može pozitivno utjecati na njihov

subjektivni osjećaj socijalne kompetencije na način da osjećaju kako mogu komunicirati s drugim ljudima i lakše se izraziti nego u komunikaciji licem u lice (McKenna, Green i Gleason, 2002). Tome doprinosi i mogućnost odjavljivanja s interneta u bilo kojem trenutku u slučaju da se pojedinac osjeti ugroženim. Na internetu pojedinci imaju mogućnost biranja ne samo s kim će razgovarati i kada, već imaju i dovoljno vremena za pripremu odgovora (Morahan-Martin i Schumacher, 2003). S obzirom na to, usamljeniji pojedinci vjerojatnije će više koristiti internet u odnosu na neusamljene pojedince. Brojna istraživanja potvrđuju pretpostavku da usamljeniji pojedinci koriste internet u većoj mjeri nego neusamljeni pojedinci te da su pod većim rizikom od razvijanja problematičnog korištenja interneta ili ovisnosti o internetu (Lemmens, Valkenburg i Peter, 2009; Ozsaker i sur., 2015; Pontes, Griffiths i Patrao, 2014). Nadalje, Chak i Leung (2004) navode da internet predstavlja „sigurno“ mjesto gdje pojedinci imaju mogućnost zadovoljenja svojih socijalnih i emocionalnih potreba koje ne ostvaruju u komunikaciji licem u lice. Ovi nalazi potvrđuju ideju kako određeni komunikacijski i/ili interaktivni aspekti interneta mogu voditi ovisnosti (Ozsaker i sur., 2015). Davis (2001) navodi kako usamljeni i depresivni pojedinci imaju više poteškoća u kontroliranju vremena koje provode na internetu u odnosu na pojedince s nižim razinama usamljenosti i depresivnosti.

Ovim istraživanjem utvrđena je značajna razlika u problematičnom korištenju interneta s obzirom na razinu usamljenosti, odnosno između usamljenih i neusamljenih pojedinaca, te usamljeni pojedinci više koriste internet. Usamljeni pojedinci zapravo su pod većim rizikom za razvijanje problematičnog korištenja interneta. Dobiveni rezultati u skladu su s brojnim prethodno navedenim istraživanjima koja su se bavila ispitivanjem ovog odnosa.

Neka istraživanja utvrdila su postojanje pozitivne povezanosti između usamljenosti i problematičnog korištenja interneta (Odaci i Kalkan, 2010; Pontes, Griffiths i Patrao, 2014). U ovom je istraživanju također dobivena značajna pozitivna povezanost između usamljenosti i problematičnog korištenja interneta, odnosno pojedinci koji postižu veći rezultat na skali usamljenosti postižu i veći rezultat na skali problematičnog korištenja interneta. Usamljeniji pojedinci više preferiraju komunikaciju putem interneta i češće koriste internet kako bi razgovarali s drugima kad se osjećaju usamljeno. Nadalje, usamljeniji pojedinci imaju više poteškoća s kontrolom vremena koje provode na internetu, doživljavaju više negativnih posljedica zbog korištenja interneta, odnosno korištenje interneta otežava im upravljanje vlastitim životom. Usamljeni pojedinci doživljavaju kognitivnu preokupaciju mislima vezanim uz odlazak na internet i planiranje odlaska na

internet te se lako uznemire ukoliko nisu *online*. Nadalje, između usamljenosti i nekih aspekata korištenja interneta nisu dobivene značajne korelacije, što nije u skladu s našom polaznom hipotezom. S obzirom na sve navedeno dosad, za očekivati je bilo da će usamljeniji pojedinci učestalije koristiti internet i više vremena na dnevnoj bazi provoditi koristeći se internetom. Moguće je zapravo da usamljeniji sudionici nisu dobro procjenjivali svoje vrijeme koje provode na internetu s obzirom da imaju poteškoća u regulaciji vremena provedenog na internetu te im se čini kako vrijeme brzo prolazi čime im je iskrivljena percepcija vremena. Nadalje, moguće je da su usamljeniji pojedinci negirali vrijeme provedeno na internetu ili da su davali socijalno poželjne odgovore s obzirom da je dobivena značajna pozitivna korelacija između problematičnog korištenja interneta i usamljenosti kada nije eksplicitno pitano da procijene količinu vremena provedenog na internetu. Upravo zbog tog, u budućim bi istraživanjima trebalo uključiti i skale koje mjere sklonost davanja socijalno poželjnih odgovora, primjerice Marlowe-Crowneove skale socijalne poželjnosti (eng. *Marlowe-Crowne social desirability scale*).

Nadalje, odnos između problematičnog korištenja interneta i nekih aspekata korištenja interneta nije u potpunosti u skladu s polaznom hipotezom kao ni s istraživanjem Grohola (1999). Grohol (1999) navodi kako korištenje interneta više od 5 sati dnevno može biti smatrano kao problematično korištenje. Iako je logično za očekivati da će osobe s višim rezultatom na skali problematičnog korištenja interneta više svog vremena provoditi na internetu te da će češće koristiti internet, takvo nešto nije u potpunosti utvrđeno ovim istraživanjem. Moguće objašnjenje jesu vrijednosti dobivene na ovom uzorku. Kao što je vidljivo u tablicama u *Prilogu*, pojedinci uglavnom provode 1-2 sata, odnosno 2-4 sata aktivnog vremena na internetu tijekom dana, dok u nekim drugim istraživanjima sudionici izvješćuju o većim vrijednostima. U budućim bi istraživanjima možda bilo dobro uključiti i neke druge mjere, a ne samo samoprocjene sudionika. Primjerice, bilježenje koliko stvarno vremena pojedinci provode na internetu, provode li kontinuirano vrijeme ili u određenim razmacima i slično, a sve to putem aplikacija na njihovim mobitelima i/ili računalima. Na taj način dobile bi se objektivnije mjere njihovog korištenja interneta, a time možda i sličniji rezultati s nekim recentnim istraživanjima u svijetu.

Moguća ograničenja ovog istraživanja jesu da je zahvaćen prigodan uzorak koji ne odražava stvarne razine usamljenosti i problematičnog korištenja interneta u populaciji mladih, odnosno srednjoškolaca i studenata, s obzirom da su dobivene prosječne vrijednosti na UCLA skali usamljenosti i skali generaliziranog problematičnog korištenja

interneta manje od teorijskog prosjeka. U budućim bi istraživanjima trebalo uključiti veći uzorak srednjoškolaca i studenata te neke možda osjetljivije mjere usamljenosti kako bismo dobili širi raspon osoba s različitim razinama usamljenosti. Nadalje, samim time što je istraživanje provedeno isključivo putem interneta može se smatrati pristranim jer nismo bili u mogućnosti zahvatiti pojedince koji uopće ne koriste internet i/ili nemaju pristup istom. U budućim istraživanjima, ovu činjenicu bi svakako trebalo imati na umu. Kao što je već i prethodno navedeno, rezultati provedenog istraživanja temelje se isključivo na samoprocjenama sudionika koje mogu biti pod utjecajem različitih pristranosti ili nemogućnosti pojedinca da adekvatno procijeni svoje misli, osjećaje te ponašanje. Primjerice, neki pojedinci nisu uspješni u procjenjivanju sebe te također mogu namjerno ili nenamjerno davati iskrivljene odgovore. Ovo je posebno izraženo kod procjenjivanja korištenja interneta gdje pojedinci možda nemaju stvaran uvid u to koliko vremena provode na internetu. Stoga bi se trebale koristiti i neke druge mjere poput opažanja ili procjena od strane drugih ljudi uz prethodno navedene aplikacije koje bi bilježile stvarno vrijeme provedeno na internetu. Također, s obzirom da se od sudionika tražilo da se naknadno prisjete koliko vremena u prosjeku provode na internetu tijekom radnog tjedna te vikenda, moguće je da se neki sudionici nisu mogli dosjetiti koliko vremena provode na internetu. Možda bi bilo korisno prikupljati podatke o korištenju interneta na kraju svakog dana kako bi dobili objektivnije podatke o učestalosti korištenja interneta.

7. ZAKLJUČCI

1. Utvrđeno je da nema statistički značajne razlike u usamljenosti i problematičnom korištenju interneta s obzirom na dobnu skupinu, odnosno između srednjoškolaca i studenata.

2. Utvrđeno je da postoji značajna razlika u problematičnom korištenju interneta s obzirom na razinu usamljenosti, pri čemu usamljeniji pojedinci imaju izraženije problematično korištenje interneta.

3. Utvrđeno je da postoji statistički značajna i pozitivna povezanost između usamljenosti i problematičnog korištenja interneta, pri čemu usamljeniji pojedinci imaju izraženije problematično korištenje interneta, dok između usamljenosti i nekih aspekata korištenja interneta nisu dobivene statistički značajne korelacije. Problematično korištenje interneta značajno je i pozitivno povezano samo s prosječnim vremenom kojeg pojedinci dnevno provedu na internetu, ali ne i s drugim aspektima korištenja interneta, odnosno pojedinci s izraženijim problematičnim korištenjem interneta više slobodnog vremena provode na internetu tijekom dana.

8. LITERATURA

- Aboujaoude, E. (2013). Problematic Internet use: an overview. *World Psychiatry*, 9(2), 85-90.
- Allen, R. L. i Oshagan, H. (1995). The UCLA Loneliness Scale: Invariance of Social Structural Characteristics. *Personality and Individual Differences*, 12(2), 185-195.
- Berk, L. E. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Borys, S. i Perlman, D. (1985). Gender Differences in Loneliness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11(1), 63-74.
- Brage, D., Meredith, W. i Woodward, J. (1993). Correlates of Loneliness among Midwestern Adolescents. *Adolescence*, 28(111), 685-693.
- Breslau, J., Aharoni, E., Pedersen, E. R. i Miller, L.L. (2015). *A Review of Research on Problematic Internet Use and Well-Being*. RAND Corporation, Santa Monica, California.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26, 1089–1097.
- Chak, K. i Leung, L. (2004). Shyness and locus of control as predictors of internet addiction and internet use. *Cyberpsychology and Behavior*, 7(5), 559-570.
- Cheng, H. i Furnham, A. (2002). Personality, peer relations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness. *Journal of Adolescence*, 25(3), 327-39.
- Davis, R.A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use (PIU). *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.
- DiTommaso, E., Brennen-McNulty, C., Ross, L. i Burgess, M. (2003). Attachment styles, social skills, and loneliness in young adults. *Personality and Individual Differences*, 35,303–312.
- Demir, A. i Tarhan, N. (2001). Loneliness and social dissatisfaction in Turkis adolescents. *Journal of Psychology*, 135(1), 113-124.

- Goosby, B. J., Bellattore, A., Walesmann, K. M. i Cheadle, J. E. (2013). Adolescent Loneliness and Health in Early Adulthood. *Sociological Inquiry*, 83(4), 505-536
- Goossens, L. (2006). Affect, Emotion, and Loneliness in Adolescence. U: S. Jackson i L. Goossens (ur.), *Handbook of Adolescent Development* (str. 51-70), Hove, Psychology Press.
- Grohol, J. (1999). Too much time online: Internet addiction or healthy social interactions. *CyberPsychology and Behavior*, 2, 395-402.
- Hojat, M. (1982). Loneliness as a function of parent – child and peer relations. *The Journal of Psychology*, 112, 129-133.
- Horowitz, M. i de Sales French, R. (1979). Interpersonal problems of people who describe themselves as lonely. *Journal of consulting and clinical psychology*, 47(4), 762-764.
- Iskender, M. i Akin, A. (2010). Social Self-Efficacy, Academic Locus of Control, and Internet Addiction. *Computers and Education*, 54, 1101–1106.
- Ivanov, L., Penezić, Z. i Gregov, Lj. (1998). Relacije usamljenosti i samoefikasnosti s nekim osobnim varijablama. *Radovi Filozofskog fakulteta u Zadru, Razdio FPSP*, 37 (14), 53-66.
- Izgar, H. (2009). An investigation of depression and loneliness among school principals. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 9, 247-258.
- Jackson, T., Fritch, A., Nagasaka, T. i Gunderson, J. (2002). Toward explaining the association between shyness and loneliness: a path analysis with American collegestudents. *Social Behavior and Personality*, 30(3), 263-270.
- Jackson, T., Soderlind, A. i Weiss, K. E. (2000). Personality Traits and Quality of Relationships as Predictors of Future Loneliness among American College Students. *Social Behavior and Personality*, 28(5): 463-470.
- Javeed, Q. S. (2011). A study of loneliness and self-concept of male and female adolescences. *Indian Streams Research Journal*, 2, 1-4.

- Kim, H. i Davis, K.E. (2009). Toward a comprehensive theory of problematic Internet use: Evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow, and the self-rated importance of Internet activities. *Computers in Human Behavior*, 25, 490–500
- Kim, M., Kwon, K. N., i Lee, M. (2009). Psychological characteristics of internet dating service users: the effect of self-esteem, involvement, and sociability on the use of internet dating services. *Cyber Psychology and Behavior*, 12(4), 445–449
- Kim, J., LaRose, R. i Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and effect of Problematic Internet use: The relationship between Internet use and psychological well-being. *Cyber Psychology and Behavior*, 12(4), 451-455.
- Klarin, M. (2006). *Razvoj djece u socijalnom kontekstu. Roditelji, vršnjaci, učitelji – kontekst razvoja djeteta*, Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Klarin, M. (2004). Uloga socijalne podrške vršnjaka i vršnjačkih odnosa u usamljenosti predadolescenata i adolescenata. *Društvena istraživanja*, 13 (6), 1081-1097
- Ko, C.H., Yen, J.Y., Yen, C.F., Chen, C.S. i Chen C.C. (2012). The association between Internet addiction and psychiatric disorder: a review of the literature. *European Psychiatry*, 27(1),1-8
- Kozjak, G. (2005). *Korelati usamljenosti kod srednjoškolaca*. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Krause-Parello, C. A. (2008). Loneliness in the School Setting. *Journal of School Nursing*, 24(2), 66-70
- Kuss, D.J., Griffiths, M.D., Karila, L. i Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20, 4026-4052.
- Lacković-Grgin, K. (2008). *Usamljenost*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Lacković-Grgin, K., Penezić, Z. i Nekić, M. (2002). Kratka verzija UCLA skale usamljenosti. U K. Lacković-Grgin, A. Proroković, V. Čubela i Z. Penezić (Ur.), *Zbirka psihologijskih skala i upitnika* (str. 77–78). Zadar: Filozofski fakultet.

- Lacković-Grgin, K., Penezić, Z. i Sorić, I. (1998). Usamljenost i samoća studenata: uloga afilijativne motivacije i nekih osobnih značajki. *Radovi Filozofskog fakulteta u Zadru, Razdio FPSP, 4-5 (36-37)*, 543-558.
- Laconi, S., Rodgers, R.F. i Chabrol, H. (2014). The measurement of Internet addiction: A critical review of existing scales and their psychometric properties. *Computers in Human Behavior, 41*, 190-202.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. i Peter, J. (2009). Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents. *Media Psychology, 12(1)*, 77-95.
- Levin, I. i Stokes, J.P. (1986). An examination of the relation of individual difference variables to loneliness. *Journal of Personality, 5(4)*, 201-217.
- Li, N., i Kirkup, G. (2007). Gender and cultural differences in internet use: a study of China and the UK. *Computers & Education, 48*, 301-317
- Luhmann, M. i Hawkey, L.C. (2016). Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Developmental Psychology, 52(6)*, 943-959.
- McKenna, K. Y. A., Green, A. S. i Gleason, M. E. J. (2002). Relationship Formation on the Internet: What's the Big Attraction? *Journal of Social Issues, 58(1)*, 9-31.
- Medved, A. i Keresteš, G. (2009). Usamljenost u ranoj adolescenciji: spolne i dobne razlike te povezanost sa socijalnim odnosima. *Društvena istraživanja, 20*, 457-478.
- Morahan-Martin, J. I Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior, 19*, 659-671.
- Neto, F. and Barros, J. (2000). Psychosocial concomitants of loneliness among students of Cape Verde and Portugal. *Journal of Psychology, 134(5)*, 503-515.
- Odaci, H. i Kalkan, M. (2010). Problematic Internet Use, Loneliness and Dating Anxiety among Young Adult University Students. *Computers and Education, 55(3)*, 1091-1097.
- Ozben, S. (2013). Social skills, life satisfaction, and loneliness in Turkish university students. *Social Behavior and Personality, 41*, 203-214

- Ozsaker, M., Muslu, G. K., Kahraman, A., Beytut, D., Yardimci, F. i Basbakkal, Z. (2015). A Study on the Effects of Loneliness, Depression and Percieved Social Support on Problematic Internet Use among University Students. *Anthropologist*, 19(2), 533-542
- Page, R.M. i Cole, G. E. (1991). Demographic predictors of self-reported loneliness in adults. *Psychological Reports*, 68, 939–945
- Penezić, Z. (1999). *Zadovoljstvo životom: relacije sa životnom dobi i nekim osobnim značajkama*. Neobjavljeni magistarski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Penezić, Z., Lacković-Grgin, K., Sorić, I. (1999). Uzroci usamljenosti. *Radovi Filozofskog fakulteta u Zadru, Razdio FPSP*, 38 (15),59-78.
- Peplau, L.A. i Perlman,D. (1982). *Loneliness:A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley-Interscience.
- Pontes, H. M., Griffiths, M. D. i Patrão, I. (2014). Internet Addiction and Loneliness Among Children and Adolescents in Education Setting: An Empirical Pilot Study. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 32(1), 91–98
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M. i Verhagen, M. (2015). Loneliness Across the Life Span. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 250-264
- Russell, D , Peplau, L. A., i Cutrona, C. E. (1980). The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminate validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 472-480.
- Saleem, M., Tufail, M. W., Khan, R. i Ismail, R.B. (2015). Internet Addiction: It's Relation with Loneliness among Undergraduate Students of South-Punjab, Pakistan. *Science International Lahore*, 27(2) 1469-1479
- Skues, J., Williams, B., Oldmeadow, J. i Wise, L.(2015). The Effects of Boredom, Loneliness, and Distress Tolerance on Problem Internet Use Among University Students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(2) 167-180

- Tokunaga, R. S., i Rains, S. A. (2010). An evaluation of two characterizations of the relationships between problematic Internet use, time spent using the Internet, and psychosocial problems. *Human Communication Research*, 36 (4), 512–545
- Tucak-Junaković, I., Nekić, M. i Burić, I. (2013). Usamljenost i preferirana samoća kao prediktori samoprocjene zdravlja odraslih. *Medica Jadertina*, 43, 11-21
- Tufekci, Z. (2010). Who Acquires Friends through Social Media and Why? „Rich Get Richer“ versus „Seek and Ye Shall Find“. *Proceedings of the Fourth International AAAI Conference on Weblogs and Social Media*
- Villella, C., Martinotti, G., Di Nicola, M., Cassano, M., La Torre, G., Gliubizzi, M. D., Messeri, I., Petruccelli, F., Bria, P., Janiri, L. I Conte, G. (2011). Behavioural addictions in adolescents and young adults: results from a prevalence study. *Journal of gambling studies*, 27(2), 203-214.
- Young, K.S. (1996). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244
- Yang, J.(2009). *Relationship between gender traits and loneliness: the role of self-esteem*. Massachusetts. Psychology Department Brandeis University.
- Yen, J. Y, Ko, C. H., Yen, C. F., Wu, H. Y. i Yang, M. J. (2007). The Comorbid Psychiatric Symptoms of Internet Addiction: Attention Deficit and Hyperactivity Disorder (ADHD), Depression, social Phobia, and Hostility. *Journal of Adolescent Health*, 41, 93–98

9.PRILOZI

Tablica 1. Različiti aspekti korištenja interneta kod neusamljenih pojedinaca (N=186)

Varijabla	Vrijednost	N	%
Koliko sati dnevno, prema tvojoj/Vašoj procjeni, provodiš/provodite aktivnog vremena na internetu?	Manje od jednog sata	11	5.91
	1-2 sata	64	34.40
	2-4 sata	65	34.95
	4-6 sati	30	16.13
	Više od 6 sati	16	8.60
Koliko često koristiš/koristite internet?	Svaki dan	184	98.92
	2-3 puta tjedno	2	1.08
	Jednom tjedno	0	0
	Jednom mjesečno	0	0
	Manje od jednom mjesečno	0	0
	Nikad	0	0

Tablica 2. Različiti aspekti korištenja interneta kod usamljenih pojedinaca ($N=215$)

Varijabla	Vrijednost	N	%
Koliko sati dnevno, prema tvojoj/Vašoj procjeni, provodiš/provodite aktivnog vremena na internetu?	Manje od jednog sata	14	6.51
	1-2 sata	60	27.90
	2-4 sata	97	45.11
	4-6 sati	31	14.41
	Više od 6 sati	13	6.05
Koliko često koristiš/koristite internet?	Svaki dan	213	99.07
	2-3 puta tjedno	2	0.93
	Jednom tjedno	0	0
	Jednom mjesečno	0	0
	Manje od jednom mjesečno	0	0
	Nikad	0	0

Tablica 3. Prikaz aritmetičkih sredina (M), standardnih devijacija (SD) te najmanjeg i najvećeg rezultata prvog korištenja interneta s obzirom na razinu usamljenosti ($N=401$).

Razina usamljenosti	N	M	SD	Raspon
Neusamljeni	186	11.52	2.38	5-17
Usamljeni	215	11.77	2.54	6-20