

Izvirni znanstveni članek/Original article

# POMEN INTERNETA ZA ZDRAVJE MLADOSTNIKOV IN IZZIVI ZA VZGOJO ZA ZDRAVJE V OSNOVNEM ZDRAVSTVENEM VARSTVU

## EFFECTS OF INTERNET USE ON YOUTH HEALTH AND CHALLENGES FOR HEALTH EDUCATION IN PRIMARY HEALTH CARE

Jožica Pirnat, Brigita Skela Savič

**Ključne besede:** uporaba interneta, internetna varnost, odvisnost, zdravstvena vzgoja

### IZVLEČEK

**Uvod:** Številne raziskave kažejo, da mladi prosti čas preživijo preveč pasivno pred televizijskim ekranom in predvsem pred računalnikom. Pretirana, prepogosta in nenadzorovana uporaba interneta je, še posebej za mladostnike, zelo škodljiva. Cilj raziskave je ugotoviti pomen uporabe interneta pri mladih za njihovo zdravje.

**Metode:** Izvedena je bila kvantitativna opisna raziskava. Podatki so bili zbrani z anketiranjem 200 mladih v dveh starostnih skupinah, od 10 do 15 let in od 16 do 20 let, ki so bili priročno izbrani v čakalnici ambulanse Dispanzerja za zdravstveno varstvo šolskih otrok in mladine Moste - Polje (Ljubljana) v marcu 2011. Kot instrument je bil uporabljen strukturirani vprašalnik. Podatki so bili zbrani z enkratnim zbiranjem. Podatki so bili obdelani z opisno in bivariatno statistiko.

**Rezultati:** Mladi, ki so uporabljali internet krajši čas, so imeli boljši učni uspeh ( $p = 0,039$ ). Čas uporabe interneta je statistično pomemben v povezavi z neprespanostjo ( $p < 0,001$ ), rdečimi očmi ( $p = 0,018$ ), poslabšanjem vida ( $p < 0,001$ ), bolečinami v hrbtnici ( $p = 0,019$ ), občutkom pomanjkanja gibanja ( $p = 0,025$ ).

**Diskusija in zaključek:** Prekomerna uporaba računalnika in interneta poslabša učni uspeh pri mladih in se odraža v prvih znakih zdravstvenih težav. Starši kot vzgojitelji svojih otrok v tem primeru svoje vloge ne odigrajo najbolje. Tako starše kot mlade je potrebno izobraževati o varni uporabi interneta. Primarno zdravstveno varstvo se mora povezovati s šolami in nuditi kakovostno vzgojo za zdravje. Rezultati so lahko podlaga za načrtovanje vzgoje za zdravje ob sistematskih pregledih.

**Key words:** internet use, internet safety, addiction, health education

### ABSTRACT

**Introduction:** Numerous studies show that young people tend to spend a great amount of time on passive leisure activities such as watching television, or using the computer. The excessive, too frequent and uncontrolled use of computers may be harmful, particularly for adolescents. The research aimed to determine the impact of the internet use on the health of young people.

**Methods:** A quantitative descriptive study was conducted in March 2011. A single collection of data was gathered from conveniently selected sample of 200 students aged 10 to 15 years and 16 to 20 years in the waiting room of the Child and adolescent outpatient clinic Moste-Polje. The data were analyzed with descriptive and bivariate statistics.

**Results:** Results of the study indicate that the respondents using the internet for shorter period of time achieve better learning results ( $p = 0.039$ ). A statistically significant relation was established between the amount of time spent online and sleep deprivation ( $p < 0.001$ ), bloodshot eyes ( $p = 0.018$ ), vision impairment ( $p < 0.001$ ), back pain ( $p = 0.019$ ) and lack of movement feeling ( $p = 0.025$ ).

---

Jožica Pirnat, dipl. m. s.; Zdravstveni dom Ljubljana, Enota Moste - Polje, Cesta 30. avgusta 2, 1000 Ljubljana  
Kontaktni e-naslov/Correspondence e-mail: jozica.pirnat@zd-lj.si

izr. prof. dr. Brigita Skela Savič, viš. med. ses., univ. dipl. org.; Visoka šola za zdravstveno nego Jesenice, Spodnji plavž 3, 4270 Jesenice

Članek je nastal na osnovi raziskovalnega projekta pri predmetu *Na dokazih podprta zdravstvena nega* na magistrskem študiju Zdravstvena nega.

*Prejeto/Received: 23. 4. 2013 Sprejeto/Accepted: 21. 10. 2013*

**Discussion and conclusion:** The excessive internet use may correlate with worse academic performance and the first signs of health problems. With regard to the safe use of computers, parents proved to be inadequate in their role of educators and should therefore be properly educated along with their children. Primary healthcare providers and teachers should join efforts to provide quality health education and enhance young people's health assets. The results obtained could be employed in planning health education during preventive care medical checkups.

## Uvod

Uporaba interneta prinaša v naša življenja številne prednosti, ki pa jih spremljajo tudi številne slabosti in nevarnosti. V prvi vrsti je to naraščajoča odvisnost od takšnih omrežij in vedno večja ranljivost zaradi t. i. internetnega kriminala, kamor lahko uvrstimo vse grožnje od neželene e-pošte (spama) do virusov, črvov, trojanskih konjev, vdiranja v računalnike, pa tudi kraje identitete, prevar ali zlorabe otrok. Prav otroci so tisti, ki so še posebej podvrženi omenjenim nevarnostim, saj jih v večini primerov premalo dobro poznajo ali pa so o njih premalo poučeni s strani staršev in tudi učiteljev (Šterk, et al., 2006).

Ameriška raziskava o zasvojenosti z igrami na srečo je pokazala, da je kar 23 % (od 1356 v raziskavo vključenih) študentov že kdaj stavilo ali sodelovalo v spletnih igrah na srečo, kar 6,3 % se jih tako udeležuje tedensko. Več kot polovica anketiranih (61,6 %) je bila patološko odvisna od tovrstnih iger. Pogostost te odvisnosti oz. prostočasne aktivnosti je bila pomembno povezana s slabim mentalnim zdravjem (Petry, Weinstock, 2007).

Raziskava na južnokorejskih mladostnikih je pokazala veliko odvisnost med uporabo interneta in depresivnimi simptomi. Povečanje uporabe interneta za eno enoto se je pokazalo v za 20,7 % povečanem tveganju za nastop simptomov depresije (Park, 2009). Internet kot medij sam po sebi načeloma na mentalno zdravje ne vpliva pomembno, vendar omogoča dostop do nekaterih spletnih družb oz. podpornih skupin, ki spodbujajo nezdrave ekstreme, npr. proanoreksične, prosomomorske, proamputacijske in podobno (Bell, 2007).

Nizozemska longitudinalna raziskava, usmerjena na računalniške igre, je preverjala stanje na skupinah mladostnikov v starosti med 13 in 16 let, in sicer glede kompulzivne rabe interneta, tedenskega števila ur internetnega igranja iger in psihosocialnih spremenljivk. Potrdila je obstoj manjše skupine zasvojenih spletnih igralcev (3 %), kar predstavlja 1,5 % vseh nizozemskih mladostnikov v tej starostni skupini. Kljub simptomom odvisnosti so bili rezultati zmanjšane psihosocialne stanja manj razvidni (Van Rooij, et al., 2011).

Uporaba interneta in drugih komunikacijskih tehnologij, kot so mobilni telefoni, v Evropski uniji še vedno zelo narašča in ponuja vsem državljanom velike priložnosti, kot so udeležba, interaktivnost in ustvarjalnost. Tudi stanje v Sloveniji je podobno.

Mladi tako ure in ure deskajo po internetu, se predajajo njegovim užitek in hkrati ne zavedajo se sprejemajo njegove negativne učinke in škodljive posledice (Zupan, 2008).

Rezultati raziskave Z zdravjem povezano vedenje iz leta 2002 in 2006 kažejo, da slovenski otroci in mladostniki svoje zdravje ocenjujejo kot dobro (Health, 2006). Ko raziskujemo njihovo vedenje, se izkaže, da prosti čas preživljajo preveč pasivno pred televizijskim ekranom ali predvsem pred računalnikom, s tem so posledično manj telesno aktivni (Koprivnikar, Pucelj, 2010).

### Namen in cilji

Mladi imajo vedno več zdravstvenih problemov, povezanih z uporabo interneta. Namen raziskave je bil ugotoviti, kakšna je uporaba interneta med mladimi, živečimi na področju Mestne občine Ljubljana, četrtih skupnosti Moste in Polje, ki so obiskali Zdravstveni dom Ljubljana, Zdravstveno varstvo šolskih otrok in mladine Moste - Polje, in kako se le-ta odraža na nekaterih spremenljivkah zdravja, šolske uspešnosti in dnevnih aktivnosti na opazovanem vzorcu. Cilji raziskave so bili ugotoviti: povezanost demografskih dejavnikov z uporabo interneta pri mladih, pomen nadzora staršev pri uporabi interneta med mladimi, povezanost preživljanja prostega časa z vlogo računalnika v vsakdanjiku, povezanost uporabe interneta s psihičnimi in fizičnimi težavami, povezanost namena rabe interneta z učnim uspehom, mnenja mladostnikov o tem, kam bi se obrnili po pomoč v primeru nadlegovanja ali nasilja na internetu.

Postavili smo naslednje raziskovalne hipoteze:

- H1: Fantje preživijo pomembno več časa na internetu kot dekleta.
- H2: Učni uspeh je pomemben za varno rabo interneta.
- H3: Starost je povezana z vlogo računalnika v vsakdanjiku mladih.
- H4: Izobrazba staršev je povezana z odnosom do uporabe interneta njihovih otrok.
- H5: Preživljanje prostega časa je povezano s pogostostjo uporabe interneta.
- H6: Namen uporabe interneta je povezan s časom uporabe interneta.
- H7: Učni uspeh je povezan z uporabo interneta pri mladih.

- H8: Večerna omejitev uporabe interneta je povezana s časom uporabe interneta.
- H9: Zavedanje o pretirani rabi interneta je povezano s potrebo, da bi vedno več časa preživel na internetu.
- H10: Fizične težave zaradi uporabe interneta so povezane s časovno uporabo interneta.
- H11: Internetna varnost je povezana z odnosom staršev do uporabe interneta njihovih otrok.

## Metode

Pri raziskovanju smo uporabili kvantitativni neeksperimentalni pristop, izvedena je bila presečna raziskava, podatke smo zbirali s tehniko anketiranja.

### Opis instrumenta

Uporabili smo strukturirani vprašalnik, ki smo ga izdelali na podlagi literature, ki opisuje in razpravlja o različnih odvisnostih pri mladih (Dowell, Burgess, Cavanaugh, 2009; Valcke, et al., 2008; Kuipers, 2006; Petry, Weinstock, 2007). Vprašalnik je zajemal štiri vprašanja, ki smo jih opredelili kot neodvisne spremenljivke, in 49 vprašanj, ki smo jih opredelili kot odvisne spremenljivke. Neodvisne spremenljivke so po sklopih zajemale preživljanje prostega časa, uporabo interneta, internetno varnost in nadzor staršev pri uporabi interneta. Odvisne spremenljivke so bile preživljanje prostega časa (prostočasne aktivnosti), uporaba medijev, medijske naprave, ki jih posamezniki imajo doma, vloga računalnika v vsakdanjiku, dostopnost do interneta, čas uporabe interneta, kdaj čez dan uporabljajo internet, do katere ure zvečer uporabljajo internet, namen uporabe interneta, internetna varnost, načrtovanje in potreba za zadovoljitev. Uporaba interneta za beg pred problemi in občutki krivde ter fizične težave zaradi uporabe interneta so lahko znaki odvisnosti od uporabe interneta pri mladih. Zanesljivost instrumenta smo preverili s koeficientom Cronbach alfa, ki smo ga izračunali za vsak merjeni sklop vprašalnika: preživljanje prostega časa (16 vprašanj = 0,66), uporaba interneta (18 vprašanj = 0,83), internetna varnost (9 vprašanj = 0,76), nadzor staršev pri uporabi interneta (6 vprašanj = 0,76).

### Opis vzorca

Populacija, iz katere smo oblikovali vzorec, so bili mladostniki, ki so v času raziskave, tj. marca 2011, živeli na območju Mestne občine Ljubljana, četrtnih skupnosti Moste in Polje in imeli izbranega osebne zdravnika na tem področju. Območje pripada mestnemu, primestnemu in vaškemu okolju. Vzorec je bil dvostopenjski glede na starost od 10 do 15 let in od 16 do 20 let. Raziskava je bila presečnega tipa

s priročno izbranim vzorcem. Razdeljenih je bilo 300 vprašalnikov, v vsaki starostni skupini prvih 150 obiskovalcem Zdravstvenega doma Ljubljana. Od tega smo prejeli 200 ustrezno izpolnjenih vprašalnikov, stopnja odzivnosti znaša 67 %. Sodelovalo je 137 deklet (68,5 %) in 60 fantov (30 %), vzorec je bil dokaj neenakomeren, pri treh anketirancih spol ni bil opredeljen (1,5 %). V vzorcu je 43,5 % mladih s prav dobrim uspehom ( $n = 87$ ), dobrih je bilo 25 % ( $n = 50$ ), odličnih 23 % ( $n = 46$ ), zadostnih 1,5 % ( $n = 3$ ), nezadostnih 3 % ( $n = 6$ ), 8 anketirancev ni navedlo šolskega uspeha (4 %). V deležu 41,5 % so starši anketiranih imeli srednješolsko izobrazbo ( $n = 83$ ), sledijo starši z visokošolsko izobrazbo ( $n = 48$  oz. 24 %), višješolsko ( $n = 31$  oz. 15,5 %), poklicno ( $n = 26$  oz. 13 %) in osnovnošolsko izobrazbo ( $n = 10$  oz. 5 %).

### Potek raziskave in obdelava podatkov

Raziskava je bila izvedena v prostorih Zdravstvenega doma Ljubljana, Enota Moste - Polje. S strani Zdravstvenega doma Ljubljana smo pridobili odobritev za izvajanje raziskave. Sodelovanje v raziskavi je bilo prostovoljno. Vprašalnik je zagotavljal popolno anonimnost sodelujočih. Anketiranje je bilo izvedeno v obdobju od 1. do 30. marca 2011. Raziskava je bila opravljena skladno z načeli Kodeksa etike medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov Slovenije ter Helsinške deklaracije. Zbrane podatke smo obdelali s pomočjo opisne statistike, uporabili smo frekvence in odstotke za kategorične spremenljivke in povprečno vrednost ( $\bar{x}$ ) ter standardni odklon ( $s$ ) za numerične spremenljivke. Hipoteze smo potrjevali na podlagi testa hi-kvadrat, Pearsonovega korelacijskega koeficienta in enofaktorske analize variance (ANOVA). Statistična analiza je bila opravljena s programom SPSS 15.0,  $p < 0,05$  je pomenila statistično pomembnost.

## Rezultati

V Razpredelnici 1 so prikazani rezultati povprečne dnevne uporabe interneta. Rezultati kažejo, da je najpogostejša raba eno do dve uri na dan (39 %), sledijo raba dve do tri ure (31,3 %), manj kot eno uro (22,1 %) in več kot tri ure (7,7 %). Povprečna dnevna uporaba interneta je eno do dve uri na dan, pri fantih 36,7 % in pri dekletih 40,0 %.

Rezultati so pokazali, da so imeli najboljši uspeh v lanskem šolskem letu mladi, ki internet uporabljajo krajši čas. Fantje in dekleta, ki povprečno uporabljajo internet manj kot eno uro dnevno, imajo povprečni uspeh 4,2, ostali pa od 3,6 do 3,8. Enofaktorska analiza variance je pokazala statistično pomembno razliko med skupinami ( $F = 2,489$ ,  $df = 3$ ,  $p = 0,039$ ).

Razpredelnica 1: Povprečna dnevna uporaba interneta med fanti in dekleti  
Table 1: Average daily use of the internet by gender

	Skupaj (n = 197)	Fantje (n = 60)	Dekleta (n = 137)	p
Povprečna dnevna uporaba interneta	%	%	%	0,236
manj kot 1 h	22,1	18,3	23,7	-
1 do 2 h	39,0	36,7	40,0	-
2 do 3 h	31,3	31,7	31,1	-
več kot 3 h	7,6	13,3	5,2	-

Legenda/Legend: n – število/number; p – statistična pomembnost/statistical significance; % – odstotek/percentage

Otroci staršev z nižjo stopnjo izobrazbe so imeli nekoliko več svobode pri časovni uporabi interneta. Mladi, ki so uporabljali internet več kot tri ure dnevno, so imeli starše z osnovnošolsko (12,5 %), poklicno (18,8 %) in srednješolsko izobrazbo (56,3 %). Vendar test hi-kvadrat ni potrdil statistično pomembne razlike med izobrazbenimi skupinami staršev in časovno uporabo interneta ( $\chi^2 = 17,754$ ,  $df = 18$ ,  $p = 0,472$ ).

Merili smo preživljanje prostega časa v osmih kategorijah: v družbi, v krogu družine, z gledanjem televizije (TV), poslušanjem radia, ukvarjanjem s športom, hobiji, branjem in igranjem računalniških igraric. Test hi-kvadrat je pokazal statistično pomembne razlike med gledanjem TV in časom uporabe interneta ( $\chi^2 = 27,314$ ,  $df = 12$ ,  $p = 0,007$ ). Mladi, ki so uporabljali internet več kot tri ure dnevno, so v 43,8 % večkrat dnevno gledali TV. Mladi, ki so uporabljali internet več kot tri ure dnevno, so v 31,3 % tudi večkrat dnevno igrali računalniške igrice.

Namen uporabe interneta smo spremljali v devetih kategorijah: prenašanje slik, videa, uporabljanje e-pošte, izobraževanje, igranje spletnih igraric, klepetanje (facebook), branje in pisanje blogov, e-nakupovanje, poslušanje radia in gledanje e-TV. Test hi-kvadrat je pokazal statistično pomembne razlike med časom uporabe interneta in prenašanjem slik, videa in drugega gradiva ( $\chi^2 = 29,101$ ,  $df = 12$ ,  $p = 0,004$ ). Mladi, ki so uporabljali internet več kot tri ure dnevno, so v 31,3 % večkrat dnevno prenašali slike, video, uporabljali e-pošto ( $\chi^2 = 31,318$ ,  $df = 12$ ,  $p = 0,002$ ), v 56,3 % so večkrat dnevno brali ali pisali e-pošto, v 75,0 % so večkrat dnevno po internetu klepetali, spletnim poslušanjem radia ( $\chi^2 = 21,576$ ,  $df = 12$ ,  $p = 0,043$ ), v 18,8 % so navedli, da preko spleta poslušajo radio enkrat dnevno, v 12,5 % so večkrat dnevno gledali e-TV. Iz navedenih odstotkov je razvidno, da storitvi spletnega radia in e-TV med mladimi nista bili tako priljubljeni.

Uporabniki po 22. uri so bili v 50,6 % mladi, ki internet uporabljajo dve do tri ure ali več kot tri ure dnevno. Test hi-kvadrat je izračunal statistično pomembno razliko med časom uporabe interneta in večerno urno omejitvijo ( $\chi^2 = 17,176$ ,  $df = 3$ ,  $p = 0,001$ ).

Pearsonov korelacijski koeficient je potrdil statistično

pomembne povezave med zavedanjem posameznika o pretirani rabi interneta in njegovo potrebo, da bi vedno več časa preživel na internetu. Koeficient korelacije je pozitiven in srednje močan ( $r = 0,428$ ,  $p < 0,001$ ). Preiskovanci, ki so ocenili, da so predolgo na internetu, so tudi ocenjevali, da čutijo potrebo po še daljši uporabi.

V raziskavi smo merili fizične težave mladih v petih kategorijah: neprespanost, rdeče oči, poslabšanje vida, bolečina v hrbtenici in občutek pomanjkanja gibanja (Razpredelnica 2). Test hi-kvadrat je pokazal statistično pomembne razlike med časom uporabe interneta in neprespanostjo ( $\chi^2 = 38,244$ ,  $df = 12$ ,  $p < 0,001$ ). Kot je razvidno iz raziskave, so bili mladi, ki so uporabljali internet več kot tri ure dnevno, pogosto neprespani, imeli rdeče oči, zelo pogosto se jim je poslabšal vid, zelo pogosto so trpeli za bolečinami v hrbtenici in pogosto imeli občutek pomanjkanja gibanja.

Pri merjenju odnosa staršev do uporabe interneta pri mladih je test hi-kvadrat pokazal statistično pomembne razlike med časom uporabe interneta in mnenjem, da starši svoje otroke poučujejo o različnih vsebinah na internetu ( $\chi^2 = 10,330$ ,  $df = 3$ ,  $p = 0,016$ ). Mladi, ki so uporabljali internet manj kot eno uro dnevno, so v 41,9 % izjavljali, da to drži. Test hi-kvadrat je pokazal statistično pomembne razlike med časom uporabe interneta in sumom otroka, da so starši namestili program, ki onemogoča dostop do določenih spletnih strani ( $\chi^2 = 8,542$ ,  $df = 3$ ,  $p = 0,036$ ). Sum o namestitvi takih programov je navajalo 11,9 % mladih, ki so uporabljali internet manj kot eno uro dnevno.

#### Preverjanje hipotez

Prve hipoteze (H1) nismo potrdili, fantje ne preživijo statistično pomembno več časa na internetu kot dekleta ( $p = 0,236$ ). Omejena raba interneta je statistično pomembna za učni uspeh mladostnika (H2) ( $p = 0,039$ ). Statistično pomembne povezave med oceno pomena računalnika v vsakdanjiku in starostjo otroka (H3) nismo potrdili ( $p = 0,111$ ). Hipoteze H4, da je izobrazba staršev statistično pomembno povezana s časom uporabe interneta njihovih otrok, nismo potrdili ( $p = 0,472$ ). Hipotezo H5, ki povezuje preživljanje

prostega časa s pogostostjo uporabe interneta, smo delno potrdili. Otroci, ki so uporabljali internet več kot tri ure dnevno, so namreč večkrat dnevno gledali TV ( $p = 0,007$ ) in igrali računalniške igrice ( $p = 0,006$ ). Hipotezo H6, ki opisuje pomembno povezanost namena in časa uporabe interneta, smo delno potrdili. Otroci, ki so uporabljali internet več kot tri ure dnevno so namreč večkrat dnevno prenašali slike, video ipd., brali ali pisali e-pošto ( $p = 0,004$ ). Hipotezo H7, da je učni uspeh statistično pomembno povezan z namenom uporabe interneta, smo delno potrdili. Najboljši uspeh v lanskem šolskem letu so imeli mladostniki, ki nikoli ne prenašajo slik in videa z interneta ( $p = 0,016$ ) in ki so gledali manj e-TV ( $p = 0,011$ ). Hipotezo H8, ki

predvideva, da je večerna omejitev uporabe interneta pri mladostniku statistično pomembno povezana s časom uporabe interneta, smo potrdili ( $p = 0,001$ ). Hipotezo H9 smo potrdili, saj so mladostniki, ki so ocenili, da so predolgo na internetu, tudi ocenili, da čutijo potrebo po še daljši uporabi ( $p = 0,001$ ). Hipotezo H10 o fizičnih težavah zaradi uporabe interneta, ki so statistično pomembno povezane s časovno uporabo interneta, smo potrdili (neprespanost ( $p = 0,001$ ), rdeče oči ( $p = 0,018$ ), poslabšanje vida ( $p = 0,001$ ), bolečina v hrbtenici ( $p = 0,019$ ), občutek pomanjkanja gibanja ( $p = 0,025$ )). Pri hipotezi H11 o odnosu staršev pri uporabi interneta njihovih otrok in internetne varnosti se je pokazalo, da je vključenost staršev slaba ( $p = 0,016$ ).

Razpredelnica 2: Povprečna dnevna časovna uporaba interneta in fizične težave  
Table 2: Average daily time of the internet use and physical problems

	Skupaj ( <i>n</i> = 195)	manj kot 1 h ( <i>n</i> = 44)	1 do 2 h ( <i>n</i> = 76)	2 do 3 h ( <i>n</i> = 61)	več kot 3 h ( <i>n</i> = 16)	<i>p</i>
<b>Neprespanost</b>	%	%	%	%	%	< 0,001
nikoli	46,7	74,4	46,7	32,8	25,0	-
redko	24,1	20,9	25,3	26,2	18,8	-
včasih	20,0	4,7	24,0	23,0	31,3	-
pogosto	5,6	0,0	4,0	8,2	18,8	-
zelo pogosto	3,6	0,0	0,0	9,8	6,3	-
<b>Rdeče oči</b>	%	%	%	%	%	0,018
nikoli	69,6	79,1	69,3	67,2	53,3	-
redko	20,1	16,3	20,0	24,6	13,3	-
včasih	8,2	4,7	10,7	4,9	20,0	-
pogosto	0,5	0,0	0,0	1,6	0,0	-
zelo pogosto	1,5	0,0	0,0	1,6	13,3	-
<b>Poslabšanje vida</b>	%	%	%	%	%	< 0,001
nikoli	73,7	76,7	76,0	73,8	50,0	-
redko	13,8	16,3	14,7	13,1	6,3	-
včasih	7,7	4,7	6,7	6,6	25,0	-
pogosto	3,1	2,3	1,3	6,6	0,0	-
zelo pogosto	2,1	0,0	1,3	0,0	18,8	-
<b>Bolečina v hrbtenici</b>	%	%	%	%	%	< 0,019
nikoli	47,2	72,1	40,0	41,0	37,5	-
redko	25,6	20,9	33,3	19,7	25,0	-
včasih	16,9	4,7	20,0	21,3	18,8	-
pogosto	8,2	2,3	5,3	14,8	12,5	-
zelo pogosto	2,1	0,0	1,3	3,3	6,3	-
<b>Pomanjkanje gibanja</b>	%	%	%	%	%	< 0,025
nikoli	42,3	60,5	36,0	40,0	31,3	-
redko	15,5	18,6	17,3	13,3	6,3	-
včasih	19,6	18,6	22,7	18,3	12,5	-
pogosto	16,5	2,3	16,0	20,0	43,8	-
zelo pogosto	6,2	0,0	8,0	8,3	6,3	-

Legenda/Legend: *n* – število/number; *p* – statistična pomembnost/statistical significance; % – odstotek/percentage



## Diskusija

Rezultati kažejo, da se pretirana uporaba interneta zrcali v prvih znakih fizičnih težav. Čeprav odstotki niso zelo visoki je vseeno stanje zaskrbljujoče, saj gre za skupino ljudi na začetku življenjske poti. Mladi in njihovi starši se premalo zavedajo, kako velik problem lahko predstavlja bolečina v hrbtenici v kasnejšem življenjskem obdobju. Raziskave dokazujejo, da so tisti, ki imajo težave že v mladosti, prav gotovo potencialni bodoči kronični bolniki in bodo predstavljali veliko breme sebi in družbi (Turk, 2005).

Rezultati tudi kažejo, da pretirana uporaba interneta poslabša učni uspeh in škoduje razvoju in zdravju mladostnikov. Lee in Chae (2007) ugotavljata, da se mladostniki preveč navežejo na računalnik, ki postaja zanje najboljša zabava in to v času, ko telo doživlja največji razvoj in bi morali več časa posvetiti kulturno-športnim aktivnostim, ki jih organizirajo osnove šole in lokalne skupnosti. Kot razloge za prekomerno uporabo interneta mladi navajajo prenašanje digitalnega gradiva, klepetanje (facebook), uporabo elektronske pošte, poslušanje spletnega radia in gledanje e-TV. Mythily, Qiu, Winslow (2008) ugotavljajo, da pri takšnem obsegu uporabe novih medijev časa za učenje in razvoj pri otroku ni več. Pridružimo se lahko ugotovitvam teh raziskav.

Omejitev v naši raziskavi je nesorazmeren vzorec po spolu, ker sodeluje več deklet kot fantov. Literatura namreč opozarja (Brandtzege, Heim, Karahasanović, 2011), da je uporaba interneta predvsem domena fantov, ki jih računalniki bolj privlačijo kot dekleta. Vendar naši rezultati tega ne potrjujejo, saj tako fantje kot dekleta v slabi polovici primerov navajajo, da uporabljajo internet eno do dve uri na dan. Glede na to, da statistično pomembne razlike glede časa uporabe interneta po spolu ni, lahko domnevamo, da naši rezultati kljub omejitvi prikazujejo dejanske razmere v podanem časovnem obdobju.

V raziskavi preverjamo, kako je uspeh mladih primerljiv s slovensko populacijo. S tem se izognemo tveganju, da bi zajeli preveč ali premalo uspešne osnovnošolce in dijake. Po podatkih Statističnega urada Republike Slovenije je povprečni uspeh osnovnošolcev znašal natanko 4, v našem primeru je bil 4,2. V Republiki Sloveniji v srednjih šolah znaša uspeh okoli 3,4, v našem primeru je bil nekaj višji, tj. 3,6 (Nekateri, 2010). Povsem natančna primerjava ni možna, ker v raziskavi mladih nismo povprašali, kateri razred osnovne šole ali letnik srednje šole obiskujejo, okvirno pa se rezultati dosti ne razlikujejo od slovenskih povprečij.

Starši glede interneta svojih otrok ne izobražujejo, saj le četrtnina mladostnikov navaja, da jih starši opozarjajo in nadzirajo. Starši otrokom dovoljujejo uporabljati računalnik več ur dnevno in tudi v poznih večernih urah. Lee in Chae (2007) ugotavljata, da imajo starši z računalnikom in še posebej internetom težave, ker

sprememb ne dohajajo in ne morejo slediti znanju svojih otrok, kar je pokazala tudi naša raziskava. Steeves, Webster (2008) opisujeta generacijo Y, ki zajema osnovnošolce in dijake in je tipična »facebook« generacija in generacija spletnih igraric. Starši te in podobne storitve manj poznajo, jih ne uporabljajo in se raje umaknejo ali ne vpletajo.

Mladi se zavedajo, da ure in ure na internetu škodijo njihovem razvoju in uspehu v šoli, a hkrati sami čutijo potrebo po še časovno izdatnejši uporabi interneta. Tuji strokovnjaki (Van Rooij, et al., 2011) ugotavljajo, da so to že skoraj jasni znaki zasvojenosti otroka. Rezultati kažejo, da določeni starši, ki se na računalnike bolje spoznajo, uspevajo svojim otrokom uporabo nekoliko omejiti, vendar so se ti odstotki gibali le do 10 %. Lee in Chae (2007) opozarjata, da bi ne glede na težavno pozicijo, v kateri se starši nahajajo, le-ti morali investirati vsaj nekaj svojega časa, da se okvirno seznanijo z nevarnostmi popularnih spletnih storitev.

Naša raziskava je pokazala, da je vključenost staršev pri poučevanju lastnih otrok o različnih vsebinah na internetu slaba. Livingstone in sodelovci (2011) ugotavljajo, da posebej mlajši otroci potrebujejo več sodelovanja staršev pri uporabi interneta ter da primanjkuje t. i. pozitivnih vsebin za otroke. Otroci pa morajo tudi sami narediti več za svojo varnost na spletu. Staršem in otrokom je pomembno, da imajo na voljo orodja (nasvete o varnosti, gumbi za prijavo neprimernih vsebin in kontaktov v socialnih omrežjih ipd.), s katerimi lahko ukrepajo proti nevarnostim na spletu, vendar jih po drugi strani ne uporabljajo pogosto.

Dowell, Burgess, Cavanaugh (2009) v študiji o splošnih internetnih navadah mladih ter tveganem vedenju osnovno- in srednješolcev (404 anketiranci s povprečno starostjo 12 let) ugotavljajo, da se kažejo zametki nevarne rabe interneta, in sicer specifično prosto dajanje osebnih podatkov, uporaba interneta za nadlegovanje ali sramotitev druge osebe in pri manjšem številu mladostnikov pogovori z neznanci in vstopanje v razmerja preko spleta. Park (2009) z raziskavo na južnokorejskih mladostnikih ugotavlja, da se kaže velika odvisnost med uporabo interneta in depresivnimi simptomi. Povečanje uporabe interneta za eno enoto se je pokazalo v za 20,7 % povečanem tveganju za nastop simptomov depresije. Van Rooij in sodelovci (2011) so v nizozemski raziskavi, fokusirani na računalniških igrah, preverjali stanje na dveh velikih skupinah šolskih otrok oz. mladostnikov v starosti med 13 in 16 let, in sicer so preverjali kompulzivno rabo interneta, tedensko število ur internetnega igranja iger in psihosocialne spremenljivke. Raziskava potrjuje obstoj manjše skupine zasvojenih spletnih igralcev (3 %), kar predstavlja 1,5 % vseh nizozemskih otrok v tej starostni skupini. Kljub simptomom odvisnosti pa so bili rezultati zmanjšane psihosocialne stanja manj razvidni. Petry in Weinstock (2007) v ameriški raziskavi o zasvojenosti z igrami na srečo pokazeta, da

je kar 23 % (od 1.356 v raziskavi sodelujočih) študentov že kdaj stavilo ali sodelovalo v drugih spletnih igrah na srečo, kar 6,3 % se jih je teh iger udeleževalo tedensko. Več kot polovica slednjih (61,6 %) je bila patološko odvisna od tovrstnih iger. Pogostost te odvisnosti oz. prostočasne aktivnosti je bila pomembno povezana s slabim mentalnim zdravjem. Douglas in sodelovci (2008) in Acier in Kern (2011) ugotavljajo, da se internet, socialna omrežja in spletne računalniške igre nekoliko razlikujejo od dosedanjih težav mladih, saj imajo le-ti občutek, da se družijo s prijatelji in dejansko niso v izolaciji kot pri gledanju TV ali igranju klasičnih računalniških iger, kar je zelo varljivo.

Točka osveščanja o varni uporabi interneta (SAFE-SI) (Točka, 2008) je program, ki zagotavlja 55 milijonov evrov za financiranje številnih projektov za varnejše okolje na spletu. Vardjan in sodelovci (2007) ugotavljajo, da je program Varnejši internet 2009–2013 namenjen predvsem zaščiti otrok in mladostnikov pred spletnim zapeljevanjem otrok (angl. grooming) in spletnim nadlegovanjem.

Za primarno zdravstveno varstvo je prekomerna uporaba interneta pri mladih dodatna zahtevna naloga izvajanja preventive. Izvajanje vzgoje za zdravje v šolskem obdobju je potrebno okrepiti in poenotiti. Vzgoja za zdravje za šolske otroke naj se izvaja v okviru sistematičnih pregledov ter okrepljeno izven sistematičnih pregledov, in sicer predvsem v šolah, tako osnovnih kot srednjih, pa tudi v drugih ustanovah (internati in različni zavodi) ali lokalni skupnosti. Vzgojo za zdravje za šolske otroke izvajajo zdravnik in medicinska sestra v dispanzerju za šolske otroke. Zdravnik in medicinska sestra iz dispanzerja izvajata usmerjeno individualno svetovanje, ki je prav tako del vzgoje za zdravje in je prilagojeno razvoju otroka in mladostnika. Določene morajo biti vsebine in čas za izvajanje tega dela vzgoje za zdravje. Vsebine so namenjene predvsem otrokom. Časa mora biti dovolj za pogovor in vsa vprašanja otrok. Diplomirane medicinske sestre, ki izvajajo programe, izpostavljajo potrebo po enotnem programu, vsebinah, smernicah in pripomočkih za delo, to je enotnem pristopu k izvajanju vzgoje za zdravje na nacionalni ravni, izpostavljajo potrebo po kadrovskih okrepitvah in načrtovanju večjega deleža časa, namenjenega izvajanju vzgoje za zdravje in pripravam na izvajanje (Koprivnikar, Pucelj, 2010).

Programirana zdravstvena vzgoja za odrasle se izvaja v 61 zdravstvenovzgojnih centrih, ki so se po sklepu Ministrstva za zdravje v slovenskem prostoru oblikovali leta 2000. Zdravstvenovzgojni centri tvorijo nacionalno mrežo za izvajanje programov zdravstvene vzgoje in promocije zdravja za odraslo populacijo. Za populacijo šolarjev in mladostnikov ne izvajajo programov promocije zdravja. Torkar (2012) v raziskavi o novem profilu diplomirane medicinske sestre (angl. school nurse) v slovenskem okolju ugotavlja, da so

ravnateljji, ki so sodelovali v raziskavi, na splošno pozitivno prepoznali pomen profila šolske medicinske sestre in se jim umestitev v šolski sistem zdi smiselna z vidika številnih nalog s področja promocije zdravja, zdravstvene vzgoje, skrbi za zdravje in s področja bolj zahtevnih zdravstvenih storitev, ki se sedaj izvajajo v zdravstvenih domovih.

## Zaključek

Namen in cilj raziskave je bil na izbranem vzorcu anketirancev ugotoviti, kako pretirana raba interneta škoduje zdravju mladostnikov. Zdravstvena služba bi se morala aktivneje vključiti v osveščanje mladih. Nujne so nadaljnje raziskave na tem področju, saj je problem vedno bolj aktualen. Glede na rezultate mednarodnih raziskav se kaže, da je pretirana, prepogosta in nenadzorovana uporaba interneta lahko za človeka, še posebej mladostnika, ki se še razvija, zelo škodljiva, zato je pomembno, da mlade učimo varne rabe interneta. Pri tem je bistvenega pomena, da v vzgojo oz. učenje vključimo tudi starše. Vzgoja za zdravje na primarnem nivoju mora nuditi čim boljšo osveščenost, zato je nujno, da se primarno zdravstveno varstvo poveže s šolami in nudi najkakovostnejšo vzgojo za zdravje. Potrebno je torej skupno sodelovanje vseh organizacij. Rezultati pričujoče raziskave so lahko podlaga za načrtovanje vzgoje za zdravje ob sistematskih pregledih.

## Literatura

- Acier D, Kern L. Problematic internet use: perceptions of addiction counsellors. *Comput Educ.* 2011;56(4):983–9.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.compedu.2010.11.016>
- Bell V. Online information, extreme communities and internet therapy: is the internet good for our mental health? *J Ment Health.* 2007;16(4):445–57.  
<http://dx.doi.org/10.1080/09638230701482378>
- Brandtzeig PB, Heim J, Karahasanović A. Understanding the new digital divide - a typology of Internet users in Europe. *Int J Hum Comput Stud.* 2011;69(3):123–38.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.ijhcs.2010.11.004>
- Douglas AC, Mills JE, Niang M, Stepchenkova A, Byun A, Ruffini C, et al. Internet addiction: meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996–2006. *Comput Hum Behav.* 2008;24(6):3027–44.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2008.05.009>
- Dowell EB, Burgess AW, Cavanaugh DJ. Clustering of internet risk behaviors in a middle school student population. *J Sch Health.* 2009;79(11):547–53.  
<http://dx.doi.org/10.1111/j.1746-1561.2009.00447.x>  
 PMID:19840232
- Health behaviour in school-aged children. North Haugh, St Andrews: International Coordinating Centre, Child & Adolescent Health Research Unit, University of St Andrews, Medical and Biological Sciences Building; 2006. Dostopno na: <http://www.hbsc.org/> (25. 6. 2013).

- Koprivnikar H, Pucelj V. Vzgoja za zdravje za otroke in mladostnike (0–19 let) v primarnem zdravstvenem sistemu v Sloveniji: pregled stanja s predlogi: strokovna monografija [Elektronski vir]. Ljubljana: Inštitut zavarovanje zdravja Republike Slovenije; 2010: 59–63.
- Kuipers, G. The social construction of digital danger: debating, defusing and inflating the moral dangers of online humor and pornography in the Netherlands and the United States. *New Media Soc.* 2006;8(3):379–400.  
<http://dx.doi.org/10.1177/1461444806061949>
- Lee SJ, Chae YG. Children's Internet use in a family context: influence on family relationships and parental mediation. *Cyberpsychol Behav.* 2007;10(5):640–4.  
<http://dx.doi.org/10.1089/cpb.2007.9975>  
PMid:17927531
- Livingstone S, Haddon L, Görzig A, Ólafsson K. Risks and safety on the internet: the perspective of European children: full findings and policy implications from the EU Kids Online survey of 9-16 year olds and their parents in 25 countries. London: School of economics and political science; 2011: 7–44. Dostopno na:  
[http://www.lse.ac.uk/media@lse/research/EUKidsOnline/EU%20Kids%20II%20\(2009-11\)/EUKidsOnlineIIReports/D4FullFindings.pdf](http://www.lse.ac.uk/media@lse/research/EUKidsOnline/EU%20Kids%20II%20(2009-11)/EUKidsOnlineIIReports/D4FullFindings.pdf) (22. 10. 2013).
- Mythily S, Qiu S, Winslow M. Prevalence and correlates of excessive internet use among youth in Singapore. *Ann Acad Med Singapore.* 2008;37(1):9–14. Dostopno na: <http://www.annals.edu.sg/PDF/37VolNo1Jan2008/V37N1p9.pdf> (22. 10. 2013)  
PMid:18265891
- Nekateri splošni kazalniki informacijske družbe, posamezniki stari od 10 do 74 let. Ljubljana: Statistični urad Republike Slovenije; 2010. Dostopno na:  
[http://www.stat.si/letopis/2009/22\\_09/22-01-09.html](http://www.stat.si/letopis/2009/22_09/22-01-09.html) (25. 6. 2013).
- Park S. The association between Internet use and depressive symptoms among South Korean adolescents. *J Spec Pediatr Nurs.* 2009;14(4):230–8.  
<http://dx.doi.org/10.1111/j.1744-6155.2009.00191.x>  
PMid:19796322
- Petry N, Weinstock J. Internet gambling is common in college students and associated with poor mental health. *Am J Addict.* 2007;16(5):325–30.  
<http://dx.doi.org/10.1080/10550490701525673>  
PMid:17882602
- Steeves V, Webster C. Closing the barn door: the effect of parental supervision on Canadian children's online privacy. *Bull Sci Tech Soc.* 2008;28(1):4–19.  
<http://dx.doi.org/10.1177/0270467607311488>
- Šterk T, Zupančič T, Kovačič M, Dolenc T. Kako varno uporabljati internet?: gradivo za učitelje. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, Center za metodologijo in informatiko; 2006: 10–53.
- Točka osveščanja o varni uporabi interneta. 2008. Dostopno na:  
<http://www.safe.si/> (25. 6. 2013).
- Torkar T. Stališča strokovnih delavcev v šolstvu in zdravstvu do koncepta »school nurse« v osnovnih šolah: magistrsko delo visokošolskega strokovnega študijskega programa druge stopnje »zdravstvena nega«. Jesenice: Visoka šola za zdravstveno nego Jesenice; 2012: 86–7.
- Turk Z. Socialnomedicinski vidiki bolečine v križu. *Rehabilitacija.* 2005;4(3–4):9–12.
- Valcke M, Schellens T, Van Keer H, Gerarts M. Primary school children's safe and unsafe use of the Internet at home and at school: an exploratory study. *Comput Hum Behav.* 2008;23(6):2838–50.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2006.05.008>
- Van Rooij AJ, Schoenmakers TM, Vermulst AA, Van den Eijnden RJ, Van de Mheen D. Online video game addiction: identification of addicted adolescent gamers. *Addiction.* 2011;106(1):205–12.  
<http://dx.doi.org/10.1111/j.1360-0443.2010.03104.x>  
PMid:20840209
- Vardjan U, Krapež K, Kovačič M, Vehovar V. Letno poročilo projekta Spletno oko 2006/2007. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede; 2007: 6–15.
- Zupan G. 12. februar – dan varne rabe interneta. Statistični urad Republike Slovenije. 2008. Dostopno na: [http://www.stat.si/novica\\_prikazi.aspx?id=1441](http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?id=1441) (5. 3. 2011).

---

*Citirajte kot/Cite as:*

Pirnat J, Skela Savič B. Pomen interneta za zdravje mladostnikov in izzivi za vzgojo za zdravje v osnovnem zdravstvenem varstvu. *Obzor Zdrav Neg.* 2013;47(4):309–16.