



# Рачунарство и друштво

Предметни професор - др Сана Стојановић Ђурђевић

## Предавачи:

Тамара Јевтимијевић, 261/2017

Јован Стаменковић, 148/2017

Сара Селаковић, 17/2017

Лука Милетић, 91/2017

05. април 2022.

Математички факултет у Београду

# **Зависност од интернета**

Развој интернета и могућности које он нуди доводи до тога да га све већи број људи и у све већој мери користи.

Као што је случај са наркотицима и алкохолом, људи могу развити и зависност од интернета.

Препознавање зависности од интернета није једноставно јер се она доста разликује од претходно поменутих зависности.

Многи знаци зависности од интернета могу бити оправдани (примерведеног времена).

Како се зависност од интернета разликује од осталих типова зависности?

# Зависност од интернета

Да ли уопште постоји зависност од интернета?

Подељена су мишљења јер се зависност дефинише као континуирана и неконтролисана употреба неке хемијске супстанце упркос знању о њеним штетним последицама.

Проширена дефиниција зависности укључује и зависност од Интерета, коцкања и других активности.

## **Препознавање зависности**

Др Кимберли Јанг - први тест 1998.године

Модификација методе за препознавање зависности од коцкања.

# Зависност од Интернета

## **Едвард Халовел, психијатар:**

За сваку пристиглу поруку или мејл неким људима се повећава лучење допамина. Зато је веома тешко престати са овим навикама.

## **Ричард Дејвидсон, неуролог:**

Врста повратне информације коју добијамо од наших уређаја је тренутна и изузетно ојачава осећаје, па тако постаје попут дроге. Делује на исте мождане системе који су повезани са зависношћу.

# Зависност од Интернета

## Тест на зависност - **Кит Беард**

Тест се састоји од 8 питања. Ако одговори позитивно следећих пет питања и ако прође елиминациона, испитаник се сматра зависним.

1. Константно размишљате о коришћењу Интернета
2. Остајете на мрежи дуже него што сте планирали
3. Безуспешно покушавате да контролишете или прекинете употребу Интернета
4. Имате депресију или сте раздражљиви при покушају да контролишете употребу Интернета
5. Имате потребу да проводите много времена на Интернету како бисте осетили задовољство

## Елиминациона питања:

- 6. Лажете друге о коришћењу Интернета
- 7. Користите Интернет као начин да побегнете од проблема
- 8. Ризикујете губитак битне везе или посла због Интернета

## Дискусија

Ко жели нека напише колико има позитивних одговора.

Ко жели нека напише да ли је позитивно одговорио на неко од елиминационих питања.

Да ли смо сви у некој мери зависни? Познајете ли неку особу која је потражила стручну помоћ?

# Зависност од интернета

Зависност од интернета може негативно да утиче на појединца и друге људе и сматра се **моралним** питањем.

**Кант** : зависност је порок јер појединац дозвољава телу да управља наспрам разума.

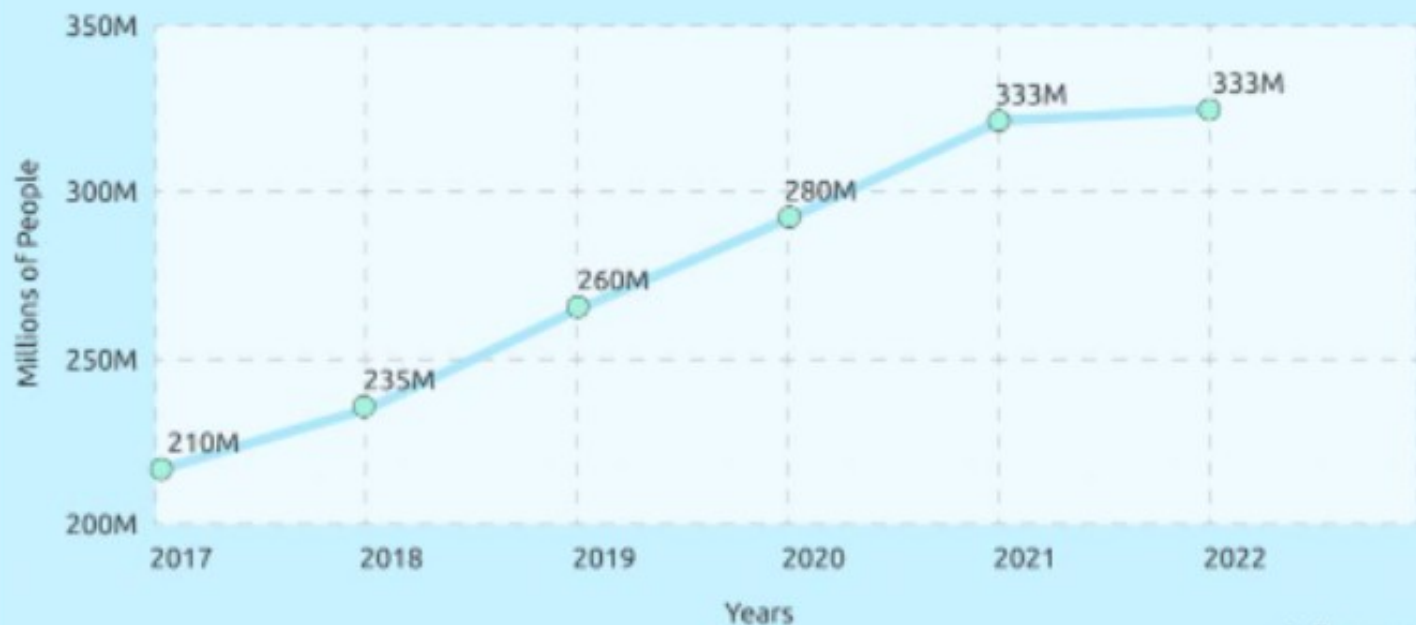
**Мил** : нека задовољства су ипак пожељна и људи имају обавезу да одреде боље зависности од лошијих.

**Дискусија:** Да ли сте више на страни Канта или Мила?



# Процене броја зависника на планети

**Estimated Number of People Who Potentially Suffer from Social Media Addiction in 2022**



# Зависност од Интернета - неки од проблема

- депресија, анксиозност, промене расположења
- осећај кривице
- губљење осећаја за време, неорганизованост
- усамљеност
- главобоља
- проблеми са видом
- инсомнија
- гојазност, болови леђима и врату

# Зависност од друштвених мрежа



- део интернета који се најбрже развија
- Фејсбук има базу од 2 милијарде корисника
- 30% њих су особе од 25 до 34 године
- проблем: потреба да се стално буде на вези (онлајн)
- тако се ствара потреба за прекомерним коришћењем друштвених мрежа
- то је додатно олакшано у последњих 5 година развојем паметних телефона

# Зависност од друштвених мрежа

- Симптоми су слични као код болести зависности проузрокованих хемијским супстанцама.
- Прекомерна употреба друштвених мрежа је доста присутна код адолесцената и млађих одраслих особа
- Последица: смањење социјалних и комуникационих вештина
- Alone together
- Усамљеније и депресивније особе теже ка провођењу више времена на друштвеним мрежама, исто као и код зависника од неких дрога

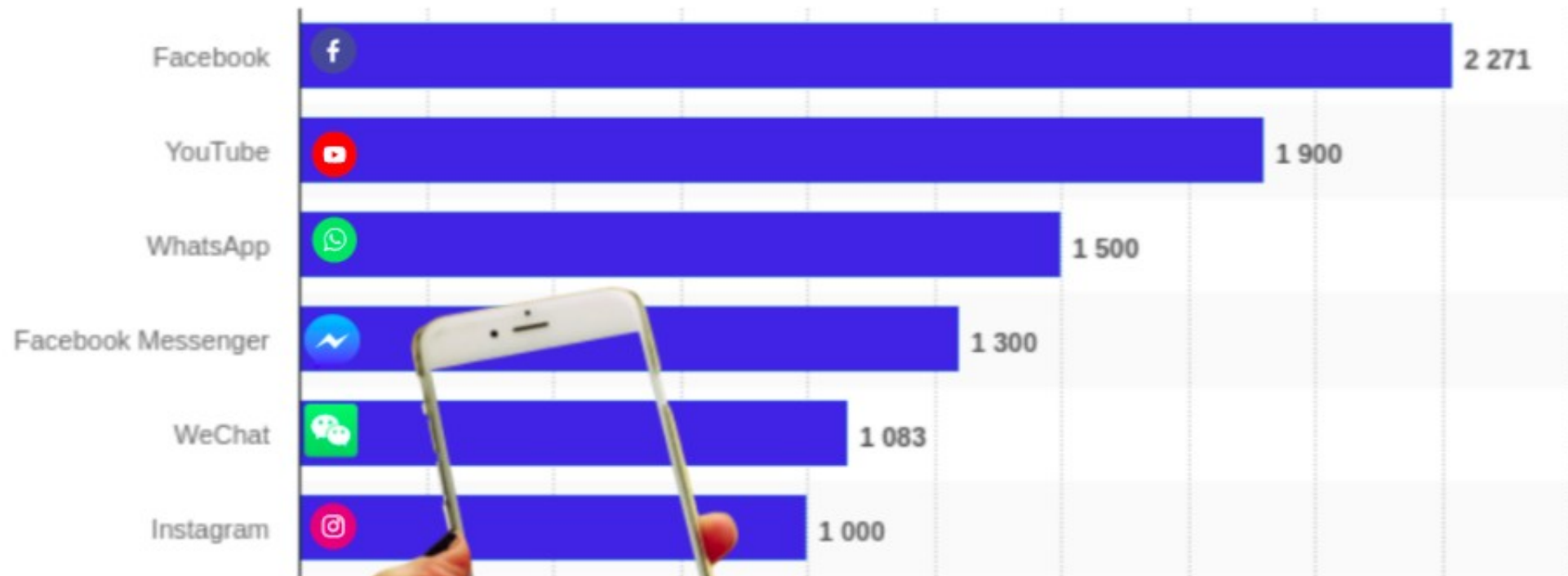
# Зависност од друштвених мрежа

- подељена су мишљења научника
- само је у Кини и Јужној Кореји зависност од друштвених мрежа класификована као поремећај

Какво је ваше мишљење по том питању?

Да ли бисте ви зависност од друштвених мрежа прогласили поремећајем?

Поделите своје мишљење по питању квалитета живота младих данас и младих раније, обзиром да већина њих проводи много времена на друштвеним мрежама.



- првих шест мрежа са највише корисника у 2019.години

Које мреже бисте додали на графикон за ову годину?

# Дискусија



- Да ли сматрате да људи имају превише профила на друштвеним мрежама?
- Да ли сте некада покушали да ограничите себи употребу друштвених мрежа и да ли је било успешно?
- Како препознајете код себе да сте превише времена провели на друштвеним мрежама тај дан, које симптоме осећате?
- Који су најбољи механизми за ограничавање времена проведеног на друштвеним мрежама?