

Problematična upotreba interneta: ovisnost o internetu

Gubić, Ivona

Master's thesis / Diplomski rad

2022

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Law / Sveučilište u Zagrebu, Pravni fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:199:659528>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-05-06**



Repository / Repozitorij:

[Repository Faculty of Law University of Zagreb](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
PRAVNI FAKULTET
STUDIJSKI CENTAR SOCIJALNOG RADA

IVONA GUBIĆ

**PROBLEMATIČNA UPOTREBA INTERNETA:
OVISNOST O INTERNETU**

DIPLOMSKI RAD

ZAGREB, 2022.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
PRAVNI FAKULTET
STUDIJSKI CENTAR SOCIJALNOG RADA
DIPLOMSKI STUDIJ SOCIJALNOG RADA

Ivona Gubić

**PROBLEMATIČNA UPOTREBA INTERNETA:
OVISNOST O INTERNETU**

DIPLOMSKI RAD

Izv.prof.dr.sc. Lucija Vejmeka

Zagreb, 2022.

Sadržaj

1. UVOD	1
2. TEHNOLOGIJA KAO OPASNOST NOVOG DOBA	2
2.1. <i>KORIŠTENJE INTERNETA</i>	3
3. RAZLIKOVANJE PROBLEMATIČNE UPOTREBE INTERNETA I OVISNOSTI O INTERNETU	4
4. PROBLEMATIČNA UPOTREBA INTERNETA	5
4.1. <i>DEFINICIJE</i>	7
5. MODELI NASTANKA PROBLEMATIČNE UPOTREBE INTERNETA	9
5.1. <i>DUALNI MODEL STRASTI</i>	9
5.2. <i>TEORIJA KOMPENZACIJSKE UPOTREBE INTERNETA</i>	10
5.3. <i>KOGNITIVNO-BIHEVIORALNI MODEL PATOLOŠKE UPOTREBE INTERNETA</i>	10
5.3.1. <i>Distalni doprinosni uzroci</i>	11
5.3.2. <i>Proksimalni doprinosni uzroci</i>	12
6. ČIMBENICI RIZIKA ZA RAZVOJ OVISNOSTI O INTERNETU	13
7. KONCEPTUALIZACIJA POJMA OVISNOSTI O INTERNETU	15
7.1. <i>TUMAČENJA OVISNOSTI O INTERNETU</i>	19
7.1.1. <i>Psihopatološka tumačenja</i>	19
7.1.2. <i>Nepsihopatološka tumačenja</i>	21
7.2. <i>VRSTE OVISNOSTI O INTERNETU</i>	22
7.3. <i>MJERENJE OVISNOSTI O INTERNETU</i>	24
7.3.1. <i>Kriteriji za prepoznavanje ovisnosti o internetu</i>	25
8. PREVALENCIJA	27
9. POSLJEDICE ZA PSIHOSOCIJALNU DOBROBIT	29
10. TRETMAJSKE INTERVENCIJE OVISNOSTI O INTERNETU	31
10.1. <i>PSIHOLOŠKI PRISTUP</i>	31
10.2. <i>FARMAKOLOŠKI PRISTUP</i>	33
10.3. <i>KOMBINIRANI PRISTUP</i>	34
11. ULOGA SOCIJALNOG RADA	35
11.1. <i>PREVENCIJA</i>	35
11.2. <i>IDENTIFIKACIJA</i>	37
11.3. <i>INTERVENCIJA</i>	37
11.3.1. <i>Primjena metode savjetovanja</i>	39
12. ZAKLJUČAK	41
LITERATURA	43

Problematična upotreba interneta: ovisnost o internetu

Sažetak:

Cilj preglednog rada jest pružiti sistematičan pregled literature na temu problematične upotrebe interneta te ponuditi određene intervencije koje se mogu primjenjivati u području socijalnog rada. Zadnjih 25 godina govori se o novom fenomenu povezanim s upotrebom interneta. Razlog tome je što su internet i tehnologija postali dio čovjekova života i svakodnevnog funkcioniranja, a djeca su već od najranije dobi izložena ekranima. Međutim, postavlja se pitanje što kada zdrava upotreba interneta i tehnologije postane nefunkcionalna. Iako tada možemo govoriti o problematičnoj upotrebi interneta, kada takvo korištenje interneta u životu osobe izazove poteškoće u svakodnevnom funkcioniranju i počne utjecati na njegovu psihosocijalnu dobrobit, onda to prerasta u ovisnost o internetu. Različiti autori različito definiraju ovaj fenomen te različito smatraju koje su sve vrste ovisnosti o internetu, a postoji i nekoliko modela koji ga objašnjavaju, kao što su dualni model strasti, teorija kompenzacijske upotrebe interneta i kognitivno-bihevioralni model patološke upotrebe interneta. Mnogobrojni su rizični čimbenici za razvoj ovisnosti o internetu, a u prilog tome govori i prevalencija ovog problema. S obzirom na posljedice za psihosocijalnu dobrobit, neophodno je ponuditi primjerene tretmanske pristupe, a kao glavni se navode psihološki, farmakološki i kombinirani. Od iznimne važnosti je uloga stručnjaka u ovom području, a posebno se kao bitna ističe upravo uloga socijalnog rada kroz prevenciju, identifikaciju i intervenciju, pri čemu se naglasak stavlja na metodu savjetovanja u radu s osobama rizičnima za razvoj ove vrste ovisnosti ili onima ovisnima o internetu.

Ključne riječi: *problematična upotreba interneta, ovisnost o internetu, prevalencija, tretman, uloga socijalnog rada*

Problematic internet use: internet addiction

Abstract:

The aim of the review paper is to provide a systematic review of the literature on the problematic use of the Internet and to offer certain interventions that can be applied in the field of social work. For the last 25 years, there has been talk of a new phenomenon related to the use of the Internet. The reason for this is that the Internet and technology have become part of human life and daily functioning, and children have been exposed to screens from an early age. However, the question arises as to what when healthy use of the Internet and technology becomes dysfunctional. Although then we can talk about the problematic use of the Internet, when such use of the Internet in a person's life causes difficulties in daily functioning and begins to affect his psychosocial well-being, then it grows into Internet addiction. Different authors define this phenomenon differently and consider different types of Internet addiction, and there are several models that explain it, such as the dual model of passion, the theory of compensatory Internet use and the cognitive-behavioral model of pathological Internet use. There are many risk factors for the development of Internet

addiction, and the prevalence of this problem speaks in favor of this. Given the consequences for psychosocial well-being, it is necessary to offer appropriate treatment approaches, and the main ones are psychological, pharmacological and combined. The role of experts in this field is extremely important, and the role of social work through prevention, identification and intervention is particularly important, with emphasis on the method of counseling in working with people at risk for developing this type of addiction or those addicted to the Internet.

Key words: problematic internet use, internet addiction, prevalence, treatment, the role of social work

Izjava o izvornosti

Ja, Ivona Gubić pod punom moralnom, materijalnom i kaznenom odgovornošću, izjavljujem da sam isključiva autorica diplomskog rada te da u radu nisu na nedozvoljeni način (bez pravilnog citiranja) korišteni dijelovi tuđih radova te da se prilikom izrade rada nisam koristila drugim izvorima do onih navedenih u radu.

Ime i prezime: Ivona Gubić, v.r.

Datum: 23.06.2022.

1. UVOD

Činjenica je kako je internet postao esencijalni dio ljudske svakodnevice (Kušanić i sur., 2019.), međutim prijašnje generacije većinom su se novim tehnologijama koristile tijekom slobodnog vremena ili za obavljanje nekih zadataka, dok ih nove generacije upotrebljavaju kontinuirano kao način života (Car, 2010., prema Robotić, 2015.). Potpuno je razumljivo kako je danas gotovo nemoguće zamisliti odrastanje bez prisustva tehnologije jer ona nudi mnoštvo zabave, kao i brojne mogućnosti, kako za učenje, tako i za komuniciranje (Mandarić, 2012., prema Robotić, 2015.). Međutim, s obzirom da djeca i mladi sve više vremena provode koristeći internet i njegove mogućnosti (Robotić, 2015.), pitanje koja je granica između funkcionalne i problematične upotrebe interneta koja može dovesti do razvoja ovisnosti donosi nove izazove (Brand i sur., 2016., Smyth i sur., 2018., prema Mandić i sur., 2019.). Rezultat toga je da se sve više raspravlja o ovom novom poremećaju, u kojemu se kao najrizičniji smatraju mladi, a posebno i djeca (Robotić, 2015.).

Budući da postoje mnoga nesuglasja među istraživačima oko konceptualizacije fenomena ovisnosti o internetu, u literaturi se za ovo rizično online ponašanje, koriste i termini poput problematične upotrebe interneta, kompulzivnoga korištenja interneta, patološkoga korištenja internetom, računalne ovisnosti, net-ovisnosti (Guan i Subrahmanyam, 2009., prema Vejmelka i sur., 2017.), virtualne ovisnosti, zloupotrebe interneta (Carlisle i sur., 2016., prema Kušanić i sur., 2019.), poremećaja upotrebe interneta (Razum i sur., 2021.) i pretjerane upotrebe interneta (Weinstein i Lejoyeux, 2010.). Ipak, neki od autora koji su vodeći u ovom području, zalažu se za termin problematična upotreba interneta jer se tim terminom izbjegava onaj „teži“ kao što je ovisnost o internetu i to sve dok se ne pronađu podaci o toj vrsti ovisnosti koji će biti pouzdaniji (Ioannidis i sur., 2019., prema Razum i sur., 2021.) i sve dok se ne utvrde standardizirani kriteriji za dijagnosticiranje (Razum i sur., 2021.).

Zbog različitih terminologija korištenih za definiranje ovog fenomena u ovom radu koristit ću se originalnim izrazima koje su koristili i sami autori, ali će pritom svi pojmovi, osim pojma ovisnosti o internetu, u kontekstu ovog preglednog rada označavati pojam problematične upotrebe interneta koja može dovesti do ovisnosti o

internetu, dok će se pojam ovisnosti o internetu spominjati kao posljedica problematične upotrebe interneta.

Stoga, cilj ovog rada jest pružiti sistematičan pregled literature na temu problematične upotrebe interneta te ponuditi određene intervencije koje se mogu primjenjivati u području socijalnog rada. Svrha je upoznati struku socijalnog rada i sve zainteresirane s navedenim fenomenom, kako bi stručnjaci u većoj mjeri znali prepoznati kada se radi o problematičnoj upotrebi interneta, te dati ideje za rad s ovim fenomenom u praksi, posebno u području socijalnog rada.

Zato će struktura rada u nastavku ponuditi opis zašto se tehnologija može smatrati opasnosti novog doba, pregled korištenja interneta, kao i razlikovanje problematične upotrebe interneta i ovisnosti o internetu, zatim će biti opisana sama problematična upotreba interneta, te čimbenici rizika za razvoj ovisnosti o internetu, ali i sam pojam ovisnosti o internetu, prevalencija, posljedice za psihosocijalnu dobrobit i pregled tretmanskih intervencija. Bit će opisana i uloga socijalnog rada u području rada s navedenim fenomenom te će na samom kraju biti ponuđen određeni zaključak.

2. TEHNOLOGIJA KAO OPASNOST NOVOG DOBA

Internet može biti jedno korisno sredstvo kako bi se pospješili različitih aspekti ljudskog života te su mnoge strane korištenja tehnologije koje možemo istaknuti kao pozitivne (bolja dostupnost, lakši prijenos informacija i način komuniciranja) (Yuan i sur., 2011., prema Pajević i Hasanović, 2018.). Funkcionalna upotreba interneta zaista može imati pozitivan doprinos na kvalitetu života, a to je onda kada se internet koristi kao resurs za zadovoljenje određenih potreba ili zadataka, te kada se navedeno obavi, osoba bez poteškoća prekida s upotrebom interneta i nastavlja sa svojim svakodnevnim aktivnostima (Griffiths, 2005.). Međutim, u zadnje vrijeme internet je preuzeo veliku i važnu ulogu, kako u našem privatnom, tako i profesionalnom svijetu (Guan i Subrahmanyam, 2009., prema Vejmelka i sur., 2017.).

Od najranije dobi djeca imaju odličnu informatičku pismenost i možemo reći kako se i bolje razumiju u tehnologiju, za razliku od njihovih roditelja, što dovodi do manipulacije s roditeljima kada se koristi ovaj medij (Ružić, 2011., prema Robotić,

2015.). Isto tako, povećava se briga i nerazumijevanje roditelja, kojima je potrebna veća podrška i informiranje o tome kako izdržati sve ove izazove (Bilić i sur., 2010., prema Robotić, 2015.). Također, kako je internet javno dostupan medij, onemogućava se kontrola nad radom i ponašanjem njegovih korisnika, čime internet može dobiti i negativnu funkciju (Stanić, 2010.). Neke od najvećih opasnosti za djecu su osobe koje putem interneta pokušavaju s njima stupiti u kontakt kako bi iskoristili njihovu nezrelost i naivnost, te zlostavljanje koje se događa putem interneta, najčešće od strane druge djece (*cyberbullying*) (Aftab, 2003., prema Vejmelka i sur., 2017.). Nadalje, to su i pristupanje sadržajima koji nisu primjereni djeci (kao što su pornografija, sadržaji koji potiču mržnju, diskriminaciju, korištenje droge, kockanje, krvavi i nasilni sadržaji), te stranice koje prodaju nezakonite proizvode ili potiču na radnje koje su zakonom zabranjene, stranice koje ne zaštićuju privatnost i gdje se mogu objaviti osobni podaci ili drugi važni podaci, čime su djeca izložena tome da im se ukrade identitet, zloupotrebe osobni podaci, a tu je i opasnost virusa, hakera, kao i mnoge druge opasnosti (Aftab, 2003., prema Vejmelka i sur., 2017.).

Dakle, internet uz svoje prednosti ima i mnoge opasnosti (Aftab, 2003., prema Vejmelka i sur., 2017.), koje su već navedene. Tehnologija se pretvorila u opasnost koja može prouzročiti štetu u pogledu školskih obveza, distanciranja od prijatelja, osamljivanja, gubitka kontrole nad korištenjem interneta te nemogućnosti da se korištenje interneta prekine i potencira ovisnost (Bilić i sur., 2010., prema Robotić, 2015.). S obzirom na to, tehnologija se treba razumjeti kao korisna, ali i kao ona koja zahtijeva vodstvo neke osobe koja je odrasla i to prije nego što mlada osoba ovlada tehnologijom, u smjeru da se usvoje ispravni načini njezinog korištenja i zaštite (Car, 2010., prema Robotić, 2015.), jer dio ljudi razvija poteškoće koje su povezane s prekomjernom upotrebom interneta (Dodig Hundrić i sur., 2018.).

2.1. KORIŠTENJE INTERNETA

U 2019. godini čak 86% stanovnika Europske unije u dobi od 16 do 74 godine koristilo se internetom, a kada govorimo o Hrvatskoj, udio stanovnika u toj dobi koji su koristili internet bio je 79% (Eurostat, 2020.). Iz podataka Eurostata (2020.) vidljivo je kako se udio korisnika interneta iz godine u godinu povećava. Zanimljivo je i da je

2019. godine 77% stanovnika Europske unije svakodnevno pristupalo internetu, pri čemu je više od polovine korisnika interneta, u dobi od 16 do 74 godine internetom se koristilo u svrhu društvenog umrežavanja (koristeći stranice kao što su Facebook, Twitter, Instagram ili Snapchat) (Eurostat, 2020.), a istraživanje od strane Hrabrog telefona i Poliklinike za zaštitu djece i mladih grada Zagreba 2008. godine, pokazalo je da su osnovnoškolska i srednjoškolska djeca u Hrvatskoj većinom korisnici interneta (njih 91%) (Poliklinika za zaštitu djece i mladih grada Zagreba, 2010.). Internet se najviše koristi kao sredstvo za komunikaciju, rasprave (na forumima ili putem *chat-ova*), pisanje ili komentiranje blogova te za neki društveni profil (Poliklinika za zaštitu djece i mladih grada Zagreba, 2010.). Zabrinjava i podatak kako gotovo 90% djece u Hrvatskoj igra neku vrstu virtualnih videoigara (videoigre, računalne, internetske ili mobilne igre) (Labaš i sur., 2019.). Neke od najpopularnijih su Minecraft, Crash Bandicoot, Fortnite, koje su i najrizičnije jer svojim obilježjima (jarke boje, različiti oblici, nasilne scene) izazivaju dinamiku, napetost i opasnost kako bi utjecaj na igrača trajao i nakon prestanka igranja, što potiče uzbuđenje i zadovoljstvo koje tjera igrača na kontinuirano igranje (Brčić, 2020.). Kada pogledamo ove podatke, možemo pretpostaviti kako se stopa korištenja interneta kod djece i mladih još više povećala, jer kako vrijeme prolazi tehnologija sve više uznapređuje te se javljaju nove društvene mreže koje su posebno zanimljive mladima. Uz navedeno, porastu korištenja interneta sigurno je pridonijela i pandemija koja je onemogućila bliske kontakte i druženja, a omogućila pronalaženje različitih izvora zabave preko interneta.

3. RAZLIKOVANJE PROBLEMATIČNE UPOTREBE INTERNETA I OVISNOSTI O INTERNETU

Iako neki smatraju kako su problematična upotreba interneta i ovisnost o internetu sinonimi, u kontekstu ovog rada potrebno je razjasniti njihovo razlikovanje. Kao što je navedeno, to je ključno s obzirom na preklapanje granica između ta dva ponašanja.

Kontekst prekomjerne upotrebe interneta posebno je važan jer prekomjerna upotreba interneta sama po sebi ne mora nužno uzrokovati ovisnost o internetu, međutim ovisnost o internetu podrazumijeva obrasce prekomjerne upotrebe interneta

(Griffiths, 2010., prema Pontes i sur., 2015.). Tako prekomjerna upotreba interneta obuhvaća količinu mrežne aktivnosti koja premašuje ono što osoba smatra normalnom, uobičajenom ili planiranom, dok ovisnost o internetu uključuje još i poteškoće s kontrolom impulsa (Caplan, 2006., prema Pontes i sur., 2015.). S druge strane, može se smatrati da netko provodi pretjerano puno vremena na internetu, ali je to pretjerano vrijeme provedeno na internetu možda više povezano s oslanjanjem na internet za obavljanje svakodnevnih aktivnosti (Caplan, 2006., prema Pontes i sur., 2015.). U tom slučaju, takva pretjerana upotreba interneta smatra se funkcionalnom, a ne disfunkcionalnom, te nije toliko povezana sa psihosocijalnom dobrobiti pojedinca (Caplan, 2006., prema Pontes i sur., 2015.). S obzirom na navedeno, mnogi mogu prijaviti da prekomjerno koriste internet, ali većina tih ljudi koristi internet za postizanje pozitivnih, a ne negativnih ishoda koji se odnose na njihov radni i/ili društveni život (Caplan, 2006., prema Pontes i sur., 2015.). Dodatno, dugotrajno korištenje interneta može potaknuti razvijanje ovisnosti o internetu (Robotić, 2015.), pri čemu se ističe kako je ovisnost o internetu više povezana s negativnim ishodima (Caplan, 2003., prema Pontes i sur., 2015.) nego problematična upotreba interneta.

Istraživanje provedeno kako bi se istražile razlike između onih koji prekomjerno upotrebljavaju internet, onih koji su ovisni o internetu i onih koji to nisu pokazalo je da između tih skupina postoje značajne razlike, a prvenstveno se te razlike odnose na prekomjerne i ovisne korisnike interneta u pogledu pojave psihijatrijskih komorbiditeta i bihevioralnih aspekata (Lee i sur., 2014., prema Pontes i sur., 2015.). Stope komorbiditeta bile su značajno veće u skupini ovisnih o internetu nego u skupini onih koji prekomjerno koriste internet, kao i poremećaji spavanja, promjene raspoloženja i preokupacija koji su bili izraženiji u skupini ovisnih o internetu (Lee i sur., 2014., prema Pontes i sur., 2015.).

4. PROBLEMATIČNA UPOTREBA INTERNETA

Problematična upotreba interneta predstavlja krovni izraz koji obuhvaća sva ona ponašanja koja su potencijalno problematična, a koja su povezana s internetom, uključujući ona koja se odnose na igre, kockanje, kupnju, gledanje pornografije, društveno umrežavanje, *cyberbullying* i *cyberhondriu*, a koja se mogu pojaviti u

velikom dobnom rasponu (Fineberg i sur., 2018.). Dakle, možemo reći da se problematičnim smatra prekomjerno korištenje interneta za navedene stvari, međutim samo njihovo korištenje ne mora biti problematično ako osoba ima kontrolu nad vremenom koje provodi uz internet i ako to ne utječe negativno na njegovo funkcioniranje.

Glavno pitanje prilikom definiranja i mjerenja problematične upotrebe interneta jest granica između funkcionalne i nefunkcionalne, odnosno problematične upotrebe (Billieux i sur., 2015., prema Razum i sur., 2021.). Stoga, Kardefelt-Winther i suradnici (2017., prema Razum i sur., 2021.) predlažu da se ovakvo ponašanje kod osobe ne bi trebalo smatrati nekim od oblika problematične upotrebe interneta:

- ako takvo ponašanje bolje objašnjava drugi poremećaj koji je prisutan (primjerice veliki depresivni poremećaj ili poremećaj nagona),
- ako se poteškoće u funkcioniranju javljaju kao posljedica aktivnosti koja je svjesni izbor (primjerice igranje videoigara za zaradu),
- ako je ponašanje intenzivno i skreće pažnju od drugih aktivnosti u životu, ali ne uzrokuje poteškoće u funkcioniranju.

Za neke pojedince problematična upotreba interneta može predstavljati privremeni fenomen i spontano se povući (primjerice kod nekih mladih ljudi kako moždani sustavi sazrijevaju), dok za druge problematična upotreba interneta može postati kronična (Fineberg i sur., 2018.). Tako Griffiths (2005.) predlaže sljedeće kriterije koji prema njemu moraju biti zadovoljeni za postojanje problematične upotrebe interneta:

- preokupiranost (pretjerana zaokupljenost nekom aktivnošću, postaje najvažnija, nadvladava emocijama, razmišljanjima i ponašanjem),
- modifikacija raspoloženja (vlastiti doživljaj koji se javlja kao posljedica uključivanja u određena ponašanja na internetu, a može se sagledati iz dvije perspektive: osoba se uključuje u određena ponašanja kako bi ublažila neke emocije, najčešće neugodne, primjerice neku osobu videoigre smiruju i igra mu nudi zaborav od problema ili osoba koristi određene aktivnosti na internetu zbog emocija koje mu se javljaju kada ih koristi, primjerice povišeno raspoloženje i adrenalin kod osobe koja kocka),

- razvoj tolerancije (potreba da se s protekom vremenom aktivnost mora učestalije ponavljati da bi se dobio isti učinak kao na početku njezinog korištenja),
- apstinencijska kriza (neugodna fizička ili emotivna stanja koja se pojavljuju kada se aktivnost smanji na nagli način ili prekine u potpunosti),
- konflikti (mogu biti rezultat vlastitih želja i trenutne situacije u kojoj se osoba nalazi, tako da postoji svjesnost o problematičnom ponašanju i želja za prestankom takvog ponašanja, ali osoba nije u stanju to učiniti),
- recidiv (tendencija povratka na staro problematično ponašanje nakon određenog vremena uspostave kontrole nad tim ponašanjem).

Uz navedeno, čak ni vrijeme koje osoba provodi koristeći internet ne može biti jasan pokazatelj o problemima povezanim s internetom jer netko koristi internet kao osnovni alat za obavljanje svog posla, a isto tako i studenti će vjerojatnije više koristiti internet za učenje (Šimić i Kolesarić, 2002., prema Robotić, 2015.). No, usprkos tome, osobe koje na tjednoj razini koriste internet 40 do 80 sati, pri čemu to vrijeme može biti u neprekidnom trajanju i do 20 sati (Young, 2004.), vjerojatnije imaju problema s korištenjem interneta, odnosno s problematičnom upotrebom interneta i potencijalnom ovisnošću.

4.1. DEFINICIJE

Koliko je ovo kompleksan fenomen, govori i činjenica da ga različiti autori različito definiraju. Unatoč vrlo različitim stajalištima, potrebno je ponuditi određeni pregled definicija kako bismo uvidjeli kako se s godinama mijenjalo viđenje različitih autora i kako bismo došli na korak bliže k jedinstvenoj definiciji problematične upotrebe interneta, odnosno ovisnosti o internetu. U nastavku će biti navedeno nekoliko definicija, pri čemu autori koriste različite termine, ali u ovom kontekstu misleći na istu pojavu.

Još 1996. godine Young započinje s definiranjem ovog fenomena (Young, 1996.), a 2004. ga definira kao poremećaj kontrole impulsa koji ne uključuje opojno sredstvo (Young, 2004.). Ha i suradnici (2006., prema Pies, 2009.) definiraju ga kao

nemogućnost pojedinca da kontrolira svoju upotrebu interneta, što rezultira izraženim poteškoćama te funkcionalnim oštećenjem u svakodnevnom životu. Stanić (2010.) ga opisuje kao pojavu koju karakterizira kompulzivni nagon za prekomjernom upotrebom usluga interneta na način koji narušava psihičko i fizičko zdravlje, a uz to uzrokuje i poteškoće u svakodnevnom životu. Nadalje se ovaj fenomen opisuje kao stanje u kojem pojedinac nema kontrolu nad korištenjem interneta te ga koristi prekomjerno, do te točke da to počinje imati negativne posljedice na njegov život (Young i de Abreu, 2011., prema Vejmelka i sur., 2017.). Poon (2018., prema Lozano-Blasco i sur., 2022.) govori o poremećaju ovisnosti o internetu koji se može definirati kao nedostatak kontrole prilikom korištenja interneta, tako da to korištenje utječe na osobni život korisnika.

Prema Pies (2009.) pojam patološka upotreba interneta manje je emocionalno opterećen i sveobuhvatniji od ovisnosti o internetu, a u isto vrijeme korištenje ovog pojma bi omogućilo uključivanje problema povezanih s novim elektroničkim tehnologijama bez pripisivanja nekih psihijatrijskih dijagnoza. S druge strane, Griffiths (1999., prema Mihajlov i Vejmelka, 2017.) upozorava kako upućivanje na internet kao medij ovisnosti nije prikladno s obzirom na to da mnogi od prekomjernih korisnika interneta nisu ovisnici o internetu, već koriste internet kao medij kako bi potaknuli specifične ovisnosti. Zato je jedno od osnovnih pitanja kod definiranja ovog fenomena pitanje o čemu smo uopće ovisni, o samom mediju (primjerice računalo, mobitel) ili su to pojedine aktivnosti na internetu (Young, 1997., prema Jeriček, 2002.).

Iz navedenog možemo uočiti da još uvijek ne postoji jedinstvena definicija problematične upotrebe interneta, odnosno ovisnosti o internetu, ali su autori ipak složni u jednome, a to je kako pojava ovog fenomena kod pojedinaca ima štetan učinak te uzrokuje poteškoće u svakodnevnom funkcioniranju pri čemu se gubi kontrola nad korištenjem interneta. Međutim, možemo reći kako je sve navedeno više izraženo kod pojave ovisnosti o internetu, nego kod same problematične upotrebe interneta.

5. MODELI NASTANKA PROBLEMATIČNE UPOTREBE INTERNETA

Postoje različite teorije i modeli kojima se mogu objasniti uzroci nastanka problematične upotrebe interneta, a u nastavku će biti navedeni oni koji po izboru autora najbolje objašnjavaju ovaj fenomen: dualni model strasti, teorija kompenzacijske upotrebe interneta i kognitivno-bihevioralni model patološke upotrebe interneta.

5.1. DUALNI MODEL STRASTI

Dualni model strasti nije procesni model već pokušava razgraničiti prekomjerno, ali zdravo korištenje internetskih sadržaja i problematično korištenje. Ovaj model objašnjava kako osobe koje koriste internetske sadržaje intenzivno, odnosno prekomjerno nisu nužno disfunkcionalne te se takve osobe opisuju kao one kod kojih postoji određena strast, odnosno njihova se aktivnost može prilagoditi, rezultat je njihove volje i prekomjerno korištenje je u skladu s ostalim aspektima života. S druge strane, kod osoba koje problematično koriste internet prisutna je također strast, ali je ona opsesivna, neprilagodljiva i karakterizira ju nekontrolirani snažni nagon da se provede određena aktivnost (Deleuze i sur., 2018., prema Razum i sur., 2021.).

Drugim riječima, osobe mogu pokazivati istu razinu aktivnosti. Međutim, one osobe koje svoje internetske aktivnosti uspijevaju kvalitetno integrirati u svoj život i okolinu nemaju štetnih posljedica korištenja interneta, već mogu osjećati i njegove pozitivne učinke. Isto tako, osobe koje osjećaju da njihova vlastita vrijednost ovisi o njihovom angažmanu na internetu, prekomjernim korištenjem interneta pokušavaju kompenzirati svoje neispunjene potrebe. Također, oni se ne mogu kontrolirati u korištenju interneta te sve to uzrokuje štetne posljedice za njihov život, kao i razvoj opsesivne strasti, a naposljetku i problematične upotrebe interneta (Deleuze i sur., 2018., prema Razum i sur., 2021.).

5.2. TEORIJA KOMPENZACIJSKE UPOTREBE INTERNETA

Kardefelt-Winther (2014., prema Mihajlov i Vejmelka, 2017.) predlaže teoriju kompenzacijske upotrebe interneta u kojoj su negativne životne situacije motivacija za korištenje interneta kako bi se ublažili negativni osjećaji. Kao osnovno načelo ove teorije ističe se kako je povećana upotreba interneta reakcija pojedinca na neku negativnu životnu situaciju, a to može biti primjerice da nedostatak društvene stimulacije motivira osobu da se druži s drugima na internetu (preko stranica za društveno umrežavanje ili *online* igara). Ovakvo ponašanje može imati pozitivne posljedice jer pojedinac na razumljiv i praktičan način kompenzira želju za druženjem (Chappell i sur. 2006., prema Mihajlov i Vejmelka, 2017.), ali i negativne zbog vremenskog perioda koje se provodi na internetu za ublažavanje negativnih osjećaja (Mihajlov i Vejmelka, 2017.).

5.3. KOGNITIVNO-BIHEVIORALNI MODEL PATOLOŠKE UPOTREBE INTERNETA

Za razumijevanje kognitivno-bihevioralnog modela patološke upotrebe interneta potrebno je objasniti koncept pomoću kojega Davis (2001.) pokušava objasniti prirodu problematične upotrebe interneta. Naime, on svoj model temelji na konceptu uzroka koji su nužni i uzroka koji su dovoljni te uzroka koji doprinose (Abramson i sur., 1989.), pri čemu je etiološki čimbenik nužan uvjet kako bi se simptomi pojavili, a to znači da se simptomi mogu i ne moraju pojaviti, dok kod etiološkog čimbenika kao uzroka koji je dovoljan oni će se zasigurno pojaviti. Uz to, u etiološkom lancu, uzroci koji doprinose su proksimalni (bliži su nizu simptoma) i distalni (udaljeni su od niza simptoma) (Abramson i sur., 1989), koje koristi i Davis (2001.) kako bi objasnio kognitivno-bihevioralni model patološke upotrebe interneta.

Model razlikuje ovisnosti o internetu i ovisnosti na internetu i nudi dvije kategorizacije, odnosno govori o generaliziranoj problematičnoj upotrebi interneta (GPIU) i specifičnoj problematičnoj upotrebi interneta (SPIU – *Specific Problematic Internet Use*). Pri tome, generalizirana problematična upotreba interneta (GPIU – *Generalized Problematic Internet Use*) označava višedimenzionalnu prekomjernu

upotrebu samog interneta koja uključuje bilo kakvu specifičnu *online* aktivnost (primjerice ovisnost o e-pošti ili korištenju različitih soba za razgovor), dok se specifična problematična upotreba interneta (SPIU) odnosi na patološku upotrebu određene funkcije i/ili aplikacije na internetu, odnosno pojedinac patološki koristi internet za neku određenu svrhu (primjerice *online* seks ili *online* kockanje) (Griffiths i Pontes 2014., prema Mihajlov i Vejmelka, 2017.).

Ovaj model pretpostavlja da ponašanje u vidu problematične upotrebe interneta proizlazi zbog spoznaja koje su problematične, koje u kombinaciji s takvim ponašanjima osobe, ili pojačavaju ili održavaju neprilagođeni odgovor, odnosno problematičnu upotrebu interneta. Ovaj model je odmak od ostalih teorija po tome što naglašava spoznaje, odnosno misli pojedinca kao glavni izvor abnormalnog ponašanja. Dok su se najistaknutijim simptomima problematične upotrebe interneta općenito smatrali afektivni ili bihevioralni simptomi, ovaj model opisuje da kognitivni simptomi često prethode afektivnim ili bihevioralnim simptomima i uzrokuju ih, a ne obrnuto (Davis, 2001.). Dakle, modelom Davis (2001.) objašnjava koji su to uzroci, a koje posljedice problematične upotrebe interneta te ne smatra problematičnu upotrebu interneta samo kao bihevioralnu ovisnost, nego kako ona uz ponašajne obrasce ponašanja uključuje i one kognitivne.

Davis (2001.) pri navedenom modelu razlikuje 2 vrste uzroka: distalne doprinosne uzroke i proksimalne doprinosne uzroke.

5.3.1. Distalni doprinosni uzroci

Davis (2001.) govori o distalnim uzrocima, odnosno onima koji doprinose razvoju problematične upotrebe interneta. Točnije, prema ovom modelu, abnormalno ponašanje je rezultat predisponirane ranjivosti, odnosno naslijeđenog poremećaja i životnih događaja, odnosno nekih okolnosti. Slijedeći ovaj model, postojeća psihopatologija, primjerice prisutnost depresije, socijalne anksioznosti ili ovisnosti o psihoaktivnim tvarima predstavlja predisponiranu ranjivost, distalni nužni uzrok simptoma problematične upotrebe interneta (Davis, 2001.). Psihopatologija mora biti prisutna ili se morala pojaviti da bi se pojavili simptomi problematične upotrebe

interneta. Međutim, psihopatologija sama po sebi ne rezultira simptomima problematične upotrebe interneta, već je nužan element u njegovoj etiologiji. Uz to, distalni nužni uzroci su i situacijski čimbenici (iskustvo, zadovoljstvo) koji djeluju kao pojačivači simptoma problematične upotrebe interneta i doprinose održavanju pridruženih simptoma. Pri tome se kao ključni čimbenik problematične upotrebe ističe iskustvo, odnosno ono samo vrijeme na internetu, jer je ono svojevrsno potvrđivanje u vidu operantnog uvjetovanja, koje je za osobu pozitivno. Tako pojedinac nastavlja češće izvoditi određenu aktivnost na internetu i traži nove aktivnosti kako bi postigao slične fiziološke reakcije. U kontekstu ovog modela, tako se javljaju sekundarni potkrepljivači poput zadovoljstva. Oni djeluju kao situacijski čimbenici koji simptome koji su prisutni održavaju i djeluju kao pojačivači za razvoj drugih simptoma (Davis, 2001). Izloženost *online* aktivnostima također je distalni nužni uzrok simptoma problematične upotrebe interneta. Kao faktor koji doprinosi, izloženost *online* aktivnostima predstavlja događaj koji je katalizator za razvojni proces problematične upotrebe interneta. Zapravo, kao događaj koji izaziva razvoj problematične upotrebe interneta ističe se upravo navedena izloženost internetu (Davis, 2001.).

5.3.2. Proksimalni doprinosni uzroci

Kao najvažniji čimbenik kognitivno-bihevioralnog modela može se uzeti prisutnost neprikladnih spoznaja koje predstavljaju proksimalne uzroke koji su dovoljni da izazovu skup simptoma povezanih s problematičnom upotrebom interneta. Točnije, pojedinac s problematičnom upotrebom interneta svoju temeljnu kognitivnu disfunkciju iskazuje u obliku specifičnih maladaptivnih spoznaja. Neprikladne spoznaje mogu se podijeliti na dvije glavne podvrste: misli o sebi i misli o svijetu (Davis, 2001.).

Misli o sebi vođene su ruminativnim kognitivnim stilom. Ruminacija uključuje stalno razmišljanje o problemima povezanim s korištenjem interneta, odnosno uključuje neprestano pokušavanje odgonetanja zašto netko prekomjerno koristi internet, čitanja o problematičnoj upotrebi interneta ili razgovora s prijateljima o prekomjernoj upotrebi interneta. Ostale kognitivne distorzije o sebi uključuju sumnju

u sebe, razmišljanje o problemima, nisko samopouzdanje i negativnu samoprocjenu (Davis, 2001.).

Misli o svijetu, odnosno kognitivne distorzije o svijetu uključuju generaliziranje specifičnih događaja. Drugim riječima, pojedinac misli da je internet njegov jedini „prijatelj“. Takve se misli automatski aktiviraju kad god je dostupan poticaj povezan s internetom. Stoga, prilikom sudjelovanja u bilo kakvim internetskim aktivnostima kod pojedinca se automatski i nenamjerno javljaju navedene spoznaje (Davis, 2001.).

Rezultat takvih neprilagodljivih spoznaja je ili specifična problematična upotreba interneta (SPIU) ili generalizirana problematična upotreba interneta (GPIU) (Davis, 2001.), koja je opisana na početku ovog modela.

6. ČIMBENICI RIZIKA ZA RAZVOJ OVISNOSTI O INTERNETU

Među čimbenicima rizika važno je spomenuti situacijski čimbenik, koji može imati bitnu ulogu u razvoju ovisnosti o internetu jer tada internet može postati alat za bijeg od problema, odnosno internet za osobu predstavlja bijeg iz stvarnog u virtualni svijet (Young i Nabuco de Abreu, 2011., prema Robotić, 2015.). Iako ovaj bijeg iz stvarnosti u pretjerano korištenje interneta ne mora uvijek voditi u ovisnost o internetu, u slučaju da on trajno postane način na koji se osoba nosi s problemima, to se svakako može dogoditi (Young i Nabuco de Abreu, 2011., prema Robotić, 2015.). Nadalje, osobe sa socijalnom anksioznošću ovaj oblik komunikacije mogu smatrati prihvatljivijim oblikom interakcije, jer tako imaju veću kontrolu nad time kako se mogu predstaviti, a samim time i manji rizik od negativne evaluacije, a to može dovesti do ovisnosti o internetu (Lee i Stapinski, 2012., prema Mihajlov i Vejmeka, 2017.). U *online* okruženju takve osobe su u stanju izraziti sebe i pronaći ono prihvaćanje koje im u njihovim stvarnim životima nedostaje (Mihajlov i Vejmeka, 2017.). Također, anonimnost koju ljudi dobivaju na internetu omogućuje osobama da na taj način kompenziraju svoju usamljenost uključivanjem u socijalizaciju kroz primjerice međusobnu igru (Mihajlov i Vejmeka, 2017.). Isto tako, i osobe koje imaju iskustva s drugim vrstama ovisnosti (o alkoholu, drogi) mogu pretjerano koristiti internet jer im

se to čini kao fizički sigurnija alternativa svojoj sklonosti ovisničkom ponašanju iz razloga što možda smatraju da je sigurnije s medicinske strane kada je osoba ovisna o internetu i tako izbjegavaju suočavanje s uzrocima svog ovisničkog ponašanja (Young i Nabuco de Abreu, 2011., prema Robotić, 2015.).

Osobe mogu postati ovisne o internetu i zbog raznih poteškoća s kojima se suočavaju u životu, s time da se kao najrizičnije za razvoj ove ovisnosti navode osobe koje su anksiozne, depresivne, hiperaktivne osobe, osobe kod kojih je prisutan i neki drugi oblik ovisnosti, osobe koje imaju smanjenu socijalnu potporu i one osobe kod kojih je prisutan stres (Međunarodno policijsko udruženje, 2015., prema Robotić, 2015.). Nadalje, one osobe kojih karakterizira impulzivnost, nepouzdanost i neodgovornost mogu imati izraženiju tendenciju za korištenjem interneta prekomjerno (Rakić-Bajić i Hedrih, 2012.). Shodno navedenome, ukoliko je nešto od navedenog posebno izraženo ili je prisutno više toga, može se smatrati da je osoba podložnija razvoju ove vrste ovisnosti zbog prisutnosti smanjenog kapaciteta za suočavanje s poteškoćama (Young i Nabuco de Abreu, 2011., prema Robotić, 2015.).

Kasno djetinjstvo i adolescencija su posebno rizične za razvoj bihevioralne ovisnosti (Pajević i Hasanović, 2018.), kao što je to ovisnost o internetu. Prevalencija za neke poremećaje (naročito one vezane za korištenje interneta) sve je veća i s vremenom postaje sve izraženija (Pajević i Hasanović, 2018.). Utvrđeno je da osobe koje problematično koriste internet imaju značajno nižu dob u usporedbi s osobama koje ne koriste internet na problematičan način (de Vries i sur., 2018., Tran i sur., 2017., prema Lozano-Blasco i sur., 2022.). Problematična upotreba interneta često počinje upravo u djetinjstvu ili adolescenciji (Volpe i sur., 2015., prema Fineberg i sur., 2018.), pri čemu muškarci pokazuju problematična ponašanja vezana uz igranje igara, kockanje i gledanje pornografije, a žene uz društvene medije i kupnju (Andreassen i sur., 2016., prema Fineberg i sur., 2018.). Trenutačno je profil ovisnika o internetu profil mlade odrasle osobe u post-adolescenciji (Dalal i Basu, 2016., Griffiths i sur., 2016., prema Lozano-Blasco i sur., 2022.), dok Rakić-Bajić i Hedrih (2012.) govore kako u prekomjernoj upotrebi interneta prevladavaju osobe muškog spola koje su srednje obrazovane, nezaposlene te samci.

7. KONCEPTUALIZACIJA POJMA OVISNOSTI O INTERNETU

Mišljenja o tome postoji li ovisnost o internetu se razlikuju. Za internet ne možemo reći da je tvar, ali se postavlja pitanje što je s posljedicama koje izaziva problematična upotreba interneta, koje onda mogu voditi osobu u ovisnost (Jeriček, 2002.). Iako zasad još uvijek nije postignut dogovor oko uopće postojanja ovog oblika ovisnosti, njegovog točnog definiranja i pripadajućih obilježja (Perdew, 2014., Nakaya, 2015., prema Kušanić i sur., 2019.), najveća zapreka njezinom priznanju je činjenica da nije uvrštena u Dijagnostički i statistički priručnik za mentalne poremećaje (DSM-V) Američke psihijatrijske udruge. S druge strane, u priručniku DSM-V patološko kockanje nije više svrstano u poglavlje „Poremećaji kontrole poriva“, već u poglavlje „Poremećaji povezani sa psihoaktivnim tvarima i drugim ovisnostima“, dobivajući novi naziv „ovisnost o kockanju“, zbog dokaza koji govore u prilog tome kako se kod kockanja događa aktivacija sustava za nagradu, kao i što je to slučaj kod upotrebe psihoaktivnih tvari, i uzrokuje ponašajne obrasce koji se mogu usporediti s upotrebom psihoaktivnih tvari (APA, 2014., prema Robotić, 2015.). Do petog izdanja DSM priručnika izraz „ovisnost“ koristio se samo za poremećaje koji su bili povezani sa psihoaktivnim tvarima (Robotić, 2015.). S obzirom na navedeno, u skupinu „Poremećaji povezani sa psihoaktivnim tvarima i drugim ovisnostima“ mogli bismo onda svrstati i ovisnost o internetu. Nadalje, u Međunarodnoj klasifikaciji bolesti i srodnih zdravstvenih problema (MKB-11) Svjetske zdravstvene organizacije uvršten je i poremećaj kompulzivnog seksualnog ponašanja (WHO, 2019., prema Razum i sur., 2021.), a problematična upotreba pornografije može se shvatiti kao oblik navedenog poremećaja. On je svrstan među poremećaje kontrole impulsa, iz razloga što su potrebna dodatna istraživanja kako bi se ustanovilo radi li se doista o ovisnosti (Razum i sur., 2021.). Jedino je poremećaj igranja videoigara prepoznat kao poremećaj jer za njega postoji više dokaza za koje možemo reći da su pouzdani (Razum i sur., 2021.). U posljednjem, petom izdanju DSM iz 2013. poremećaj igranja *online* igara, koji se može uvrstiti pod ovisnost o internetu, ističe se kao potencijalni problem zahtijevajući buduća razmatranja i istraživanja kako bi se utvrdilo njegovo svrstavanje u ostale bolesti. Točnije, ovaj poremećaj definirao se kao kompulzivno igranje koje uzrokuje zanemarivanje drugih obveza te je prisutno stalno sudjelovanje u *online* svijetu što

rezultira oštećenjima kod osobe (Nakaya, 2015., prema Kušanić i sur., 2019.). Poremećaj igranja videoigara uvršten je i u MKB-11 kao zasebni dijagnostički entitet (Mandić i sur., 2019) 2018. godine čime je ovaj poremećaj službeno priznat kao bolest te klasificiran kao bolest ovisnosti (WHO, 2020.). Kao i u DSM-V, kontinuirano igranje treba trajati najmanje 12 mjeseci, ali MKB-11 otvara mogućnost da to razdoblje bude i kraće ukoliko su dijagnostički kriteriji ispunjeni i prisutni su ozbiljni simptomi (Razum i sur., 2021.) te otežano funkcioniranje (primjerice osobno, obiteljsko, socijalno, edukacijsko, radno) (WHO, 2020.). Za razliku od DSM-V, u MKB-11 se navode kriteriji koji moraju biti zadovoljeni (WHO, 2020.):

- gubitak kontrole nad igranjem videoigara,
- prioritet se daje igranju videoigara do te razine da igranje videoigara postaje važnije od drugih obveza i interesa,
- ponašanje koje je vezano uz igranje videoigara se nastavlja ili pogoršava bez obzira na pojavu negativnih posljedica.

Nadalje, MKB-11 se ne ograničava samo na *online* videoigre već navodi da poremećaj igranja videoigara može imati 3 podvrste: poremećaj igranja videoigara na internetu (*online*), izvan interneta (*offline*) ili neodređen. Novo u MKB-11 je i klasifikacija „opasnog igranja videoigara“ (*hazardous gaming*), koja se nalazi u kategoriji „Problemi povezani sa zdravstvenim ponašanjem“. Takva je klasifikacija malo blaža za razliku od poremećaja igranja videoigara jer uključuje obrazac ponašanja pri kojem osoba igra videoigre što dovodi do povećavanog rizika od negativnih posljedica za zdravlje pojedinca ili osoba koje okružuju pojedinca (Razum i sur., 2021.).

Zanimljivo je kako se dio istraživača nije slagao s uvođenjem poremećaja igranja videoigara u MKB-11 (Aarseth i sur., 2017., prema Razum i sur., 2021.), iz razloga što postoji mogućnost stigmatizacije igranja videoigara i zbog toga što se ovaj poremećaj često javlja u komorbiditetu s drugim poremećajima i stanjima (primjerice depresijom, anksioznim poremećajem, ADHD-om, pretilosti) (Kuss i sur., 2017., prema Razum i sur., 2021.). S druge strane, visoka pojava komorbiditeta uočava se i kod ovisnosti o kockanju, a uvođenje poremećaja igranja videoigara u MKB-11 donosi

mnoge prednosti jer se tako omogućuje pravilno dijagnosticiranje poremećaja, što pridonosi razvoju tretmana koji je učinkovit te usavršavanju stručnjaka koji taj tretman pružaju, te potiče daljnja istraživanja i povećava se vjerojatnost za financiranje tog tretmana od strane zdravstvenog sustava, onima kojima je to zaista potrebno (Kuss i sur., 2017., Rumpf i sur., 2018., prema Razum i sur., 2021.). Sagledavajući ovu logiku, i ovisnost o internetu može se priznati kao poremećaj, s obzirom da se često javlja u komorbiditetu te može biti manifestacija drugih poremećaja, ali i uzrok.

Stanić (2010.) govori u prilog tome kako se ovisnost o internetu može objasniti slično kao i ovisnost o drugim aktivnostima na internetu, odnosno smatra da ukoliko je moguće biti primjerice ovisan o kockanju, onda je se može biti i ovisan o internetu. Međutim, on smatra kako je jako malo onih osoba koje su ovisne samo o internetu, već je većinom riječ o aktivnostima koje internet omogućuje, koje pridonose razvoju ovisnosti o internetu. Griffiths (2000.) tvrdi da ukoliko se može pokazati da ponašanje poput patološkog kockanja može biti ovisnost, onda postoji presedan da svako ponašanje koje može osigurati kontinuiranu nagradu u odsutnosti psihoaktivne tvari može biti potencijalno ovisno. Takav presedan otvara vrata za druga pretjerana ponašanja koja se teoretski smatraju potencijalnom ovisnošću (kao što je internet) (Griffiths, 2000.). Neki, poput Pajević i Hasanović (2018.) zaključuju da je ovisnost o internetu ozbiljan problem suvremenog čovječanstva i javnog zdravlja, te bi i trebala biti priznata kao klinički poremećaj, dok se drugi ne slažu s konceptom ovisnosti o internetu kao posebnog poremećaja, naglašavajući umjesto toga da je internet medij, a ne tvar i da je stoga manifestacija drugih poremećaja (primjerice ADHD-a, depresije, socijalne usamljenosti, anksioznosti) (Recupero, 2010., prema Mihajlov i Vejmelka, 2017.). Prema Pies (2009.) se također ne bi trebala smatrati diskretnom dijagnozom te ju on shvaća kao poremećaj kontrole impulsa s istaknutom afektivnom komponentom (Pies, 2009.).

Također ne postoji ni međusobna suglasnost oko termina „ovisnost o internetu“, oko toga koji su uzroci te vrste ovisnosti te oko toga koji bi bio najbolji metodološki pristup (Robotić, 2015.). Definiranje ovisnosti o internetu kao zasebnog psihičkog poremećaja bilo je predmet rasprave te većina postojećih definicija i ljestvica pristupa ovisnosti o internetu kao homogenoj aktivnosti bez obzira na prirodu njezinih specifičnih mrežnih aktivnosti. Njihov je fokus obično na ukupnom vremenu kojega

osoba provodi na internetu te cjelokupnoj disfunkciji, dok su točne internetske aktivnosti korisnika često zanemarene. S obzirom da potpuno nekorištenje internetom više nije realno očekivanje, potrebno je procijeniti vrstu internetske aktivnosti u odnosu na količinu očekivane prisutnosti na internetu (primjerice zbog obrazovanja, posla, slobodnog vremena). To je neophodno kako bi se uvidjelo koliko je vremena provedeno na internetu zdravo za osobu (Mihajlov i Vejmelka, 2017.).

Nesuglasice postoje i kod svrstavanja ovisnosti o internetu u određenu kategoriju poremećaja pa je tako neki svrstavaju u bihevioralne poremećaje jer sadrži specifične obrasce ponašanja koja su povezana s ovisnosti (poput povlačenja u sebe, čestog ponavljanja ponašanja bez obzira na posljedice te nekontrolirane upotrebe izvora ovisnosti) (Weinstein i sur., 2014., prema Kušanić i sur., 2019.). Nadalje, bihevioralne ovisnosti i ovisnosti o psihoaktivnim tvarima imaju mnoge sličnosti jer su primjerice dijagnostički kriteriji, koji su predloženi za bihevioralne ovisnosti, zasnovani na zajedničkim kliničkim karakteristikama s ovisnostima o psihoaktivnim tvarima. Bihevioralne ovisnosti, kao i one ovisnosti o psihoaktivnim tvarima mogu biti u jednakoj mjeri destruktivne. Sve bihevioralne ovisnosti ometaju živote pojedinaca, nerijetko i cijele obitelji, oduzimaju puno vremena i energije te lišavaju ovisnika odnosa s drugima (Awad i sur., 2021.). Neka su istraživanja pokazala i to da se kod osoba, prilikom korištenja interneta, u mozgu javljaju određene promjene koje se također pojavljuju i kada se koriste psihoaktivne tvari (Kuss i Griffiths, 2012., prema Kušanić i sur., 2019.). S druge strane, ova vrsta ovisnosti se može svrstati u opsesivno kompulzivne poremećaje, poremećaje kontrole impulsa (Weinstein i sur., 2014., prema Kušanić i sur., 2019.) ili poremećaje socijalne anksioznosti (primjerice problematična upotreba društvenih medija kako bi se izbjegao društveni kontakt uživo) (Ioannidis i sur., 2016., prema Fineberg i sur., 2018.). Bilo koje svrstavanje u kategoriju, korak je bliže konačnoj definiciji ovisnosti o internetu, što je neophodno za osvještavanje korisnika interneta o ovom problemu, ali i kako bi im se mogla pružiti adekvatna pomoć (Kušanić i sur., 2019.).

Ipak, na temelju dostupnih podataka, klasificiranje ovisnosti o internetu kao neovisne dijagnoze mentalnog poremećaja smatra se preuranjenim, što je u konačnici bio razlog za njezino isključenje iz DSM-V (Pite, 2009., prema Mihajlov i Vejmelka, 2017.). Dakle, do sada se nije postigao konsenzus oko operacionalizacije i definiranja

ovisnosti o internetu kao poremećaja u mentalnom zdravlju (Mihajlov i Vejmelka, 2017.). Ne postoje niti standardizirani kriteriji kako bi se utvrdila prisutnost samog problema, jer još ne postoji njegova klasifikacija (Pontes i sur., 2015., prema Mandić i sur., 2019.). Navedeno onemogućava postavljanje dijagnoze, kao i njegovog ranog prepoznavanja te upućivanje u tretman (Mandić i sur., 2019.). To je i razlog zašto još uvijek nema jasnih smjernica o tome kako pristupiti, odnosno kako liječiti osobe sa simptomima ove vrste ovisnosti (Mihajlov i Vejmelka, 2017.). Nadalje, ne postoje niti oni standardizirani instrumenti koji bi bili usmjereni na određenu populaciju, niti utvrđivanju razine problema i štetnih psihosocijalnih posljedica (Mandić i sur., 2019.). Javlja se i izazov identificiranja pojedinaca kojima je potreban tretman, a nedostatak standardiziranih instrumenata uzrokuje teškoće u utvrđivanju prisutnosti ovog problema u općoj populaciji pa zato ne iznenađuje da možemo uočiti veliku razliku u rezultatima prisutnosti ovisnosti o internetu zbog čega još uvijek ne možemo govoriti o tome kolika je točno prevalencija navedenog problema (Mandić i sur., 2019.).

7.1. TUMAČENJA OVISNOSTI O INTERNETU

Za bolje razumijevanje kompleksnosti fenomena ovisnosti o internetu potrebno je objasniti dva načina na koji se može tumačiti. U tom smislu, postoje određena psihopatološka tumačenja, koja opisuju ovisnost o internetu kao posljedicu nekog drugog poremećaja, i nepsihopatološka tumačenja, u kojima se ovisnost o internetu javlja zbog neuspjelog suočavanja s problemima u životu zbog čega osoba pribjegava prekomjernom korištenju interneta.

7.1.1. Psihopatološka tumačenja

Vrlo čest uzrok razvijanja ovisnosti o internetu leži u psihopatologiji, odnosno kod osobe postoje već određeni psihički poremećaji i smetnje kao što su anksioznost, depresija, socijalna fobija, hiperaktivnost, poremećaj zadržavanja pažnje (Parks, 2012., prema Kušanić i sur., 2019.), socijalna anksioznost, ovisnost o psihoaktivnim tvarima (Kraut i sur., 1998., prema Davis, 2001.), psihosomatske smetnje, neurološki poremećaji, problemi u ponašanju i neke druge vrste ovisnosti (Li i sur., 2015., prema

Robotić, 2015.). Također, postoji povezanost ovisnosti o internetu s depresivnim i opsesivno kompulzivnim simptomima (Ha i sur., 2007., prema Pajević i Hasanović, 2018.), kao i s prekomjernom pospanosti kod mladih (Kwisook i sur., 2009., prema Pajević i Hasanović, 2018.). Istraživanja su pokazala značajnu korelaciju između patološkog korištenja interneta i suicidalnih ideja, kao i nesuicidalnog samoozljeđivanja (Durkee i sur., 2011., prema Pajević i Hasanović, 2019.). Pojava ove vrste ovisnosti s komorbiditetima povezana je s poremećenim kognicijama za inhibicijsku kontrolu i donošenjem odluka kod osobe (Chamberlain i sur., 2018., prema Fineberg i sur., 2018.).

Razumijevanje bioloških učinaka ovisnosti o internetu na ljudski mozak može dati uvid u mehanizam nastanka patološkog procesa, kao i u liječenje ove vrste ovisnosti. U svijetu se vrše i neuroimaging (snimanje mozga) i funkcionalna istraživanja (ispitivanje biokemijskih aktivnosti mozga tijekom određenih aktivnosti). Pokazalo se kako postoje strukturalne i funkcionalne abnormalnosti kod osoba koje su ovisne o internetu (slične onima kao i kod drugih vrsta ovisnosti, primjerice o psihoaktivnim tvarima, bihevioralnih ovisnosti) (Wang i sur., 2018., prema Pajević i Hasanović, 2018.), te abnormalnosti prefrontalnih korteksa (čeonih režnjeva kore velikog mozga) (Caldirola i sur., 2018., prema Pajević i Hasanović, 2018.). Uz navedeno, istraživanje koje su proveli Lin i suradnici (2012.) dokazalo je da prekomjerna upotreba interneta može oštetiti mikrostrukturu bijele tvari žuljevitog tijela čime se doslovno mijenja fizička struktura ljudskog mozga. Ovi podaci posebno su zabrinjavajući te zahtijevaju ozbiljniji pristup pojavi ovog problema.

Ipak, dijagnosticiranju ovisnosti o internetu treba pristupati oprezno, pri čemu je važno prepoznati uzrok i posljedicu, odnosno utvrditi je li osoba već imala psihički poremećaj pa se s vremenom razvila i ovisnost o internetu, kao način kako se osoba nosi s primarnim poremećajem, ili je prvo uočena prisutnost ovisnosti o internetu, a zatim psihički poremećaj kao posljedica prekomjerne upotrebe interneta (Kušanić i sur., 2019.). Bilo da je ovisnost o internetu etiološki ili ishodišni faktor drugih poteškoća u mentalnom zdravlju, njihova povezanost bitna je u vidu tretmanskih intervencija (Mandić i sur., 2019.).

7.1.2. Nepsihopatološka tumačenja

Prema ovom tumačenju, problematična upotreba interneta, odnosno ovisnost o internetu povezana je s narušenom kvalitetom života, ne uključuje pojavu komorbiditeta i kod osobe ne postoje značajni kognitivni deficiti (Chamberlain i sur., 2018., prema Fineberg i sur., 2018.). Nisko samopouzdanje, slabe interpersonalne vještine i smanjena socijalna inteligencija mogu se također definirati kao predispozicije za razvijanje ovisnosti o internetu (Parks, 2012., prema Kušanić i sur., 2019.). Kao još neki uzroci pojave ovisnosti o internetu, navode se interpersonalni (primjerice introvertiranost) i socijalni problemi (Young i Nabuco de Abreu, 2011., prema Robotić, 2015.). Internet se promatra kao modalitet u kojem se izražavaju određene poteškoće (Šimić i Kolesarić, 2002., prema Robotić, 2015.), a osoba se koristeći internet prekomjerno pokušava nositi s negativnim osjećajima i smanjiti stres, te zamjenjuje druge aktivnosti, kao i socijalne interakcije u stvarnom životu, provođenjem vremena koristeći internet, iako postoji svjesnost o štetnim posljedicama takvog ponašanja (Li i sur., 2015., prema Robotić, 2015.). Osobe koje su stalno izložene stresu te nemaju ili imaju vrlo malo uzora u svojoj obitelji, povučene su i nisu zadovoljne (svojim uspjehom, sposobnostima), ili pak one koje su žrtve nasilja mogu također prije razviti ovisnost o internetu (Weinstein i sur., 2014., prema Kušanić i sur., 2019.). Neke osobe imaju slabiju socijalnu podršku, zbog čega se prepuštaju *online* odnosima kada imaju osjećaj usamljenosti (Young i Nabuco de Abreu, 2011., prema Robotić, 2015.). Druge pak osobe koje su ovisne o internetu ne znaju kako funkcionirati u stvarnim odnosima te im se virtualna komunikacija čini lakšom, te se osjećaju sigurnije (Young i Nabuco de Abreu, 2011., prema Robotić, 2015.). Dakle, u ovom slučaju možemo problematično ponašanje na internetu nazvati kompenzatornom strategijom, a ne istinskim ponašanjem ovisnosti (Schimmenti i Caretti, 2010., prema Mihajlov i Vejmelka, 2017.).

Iako se govori o nepsihopatološkim tumačenjima, te osobe bi također trebale biti uključene u tretman, bilo kroz grupnu, obiteljsku ili partnersku terapiju, odnosno savjetovanje jer se takve osobe umjesto da se bave stvarnim problemima s kojima se susreću okreću prekomjernom korištenju interneta. Zbog prisutnosti ovisnosti o internetu osobe nerijetko zanemaruju ili gube odnos sa svojim bližnjima u stvarnom životu, a kako bi se postigao oporavak od ove vrste ovisnosti, treba se postići ponovna

uspostava tih odnosa. Isto tako bitno je da se osoba upozna s ovisnošću i angažira u procesu oporavka (Young i Nabuco de Abreu, 2011., prema Robotić, 2015.).

7.2. VRSTE OVISNOSTI O INTERNETU

Kao što smo već vidjeli, u pogledu toga da različiti autori različito definiraju ovaj fenomen ovisnosti o internetu, tako i različito navode koje su to sve vrste ovisnosti o internetu. U nastavku će biti navedeno nekoliko podjela zbog boljeg razumijevanja ovog fenomena.

Young i suradnici (1999., prema Mihajlov i Vejmelka, 2017.) dijele ovisnost o internetu u nekoliko podtipova:

- cyberseksualna ovisnost – kompulzivno korištenje web stranica za odrasle (*cybersex* i *cyberporn*),
- ovisnost o partnerskim vezama putem interneta – pretjerana uključenost u *online* odnose,
- kompulzije na internetu – kompulzivna i opsesivna ponašanja na internetu (*online* kockanje, internet kupovina ili dnevno trgovanje),
- preopterećenost informacijama – kompulzivno surfanje webom ili pretraživanje baze podataka,
- ovisnost o računalu – uključuje opsesivno igranje računalnih igrica.

Gorse i Lejoyeux (2011., prema Kušanić i sur., 2019.) razlikuju sljedeće vrste ovisnosti o internetu:

- ovisnost o *online* igrama – potencijalno najopasnija vrsta ovisnosti o internetu upravo zbog činjenice da se u DSM-V navodi kao ovisnost koju je potrebno dodatno proučavati i istraživati simptome koje se vežu uz nju, kao i posljedice koje izaziva kod pojedinca,
- ovisnost o *online* kockanju – karakteristike osoba koje su ovisne o online kockanju jednake su onima koji kockaju bez posredovanja interneta, to uključuje da kockanje smatraju kao najbitniju aktivnost, ona stvara financijske probleme, narušava se dobrobit osobe, pa dolazi do zdravstvenih problema, te

su obično osobe ovisne o *online* kockanju muškarci, mlađe dobne skupine, samci, koji su visoko obrazovani i rade u struci,

- ovisnost o *online* pornografiji – odnosi se na upotrebu pornografije putem interneta, a taj sadržaj dostupan je u obliku videozapisa koji su zanimljiviji ovisnicima (zbog dostupnosti neograničenih sati pornografskog sadržaja i specijaliziranih stranica za takav sadržaj na internetu, kao i virtualnih zajednica ljubitelja pornografije),
- ovisnost o *online* kupovini – dostupna je bez obzira o kojem dobu dana se radi, može joj se pristupiti iz udobnosti vlastitog doma, udaljena samo jednim klikom mišem, a kod osobe se javlja osjećaj sreće i uzbuđenja prilikom kupnje, ali to utječe na financije osobe, pri čemu su većinom o ovoj vrsti ovisnosti ovisne žene,
- ovisnost o društvenim mrežama – kod ovog tipa, osobama je najbitnije da imaju osjećaj da su dio *online* zajednice i da prate sve najvažnije trendove.

Međunarodno policijsko udruženje (2015., prema Robotić, 2015.) također razlikuje nekoliko vrsta:

- informacijsko preopterećenje – karakterizirano kompulzivnim surfanjem internetom ili pretraživanjem baze podataka, što za posljedicu ima smanjenu produktivnost, kao i smanjene socijalne interakcije,
- mrežna kompulzivnost – karakterizirano kompulzivnim igranjem *online* igara, kockanjem, trgovinom dionicama ili korištenjem *online* aukcija, što izaziva financijske i poslovne probleme,
- ovisnost o *online* vezama – karakterizirano ovisnošću o društvenim mrežama, korištenjem pričaonica (*chat rooms*) i SMS poruka, a u tim slučajevima *online* prijatelji postaju važniji od prijatelja i obitelji u stvarnom životu,
- ovisnost o *online* seksu – karakterizirano kompulzivnom upotrebom *online* pornografije, pričaonica (*chat rooms*) za odrasle ili sličnih *online* stranica koje negativno utječu na intimne odnose izvan virtualnog svijeta,
- ovisnost o računalu – karakterizirano opsesivnim igranjem računalnih igara ili opsesivnim računalnim programiranjem.

S druge strane, Pajević i Hasanović (2018.) ovisnost o internetu dijele na:

- generalnu – osoba prekomjerno upotrebljava internet, troši vrijeme u različitim *online* aktivnostima te je prisutna potreba da to stalno radi, međutim javlja se rjeđe. Kod odraslih osoba za pretjerano korištenje interneta granica iznosi 5-6 sati dnevno, a kod adolescenata se smanjuje na 2-3 sata,
- specifičnu – osobe postanu ovisne o nekoj posebnoj aplikaciji ili funkciji interneta, te se svrstavaju u neki specifični tip ovisnosti (*online* kupovina, *online* kockanje, *cybersex* i pornografija), a njihova patologija najčešće nije uvjetovana samim internetom.

S obzirom na sve navedene podjele možemo zaključiti kako svi autori navode specifične vrste ovisnosti o internetu, odnosno ovisnost o *online* igrama, ovisnost o *online* kockanju, ovisnost o *online* pornografiji, ovisnost o *online* kupovini i ovisnost o društvenim mrežama (gdje generalno možemo reći kako se radi o kompulzivnom surfanju internetom), uz neka manja odstupanja u tome kako ih definiraju.

7.3. MJERENJE OVISNOSTI O INTERNETU

Unatoč različitim definicijama i pogledima, različitim modelima, dijagnostičkim kriterijima, ali i mnogobrojnim raspravama o tome je li potrebno formalno priznati ovisnost o internetu uvođenjem pojma u DSM-5, odnosno MKB-11, postoji puno različitih instrumenata za procjenu problematične upotrebe interneta, a Laconi i suradnici (2014.) identificirali su njih 45. U nastavku će biti spomenuti samo neki instrumenti koji se najviše koriste i spominju u literaturi kao pouzdani.

- Test ovisnosti o internetu (IAT - *Internet Addiction Test*) (Young, 1998.)
- Chen skala ovisnosti o internetu (CIAS - *Chen's Internet Addiction Scale*) (Chen i sur., 2003.)
- Skala kompulzivnog korištenja interneta (CIUS - *Compulsive Internet Use Scale*) (Meerkerk i sur., 2009.)
- Skala problematične upotrebe interneta (PIUS - *Problematic Internet Use Scale*) (Morahan-Martin i Schumacher, 2000.)
- Generalizirana skala problematične upotrebe interneta (GPIUS - *Generalized Problematic Internet Use Scale*) (Caplan, 2002.)

Osim testova koji su navedeni, neki istraživači su i modificirali već postojeće testove kako bi ispitali ovisnost o internetu te je daleki put do suglasnosti oko jedinstvenog instrumenta za mjerenje ove pojave (Kušanić i sur., 2019.). Zato Wartberg i suradnici (2014., prema Mihajlov i Vejmelka, 2017.) ističu kako je umjesto nastavka razvoja novih instrumenata potrebno detaljnije istražiti psihometrijska svojstva postojećih alata kako bi se omogućilo istraživanje ovog fenomena i kako bi se moglo krenuti prema razvoju tzv. zlatnog standarda za ocjenjivanje.

7.3.1. Kriteriji za prepoznavanje ovisnosti o internetu

S obzirom da još uvijek nisu utvrđeni jasni kriteriji za dijagnosticiranje ovisnosti o internetu, različiti autori navode različite kriterije pokušavajući što sveobuhvatnije opisati ovaj fenomen. Stoga će u nastavku biti navedeno nekoliko primjera navođenja kriterija koji dovode ovisnost o internetu korak bliže konačnom definiranju.

Kimberly Young (2004.) je služeći se kriterijima za utvrđivanje patološkog kockanja konstruirala test i za utvrđivanje ove pojave ovisnosti o internetu (IAT – *Internet addiction test*). Prema tome smatra se da je osoba ovisna o internetu osoba koja ispunjava najmanje pet kriterija, od ukupno osam koji su navedeni u nastavku, u trajanju od šest mjeseci (Young, 2004.):

- okupiranost objektom ovisnosti (sadržajem s interneta),
- tolerancija na korištenje interneta (javlja se smanjeno zadovoljstvo vremenom koje se provodi na internetu te potreba da se stalno povećava to vrijeme),
- pojava simptoma koji su vezani uz apstinencijsku krizu (anksioznost, depresija, razdražljivost), onda kada osoba pokuša smanjiti korištenje interneta ili kada prekine korištenje interneta,
- nemogućnost kontrole prilikom korištenja interneta (dolazi do neuspjelih pokušaja smanjenja vremena korištenja interneta ili neuspjelih pokušaja da se prekine upotreba interneta),
- ostaje se duže vrijeme na internetu ili se koristi češće nego što je to planirano,
- prilikom korištenja interneta se pojavljuju problemi u socijalnim odnosima, u školi, na poslu,

- dolazi do skrivanja realnog vremena kojeg osoba provodi na internetu (od obitelji, kolega, terapeuta),
- internet se percipira kao metoda bijega od problema (primjerice od anksioznosti, tuge, krivice).

Robotić (2015.) navodi sljedeće kriterije koji su posebno zanimljivi jer uključuju više psiholoških znakova ovisnosti o internetu:

- gubitak pojma o vremenu koje se provodi na internetu,
- razmišljanje o internetu i onda kada ga osoba ne koristi,
- gubitak interesa za ostale aktivnosti koje ne uključuju korištenje interneta,
- problemi s financijama (primjerice veliki telefonski računi),
- izostanak intimnosti s partnerom zbog vremena koje osoba provodi na internetu te pucanje romantičnih veza zbog *online* afera,
- problemi u funkcioniranju kod kuće, na poslu, u školi, na fakultetu,
- izoliranje od obitelji ili prijatelja,
- osjećaj krivnje i pronalazak izgovora o vremenu koje se provodi na internetu,
- osjećaj uzbuđenja ili opuštenosti kada se koristi internet,
- ljutnja, nervoza, neraspoloženje kada dolazi do prekida korištenja interneta.

Pajević i Hasanović (2018.) navode sljedeće kriterije internetske ovisnosti:

- gubitak vremenske orijentacije za vrijeme kada osoba koristi internet,
- stalna potreba za unaprjeđivanjem digitalnih uređaja i programa, koji su vezani za različite internetske operacije,
- apstinencijska kriza, koja se javlja onda kada je pristup internetu osobi onemogućen,
- pad efikasnosti (na poslu, u školi, na fakultetu, u društvu, u obitelji),
- zanemarivanje osnovnih potreba (primjerice redovne ishrana, spavanja).

Sljedeći kriteriji ovisnosti o internetu spajaju više simptoma u jedan kriterij (Weinstein i sur., 2014., prema Kušanić i sur., 2019.):

- pretjerana upotreba interneta koja uključuje nepostojanje svijesti o vremenu koje se provodi na internetu i zanemarivanje vlastitih potreba,

- tolerancija i povećana potreba za unaprjeđivanjem opreme koja se koristi za korištenje interneta,
- izražene posljedice za dobrobit pojedinca (izolacija, umor, laganje i razmirice s bliskim osobama),
- povlačenje u sebe i prisutnost nervoze, anksioznosti, bijesa prilikom nemogućnosti pristupa internetu.

Iako uočavamo kako svaki autor navodi različite podjele, ipak u navedenim definiranjima kriterija ovisnosti o internetu možemo pronaći mnoge sličnosti. Zato se kao glavni kriteriji mogu izdvojiti gubljenje pojma o vremenu koje se provodi koristeći internet, razvijanje tolerancije na način da osoba sve više vremena provodi na internetu i ima želju za unaprjeđivanjem svoje opreme, a kod takve osobe javlja se apstinencijska kriza kada pokuša smanjiti svoje aktivnosti te su prisutne poteškoće u svakodnevnom funkcioniranju i odnosima s bližnjima. Dakle, potrebno je usuglasiti se oko jasnih kriterija kojima bi se mjerila ovisnost o internetu, što bi omogućilo veće prepoznavanje ovog fenomena u praksi.

8. PREVALENCIJA

Međunarodne stope prevalencije ovisnosti o internetu imaju veliku varijaciju ovisno o metodi mjerenja i ciljanoj populaciji pa se one kreću od 1,5% do 8,2% (Petersen i sur. 2009., prema Mihajlov i Vejmelka, 2017.), dok je prema meta-analizi (koja je provedena u 31 državi) prevalencija procijenjena na 6% u općoj populaciji (tri puta više od prevalencije patološkog kockanja koja se kreće od 0,2% do 2,1%) (Cheng i Li, 2014., prema Jurman i sur., 2017.).

Procjenjuje se da je u SAD-u od 6% do 11% osoba koje su ovisne internetu (Li i sur., 2015., prema Robotić, 2015.), a oko 3% do 10% ispunjava kriterije za prekomjerno korištenje interneta (Bošković, 2008., prema Stanić, 2010.). Vidimo da je to nešto manji ili jednaki postotak nego kod ovisnosti o internetu što je posebno zabrinjavajući podatak koji bi mogao sugerirati da problematična upotreba interneta u velikoj mjeri dovodi do ovisnosti o internetu.

Prevalencija ovisnosti o internetu među adolescentima iznosi nešto više od 4%, među studentskom populacijom od 13% do 18,4%, a u općoj populaciji od 6% do 15% (Kuss i sur., 2013., prema Jurman i sur., 2017.), što govori o tome da su mlade osobe najpodložnije razvijanju ove vrste ovisnosti.

Provedena istraživanja u Hrvatskoj dobila su slične rezultate, odnosno ona govore o 11% osoba koje imaju poteškoće zbog prekomjerne upotrebe interneta (Šimić i Kolesarić, 2002., prema Robotić, 2015.). Istraživanje ovisnosti o internetu koje je provedeno u Hrvatskoj pokazuje stopu prevalencije od 3,4% kod učenika srednjih škola (Vejmelka i sur., 2017.) te 8% kod studenata, uključujući to da je skoro 7% u skupini problematičnih korisnika interneta (Kušanić i sur., 2019.).

Nesporno je da određenom dijelu ljudi izmiče kontrola nad upotrebom interneta (Mandić i sur., 2019.), međutim pri pregledavanju navedenih rezultata moraju se uzeti u obzir društvene, kulturne, kao i demografske razlike u ponašanju i stavovima korištenja interneta te odstupanja u dostupnosti interneta (Fineberg i sur., 2017.). Isto tako, problematična upotreba interneta može biti ozbiljniji problem nego što to može sugerirati njegova prevalencija ako se uzmu u obzir i komorbidne bolesti (Fineberg i sur., 2017.). Međutim, s druge strane postojanje komorbiditeta otežava točnu procjenu o populaciji koja se susreće s ovim problemom jer njihova povezanost nije jednoznačna (Mandić i sur., 2019.), iz razloga što se kod nekih osoba ovisnost o internetu može javiti kao posljedica nekog drugog psihičkog poremećaja i biti samo manifestacija tog poremećaja, dok se kod drugih osoba ovisnost o internetu može javiti kao uzrok.

Za bolje razumijevanje navedene prevalencije zanimljivo je istaknuti kako roditelji u azijskim zemljama smatraju da je svako ponašanje koje oduzima vrijeme, a nema svrhu, kao što su obrazovna i obiteljska, patološko (Griffiths i sur., 2016., prema Lozano-Blasco i sur., 2022.). Stoga se u nekim kulturama svako korištenje interneta koje nema ovu svrhu čini problematičnim (Kuss i sur., 2014.). Ističe se također, kako su područja s većom stopom potrošnje interneta one koje su više zagađene i kod kojih je prisutno veće nezadovoljstvo životom (Chern i Huang, 2018., prema Lozano-Blasco i sur., 2022.). U tim slučajevima stopa prevalencije povezuje se s kvalitetom života, dobivajući tako najveće vrijednosti u zemljama Bliskog istoka, a najniže vrijednosti u

sjevernoj i zapadnoj Europi (Cheng i Li, 2014., prema Lozano-Blasco i sur., 2022.). Međutim, raznolikost se također može pronaći u istoj zemlji, kao što je slučaj Kine, u funkciji geografskog položaja (obalnog ili unutarnjeg) (Lei i sur., 2018.a, prema Lozano-Blasco i sur., 2022.).

S obzirom da su pri prikupljanju navedenih podataka korišteni različiti instrumenti, brojevi koji su predstavljeni mogu samo dati okvirnu sliku o prevalenciji ovog fenomena. Na temelju njih ne možemo zaključivati o točnoj pojavnosti ovisnosti o internetu te je stoga nužno, a kao što je već i naglašeno, usuglašenje oko pojma ovisnosti o internetu i njegovih kriterija za dijagnosticiranje.

9. POSLJEDICE ZA PSIHOSOCIJALNU DOBROBIT

Moguće posljedice su ponajprije one koje se ocrtavaju na mentalno i fizičko zdravlje pojedinca (Fineberg i sur., 2018.). Osobe koje su ovisne o internetu susreću se s poteškoćama na različitim poljima funkcioniranja (međuljudskom, akademskom, profesionalnom, financijskom i fizičkom) (Young, 1996.). Dugotrajno sjedenje i gledanje u ekran također uzrokuje i zdravstvene probleme, ponajprije probleme mentalnog zdravlja (primjerice depresiju, poremećaj raspoloženja, anksioznost). Uz to, dolazi i do izraženih funkcionalnih oštećenja, uključujući gubitak produktivnosti (ili smanjeni školski uspjeh) (Derbyshire i sur., 2013., Ho i sur., 2014., prema Fineberg i sur., 2018.). Osobe ovisne o internetu ostaju spojene na internet duže nego što su to predviđali, te internet kod njih uzrokuje smanjenu učinkovitost (na poslu, u obitelji, školi ili na fakultetu) (Miliša i Tolić, 2010., prema Awad i sur., 2021.). Javljaju se osjećaji nemira, potištenosti, razdražljivosti ili zlovoljnosti pri pokušaju smanjenja ili potpunog prekida upotrebe interneta (Miliša i Tolić, 2010., prema Awad i sur., 2021.) te ukoliko im se onemogućí spajanje na internet ili im se uskrati medij putem kojeg koriste internet (primjerice mobitel, računalo) (Pajević i Hasanović, 2018.). Također, osobe nastoje skrivati svoju ovisnost, te suprotno navedenom mogu osjećati i letargiju ili lijenost ako im se uskrati upotreba interneta jer osjećaju kako život bez interneta nema smisla (Pajević i Hasanović, 2018.). Pretjerana upotreba interneta i *online* aktivnosti potiče izoliranost, osoba stvara virtualna prijateljstva pa može doći i do otuđenja i gubitka prijatelja u stvarnom životu (Stanić, 2010.).

U usporedbi s ovisnostima o psihoaktivnim tvarima, kod ovisnika o internetu tjelesne tegobe se ne javljaju često, a najčešće su posljedica pasivnog načina života, te uključuju bolove u leđima, ručnom zglobovima, probleme s očima, a kod djece i mladih dolazi do zanemarivanja pravilne prehrane (Salihefendić i Zildžić, 2018., prema Pajević i Hasanović, 2018.). Dokazano je kako je ovisnost o internetu povezana s različitim psihičkim poremećajima, poremećajem upotrebe psihoaktivnih tvari, poremećajem hiperaktivnosti, deficitom pažnje, depresijom (Kumar i sur., 2018., prema Pajević i Hasanović, 2018.) i socijalno anksioznim poremećajem (Pajević i Hasanović, 2018.). U dvogodišnjem longitudinalnom istraživanju na učenicima, pokazalo se da su depresija, anksioznost, socijalna fobija i lošiji školski uspjeh nastali kao posljedica patološkog igranja igrice (Gentile i sur., 2011., prema Fineberg i sur., 2018.). Ovisnici o internetu imaju destruktivno ponašanje zbog svoje vezanosti uz internet te zanemaruju svoj privatni život, a ukoliko se odvoje od interneta dolazi do apstinencijske krize (Stanić, 2010.). Osobe za koje možemo reći da su ovisnici o internetu obično zanemaruju uobičajene normalne životne aktivnosti kako bi povećali svoje vrijeme na internetu, te se zanemaruje zadovoljavanje osnovnih životnih potreba na štetu zdravlja, što onda dovodi do poremećaja normalne prehrane i urednog spavanja (Pajević i Hasanović, 2018.).

Početak razvoja ovog problema često se počinje primjećivati u kasnom djetinjstvu, odnosno ranoj adolescenciji kada se internet koristi kao mehanizam za lakše suočavanje sa stresnim razdobljima u životu. Ovisnost o internetu značajno raste tijekom adolescencije što bi značilo kako upravo doba adolescencije možemo proglasiti kritičnim trenutkom za početak preventivnog djelovanja, tim više što se prevalencija problema među adolescentima javlja u rasponu između 4% i 18% (Kuss i sur., 2013., prema Jurman i sur., 2017.). Stoga, opisane štetne posljedice posebice su bitne pri osmišljavanju i planiranju tretmanskih intervencija (Mandić i sur., 2019.), koje bi bile posebno usmjerene na djecu i mlade.

10. TRETMAJSKE INTERVENCIJE OVISNOSTI O INTERNETU

Nedvojbeno je kako je posljednjih godina zabilježen značajan porast u korištenju interneta, radi čega su sve više prisutni i psihosocijalni problemi koji su povezani s njegovim korištenjem. Iz tog razloga sve se više pozornosti posvećuje upravo razvoju tretmanskih intervencija od strane znanstvenika, ali i praktičara, kako bi se pružila pomoć pojedincima koji se suočavaju s negativnim psihosocijalnim posljedicama zbog prekomjerne upotrebe interneta (Mandić i sur., 2019.).

Kao načini liječenja ovisnosti o internetu navode se psihološki tretmani kao što su motivacijski intervju, realitetna terapija, obiteljska terapija (Robotić, 2015.), kognitivno-bihevioralni pristup, te farmakološki tretman (Mihajlov i Vejmelka, 2017.), a naglasak se stavlja upravo na psihološki i kombinirani pristup koji se smatraju najučinkovitijima, međutim općenito nedostaju istraživanja o učinkovitosti tretmana ovisnosti o internetu (Mandić i sur., 2019.).

10.1. PSIHOLOŠKI PRISTUP

Kako je kod većine pojedinaca koji su ovisni o internetu motivacija za promjenom izrazito niska (Greenfield, 2018., prema Mandić i sur., 2019.) u sklopu psiholoških pristupa tretmanu (kao poseban ili kombinirani), koriste se **tehnike motivacijskog intervjuiranja**. Na taj način se unutarnja motivacija za promjenom kod osobe povećava i to kroz rad na prisutnosti ambivalencije osobe, što uključuje konfrontiranje osobe na produktivan način kako bi se izazvala promjena (Cash i sur., 2012., Young, 2015., Greenfield, 2018., prema Mandić i sur., 2019.). Zbog specifičnosti ove vrste ovisnosti važno je procijeniti prirodu prekomjernog korištenja interneta i na koji način se ono odražava na *online* ponašanje osobe, s ciljem dobivanja što boljeg uvida u motivacije koje podupiru to prekomjerno i štetno korištenje interneta (Mihajlov i Vejmelka, 2017.). Međutim, ova tehnika motivacijskog intervjuiranja često je korištena u tretmanu kao metoda koja služi za povećavanje motivacije, ali kada osoba postigne određenu razinu motivacije, tretman se nastavlja po nekom od ostalih psiholoških pristupa (Young, 2011.b, Young, 2015., prema Mandić i sur., 2019.).

Realitetna terapija (RT) je pristup koji počiva na teoriji izbora te je njezina pretpostavka da osobe imaju odgovornost za svoje osjećaje, mišljenje i ponašanja, izabirući ih sami (Kim, 2007., 2008., prema Mandić i sur., 2019.). Glavni cilj u realitetnoj terapiji je potaknuti pojedince da odaberu promjenu vlastitog stanja, ali uz pomoć terapeuta (Mandić i sur., 2019.).

Kako su važni i obiteljski čimbenici u razvoju ove vrste ovisnosti, nužne su i intervencije koje se temelje na obiteljskoj terapiji (Yen i sur., 2007.b, prema Mandić i sur., 2019.), pogotovo ako je riječ o adolescentima (Mandić i sur., 2019.). **Obiteljska terapija** nudi osobi savjetovanje, uči se na koji način se nositi s ljutnjom i gubitkom povjerenja, uči se razumjeti proces promjene te oporavka, ali i prepoznavanje okidača i važnost uspostave odgovarajućih granica, a može uključivati i psihoedukaciju članova obitelji (Huang i sur., 2010., prema Mandić i sur., 2019.).

Kognitivno-bihevioralni pristup (KBT) ističe se kao najčešći pri tretmanu ovisnosti o internetu, kao i kada je riječ o drugim bihevioralnim problemima (Mihajlov i Vejmelka, 2017.). Glavni cilj kognitivno-bihevioralne terapije je da osoba definira svoje negativne misli i zamijeni ih onim pozitivnima, odnosno potaknuti kod osobe pozitivne emocije (Young i Nabuco de Abreu, 2011., prema Kušanić i sur., 2019.). Ovim tretmanom osobe uče rješavati svoje probleme na konstruktivan način i uče kako spriječiti da dođe do ponovnog nefunkcionalnog korištenja interneta (Young, 2007., Przepiorka i sur., 2014., prema Mandić i sur., 2019.). Uglavnom se koriste tehnike učenja vještina kako upravljati vremenom, kako prepoznati štetne učinke interneta (ali i njegovih potencijala), kako podignuti samosvijest, identificirati okidače koji vode k prekomjernoj upotrebi interneta (primjerice određene aplikacije, emocionalna stanja, kognitivne distorzije, životni događaji), kako regulirati svoje emocije i kontrolirati nagone za korištenjem interneta, kako razviti i unaprijediti svoje komunikacijske i socijalne vještine, kako se nositi s izazovnim situacijama te razviti druge interese koje ne sadržavaju korištenje interneta (Orzack i sur., 2006., Young, 2007., Zhong i sur., 2009., prema Huang i sur., 2010., Du i sur., 2010., prema Mandić i sur., 2019.).

Prvi sveobuhvatni tretmanski program koji je bio strukturiran, a koji se temelji na kognitivno-bihevioralnom pristupu, CBT-IA (*Cognitive Behavioral Therapy – Internet Addiction*), razvila je Kimberly Young (2011., prema Mandić i sur., 2019.).

Glavni ciljevi CBT-IA tretmana usmjereni su na to da se smanje simptomi ovisnosti o internetu kroz osnaživanje kontrole impulsa, promjenu kognitivnih distorzija i identificiranje osobnih i situacijskih čimbenika koji su povezani s prekomjernim korištenjem interneta. Program se odvija u trajanju od približno 3 mjeseca, odnosno 12 susreta koji su podijeljeni u tri faze (Young, 2011.a, Rowicka, 2016., Malak, 2018., prema Mandić i sur., 2019.):

- modifikacija ponašanja,
- kognitivno restrukturiranje,
- terapija smanjenja štete (*harm reduction therapy*).

U prvoj fazi cilj je postepeno smanjivati misaonu i ponašajnu preokupaciju internetom, za što se koristi pisanje dnevnika upotrebe interneta te reorganizacija načina korištenja interneta (primjerice brisanje najviše korištenih stranica ili aplikacija, ograničenje upotrebe interneta na dnevnoj bazi). U drugoj fazi radi se na iskivljenim mislima i slici o sebi (kako na onoj realnoj, tako i onoj virtualnoj), a naglasak se stavlja na učenje određenih vještina za nošenje sa stresnim događajima, učenje metoda rješavanja problema i praćenja svojih vlastitih misli. Također, naglasak se stavlja na to da se osoba aktivno uključi u tretman i preuzme odgovornost za svoj napredak u njemu. Posljednja faza tretmana identificira osobne (psihološke) te situacijske čimbenike koji su povezani s razvojem ovisnosti o internetu (primjerice depresivni i anksiozni simptomi, rutine osobe). Ovo je i faza u kojoj se, osim navedenog, identificiraju snage i kapacitet osobe za promjenu, te im se pruža pomoć u pogledu pronalaska posla i obnavljanja socijalnih veza (Young, 2011.a, Rowicka, 2016., Malak, 2018., prema Mandić i sur., 2019.).

10.2. FARMAKOLOŠKI PRISTUP

Farmakološki pristup u tretmanu ovisnosti o internetu rijetko se koristi samostalno, odnosno većinom se ovaj pristup kombinira sa psihološkim pristupom (Cash i sur., 2012., prema Mandić i sur., 2019.), koji je ranije opisan. Ipak, farmakološki pristup temelji se na upotrebi lijekova, a kao podloga za korištenje tih lijekova ističu se neurobiološka istraživanja koja pokazuju da se kod ove vrste

ovisnosti sustav nagrađivanja u mozgu mijenja jednako kao i kod ovisnosti o psihoaktivnim tvarima (Di Chiara i Bassareo, 2007., Ko i sur., 2009., Liu i sur., 2010., Balodis i sur., 2012., Blum i sur., 2012., prema Mandić i sur., 2019.). Osim navedenog, upotreba lijekova temelji se i na tome što je visoka prisutnost komorbiditeta ovisnosti o internetu s drugim psihičkim poteškoćama (Camardese i sur., 2012., Ko i sur., 2012., prema Mandić i sur., 2019.). Svakako, kod određenog dijela ljudi ovaj je pristup nužan te je kod njih primarni cilj smanjenje drugih psihičkih poteškoća, što onda posljedično doprinosi i smanjenju problema koji su povezani s prekomjernom upotrebom interneta (Camardese i sur., 2012., prema Mandić i sur., 2019.).

10.3. KOMBINIRANI PRISTUP

Kombinirani pristupi u tretmanu ovisnosti o internetu najčešće uključuju kombinaciju različitih psiholoških pristupa ili kombinaciju nekog psihološkog pristupa i farmakološkog pristupa.

Takvi pristupi objedinjavaju u jedan tretmanski pristup nekoliko psiholoških pristupa i nekoliko načina provođenja (primjerice individualno-grupno, hospitalizacija-dnevno liječenje) (Mandić i sur., 2019.).

S druge strane neki autori smatraju kako je kombinacija psihološkog i farmakološkog pristupa najučinkovitija pri smanjenju simptoma ove vrste ovisnosti, a posebno u onim slučajevima kod kojih je prisutan komorbiditet (Winkler i sur., 2013., Przepiorka i sur., 2014., Pontes i sur., 2015., prema Mandić i sur., 2019.). Međutim, upravo pojava komorbiditeta predstavlja i izazov prilikom odabira i planiranja intervencija, odnosno dolazi do pitanja treba li se usmjeriti na psihičku poteškoću koja je u pozadini ovisnosti u internetu ili osobu uputiti na tretman ovisnosti o internetu (Mandić i sur., 2019.). Uz to, važno je i da stručnjak koji radi s osobom koja je ovisna o internetu ustanovi je li kompulzivna upotreba interneta samo način kako osoba izražava svoje poteškoće s kojima se susreće u stvarnom životu (Young i Nabuco de Abreu, 2011., prema Robotić, 2015.).

11. ULOGA SOCIJALNOG RADA

Nedostatak svijesti, ali i stid i tajnovitost koji se mogu javiti kod problematične upotrebe interneta mogu predstavljati važne prepreke u njegovom prepoznavanju i intervencijama (Fineberg i sur., 2017.). Iako broj onih koji traže pomoć u borbi s ovisnosti o internetu raste (Billieux i sur., 2017., prema Fineberg i sur., 2018.), vjerojatno je samo manji broj slučajeva otkriven i liječen (Fineberg i sur., 2018.). Komorbiditet je taj koji može povećati vjerojatnost da će pojedinac potražiti pomoć, ali često ne može poboljšati otkrivanje problematične upotrebe interneta jer mnogi stručnjaci zanemaruju problematičnu upotrebu interneta zbog nedostatka utvrđenih dijagnostičkih kriterija, kao i učinkovitih tretmana, ali i općenito zbog nedovoljnog znanja u ovom području (Fineberg i sur., 2018.).

Socijalni radnici kao stručnjaci imaju veliki spektar znanja iz različitih područja i trebaju se kontinuirano educirati te je njihova uloga značajna, a pogotovo kada govorimo o poteškoćama funkcioniranja s kojima se pojedinci koji imaju problema s kontroliranjem svog korištenja interneta susreću. Ova relativno nova pojava sa sobom nosi i nove izazove u radu s korisnicima. Kako ističu Pajević i Hasanović (2018.) upravo je multidisciplinarni tretman, odnosno pristup najprimjereniji kod liječenja ovisnosti o internetu i daje najbolje rezultate, uostalom kao i što je to slučaj i kod drugih psihičkih poteškoća. U tom multidisciplinarnog pristupu značajna je uloga socijalnih radnika, a osim toga socijalni radnici su ti koji nerijetko dolaze prvi u kontakt s korisnicima i neophodno je da prepoznaju rizik za razvoj, odnosno prisutnost ove vrste ovisnosti. Posebno se njihova uloga ogleda u prevenciji, identifikaciji ovog problema te posljedično izboru primjerenih intervencija koje bi pomogle u rješavanju navedene poteškoće kod korisnika.

11.1. PREVENCIJA

Preventivna uloga često je zanemarena. Iako se u nekim zemljama posvećuje dosta pažnje prevenciji problema u društvu koji su detektirani kao rizični te imaju nagli skok, u Hrvatskoj još uvijek ne možemo reći da je to slučaj pa se umjesto preventivnog djelovanja, djeluje tek onda kada problem nastupi. To je nerijetko kasno i usporava

oporavak osobe, a ovisno o već nastupljenim posljedicama, može ugroziti uspješnost potpunog oporavka.

S tim u vezi, uloga socijalnog rada u prevenciji ovog fenomena ogleda se u senzibilizaciji javnosti o sve većoj zastupljenosti problematične upotrebe interneta, odnosno razvoju ovisnosti o internetu. Osim toga, neophodno je provođenje različitih radionica već u vrtićkoj dobi koje bi se nastavljale kroz cijelo obrazovanje djece i mladih. To je posebno bitno kako bi djeca stekla naviku zdravog korištenja interneta te znanja o tome kako se obraniti od nepoželjnih posljedica korištenja interneta. Kao jedna metoda koja bi se prema Berc i Milić Babić (2016.) mogla koristiti s preventivnom funkcijom je savjetovanje, a posebno kada su u pitanju mladi u riziku za razvoj ovisnosti. Tu metodu je moguće primjenjivati na preventivan način unutar lokalne zajednice s djecom i mladima te se takav način rada može nazvati suvremenom metodom rada, a u isto vrijeme takve metode su i ekonomski isplativije za pojedino društvo u odnosu na liječenje već razvijene ovisnosti (Berc i Milić Babić, 2016.).

Međutim, usmjerenost prevencije na djecu nije dovoljna pa je potrebno uključiti i roditelje. Znamo kako neki roditelji nisu dovoljno uključeni kada govorimo o ponašanjima svoje djece na internetu, niti o tome imaju dovoljno znanja. Neophodno je proširiti njihovu medijsku pismenost i uključiti ih u to da imaju kontrolu nad vremenom koje njihova djeca provode na internetu. Iako često nesvjesni problema koje može sa sobom nositi korištenje interneta, roditelji i sami ponekad satima *scrollaju* po mobitelu ili izlažu djecu ekranima od ranog jutra, pa je potrebno osvijestiti roditeljima da svojim primjerom prikažu djeci internet kao medij koji može biti koristan i poučan, ali i opasan. Neophodno je i provoditi edukacije usmjerene prema roditeljima kako bi mogli prepoznati kada se radi o problematičnoj upotrebi interneta i povećanom riziku od razvoja ovisnosti o internetu. Ovakve vrste edukacije mogle bi se provoditi i *online* putem što troši manje vremena, skraćuje vrijeme putovanja i omogućuje roditeljima lakšu organizaciju i bolju dostupnost.

Uz navedeno, digitalno praćenje bi moglo biti obećavajući alat jer je jeftin i mogao bi se koristiti za provjeru i praćenje problematične upotrebe interneta, a kao inovativan pristup ističu se aplikacije koje objektivno nadziru korištenje interneta i šalju upozorenje korisniku ili „prijatelju od povjerenja“ (tj. članu obitelji ili prijatelju)

(Fineberg i sur., 2017.). Na taj način, osim preventivnih aktivnosti stručnjaka, preventivno mogu djelovati i sami roditelji.

11.2. IDENTIFIKACIJA

Rano prepoznavanje osoba s rizikom od razvoja problematične upotrebe interneta može pomoći u sprječavanju neželjenih funkcionalnih posljedica (Tanner-Smith i Risser, 2016., prema Fineberg i sur., 2018.). Pri tome je važno identificirati rane znakove problematične upotrebe interneta, primjerice neprilagodljiva upotreba interneta u adolescenciji može predvidjeti razvoj problematične upotrebe interneta i imati teške posljedice (Fineberg i sur., 2017.), kao primjerice posljedice za psihosocijalnu dobrobit koje su već ranije opisane.

Ovo se ističe kao još jedna važna uloga socijalnog rada. Socijalni radnici u direktnom radu s korisnicima trebali bi stvoriti s korisnikom podržavajući i povjerljiv odnos koji bi trebao omogućiti da korisnik otvoreno govori o svojim poteškoćama, bez straha od osuđivanja i stigmatiziranja. Kada socijalni radnici primijete da postoji rizik da je kod pojedinca prisutna ovisnost o internetu, mogu primijeniti jedan od instrumenata za prepoznavanje ovog fenomena. Iako ni tada ne možemo govoriti o postojanju, odnosno dijagnosticiranju ove vrste ovisnosti, visoki rezultati na testu ipak pokazuju kako postoje određene poteškoće s kojima se pojedinac suočava, a koje su vezane uz internet, te je, u skladu s time, neophodno ponuditi određene intervencije.

11.3. INTERVENCIJA

Kako je ovisnost o internetu složen poremećaj ponašanja i stanje u kojem pojedinci imaju različite potrebe, neophodno je razviti širok raspon intervencija koje će odgovarati tim potrebama i stanjima pojedinaca (Ajduković 1997., Meath 2016., prema Mihajlov i Vejmelka, 2017.).

Bez obzira kojim se intervencijama socijalni radnici koristili, trebali bi posebnu pažnju posvetiti pronalasku zaštitnih čimbenika kod korisnika i jačati njihovu otpornost. Socijalni radnici mogu u rješavanju ove poteškoće koristiti **grupni rad**,

zatim **partnersku i obiteljsku terapiju**, ali i **individualni rad**. Fineberg i suradnici (2018.) kao posebno bitnu ističu ulogu rane intervencije koja može spriječiti razvoj sekundarnih komorbidnih poremećaja.

Upravo grupni rad predstavlja priliku za multidisciplinarne intervencije koje bi uključivale medicinske stručnjake, socijalne radnike i psihologe, a dosadašnja praksa u psihijatrijskim ustanovama uključuje dnevne bolnice u kojima se psihoterapija kombinira s grupnim radom, različitim tehnikama opuštanja, radnom terapijom i obiteljskom terapijom (Mihajlov i Vejmeka, 2017.). Za razliku od standardne primjene ovih intervencija uživo, uznapredovanjem tehnologije, razvijaju se mnogobrojne mogućnosti za korištenje ovih vrsta intervencija i u *online* oblicima. Na taj način štedi se vrijeme i novac koji je korisnicima potreban da dođu do mjesta održavanja susreta jer se susreti nerijetko održavaju čak i u drugom gradu, zbog malog broja specijaliziranih ustanova za liječenje ovog stanja. Također, time se korisnicima daje primjer da internet može služiti i korisnim stvarima i biti koristan alat te se tako uče konstruktivnom korištenju interneta.

Važno je složiti se oko toga kako je u liječenju ovisnosti o internetu apstinencija gotovo nemoguća jer se internet koristi za različite aktivnosti u svakodnevnom životu, poput onih profesionalnih i obrazovnih pa bi fokus u liječenju trebalo premjestiti s apstinencije na odgovorno korištenje interneta (Mihajlov i Vejmeka, 2017.). Jedina apstinencija koja bi bila moguća kao cilj intervencija je apstinencija od problematičnih *online* aktivnosti, a ne potpuna apstinencija od samog interneta (Cash i sur. 2012., prema Mihajlov i Vejmeka, 2017.), pri čemu se psihoedukacija ističe kao posebno važno sredstvo u tretmanu ovog problema (González-Bueso i sur., 2018., prema Pajević i Hasanović, 2018.). Cilj terapije svakako mora biti ublažavanje onih osjećaja koji se javljaju kao neugodni kada nastupi apstinencijska kriza, dok se u isto vrijeme treba raditi na tome da se smanji izloženost internetu do te mjere do koje je to moguće, sukladno potrebama osobe (Pajević i Hasanović, 2018.).

Psihijatrijsku bolnicu za djecu i mladež u Zagrebu, kada je otvorena dnevna bolnica, na godišnjoj razini je pohađalo 15-ak djece i mladih s problemima povezanim s internetom, s tim da se kasnije taj broj povećavao (Tomljanović, 2008., prema Stanić, 2010.). Isto tako, tek 2019. godine je u Zagrebu otvorena dnevna bolnica za ovisnost

o internetu i videoigrama, kao prva takva dnevna bolnica specijalizirana za liječenje samo ove vrste ovisnosti, koju provodi Klinika za psihijatriju Sveti Ivan. Prateći porast onih koji dolaze na liječenje i otvaranje novih dnevnih bolnica, sve upućuje na to kako je sve veći rast poteškoća vezanih uz internet među djecom i mladima koji upadaju u zamke virtualnog svijeta.

11.3.1. Primjena metode savjetovanja

U području socijalnog rada kao primjerena metoda u tretmanu, odnosno prilikom poduzimanja različitih intervencija ovisnosti o internetu zasigurno je **savjetovanje** koje bi se primjenjivalo u direktnom radu s korisnicima te će ista biti objašnjena u nastavku.

Savjetovanje je posebna metoda prilikom koje se nastoji pružiti pomoć onim osobama koje su trenutno neuspješne u rješavanju poteškoća, a pomoć koja im se pruža usmjerena je prema njihovom rastu, razvoju, sazrijevanju te prilagođavanju životnim uvjetima kako bi bili osposobljeni sami rješavati svoje aktualne i buduće poteškoće (Janković, 2004., prema Berc i Milić Babić, 2016.). Pri tome je savjetovatelj stručna osoba koja na temelju svog obrazovanja i usavršavanja koristi navedenu metodu savjetovanja, služeći se i različitim tehnikama u radu s korisnicima, s ciljem da se kroz zajednički rad postigne promjena kod korisnika (Hackney i Cormier, 2012., prema Berc i Milić Babić, 2016.).

Kroz savjetovanje osobu se pokušava potaknuti na razmišljanje o svojoj situaciji, ali ga se i priprema za promjene koje bi trebalo poduzeti, kao i promjenu određenih životnih okolnosti, a kao prvi korak k tome ističe se da osoba mora donijeti i prihvatiti vlastitu odluku da to učini kako bi se to zaista i dogodilo. Cilj procesa savjetovanja je poticati proces prihvaćanja realnosti te stvarati uvjete za promjene koje će biti pozitivne za život te osobe. Ukoliko je proces savjetovanja uspješan, on može pomoći osobi da počne razumjeti što njegove vlastite emocije znače, počne razumjeti njihovu snagu, kao i svoje postupke i odnose s drugima te da pronađe koji su to uzroci njegovih poteškoća. Dodatno, savjetovanje pridonosi tome da se osoba na smislen način nosi sa svojim poteškoćama te se usmjerava na rješenje svojih poteškoća, umjesto da se

usmjerava na emocionalne reakcije koje izaziva poteškoća koja je prisutna, kao što je to bio slučaj ranije (Kristančić, 1984., prema Berc i Milić Babić, 2016.).

Savjetovanje se može primjenjivati u radu s pojedincima, ali i s grupama. Upravo u području ovisnosti, savjetovanje se može koristiti kroz grupni terapijski rad s osobama koje prolaze kroz proces odvikavanja od pojedine ovisnosti, u radu s liječenim ovisnicima i u individualnom radu, što uključuje savjetovanje jedan na jedan (Berc i Milić Babić, 2016.).

U području problema koji su povezani s upotrebom interneta, savjetovanje kao metoda ima za cilj osobi pomoći da reducira upotrebu interneta i riješi svoju ovisnost, što se prilagođava onim potrebama, kao i ciljevima koje ima sam korisnik. Dakle, svakoj osobi se pristupa individualno i prilagođava se njegovom životu, a savjetovatelj i korisnik zajednički formuliraju ciljeve i aktivnosti. Svaki savjetovatelj će pri tome imati svoj način rada koji je jedinstven samo njemu. S tim u vezi, susreti korisnika i savjetovatelja mogu sadržavati istraživanje različitih načina nošenja sa korisnikovim željama ili okidačima koje korisnika vode u virtualni svijet. Zatim istraživanje koja je pozadina prisutnosti ove poteškoće, dok se fokus stavlja i na pronalazak uzroka nastanka ove vrste ovisnosti, pri čemu se značajnom pokazala kognitivno-bihevioralna metoda savjetovanja, odnosno terapija. Kognitivno-bihevioralna metoda savjetovanja usmjerena je na promjenu načina na koji osoba razmišlja i na koji se ponaša u odnosu na primjerice korištenje interneta ili u odnosu na pojavu potencijalnih okidača (Counselling Directory, 2016., prema Berc i Milić Babić, 2016.). Međutim, za korištenje kognitivno-bihevioralnog pristupa nisu educirani svi stručnjaci, tim više što se edukacija iz tog pristupa plaća i nije dostupna svima.

Svakako, savjetovanje koje pruža stručnjak je siguran i povjerljiv način kako se može istraživati ovisnost te to ima pozitivne učinke na dobrobit pojedinca jer savjetovatelj u radu s osobama ovisnima o internetu pomaže osobi da dođe do osobne promjene, ali joj istovremeno pruža podršku tijekom cijelog procesa oporavka (Counselling Directory, 2016., prema Berc i Milić Babić, 2016.). Dodatno, za uspostavljanje veće dostupnosti usluge savjetovanja osoba ovisnih o internetu trebalo bi se osigurati da u centrima za socijalnu skrb, usluga savjetovanja bude uvedena kao socijalna usluga, jer socijalni radnici koji rade u centrima za socijalnu skrb nemaju

vremena savjetovanje ukomponirati u druge usluge, odnosno prilikom pružanja tih usluga. Ako i uspiju, takav način rada ne predstavlja ono što bi savjetovanje zaista trebalo biti, a to je kontinuirana podrška i praćenje korisnika, kroz duži vremenski period. Za navedeno je potrebno zapošljavanje više stručnjaka koji imaju dovoljno znanja i vještina za rad u ovom području.

12. ZAKLJUČAK

Djeca i mladi od najranijih godina izloženi su ekranima, internetu i tehnologiji, a nerijetko se događa da o tome imaju više znanja nego njihovi roditelji. Možemo se složiti kako internet može biti koristan alat i da pruža mnogo potencijala, ali u isto vrijeme i opasnosti. Jedna od opasnosti je kada se zdravo korištenje interneta pretvori u nefunkcionalno. Međutim, teško je odrediti tu granicu, s obzirom da se internet danas upotrebljava i u obrazovne, kao i profesionalne svrhe, ali i u slobodno vrijeme.

Ipak, ukoliko se internet koristi više vremena nego što se smatra uobičajenim ili planiranim možemo govoriti o prekomjernoj ili problematičnoj upotrebi interneta, a posljedica toga može biti pojava ovisnosti o internetu, koja uključuje više negativnih ishoda za osobu koja problematično koristi internet, kao što su smanjenja kontrola impulsa i poteškoće psihosocijalne dobrobiti.

Iako postoji nekoliko modela nastanka problematične upotrebe interneta, kognitivno-bihevioralni model patološke upotrebe interneta ističe se među drugim modelima jer on uključuje i ponašajne i kognitivne obrasce ponašanja, objašnjavajući tako uzroke takvog ponašanja. Isto tako, ovaj nam model može pomoći da shvatimo zašto se osoba ponaša na određeni način, što je važno i pri primjeni najboljeg tretmana za osobu. Pogotovo s obzirom da je prevalencija ovisnosti o internetu negdje čak i do 15%, međutim ona uključuje širok raspon rezultata i ne može se uzimati kao točna, jer su terminologija, kao i instrumenti za mjerenje, koji su korišteni različiti i to onemogućuje ujednačavanje rezultata i njihovo uspoređivanje. Kao glavna prepreka tome je zasigurno to što problematična upotreba interneta, odnosno ovisnost o internetu još uvijek nije uvrštena niti u DSM niti MKB.

Bez obzira na kompleksnost ovog fenomena i mnoge prepreke za njegovo priznavanje o kojima se već godinama raspravlja, činjenica je kako sve više ljudi razvija određene obrasce ponašanja koji se mogu opisati kao ovisnost o internetu ili njegove vrste, koje isto nisu do kraja definirane. Zbog toga je nužno ustanoviti i pružati takvim osobama prigodan tretman, a kao glavni se navode psihološki, farmakološki i kombinirani. Iako se kombinirani pristup, koji uključuje i psihološki i farmakološki, ističe kao najbolji, potrebno je utvrditi ima li osoba prisutnih komorbiditeta, te je li ovisnost o internetu posljedica ili uzrok mentalnih problema, ili je možda posljedica izbjegavanja problema osobe u stvarnom životu. Posebno je izazovno liječiti ovisnost o internetu s obzirom da cilj tretmana ne smije biti potpuna apstinencija, koja je cilj tretmana kod drugih vrsta ovisnosti, jer je danas nemoguće da osoba živi potpuno lišena interneta.

Zaista psihosocijalne posljedice pojave ove vrste ovisnosti su ozbiljne naravi i često se ne može vidjeti da je osoba ovisna, za razliku od ovisnosti o psihoaktivnim tvarima. Tome doprinosi upravo raširena upotreba interneta i drugih medija, a koliko su bitni istaknuti tretmanski postupci, toliko je bitan i multidisciplinarni pristup ovoj vrsti ovisnosti. U tome se kao važna ističe upravo uloga socijalnog rada kroz prevenciju, identifikaciju i intervenciju pri čemu se ističe korištenje metode savjetovanja u radu s korisnicima ovisnima o internetu. Potrebno je kontinuirano praćenje i podrška takvim korisnicima kako bi naučili da njihova upotreba interneta bude funkcionalna i da ne prijeđu ponovno granicu u kojoj se gubi pojam o vremenu provedenom na internetu, odnosno provedenom koristeći njegove različite aktivnosti.

Konačno, zbog različitih viđenja autora još uvijek nije potpuno jasno trebaju li se problematična upotreba interneta i ovisnost o internetu smatrati sinonimima, ili se ovisnost o internetu javlja kao posljedica problematične upotrebe interneta. Za to je potrebno jasno definiranje kakva ponašanja uključuje jedan, a kakva drugi termin. To će svakako doprinijeti i razvoju učinkovitih intervencija za osobe koje se susreću s navedenim problemima.

LITERATURA

1. Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96(2), 358-372.
2. Awad, H., Brdarević-Šikić, M., & Skelić, Dž. (2021). Bihevioralne ovisnosti. *Bilten Ljekarske komore*, 31, 24-27.
3. Berc, G., & Milić Babić, M. (2016). Izazovi i principi savjetovališnog rada u području ovisnosti. *Zbornik radova 2. konferencije prevencije ovisnosti: alkoholizam, ovisnost o drogama i novije ovisnosti 1. ljetne škole modernih tehnologija*, Vejmelka, L., Vuga, A., Radat, K. (ur.). Zagreb: Društvo za socijalnu podršku, 11-18.
4. Brčić, I. (2020). Utjecaj video igara na djecu. *In Medias Res*, 9(17), 2669-2684.
5. Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in human behavior*, 18(5), 553-575.
6. Chen, S. H., Weng, L. J., Su, Y. J., Wu, H. M., & Yang, P. F. (2003). Development of a Chinese Internet addiction scale and its psychometric study. *Chinese Journal of Psychology*, 45(3), 279-294.
7. Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in human behavior*, 17(2), 187-195.
8. Dodig Hundrić, D., Ricijaš, N., & Vlček, M. (2018) Mladi i ovisnost o internetu – pregled suvremenih spoznaja. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 54(1), 123-137.
9. Eurostat (2020). *Statistički podaci o digitalnom gospodarstvu i društvu – kućanstva i pojedinci*. Posjećeno 18.05. na mrežnoj stranici Eurostata: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Archive:Statisti%C4%8Dki_podaci_o_digitalnom_gospodarstvu_i_dru%C5%A1tvu_%E2%80%93_kućanstva_i_pojedinci&oldid=510153
10. Fineberg, N. A., Demetrovics, Z., Stein, D. J., Ioannidis, K., Potenza, M. N., Grünblatt, E., ... & Chamberlain, S. R. (2018). Manifesto for a European

- research network into Problematic Usage of the Internet. *European Neuropsychopharmacology*, 28(11), 1232-1246.
11. Griffiths, M. (2000). Internet addiction-time to be taken seriously? *Addiction research*, 8(5), 413-418.
 12. Griffiths, M. (2005.). A “components“ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197.
 13. Jeriček, H. (2002). Internet i ovisnost o internetu u Sloveniji, *Medijska istraživanja*, 8(2), 85-101.
 14. Jurman, J., Boričević Maršanić, V., Paradžik, LJ., Karapetrić Bolfan, LJ., Javornik, S. (2017). Ovisnost o internetu i video igrama. *Socijalna psihijatrija*, 45(1), 36-42
 15. Kuss, D.J., Griffiths, M.D., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current pharmaceutical design*, 20(25), 4026-4052.
 16. Kušanić, D., Čiboci, L., & Labaš, D. (2019). Ovisnost o internetu, *INFORMACIJSKA TEHNOLOGIJA I MEDIJI 2017.*, 31-56.
 17. Labaš, D., Marinčić, I., & Mujčinović, A. (2019). Percepcija djece o utjecaju video igara. *Communication Management Review*, 4(1), 8-29.
 18. Laconi, S., Rodgers, R. F., & 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.
 19. Lin, F., Zhou, Y., Du, Y., Qin, L., Zhao, Z., Xu, J., & Lei, H. (2012). Abnormal White Matter Integrity in Adolescents with Internet Addiction Disorder: A Tract-Based Spatial Statistics Study. *PloS ONE*, 7(1), e30253.
 20. Lozano-Blasco, R., Robres, A. Q., & Sánchez, A. S. (2022). Internet addiction in young adults: A meta-analysis and systematic review. *Computers in Human Behavior*, 107201.
 21. Mandić, S., Dodig Hundrić, D., & Ricijaš (2019). Tretmanski pristupi ovisnosti o Internetu. *Kriminologija i socijalna integracija*, 27(2), 235-255.
 22. Meerkerk, G. J., Van Den Eijnden, R. J., Vermulst, A. A., & Garretsen, H. F. (2009). The compulsive internet use scale (CIUS): some psychometric properties. *Cyberpsychology & behavior*, 12(1), 1-6.

23. Mihajlov, M., & Vejmelka, L. (2017). Internet addiction: A review of the first twenty years. *Psychiatria Danubina*, 29(3), 260-272.
24. Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in human behavior*, 16(1), 13-29.
25. Pajević, I., & Hasanović, M. (2018). Ovisnost o internetu – šta danas o tome znamo. *Novi Muallim*, 19(74), 32-37.
26. Pies, R. (2009). Should DSM-V Designate “Internet Addiction” a Mental Disorder? *Psychiatry (Edgmont)*, 6(2), 31-37.
27. Poliklinika za zaštitu djece i mladih grada Zagreba (2010.). *Istraživanje o korištenju Interneta, mobitela i drugih tehnologija*. Posjećeno 18.05. na mrežnoj stranici Poliklinike za zaštitu djece i mladih grada Zagreba: <https://www.poliklinika-djeca.hr/istrazivanja/istrazivanje-o-koristenju-interneta-mobitela-i-drugih-tehnologija/>
28. Pontes, H., M., Kuss, D., J., Griffiths, M., D. (2015): Clinical psychology of Internet addiction: a review of its conceptualization, prevalence, neuronal processes, and implications for treatment. *Neuroscience and Neuroeconomics*, 2015(4), 11-23.
29. Rakić-Bajić, G., & Hedrih V. (2012). Prekomjerna upotreba interneta, zadovoljstvo životom i osobine ličnosti. *Suvremena psihologija*, 15(1), 119-131.
30. Razum, J., Glavak Tkalić, R., Brkljačić, T., Sučić, I., & Wertagdr, A. (2021). Aktualne spoznaje u konceptualizaciji, mjerenju i istraživanju problematične uporabe interneta. *Društvena istraživanja*, 30(4), 741-762.
31. Robotić, P. (2015). Zamke virtualnog svijeta: zaštita djece i mladih na internetu i prevencija ovisnosti. *Journal of Applied Health Sciences*, 1(2), 81-96.
32. Stanić, I. (2010). Ovisnost o internetu, cyber-kockanju – kako ih sprječavati. *Napredak*, 151(2), 214-235.
33. Vejmelka, L., Strabić, N., & Jazvo, M. (2017). Online aktivnosti i rizična ponašnja adolescenata u virtualnom okruženju. *Društvena istraživanja*, 26(1), 59-78.

34. Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet addiction or excessive internet use. *The American journal of drug and alcohol abuse*, 36(5), 277-283.
35. WHO (2020). *Addictive behaviours: Gaming disorder*. Posjećeno 06.06. na mrežnoj stranici WHO: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder>
36. Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological reports*, 79(3), 899-902.
37. Young, K. S. (1998). *Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction--and a winning strategy for recovery*. John Wiley & Sons.
38. Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American behavioral scientist*, 48(4), 402-415.