

Analiza popularnih internetskih portala vezanih uz ovisnosti o uporabi interneta

Benković, Mateo

Undergraduate thesis / Završni rad

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Organization and Informatics / Sveučilište u Zagrebu, Fakultet organizacije i informatike**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:211:428719>

Rights / Prava: [Attribution 3.0 Unported/Imenovanje 3.0](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-10-10**



Repository / Repozitorij:

[Faculty of Organization and Informatics - Digital Repository](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
FAKULTET ORGANIZACIJE I INFORMATIKE
VARAŽDIN**

Mateo Benković

**Analiza popularnih internetskih portala
vezanih uz ovisnosti o uporabi interneta**

ZAVRŠNI RAD

Varaždin, 2023.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
FAKULTET ORGANIZACIJE I INFORMATIKE
V A R A Ź D I N

Mateo Benković

Matični broj: 0016149881

Studij: Primjena informacijske tehnologije u poslovanju

**Analiza popularnih internetskih portala vezanih uz ovisnosti o
uporabi interneta**

ZAVRŠNI RAD

Mentor:

Prof. dr. sc. Goran Bubaš

Varaždin, rujan 2023.

Mateo Benković

Izjava o izvornosti

Izjavljujem da je moj završni/diplomski rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristio drugim izvorima osim onima koji su u njemu navedeni. Za izradu rada su korištene etički prikladne i prihvatljive metode i tehnike rada.

Autor/Autorica potvrdio/potvrdila prihvaćanjem odredbi u sustavu FOI-radovi

Sažetak

Korištenje interneta je jedan od najvažnijih alata današnjice čije korištenje lako prelazi u ovisnost. Ovisnost o internetu donosi promjene raspoloženja, nemogućnost kontroliranja vremena provedenog online, smanjenje društvenog života, smanjenje samopouzdanja pojedinca i ostale negativne efekte. Cilj ovog rada je pojasniti pojmove vezane uz ovisnost, analizirati sadržaj popularnih portala vezanih uz ovisnost o internetu i analizirati statističke podatke pojedinih vrsta ovisnosti.

Ključne riječi: ovisnost o internetu, vrste ovisnosti o internetu, analiza sadržaja, web portali, istraživanja o ovisnosti, statistički podaci ovisnosti, liječenje ovisnosti

Sadržaj

1.	Uvod	1
2.	Ovisnost o internetu	2
2.1.	Terminologija	2
3.	Vrste ovisnosti	4
3.1.	Ovisnost o društvenim mrežama	4
3.2.	Ovisnost o video igrama	7
3.3.	Ovisnost o online kockanju	9
3.4.	Ovisnost o online kupovini	11
3.5.	Ovisnost o informacijama	13
3.6.	Ostale ovisnosti	14
4.	Teorije ovisnosti o internetu	15
4.1.	Kognitivno – bihevioralni model	15
4.2.	Medicinski model	16
4.3.	Model velikih pet	17
5.	Razvoj ovisnosti o internetu	19
5.1.	Uzroci	19
5.2.	Simptomi	20
5.3.	Posljedice	21
6.	Liječenje ovisnosti	23
7.	Istraživanja ovisnosti o internetu	25
7.1.	Istraživanja u svijetu	25
7.2.	Istraživanja u Hrvatskoj	27
8.	Analiza sadržaja popularnih portala vezanih uz ovisnost o internetu	29
9.	Zaključak	35
	Popis literature	36
	Popis slika	40
	Popis tablica	41

1. Uvod

Od same pojave interneta pa sve do danas, velik broj ljudi provodi sve više vremena online 'surfajući' internetom, koristeći razne platforme za komuniciranje, zabavu, rješavanje zadataka i drugih željenih aktivnosti. Iako internet može biti jako koristan i pomoći nam u raznim aktivnostima, njegovo pretjerano korištenje nas može dovesti do problema ovisnosti i štetnih posljedica.

Ovisnost o internetu je vrlo širok pojam te je definiran na mnogo načina. Različiti znanstvenici i istraživači definiraju ovisnost prema raznim aspektima i karakteristikama uz pomoć raznih istraživanja.

Tema ovog završnog rada je analizirati internetske portale vezane uz ovisnost o uporabi interneta uz koje će se opisati važni pojmovi vezani uz ovisnost kao što su vrste i teorije ovisnosti, razvoj i liječenje ovisnosti te statistički podaci ovisnosti. Tema je vrlo značajna za sve korisnike interneta, a najviše za mlade jer su oni ti koji najviše vremena provode na internetu te se trebaju zapitati jesu li zarobljenici interneta.

Sama motivacija za pisanje završnog rada na ovu temu proizlazi iz želje za istraživanjem statističkih podataka ovisnosti o internetu, informiranja korisnika o štetnim posljedicama ovisnosti te spoznajom važnih aspekata ovisnosti.

2. Ovisnost o internetu

Ovisnost o internetu počela se istraživati krajem devedesetih godina. Kimberly Young, kao jedna od prvih istraživača ovisnosti o internetu, jedne je večeri zaprimila poziv u kojem joj se prijateljica požalila da je njen muž ovisan o internetu. U to vrijeme internet je bio slabo razvijen te se pojmovi ovisnosti o internetu nisu ni istraživali te je Kimberly odlučila napraviti anketu i ispitati postoji li zapravo ovisnost o internetu.

Anketa se sastojala od sljedećih pitanja (Young, 1998, str. 3-4):

- Osjećate li se preokupirani internetom (razmišljate o prijašnjim ili iščekujete sljedeću online sesiju)?
- Osjećate li potrebu koristiti internet više vremena kako bi se osjećali zadovoljno?
- Jeste li više puta neuspješno pokušali kontrolirati, smanjiti ili prestati koristiti internet?
- Osjećate li se umorno, neraspoloženo, depresivno ili nervozno kada pokušavate smanjiti ili potpuno prekinuti korištenje interneta?
- Ostajete li na internetu duže nego što želite?
- Jeste li izgubili ili ugrozili odnos s bliskom osobom, poslom, školovanjem ili drugim odnosom zbog interneta?

Ova pitanja započela su istraživanja o ovisnosti o internetu, a same definicije raznih autora knjiga i članaka ovisnosti o internetu su slične, ali ne iste, već definirane na drugačiji način.

2.1. Terminologija

Definicija interneta se tijekom godina sa sve većim razvojem interneta puno raspravljala i razvijala. Ovisnost o internetu se može definirati kao bihevioralni uzorak korištenja interneta koji obuhvaća želju za korištenjem interneta na neodređeno i pretjerano vrijeme (Kuss i Ponates, 2018, str. 2).

Većina definicija opisuje ovisnost o internetu kao bihevioralnu bolest pa tako i Mark Griffiths (1997.) koji kaže da je ovisnost o internetu ne-kemijska bihevioralna bolest koja

uključuje interakciju između čovjeka i mašine. Griffiths također definira šest osnovnih komponenata ovisnosti za koje smatra da ako osoba ispunjava jedno od tih šest da je ovisna, a to su istaknutost (najvažnija aktivnost u danu o kojoj se misli cijeli dan), promjena raspoloženja (kretanje s aktivnosti poboljšava raspoloženje), tolerancija (vrijeme aktivnosti se mora povećati kako bi se ostvarilo zadovoljstvo), simptomi povlačenja (nezadovoljstvo kada aktivnost nije dostupna) i konflikt (ulaženje u sukob vezan uz aktivnost s ljudima u okruženju) (Griffiths, 1997).

Ovisnost o internetu se može definirati kao nemogućnost kontroliranja korištenja interneta koje uzrokuje probleme s mentalnim zdravljem, odnosima s ljudima, poslom i drugim problemima (Davis, 2001, str. 187-188).

Prema Kandell-u, ovisnost o internetu je psihološka ovisnost pojedinca koji sve više ulaže u internet aktivnosti koju prate nelagodni osjećaji kada je izvan interneta, sve veća tolerancija na internet te poricanje problematičnog ponašanja (Kandell, 1998, str. 11-12).

Još jedan način definiranja ovisnosti o internetu je prema količina vremena provedenog online u određenom razdoblju. Tako je Tao Ran definirao ovisnost o internetu: „Uzastopno korištenje interneta 6 sati dnevno tijekom tri uzastopna mjeseca je ovisnost.“ (Tao Ran, 2015, str. 14).

Prema navedenim definicijama možemo vidjeti kako istraživači i psiholozi imaju različitu percepciju ovisnosti o internetu, no sve definicije se svode na jedno, a to je da je ovisnost nekontrolirano korištenje interneta.

3. Vrste ovisnosti

Kada govorimo o ovisnosti o internetu, razlikujemo nekoliko podvrsta ovisnosti kao što su ovisnost o društvenim mrežama, video igrama, online kockanju, informacijama i mnoge druge.

3.1. Ovisnost o društvenim mrežama

Društvene mreže su internet web stranice koje ljudima omogućuju dijeljenje raznog sadržaja kao što su slike, video, zvuk, prijenos uživo i mnogi drugi. Društvene mreže iz dana u dan postaju sve popularnije te skoro svaki čovjek koristi društvene mreže. Društvene mreže kod starijih ljudi ne stvaraju problem jer je većini to nova stvar, no kod mladih i ljudi srednjih godina društvene mreže mogu stvarati ozbiljan problem. Nyland i Near (2007) ovisnost o društvenim mrežama definiraju kao pretjeranu zabrinutost za društvene mreže i posvećivanje toliko vremena da stvara probleme u obavljanju drugih životnih obaveza.

Posljednji dostupni podaci o ovisnosti o društvenim mrežama datiraju iz 2017., kada je bilo 2,8 milijardi korisnika društvenih mreža. Prema statistici iz 2017. procjenjuje se da su oko 7,49% korisnika društvenih medija ovisnici (Longstreet i Brooks, 2017).

Müller i sur. (2016) govore kako ovisnost o korištenju društvenih mreža može dovesti do promjene raspoloženja, emocionalne preokupacije društvenim mrežama, provođenja prevelike količine vremena online, fizičkih i emocionalnih simptoma kada je korištenje društvenih mreža ograničeno ili prekinuto, sukoba, a ovisni pojedinci brzo se vraćaju svojoj pretjeranoj upotrebi društvenih mreža nakon razdoblja apstinencije.

U stvarnom svijetu ljudi govore o sebi oko 30 do 40% vremena. Društvene mreže u većini slučajeva služe za isticanje nečijeg života i postignuća te tako ljudi na društvenim mrežama govore o sebi 80% vremena. Korištenje društvenih mreža postaje problematično kada se društvene mreže koriste u svrhu ublažavanja stresa, depresije i usamljenosti. Korištenje društvenih mreža pojedincima pruža društvene potvrde koje ne dobivaju u stvarnom životu, pa radije koriste društvene mreže umjesto interakcije u stvarnom svijetu. Kontinuirano korištenje društvenih mreža dovodi do ignoriranja odnosa u stvarnom životu, zaostatka u radnim ili akademskim obavezama, problema s zdravljem i do promjene raspoloženja. Takvi problemi pojedinca dovode u još veći stres te on ponovo u društvenim mrežama vidi svoj spacc.

Ponavljanjem ovog ovisničkog procesa razina ovisnosti o društvenim mrežama raste i pojedincu stvara velike probleme (Lee, 2019).

Unatoč brojnim prednostima društvenih mreža, njegova česta upotreba može dovesti do osjećaja nezadovoljstva i izoliranosti. Do ovih negativnih reakcija često dolazi zbog uspoređivanja vlastitih života i životnih stilova sa životnim stilovima drugih korisnika društvenih mreža. Korisnici mogu vidjeti kako drugi objavljuju o svojim sjajnim poslovima, izvrsnim partnerima ili prekrasnim domovima i zbog toga se osjećati sretno ili nadahnuto. Drugi, međutim, mogu vidjeti te slike i osjećati se ljubomorno, depresivno ili čak suicidalno zbog činjenice da njihov vlastiti život nije tako "savršen" (Andreassen, Pallesen i Griffiths 2017).

Nedavna istraživanja su otkrila da redoviti korisnici društvenih mreža vide druge korisnike na društvenim mrežama kao sretnije i uspješnije od sebe, što negativno utječe na njihovo mentalno zdravlje. Prekomjerna uporaba društvenih mreža ne samo da može izazvati opće nezadovoljstvo životom među korisnicima, već i povećati rizik od razvoja problema s mentalnim zdravljem, poput tjeskobe i depresije. Još jedan aspekt socijalne anksioznosti koji može biti izazvan korištenjem društvenih mreža je strah od isključenosti ili propuštanja društvenih događaja. Korisnici mogu vidjeti slike zabava ili drugih događaja na koje nisu pozvani ili nisu mogli doći zbog radnih ili akademskih obaveza, te osjećati tjeskobu zbog straha da nikome ne nedostaju ili su zaboravljeni. To može dovesti do konstantnog provjeravanja društvenih mreža kako bi pojedinac vidio sve što se događa i kako ne bi propustili ništa važno (Kuss i Griffiths, 2011).

Prema istraživanju Hilliard (2023), procjenjuje se da 27% djece koja provode 3 ili više sati dnevno online, pokazuju simptome lošeg mentalnog zdravlja. Pretjerano korištenje društvenih mreža više je problematično kod djece i mladih jer su njihovi mozgovi i društvene vještine još u razvoju. Takvi pojedinci skloniji su socijalnoj anksioznosti, depresiji, lošem stavu o njihovom tijelu te imaju nižu razinu empatije i manje suosjećanje prema drugima.

Želja za lajkovima na društvenim mrežama može navesti adolescente na promjenu svog izgleda i donošenje odluka koje inače ne bi napravili što uključuje upuštanje u negativna ponašanja. Konkurencija za pažnju i odobrenje u obliku lajkova može potaknuti negativne aspekte online ponašanja, kao što su cyberbullying, širenje tračeva i uznemiravanje putem društvenih mreža. Ovo često rezultira povećanom anksioznošću među tinejdžerima i adolescentima.

Mnogi ljudi mogu svakodnevno koristiti društvene mreže bez problema, no oni koji su ovisni imaju potrebu za svakodnevnim i prekomjernim korištenjem društvenih mreža. Ovisnost o društvenim mrežama je izlječiva i mnogi su se uspješno oporavili. Smanjenje vremena ispred

ekrana izvrstan je način borbe protiv upotrebe društvenih mreža, ali ako je ovisnost preteška potrebna je stručna pomoć.

Digitalna detoksikacija, razdoblje tijekom kojeg se značajno smanjuje vrijeme korištenja elektroničkih uređaja poput pametnih telefona ili računala, mogla bi biti mudra mjera opreza i put prema odvikavanju. Isključivanje zvučnih obavijesti, provjeravanje stranica društvenih mreža jednom u sat vremena, periodi u danu bez ekrana, ostavljanje telefona tijekom obroka ili u zasebnoj prostoriji noću kako ne bi ometao san. To omogućuje vraćanje fokusa na društvenu interakciju u fizičkom svijetu i smanjuje ovisnost o društvenim mrežama.

Prema statističkim podacima iz 2017. djevojke od 16. do 24. godine provode najmanje 3 sata dnevno na društvenim mrežama za razliku od muške populacije koja provodi 2 sata i 38 minuta. Najmanje 40 % odraslih ljudi koji koriste društvene mreže su prijavili da su u nekom obliku depresije. U 2023. godini procjenjuje se da je oko 352 milijuna ovisnika o društvenim mrežama. Više od 4.7 milijardi ljudi koristi društvene mreže odnosno 92.2 % svih korisnika interneta tj. 60 % svjetske populacije (Susic, 2017).

Više od 90% adolescenata od 13-18 godina već je koristilo društvene mreže. 75% ima barem jedan račun na društvenim mrežama, a 51% svakodnevno koristi društvene mreže. Prosječan tinejdžer od 13-18 godina dnevno je proveo 2 sata i 10 minuta na društvenim mrežama u 2021. godini. U 2019., prosječno vrijeme provedeno pred ekranom na društvenim mrežama bilo je 1 sat i 56 minuta odnosno 14 minuta manje (Susic, 2017).

Većina stručnjaka se slaže da je potrebno otprilike tri mjeseca da se razina dopamina vrati u normalu. To može potrajati dulje, ovisno o tome koliko dugo i koliko intenzivno je korisnik bio ovisan. Može trajati više od šest mjeseci ili čak godinu dana.

Društvene mreže mogu se koristiti kao oblik zabave ili u svrhu informiranja s obzirom na to koliko se brzo mogu širiti informacije, ali se moraju koristiti pametno i umjereno.



Slika 1: Ovisnost o internetu (PNGITEM, bez dat.)

3.2. Ovisnost o video igrama

Igranje igara postoji već gotovo 50 godina, ali studije o njegovoj štetnosti još su u ranoj fazi. Različite skupine znanstvenika došle su do različitih zaključaka o tome treba li problematično igranje nazvati ovisnošću.

Prosječni igrač provede oko 6 sati tjedno igrajući video igre. Za većinu igrača igranje videoigara je zabava, način opuštanja, povezivanja s prijateljima i uživanja u izazovu. Nažalost, za neke igrače hobi video igrice može eskalirati u poremećaj ovisnosti.

Posljednjih godina pametni telefon je nadmašio računalo i konzolu kao najčešći uređaj za video igre. Video igre su sada dostupne u aplikacijama i na društvenim mrežama. Masovne online igre (MMORPG) i dalje su iznimno popularne. Svaki dan igre poput League of Legends, World of Warcraft i The Elder Scrolls Online privlače milijune igrača u svoje virtualne svjetove.

Video igre nude beskrajnu avanturu unutar svijeta mašte u kojem igrači mogu živjeti drugačiji život kao nova osoba. Pružaju priliku za bijeg od stvarnosti i ostavljanje problema stvarnog svijeta iza sebe. Količinu vremena koju netko provede igrajući video igrice ne znači nužno ovisnost. Netko bi mogao provesti sate igrajući video igrice samo zato što uživa u njoj, ali i prestati bez poteškoća. Osoba može imati ovisnost o video igri ako je ne može prestati igrati iako zna da bi trebala. Svjesni su da zbog video igre zanemaruju obitelj, prijatelje, posao i obrazovanje, ali svejedno nastavljaju igrati jer se najbolje osjećaju iza ekrana.

Bezrutczyk (2023) definira ovisnost o video igrama kao psihološku ovisnost te problematičnu i prekomjernu upotrebu video igara koja dovodi pojedinca do nemogućnosti normalnog funkcioniranja u raznim životnim aktivnostima.

Psihološki čimbenici rizika povezani s poremećajem igranja na internetu uključuju impulzivnost, nisku samokontrolu i anksioznost. Čimbenici ponašanja povezani s poremećajem igranja na internetu uključuju trošenje sve veće količine novca na igranje, povećanje vremena igranja radnim danom te prisustvovanje sastancima zajednice video igara. Postoji nekoliko kriterija ovisnosti o video igrama, a to su: razmišljanje o sljedećoj sesiji igranja, loše raspoloženje kada se ne može igrati, provođenje sve više vremena igrajući kako bi se osjećali bolje, ne mogu odustati ili smanjiti vrijeme igranja, problemi na poslu, u školi ili kod kuće zbog igranja, igranje unatoč važnijim problemima te laganje ljudima o vremenu provedenog igrajući igrice. Glavni kriterij ovog poremećaja je nedostatak samokontrole nad igranjem. Postotak igrača koji zadovoljavaju predložene kriterije ovisnosti o video igrama su mali. Procjenjuje se da je to negdje između 1% i 9% svih igrača, odraslih i djece („Is Video Game Addiction Real?“, 2023).

Studije o liječenju ovisnosti o video igrama također su u ranoj fazi. Glavna opcija liječenja ovisnosti o video igrama je terapija razgovorom tj. psihoterapija. Rad sa stručnjakom za mentalno zdravlje kao što je psiholog ili psihijatar može pružiti podršku i smjernice. Simptomi ovisnosti video igara karakteriziraju poremećaje ovisnosti. Iako se ovisnost video igara još uvijek proučava, istraživači su definirali moguće simptome, kao što su umor, glavobolja, nesanica, agresivne emocije i želja za ponovnim igranjem. Neke teorije usredotočuju se na ugrađene sustave nagrađivanja u video igrama kako bi objasnile njihovu zaraznu prirodu. Očekivanje takvih nagrada može stvoriti neurološku reakciju koja oslobađa dopamin, tako da će se osoba jednom kad dobije nagradu osjećati ugodno i zadovoljno. Utvrđeno je da je ovisnost o video igrama slična drugim ovisnostima kao što su korištenje opojnih sredstava i online kockanje („Video Game Addiction“, 2022).



Slika 2: Ovisnost o video igrama (VectorStock, bez dat.)

3.3. Ovisnost o online kockanju

Za mnoge ljude kockanje je zabavan i uzbudljiv način provođenja slobodnog vremena i izbjegavanje dosade, ali za neke kockanje može postati ovisnost koja im može promijeniti život. Kockanje može biti sigurna i ugodna aktivnost za one koji se odgovorno klade i pristupaju mu kao obliku rekreacije. Međutim stalna potreba za klađenjem na neodgovorne iznose u nadi da će dobiti novac može dovesti do ovisnosti o kockanju i stanja koje negativno utječe na ljudski život.

Online kockanje je bilo koja vrsta online igre koja uključuje ulaganje pravoga novca. Primjer takvih igara su poker, blackjack, slotovi, ruleti i sportsko klađenje. Online igre se mogu igrati protiv stvarnih igrača ili protiv računala kako bi se iskušala sreća i zaradio novac. Vrlo se lako navući na online kockanje jer je dostupno mnogo različitih vrsta i razina kockanja.

Online korisnici su bombardirani reklamama za "besplatno igranje" na internetskim stranicama te se lako navuku na ove ponude, a u većini slučajeva igrači će nastaviti kockati nakon što potroše svoj besplatni kredit. Lakše je trošiti novac u online igrama, budući da fizički osoba ne stavlja novac u aparat. Količina potrošenog novca ne čini se stvarnom kada nema fizičke razmjene novca.

Uzroci ovisnosti o online kockanju mogu biti biološki, socijalni i psihološki. Svakodnevni životni stresovi i pritisci mogu biti razlog zbog kojeg se osoba upušta u online kockanje. Osoba kockanjem pokušava izbjeći negativne emocije i događaje. Online kockanje može stimulirati mozak na isti način na koji to čine alkohol i droge. U kombinaciji s drugim elementima kockanja, kao što su potencijal pobjede, užitek igranja i društveno sudjelovanje u iskustvu, dopamin

pokreće sustav nagrađivanja u mozgu. Neke ljude ovaj sustav nagrađivanja može natjerati da se klade iznad predviđenih granica kako bi doživjeli te pozitivne osjećaje. Zbog toga pojedincima može biti vrlo teško prepoznati kada je vrijeme da se udalje od automata ili online stolova. Ovisnost o online kockanju je ozbiljan poremećaj, a izloženost online kockanju povećava rizik od razvoja ovisnosti. Prijatelji ili članovi obitelji koji kockaju online često motiviraju osobu da pokuša, što može dovesti do kompulzivnog kockanja i ovisnosti („University of Nevada, Reno“, bez dat.).

Ovisnost o bilo kojem obliku online kockanja može imati ozbiljne posljedice na fizičko i psihičko zdravlje, dobrobit osobe, financijski status i ukupnu kvalitetu života. Može izazvati pogoršanje postojećih zdravstvenih problema, anksioznost, depresiju, poremećaj osobnosti i opsesiju, osjećaj žaljenja ili krivnje, povećani unos alkohola ili drugih tvari, manje vremena ili novca za obitelj i rekreaciju, pravne probleme, suicidalne misli ili pokušaje samoubojstva. Ovisnik je spreman riskirati nešto što cijeni (financije, zdravlje, veze) u nadi da će dobiti u online kasinima, virtualnom pokeru ili klađenju. Kada osoba kocka, u mozgu se oslobađa neurotransmitter dopamin za dobro raspoloženje. Ovo oslobađanje proizvodi osjećaje uzbuđenja, a ti se osjećaji proizvode bez obzira na to da li se oklada dobiva ili gubi.

Znakovi ovisnosti o online kockanju su opsjednutost online kockanjem, jaka želja za kockanjem, razmišljanje o kockanju, okladama i potezima koje treba učiniti, zanemarivanje posla i školskih obveza zbog kockanja, financijske poteškoće, neuspješni pokušaji prestanka kockanja, laganje o online kockanju, socijalna izolacija, problemi s prijateljima i obitelji zbog navika online kockanja. Najznačajniji dio liječenja ovisnosti o online kockanju je psihoterapija koja se provodi individualno ili grupno. Ono što čini terapiju važnom za oporavak je to što online kockanje obično proizlazi iz dubljih problema s emocionalnim i mentalnim zdravljem. Pacijent uči identificirati te probleme i nositi se s njima kako bi promijenio samo destruktivno ponašanje koje podržava njegovu ovisnost. Savjetovalište je sigurno mjesto gdje pacijent dobiva podršku, ohrabrenje i prostor da se pozabavi svojim mentalnim zdravljem. Ovisnost o online kockanju je izlječiva, pogotovo uz stručnu pomoć (Zayed, 2023).

Studije su pokazale da oko 1,6 milijardi ljudi diljem svijeta kocka, a 4,2 milijarde kocka barem jednom godišnje. Predviđa se da će prihod na tržištu online kockanja dosegnuti 92,74 milijarde eura u 2023. godini. Očekuje se da će prihod pokazati godišnju stopu rasta od 7,96%. Broj korisnika koji kocka online iznositi će 233,70 milijuna do 2027. godine. Stranice sa najvećim online prihodima od kockanja su 888 Holdings, Bet365 i Sky Betting uz mnoge druge. Azijsko-pacifička regija je najveća regija na tržištu online kockanja u 2022. Očekuje se da će istočna Europa biti najbrže rastuća regija na tržištu online kockanja u predviđenom razdoblju (Statista, bez dat.).



Slika 3: Ovisnost o online kockanju (Freepik, bez dat.)

3.4. Ovisnost o online kupovini

Prema Hartney (2022), ovisnost o kupovini je oblik ovisnosti koji uključuje kompulzivno kupovanje kao način za postizanje olakšanja od negativnih emocionalnih stanja, poput tjeskobe i depresije te kako bi se postigao osjećaj zadovoljstva. Osobe koje se bore s ovom vrstom ovisnosti obično troše više vremena i novca na kupovinu nego što si mogu priuštiti, što često dovodi do financijskih problema. Neki ljudi kupuju kako bi prikrili teške emocije poput stresa, dosade, tjeskobe i niskog samopoštovanja. Procjenjuje se da ova ovisnost pogađa oko 5% svjetske populacije.

Predmeti kupljeni tijekom kompulzivne kupnje često ostaju neiskorišteni, a kompulzivni kupci počinju planirati svoju sljedeću kupnju. Većina ljudi kupuje sama, no neki kupuju s drugima koji uživaju u tome. Osobe koje su ovisne pokazuju veći materijalističku osobinu u usporedbi s drugim ljudima. Kupovinom novih stvari zadovoljavaju svoje potrebe te podižu razinu samopouzdanja, traže potvrdu drugih putem svojih materijalnih stvari i misle da će tako održati ili postići određeni društveni status (Hartney, 2022).

Kupovati online nije isto što i imati ovisnost o kupnji. Pretjerano kupovanje ili prekomjerno trošenje može se dogoditi svakome, ali poremećaj kupnje karakterizira ekstremna želja za kupovanjem ili traženjem robe široke potrošnje. Razlika između poremećaja u kupnji i normalnoj kupnji je u tome kako kupovanje dugoročno utječe na mentalno zdravlje i osobni život. Ovisnici često kupuju stvari bez razloga i potrebe dok druge osobe kupuju stvari iz potrebe bez ikakvih financijskih rizika. Osobe s poremećajem kupnje koriste kupnju kako bi

regulirale emocije dobivanjem užitka ili olakšanja nakon kupnje. Oni koji su ovisni o kupnji često će potrošiti više nego što si mogu priuštiti i imati osjećaj krivnje nakon kupnje, a možda će čak kupovati više kako bi se osjećali bolje, stvarajući tako začarani krug. Takvo stanje je povezano s depresijom, tjeskobom i drugim poremećajima raspoloženja te može dovesti do financijskih poteškoća, osjećaja gubitka kontrole i sukoba s prijateljima i obitelji (Hartney, 2022).

Kako se trgovci na malo usmjeravaju na prodaju putem interneta i sve više ljudi dobiva pristup internetu, potrošačke navike su migrirale iz fizičkih trgovina prema online kupnji. Ciljani i sponzorirani online oglasi čine ljude ranjivima na online kupnju. Tvrtke su u stanju privući pozornost osobe i zainteresirati je da klikne gumb za kupnju. Poremećaj kupnje najčešće se javlja kod ljudi koji vole kupovati anonimno ili izbjegavati društvenu interakciju, ljudi koji uživaju u najrazličitijim stvarima te kod ljudi koji vole trenutačno zadovoljstvo. Istraživanje također pokazuje da su oni koji kupuju online izloženi povećanom riziku razvoja težeg oblika poremećaja kupnje. Brzina i praktičnost online kupovine hrane dio mozga koji se bavi ovisnošću. Osobe s poremećajem kupnje mogu osjećati sram zbog svojih navika trošenja i iskusiti socijalnu anksioznost, pa izbjegavaju prepune trgovine ili društvene interakcije. Internetska kupnja zadovoljava želju za raznolikošću budući da osoba može kupovati od više trgovaca. Internetske trgovine uvijek su otvorene pa ljudi mogu kupovati 24 sata dnevno što olakšava ovisnicima kupnju u bilo koje doba dana (Correa, 2020).

Poremećaj kupnje često dovodi do financijske nestabilnosti i dugova, obiteljskih sukoba oko prekomjerne potrošnje i depresije ili tjeskobe. Znakovi kompulzivne online kupovine uključuju razmišljanje o kupnji cijelo vrijeme, loše raspoloženje ako osoba ne može kupovati online zbog nekog razloga, skrivanje kupljenih stvari te kupnja stvari koje uopće nisu potrebne ili neplanirana kupnja bez obzira na cijenu. Psihoterapija može pomoći u razumijevanju emocionalne veze ovisnosti o kupnji te pronaći način da osoba riješi problem korištenja online kupovine za rješavanje svojih privatnih problema (Correa, 2020).

Više od 2,14 milijardi kupaca trenutno kupuje online, što je značajno povećanje u odnosu na prije samo nekoliko godina. Sa trenutnom svjetskom populacijom to znači da su 27% svih ljudi digitalni kupci. Samo u 2022. više od 2,3 milijarde potrošača obavilo je barem jednu online kupnju, dok je u posljednjih pet godina broj digitalnih kupaca porastao za 40%. Zemlje koje najviše troše na online kupovinu su Kina, Sjedinjene Američke Države, Japan, Velika Britanija, Francuska i Njemačka. Ove zemlje čine više od polovice globalne potrošnje na online kupovinu. Ljudi rođeni između kasnih 60-ih i ranih 80-ih najvažniji su segment potrošača kada njihove kupovne navike i kupovnu moć uspoređujemo s drugim generacijama.

Oni redovito kupuju putem interneta i imaju najveću prosječnu godišnju potrošnju (gotovo 70 000 dolara) od svih generacija (Fokina, 2023).



Slika 4: Ovisnost o online kupovini (iStock, bez dat.)

3.5. Ovisnost o informacijama

Ovisnici o informacijama su ljudi koji provode sate online tražeći informacije bez određenog cilja. Ova vrsta ovisnosti o internetu razvila zbog interneta, koji čini veliku bazu podataka. Zbog konstantnog pojavljivanja novih informacije te same količine informacija na internetu, korištenje interneta za traženje važnih i potrebnih informacija, može dovesti do prekomjernog provedenog vremena surfanja internetom te pretraživanje informacija nerelevantnih za pojedinca. Korisnik čitanjem nepotrebnih informacija sprema dio u svoje pamćenje te dolazi do znanja nepotrebnih informacija, što može dovesti do problema s pamćenjem informacija relevantnih za korisnika. Kako je pažnja usmjerena na ogromnu količinu informacija, dolazi do poremećaja koncentracije pa osoba nije u mogućnosti dublje misliti i osjećati (Bohn, 2012.).

3.6. Ostale ovisnosti

Osim dosad navedenih vrsta ovisnosti o internetu, postoji i ovisnost o online seksualnim aktivnostima. Online korisnici mogu doći do seksualnih informacija, online tražiti seksualne partnere ili istraživati i ispunjavati seksualne potrebe. Sukladno tome, ako se internet koristi prekomjerno i nekontrolirano u seksualne svrhe može doći do razvoja ovisnosti. Internet svojim korisnicima omogućava slobodno očitovanje u vidu seksualnih preferencija bez straha od osude i pritiska koji su mogući u stvarnom životu. Anonimna komunikacija na pornografskim stranicama omogućila je pojedincima lažno predstavljanje i tako otvorila niz mogućnosti na području seksualnosti. Studije pokazuju da u online seksualnim aktivnostima sudjeluje 20 do 33% internet korisnika (Short i sur., 2016).

Posljednjih godina došlo je do porasta seksualne ekspresije kod pojedinih osoba. Takve osobe iskazuju postojanje osobnih problema, bilo da se radilo o poteškoćama ili rizičnom seksualnom ponašanju. Istraživanja su pokazala sudjelovanje u online seksualnim aktivnostima može rezultirati seksualnim uznemiravanjem i ponižavanjem, manipulacijom te iskorištavanjem djece. Izloženost pornografiji putem interneta među adolescentima u dobi od 13 do 18 godina je oko 71% kod dječaka te 60% kod djevojčica. Djeca pretjerano izložena online seksualnim aktivnostima mogu oponašati takve radnje ili govoriti o njima, a s vremenom se počinju i ponašati drugačije od svojih vršnjaka te nerijetko trebaju stručnu pomoć jer pokazuju neprirodni seksualni razvoj za svoju dob (Short i sur., 2016).

4. Teorije ovisnosti o internetu

Teorije ovisnosti o internetu nastoje prikazati različite perspektive na simptome, uzroke, mehanizme i karakteristike ovisnosti o internetu. Među istraživačima nema jedinstvene definicije ovisnosti te mnogi nastoje pobliže opisati ovisnost o internetu na svoj način kroz razne teorije.

4.1. Kognitivno – bihevioralni model

Kognitivno-bihevioralni model ovisnosti o internetu dijeli ovisnost na kognitivne i bihevioralne aspekte. Kognitivni aspekti se odnose na kognitivne procese poput misli, uvjerenja i percepcija koje utječu na ovisničko ponašanje, dok se bihevioralni aspekti odnose na ponašanje ovisnika, odnosno prekomjerno provođenje vremena na internetu.

Prema Davis-u (2002), kognitivni simptomi mogu biti negativne misli (o sebi ili o svijetu), depresivan odnos prema stvarnosti, osjećaj niske osobne vrijednosti, teško suočavanje sa stresom, anksioznost te nisko samopoštovanje. Ovi simptomi potiskuju osobu da “pobjegne od stvarnosti” i “upadne u rupu” ovisnosti o internetu, a u internetu pronalazi pozitivnu stranu koja joj pomaže zaboraviti loše osjećaje. Na taj način osoba ne rješava svoje probleme iz stvarnog života, već pronalazi svoju trenutnu utjehu na internetu. S vremenom problema nastaje sve više, a osoba pronalazi rješenje u još većem vremenu provedenog na internetu.

Bihevioralni aspekt proučava razne bihevioralne aktivnosti povezane s ovisnosti o internetu gdje je glavna karakteristika prekomjerno korištenje interneta. Prati se tolerancija osobe te da li se količina provedenog online s vremenom povećava. Kompulzivnost se odnosi na potrebu provjeravanja online aktivnosti kao što su provjeravanje e-mailova za nove poruke, društvenih mreža za nove objave ili lajkove drugih, online trgovina za kupovinu novih stvari ili igranje online igara. Važno je i napomenuti gubitak kontrole gdje osobe odrede određeno vrijeme koje će provesti online, no ne mogu se kontrolirati te provode više vremena online nego što su planirali (Mandić, Dodig Hundrić, Ricijaš, 2019, str. 239-241).

Kognitivno-bihevioralni model napravljen je za razumijevanje ovisničkog ponašanja te kako bi se bolje razumjeli aktivnosti i obrasci ponašanja ovisnika. On pomaže u terapijskom pristupu liječenja ovisnosti o internetu. Liječenje temeljeno na ovom modelu nastoji promijeniti kognitivne obrasce kojima će se bihevioralno ponašanje poboljšati (Mandić i sur., 2019, str. 242).

4.2. Medicinski model

Prema medicinskom modelu teorije ovisnosti o internetu, ovisnost je bolest mozga koji izaziva razne biokemijske reakcije koje dovode do simptoma ovisnosti. Također, ovisnost može biti nasljedna, tj. mogu se naslijediti određene predispozicije zbog kojih lakše dolazi do stvaranja ovisnosti. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (2004.), centar za nagrađivanje je dio mozga u kojem nastaje ovisnost. Centar za nagrađivanje pokreće biokemijske promjene koje ljude čine sretnima prilikom obavljanja određenih aktivnosti kao što su tjelovježba, komunikacija s ljudima, briga za životinjama, pronalazak partnera, no i prilikom obavljanja osnovnih životnih funkcija poput potrebe za jelom i pićem, higijenom i sličnim stvarima.

Osim stvaranja biokemijskih reakcija kod "dobrih" aktivnosti, u centru za nagrađivanje se stvaraju biokemijske reakcije i kod aktivnosti koje ljude čine ovisnima. Tako će određene osobe lučiti više sretnih hormona tijekom igranja videoigara, kupovanja na internetu i listanja društvenih mreža te će htjeti to radi ponovo i ponovo, što će prerasti u ovisnost. Dok ovisna osoba provodi vrijeme za onime čime je ovisna, njeno se psihičko i fizičko stanje popravlja dok ne dođe do svog "vrhunca" nakon kojeg osoba prestaje sa ovisničkom aktivnosti. Taj "vrhunac" koji zadovoljava osobu dok radi neke druge aktivnosti brzo popušta i osoba se vraća natrag svojoj ovisnosti. Kao i kod drugih ovisnosti, u početku je mozgu dovoljna određena količina ovisničkog sredstva, no s vremenom se stvara tolerancija te je osobi potrebno puno više vremena ili količine ovisnosti za isti učinak (Leshner, 1997, str. 45).

U mozgu postoje tzv. neuronski krugovi koji moraju biti zadovoljeni da bi lučili određene hormone koje čine osobu sretnom, što za ovisnike predstavlja njihova ovisnost te ako osoba ne dobije potrebnu količinu vremena za njihovim ovisničkim sredstvom ti krugovi neće biti zadovoljeni i početak će se lučiti hormoni koji dovode do lošeg ili brzih promjena raspoloženja (Leshner, 1997, str. 46).

Ovisnost o internetu usko je povezana sa promjenama u određenim dijelovima mozga koji utječu na raspoloženje i emocije osobe, razmišljanje i ponašanje osobe te kognitivnu kontrolu osobe.

4.3. Model velikih pet

Model velikih pet (eng. Big five) koristi se kao okvir za razumijevanje osobina ličnosti, odnosno pokušava objasniti zašto se ljudi ponašaju onako kako se ponašaju. Model velik pet kod ovisnosti o internetu koristi se kako bi se otkrile osobine ličnosti koje utječu na razvijanje ovisnosti. Kao što i samo ime modela govori, model razlikuje pet dimenzija ličnosti a to su: ekstraverzija, neuroticizam, otvorenost prema iskustvima, savjesnost i ugodnost (John, Naumann i Soto, 2008, str. 117).

Ekstraverzija predstavlja otvoren i energičan pristup životu kod kojeg je osoba društvena, voli razgovarati, ne srami se reći svoje mišljenje, zauzima se za svoja prava, lako upoznaje nove ljude i sl. Takve osobe nazivamo ekstrovertima i oni su skloniji ovisnosti o društvenim mrežama i online dopisivanju jer žele svoje vrijeme provesti s drugim osobama. Na drugoj strani imamo introverte koji su pasivni i većinu vremena provode sami. Oni su sramežljivi i povučeni te vole raditi samostalne aktivnosti. Za razliku od ekstroverta kod kojih se lakše razvija ovisnost o društvenim mrežama, kod introverta se češće javlja ovisnost o videoigrama (John i sur., 2008, str. 118).

Neuroticizam je dimenzija koja opisuje emocionalnu stabilnost. Osobe sa visokim neuroticizmom često opisujemo kao anksiozne, depresivne, tužne, pod stresom i nervozne. To su osobe koje se teško prilagođavaju na promjene te su sklonije stresu od drugih osoba. Takve osobe olakšanje pronalaze na internetu gdje provode puno vremena te zaboravljaju ja svoje probleme i na pokušaj pomoći drugih loše reagiraju. Suprotno od njih, osobe s niskim neuroticizmom su smirene te prihvataju sve životne prilike na smiren način bez velikih reakcija. Ako se kod takvih osoba razvije ovisnost, u većini slučajeva se lakše rješava nego kod osoba s velikim neuroticizmom (John i sur., 2008, str. 119).

Otvorenost prema iskustvima povezuje se sa kreativnosti i maštovitosti, željom za istraživanje, umjetnosti, vlastitoj izradi stvari i originalnosti. Takva osoba može razviti želju za istraživanjem tehnologije i interneta, sudjelovanjem u online društvima te pratiti određene platforme i sadržaje. Ovakva želja za istraživanjem je jedan od faktora koji može dovesti do ovisnosti internetu (John i sur., 2008, str. 124 - 125).

Prema ovom modelu osobe možemo razlikovati i po savjesnosti. Osobe s visokom razinom savjesnosti su promišljene, organizirane, poštuju pravila, disciplinirane i postavljaju prioritete. Takve osobe rijetko imaju problem s ovisnosti o internetu jer postavljaju prioritete i vrijeme na internetu im je ograničeno te imaju zdravije životne navike. Suprotno njima, osobe s niskom savjesnosti su neorganizirane, zaboravljaju dogovore, izbjegavaju dodijeljene

zadatke, kasne na sastanke i sl. Takve osobe češće imaju problema sa zdravljem jer nemaju dobre životne navike (John i sur., 2008, str. 125).

Posljednja dimenzija modela je ugodnost. Osobe sa visokom razinom često opisujemo kao ljubazne, brižne, dobroćudne, skromne, uvijek spremne pomoći, pružaju podršku drugima te su spremne na suradnju. Istraživanja su pokazala kako osobe s visokom razinom ugodnosti provode više vremena na internetu u razgovoru s obitelji i bližnjima za razliku od osoba s niskom razinom ugodnosti koje su orijentirane na sebe, neljubazne, ulaze u sukobe i svađe s drugima i emocionalno hladne (John i sur., 2008, str. 129).

5. Razvoj ovisnosti o internetu

U današnje vrijeme, ovisnost o internetu je postala ozbiljan zdravstveni problem koji često dovodi do značajnih problema u životu pojedinaca. Vrlo je važno prepoznati simptome ovisnosti te otkriti njihove uzroke da ne dođe do posljedica.

5.1. Uzroci

Uzroci ovisnosti o internetu su drugačiji od osobe do osobe te je vrlo važno za osobu prepoznati te uroke kako bi ih mogli spriječiti, odnosno kontrolirati, kako ne bi došlo ovisnosti.

U digitalno doba, jedan od najvećih uzroka ovisnosti o internetu su kulturni i društveni čimbenici. Oko nas je toliko ekrana, sve se digitalizira, te čovjek ne može pobjeći od tehnologije i ekrana. Zbog široke dostupnosti interneta pristup online aktivnostima nikad nije bio lakši, a kultura neprekidno promovira online prisutnost i virtualno komuniciranje. Uz takvu kulturu vrlo je teško pobjeći od interneta, a vrlo lako razviti ovisnost. Društveni čimbenici odnose se na sredinu u kojoj se nalazimo pa tako adolescenti i mladi provode jako puno vremena online te kada pojedinac to primijeti, i on sam provodi više vremena online kako se bi bio drugačiji ili izopćen iz društva.

Jedan od uzroka na koji se ne može utjecati je biološki čimbenik. U mozgu se odvijaju određeni neurokemijski procesi, kao što je oslobađanje dopamina koji donosi sreću i veselje, a osoba ne može utjecati kada će se dopamin osloboditi, odnosno u kojim aktivnostima. Tako će neka osoba uživati u igranju video igara, dok će druga radije igrati neki sport.

Još uzroka ovisnosti o internetu pronalazimo u psihološkim čimbenicima. Kada pojedinac ima probleme ili emocionalne izazove okreće se internetu kao "bijeg" od stvarnosti. Osoba se ne želi suočiti s problemima te skreće pažnju s njih na aktivnosti na internetu. Ako osoba zapostavi te probleme i pronalazi spas u internetu, često dolazi do ovisnosti. Pojedinac se može naći i u stanju depresije i anksioznosti te koristi internet za zaokupljanje pažnje.

Uzroci vezani uz socijalne čimbenike govore da se osobe mogu osjećati izolirano od društva te svoje društveno potvrđivanje pronalaze u online zajednicama. Takve osobe imaju problema u interakciji licem u lice, te im je preko interneta lakše održati komunikaciju jer ne vide osobu s kojom razgovaraju pa nemaju strah i anksioznost. Također, osobe mogu biti drugačije, odnosno ne uklapaju se u društvo i sredinu u kojoj se nalaze te svoje društvo i ljude

slične sebi pronalaze na internetu na mjestima kao što su forumi, društvene mreže, grupe za igranje i sl.

Bihevioralni čimbenici, kao što su nagrađivanje i kompulzivnost, mogu biti uzroci stvaranja ovisnosti. Na internetu postoje mnogi oblici "nagrada" koje pojedinca čine sretnim, kao što su lajkovi na društvenim mrežama (društvena potvrda), zadovoljstvo nakon pobjede u online igri, pronalazak zabavnih i zanimljivih sadržaja i informacija te ostale aktivnosti koje pojedinca čine sretnim. Te aktivnosti pojedinca potiču na ponovo korištenje interneta zbog osjećaja nagrađenosti. Kompulzivne osobe brzo donose odluke te teško kontroliraju svoje odluke. Tako pojedinac zaluden video igrama nakon svake odigrane igre ponovo ulazi u novu, bez razmišljanja o količini vremena koje je proveo igrajući igru.

Postoji jako velik broj uzroka ovisnosti o internetu te se oni razlikuju od osobe do osobe. Neke osobe mogu biti podložnije ovisnosti od drugih, ovisno o njihovoj osobnosti, sredini u kojoj se nalaze i mnogim drugim faktorima. Prilikom liječenja ovisnosti vrlo je važno pronaći uzrok ovisnosti kako se ovisnost ne bi ponovila.

5.2. Simptomi

Kao što je u početku rada navedeno, ovisnost o internetu nema svoju točnu definiciju jer svatko na nju gleda drugačije pa tako i pojedini simptomi nisu simptomi interneta za svaku osobu.

Prvi simptom ovisnosti o internetu je naravno prekomjerno korištenje interneta. Postoje ljudi kojima posao zahtjeva da provode veliku količinu vremena na internetu, no to ne znači da su ovisni ako van tog vremena mogu kontrolirati vrijeme provedeno online. Za simptom prekomjernog korištenja interneta možemo reći da je kada osoba ne može kontrolirati vrijeme provedenog online, odnosno provodi online aktivnosti više nego što je planirano ili potrebno za svakodnevne obaveze. Također, vrijeme provedenog online se neprestano povećava. Prema Young (2009), za osobu kažemo da je ovisna ako dnevno provodi 10 i više sati online bez računanja vremena provedenog online radi posla i zanimanja.

Promjene raspoloženja vrlo su česte kod ovisnika o internetu kada nisu dobili svoju dozu vremena provedenog online te se raspoloženje ne popravlja dok se ne provede neko vrijeme na internetu.

Ovisnici o internetu steknu određenu toleranciju na vrijeme provedenog online te im je potrebna veća doza kako bi postigli isti osjećaj zadovoljstva i uzbuđenja kao i prije. Tolerancija je simptom koji će stalno rasti te će osoba provoditi sve više i više vremena online.

Kao i kod drugih ovisnosti, ovisnici o internetu ne žele priznati da su ovisni o internetu te da je njihovo stanje izvan kontrole. Poricanje je automatski odgovor kako bi se izbjegao sukob te unutarnja stvarnost osobe brani od vanjske stvarnosti te se osoba štiti od neprihvatljivih činjenica.

Simptom ovisnosti o internetu je smanjenje socijalne interakcije. Osoba se zatvara u sebe i svo vrijeme provodi online, a stvarne interakcije s ljudima su kratke ili ih uopće nema. Osoba smanjuje stvarnu interakciju te je zamjenjuje onom online jer se u njoj bolje osjeća i nema nelagodne situacije jer iz svakog razgovora može izaći bilo kad.

Depresija, anksioznost, strah i nelagoda samo su neki od mogućih emocionalnih stanja koja upućuju na ovisnost o internetu.

Vrlo često se pojavljuju i fizički simptomi. Može doći do čestih glavobolja zbog pretjeranog gledanja u ekran mobitela ili računala, bolova u vratu i leđima zbog pretjeranog sjedenja ispred računala radi igranja video igara, problema sa spavanjem, suhoće očiju te drugih fizičkih problema.

5.3. Posljedice

Ovisnost o internetu može imati ozbiljne posljedice na život pojedinca. Posljedice se mogu odnositi na fizičko, psihičko, socijalno i akademsko/poslovno stanje pojedinca. Kod fizičkih posljedica mogu se javljati razni zdravstveni problemi kao što su problemi sa leđima, vratom i očima. Mogu se javiti problemi s prekomjernom težinom i gubitak kondicije i mišića zbog slabog kretanja. Također se mogu javiti problemi sa spavanjem.

Emocionalne posljedice se javljaju prve, a to su anksioznost i depresija, gubitak samopouzdanja te emocionalna otuđenost. Emocionalne posljedice su zapravo simptomi ovisnosti, no tijekom razvijanja ovisnosti njihova se neprestano povećava te dovodi pojedinca u loše emocionalno stanje. Osoba se često uspoređuje s drugima što dovodi do niskog samopouzdanja te se osoba osjeća manje vrijedno. Prekomjerno korištenje interneta smanjuje sposobnost osobe za komunikaciju, što dovodi do otežanog sklapanja prijateljstva i stvaranja novih veza.

Socijalne posljedice odnose se na otežanu komunikaciju s drugim ljudima u stvarnom životu jer je osoba previše izolirana i zaboravlja kako koristiti socijalne vještine. Ovisnost dovodi do konflikta i smanjenja odnosa s bližnjima.

Mogu se javiti i profesionalne i akademske posljedice kao što je smanjenje produktivnosti na poslu ili u školi zbog gubitka vremena provedenog online. Mogu se propustiti važne životne prilike te čak može doći do gubitka posla ili obrazovnog neuspjeha. Navedene posljedice slijede i financijske posljedice gdje osoba nema dovoljno novca za osnovne životne potrebe. Financijske posljedice mogu biti uzrokovane i ovisnosti o online kupovini.

Rijetko se javljaju i pravne posljedice do kojih može doći zbog ilegalnog preuzimanja sadržaja, krađe identiteta i drugih ilegalnih online aktivnosti.

6. Liječenje ovisnosti

Ponekad je ovisnost o internetu teško prepoznati, a još teže priznati. Mnogi ljudi u neslužbenim razgovorima govore kako poznaju barem jednu osobu koja je stalno na internetu ili su oni ta osoba. Unatoč tim razgovorima, sve se brzo zaboravlja te se ne poduzimaju nikakve akcije. Razlog tome može biti nedostatak informiranosti, strah od potražnje za stručnom pomoći, prihvaćenost društva, ili problem kod uočavanja razvoja posljedica koje u početku manje uočljive za razliku od drugih ovisnosti kao što su alkohol, duhan, opojna sredstva, kockanje i sl. Još jedan od problema liječenja ovisnosti leži u tome što je internet postao sastavim životom ljudi diljem svijeta te za razliku od drugih ovisnosti koje se liječe potpunom apstinencijom sredstva, ovisnost o internetu ja jako teško u potpunosti izbjeći („Klinika za psihijatriju Sveti Ivan Zagreb“, bez dat.).

U liječenju ovisnosti o internetu najčešće se koristi motivacijski intervju, odnosno terapijske sesije između ovisnika i psihoterapeuta. Jedna od takvih terapija je kognitivno-bihevioralna terapija koja se pokazala kao efektivan tretman za kompulzivne poremećaje kao što je ovisnost o internetu. Prvi koraci ovog tretmana su bihevioralni čimbenici. Fokusira se na ponašanja pacijenta i situacije u kojima dolazi do potrebe za ovisničkom aktivnosti. Nakon toga fokus prelazi na kognitivne čimbenike gdje pacijenta treba opisati svoje osjećaje i podražaje koji ga tjeraju na ovisničku aktivnost. Nakon prikupljanja podataka, doktor, psihoterapeut, ili druga osoba koja provodi liječenje, donosi odluke u postupku liječenja. Odluke su u većini slučajeva terapijske sesije u kojima se razgovorom dolazi do rješenja problema, a ova vrsta terapije obično traje od 3-4 mjeseca, odnosno 12 tjednih terapija (Young, 2009, str. 244-245).

Još jedan od načina liječenja je farmakološki pristup koji predstavlja liječenje lijekovima. Farmakološki pristup pretpostavlja da ovisnost uzrokuje promjene u neurotransmiterima što dovodi do psihičkih problema te se u tim situacijama pacijentima mogu dati antidepresivi i slični lijekovi koji će pomoći psihološkom stanju ovisnika te smanjiti i potpuno riješiti problem ovisnosti. Ovaj način liječenja se u nekoliko istraživanja pokazao učinkovit, no takvih je istraživanja relativno malo te su potrebne daljnje studije kako bi se istražio utjecaj lijekova na liječenje ovisnosti o internetu. Sveučilište „Mount Sinai School of Medicine“ u New Yorku provelo je istraživanje o utjecaju određene vrste antidepresiva na 19 ovisnika o internetu te su dobili rezultat od prosječnog smanjenja sati provedenog na internetu sa 36 na 16 sati tjedno (Robotić, 2016).

Postoje i razne organizacije koje pružaju besplatnu pomoć ovisnicima o internetu kao što je „Internet and Technology Addicts Anonymous“. Takve stranice pružaju pomoć pojedincima putem razgovora sa treniranim osobljem koje ovisnicima mogu pomoći u

rješavanju problema ovisnosti te ih upućuju koje korake trebaju slijediti u postupku liječenja ovisnosti.

Važnu ulogu u procesu liječenja imaju i članovi obitelji te bliski prijatelji ovisnika. Oni u tim trenucima pomažući ovisniku prepoznati problem u kojem se našao te mu pružiti emocionalnu podršku. Obitelj je u većini slučajeva ključan faktor u spoznavanju, ali i u liječenju ovisnosti. Ponekad pojedinci sami shvaćaju svoju ovisnost te sami poduzimaju određene mjere u procesu liječenja kao što su postavljanje ograničenja na vrijeme koje provode online te filtrirati sadržaj ili aplikacije na kojima provode previše vremena. Preporuča se promijeniti životni stil, odnosno započeti neki novi hobi koji će odvratiti pažnju od interneta poput tjelesnih aktivnosti, kuhanja, izrade raznih predmeta i sl.

7. Istraživanja ovisnosti o internetu

Teško je odrediti kada se točno pojavila ovisnost o internetu, no prva istraživanja su krenula krajem devedesetih godina, a Kimberly Young je jedna od prvih istraživača koja se dotakla te teme. Od tada pa sve do danas, ovisnost o internetu je vrlo istražen pojam te postoji velik broj studija i istraživanja koja govore o podacima ovisnosti o internetu.

7.1. Istraživanja u svijetu

Jedno od novijih istraživanja provedeno je u Kini na uzorku od čak više od 20 tisuća ispitanika iz svih regija Kine, a samo istraživanje je odobreno od strane Institucijskog revizijskog odbora Sveučilišta u Pekingu, odsjek Zdravstveno-Znanstveni Centar. Metoda istraživanja je bila anketa koja se sastojala od demografskih pitanja, pitanja o korištenju interneta, pitanja o mentalnom i fizičkom zdravlju, pitanja o životnim uvjetima te razlike u odgovorima za vrijeme pandemije COVID-19. Anketom su prikupljene informacije o spolu, starosti, akademskom statusu, zanimanju, obiteljskom statusu, prijateljstvima, lošim životnim događajima te sposobnosti suočavanja s raznim problemima. Definirani su atributi osobnosti pojedinog ispitanika pomoću pitanja koja uključuju ekstroverziju, otvorenost, neuroticizam, svjesnost te prihvatljivost situacije. Ispitanici su na pitanja osobnosti odgovarala Likertovom ljestvicom gdje ispitanika odgovara brojem od 0 (osobina me nikako ne opisuje) - 4 (osobina me potpuno opisuje). U anketi su se nalazila pitanja o vremenu provedenog online prije i poslije pandemije COVID-19 kako se ne bi dobili pristrani rezultati. Ovisnost o internetu provodila se pomoću tzv. IAT (eng. Internet addiction test), koji se sastojao od 20 pitanja na koje se odgovaralo Likertovom ljestvicom od 0 – 5. Rezultati su se dobivali zbrajanjem odgovora te su rezultati varirali od 0 – 100 gdje su podijeljeni u 3 kategorije korištenja interneta: normalno (0 - 30), srednje (31 - 49), umjereno (50 - 79) i teško (80 - 100). Nakon prikupljanja odgovora te provedene analize, anketiranje se provelo na 20,472 ispitanika s postotkom muškog i ženskog spola od 43.5% i 56.5% s prosjekom od 33 godine (± 9). Više od pola ispitanika (57.5%) je bilo mlađe od 35 godina, 54.4% je imalo neko akademsko zvanje, 38.4% iskazalo je nedostatak društvene podrške, a njih 33.2% je imalo negativne životne događaje. Prosjek ekstraverzije je bio 2.8 ± 0.83 , dok je prosjek neuroticizma bio 1.93 ± 0.84 . Ispitanici su internet najviše koristili radi komunikacije (44.1%) i igranja video igara (8.8%). Rezultati su pokazali kako je postotak internet ovisnosti 36.7% i od toga 33.9% umjerena i 2.8% teška ovisnost. Prema podacima, vrijeme provedeno na internetu znatno se povećalo za vrijeme pandemije (Tablica 1).

Rezultatima ovog istraživanja vidimo kako je postotak internet ovisnosti kod mladih i srednje starih ljudi relativno velik te da je vrijeme pandemije COVID -19 znatno utjecalo na vrijeme provedeno online (Li Y. Y. et al., 2021., str. 389-396).

Tablica 1: Vrijeme korištenja interneta prije i nakon izbijanja pandemije COVID - 19
[36]

Vrijeme	Prije pojave pandemije COVID - 19	Nakon pojave pandemije COVID - 19
Vrijeme korištenja interneta u slobodno vrijeme		
<2 sata	6753	5872
2-3 sata	5746	5616
3-5 sati	4989	5452
>5 sati	2984	3532
Ukupno vrijeme korištenja interneta		
<3 sata	5480	4450
3-5 sati	6253	6090
5-10 sati	6995	7762
>10 sati	1744	2170

Mark Griffiths (2013) proveo je brojna istraživanja vezana uz ovisnost o internetu, a jedno od njih vezano je za ovisnost o video igrama. Ispitivanje se provodilo na 9 ispitanika koje su prijavile problem sa prekomjernim igranjem video igara, u ovom slučaju MMORPG (eng. Massively Multiplayer Online Role-Playing Games). Ove vrste igara mogu stvarati ovisnost zbog socijalizacije s drugim igračima, anonimnosti te zabave. Svih 9 ispitanika su bili samci sa prosječnim brojem godina od 20.5 (16 – 26 godina). Nitko od ispitanika nije imao povijest patološke ovisnosti. Ispitivanje se provodilo pomoću intervjua sa stručnim osobljem u bolnicama za psihološke bolesti. Intervjui su se sastojali od raznih pitanja, neka su bila vezana uz saznavanje osnovnih informacija o osobi kao što su socijalno-demografska i obiteljska pitanja, dok su druga bila vezana uz samu ovisnost kao što su dolazak na liječenje, vrijeme

provedeno za video igrama, okidači ovisnosti i ostala pitanja vezana uz ovisnost radi boljeg spoznavanja stanja ispitanika. Nakon intervjua, pokazalo se da postoji velik broj čimbenika koji utječu na razvoj ovisnosti o video igrama. Ispitanici su provodili vrijeme igrajući kako bi “ubili dosadu”, igrali su igre samo zato jer nisu imali ništa drugo za raditi. Navodili su kako u video igrama pronalaze izvor zabave, no kada taj izvor zabave nakon nekog vremena postane dosadan, neki se okreću novim igrama, dok drugi ne pronalaze nove igre te ostaju na istima. Još jedan od razloga za provođenje vremena online je bila socijalna interakcija. Igrajući igre, upoznali su nove ljude slične njima te ako vide da su oni online, željeti će igrati zajedno s njima te provesti još više vremena online, govoreći kako ih ne mogu iznevjeriti jer moraju obavljati razne misije u video igri zajedno. Bijeg od stvarnosti koji se javlja i kod drugih ovisnosti o internetu javlja se i ovdje te ispitanici navode da igrajući mogu zaboraviti na svoje probleme i uživati igrajući video igre. Navode kako često gube pojam o vremenu te zaboravljaju na osnovne životne potrebe kao što su hrana i voda. Nakon detaljne analize intervjua, došlo je do zaključka koji govori da su tri inicijalna faktora koja opisuju razlog ovisnosti o video igrama: distanciranje, zabava i virtualna prijateljstva. Ovi faktori utječu na problem koji vodi do patološke ovisnosti i ako ih ovisnik ne pokuša spriječiti, dolazi do sve veće i veće ovisnosti koju prate razni konflikti, povlačenje u sebe, promjene raspoloženja, gubitak kontrole i drugi loši efekti ovisnosti (Beranuy, Carbobell i Griffiths, 2012, str. 149-159).

7.2. Istraživanja u Hrvatskoj

Kako u svijetu, tako i u Hrvatskoj postoji problem ovisnosti o internetu. Prema statistici Internet World Stats-a (2022), u Hrvatskoj 3 787 838 ljudi ima pristup internetu što predstavlja otprilike 94% ukupne populacije. Kada govorimo o ovisnosti o internetu najviše mislimo na tinejdžere koji su prema statistikama najveći ovisnici o internetu. U Hrvatskoj postoje brojna istraživanja ovisnosti, no najviše njih je napravljeno na učenicima srednjih škola.

Provedeno je istraživanje ovisnosti o internetu među srednjoškolcima na temelju 201 ispitanika. Ispitanici su pohađali različite srednje škole (gimnazije, ekonomske, tehničke, strukovne i slične škole) te ih je 112 bilo ženskog, a 89 muškog spola s prosječnom starosti od 17 godina. Istraživanje se provodilo anketom putem društvene mreže Facebook, gdje su ispitanici odgovarali na razna pitanja koja su povezana s ovisnosti kao što su vremenski elementi, rizično ponašanje te socijalno – kulturološka obilježja. Nakon provedene ankete, zabilježeni su podaci te je provedena analiza i usporedbe rezultata. 31.3% ispitanika je izjavilo kako na internetu provodi više od 40 sati tjedno, što je u prosjeku nešto više od 5,7 sati dnevno. 34.83% ispitanika je izjavilo da izgube osjećaj o vremenu kada su na internetu, što ukazuje na jedan od simptoma ovisnosti o internetu. 22 ispitanika, odnosno 11% njih, izjavilo je kako su

lagali članovima obitelji o vremenu provedenog na internetu, što ukazuje na još jedan simptom ovisnosti koji može dovesti do ozbiljnih posljedica kao što su konflikti. 82.08% ispitanika izjavljuje da nema problema u kontroliranju vremena provedenog online što može biti povezano sa izjavom da se osjećaju nemirno kada pokušaju smanjiti korištenje interneta, za koju se slaže 8.97% ispitanika. Ljudi ne žele smanjiti vrijeme provedenog online jer se tada osjećaju uznemireno te provode veliku količinu vremena online zanemarujući svoju ovisnost. 11.85% ispitanika zanemaruje svoj društveni život zbog interneta, a 24.87% koriste internet kako bi popravili loše raspoloženje te to upućuje da se ovisnost može razviti iz raznih psiholoških stanja kao anksioznost i depresija. Oko 20% izjavljuje da koriste internet ta bijeg od svakodnevnih problema. 35 ispitanika izjavilo je kako na internetu rade i govore stvari koje u stvarnom životu ne bi te to može ukazivati na dvije stvari: dolazi do rizičnih, odnosno ilegalnih radnji na internetu, ili postoji određeni strah od komunikacije licem u lice. Oba problema dovode do raznih posljedica koje mogu znatno utjecati u razvoju mladih kao što su snošenje posljedica zbog ilegalnih radnji ili gubitak ili slab razvoj društvenih vještina. Prema ovom istraživanju možemo zaključiti da dio srednjoškolaca provodi puno vremena ispred ekrana ne razmišljajući o problemu koji može dovesti do ozbiljnih posljedica (Carević, Mihalić i Sklepić, 2014, str. 64-74).

Postoje druga istraživanja kao što je istraživanje Černje i sur. (2019), čiji rezultati pokazuju da najveći dio ispitanika pripada u nisku razinu ovisnosti (39%), 24.4% nema nikakvih znakova ovisnosti, 32% pokazuju umjerenu razinu ovisnosti, a 3.4% su smješteni u visoku razinu ovisnosti. Većina istraživanja ovisnosti o internetu temelji se na anketnom upitniku koji je definirala Young K. (1998), a većina istraživanja pokazuje slične rezultate gdje je najveći dio ispitanika smješten u nisku i umjerenu razinu korištenja interneta, manji dio ne pokazuje nikakve znakove ovisnosti, dok najmanji dio ispitanika pokazuje visoke razine ovisnosti (većinom manje od 10%).

8. Analiza sadržaja popularnih portala vezanih uz ovisnost o internetu

Dr. Kimberly Young je svjetski poznata psihologinja i stručnjakinja za ovisnost o internetu te je jedna od prvih ljudi koja je započela istraživanje ovisnosti o internetu. Autorica je mnogih knjiga i članaka u kojima nastoji pobliže objasniti probleme i kako se zaštititi od ovisnosti: *Caught in the Net: How to Recognize Internet addiction and A Winning Strategy for Recovery*, *Tangled in the Web: Understanding Cybersex from Fantasy to Addiction*, *Breaking Free of the Web: Catholics and Internet Addiction* i ostale knjige. Prilikom početka svojih istraživanja, Young je vrlo ozbiljno shvatila problem ovisnosti te je 1995. godine osnovala Centar za ovisnost o internetu. Centar za ovisnosti o internetu pruža liječenje ovisnika koristeći kognitivno-bihevioralnu metodu koju je razvila Young. Stranica samog centra na internetu se naziva "Net Addiction" te ćemo analizirati tu stranicu na temelju sadržaja.



Slika 5: Izgled početne stranice Net Addiction (netaddiction.com)

Na početnoj stranici se nalaze osnovna pitanja vezana uz ovisnost, nakon kojih se nalazi video (Ted Talk) u kojem Young dogovara na ta pitanja te govori o opasnosti interneta za ljude. Ispod videa nalazi se kratka lista pitanja, odnosno upitnik za dijagnostiku ovisnosti o internetu, na kojem ako pozitivno odgovorite na 5 ili više pitanja se smatra da ste ovisni.

Na stranici postoji nekoliko kategorija sadržaja, a jedan od njih je Blog. Na stranici blog nalaze se razni izvještaji koji govore o određenim vrstama ovisnosti u kojima se ljudi nalaze te Young analizira te situacije i nastoji što bolje objasniti kako se riješiti ili zaštititi od ovisnosti. Jedan od primjera tih blogova nosi naslov: „Children and Medi Addiction: What Parents Should Know“ u kojem se raspravlja o problemu ovisnosti djece o različitim medijima te kako bi roditelji trebali postupati u tim situacijama. Blog govori o tome kako prosječno dijete od 8-10 godina provodi gotovo 8 sati dnevno uz različite medije, a starija djeca i tinejdžeri još više. Raspravlja se kako roditelji nemaju pravila oko korištenja medija i interneta te ne znaju kako to može loše utjecati na djecu. Predložena su pravila koja bi roditelji trebali uvesti, a primjer tih pravila je da bi se djecu trebalo podsjetiti da je internet povlastica, a ne pravo, zadati period vremena kada dijete smije koristiti tehnologije i koliko dugo, trebalo uvesti obiteljsko vrijeme gdje nema korištenja interneta, i druga slična pravila koja kontroliraju vrijeme provedeno na internetu. Svaki od ovih blogova govori o nekom problemu u kojem se ljudi ovisni o internetu mogu pojaviti te svaki blog ima poučnu stranu temeljenu na istraživanjima koji pokazuje kako se riješiti problema (Young, 2015).

Stranica Toolkit kolekciju članaka čija je tema vezana uz istraživanja raznih vrsta ovisnosti o internetu. Članci su podijeljeni u kategorije članci liječenja, legalnih članci, članci procjene ovisnosti o internetu, članci internetske nevjere, poslovnih članaka te članci općenitih interesa. Članci liječenja opisuju razna istraživanja i načine liječenja ovisnosti o internetu, dok legalni članci opisuju teme vezane uz ilegalne radnje na internetu kao što su seksualni napadači i zlostavljanje. U člancima procjene ovisnosti nalaze se razni testovi koji procjenjuju ovisnost te kako prepoznati ovisnost kod sebe i kod drugih. Članci internetske nevjere govore o statistici vezane uz, najčešće nevjeru partnera te kako prepoznati te nevjere. Poslovni članci predstavljaju teme koje se tiču ovisnosti o internetu koja nastupa zbog prisile radnog mjesta te obuhvaćaju rizike upravljanja zaposlenicima putem interneta. Članci općenitih interesa predstavljaju razne općenite teme kao što su karakteristike internet ovisnosti kod Američkih studenata. Svi ovi članci upućuju na razne teme vezane uz ovisnost o internetu te kako se suočiti s njima. Svi članci su recenzirani i objavljeni u međunarodnim i nacionalnim akademskim časopisima. Ovi članci mogu pomoći ovisnicima i njima bliskim osobama kako im pomoći u borbi protiv ovisnosti.

Sljedeća kategorija su usluge liječenja koje sadrže nekoliko podstranica, a svaka podstranica se odnosi na pojedinu ovisnost o internetu (sex, igrice, kockanje, društvene mreže, informacije). Svaka stranica sadrži opis ovisnosti zajedno sa uzrocima, simptomima i posljedicama ovisnosti. Opisuju se način kako se suočiti s navedenom ovisnošću te kako u Centru za ovisnost u internetu zatražiti pomoć. Navedene stranice služe stvarnim ovisnicima te im govore kako i na kojim mjestima zatražiti pomoć.

Još jedna od kategorija na stranici je Sredstva za oporavak koja sadrži podstranice kvizovi, često postavljena pitanja (eng. FAQs), savjetovanje i podučavanje roditelja. Stranica kvizovi sadrži kvizove za svaku vrstu ovisnosti kojoj osoba može vidjeti da li pokazuje znakove ovisnosti. Kvizovi se sastoje od nekoliko da ili ne tipa pitanja te ako na jedno ili više pitanja odgovorite sa da, postoji mogućnost ovisnosti. Stranica često postavljena pitanja odgovara na tipična pitanja kao što su: Što je poremećaj ovisnosti o internetu?, Kako ću znati jesam li ovisan o internetu?, Što uzrokuje ovisnost o internetu?, Koje su vrste ovisnosti o internetu?, Što napraviti ako sam ovisan o internetu? i sl. Stranica savjetovanja opisuje načine kojima se može pomoći ovisnicima, a to su pristup samo-pomoći, osobno savjetovanje i roditeljsko savjetovanje. Kod pristupa samo-pomoći ovisnik sam sa sobom pokušava riješiti problem uz pomoć razne literature i uputa, osobno savjetovanje odnosi se na terapijske sesije ovisnika s terapeutom te roditeljsko savjetovanje koje se odnosi na pomoć i vođenje roditelja u procesu oporavka. Navedene kategorije stranica predstavljaju informativan i savjetodavan sadržaj kojim upućuju korisnike na određene mjere ukoliko su potrebne.

Na stranici još postoje kategorije O nama i Kontakt koje su tu radi boljeg poznavanja i kontaktiranja samog Centra za ovisnost o internetu te kategorija trening zaposlenika u kojem se ljudi mogu prijaviti i postati dio radnog osoblja Centra za ovisnosti o internetu.

Još jedna stranica slična ovoj je stranica pod nazivom reSTART. Samo ime stranice znači ponovo pokretanje, što se u ovom kontekstu odnosi na život, odnosno ponovo početi živjeti bez ovisnosti. Stranica je osnovana 2009. godine sa misijom pomoći ljudima koji se bore s problemom kojeg ljudi ne razumiju. Stranica, tj. organizacija, se bavi liječenjem raznih ovisnosti o internetu s naglaskom na video igre.

Početna stranica organizacije u fokusu ima video u pozadini koji prikazuje društvenost ljudi te predstavlja život bez zaokupljenosti internetom, odnosno bez ovisnosti. Kroz sve podstranice možemo vidjeti motivacijske poruke koje motiviraju ovisnike da promjene svoj način života te se oslobode problema i počnu ponovo živjeti. Postoji besplatan broj organizacije na koji se ovisnik može prijaviti i dogovoriti određenu vrstu pomoći.



Slika 6: Izgled početne stranice reSTART (netaddictionrecovery.com)

Na stranici se nalazi nekoliko kategorija, a jedna od njih je Naša Priča. U toj kategoriji možemo čitati o samoj priči organizacije, iskustvima ljudi koji su sudjelovali u liječenju organizacije te razumijevanju organizacije za ljude s ovisnošću. Pozitivnim iskustvima nastoji se privući ovisnika na interakcija jer ako vidi da je pomoglo i drugima, možda će i njemu.

Sljedeća kategorija je liječenje, na čijoj stranici su navedene kojim vrstama ovisnosti nudi pomoć u liječenju. Te ovisnosti su razne internet ovisnosti te je svaka pojedinačno opisana, a također se na stranici nalaze problemi s mentalnim zdravljem koji prate simptome ovisnosti kao što su depresija, anksioznost, ADHD, autizam i druge bolesti. Navedeni su problemi u kojima se pojedinac može naći ako upadne u ovisnost: problemi sa spavanjem, problemi sa prehranom, problemi sa tjelovježbom, problemi s održavanjem međuljudskih odnosa te akademski i poslovni problemi. Ova stranica predstavlja informativni dio vezan uz ovisnosti, no i na ovoj stanici se nalaze motivacijske poruke i obrasci za zakazivanje tretmana liječenja.

Kategorija usluga sastoji se od nekoliko stranica: ambulantno savjetovanje, program za tinejdžere, program za odrasle, životno treniranje i internat. Stranica ambulantno savjetovanje opisuje jednu od usluga koja predstavlja terapijske sesije u ambulanti, no to zapravo nisu ambulante. Kako je navedeno na početku stranice „We believe environment and people matter“ (eng. Vjerujemo da su okoliš i ljudi važni), organizacije svoje terapije odvija u prostranim zgradama u prirodi koje zrače toplinom i svjetlošću koje poziva da budete dio njihove opušteno i otvorene zajednice.



Slika 7: Ambulantni kampus za ovisnost o video igrama (reSTART, bez dat.)

Programi za tinejdžere i odrasle su slični, samo je jedno za tinejdžere, a drugo za odrasle. U ovim vrstama programa osobe odlaze na ranč u kojem nema pristupa internetu i tehnologijama te im pomažu stručnjaci u borbi protiv ovisnosti. Ostaju onoliko dugo koliko im je potrebno da se izliječe od ovisnosti. Nakon odlaska s ranča, i dalje su u kontaktu sa podrškom koja će im pomoći da se ovisnost ne vrati. Organizacija tvrdi da se ovaj način liječenja pokazao efektivnim te nude razne intervale ostanka na ranču.

Životno treniranje nudi stručno osoblje koje ovisniku pomaže voditi život bez ovisnosti. Kreiraju poseban plan po kojem osoba prestaje razmišljati o internetu te se rješava ovisnosti. Životno treniranje za cilj ima pomoći osobi ostvariti svoje unutarnje ciljeve, odnosno svoje želje koje ne može ostvariti zbog problema ovisnosti. Ovaj program može se odnositi na pojedince, ali i na roditelje i obitelji.

Internat je namijenjen liječenju tinejdžera koji imaju problema sa depresijom, anksioznosti i ovisnosti. Na ovom internatu tinejdžeri, osim redovnih školskih obaveza u privatnoj školi, uče kako se ponovo angažirati i početi upravljati svojom dozom medijskih sadržaja te se osloboditi svojih strahova i problema.

Stranica se još sastoji od kategorija Naš tim, u kojem su prikazani zaposlenici organizacije, kategorija Kontaktirajte nas, u kojoj je moguće poslati pitanja pomoću obrasca i

kategorija Rezervacija termina i Upiši se, gdje se osobe mogu prijaviti za neku od usluga organizacije.

Obje stranice imaju istu tematiku, a to je problem ovisnosti o internetu. Stranice nude mogućnost liječenja raznih vrsta ovisnosti te pokušavaju pomoći osoba s problemima. Stranica Net Addiction je monotona te više služi za saznavanje informacija o vrstama ovisnosti i istraživanjima, nego što želi pomoći ljudima riješiti se ovisnosti. Na stranici reSTART na svakoj podstranici se nalaze motivacijske poruke te je svaki tekst orijentiran prema pozivanju osobe da se prijavi i riješi svoj problem ovisnosti. Net Addiction nudi liječenje uz pomoć klasičnih terapijskih sesija, dok reSTART organizacija nudi još mnogo opcija kao što je internat, programi za odrasle, životno treniranje i sl.

9. Zaključak

Ovisnost o internetu je pojava koja može imati značajan utjecaj na živote ljudi diljem svijeta. Kroz ovaj rad, a i kroz mnoga istraživanja, možemo zaključiti da ovisnost o internetu dovodi do ozbiljnih socijalnih i psiholoških problema koji mogu naštetiti našem zdravlju i kvaliteti života. Internet nudi brojne koristi i mogućnosti koje nam olakšavaju svakodnevni život, no ako nismo oprezni, možemo se dovesti u velike probleme.

Prevenција i svjesnost su ključni čimbenici u suočavanju s ovisnošću o internetu, potrebno je educirati se o pravilnom korištenju interneta, odnosno regulirati vrijeme provedeno online te ne zanemariti stvarni svijet. Vrlo je važno za roditelje da budu svjesni rizika koje nosi ovisnost te da vode računa o vremenu koje njihova djeca provode online. Također je vrlo važno pružiti podršku najbližima u borbi protiv ovisnosti te pravovremeno potražiti pomoć i podršku stručnog osoblja.

Internetski portali kao što su Net Addiction i reSTART, pomažu u borbi protiv svih vrsta ovisnosti o internetu te su to jedna od brojnih mjesta na kojima pojedinac može zatražiti pomoć. Takve stranice, tj. organizacije, nude različite vrste terapija te imaju puno iskustava sa različitim vrstama ovisnosti i imaju način za rješavanje svih problema. Sadržaj takvih stranica je educirajući, gdje opisuje razne tipove ovisnosti te prikazuje razna istraživanja, ali i upoznaje osobe sa savjetovanjem i prevencijom ovisnosti. Vrlo je važno dati ovisnicima neku vrstu utjehe u takvim situacijama poput motivacijskih poruka ili ih upoznati s izliječenim ovisnicima da im se dokaže da za sve postoji rješenje.

Zaključno, razumijevanje i suzbijanje ovisnosti o internetu zahtjeva veliku podršku obitelji i bližnjih, ali i škola te zdravstvenih i drugih ustanova. Kada se ovisnost dovede pod kontrolu, internet će postati sigurno okruženje koje služi za zabavu i razgovor, ali i posao i akademske aktivnosti.

Popis literature

- [1] Young K. S. (1998). Caught in the Net. Preuzeto 5.6.2023. s https://www.google.hr/books/edition/Caught_in_the_Net/kfFk8-GZPD0C?hl=hr&gbpv=0
1-4 str
- [2] Daria J. Kuss i Halley M. Ponates (2018). Internet Addiction.
- [3] Griffiths, M. (1997). Internet Addiciton: Mark Griffiths explores empirical reality behind the media hype. str. 1
- [4] Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use.
- [5] Kandell, Jonathan J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students.
- [6] Montag C., Reuter M., Ran T., (2015). Internet Addiction, Neuroscientific Approaches and Therapeutical Implications Including Smartphone Addiction.
- [7] Nyland R., i Near C. (2007). Jesus is my friend: Religiosity as a mediating factor in Internet social networking use. str. 4-17
- [8] Longstreet P., i Brooks S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet and social media addiction. str. 73-77
- [9] Muller K. W., Dreier M., Beutel M. E., Duven E., Giralt S. i Wolfling (2015). A hidden type of internet addiction? Intense and addictive use of social networking sites in adolescents. Str. 172-177
- [10] Lee J. (2019). How to Do a Social Media Detox (and Why You Should Right Away). Preuzeto 03.07.2023. s <https://www.makeuseof.com/tag/social-media-detox/>
- [11] Andreassen C. S., Pallesen S. i Griffiths M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. Str. 287-293
- [12] Kuss D. J. i Griffiths M. D. (2011). Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature.
- [13] Hilliard J. (2023). Social Media Addiction. Preuzeto 05.07.2023. s <https://www.addictioncenter.com/drugs/social-media-addiction/>
- [14] Susic P. (2017). 46+ Shocking Social media Addiction Statistics. Preuzeto 05.07.2023. s <https://headphonesaddict.com/social-media-addiction-statistics/>

- [15] Bezručzyk D. (2023). Video Game Addiction. Preuzeto 06.07.2023. s <https://www.addictioncenter.com/drugs/video-game-addiction/>
- [16] Is Video Game Addiction Real? (2023). Preuzeto 06.07.2023. s <https://www.webmd.com/mental-health/addiction/video-game-addiction>
- [17] Video Game Addiction (2022). Preuzeto 06.07.2023. s <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/23124-video-game-addiction>
- [18] Zayed A. (2023). Online gambling addiction: signs, symptoms, and treatments. Preuzeto 08.07.2023 s <https://diamondrehabthailand.com/what-is-online-gambling-addiction/>
- [19] University of Nevada, Reno, (bez dat.). Gambling Addiction: Resources, Statistics, and Hotlines. Preuzeto 08.07.2023. s <https://onlinedegrees.unr.edu/blog/gambling-addiction-resources/>
- [20] Statista (bez dat.). Online gambling – Worldwide. Preuzeto 08.07.2023. s <https://www.statista.com/outlook/dmo/eservices/online-gambling/worldwide?currency=USD>
- [21] Hartney E. (2022). What is a Shopping Addiction? Preuzeto 09.07.2023. s <https://www.verywellmind.com/shopping-addiction-4157288>
- [22] Correa G. (2020). Shopping Addiction Fueled By online Shopping. Preuzeto 09.07.2023. s <https://www.addictioncenter.com/news/2020/01/shopping-addiction-online-shopping/>
- [23] Fokina M. (2023). Online Shopping Statistics: Ecommerce Trends for 2023. Preuzeto 09.07.2023. s <https://www.tidio.com/blog/online-shopping-statistics/>
- [24] Bohn R. (2012). Measuring Consumer Information. Preuzeto 11.07.2023. s <https://ijoc.org/index.php/ijoc/article/viewFile/1566/743>
- [25] Short M. B., Wetterneck C. T., Bistricky S. L., Shutter T. i Chase T. E. (2016). Clinicians' Beliefs, Observations, and Treatment Effectiveness Regarding Clients' Sexual Addiction and Internet Pornography Use. Preuzeto 11.07.2023. s <https://link.springer.com/article/10.1007/s10597-016-0034-2>
- [26] World Health Organization Geneva (2004). Neuroscience of psychoactive substance use and dependence. Str. 12 – 24
- [27] Leshner A. (1997). Addiction is a brain disease, and it matters. Str. 45-46

- [28] Davis R. A., Flett G. L., Besser A. (2002). Validation of a New Scale for Measuring Problematic Internet Use: Implications for Pre-employment Screening. Mary Ann Lieber, Inc (7. izdanje). Str. 331
- [29] Mandić S., Dodig Hundrić D., Ricijaš N. (2019). Tretmanski pristupi ovisnosti o internetu. Odsjek za poremećaje u ponašanju, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet, Sveučilište u Zagrebu. Str. 239 – 242
- [30] John O. P., Naumann L. P. i Soto C. J. (2008). Paradigm Shift to the Integrative Big Five Trait Taxonomy. History, Measurement, and Conceptual Issues. Str. 119 – 129
- [31] Young K. S. (2009). The emergence of a new clinical disorder. Cyberpsychological behavior. Str. 238
- [32] Klinika za psihijatriju Sveti Ivan Zagreb (bez dat.) Dnevna bolnica za ovisnost o internetu i videoigrama. Preuzeto 2.9.2023. s <https://www.pbsvi.hr/dnevne-bolnice/dnevna-bolnica-za-ovisnost-o-internetu-i-videoigrama/>
- [33] Young K. S. (2009). Internet Addiction: Diagnosis and Treatment Considerations. Str. 244 – 245
- [34] Robotić P. (2015). Zamke virtualnog svijeta: zaštita djece i mladih na internetu i prevencija ovisnosti. Studijski centar socijalnog rada, Pravni fakultet Sveučilišta u Zgrebu. JAHS. 2015; 1(2): 81 – 96
- [35] Beranuy M., Carbobell X. i Griffiths M.D. (2012). A Qualitative Analysis of Online Gaming Addicts in Treatment. Str. 149 – 159
- [36] Li Y. Y., Sun Y., Meng S. Q., Bao Y. P., Cheng J. L., Chang X. W., ... Shi J. (2021). The American Journal on Addictions. Internet Addiction Increases in the General Population During COVID – 19: Evidence From China.
- [37] Internet World Stats (2022). Internet in Europe Stats. Internet User Statistics & 2022 Population for the 53 European countries and regions
- [38] Carević N., Mihalić M. i Sklepić M. (2014). Ovisnost o internetu među srednjoškolcima. Str. 64 – 74
- [39] Černja I., Vejmelka L. i Rajter M. (2019). Internet addiction test: Croatian preliminary study
- [40] Young K. (2015). Children and Media Addiction: What Parents Should Know. Preuzeto 3.9.2023. s <https://netaddiction.com/children-and-media-addiction/>

- [41] PNGITEM (bez dat.). Social Media Addiction Clipart. Preuzeto 3.9.2023. s https://www.pngitem.com/middle/hxbJmwR_transparent-cell-phone-clip-art-social-media-addiction/
- [42] VectorStock (bez dat.). Video Game Addiction Clipart. Preuzeto 3.9.2023. s <https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/father-playing-on-video-games-computer-addicted-vector-20485705>
- [43] Freepik (bez dat.). Vector Human Addiction Concept With Playing Cards Casino. Preuzeto 3.9.2023. s https://www.freepik.com/free-vector/human-addiction-flat-concept-with-playing-cards-dice-casino-app-smartphone-screen-vector-illustration_53400857.htm#query=gambling%20addiction&position=10&from_view=keyword&track=ais
- [44] iStock (bez dat.). Online shopping addiction clipart. Preuzeto 3.9.2023. s <https://www.istockphoto.com/vector/spends-too-much-money-gm1454778099-490319134>

Popis slika

Slika 1: Ovisnost o internetu (PNGITEM, bez dat.)	7
Slika 2: Ovisnost o video igrama (VectorStock, bez dat.).....	9
Slika 3: Ovisnost o online kockanju (Freepik, bez dat.).....	11
Slika 4: ovisnost o online kupovini (iStock, bez dat.).....	13
Slika 5: Izgled početne stranice Net Addiction (netaddiction.com)	29
Slika 6: Izgled početne stranice reSTART (netaddictionrecovery.com).....	32
Slika 7: Ambulantni kampus za ovisnost o video igrama (reSTART, bez dat.)	33

Popis tablica

Tablica 1: Vrijeme korištenja interneta prije i nakon izbijanja pandemije COVID - 19 [36].....26