

Ovisnost o internetu

Matea Džinić

Filozofski fakultet u Zagrebu

Odsjek za psihologiju

ORCID: [0000-0002-2894-966X](https://orcid.org/0000-0002-2894-966X)

Sažetak

Ključne riječi:
 ovisnost o internetu,
 posljedice,
 čimbenici rizika,
 liječenje,
 prevencija

Ovisnost o internetu postaje sve rašireniji problem suvremenog digitaliziranog doba, no iako narušava kvalitetu svakodnevnog života pojedinca, još nije prepoznata kao vrsta poremećaja. Svrha ovog preglednog rada je ukazati na znakove koji upućuju na postojanje ovisnosti o internetu te čimbenike rizika koji pogoduju nastanku iste. Također su navedene mogućnosti liječenja koje su se pokazale učinkovitima u nizu istraživanja. Naglasak ovog pregleda je i na mogućnosti prevencije ovisnosti o internetu kroz edukaciju i provođenje preventivnih programa. Iako ona trenutno nije u medicinskim klasifikacijama bolesti, postojanje tretmana i preventivnih programa prvi je korak ka prihvaćanju ovisnosti o internetu kao poremećaja na koji je potrebno obratiti veću pozornost.

Abstract

Key words:
 internet addiction,
 consequences,
 risk factors,
 treatment,
 prevention

Internet addiction is a growing problem in a modern, digitised era, but it is still not recognised as a disorder even though it damages quality of one's everyday life. The aim of this review was to point out the signs of internet addiction and risk factors which contribute to its development. Treatment options which have been proven to be efficient are also mentioned. Emphasis of this review is on possible prevention of developing internet addiction through education and implementation of preventive programs. Although internet addiction is not listed in medical classification of diseases, existence of treatment options and preventive programs are the first step towards accepting the internet addiction as a disorder which needs to be addressed.

U suvremenom svijetu teško je zamisliti dan proveden bez korištenja interneta. Osim što omogućuje brzu i laku komunikaciju s drugim ljudima, postao je jedan od najvažnijih akademskih i rekreacijskih alata, posebice za adolescente i ljude zrele dobi (Ko, Yen, Yen, Chen i Chen, 2011). Konstantan porast broja korisnika u svijetu te njegova sveopća dostupnost (preko mobilnog uređaja, stolnog i prijenosnog računala do bežičnih pristupnih točaka) čine dobre temelje za razvoj ovisnosti o internetu. Različiti autori nude različite definicije ove vrste ovisnosti (Carević, Mihalić i Sklepić, 2013; Sadiku, Shadare i Musa, 2017), međutim, svima im je zajednička nemogućnost kontrole korištenja interneta koja dovodi do smetnji u svakodnevnom životu. Ovisnost o internetu smatra se prvenstveno ovisnošću o određenoj vrsti ponašanja (bihevioralna ovisnost), iako je neki autori definiraju i kao poremećaj kontrole impulsa ili kompulzivni poremećaj (Hinić, 2011). Unatoč činjenici da sadrži simptome ovisnosti i otežava svakodnevno funkcioniranje osobe, Američka psihološka asocijacija i Svjetska zdravstvena organizacija ovisnost o internetu još uvijek nisu uvrstile u svoje klasifikacije mentalnih poremećaja.

Istraživanja ovisnosti o internetu

Učestalost pojave ovisnosti o internetu kreće se između 1.6% u Južnoj Koreji (Kim i suradnici, 2006; prema Ko i suradnici, 2011) i 36,7 % u Italiji (Milani i suradnici, 2009; prema Ko i suradnici, 2011). Treba imati na umu da pronađeni postotak pojave ovisnosti ovisi o državi u kojoj su podaci prikupljeni jer dostupnost interneta nije svugdje jednaka. Također, učestalost ovisi i o dobnim skupinama u istraživanju koje su zahvaćene jer nisu sve jednako podložne razvoju te vrste ovisnosti. Podaci se isto tako razlikuju ovisno o vremenskoj točki mjerenja i mjeri ovisnosti koja je korištena. Na važnost primijenjene mjere procjene učestalosti ove vrste ovisnosti ukazuje podatak da su Lam i suradnici (2009; prema Ko i sur., 2011) te Huang i suradnici (2009; prema Ko i sur., 2011) pronašli drugačije postotke učestalosti ovisnosti o internetu (Lam i sur. 10,8 %, Huang i sur. 9,8 %) zbog primjene različite mjere procjene, iako su ispitivanja proveli na podjednakim dobnim skupinama (adolescentima), u istoj državi (Kini) te u istoj vremenskoj točki (Ko i sur., 2011). Procjena postojanja ovisnosti o internetu obično se vrši putem upitnika, ljestvica procjene ili lista za označavanje (primjerice, lista poznatih simptoma) (Chou, Condrón i Belland, 2005). Dakle, uglavnom se radi o samoprocjenama sudionika, iako se kod djece mogu koristiti i procjene roditelja. Broj čestica u ovakvim upitnicima varira od 6 do 40, a procjena se može vršiti papir – olovka metodom, online ili telefonski (Chou, Condrón i Belland, 2005). U istraživanjima ovisnosti o internetu i s njom povezanih varijabli istraživači su u velikoj mjeri rabili Youngov dijagnostički upitnik ovisnosti o internetu (1996) koji se sastoji od 8 pitanja o mogućnosti kontrole vremena provedenog na internetu te posljedicama korištenja interneta (Chou, Condrón i Belland, 2005). Unatoč tome što ima samo 8 čestica, on pokazuje dobru valjanost i pouzdanost (Alavi i sur, 2011). U novije vrijeme autori se sve češće koriste i drugim mjerama procjene, primjerice, Brennerov (1997) IRABI (Internet – Related Addictive Behavior Inventory) koji sadrži 32 čestice o ponašanjima povezanim s ovisnošću o internetu koje sudionici procjenjuju točnima ili netočnima (Chou, Condrón i Belland, 2005). IRABI pokazuje veću pouzdanost od Youngovog dijagnostičkog upitnika (Chou, Condrón i Belland, 2005).

Na važnost vremenske točke mjerenja ukazuje podatak da su Huang i suradnici (2009; prema Ko i sur., 2011) te Cao i suradnici (2007; prema Ko i sur., 2011) ispitivali učestalost ovisnosti o internetu, također u Kini, na istoj dobnj skupini, jednakom mjerom procjene, ali su dobili drugačije postotke (Huang i sur. 9,8%, Cao i sur. 2.4 %)

jer su ispitivanje proveli u različitim vremenskim točkama (Ko i sur., 2011). Vremenska točka procjene učestalosti ovisnosti o internetu ima snažan utjecaj zbog toga što se broj korisnika interneta mijenja progresivno i postojano. Stoga, novija istraživanja ukazuju na veću učestalost od starijih.

Rizični čimbenici za razvoj ovisnosti o internetu

Dob i rod važni su prediktori ovisnosti o internetu. Najranjivije su dobne skupine adolescenti i mladi odrasli (Ko i sur., 2011), s tim da su adolescenti podložniji razvoju ove vrste ovisnosti u odnosu na mlade odrasle ljude (Sadiku, Shadare i Musa, 2017). Adolescenti su u procesu psihološkog razvoja te imaju manje razvijenu samokontrolu zbog čega su skloniji razvoju ovisničkih ponašanja u odnosu na ostale dobne skupine (Tsai i sur., 2009). Ko i suradnici (2010) navode kako bi mlađe dobne skupine mogle biti podložnije razvoju ovisnosti o internetu zbog toga što su odrasle u okruženju gdje je internet dobro razvijen i vrlo raširen. Rod je također važan prediktor. Ustanovljeno je kako se ovisnost o internetu u većem postotku javlja kod muškaraca (Chou, Condrion i Belland, 2005). Young (1998; prema Chou, Condrion i Belland, 2005) govori o rodnim razlikama u načinu korištenja interneta. Žene preferiraju anonimnu komunikaciju koja im omogućava dijeljenje emocija i potencijalni pronalazak bliskog prijateljstva. S druge strane, muškarci internet češće rabe za igranje interaktivnih online igara koje se temelje na moći i nasilju te istraživanje seksualnih fantazija. Moguće je da rodne razlike u korištenju interneta dovode do veće podložnosti muškaraca razvoju ovisnosti o internetu, ali ta veza još nije dovoljno istražena. Važno je napomenuti kako je ovisnost o internetskim igricama prepoznata i klasificirana u DSM-V za razliku od ovisnosti o internetu, što upućuje na postojanje razlike između te dvije vrste ovisnosti.

Osim dobi i roda, pronađeni su i drugi čimbenici rizika za razvoj ovisnosti o internetu. Primjerice, Tsai i suradnici (2009) navode da je izraženiji neuroticizam pozitivno povezan s razvojem ove ovisnosti. Osoba koja ima neurotske crte ličnosti obično je sklona razdražljivosti, zlovoljnosti i osjetljivija je na negativne podražaje (Rathus, 2001). Pojedinaac s izraženijim neuroticizmom češće doživljava intenzivne negativne osjećaje pri suočavanju čak i s manje stresnim situacijama (Tsai i sur., 2009) te bi takvoj osobi internet mogao poslužiti kao „bijeg“ od negativnih osjećaja koje doživljava. Tsai i suradnici (2009) također navode općenito narušeno mentalno zdravlje i slabiji socioekonomski status kao dodatne čimbenike rizika za razvoj ovisnosti o internetu. Interesantno je kako su pronašli povezanost između osoba koje su ovisne o internetu i navike preskakanja doručka, ali taj se nalaz može objasniti činjenicom da osobe koje su ovisne o internetu često do kasno u noć ostanu budne te se posljedično i kasnije bude pa ne stignu doručkovati. Snažni prediktori razvoja ovisnosti su sramežljivost (Chak i Leung, 2004; prema Arslan i Kiper, 2018) i manjak socijalne sigurnosti (Uysal i sur., 2014). Sramežljivim osobama komunikacija uživo može biti nelagodna stoga se često događa da im je lakše komunicirati virtualnim putem i razviti ovisnost o takvoj vrsti komunikacije, što je zapravo ovisnost o internetu jer se komunikacija odvija tim putem. Socijalna sigurnost odnosi se na percipiranje vlastitog socijalnog okruženja sigurnim (Uysal i sur., 2014). Manjak osjećaja socijalne sigurnosti čini osobu ranjivijom za razvoj ovisnosti jer mrežnu komunikaciju percipira sigurnijom (Lee i Stapinski, 2012; prema Uysal i sur., 2014) pa je vjerojatnije da će provesti više vremena komunicirajući na taj način. Ko i suradnici (2011) navode kako je neprijateljska nastrojenost osobe također prediktor nastanka ovisnosti o internetu. Takve osobe često imaju poteškoća u interpersonalnim odnosima pa učestalim korištenjem interneta bježe od tjeskobne

stvarnosti. Osim toga, internetske igre koje u sebi sadrže elemente nasilja pomažu im da svoje negativne osjećaje iskažu na socijalno prihvatljiv način.

Pri definiranju pojma ovisnosti o internetu spominje se nemogućnost kontrole njegovog korištenja. Stoga je i korištenje interneta na tjednoj bazi snažan prediktor nastanka ovisnosti o internetu. Što više vremena osoba provede na internetu, to je veća vjerojatnost da će razviti ovisnost o istome. Chou, Condrón i Belland (2005) navode kako je u većini istraživanja ovisnosti o internetu uzeto 20–25 sati tjedno provedenih na internetu kao donja granica da se njegovo korištenje smatra poremećajem (npr. Chen i Chou, 1999; Chou i Hsiao, 2000; prema Chou, Condrón i Belland, 2005). Međutim, u Youngovom istraživanju (1998; prema Chou, Condrón i Belland, 2005) prosječna količina vremena provedenog na internetu kod osoba koje su ovisne iznosila je 39 sati tjedno, što je skoro jednako ukupnom tjednom radnom vremenu. Drugim riječima, osobe ovisne o internetu u navedenom su istraživanju provodile otprilike trećinu svog dana na internetu, što je daleko više od donje granice potrebne da bi se korištenje interneta smatralo poremećajem.

Posljedice ovisnosti o internetu

Posljedice ovisnosti o internetu raznolike su, međutim, svima je srodno da narušavaju kvalitetu života. Sadiku, Shadare i Musa (2017) navode kako ovisnost o internetu dovodi do gubitka pojma o vremenu i zanemarivanja osnovnih bioloških potreba (primjerice, osobe ne jedu kada su gladne, premalo spavaju...). Ljudi koji provode previše vremena na internetu imaju veću sklonost bijegu iz stvarnosti te korištenju interneta kao mehanizma nošenja sa stresnim situacijama u svom životu (Whang, Lee i Chang, 2003). Carević, Mihalić i Sklepić (2013) ustanovile su kako ovisnost o internetu kod učenika dovodi do zanemarivanja školskih obaveza i posljedično do slabijih rezultata u školi. Ovisnost o internetu često za posljedicu ima i disfunkcionalno socijalno ponašanje. Primjerice, dovodi do socijalne izolacije (Whang, Lee i Chang, 2003) te do smanjenog otkrivanja sebe drugim ljudima (Arslan i Kiper, 2018). Otkrivanje vlastitih misli, emocija i uvjerenja drugim ljudima jača interpersonalne odnose. Ovisnici o internetu ne dijele informacije o sebi s drugim ljudima pa kod njih dolazi do slabljenja interpersonalnih odnosa (Arslan i Kiper, 2018). To sa sobom vuče i usamljenost (Whang, Lee i Chang, 2003), iako ona sama po sebi može biti i prediktor ovisnosti, a ne samo posljedica. Usamljene osobe pokušat će smanjiti svoj osjećaj usamljenosti mrežnom komunikacijom, tako da su usamljenost i ovisnost o internetu dvosmjerno povezane.

Komorbiditet s drugim poremećajima

Ovisnost o internetu u komorbiditetu je (zajedničko pojavljivanje simptoma) s opsesivno – kompulzivnim i depresivnim simptomima (Ko i sur., 2011). Međutim, nastanak ovog komorbiditeta nije u potpunosti jasan. Internet bi mogao biti način nošenja s već postojećim depresivnim i opsesivno – kompulzivnim simptomima jer predstavlja učinkovit način distrakcije. S druge strane, prekomjerno korištenje interneta moglo bi ili uzrokovati nastanak psihijatrijskih simptoma ili pogoršati postojeće simptome (Ko i sur., 2011). Također je ustanovljena povezanost ovisnosti o internetu i konzumacije alkohola. Adolescenti koji piju alkohol barem dvaput tjedno imaju veću vjerojatnost razvoja ovisnosti o internetu od onih koji ne piju alkohol ili piju

rjeđe (Ko i sur., 2011). Ovisnost o internetu povezana je i sa socijalnom anksioznošću, ali taj podatak nije neobičan. Osobama sa socijalnom anksioznošću lakše je komunicirati na internetu gdje mogu biti anonimni, nego komunicirati „licem u lice“ gdje se osjećaju izloženima i ranjivima (Ko i sur., 2011).

Liječenje ovisnosti o internetu

Iako nije navedena u medicinskim klasifikacijama bolesti, za ovisnost o internetu razvijene su određene metode liječenja. King, Delfabbro, Griffiths i Gradison (2011) navode kako se liječenje može vršiti farmakološkim i/ili psihološkim metodama. Od farmakoloških metoda izdvaja se upotreba antidepresiva, čija je učinkovitost dokazana (Winkler, Dörsing, Rief i Glombiewski, 2013). Ovaj podatak može se povezati s tim da već postojeći depresivni simptomi mogu dovesti do ovisnosti o internetu zbog čega bi liječenje uzroka dovelo i do smanjenja njegove posljedice. Od psiholoških metoda izdvajaju se kognitivno – bihevioralna terapija i individualno savjetovanje (King i sur., 2011). Obje psihološke metode učinkovite su u liječenju ovisnosti o internetu, a Winkler i suradnici (2013) pronašli su kako nema razlike u njihovoj učinkovitosti. Zanimljiv je podatak kako u psihijatrijskoj bolnici „Sveti Ivan“ na Jankomiru (Grad Zagreb) postoji Dnevna bolnica za ovisnost o internetu i video igricama. Postojanje takvog odjela ukazuje na početak prepoznavanja opasnosti ovisnosti o internetu i u Hrvatskoj.

Važnost prevencije i edukacije o ovisnosti o internetu

Tomczyk i Wasinski (2014) proveli su istraživanje poznavanja simptoma ovisnosti o internetu na učenicima (adolescentima) u Poljskoj. Dobili su nalaz kako čak jedna trećina sudionika nije znala navesti niti jedan simptom ovisnosti o internetu. Ovakvi nalazi upućuju na činjenicu da je potrebno proširiti svijest o postojanju i prepoznavanju ovisnosti o internetu, pogotovo među mladima koji predstavljaju rizičnu skupinu. Mun i Lee (2015) provjeravali su učinak preventivnog programa za ovisnost o internetu. On je uključivao edukaciju sudionika o ovisnosti o internetu te modifikaciju ponašanja kod osoba koje su već pokazivale da se učestalo koriste internetom. Obradom podataka pokazalo se kako je skupina koja je prošla preventivni program manje vremena provodila na internetu te imala niži rezultat na ljestvici samoprocjene ovisnosti o internetu u odnosu na skupinu koja taj program nije prošla. Lim, Bae i Kim (2004) predložili su dodatne korake u prevenciji ovisnosti o internetu: pronalazak aktivnosti u kojima će se uživati barem jednako kao i u korištenju interneta te upotrebu rasporeda u kojem će biti navedeno vrijeme kada je osobi dozvoljeno rabiti internet. Preventivni programi s navedenim koracima trebali bi zaživjeti diljem svijeta jer je ovisnost o internetu problem koji će biti sve izraženiji ako se ne razviju i ne prošire preventivne mjere za suzbijanje istog.

Zaključak

Iako nam je postalo uobičajeno da se svakodnevno koristimo internetom zbog raznih prednosti koje on pruža, moramo steći naviku praćenja vlastitog utroška vremena te se pobrinuti da vrijeme iskoristimo na produktivan način koji nas ne vodi k ovisnosti. Na kraju možemo zaključiti kako je internet, uz sve prednosti na akademskom, radnom i

socijalnom polju, donio i ogroman problem ljudskoj populaciji – novu vrstu poremećaja koji može ozbiljno narušiti kvalitetu života svakog pojedinca koji postupno zanemaruje stvarni život radi virtualnog.

Literatura

- Alavi, S.S., Jannatifard, F., Eslami, M. i Rezapour, H. (2011). Survey on validity and reliability of diagnostic questionnaire of internet addiction in students users. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, 13(7), 34–38.
- Arslan, N. i Kiper, A. (2018). Self-Disclosure and Internet Addiction. *Malaysian Online Journal of Educational Technology*, 6 (1), 56–63.
- Carević, N, Mihalić, M. i Sklepić, M. (2013). Ovisnost o Internetu među srednjoškolicima. *Socijalna politika i socijalni rad*, 2 (1), 64–81.
- Chou, C., Condrón, L. i Belland, J.C. (2005). A Review of the Research on Internet Addiction. *Educational Psychology Review*, 17 (4), 363–388.
- Hinić, D. (2011). Problems with 'Internet addiction' diagnosis and classification. *Psychiatria Danubina*, 23 (2), 145–151.
- King, D., Delfabbro, P., Griffiths, M. i Gradisar, M. (2011). Assessing clinical trials of Internet addiction treatment: A systematic review and CONSORT evaluation. *Clinical psychology review*, 31, 1110–1116.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., i Chen, C. C. (2011). The association between Internet addiction and psychiatric disorder: a review of the literature. *European Psychiatry*, 27(1), 1–8.
- Lim, J.S., Bae, Y.K. i Kim, S.S. (2004). A Learning System for Internet Addiction Prevention. Rad prezentiran na International Conference on Advanced Learning Technologies (ICALT), Joensuu, Finska.
- Mun, S.Y. i Lee, B.S. (2015). Effects of an Integrated Internet Addiction Prevention Program on Elementary Students' Self-regulation and Internet Addiction. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 45(2), 251–261.
- Rathus, S. A. (2001). *Temelji psihologije*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Sadiku, M., Shadare, A. i Musa, S. (2017). Internet Addiction. *International Journal of Engineering Research*, 6, 431–432.
- Tomczyk, L. i Waśniński, A. (2014). The factors and conditions of netoholism in the perspective of the diagnostic research. *Media, culture and public relations*, 5 (1), 4–16.
- Tsai, H.F., Cheng, S.H., Yeh, T.L., Shih, C.C., Chen, K.C., Yang, Y.C. i Yang, Y.K. (2009). The risk factors of Internet addiction – A survey of university freshmen. *Psychiatry Research*, 167 (3), 294–299.
- Uysal, R., Akin, A., Çitemel, N., Akin, Ü., Arslan, S. i Sarıçam, H. (2014). Social safeness and internet addiction. Rad prezentiran na Eurasian Educational Research Congress, Istanbul, Turska.
- Whang, L.S., Lee, S. i Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on Internet addiction. *CyberPsychology&Behavior*, 6 (2), 143–150.
- Winkler, A., Dörsing, B., Rief, W. i Glombiewski, J.A. (2013). Treatment of internet addiction: a meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(2), 317–329.