

Dr Zoran M. STEVANOVIĆ
Institut za kriminološka i
sociološka istraživanja
Beograd

Pregledni članak
UDK: 316.613:159.922.2 ; 613.8::004.738.5
Primljeno: 15. aprila 2013. god.

INTERNET ZAVISNOST – OD IGRE DO PATOLOGIJE

Fenomen internet zavisnosti postao je predmet mnogobrojnih naučnih rasprava, jer preterana konzumacija interneta i globalne kompjuterske mreže može da se razvije u patološko korišćenje. Pojava sama po sebi ne bi počela da predstavlja takav predmet interesovanja naučne i šire javnosti, da sa sobom ne nosi karakteristike disfunkcionalnog ponašanja koje po svojoj sadržini i manifestaciji delom odgovaraju bolestima zavisnosti, a delom patološkim poremećajima. Patološki simptomi internet zavisnosti se ispoljavaju kroz promenjeno ponašanje, provođenje sve više vremena za kompjuterom i internetom, prekid školovanja ili radnog odnosa, zanemarivanje drugih obaveza i interesovanja, ispoljavanje problema sa koncentracijom i pamćenjem, nesanica, problemi sa kičmom, vidom, sluhom i dr. Osobe koje su bile identifikovane kao zavisnici pokazivale su veći nivo stresa, usamljenosti, depresije, kompulsivnosti u odnosu na ostalu populaciju korisnika.

Istraživanja pokazuju da se stepen zavisnosti kreće od 2-5% populacije koja koristi internet, dok se oko 20% korisnika nalazi u riziku od ispoljavanja zavisničkog ponašanja.

Ključne reči: internet zavisnost, patološka zavisnost, simptomi patologije, faze razvoja patološke zavisnosti, prevencija.

1. Pojam zavisnosti od interneta

Svojom pojavom internet i globalne kompjuterske mreže, doprineo je da se savremeni komunikacijski obrasci unaprede i razmatraju u potpuno drugačijem teorijskom i praktičnom kontekstu. Internet je postavio nove standarde kada je savremeni vid korisničke komunikacije u pitanju. Ekspanzijom interneta kao korisničke mreže veoma brzo su prevaziđena sva očekivanja koja su se odnosila na broj korisnika, ali i broj internet aplikacija, koje su na ovaj način postale dostupne. Internet ubrzo postaje najveće tržište na planeti, naročito kada je reč o dostupnosti informacija. Samim tim, stvoreni su uslovi za nastanak jedne nove pojave među korisnicima, a koja se odnosi na sve izraženiju potrebu za dužim boravkom na internetu. Konsenzus oko naziva date pojave još uvek nije postignut. Od samog početka u opticaju su mnogi termini, počevši od zavisnosti od interneta (koji se i danas najčešće upotrebljava), preko patološke upotrebe interneta, kompulsivne upotrebe interneta, sve do internetomanije. Istaknuti pojedinci koji su predlagali nazive za novu pojavu bili su rukovođeni različitim motivima. Dok su jedni počinjali od pomalo ciničnog osvrta na novonastalu pojavu, potcenjujući na taj način značaj koji joj se pridaje, drugi su postepeno pokušavali da određenim terminom obuhvate skup manifestnih simptoma. Pojava sama po sebi ne bi počela da predstavlja takav predmet interesovanja naučne i šire javnosti, da sa sobom ne nosi karakteristike disfunkcionalnog ponašanja koje po svojoj sadržini i manifestaciji delom odgovaraju bolestima zavisnosti, a delom poremećajima koji podrazumevaju gubitak kontrole impulsa. Psihopatološki kontekst u kome se sama pojava razmatra, nameće da se osvrnemo i na teškoće koje ovakav vid dalje argumentacije sa sobom nosi. Postojeći klasifikacioni sistemi mentalnih poremećaja, američki DSM-IV i evropski ICD-X, suočavaju se sa mnoštvom poteškoća. Počevši od odsustva opšteg teorijskog okvira, nedovoljne i često nejasne etiološke zasnovanosti dijagnostičkih kategorija, njihove uskosti što neizbežno vodi preteranoj simplifikaciji, preko deskriptivne prirode dijagnostičkih kategorija, kao i veoma problematične prognostičke vrednosti. U takvoj situaciji opravdano se nameće pitanje: da li internet može da postane predmet „patološke upotrebe” i posledično dovede do pojave poznate pod nazivom „zavisnost od interneta”? Da li se preterana konzumacija interneta može tumačiti kao forma patologije i neće li time psihijatrija dodatno erodirati sferu normalnosti. Ako svako ponašanje može biti indikator patologije i ako svako može biti korisnik psihijatrijske službe, šta onda ostaje normalno i ima li normalnih individua u savremenom društvu? Međutim, stvar može poprimiti i ozbiljnije razmere ako pred svakim ponašanjem popuštamo, spuštamo kriterijume, čime onda dozvoljavamo da

mnoga problematična ponašanja zažive kao sastavni deo svakodnevnice. Gde onda treba smestiti internet zavisnost na kontinuumu normalno – patološko? Šta je u stvari internet zavisnost? U želji da se izbegnu ekstremno negativne interpretacije ovog fenomena koje se nalaze u psihijatrijskim priručnicima, ponudićemo definicije internet zavisnosti koje su oslonjene na model socijalne integracije i time ostati na nešto neutralnijem terenu. Za razliku od medicinskog modela koji bolest vidi kao disfunkciju, kvar, grešku koja se nalazi u pojedincu i koja mu se zadesila mimo njegove volje, model socijalne integracije se zalaže za posmatranje „obolelog“ pojedinca kao aktivne individue koja nastoji da poboljša svoje funkcionisanje u svetu. I dok psihijatri nastoje da kao svojevrsni tehničari otklone disfunkciju na koju sama osoba ne može da utiče, dotle pristup socijalne integracije vidi simptom kao maladaptivni izbor pojedinca i pomažu mu da načini funkcionalniji izbor. Zato pristalice socijalne integracije prvenstveno interesuje koliko dotični simptom ometa pojedinca u njegovom funkcionisanju među ljudima. Na ovom mestu ubedljivo se vide poteškoće definisanja internet zavisnosti, jer znamo da konzumiranje interneta u velikoj meri pospešuje komunikaciju i funkcionisanje sa i među drugima.

Pri pokušaju definisanja internet zavisnosti mora se poći od definisanja granice dimenzije normalnosti, odnosno gde je mesto na kontinuumu normalnost-patologija, gde normalno prelazi u patološko i obrnuto? Tu nailazimo na viševjekovnu prepreku koju istraživači i teoretičari pokušavaju da prevaziđu na razne načine, nudeći mnoštvo modela kojima bi se ovo pitanje moglo razrešiti. Konkretnog i opšteprihvaćenog odgovora i dalje nema. Samim tim, odsustvo jasno definisanog kriterijuma normalnosti i patologije u značajnoj meri otežava mogućnost razmatranja preterane upotrebe interneta kao patološke pojave.

2. Nastanak i razvoj zavisnosti

Pod zavisnošću od interneta se smatra klinički poremećaj sa snažnim negativnim posledicama na socijalno, porodično, finansijsko i ekonomsko funkcionisanje ličnosti. U literaturi se navode tri razvojne linije definisanja internet zavisnosti:

- kao poremećaj zavisnosti,
- kao poremećaj ponašanja i
- kao poremećaj nagona i kontrole impulsa.

Pretpostavka da je naše ponašanje, ili da su naši nagoni i impulsi ono što je *a priori* disfunkcionalno, bliža je stanovištu psihijatarata. Oni ističu da su ponašanje, nagoni ili impulsi defektni i da čovek nema uticaja na njihovu promenu. Sa druge strane, ako se nešto shvati kao zavisnost, onda se to isto

smešta izvan tela i tretira kao izbor pojedinca koji je podložan promeni. Zato pristalice modela socijalne integracije najčešće i definišu internet zavisnost u terminima poremećaja zavisnosti. Ovde su u tom smislu priložene dve neutralnije definicije internet zavisnosti koje se oslanjaju na ovaj „alternativni“ model. Jang (1998) imenuje internet zavisnost kao svojevrsan vid „tehnološke zavisnosti“ i definiše je kao nehemijsku (bihejvioralnu) adikciju koja uključuje ekscesivnu čovek-mašina interakciju. Grifit (2005) ističe da bilo koje ponašanje koje može proizvesti kontinuiranu nagradu organizmu u odsustvu psihoaktivne supstance može biti potencijalno adiktivno, te govori o bihejvioralnim nasuprot hemijskim adikcijama. U ovu grupu po autoru spadaju zavisnost od interneta, zavisnost od video igrice, patološko kockanje, seksualna zavisnost i poremećaji ishrane. Jang tvrdi da je internet zavisnost širok termin koji pokriva različita ponašanja, te stoga pravi kategorizaciju na 5 zasebnih subtipova:

1. *Virtuelna prijateljstva* – opsesivno traženje prijateljstava preko interneta
2. *Sajber seksualna zavisnost* – kompulsivno posećivanje web sajtova za odrasle koji se tiču sajber seksa i sajber pornografije
3. *Zavisnost od mreže* – uključuje kompulsivno kockanje, kompulsivnu kupovinu preko interneta i sl.
4. *Prezasićenost informacijama* – kompulsivno web surfovanje i pretraživanje baza podataka.
5. *Kompjuterska zavisnost* – odnosi se na opsesivno igranje kompjuterskih igrice.

Nakon definisanja i prikazivanja različitih vidova internet zavisnosti, nužno je ponuditi neke smernice za razlikovanje upotrebe interneta koja nema, od one upotrebe interneta koja ima potencijalno problematična obeležja. Problematicnu upotrebu interneta, tačnije ono što smo nazvali internet zavisnošću, pokušaćemo da razgraničimo od neproblematične oslanjanjem na kriterijume koji upravo izrastaju iz pristupa socijalne integracije. I na ovom mestu ćemo se, u svetlu svega prethodno pomenutog, držati podalje od rigoroznih i patologizirajućih kriterijuma koje nudi psihijatrijska praksa.

Autori „novog“ talasa (Jang, Grifit, Marks, Braun) se slažu da osoba može biti okarakterisana kao internet zavisnik tek ukoliko ispunjava sledeće uslove:

- *izolacija* – ukoliko je upotreba interneta postala najvažnija aktivnost u životu osobe, i upravlja njenim mislima (preokupacije i kognitivne distorzije), osećanjima (žudnja) i ponašanjem (deterioracija socijalizovanog ponašanja);
- *modifikovano raspoloženje* – uključuje promene raspoloženja koje zavisnici opisuju kao „iskustvo uzbuđenja, iznenađenja, letenja“ ili paradoksalno kao „smirujuće iskustvo bekstva ili obamrlosti“;

- *tolerancija* – ukoliko je potrebna povećana upotreba interneta (veći broj sati provedenih na internetu) kako bi se iskusili pređašnji efekti modifikovanog raspoloženja;
- *prisustvo apstinencijalnih simptoma* – simptomi (fizički i psihički) koji se javljaju ukoliko je upotreba interneta prekinuta ili iznenada redukovana, i to sledeći: potištenost, razdražljivost, podrhtavanje, itd.;
- *konflikt* – uključuje interpersonalne konflikte, konflikte konzumenta interneta i njegovih drugih aktivnosti i konflikte unutar same individue (interpersonalne konflikte, kao što je npr. subjektivan osećaj gubitka kontrole);
- *povratak* – odnosi se na tendenciju vraćanja starim obrascima ponašanja koja su u vezi sa korišćenjem interneta, ili čak još ekstremnijim obrascima, nakon što je postojao period apstinencije ili kontrole.

Navedeni uslovi mogu se bez ostatka sažeti na jednu, ključnu odrednicu – alijenaciju, tj. svojevrsan vid otuđenja. Naime, ako je konzumiranje interneta postalo primarna i privilegovana aktivnost individue, ako ona istiskuje sa scene ostale društvene aktivnosti, ako isključivo ona provocira dobro raspoloženje i ekstatičke doživljaje ili svojim odsustvom stvara osećaj nelagode, onda možemo govoriti o problematičnoj formi korišćenja interneta. Čovek je društveno biće, i kao takvo, njegove aktivnosti, raspoloženja i misli, trebalo bi u većoj meri da su zavisna od socijalnih faktora, tačnije od ljudi. Ako pak nisu, to je dovoljan osnov za tvrdnju da je njegova egzistencija skrenula sa uobičajene putanje. Sumirajući sve navedeno, zaključuje se da konzumiranje interneta može biti dvostruko kategorisano. Obe kategorije smeštaju se negde između krajnjih polova, tj. u međuprostoru dimenzije normalno – patološko. Forma u kojoj je korišćenje interneta sredstvo za povezivanje sa drugima (makar i posredno), može se nazvati neproblematičnom, dok je problematična forma upravo ona koja vodi alijenaciji i gubitku autentičnog kontakta sa svetom. Međutim, čak i ova forma, u svom najekstremnijem vidu, ne zaslužuje epitet „patološko“, sve dok sama osoba ne izrazi zabrinutost i nelagodu po pitanju sopstvenog funkcionisanja¹.

Neka zapadnjačka istraživanja govore da ako neko provede na internetu više od 38 sati nedeljno, odnosno, gotovo šest sati dnevno, onda je već nesumljivo postao zavisnik. Realno gledano, u našim uslovima svako ko uz aktivnosti vezane za internet provede svakodnevno „svega“ 4 sata, što je tek 28 sati nedeljno, duboko je zagazio u zavisnost. Pod aktivnostima u vezi sa

1 <http://epsihoterapija.com/blog/status-dijagnoze-internet-zavisnost-u-savremenom-drustvu/#sthash.0iWbegex.dpuf>

internetom ne može se uzeti u obzir samo *online* boravak na mreži, već i sve ostale aktivnosti koje su u vezi sa mrežom – odgovaranje i pisanje elektronske pošte, *online* rasprave, čitanje preuzetih vesti, časopisa, članaka, tekstova uopšte, testiranje preuzetog softvera, podešavanje klijenata za pristup internet servisima, impresije koje se doživljavaju samom pomisli na internet i slično. Ako ovo analiziramo, doći ćemo do sledećeg zaključka: od 24 časa, prosečno 8 sati se provede u snu i odmoru uopšte. To ostavlja još 16 sati. Pretpostavimo da osoba ima radne ili školske obaveze 8 sati devno. To ostavlja još 8 sati za sve ostalo. Uzmimo da minimalno za ishranu i fiziološke potrebe dnevno ode oko sat vremena. Znači, ukupno prosečno slobodno vreme je 7 sati. Od tih 7 sati na internetu se provede 4 sata. To datoj osobi ostavlja „čitava“ 3 sata za sve ostalo od čega se sastoji život, a šta to „sve“ može da bude, pitanje je za razmišljanje, a takođe i o tome šta sve može, odnosno, ne može, da se uradi za ta 3 sata slobodnog vremena. Ako se internetu posveti više vremena od 4 sata dnevno, onda se korisnik nalazi u ozbiljnom problemu za koji je potrebna stručna terapija i lečenje od patološke zavisnosti.

Zavisnost od interneta je posledica raznih problema iz stvarnog sveta sa kojima se pojedinac svakodnevno susreće, i izlaz traži u internetu, nasuprot mogućnosti suočavanja sa tim problemom i njegovog rešavanja.

Postoje razna objašnjenja uzročnika zavisnosti od interneta. Najčešće objašnjenje internet zavisnosti daju bihejviorističke teorije, biomedicinske i sociološke teorije.

Bihejvioristički pristup polazi od osnovnih psiho-socioloških teza da neko ponašanje može uzrokovati „nagradu“ ili „kaznu“. Oblik ponašanja koji donosi nagradu se favorizuje kod bukvalno svake jedinice. Primera radi, stidljive osobe koje su oduvek izbegavale kontakt sa ljudima ili upoznavanje novih ljudi zbog anksioznosti i stresa koji im novi kontakt predstavlja, što se poistovećuje sa „kaznom“, veoma lako postaju zavisnici od interneta zbog prividne sigurnosti koju im internet pruža – nema direktnog kontakta, osoba se ne stidi svoje pojave, može stvoriti novi identitet i ponašati se kako želi, lagati o godinama i slično, odnosno, izostaje „kazna“ jer nema direktnog kontakta i neprijatnosti koje on donosi, a „nagrade“ koju Net pruža su brojne i raznovrsne – zabava, informacije, uzbudenja...

Biomedicinsko objašnjenje internet zavisnost polazi od nastalih grešaka u funkcionisanju specifičnih naslednih i kongenitalnih faktora, odnosno, hromozoma i hormona i poremećenu hemijsku ravnotežu, tj. višak ili manjak drugih važnih jedinjenja i neurotransmitera koji regulišu aktivnost mozga i nervnog sistema. „Zahvaljujući“ ovome, određene osobe su od rođenja podložne zavisnosti. Više ozbiljnih istraživanja je pokazalo da brojne droge ili

hemikalije koje se luče pod čulnim uticajima uspevaju da „popune“ sinaptičke šupljine među neuronima, odnosno, „ispale“ impuls i nateraju mozak da pošalje lažne informacije. Smatra se da ovo može da bude jedan od razloga za nadrealistična osećanja koje neki ljudi doživljavaju prilikom npr. drogiranja, kockanja. Ovo se može primeniti i na internetu koji pruža zabavu, uzbuđenja, ali i uzrokuje iste ili slične reakcije kao kod drugih oblika zavisnosti .

Sociološko gledište internet zavisnost objašnjava sa sociološkog aspekta, jer je internet socijalan – ljudi na njemu traže i nalaze ljude slične sebi i s njima komuniciraju gotovo kad god požele. Često se biheviorističko i sociološko gledište sukobljavaju, što ukazuje da tumačenje uzroka internet zavisnosti i nastale patologije u prekomernoj zavisnosti od interneta je složeno pitanje koje nije lako objasniti i razumeti. Očito da predstavlja ozbiljnu i kompleksnu društvenu pojavu.

3. Šta je patološko-devijantno u zavisnosti od interneta

Danas se među psiholozima i psihijatrima vodi debata o novim oblicima poremećaja u ponašanju koji su nastali kao posledica razvoja elektronske komunikacije i informacionog društva, preciznije interneta i internet komunikacija. Poremećaj ponašanja, kao posledica prekomernog korišćenje interneta, ispunjava gotovo sve kriterijume adiktivnog ponašanja: potrebu za povećanom upotrebom objekta zavisnosti, smanjenu ili izgubljenu sposobnost kontrole upotrebe, preokupaciju objektom zavisnosti, pojavu krize kada je ta upotreba onemogućena i probleme u svim sferama života usled adiktivnog ponašanja. S obzirom da se zavisnost definiše kao psihofiziološki poremećaj koji podrazumeva zloupotrebu supstanci, što posledično dovodi do pojave tolerancije, simptoma povlačenja, afektivnih smetnji i poremećenih socijalnih relacija, vidimo da su gore navedeni kriterijumi u znatnoj meri obuhvaćeni datom definicijom. Većina autora smatra da je osnovano izdvojiti dva tipa zavisnosti:

- *zloupotrebu supstanci* (koja u slučaju internet zavisnosti ne postoji) i
- *zavisnost o određenim aktivnostima ili radnjama* („*process addictions*“ ili „*behaviour addictions*“), kao što su kockanje, kupovina ili određena seksualna ponašanja (Thomas i sar., 1999; Holden, 2001).

Pojava prekomerne upotrebe interneta se sve češće svrstava u kontekst zavisnosti od određenih aktivnosti i ponašanja. Patološka upotreba interneta (Davis, 2001), termin koji se takođe često koristi, je fenomenološki širi i uključuje ne samo zavisnost već i maladaptivne i negativne oblike onlajn ponašanja (onlajn proganjanje, zlostavljanje, krađu identiteta i sl.) koji ne moraju biti adiktivnog tipa već periodični, tako da taj termin ne bi bio dovoljno primenjiv u slučaju internetadikcije.

Jedan broj autora negiraju mogućnost klasifikacije pojave preterane upotrebe interneta kao bolesti zavisnosti (jer nije ispunjen osnovni zahtev), i nude drugu dijagnostičku kategoriju koja bi se mogla iskoristiti za tumačenje date pojave, a to je poremećaj navika i impulsa. S obzirom da preterana upotreba interneta podrazumeva – nedostatak kontrole impulsa koji isključuje upotrebu toksičnih supstanci, deo istraživača je saglasan da pojava patološkog kockanja po svojoj prirodi najviše odgovara internet zavisnosti, pa se dijagnostički kriterijumi koji se odnose na ovaj vid poremećaja impulsa mogu primeniti i u slučaju preterane upotrebe interneta.

Iz objavljenih studija može se zaključiti da neumereni korisnici interneta češće ispoljavaju simptome u ponašanju koji karakterišu psihijatrijske bolesnike. Tako su internet zavisnici ispoljili depresiju u 41,4% slučajeva, poremećaj spavanja i anksioznost u 38,6%, a poremećaje u kontroli impulsa ispoljilo je oko 50% zavisnika od interneta². Sve je prisutniji stav naučnika da se prekomerno korišćenje interneta mora posmatrati u kontekstu očuvanja mentalnoga zdravlja stanovništva, jer od psihijatarata stiže sve više podataka o porastu broja pacijenata čije su osnovne tegobe vezane sa uticajem interneta. Određivanje granice između zdravog i patološkog je veoma složeno pitanje. Granica se može odrediti samo ukoliko se izvrši procena života i psihičkog stanja čoveka pre nego što se uključio u socijalne mreže i tokom „boravka“ u njima³. Internet ne omogućava senzorne i neposredne stimulacije, jer se komunikacija odvija tekstu- alnim putem, a odsustvo komunikacije licem u lice omogućava anonimnost korisnika koji ima priliku da na ovaj način predstavi sebe u potpuno drugačijem svetlu u odnosu na svoj realni identitet. Kreiranje novog identiteta čini jednu od mogućnosti koju internet pruža, a to je da o identitetu razmišlja u terminima višestrukosti, dozvoljavajući korisniku da konstruiše svoj identitet u skladu sa svojim željama. Prema ovome, osoba na internetu može da kreira virtuelnu ulogu u kojoj će se pojaviti u pravcu izmišljenog ili željenog identiteta⁴.

4. Rasprostranjenost internet zavisnosti, povezanost sa drugim socijalnim devijacijama i mogućnost prevencije

Tim istraživača sa američkog Univerziteta u Kentakiju došao je do rezultata, koji pokazuju da je blizu 38% svih aktivnih korisnika interneta „navučeno“ na njega, a da toga verovatno nisu ni svesni. Prema ovim rezultatima, koje je

2 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2911081/>

3 <http://www.vaseljenska.com/nauka/internet-izaziva-ludilo/>

4 <http://www.vaseljenska.com/nauka/internet-izaziva-ludilo/>

objavio „Daily Mail“, internet zavisnost otkriva se veoma teško i najrasprostranjenija je u Evropi i Aziji, a potom u Americi. Prema podacima ustanova koje pružaju terapiju zavisnicima od interneta, u Kini trenutno internet koristi oko 538 miliona građana, a da čak 24 miliona mladih Kineza „boluje“ od zavisnosti od interneta. Jedan pekinški sudija tvrdi da 85% adolescentskog kriminala u gradu je bilo povezano sa internetom. Doktor Džerald Blok, sa Univerziteta u Oregonu procenjuje da oko 9 miliona Amerikanaca može biti svrstano u patološke korisnike interneta. Britanski psihijatri, u svojim izveštajima u časopisu Napredak u psihijatrijskom lečenju (*Advances in Psychiatric Treatment*) iz 2007. godine, tvrde da je od interneta zavisno oko 10% korisnika.

Istraživanjem prevalencije internet-zavisnosti kod američkih srednjoškolaca dijagnostikovano je 4% internet zavisnika od ukupnog broja srednjoškolaca, sa izraženim aktivnostima na socijalnim mrežama, pretežno dnevnom upotrebom interneta, visoko izraženim simptomima depresije i socijalne izolacije. Naime, srednjoškolci sa depresivnim simptomima su 24 puta više u riziku od ispoljavanja internet-zavisnosti, pri čemu je mehanizam najčešće takav da depresija izaziva socijalnu izolaciju, socijalna izolacija problematičnu i adiktivnu upotrebu interneta, a ona tako pojačava simptome socijalne izolacije i depresije (Christakis, 2011). Istraživanjem prevalencije i karakteristika internet-zavisnosti kod britanskih studenata identifikovano je 18,3% internet-zavisnika, 50% studenata u riziku od razvoja internet-zavisnosti, statistički značajnije prisustvo muškog pola u populaciji zavisnika, sa interesovanjima za prirodne nauke, učestalosti upotrebe interneta od 10-15 sati nedeljno, sa izraženim akademskim, socijalnim i ličnim problemima usled upotrebe interneta. Istraživanje je pokazalo vrlo nizak stepen samopouzdanja i visok stepen socijalnih veza na internetu kod studenata kod kojih je dijagnostifikovana internet-zavisnost (Niems i drugi, 2005).

Neki od najinteresantnijih studija internet-zavisnosti rađene su u Koreji i Kini. Istraživanjem u kome je učestvovalo preko 13.000 internet-korisnika u Koreji, identifikovano je oko 3,5 % zavisnika, dok je 18,4% bilo u riziku od ispoljavanja zavisničkog ponašanja. Osobe koje su bile identifikovane kao zavisnici pokazivali su veći nivo stresa, usamljenosti, depresije, kompulsivnosti u odnosu na ostalu populaciju korisnika. Takođe, primećena je veća učestalost obrasca igranja *onlajn* igrice, *onlajn* kupovine u populaciji korisnika koji su identifikovani kao internet-zavisnici, kao i tendencija ka učestalim sklapanjem površnih poznanstava sa drugim osobama na internetu (Sang-Min Wang i drugi, 2003). Istraživanjem koje je rađeno na populaciji adolescenata u Kini identifikovano je 14,7% internet-zavisnika pri čemu je utvrđena veza sa stidljivošću i niskim osećanjem upravljanja, odnosno kontrole nad sopstvenim životom

(Chak, Leung, 2004). Od 2315 kineskih adolescenata iz grada Čangše (Changcha) koji koriste internet, 2,4% je dijagnostifikovano kao zavisno od interneta. Zavisnici su većinom bili muškog pola, sa prosečnim vremenom provedenim na internetu od 11 sati nedeljno, sa problemima u upravljanju vremenom i organizaciji obaveza, problemima u uspostavljanju koncentracije na neke druge aktivnosti, sa izraženim psihoticizmom, neuroticizmom, hiperaktivnošću i poremećajima u ponašanju (Cao, Su, 2006)⁵.

Korišćenje interneta i društvenih mreža su u značajnoj korelaciji sa kriminalom i drugim socijalnim devijacijama. Sve vrste kriminalaca, od špijunaže, terorizma, seksualnih delikta, privrednog kriminala, do zločina-ubistva i dr., mogu da koriste i koriste internet kao alat u izvršenju krivičnih dela. Korišćenje internet i društvenih mreža je posebno atraktivan jer internet proširuje domet kriminalaca širom sveta, služi za istraživanje potencijalnih žrtvi (kriminalci preko interneta kriju svoj identitet, a u kontaktu sa potencijalnom žrtvom dobijaju informacije koje mogu da budu u funkciji izvršenja dela), za planiranje i izvršenje krivičnih dela. Postoji opšta saglasnost među psiholozima i psihijatrijama da ranije bolesti zavisnosti (kocka, droga, alkohol, tablete) mogu da utiču i na internet zavisnost.

Pitanje prevencije internet zavisnosti je sve aktuelnije i u razvijenim zemljama postoji veliki broj radnih grupa u kojima zavisnici u prihvatnim centrima razmenjuju iskustva, pričaju o svojim vizijama interneta, zajedno savladavaju apstinencijalne krize i udruženi dolaze do poboljšanja. U zavisnosti od uzroka zavisnosti od interneta, predlažu se dve metode lečenja:

1. korisnicima koji jednostavno preteruju s upotrebom interneta bez određenog razloga preporučuje se uporna umerenost u korišćenju interneta i kontrolisanje vremena provedenog na njemu, bez zahteva za potpunim prestankom korišćenja;
2. korisnicima s ozbiljnijim problemom zavisnosti, kod kojih je ustanovljen i psihijatrijsko-psihološki komorbiditet, preporučuje se prepoznavanje i razumevanje osnovnog problema koji stoji iza problema zavisnosti, pomoć porodice i poznanika i, ako je neophodno, stručna pomoć. Kod najtežih oblika zavisnosti se preporučuju čak i manje doze antidepresiva ili anksiolitika. Takođe, predlaže se i rad na uspostavljanju funkcionalnih odnosa putem individualne, porodične ili grupne terapije.

5 Kovačević-Lepojević, M. (2011), Pojam i karakteristike internet-zavisnosti, Specijalna edukacija i rehabilitacija, br. 4, Beograd, str. 624.

5. Zaključak

I pored velike pažnje laičke i stručne javnosti u vezi sa rasvetljavanjem pojma internet-zavisnosti, mnoga pitanja i dalje ostaju nejasna. Velika je pojmovna i dijagnostička neusaglašenost, što povlači i neusaglašenost u nalazima istraživača od rasprostranjenosti, preko karakteristika, profila zavisnika i drugo. Autori koji su u svojim radovima koristili termin prekomerna ili povećana upotreba interneta nedovoljno su posvetili pažnje objašnjenju zašto su se za njega opredelili, odnosno te termine davali su samo u naslovu, a u daljem radu su koristili pojam internet-zavisnost (na primer Sang-Min Wang, 2004).

Da li će osoba dozvoliti sebi da dođe u poziciju koja je više štetna nego korisna, ma kako je mi ovde nazvali, zavisi pre svega od psihološkog profila korisnika, delimično sociodemografske strukture i njihove međusobne konvergencije sa aspektima i tehničkim mogućnostima interneta. Zadatak za psihologe i statističare je da u skorijoj budućnosti sa maksimalnom ozbiljnošću priđu projektu standardizacije neke od trenutno korišćenih skala internet zavisnosti. Izazov za sve profesionalce u oblastima zdravstva je i da konačno jasno utvrde granice tih kriterijuma i moguću povezanost, ako ne i uzročnost, sa ostalim poremećajima, kompulsivnostima, neurozama ili poremećajima raspoloženja. Istraživanja pokazuju moguću povezanost sa poremećajima u socijalnim odnosima, poremećaj u igranju igara, kao i, socijalnom anksioznošću i izbegavajućim ponašanjem, ali su sve ovo pretpostavke koje bi morale biti ozbiljnije proverene.

Internet zavisnost je savremeni društveni fenomen koji već predstavlja ozbiljan problem na psihološkom, socijalnom, ekonomskom, bezbedonosnom planu i zahteva svu ozbiljnost u očuvanju mentalnih sposobnosti kod osoba koji ga nekontrolisano koriste.

6. Literatura

- Bodroža, B., Jovanović, M., Popov, B. (2008), Latentna struktura ponašanja u virtuelnim društvenim zajednicama i njegove relacije sa socijalnom anksioznošću, *Primenjena psihologija*, 1 (1-2).
- Golčevski, N. i Milanović, G. (2003), Globalni građani – Empirijska studija korisnika interneta u Srbiji 2003, Beograd, CePIT.
- Hinić, D. (2008), Korisnički profili internet zavisnika u Srbiji, *Psihologija*, br. 4.
- Kovačević-Lepojević, M. (2011), Pojam i karakteristike internet-zavisnosti, *Specijalna edukacija i rehabilitacija*, br. 4, Beograd, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2911081/>

- <http://www.vaseljenska.com/nauka/internet-izaziva-ludilo/>
- <http://www.vaseljenska.com/nauka/internet-izaziva-ludilo>
- <http://epsihoterapija.com/blog/status-dijagnoze-internet-zavisnost-u-savremenom-drustvu/#sthashiWbegex.dpu>

*

*

*

Zoran Stevanović, PhD
Institute of Criminological and Sociological Research
in Belgrade

NET DEPENDENCE- OF GAMES TO PATOLOGY

The phenomenon of internet addiction has become the subject of many scientific discussions, because overuse of internet and global computer network can develop in pathological usage. This phenomenon itself would not be a subject of academic and general public, if it didn't bring characteristics of dysfunctional behavior that is, by its content and manifestation, partly addictive disease and partly pathological disorder. Pathological symptoms of internet addiction are shown through changed behavior, increased use of computer and internet, quitting school or work, neglecting duties and hobbies, lack of concentration and memory, insomnia, problems with spine, vision and hearing, etc. Persons indentified as addicts have shown higher level of stress, loneliness, depression, compulsiveness in compare with the rest of population.

Researches have shown that the level of addiction is between 2-5% of internet users, while around 20% of users are in the risk of addictive behavior.

Key words: *Internet addiction, pathological addiction, symptoms of pathology, developmental stages of pathological addiction, prevention.*