

УТИЦАЈ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСНОСТИ НА МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ МЛАДИХ

Михајло Манић, Слободан Симовић¹

САЖЕТАК

Аутори у раду истичу да су, интензивна употреба интернета и његов “шарм” последњих година, довели до појаве феномена познатог као “Интернет зависност”. Сам интернет је безопасан алат, али неправилна употреба мреже може повећати ризик од зависности, поремећаја менталног здравља и социјалних односа. Већина људи мисли да је зависност везана само за употребу хемијских састава као што су алкохол, никотин, кокаин и хероин; али стручњаци верују да све што стимулише људско биће и чини да се осећају енергично може изазвати зависност. Лечење зависности није ограничено само на терапију лековима. Кад год навика постане присила, као што је коцкање, дрога, алкохол или чак играње компјутерских игара, ђаскање, сурфовање по мрежи, и то се може сматрати зависношћу. Бихевиоралне зависности не треба занемарити због недостатка „материјала”. Оно што људе чини зависнима је пријатно искуство у обављању тог понашања, као што се зависници осећају када користе хемијске дроге. У коришћењу интернета, људи постају зависни и то не од „материје - супстанце”, већ се она испољава кроз неконтролисано коришћење рачунара или осећају емоционалне сигурности уз интернет.

Кључне речи: интернет, болест зависности, ментално здравље, игре.

ABSTRACT

In this paper the author points out that the intense use of the Internet and its “charm” in recent years have led to the emergence of a phenomenon known as “Internet addiction”. Internet itself is a harmless tool, but improper use of the network can increase the risk of addiction, mental health disorders and social relationships disorders. Most people think that addiction is related only to the use of chemical compounds such as alcohol, nicotine, cocaine and heroin; but experts believe that anything that stimulates a human being and makes them feel energetic can cause dependence. Treatment of addiction is not limited to drug therapy alone. Whenever habit becomes compulsive, such as gambling, drugs, alcohol or even playing computer games, chatting, surfing the net, this can be considered addictive as well. Behavioral dependence should not be ignored due to the lack of “material”. What makes people dependent is a pleasant experience in implementing this behavior, as addicts feel when they use chemical drugs. When using the Internet, people become dependent, not on “matter-substance”, but it is manifested through uncontrolled use of computers or feelings of emotional security over the Internet.

Keywords: Internet, addiction, mental health, games.

¹ Проф. др Михајло Манић, Факултет за дипломатију и безбедност - Универзитет УНИОН „Никола Тесла”
Проф. др Слободан Симовић, Факултет за дипломатију и безбедност - Универзитет УНИОН „Никола Тесла”

УВОД

Интернет несумњиво доводи до нове индустријске револуције, са уласком хиљада нових корисника из целог света. Данас, он представља комуникативну, социјалну и економску револуцију. То је заправо врхунац дигиталне индустријске револуције и свака врста нове револуције последично доводи до новог проблема. Јединствене карактеристике интернета, као што су 24-сатна доступност, једноставан рад, ниска цена, анонимност корисника и сл, поздрављају многи „конзументи” широм света. Осим тога, ове карактеристике које су, с једне стране, могућности интернета, с друге стране се сматрају њеним недостацима. Један од проблема до којег је интернет довео јесте и виртуална зависност или зависност од велике глобалне мреже, која има веома штетан психолошки утицај на кориснике интернета.

Већина људи мисли да је зависност везана само за употребу хемијских супстанци, као што су алкохол, никотин, кокаин и хероин; али психолози верују да све што стимулише људско биће и чини да се осећају енергично може изазвати зависност. Дакле, зависност није ограничена на лекове и наркотичка средства. Кад год навика постане присила, као што је коцкање, дрога, алкохол или чак играње компјутерских игара, ђаскање, сурфовање по мрежи, и то се може сматрати зависношћу. Бихејвиоралне зависности не треба занемарити због недостатка „материјала”². Оно што људе чини зависнима од неког понашања је пријатно искуство у обављању такве делатности као што се зависници осећају када конзумирају хемијске дроге. У зависности од интернета, људи постају зависни не од материје, већ зависност у раду с рачунаром или осећају који се постиже током рада с интернетом.

У многобројној литератури се могу пронаћи озбиљни и квази тестови који упућују на интензитет зависности од интернета. “Друштвене интеракције, начини учења, забава и приватност су само неки од домена који су трансформисани путем Интернета. Створен је нови ‘свет’, нови простор који велики број људи посећује сваки дан, барем на кратко време. У овом сајбер простору адолесцененти бивају значајно чешће и дуже од било које друге старосне групе.”³ Уколико се у одговорима на питања наведе најмање пет позитивних одговора може се препознати као особа зависна од интернета:

- Да ли се осећате преокупираним интернетом?
- Да ли осећате потребу да све дуже користите интернет да бисте постигли задовољство?
- Да ли сте више пута покушавали да се контролишете, смањите или зауставите употребу интернета?
- Да ли се осећате немирно, ђудљиво, депресивно или раздражљиво када покушавате да смањите или зауставите употребу интернета?
- Да ли остајете на вези дуже него што је првобитно планирано?
- Да ли сте угрозили или ризиковали губитак социјалних односа, посла, образовних или каријерних могућности због интернета?

2 Arashloo, H., 2006. The survey and comparison of Internet on identity and mental health [Persian]. [Dissertation]. Tehran: Islamic Azad University, Rood-e-hen Branch.

3 Kostić-Opšenić J., i T. P. Panić. 2017. Internet i mentalno zdravlje adolescenata. Zbornik radova Filozofskog fakulteta u Prištini (47-3): 198.

- Да ли сте лагали члановима породице, терапеуту или другима да би прикрили степен укључености на интернету?
- Да ли користите интернет као начин да побегнете од проблема или олакшате дисфонично расположење (нпр. осећања беспомоћности, кривице, анксиозности и депресије)?⁴

ОТПОРНОСТ НА УТИЦАЈ ИНТЕРНЕТА

Зависност се може дефинисати као образац коришћења интернета који изазива функционалне поремећаје и непријатна унутрашња осећања током одређеног периода. Постоје и одређени критеријуми или симптоми понашања који могу допринети да се зависност препозна. Толеранција је у већем или мањем интензитету измењена. У одређеним тренуцима праг толеранције може бити више у односну на понашање у свакодневном животу. Са напредовањем зависности асоцијално понашање доминира и очигледан је симптом повлачења. Интернету се много чешће и дуже приступа него ли што је била намера, па се значајна количина времена троши на активности везане за коришћење интернета. Важне друштвене, професионалне или рекреативне активности су одбачене или смањене због употребе интернета. Парадоксалан је случај, као и код других болести зависности, да се са „конзумирањем” интернета наставља иако је корисник свестан недостатака и негативних последица. Поремећај зависности од интернета јесте врста поремећаја у понашању који се користи као механизам за конфронтацију и многи аутори препоручују термин „патолошка употреба интернета”. То претпоставља не само понашање које изазива зависност, већ и скуп когнитивних и бихејвиоралних фактора у контексту интернета који има негативан ефекат на живот људи. Зависност од интернета јесте поремећај са веровањем људи, који свој однос са екраном рачунара сматрају привлачнијим, од оног који могу остварити у свакодневном животу. Свако ко поседује компјутер изложен је ризику зависности, али они, интровертнији и повученији у реалном животу, стидљивији, депресивнији, усамљенији и нестрпљивији појединци, а посебно они који се опорављају од друге зависности, представљају подложнију и рањивију мету за појаву зависности од интернета.

Суочавање са зависношћу од интернета је тешко као и свака друга зависност. Зависност од интернета, хероина, цигарета, алкохола и дрога, имају исте основне компоненте и њихово одрицање није лако и безболно. На почетку зависник пориче то питање и верује да се проблем може решити и да нема утицаја на његов или њен живот, те због тога и нема посебних проблема на које би требало обратити пажњу у њиховом животу. Порицање подразумева да зависна особа не учини први корак ка могућем излечењу. У следећем кораку, зависници сматрају да би могли решити проблем; они нерадо прихватају туђу помоћ. Пошто немају никакав извор задовољства, они се крећу према зависности више него раније. Још један значајан проблем зависника је недостатак или поремећај животних вештина и метода прилагођавања свакодневним животним условима и због тога се крећу ка зависности. Коначно, сваки покушај одустајања и прихватања зависности, као патолошког

4 Patrick, F. and J. Joyce, 2008. Internet addiction: Recognition and intervention. *Journal of Psychiatric Nursing*, 22(9): 59-60.

случаја корисника интернета, биће осуђен на неуспех. Поремећај зависности од интернета је интердисциплинарни феномен, а медицинске и рачунарске науке, као и социологија, право, морал и психологија проучавају различите аспекте овог феномена.⁵

Научни докази потврђују да су они, који су зависни од интернета, стидљивији и да пате од депресије. Прекомерно коришћење интернета, као забавног алата, повезано је са озбиљним штетама у појединим функцијама, укључујући образовне проблеме, усамљеност и несаницу. Многа истраживања, којима се детаљно нећемо бавити у раду, показују да око 54% зависника од интернета има позадину депресије, а 1/3 њих има позадину анксиозности.⁶ Зависници од интернета показују одређене симптоме и суочавају се са последицама које су потпуно исте као и последице зависника од алкохола, коцкања, куповине и других опсесивних понашања. Патолошка употреба интернета повезана је са благом до тешком депресијом. Ниско самопоштовање, ниска мотивација, страх од одбијања и тражења одобрења, повезани су са депресијом а она као таква је повезана са интензитетом коришћења интернета. Истраживања, у области зависности од интернета, потврдила су да је зависност повезана са озбиљним штетама у личним, друштвеним и каријерним односима људи. Показало се да ће људи, који користе интернет дужи временски период, имати интерперсоналне, друштвене и академске проблеме. Зависни од интернета осећају да су мање одговорни за своје друштво и своје окружење, да су социјално отуђенији, да имају више образовних неуспеха, мање социјалне подршке, мање самопоуздања и имају низак степен самовредновања. Зато можемо закључити да је једна од последица зависности од интернета и низак ниво самопроцене. То указује на различит степен менталног - социјалног понашања као што су самоотуђење, слабост и неспособност да се баве професијом, социјално неприхватљиво понашање, интроверзија и лабилно емоционално понашање. Разлог таквом стању се може пронаћи у последици лошег академског учинка образовног система, у едукативном и превентивном смислу, и атрофираној социјалној интеракцији. Такође, промене у социјалној позадини самог друштвеног миљеа, у контексту економског и политичког статуса, могу довести до озбиљне зависности од Интернета.

Према досадашњим истраживањима о широкој употреби интернета у нашем друштву, посебно у вези са чињеницом да се расправља о проблему зависности од интернета у многим напредним индустријским друштвима, чини се да све већа употреба Интернета утиче на ментално и физичко здравље младих људи. Због тога у перспективи је реално очекивати све учесталији проблем зависности од интернета. Неопходно је знати обрасце коришћења интернета и сличних електронских алата, како бисмо повећали наше знање и били свесни његових утицаја на наш живот.

ПОЗИТИВНИ УТИЦАЈИ ИНТЕРНЕТА

Друштвени медији имају много потенцијалних позитивних утицаја на животе људи. Студије су идентификовале неке доказе о позитивном утицају на благостање,

5 Moeedfar, S., E. Habbibpoor, K. Getabi and A. Ganjee, 2007. Study of Internet addiction between adolescent & young 15-25 years in Tehran University. *Global Media Journal*, 2(4): 55.

6 Young, K.S., 1999. Evaluation and treatment of Internet addiction. In: L. Vande Creek & T.L. Jackson (eds). *Innovations in clinical practice: A Source book*, 17: 19-31.

а млади препознају вредност прилика за повезивање на интернету. Тинејџери са проблемима или забринутошћу у вези са менталним здрављем такође могу тражити подршку на интернету, било путем мрежа друштвених медија или путем онлајн саветовања.

Истраживања идентификују низ ризика повезаних са друштвеним медијима, укључујући: а) забринутост због прекомерног времена проведеног на интернету; б) дељење личних информација; в) злостављање преко интернета; г) утицај друштвених медија на слику о телу и д) набавка штетног садржаја или савета, као што су веб странице или друштвене мреже које омогућавају промоцију самоповређивања.⁷

Са друге стране, постоје мишљења стручњака да резултати различитих истраживања не морају нужно доказати да друштвени медији штете добробити младих. Млади људи користе интернет као механизам суочавања, када имају потешкоће у школи. Исто тако, може бити случај да прекомерна употреба интернета спречава младе људе да развијају снажније везе ван мреже.

Млади људи користе различите механизме за суочавање са онлај ризиком, као што је блокирање других корисника интернета, мењање поставки приватности или предах од интернета. Врло често не желе да разговарају са својим родитељима или наставником, те се радије опредељују на разговор са неким другим корисником интернет мреже, без обзира да ли је познат или не. Очекивана је реакција да ће се деца млађег основношколског узраста за помоћ радије обратити родитељима, док ће старији савет потражити од вршњака.

Родитељи усвајају различите приступе у управљању интернетом своје деце, од ограничења (као што су временски рокови или забрана одређених локација); мониторинг; или укључивање у отворену дискусију са својом децом о интернету и подучавање одговарајућих дигиталних вештина. Показало се да ограничавање коришћења интернета смањује шансу да се нађу у онлајн ризицима, али не и да смање штете проузроковане онима који и даље улазе у ризично интернет понашање. Такво ограничење је било повезано и са младом особом која има нижи ниво дигиталних вештина. Са друге стране овакво ограничавање може спречити развој вештина потребних за управљање онлајн ризиком.

Друштвени медији имају много позитивних елемената који утичу на младе људе, као што су:

- повезивање са пријатељима и породицом, посебно на великим удаљеностима (размена фотографија и видео записа) - на тај начин се решава социјална изолација и усамљеност;
- склапање нових пријатељстава посебно са онима који имају заједничке интересе;
- учешће заједнице, као што је добротворни или политички активизам;
- дељење нових креативних пројеката као што су онлајн видео снимци, блогови и подкастови;
- развијање индивидуалног идентитета током адолесценције;

⁷ Li, S. and T. Chung, 2006. Internet function and Internet addictive behavior. *Computers in Human Behavior*, 22: 1067-71.

- сарадња на пројектима преко онлајн заједница (посебно у школским ваннаставним активностима, како у основној и средњој школи, тако и на факултетима укључујући интеракцију са наставницима на мрежи);
- приступ здравственим информацијама на мрежи и проналажење мрежа подршке особа са сличним здравственим проблемима итд.

Иако се велика пажња медија фокусира на ризик од штете коју изазивају друштвени медији, неке студије су показале позитиван утицај на младе људе. Коришћење друштвених медија је, на пример, повезано са побољшаним социјалним вештинама међу тинејџерима (као што је помагање стидљивим младим људима да постану социјално активнији). Млади људи гледају на друштвене медије као на позитиван утицај у њиховим животима, посебно на социјалну интеракцију која им се пружа. То укључује разговор са пријатељима на мрежи, изражавање себе и могућност да буду креативни. Тинејџери проналазе друштвене мреже како би им помогли да усаврше своје друштвене вештине и да су вредан извор савета уз квалитетну емоционалну подршку. Нека истраживања у Великој Британији⁸ показују да се преко 90% дечака и девојчица, старости око 15 година позитивно изјашњава на питање: „Да ли је корисно имати друштвене мреже на интернету?“

Начини на које се млади људи повезују са друштвеним мрежама брзо се мењају због брзог технолошког развоја. Ово показује неефикасност покушаја заштите деце и младих од свих ризика на интернету. „Интервенције засноване на социјалном планирању могу бити веома ефикасне када су усмерене на појединце у најранијим фазама развоја. Међутим, социјални планери морају пазити да не интервенишу на начине који ометају животне услове или ометају нормалан развој, како би избегли изазивање психолошких или социјалних проблема појединаца. Већина адолесцената (70%) ретко или никада не доживљава поремећаје у социјалном функционисању.”⁹ Фокус јавне политике треба да буде на томе како развити отпорност младих људи на потенцијалне ризике повезане са употребом друштвених медија.

ЗАКЉУЧАК

Интернет зависност је идентификована као нови поремећај и многе студије су доказале и указале на симптоме. Данас је интернет најновија важна људска технологија која се широко користи, а број корисника се повећава. То је феномен који још увек има своју примарну привлачност.

Постоје многа тумачења и објашњења који дефинишу и анализирају зависност од интернета. Међутим, још једно важно питање је да треба пронаћи корене ове зависности. Треба рационално и разумно објаснити зашто су људи привучени, а многи се у великој мери и ослањају на корисност нових технологија попут Интернета. Проналажење корена такве зависности је важније од оног од чега људи зависе.

С друге стране, можда би се могло закључити да чак и у одсуству интернета појединци нађу други начин да победе напетост и одоле притиску. Зависници од интернета су заправо привучени новом атмосфером, тајношћу, недодирљивошћу,

8 <http://www.oecd.org/education/pisa-2015-results-volume-iii-9789264273856-en.html> (25.03.2019.).

9 Karacic, S. & S. Oreskovići. 2017. Internet addiction and mental health status of adolescents in Croatia and Germany: http://www.psychiatria-danubina.com/UserDocImages/pdf/dnb_vol29_no3/dnb_vol29_no3_313.pdf

потпуном анонимношћу. Претпоставка је да ће појединац, са сагледавањем могућности интернета смањити њену употребу. Иако наведена хипотеза може бити истинита у неким случајевима, бесмислено је прихватити је за све зависнике. Као резултат тога, може се појавити друга хипотеза да су зависни од интернета, јер њихове потребе нису задовољене у стварном свету.

Различита истраживања показују да ће патолошко и прекомерно коришћење интернета смањити ментално здравље корисника. Зависност од интернета се у последње време сматра менталним поремећајем, а број оних који одлазе у психијатријску клинику и траже помоћ због ове зависности се повећава.¹⁰ Интернет није непријатељ; људи ће бити зависни из различитих разлога. То их чини отуђеним од реалности и има негативан утицај на њихове животе. Пошто је превенција пожељнији третман, овај феномен треба узети у обзир као психолошки проблем са којим се скоро свака генерација сусреће, а посебно млади.

Образовање у самој примарној групи - породици, у школама и универзитетима требало би да помогне да се неконтролисана и неправилна употреба интернета замени рационалним и разумним коришћењем. У ствари, у данашњем свету, интернет технологија и компјутери се сматрају најефикаснијим средствима и ми смо приморани да их користимо под условом да се користе само када је то потребно и на основу одговарајућих инструкција и стратегија. Циљ је да не нарушавамо сопствено здравље прекомерном употребом.

Са појавом друштвених мрежа у новом миленијуму, дошло је до значајне забринутости због њиховог утицаја на добробит младих људи. Докази о значајном порасту проблема менталног здравља код младих људи, повећали су интересовање за постојање веза између друштвених мрежа и менталног здравља.

Друштвени мреже су дефинисане као облици електронске комуникације (као што су веб странице за друштвено умрежавање) кроз које корисници стварају онлајн заједнице за размену информација, идеја, личних порука и другог садржаја (као што су видеозаписи). Високо профилиране друштвене мреже укључују Facebook, Twitter и Instagram. Како се технологија развијала, границе су замагљене између различитих типова дигиталних медија. Подела између „коришћења интернета“ и „коришћења друштвених мрежа“ није увек препознатљива. На пример, услуге као што је случај са сајтом YouTube спајају телевизијски садржај са интерактивним елементима. Слично томе, многи сајтови са видеоиграма свој рад искључиво базирају на постојању интернета и подразумевају друштвено умрежавање, што претпоставља могућност склапања нових пријатељстава и разговоре током играња.

Повећана употреба интернета, посебно код младих, у великој мери може и штетно утицати посебно у ситуацији када је неопходно суочавање са онлајн ризицима, као што је ограничавање њиховог приступа неприкладним веб страницама и надгледање њихових онлајн активности. Слично томе, раст инстант порука значи да родитељи или наставници често нису упознати са активностима на мрежи, као што је разговор у Whatsapp групи, за разлику од Facebook профила. Развој интернета има негативне импликације као што је могућност да се догађаји евидентирају и објављују на интернету без њиховог пристанка. Такође, постоје и изоловани примери livestre-

10 Christensne, M.H., M.H. Orzack, L.M. Babington and C.A. Patsoaghter, 2001. Computer addiction when monitor becomes control center. Journal of psychosocial nursing and Mental Health Services, 39(3): 40-47.

aming-a узнемирујућег садржаја, као што су напади, и сцене младих људи који су покушавали или извршили самоубиство.

Интернет и друштвени медији такође могу бити драгоцен извор информација и подршке младим људима, посебно у ситуацији када се ради о проблемима менталног здравља. Све су веће итенције да малдаи контактирају професионална и стручна удружења, као и званичне институције, посредством интернета, мејла, онлајн разговора, користећи услуге бесплатног саветовања, а све се ређе за то користе класични телефони. Неопходно је да се ове услуге, са развојем модерних технологија, усавршавају што би младим људима омогућило једноставнији приступ надлежним инстанцама, које могу на стручан и адекватан начин, што брже пружити адекватну информацију, савет... или реаговати на другачији начин. Са друге стране, такве надлежне и професионалне инстанце могу користити своју онлајн платформу за размену анонимних података који би истраживачима допринели да што боље сагледају проблеме и понуђеним решењима предупредe нежељене последице, посебно када се ради о суицидним случајевима. Када су млади људи изложени ризику од самоубиства, они често подршку, савете или подршку траже на интернету, или поруке личне природе остављају на друштвеним мрежама. Неки подаци показују да онлајн превенција самоубиства може бити ефикасна и да друштвене мреже пружају прилику да се идентификују и подрже они који су у таквом ризику.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Arashloo, H., 2006. The survey and comparison of Internet on identity and mental health] Persian. [Dissertation]. Tehran: Islamic Azad University, Rood-e-hen Branch.
2. Christensne, M.H., M.H. Orzack, L.M. Babington and C.A. Patsoaughter, 2001. Computer addiction when monitor becomes control center. *Journal of psychosocial nursing and Mental Health Services*, 39(3): 40-47.
3. Karacic, S. & S. Oreskovic. 2017. Internet addiction and mental health status of adolescents in Croatia and Germany: http://www.psychiatria-danubina.com/UserDocsImages/pdf/dnb_vol29_no3/dnb_vol29_no3_313.pdf
4. Kostić-Opsenica J., i T. P. Panić. 2017. Internet i mentalno zdravlje adolescenata. *Zbornik radova Filozofskog fakulteta u Prištini* (47-3): 197-216.
5. Li, S. and T. Chung, 2006. Internet function and Internet addictive behavior. *Computers in Human Behavior*, 22: 1067-71.
6. Moeedfar, S., E. Habbibpoor, K. Getabi and A. Ganjee, 2007. Study of Internet addiction between adolescent & young 15-25 years in Tehran University. *Global Media Journal*, 2(4): 55
7. Patrick, F. and J. Joyce, 2008. Internet addiction: Recognition and intervention. *Journal of Psychiatric Nursing*, 22(9): 59-60.
8. Young, K.S., 1999. Evaluation and treatment of Internet addiction. In: L. Vande Creek & T.L. Jackson (eds). *Innovations in clinical practice: A Source book*, 17: 19-31.
9. www.oecd.org/education/pisa-2015-results-volume-iii-9789264273856-en.html