**Sadržaj:**

[1. Uvod 1](#_Toc308352630)

[2. Cyber psihologija 2](#_Toc308352631)

[3. Pojam Internet zavisnosti 2](#_Toc308352632)

[4. Kako se postaje zavisnik od Interneta 6](#_Toc308352633)

[5. Tipovi zavisnosti od Interneta 9](#_Toc308352634)

[6. Uzročnici zavisnosti od Interneta 10](#_Toc308352635)

[7. Simptomi zavisnosti od Interneta 14](#_Toc308352636)

[8. Mane zavisnika od Interneta 15](#_Toc308352637)

[9. Lečenje zavisnosti od Interneta 15](#_Toc308352638)

[10. Istraživanja 17](#_Toc308352639)

[9.1 Psihologija deljenja - Zašto ljudi dele Internet sadržaj? 17](#_Toc308352640)

[9.1.1 Šest tipova ličnosti koje redovno dele sadržaj 19](#_Toc308352641)

[9.2 Statistika 19](#_Toc308352642)

[11. Zaključak 22](#_Toc308352643)

[Literatura 23](#_Toc308352644)

# Uvod

Internet je uspeo više nego ijedno drugo savremeno tehnološko otkriće toliko da lakša čovekov život, da mnogi bez obzira da li je u pitanju posao ili zabava, počevši od novinara, preko studenata do poslovnih ljudi, ne mogu ni da zamisle svakondnevni život bez istog.

Razvoj tehnike i tehnologije donosi i bezbroj novih mogućnosti, olakšanu komunikaciju i veliki broj poslova, ali sa druge strane mora se voditi računa da se granica korišćenja računara i interneta ne pređe.

Ukoliko nešto istražujemo ili nekoga želimo da obradujemo  poklonom, a da pritom ne morate da razmišljate o vremenskim prilikama na putu do biblioteke ili prodavnice - ništa lakše, možemo da koristimo interent i njegove mogućnosti. Ako želimo da reklamiramo svoje usluge ili pročitamo novu knjigu, novine, slušate omiljenu radio stanicu ili pogledate neki film, savim jednostavno.  Vreme, daljina pa i novac nam više neće predstavljati problem jer internet sa par kuckanja po tastaturi računara, mobilnog telefona ili PDA uređaja omogućava da mi svetu i nama svet i informacije na njemu postanu lako dostupne.

Ne treba zanemariti ni to da, čovek kao socijalno biće ima izraženu potrebu za komuniciranjem i društvom. A internet više, lakše i brže nego i jedan drugi medij ili sredstvo do sad ljudima kao jedinkama pruža osećaj pripadnosti zajednici koja ih prihvata bez obzira na mane, pol, rasu ili starost. Stvaran život pun je granica i strogih pravila, kojih na internetu skoro i da nema. Međutim, kao i uvek i u svemu, ukoliko je čovek neumeren i ako ovu bogatu ponudu raznolikog sadržaja koji se neprestano menja i obogaćuje, prihvati kao činjenicu - da je i njegov lični život samo uz internet isto tako sadržajan, bogat i atraktivan, dolazimo do problema. Problema sa porodicom, okolinom pa u krajnjoj liniji i sa sami sobom. Zаvisnost od internetа je temа o kojoj se dostа rаsprаvljа u nаučnim krugovimа i medijimа, аli je njen stаtus i dаlje nezvаničаn: nije obuhvаćenа zvаničnom klаsifikаcijom psihičkih poremećаjа.

# Cyber psihologija

Cyber psihologija je jedna potpuno nova oblast psihologije za koju se još uvek ne može tačno reći sa sigurnošću, gde joj je početak, a gde kraj, šta sve obuhvata a šta ne i kako je uklopiti u standardne okvire i oblasti psihologije (klinička, [kognitivna](http://www.nikolinal.com/2011/01/16/kognitivna-psihologija-nauka-buducnosti/), socijalna, primenjena, industrijska itd). Istina je da ona prožima sve ove grane – isto tako ona čini i jedinstvenu celinu karakterisanu skupom svih ponašanja i interakcija koje se odvijaju ili u virtualnom – Cyber prostoru ili kroz naše interakcije sa tehnologijama.

Interakcije koje gledamo su one između ljudi (naročito postale aktuelne sada sa društvenim mrežama, mada su meni i IRC i forumi imali svoju čar..), kao i one između ljudi i kompjuterskog interfejsa, posebno značajne dizajnerima i developerima kojima je nekada teško da razumeju da oni nisu merilo usability-ja sajta već korisnici kojima je sajt namenjen.

Engleskim jezikom rečeno imamo dve velike oblasti –   human computer interaction i computer based communication. Neki autori će Cyber psihologiju poistovetiti sa jednom ili drugom oblašću, ali još uvek je sve tu nedovoljno definisano, pa će se naći različita viđenja situacije.

Generalno, deo vezan za kompjuterski posredovane komunikacije spada u domen socijalne psihologije i najbliži je psihologiji medija; deo vezan za human computer interaction nalazi se primarno u domenu kognitivne psihologije.

Oblast psihologije interneta još uvek nema ni izbliza definisane granice, kako u odnosu na matičnu nauku i njene poddiscipline, tako i prema ostalim srodnim društvenim naukama i njihovim Cyber pandanima. U referentnoj literaturi moguće je tako naći mnoštvo autora koji pišući pod firmom Cyber sociologije, antrpologije ili filozofije, pa i Cyber kulture uopšte, zalaze duboko u domen psiholoških pojava i problema. Naučnici koji deluju na ovom polju, čak i ne pokazuju zainteresovanost da domen svog rada jasno omeđe, sistematizuju i definišu.

Uzroci za to mogu biti različiti. Poznato je, naime, da svaka naučna oblast, u prvim godinama svog razvoja kreće u širinu, u "osvajanje" prostora svog delovanja, te da je u tom periodu mnogo manje interesovanja, a možda i mogućosti, za analizu i sistematizaciju do tada učinjenog. Sa druge strane, kao i u psihologiji, pa i nauci uopšte i u sajberpsihologiji preovladava trend da se istraživači vezuju za uske i vrlo specijalizovane oblasti, što umanjuje njihovo interesovanje, pa i poznavanje srodnih oblasti a time ujedno i mogućnost da daju širi i obuhvatniji pogled na njih.

Drugi važan razlog za nemogućnost davanja zadovoljavajućeg odgovora na pitanje "Šta je Cyber psiholohija?", tiče se upravo pomenute problemske, teorijske i istraživačke širine oblasti o kojoj je reč, te samog procesa širenja koji se poslednjih godina odvija neverovatnom brzinom i kako izgleda nema nameru da se uskoro zaustavi. U takvim uslovima, gde je ono što se otkrije, ustvrdi ili pretpostavi danas, za nekoliko meseci već višestruko razgranato i produbljeno, teško je postaviti jasne granice i predložiti adekvatne definicije, jer one vrlo skoro mogu postati preuske, zastarele i sputavajuće.

Kada tako gledamo Cyber psihologija ne može da se posmatra odvojeno od Interneta, a njegovo neprestano usložnjavanje i obogaćivanje novim modusima delovanja na njemu i kroz njega, kombinovano sa ljudskom maštovitošću u iznalaženju novih načina upotrebe i međusobnog kombinovanja već postojećih funkcija ove moćne tehnologije, predstavljaju, bar kako sada izgleda, nepresušni izvor pojava i problema koje najpre treba uočiti kao takve a tek zatim ih podvrgnuti naučnoj analizi i proučavanju ili ih barem, iole valjano, označiti i opisati.

Kada govorimo o Cyber psihologiji ona predstavlja novu naučnu discipline, a njen predmet je psihički život ljudi u Cyber prostoru.

# Pojam Internet zavisnosti

*Internet je prava stvar, ako se pametno koristi...*

U začetku ekspanzije Interneta kao medija dostupnog širokoj populaciji, kakvi su ranije bili radio, televizija i novine, tokom 1995. godine prvi put se javlja oblik zavisnosti nazvan Intenet Addiction Disorder (IAD). Kod nas se ovaj termin prevodi kao "Zavisnost od Interneta" ili "Internet zavisnost", a takođe je definisan i kao Patologycal Internet Usage (PIU), odnosno - "Patološka upotreba Interneta".

Kako je u našoj zemlji ovaj oblik zavisnosti veoma malo ili nimalo proučavan, analiziran i saniran, iako je ovaj oblik zavisnosti nimalo zanemarljiv, po simptomima identičan zavisnosti od narkotika, alkohola, kocke i slično.

Zavisnost od Interneta je realnost, prisutna u svakodnevnom životu običnih korisnika i njihovih bližnjih, i da svakodnevno uzima svoj danak, upravo zbog neverovanja u nju i zanemarivanja jačine i podlosti ove zavisnosti. Problem sa zavisnošću od Interneta je, između ostalog, taj što za nju ljudi čuju obično kada su duboko ogrezli u zavisnost, a često ni tada. Sa drugim oblicima zavisnosti je znanto lakše jer čovek koji se drogira ili ne ispušta flašu se prilično lako poznaje, i može da se računa na upozorenja ljudi iz okoline, dok bližnji zavisnika od Interneta u našoj sredini obično nisu ni svesni postojanja problema. Stoga nove, neiskusne korisnike Interneta treba upozoriti na potencijalnu opasnost koja im preti.

Razvoj zavisnosti od Interneta na prostorima Srbije može se definisati kao posledica svetske i lokalne elektronske revolucije. Prvi oblici elektronske zavisnosti javljaju se još pedesetih godina, kada su naši roditelji svakodnevno jurili u igračnice da bi odigrali koju partiju flipera. Osamdesetih je krenula era video igara, kada su igračnice bile preplavljene klincima koji u masama stoje oko drvenih kabina za kojima bi njihovi idoli uz pišteće zvuke ubijali milione izmišljenih protivnika. Ova era je na našim prostorima trajala do polovine devedesetih (sada već prošlog veka), kada počinje masovni prelazak na računare i konzole. Korak dalje je vreme videa, kada se jurilo u video klubove po najnovije filmove i pred TV-om provodili sati i sati. Sledeće mesto su zauzeli kockarski "poker" aparati za kojima su pripadnici mlađih generacija lupajući po tasterima pokušavali da zarade neki dinar u vremenu kada novca nije bilo zahvaljujući "nepravednim sankcijama" uvedenim od strane Evropske unije devedesetih godina.

Potom na velika vrata ulazi PC, nakon nekoliko godina spektruma, komodora, atarija, amige i ostalih predPC-jevskih platformi. U međuvremenu se pojavljuje veliki dijapazon igračkih konzola (game boy, nintendo, sony, sega...) i, konačno, neprokazana pošast - Internet.

Trenutno je pored zavisnosti od igara i Interneta prisutna i zavisnost od kocke, gde su sada aktuelne kladionice "na metar", ali nas prvenstveno zanima Internet, prevashodno zato što se razni oblici klađenja, pored patološke osnove - o kojoj će biti reči kasnije, mogu "pravdati" željom za brzom zaradom, odnosno, 'lebom bez motike, dok je priroda zavisnosti od Interneta znatno drugačija.

*Zavisnost od Interneta je klinički poremećaj sa snažnim negativnim posledicama na socijalno, radno, porodično, finansijsko i ekonomsko funkcionisanje ličnosti.*

Zapadna 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 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, OffLine rasprave na juznet grupama, 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, razmislite sami, a takođe i o tome šta sve može, odnosno, ne može, da se uradi za ta 3 sata slobodnog vremena.

Zаvisnost od internetа je psihički poremećаj, koji se mаnifestuje kаo opsesivnа željа dа se provodi vreme nа internetu. Osobа provodi mnogo vremenа u аktivnostimа vezаnim zа sаdržаje nа internetu, zаnemаruje uobičаjene аktivnosti poput druženjа, poslovnih obаvezа, učenjа, kućnih poslovа itd, i imа poteškoćа dа prekine internet аktivnosti, čаk i kаd sаmа prepoznа dа je vreme zа to.

Poremećаj je prvi put opisаo аmerički psihijаtаr Ivаn Goldberg, 1995. godine. Iаko Goldberg nije imаo zа cilj dа se ovo uvrsti u zvаnični spisаk duševnih poremećаjа, njegov opis zаvisnosti od internetа je bio zаsnovаn nа DSP-ovom opisu pаtološkog kockаnjа. Goldberg je nаveo sledeće osnovne simptome ovog poremećаjа: korišćenje **internetа** izаzivа negаtivno, stresno stаnje čovekove psihe, korišćenje internetа čini štetu fizičkom, psihičkom, međuljudskom, društvenom ili ekonomskom stаtusu čovekа.

# Kako se postaje zavisnik od Interneta

Prema istraživanjima Republičkog zavoda za statistiku 2011, 52,1% ljudi u Srbiji poseduje računari, dok Internet koristi samo 42,1 odsto. Ovaj broj naravno svakodnevno raste i uvećava se velikom brzinom. Internet je regionalno vrlo različito zastupljen. Zastupljenost Internet priključka u domaćinstvima najveća je u Beogradu – 51,6 odsto, u Vojvodini 42 odsto, dok u centralnoj Srbiji 36,3 procenata domaćinstava ima Internet. Veliki primat zauzima i mobilni Internet, koji je sve zastupljeniji u poslednje vreme.[[1]](#footnote-2)

Kako se prosečni korisnik obično sreće sa Internetom:

* Neki korisnici su se sreli sa računarom znatno pre pojave Interneta, kraće ili duže vreme proveli u proučavanju, istraživanju i zloupotrebi ove naprave i njenih mogućnosti (ma koliko to smešno zvučalo), a nakon toga su iz nekog razloga krenuli na Internet (npr. zavist što su ljudi sa pristupom Internetu popularni u društvu, želja "da se vidi i to čudo", potreba da se prati tehnološki razvoj ili neka znatno realnija i opravdanija potreba).
* Druga grupa je ona koja je računar (i Internet zajedno sa njim) "otkrila" već kada su obe stvari znatno zaživele i kod nas, tako da su ili nabavili računar zbog Interneta, ili ga dobili s' Internetom "u paketu". Takve osobe su već potencijalni zavisnici i pre nego što nabave računar, ili, u drugom slučaju počinju da koriste Internet po "liniji manjeg otpora", odnosno, kao stvar koju je najlakše savladati.

Kod ljudi kojima je računar najpromašenija investicija u životu, što bi u našoj sredini najčešće bili ljudi koje je društvo nagovorilo da kupe računar, gotovo po pravilu su *neverovatni antitalenti za računare* koji ni pre kupovine a ni posle nekog vremena korišćenja nemaju predstavu kako računar može da im posluži, ubrzo dođe do razočarenja zbog "komplikovanosti" pristupa Internetu, tako da se Internet ubrzo posle početnih pokušaja posećuje retko ili nimalo. Ovi ljudi obično ubrzo potpuno zanemaruju računar, ili ga koriste samo zbog nekoliko prostih radnji koje su naučili (npr. kucanje tekstova, slušanje muzike, gledanje slika i sl.).

Kod malo iskusnijih početnika i "veterana", momentalno nastupa euforija u stilu da je sve tako veliko i na dohvat ruke, svega ima, pregršt informacija, jedan otvoreni prozor u svet, programi na "izvol'te", masa ljudi spremna za priču, četovanje preko noći, šta god poželite... Koliko je zapravo svih tih trenutno dostupnih informacija toj jedinki stvarno potebno? To se niko ne pita! No, iza ovog skretanja ustvari je obično ćorsokak koji vodi pravo u zavisnost.

Postoji mogućnost da se korisnik na vreme osvesti i shvati da preteruje, i bez većih problema prekine s preterivanjem. Ovo se može protumačiti kao preterano korišćenje. Naravno, postoji i ona druga mogućnost, da je na samom početku korisnik ogrezao u zavisnost, jednostavno negira svoj problem rečima "Ma nije to ništa, mogu da prestanem kad hoću...", da bi kasnije potpuno potonuo, ili, još gore, da se od samog starta ni ne osvrne, nego ode pravo na 40 sati nedeljno...

Doktor psihijatrije, Džon Grohol, je ovaj slučaj razjasnio analogijom između korisnika Interneta i deteta s novom igračkom:

**I faza**

**Dete:** doživljava oduševljenje i preteruje u igranju s tom igračkom, traži nove i nove mogućnosti koje ta igračka može da pruži.

**Korisnik:** oduševljeno istražuje čitav novi svet koji mu Internet pruža, preko bezbroj prezentacija koje obrađuju njemu zanimljive teme, do brzog skidanja zanimljivih programa i komunikacijom s novim, nepoznatim i zanimljivim ljudima, preko raznih servisa dostupnih na Internetu.

**II faza**

**Dete:** doživljava razočarenje i izbegava igračke sa relanim ili nerealnim razlozima, obično zbog prezasićenosti.

**Korisnik:** obišavši mnoštvo web stranica, ili se iscrpevši u nekoj žestokoj online ili news raspravi od koje nije bilo nikakve koristi sem zle krvi, doživljava prezasićenost informacijama ili se razočarava i u virtuelni svet, i povlači se.

**III faza**

**Dete:** počinje novu igračku da koristi umereno, odnosno normalno, kao i sve ostale igračke.

**Korisnik:** nalazi pravu meru, koristi Net za potrebne informacije, održava normalan kontakt sa poznanicima sa mreže, povremeno skida nove programe, povremeno surfuje iz razonode.

Ovo se može protumačiti kao dopuna teorije da čovek prvo postaje zavistan od računara i svih mogućnosti koje on nudi, gde je Internet ubedljivo najmoćnije i najfatalnije iskušenje.

U prilog ove teorije ide i sledeća činjenica: Ubrzo po pojavi prvih personalnih računara, igre poput pasijansa i minskog polja su dobile i digitalno izdanje, a istraživanja su otkrila da opsesivno igranje ovih igara na radnom mestu postaje veliki problem, jer zaposleni umesto da rade svoj posao ustvari slažu pasijans. Ove igre nisu ni interaktivne niti namenjene mrežnom igranju. Činjenica je da je na preko 90% računara u bilo kojoj ustanovi otvoren prozor s pasijansom.

# Tipovi zavisnosti od Interneta

Postoji četiri specifičnih tipa zavisnosti od Interneta, i to:

1. **Opsednutost sajberseksom (*Cybersexual Addiction*)** - Osobe koje pate od ovog oblika zavisnosti se tipično bave skidanjem, gledanjem ili trgovanjem mrežnom pornografijom ili boravkom u FRP četrumovima za odradsle. **Sаjberseks je formа virtuelnog i imаginаrnog seksа, u kojoj se dve ili više osobа susreću sаmo nа rаčunаrskoj mreži. „Seks” se svodi nа rаzmenu eksplicitnih porukа i formа je igrаnjа seksuаlnih ulogа, opisivаnjem аktivnosti, čime se stimulišu seksuаlnа osećаnjа i fаntаzije.**
2. **Virtuelna najbolja prijateljstva (*Cyber-Relational Addiction*) -** Osobe koje pate od čet-rum zavisnosti učestvuju u virtuelnim flertovanjima i često razvijaju virtuelne veze koje im ozbiljno narušavaju život. Naime, "prijatelji" s druge strane žice često postaju važniji od pravih prijatelja, partnera, rodbine ili poznanika. Ovo gotovo redovno vodi do razvoda braka ili nesuglasica u porodici.
3. **Igranje na mreži (*Net Gaming*) -** Igranje na mreži obuhvata širok spektar kategorija, uključujući opsesivno mrežno kockanje, igranje, kupovanje ili bavljenje berzama. Zapravo, pojedinci će koristiti mrežne kockarnice, interaktivne igre, e-aukcije ili e-berze, što im u krajnjoj liniji donosi samo gubitak velikih suma novca i poremećaj raznih obaveza ili socijalnih odnosa.
4. **Prezasićenost informacijama (*Information Overload*) -** Količina podataka kojima mreža raspolaže je dovela do patološkog kompulsivnog ponašanja okarakterisanog intenzivnim surfovanjem mrežom i pretragom online baza podataka u cilju skupljanja informacija i njihovom kategorizacijom. Korisnik ubrzo počinje da posvećuje sve više vremena baveći se time. Ovo je jedan od čestih uzroka smanjenja efikasnosti na poslu.
5. **Patološki korisnici foruma i elektronske pošte (Mailholism)** - osobe koje komuniciraju sa drugima putem Interneta, proveravajući elektronsku poštu ili se logujući na forume u sve kraćim vremenskim intervalima, proveravajući da li ima novopristiglih tema, odnosno komentarišući iste novim porukama. Prosleđivanje vesti šaljivog karaktera prijateljima i poznanicima. Neka istraživanja potvrđuju da nedostatak izraza lica i  govor tela prilikom komuniciranja putem e-maila, pokušavamo  nadoknaditi pisanjem ili previše emocijalnih ili previše intimnih poruka koje potom mogu izazvati nesporazume i stvore probleme koje nastojimo ispraviti pisanjem novih poruka. Tu spada  i Blogstreaking  (sve učestalije pisanje novih poruka po internet dnevnicima ali i otkrivanje ličnih informacija na blogovima, a koje kao podaci nikada ne bi bili izgovoreni prilikom kontakta uživo, što tim osobama stvara dodatne probleme pored već navedenih).

# Uzročnici zavisnosti od Interneta

Postoje različiti načini da se objasni zavisnost od Interneta, kao i različite vrste uzročnika. Zavisnost od Interneta je posledica raznih problema iz stvarnog sveta sa kojima se pojedinac svakodnevno susreće, i izlaz traži u Internetu, nasuprot "straše" mogućnosti suočavanja sa tim problemom i njegovog rešavanja.

* **Bekstvo od samoće -** Glavni je prihvatanje interneta kao sredine koja može da pruži emocionalnu podršku. Neka deca ne uspevaju da je steknu među vršnjacima. Internet zavisni adolescenti ne umeju da govore o svojim osećanjima. Za to je često kriva porodica. U porodicama u kojima su roditelji previše zaokupljeni poslom i nikada nisu kod kuće vladaju neiskreni, formalni odnosi. Oni nemaju vremena da saslušaju dete, niti da mu poklone potrebnu pažnju. Dete počinje da se oseća zanemarenim ili izolovanim, a u starijem uzrastu ne uspeva da uspostavi dublje prijateljske odnose s vršnjacima. Internet za takvo dete predstavlja jedinu mogućnost da uspostavi bliže kontakte i bude shvaćeno.
* **U očekivanju sreće** - Drugi uzrok internet zavisnosti je povezan sa željom da se pobegne od zahteva roditelja, škole, okruženja... Deca sklona i-zavisnosti veoma su osetljiva na socijalna ograničenja: u situacijama kada je neophodno povinovati se strogim pravilima, oni doživljavaju veliki stres. Ali bez spoljnih ograničenja, gube orijentaciju i ne znaju šta hoće. Internet im omogućava da isključe unutrašnje kočnice. Adolescent živi u stalnom iščekivanju da će naići na nešto o čemu je dugo maštao. Osim toga, na interentu bez muke možete postati neko drugi, neko ko nije stidljiv i povučen, u tom „drugom“ svetu lako se stiču virtuelni prijatelji.

Postoje razna objašnjenja uzročnika zavisnosti od Interneta.

1. **Bihejvioristički pogled –** Jedna od osnovnih psiho-socioloških teza je da neko ponašanje može uzrokovati "nagradu" ili "kaznu". Oblik ponašanja koji donosi nagradu se favorizuje kod bukvalno svake jedinke. Konkretno, 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, uzbuđenja.
2. **Biomedicinsko objašnjenje -** Ovo tumačenje razmatra greške u funkcionisanju specifičnih naslednih i kongenitalnih faktora, odnosno, hromozoma i hormona, i poremećenu hemijsku ravnotežu, t.j. 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, ili trčanja. Ovo se može primeniti i na ZOI pošto su mnoge prilike na Netu slične - zabavne i uzbudljive, i uzrokuju iste reakcije.
3. **Sociološko gledište -** Internet je, po pomenutom Dr Groholu, adiktivan jer je socijalan - ljudi na njemu traže i nalaze ljude slične sebi i s njima komuniciraju gotovo kad god požele... On preneseno pominje problem koji se ogleda u sledećem: kad sa društvom tinejdžer ostane do kasno u kafiću, niko ga zbog toga ne šalje kod psihijatra. Takođe zamera istraživačima ZOI što nisu upoznati sa bihejviorizmom. Provera pošte nije isto što i povlačenje poluge na slot-mašini. Jedno je potreba za socijalizacijom, a drugo je ponašanje "traženja nagrade", a to su potpuno odvojene kategorije.

Iz ovoga se vidi da se socijološko gledište i bihejvioristička teorija sudaraju, što je još jedan dokaz izuzetne složenosti ZOI i opasnostima olakog shvatanja i tumačenja jedne ozbiljne i kompleksne društvene pojave.

1. **ACE teorija -** Sastoji se od *pristupačnosti*, *kontrole* i *uzbuđenja*.

**Pristupačnost – *Accessibility -*** Pre pojave Interneta su zavisnost od kocke i kupovine izvorište nalazile u sledećim ekvivalentima:

**kockanje** = lokalne kockarnice, odlasci do Loto kioska, sportska prognoza, lutrijski listići...
**kupovina** = odlazak u radnju, svojevremeno višečasovno čekanje u redu, guranje za ulazak u radnju, današnje traženje neke sitnice po ogromnim rafovima sa gomilom proizvoda.
Sa pojavom Interneta se ekvivalenti zavisnosti od kocke i kupovine sele na mrežu, i to:
**kockanje** = veliki broj lako dostupnih kockarskih prezentacija.
**kupovina** = mrežne radnje sa svakakvom robom i momentalnim pristupom manje ili više neophodnoj robi.

Internet je tu NON-STOP, dostupan 24/7. Kad god se oseti potreba za bilo čim, u bilo koje doba dana i noći, dovoljno je nekoliko minuta da ta, možda i egzotična, stvar bude na dohvat ruke.

**Kontrola – *Control -*** Ova stavka se posebno odnosi na mrežne berze i aukcije, tako da još nije primenljiva za naše uslove, ali je ukratko predstavljamo zbog celovitosti priče.
Čovek sa računarom u posedu stiče utisak da je "sam svoj gazda" i olako ulazi u razne finansijske transakcije uživajući u osećaju da je "njegova poslednja", da može uložiti svoj novac gde želi i koliko želi, da svoje deonice može prodati kada hoće, ili da na aukciji u poslednjem trenurku može dati najvišu ponudu i ispasti "faca" pred ostalim aukcionarima.

**Uzbuđenje – *Excitement -*** Odnosi se na emocionalno uzbuđenje koje čovek doživljava, i to:
**Na kockanju:** Kada čovek dobije opkladu i zaradi novac, taj "dobitak" postaje izuzetan stimulans da se nastavi sa kockanjem. Mrežno kockanje, koliko je nama poznato, još nije zastupljeno u Srbiji, ali čim se otvori prva mrežna sportska kladionica, biće zagušenja mreže.
**Na berzi:** Čovek će ceo dan provesti u praćenju berzanskih izveštaja da bi video je li i koliko zaradio.

**Na aukcijama:** Mogućnost da nadglasa sve ostale u poslednjih nekoliko sekundi i osvoji navodno "željenu" stvar.

**U sva tri slučaja:** Dešavanja i uzbuđenje postaju izuzetno moćan stimulans da se nastavi dalje sa datim oblikom zavisnosti. Zanimljivo je da na zapadu mrežno kockanje podiže veliku prašinu. Naime, primećeno je da tinejdžeri i studenti mogu slobodno da koriste prezentacije za mrežno kockanje jer niko ne proverava uzrast, dok u prave kockarnice pomenuti ne mogu da uđu. Obično probaju iz radoznalosti, a nakon toga izgube velike količine novca za vrlo kratko vreme. Profesori na koledžima negoduju jer zatiču studente kako u računskim centrima igraju rulet i ostale kockarske igre dostupne na mreži... Mrežni aukcionari često, samo da bi se dokazali odn. pokazali da imaju da ponude najviše novca, kupuju potpuno nepotrebne stvari. Ovo se donekle i može oprostiti, ali oni takođe često ulete u dugove, izgube hipoteku ili bankrotiraju da bi pokrili račune sa aukcija.

# Simptomi zavisnosti od Interneta

Simptomi koji ukazuju da je osoba postala zavisna od Interneta su brojni, ali se uglavnom grade i nadovezuju na sledeće, osnovne simptome:

* **Povećanje praga tolerancije** podrazumeva da je vremenom potrebno provoditi sve više i više vremena na Internetu kako bi se zadovoljile potrebe za čije je podmirivanje ranije bilo potrebno znatno manje vremena,
* **Apstinentska kriza** može da nastupi kako nakon nekoliko dana bez Interneta, tak i pri pokušaju da se smanji ili prekine korišćenje Interneta, a manifestuje se psihomotornom agitacijom (nesvesno pomeranje prstiju, šake i slično, odnosno imitiranje kucanja na tastaturi i pokretanja miša), anksioznošću, opsesivnim razmišljanjem o dešavanjima na mreži...
* **OffLine zavisnost** podrazumeva velike količine vremena koje se troše na razne aktivnosti vezane za Internet, bilo dok je korisnik povezan na mrežu ili ne (npr. odgovaranje na prispelu poštu ili replike na neku raspravu na juznetu), bez obzira ima li to realne koristi ili ne.
* **Asocijalno ponašanje** koje se odlikuje zapostavljanjem raznih socijalnih, društvenih, rekreacionih i drugih aktivnosti i obaveza u korist Interneta

Pored toga, često je moguće uočiti i drugi simptomi, kao što su:

* Čim se zavisnik suoči sa problemima, ili, eventualno, osećanjem krivice zbog nekog događaja u sopstvenoj okolini, bespomoćnosti ili straha, on pokušava da spas pronađe upravo u Internetu.
* Lažu se porodica i prijatelji u cilju sakrivanja stvarne količine vremena utrošenog na Internetu, i to je u principu obavezno smanjivanje stvarno utrošenog vremena, dok se povećanje vremena provedenog na Internetu u večini slučajeva ne praktikuje.
* Uprkos svim negativnim posledicama do kojih zavisnost od Interneta dovodi, i svesnog zanemarivanja istih, zavisnik i dalje koristi Internet nepromenjenim intenzitetom, ili čak i više nego ranije.

# Mane zavisnika od Interneta

Zavisnici od Interneta najčešće pate od sledećih nedostataka:

* Nisu u stanju da kontrolišu vreme provedeno za računarom, odnosno na mreži, ako je u pitanju zavisnik koji računar koristi samo i isključivo za Internet.
* Podložni su laganju i obmanjivanju bližnjih o vremenu koje su proveli na mreži, te snose bilo socijalne, bilo psihološke posledice zbog tako proćerdanog vremena.
* Drže računar i Internet uopšte izuzetno visoko na listi životnih prioriteta.
* Dok koriste Internet, istovremeno su i euforični jer su trenutno na Netu, i frustrirani osećanjem krvice zbog neispunjenih i zanemarenih obaveza ili problema (mada je ovo dugo uglavnom manje bitno za "notorne" zavisnike od Interneta).
* Preokupirani su upotrebom računara i koriste ga u sprezi sa Internetom kao spas kada su depresivni ili tužni.
* Zavisnik od Interneta ne obraća pažnju na mogućnost gubitka ljubavne veze, posla, obrazovanja ili karijere zbog Interneta.
* Internet zavisnici, korisnici elektronske pošte, juznet i čet servisa, češće pokazuju pravu prirodu, pravo lice i skrivena osećanja, odnosno, ne mogu, ne uspevaju ili se dovoljno ne trude da kontrolišu svoje reakcije, pa često u afektu kažu ono što zaista misle i osećaju, dok bi u stvarnom životu to verovatno zadržali samo za sebe. Ovo je samo još jedan dokaz o psihoaktivnoj prirodi zavisnosti od Interneta.

# Lečenje zavisnosti od Interneta

U zapadnim zemljama postoji veliki broj radnih grupa u kojima zavisnici u prihvatnim centrima razmenjuju iskustva, pričaju o svojim vizijama Interneta, zajedno savladavaju apstinentske krize i udruženi dolaze do manje ili više uspešnog grupnog izlečenja.

Međutim, kod nas je mnogo drugačije nego na zapadu. Prvenstveno zbog znatnih razlika u mentalitetu naših ljudi i "zapadnjaka", u našoj sredini takav oblik lečenja ne bi imao primetnog efekta iz više razloga.

Stepen mogućnosti da se ostvare želje u cilju praćenja tehničkih dostignućaje kod nas manji. Naime, u našoj zemlji je daleko manji interes za time nego na zapadu, pa tako i kod potrebe za Internetom postoji velika razlika. Ovde treba napraviti bitnu starosnu klasifikaciju, gde je sa porastom godina ova razlika sve veća.

Kako su osobe zavisnici upravo u zavisnost upale bežanjem od realnosti, na osnovu nama poznatih ispovesti zavisnika procenjujemo da uglavnom sopstvenim snagama i uz podršku rodbine i najbližih prijatelja, mogu da se prebrode prividni nedostaci u realnosti, kako bi se iščupali iz zavisnosti. Na to najviše utiče stepen doslednosti, istrajnosti, rešenost i jaka volja kojima je neophodna podrška i razumevanje okoline.

Jedno uprošćeno predstavljanje toka neistrajnog odvikavanja od Interneta ima nekoliko faza.

U prvoj fazi, zavisnici koji reše da se izleče preduzimaju, recimo sledeće korake:

1. Prekid dalje uplate Internet vremena,
2. Izbacivanje modema iz računara,
3. Prodaja ili rasturaje računara.

Nakon ovoga, obično zbog naglog šoka izazvanog apstinentskom krizom, budu primorani na drugi korak, koji zapravo predstavlja povratak na staro stanje i koji zavisi od toga šta su pokušali da bi se odvikli, te tako:

1. Ponovo počinju sa uplatom Internet vremena,
2. Ponovo ugrađuju modem,
3. Sastavljaju odnosno kupuju nov računar, sa svim komponentama neophodnim za povezivanje na mrežu.

U zavisnosti od uzroka zavisnosti od Interneta, predlažu se dve metode lečenja:

* Korisnicima koji jednostavno preteruju sa upotrebom Interneta bez određenog razloga, preporučuje se najjednostavnije: uporna umerenost u korišćenju Interneta i kontrolisanje vremena provedenog na istom, uz već pomenuto postepeno smanjivanje vremena provedenog na mreži, vrlo nalik odvikavanju od pušenja, s tim što se ovde ne ide do kraja.
* Korisnicima sa "dubljim" problemom, odnosno, nekim psihičkim poremećajem (manije, depresivnost i slično), ili beguncima od realnog života iz najrazličitijih psiho-socijalnih razloga, preporučuje se lokalizovanje pravog problema, pomoć porodice i poznanika, i ako je neophodno, stručna pomoć u rešavanju tog problema.

# Istraživanja

## 9.1 Psihologija deljenja - Zašto ljudi dele Internet sadržaj?

Koliko puta u toku dana:

* podelite sa prijateljima na Fejsbuku neku sliku ili YouTube video koji vas je nasmejao do suza?
* retvitujete informativan tekst ili mudar citat?
* podelite sa konekcijama na LinkedInu stručni članak?
* prosledite prijateljima na imejl super ponudu za relaks masažu ili romantični vikend za dvoje?

Kada bi još i brojali? Da li ste se ikad zapitali zašto delite određene sadržaje, a druge ne? Odgovor na ovo pitanje bi voleli da znaju mnogi kreatori Internet sadržaja koji koriste društvene medije u biznisu.

Dan Zarella, poznati stručnjak za Inbound marketing, ističe da moraju da se zadovolje tri uslova da bi osoba podelila određeni sadržaj sa drugima:

* Prvo, osoba mora da bude **izložena** sadržaju (da vas prati na Tviteru ili postane fan vaše Fejsbuk stranice);
* Drugo, mora da **vidi** sadržaj (neko ko prati veliki broj Tviteraša teško da će videti svaki tvit); i
* Treće, mora da bude **motivisana** nečim u tom sadržaju da ga podeli.

Koja je to motivacija - šta pokreće ljude da podele određeni sadržaj sa drugima? New York Timesc je u saradnji sa Latitude Research nedavno objavio studiju pod nazivom Psihologija deljenja – Zašto ljudi dele Internet sadržaj?

Studija ispituje:

* Šta motiviše korisnike da podele sadržaj?
* Da li postoje različiti tipovi ličnosti sa različitim pobudama i motivima za deljenje sadržaja?
* Kako saznanje zašto ljudi dele može da pomogne oglašivačima?

Studija se bazira na istraživanju u kome je učestvovalo 2.500 ispitanika koji redovno dele sadržaj na Internetu. Izvršena je segmentacija ispitanika da bi se identifikovali glavni tipovi osoba koje dele sadržaj.

Deljenje nije ništa novo, ono je deo ljudske prirode. U prošlosti smo delili sa društvom na kafi kad vidimo nešto zanimljivo ili važno, a danas radimo isto to samo što delimo mnogo više sadržaja, brže, češće, iz više izvora i sa više ljudi. Rezultati istraživanja pokazuju da delimo iz sledećih razloga:

1. Da sa drugima podelimo vredan i zanimljiv sadržaj.
* 94% ispitanika razmišlja kako će informacije koje dele koristiti primaocu
* 49% ispitanika ističe da im deljenje omogućava da informiše druge o proizvodima koje vole i eventualno promene nečije mišljenje ili podstaknu akciju.
* Ili, kao što je jedna učesnica u studiji rekla: “Delim da obogatim živote ljudi oko sebe”.
1. Da se predstavimo i omogućimo drugima da nas bolje upoznaju.
* 68% deli bi drugi stekli određenu sliku o njima kao osobama i saznali šta im je važno. Dele ono što potkrepljuje željenu sliku o njima.
1. Da gradimo i učvršćujemo odnose.
* 78% deli informacije onlajn jer im to omogućava da održe kontakt sa ljudima sa kojima drugačije ne bi mogli da ostanu u kontaktu.
* 73% deli informacije jer im to pomaže da se povežu sa drugima koji dele njihova interesovanja.
1. Samoispunjenost
* 69% deli informacije jer im to pomaže da se osećaju uključeno u događanja u svetu.
* “Uživam kad dobijem komentar da sam poslala sjajne informacije i da će ih moji prijatelji proslediti svojim prijateljima zato što su tako korisne. Tada se osećam cenjeno.”
1. Da podržimo ciljeve ili brendove.
* 84% deli jer je to način da podrže ciljeve do kojih im je stalo.

### 9.1.1 Šest tipova ličnosti koje redovno dele sadržaj

Studija New York Times-a identifikuje šest tipova ličnosti koje redovno dele sa drugima:

1. **Altruisti** (*Altruists*) dele iz želje da pomognu i vole da ih drugi doživljavaju kao pouzdan izvor informacija. Najviše koriste imejl i Fejsbuk za deljenje informacija.
2. **Karijeristi** (*Careerists*) su obrazovane, inteligentne osobe koje grade reputaciju i lični brend. Najčešće dele ozbiljnije i stručne sadržaje. Sadržaj najčešće dele na LinkedInu i putem imejla.
3. **Hipsteri** (*Hipsters*) pripadaju mlađoj generaciji koja je oduvek živela u informacionom dobu. Najradije koriste Fejsbuk i Tviter i dele kreativan i popularan sadržaj. Vrlo retko koriste imejl.
4. **Bumeranzi** (*Boomerangs*) traže potvrdu i usrećuje ih reakcija drugih na njihov sadržaj, pa makar i negativna. Najčešće koriste Tviter i Fejsbuk.
5. **Konektori** (*Connectors*) su osobe koje dele sadržaj radi održavanja kontakta sa drugima i za planiranje okupljanja i druženja. Prilično su opuštene i obzirne. Najviše koriste imejl i Fejsbuk.
6. **Izbirljivci** (*Selectives*) su vrlo izbiljivi  i obazrivi u pogledu sadržaja koji dele i sa kim. Očekuju odgovor na podeljeni sadržaj. Najradije koriste imejl.

## 9.2 ****Statistika****

Doktor DŽerаld DŽ. Blok, sа Univerzitetа nаuke i zdrаvljа u Oregonu, smаtrа dа do 9 milionа Amerikаnаcа može biti svrstаno u pаtološke korisnike rаčunаrа.

Britаnski psihijаtri, u svom izveštаju u čаsopisu „Nаpredаk u psihijаtrijskom lečenju“ (engl. Advances in Psychiatric Treatment) iz 2007. godine, tvrde dа je sаmo „znаčаjnа mаnjinа“ — procene su između 5 i 10 posto korisnikа internetа — zаvisnа od internetа, i dok su rаnа istrаživаnjа ukаzivаlа dа su uglаvnom u pitаnju visoko obrаzovаni, vrlo introvertni muškаrci, novijа istrаživаnjа pokаzuju dа se problem mnogo češće jаvljа među sredovečnim ženаmа koje koriste kućni rаčunаr.

U nekolicini аzijskih zemаljа, posebno u Kini i Južnoj Koreji, primećen je nаjveći broj zаvisnikа od rаčunаrа i/ili internetа među mlаdim ljudimа.

Do 30% Južnokorejаnаcа ispod 18 godinа, ili oko 2,4 milionа ljudi, su pod rizikom sticаnjа zаvisnosti od internetа, po rečimа Dong-hjunа, dečijeg psihijаtrа nа univerzitetu Hаnjаng u Seulu, koji je obаvio istrаživаnje problemа pod pokroviteljstvom vlаde.

Podаci iz Centrа zа internet informаcije Kine, od 30. junа 2006. godine, pokаzаli su dа 123 milionа ljudi koristi internet, od čegа je 14,9% mlаđe od 18 godinа. Po istrаživаnju iz 2004. godine, 10,6% kineskih studenаtа imа neki oblik zаvisnosti od internetа.
Jedаn pekinški sudijа, Šаn Šijujun, tvrdio je dа je 85% аdolescentskog kriminаlа u grаdu bilo vezаno zа internet. Komunistički omlаdinski sаvez Kine je 2007. godine tvrdio dа je preko 17% kineskih grаđаnа stаrosti od 13 do 17 godinа zаvisno od internetа.

Po istrаživаnju iz 2002. godine, 5,9% tаjvаnskih studenаtа je zаvisno od internetа.

Sa obzirom na uticaj koji internet danas ima na savremen život, sprovode se različita istraživanja sa namerom da pojasne njegov uticaj na korisnike. Dva poslednja istraživanja, oba američka, koja se posebno ističu što zbog načina na koji su sprovedena što zbog kredibiliteta samih istraživača izazvala su nešto više pažnje medija i stručne javnosti. U pitanju  su  skorašnje istraživanja firme [Kelton Research](http://www.keltonresearch.com/) i epidemiološko istraživanje navika internet korisnika u SAD, Medicinskog fakulteta kalifornijskog univerziteta Stenford, prvo takve vrste.

Prvo istraživanje sprovedeno je na reprezentativnom uzorku od 1001 odrasle osobe u SAD i u njemu se posebno ističu dva rezultata. Prvi, po kojem 64 % Amerikanca priznaje da više vremena provode uz računar nego uz (bračnog) partnera i drugi rezultat u kojem 84% ispitanika tvrdi, po sopstvenoj proceni, da je danas više «zavisna» od računara nego pre  tri godine.

Autor drugog istraživanja Elias Aboujaoude izjavio je da je ono podstaknuto činjenicom da je u poslednjih tri godine u kliniku za poremećaje i kontroli impulsa odeljenja za psihijatriju i medicinu ponašanja u Stenfordu počelo da dolazi sve više ljudi sa tvrdnjama da im internet negativno utiče na život. Ti negativni uticaji ogledali su se u činjenici da su zbog preteranog boravka na interentu dobili otkaz na poslu, da im (bračni) partner preti da će ih ostavili ili ih je već ostavio, odnosno da su zanemarili školske i/ili ostale aktivnosti koje su ranije upražnjavali pri tome dodatno se socijalno osamljujući. Dato istraživanjem sprovedeno je na uzorku od 2.513 osoba iz svih 50 američkih saveznih država i njime se želelo pojasniti preterano korišćenje interneta kao i problemi koji iz toga proizilaze. Iako se sajberzavisnost ne smatra posebnom vrstom mentalne patologije, dato istraživanje pokazuje da znatan deo stanovništva SAD ipak pokazuje dovoljno opipljive simptome da bi se to počelo smatrati stvarnim problemom, bez obzira što se još ne može govoriti o  (internet) zavisnosti.

**Neki od rezultata među ispitanicima od kojih 70 posto redovno koristi internet pokazuju da:**

* 6% smatra kako im preterano korišćenje uzrokuje probleme u svakodnevnom životu
* 8% Internet smatra utočištem od ličnih problema ili anksioznosti
* 9% laže okolinu o vremenu provedenom na internetu,
* 14% se vrlo teško uspeva suzdržati od interenta nekoliko dana uzastopce.

#

#  Zaključak

U velikom broju zemalja ovaj oblik zavisnosti je nov i samim tim veoma malo ili nimalo proučavan, analiziran i saniran, iako je ovaj oblik zavisnosti nimalo zanemarljiv, po simptomima identičan zavisnosti od narkotika, alkohola, kocke i slično.

Ulaskom računara i Interneta u našu svakodnevicu, zavisnost od Interneta postaje naša realnos i sve je veći broj korisnika, kod kojih je ona u većoj ili manjoj meri zastupljena. Problem sa zavisnošću od Interneta je, između ostalog, taj što za nju ljudi čuju obično kada su duboko ogrezli u zavisnost, a često ni tada, jer nisu ni svesni postojanja ovog problema.

Iako je Internet veoma koristan, treba u svakom trenutku biti svestan kako njegovih prednosti, tako i mana i voditi računa prilikom korišćenja.

#

# Literatura

1. Mihailović D., Psihologija u organizaciji, FON, 2010
2. Barak A., Psihological asects of Cyberspace, Cambridge University Press, 2008
3. www.bos.org.rs
4. www.nikolinal.com
5. www.rzs.rs
6. http://netaddiction.com/
7. http://www.neuro-so.org.yu/

[www.maturski.org](http://www.maturski.org/)

1. Republički zavod za statistiku i informatiku - [↑](#footnote-ref-2)