

# OVISNOST O DIGITALNIM TEHNOLOGIJAMA U ADOLESCENCIJI

---

Špar, Iva

Undergraduate thesis / Završni rad

2024

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Split, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Splitu, Filozofski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:172:094246>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-12-26**

*Repository / Repozitorij:*

[Repository of Faculty of humanities and social sciences](#)



UNIVERSITY OF SPLIT



**SVEUČILIŠTE U SPLITU**

**FILOZOFSKI FAKULTET**

**ZAVRŠNI RAD**

**OVISNOST O DIGITALNIM TEHNOLOGIJAMA U ADOLESCENCIJI**

**IVA ŠPAR**

**SPLIT, 2024.**

**Odsjek:** Pedagogija

**Studij:** Preddiplomski studij Pedagogije i Engleskog jezika i književnosti

**Predmet:** Inkluzivna pedagogija

## **OVISNOST O DIGITALNIM TEHNOLOGIJAMA U ADOLESCENCIJI**

Završni rad

**Studentica:**

Iva Špar

**Mentorica:**

prof. dr. sc. Ivana Batarelo Kokić

**Split, rujan 2024.**

# Sadržaj

<b>2. Ovisnosti .....</b>	<b>5</b>
<b>2.1. Pojmovno određenje ovisnosti .....</b>	<b>5</b>
<b>2.2. Digitalne ovisnosti .....</b>	<b>6</b>
<b>2.2.1. Ovisnost o internetu .....</b>	<b>6</b>
<b>2.2.2. Ovisnost o televiziji.....</b>	<b>11</b>
<b>2.3. Pristupi tretmanu ovisnosti .....</b>	<b>14</b>
<b>2.4. Tretman digitalne ovisnosti .....</b>	<b>16</b>
<b>3. Adolescencija.....</b>	<b>19</b>
<b>3.1. Karakteristike adolescenata .....</b>	<b>19</b>
<b>3.2. Socijalno okruženje adolescenata .....</b>	<b>21</b>
<b>4. Digitalna ovisnost adolescenata .....</b>	<b>25</b>
<b>4.1. Istraživanja digitalne ovisnosti adolescenata .....</b>	<b>25</b>
<b>4.2. Podrška adolescentima i načini sprječavanja ovisničkog ponašanja .....</b>	<b>29</b>
<b>5. Zaključak.....</b>	<b>35</b>
<b>Literatura .....</b>	<b>37</b>
<b>Sažetak .....</b>	<b>41</b>
<b>Summary.....</b>	<b>42</b>

## 1. Uvod

Čovjek 21. stoljeća rađa se, živi i djeluje u okruženju prepunom različitim vrsta medija i tehnologija koje se neprestano izmjenjuju i napreduju u korak sa čovječanstvom. Današnje vrijeme obilježeno je medijima i tehnologijom u obliku pametnih telefona, računala, televizije i interneta kao platforme koja nudi iznimno široki spektar informacija i sadržaja. Budući da jednim dijelom tehnologija društvu nudi svoje pozitivne strane i prednosti ona postaje neizostavan dio naše svakodnevnice bez koje bi život bio gotovo nezamisliv. Zasiurno, ako se pravilno koriste, mediji čovjeku mogu uvelike olakšavati život i svakodnevnicu zbog olakšavanja komunikacije i razgovora s okolinom te lako dostupnih korisnih informacija uz jako puno edukativnog sadržaja. Međutim, današnje društvo često je uvelike zaneseno onom pozitivnom stranom tehnologije i medija stoga je ponekad vrlo teško osvijestiti one negativne strane i loše posljedice koje mogu ostaviti na pojedinca, ali i cjelokupno društvo. Negativne strane ne moraju odmah postati primjetne iz razloga što su vrlo često prvi simptomi blagi i gotovo neprimjetni za pojedinca i njegovu okolinu, ali ako ostanu dugoročno prisutni predstavljaju opasnost za razvoj teške ovisnosti s ozbiljnim posljedicama. Brzina pojave ovisnosti kao i njezinog razvijanja ovisit će o dobi pojedinca, a one skupine koje su najrizičnije i posebno osjetljive na štetan utjecaj tehnologija su djeca i mladi. Razložno tome, prevencija ovisnosti o medijima od iznimne je važnosti za pravovremeno reagiranje i sprječavanje negativnog učinka medija na mlade generacijske skupine. Potrebno ju je započeti što ranije, u obiteljskom domu uz podizanje roditeljske svijesti o važnosti pravodobnog djelovanja, ali i u ostalim socijalnim skupinama u kojima dijete odrasta, uči i djeluje, kao što su odgojno-obrazovne ustanove, prijatelji i skupine vršnjaka. Za adekvatno provođenje prevencije potrebno je djelovanje svih sustava zajedno i istovremeno, roditelja i skrbnika te učitelja i stručnog osoblja koji će neprestano raditi na usavršavanju medijskog odgoja u radu s djecom, mladima i tehnologijom.

## 2. Ovisnosti

### 2.1. Pojmovno određenje ovisnosti

Ovisnosti se može opisati kao stanje u kojem osoba ne može normalno funkcionirati bez nečega ili nekoga o čemu je ovisna (Sunko, 2011). Bez obzira na predmet ovisnosti, većina ovisnika pokazuje jako slične simptome u trenucima spriječenosti korištenja objekta ovisnosti. Ti simptomi najčešće obuhvaćaju: osjećaj napetosti, gubitak kontrole, gubitak interesa za obitelj i prijatelje, zapostavljanje posla i profesionalnih obaveza te povećanu sklonost autodestruktivnom ponašanju. Ovisne osobe se nerijetko teško odupiru nagonu za ponavljanjem određenih ponašanja jer im takve aktivnosti smiruju napetost. Unutar konteksta medicinske znanosti ovisnost je definirana kao kronična i ponavljajuća bolest (Goodman, 1990; prema Sunko, 2011). Dok se medicinska dijagnostika fokusira na zdravstvene aspekte, definicija ovisnosti pedagoške dijagnostike prepoznaje ovisnost kao prepreku za razvoj pojedinca na obrazovnom i akademskom području. U socijalnom okruženju, ovisničko ponašanje uvelike narušava međuljudske odnose, dok na ekonomskoj razini može voditi prema financijskoj propasti (Sunko, 2011).

Ovisnost predstavlja prije svega ograničenje ili čak potpuni gubitak čovjekove slobode (Bezić, 1992). Osoba u rukama ovisnosti prestaje biti slobodna, prepuštajući se stanju robovanja u kojem su joj potrebni nekim vanjski stimulansi. Vanjski podražaj tako postaje čovjeku gospodar, pronalazeći saveznika u ljudskoj sklonosti za traženjem ugone, a izbjegavanjem neugodnosti. Takvo traganje za užitkom pojedinac plaća razvijanjem ovisnosti o tim izvorima zadovoljstva. Riječ je o psihološko-moralnoj ovisnosti osobe koja bi po prirodi trebala biti slobodna. Važno je naglasiti da ovisnost nikako nije urođena, već je uvijek opisana kao stečena navika (Bezić, 1992). Tradicionalno se smatralo da je unošenje kemijskih supstanci glavni preduvjet za dijagnosticiranje poremećaja ovisnosti. Međutim, neka od najnovijih istraživanja ukazuju na postojanje ovisnosti o ponašanju, stoga se u novije tipologije ovog poremećaja svrstava skupina bihevioralne (ponašajne) ovisnosti (Rosenberg i Curtiss Feder, 2014; prema Dodig Hundrić 2018). Svako sredstvo u čovjekovom okruženju koje ima mogućnost ovisnog učinka može biti polazište za razvoj ovoga poremećaja. Dakle, o pojavi ovisnosti govori se onda kada rutine i navike pojedinca zapravo postaju obaveze bez kojih ne može svakodnevno funkcionirati. Određena sustavna ponašanja izazivaju teškoće i smetnje pri svakodnevnom psihofizičkom djelovanju.

Griffiths (2005; prema Dodig Hundrić 2018, str. 124) navodi šest parametara koji se primjećuju kod različitih oblika ponašajnih ovisnosti:

1. Ponašanje kod pojedinca zastupljeno je do mjere u kojoj ono upravlja osjećajima, razmišljanjem, spoznajnim sposobnostima i aktivnostima.
2. Raspoloženje je okarakterizirano kao nestalno i podložno negativnim ili pozitivnim emocijama, uz visoku razinu stresa.
3. Samokontrola pojedinca smanjuje se, dok se opsesija prema sredstvu ovisnosti povećava.
4. Pri odsustvu ponašanja oboljela osoba pokazuje znakove socijalnog povlačenja.
5. Ugrožava se bolesnikovo interpersonalno i kognitivno ponašanje.
6. Nakon učinkovite apstinencije, osoba ipak pokazuje težnju za vraćanjem predmetu ovisnosti.

Prema istraživačkim spoznajama, gore prikazani kriteriji u velikoj se mjeri podudaraju s onima za ovisnosti o psihoaktivnim supstancama. Uzimajući u obzir da su prepoznati raznoliki oblici bihevioralnih ovisnosti, vrlo je vjerojatno da će se u budućnosti ova kategorija nastaviti širiti (Griffiths; prema Dodig Hundrić 2018).

## **2.2. Digitalne ovisnosti**

### **2.2.1. Ovisnost o internetu**

Ovisnost o internetu po prvi put su 1998. i 2000. godine definirali Young i Griffiths, otkada se istraživanje ovog fenomena nastavlja sve do danas (prema Dodig Hundrić, 2018). Pontes i sur. (2015; prema Dodig Hundrić, 2018) navode kako je korištenje interneta neodvojivo od korištenja digitalnih tehnologija, što u literaturi dovodi do pojave različitih termina takve ovisnosti: poremećaj ovisnosti o internetu, patološka upotreba interneta, netoholizam, kompulzivna upotreba interneta, virtualna ovisnost te kompulzivna upotreba računala. Ovisnost o internetu također definira Pies (2009; prema Carević 2014), opisujući ju kao nekontrolirano ponašanje kojem se pojedinac nije u mogućnosti oduprijeti, a nerijetko stvara tjeskobna raspoloženja i poremećaje funkcioniranja u svakodnevnici. Young (2009; prema Carević 2014) definiciju ovisnosti o internetu u potpunosti odvaja od ovisnosti koje podrazumijevaju korištenje opojnih sredstava. Neki znanstvenici tvrde da je riječ o psihičkom poremećaju, dok

se neki slažu da se ovisnost o tehnologijama svrstava u poremećaje kontrole vlastitog djelovanja i ponašanja (Joinson i sur., 2007; prema Carević 2014).

Batarelo Kokić (2011) ističe da je ključno povezati utjecaj korištenja interneta kod adolescenata i djece s vrstom aktivnosti i kvalitetom sadržaja koji se dobiva putem medija i tehnologije. Djeca i mladi koja igraju nasilne računalne igre imaju različita iskustva u usporedbi s onima koja koriste obrazovni softver dizajniran za stjecanje znanja i razvoj različitih vještina. Stoga, vrijeme provedeno na internetu nije nužno stupanj mjerila ovisnosti, već je intenzitet ovog poremećaja povezan s prestankom obavljanja svih ostalih aktivnosti, dok se većina vremena troši na digitalni svijet. Dok se nekim mladima virtualni svijet čini kao adekvatan način za bijeg od usamljenosti, zatvoreni krug interneta zapravo ih čini još više usamljenima. Uz izostanak pravodobnog prepoznavanja neracionalnog internetskog ponašanja kao negativne posljedice mogu uslijediti manjak koncentracije i pamćenja, slabljenje prepoznavanja i regulacije emocija te smanjeni osjećaj privrženosti bližnjima (Kunić, 2017). Brojni autori također ukazuju na pojavu anomalija moždanih struktura zbog pretjeranog korištenja tehnologija (Džambo i Zuko, 2019). Prema Dijagnostičkom i statističkom priručniku za duševne poremećaje, dijagnoza poremećaja igranja videoigara postavlja se nakon što je ispunjeno pet ili više od sljedećih devet kriterija, koji obuhvaćaju: zaokupljenost videoigrama, simptome apstinencije nakon ukidanja videoigara, slaba tolerancija u vremenu bez internetskih igara, gubitak kontrole pri igranju internetskih igara, gubitak interesa za ostale hobije, pretjerana kontinuirana upotreba videoigara, obmanjivanje bliskih članova obitelji, korištenje internetskih igara za ublažavanje negativnog raspoloženja i ugroženost ili gubitak posla ili obrazovne karijere (American Psychiatric Association, 2013; Petry i sur., 2015; prema Bottel i sur., 2023).

Za definiranje stupnja ovisnosti često se primjenjuje test ovisnosti o internetu, koji je osmislila Young (Kušanić i sur., 2019). Za definiranje stupnjevitosti ovisničkih ponašanja, Young izvodi dvije verzije testova. Prvi test sadrži 20 pitanja koja od ispitanika zahtijevaju samostalne odgovore, koji se potom mjere prema Likertovoj skali. Pitanja su strukturirana prema kriterijima koji se odnose na manjak kontrole, zapostavljanje svakodnevnog života, spoznajne i bihevioralne značajke, bijeg od stvarnosti, zavaravanje te promjenjivo raspoloženje. Najveći nedostaci ovog testiranja očituju se u kratkim vremenskim okvirima proučavanja, odnosno nedostatku razmatranja duljeg vremenskog razdoblja za pojavu simptoma. Drugu inačicu testa čini upitnik od osam pitanja, čiji odgovori uz pojavnost 5 ili više simptoma ukazuju na ovisnost o internetu. Uznemirenost, povlačenje u sebe i negativne posljedice još su neki od



temeljnih kriterija drugog testa koji pomažu u dijagnosticiranju ovisnosti (Kuss i sur., 2014; prema Kušanić i sur., 2019). Za što jasniji uvid u razvijanje ovisnosti potrebno je precizno definirati sve uzroke i utvrditi simptome po kojima se ona može prepoznati. Neke karakterne osobine, poput slabih međuljudskih vještina, niskog samopoimanja i socijalne inteligencije mogu biti prediktori za sklonost ka razvijanju ovisnosti kod tih osoba. Iako ove karakteristike nisu nužne za razvijanje ovisnosti, primjetno je da su čimbenici vrlo slični kao i kod drugih ovisnosti: nesigurnost, nezadovoljstvo, osjećaj manje vrijednosti, osamljenost te ostale negativne emocije koje dovode do osobnih poteškoća (Parks, 2012; prema Kušanić, 2019).

Svakako, pri postavljanju dijagnoze ovisnosti o internetu potrebno je biti oprezan, te učinkovito prepoznati uzročno-posljedične veze. Točnije, nužno je utvrditi je li osoba već bolovala od psihičkog poremećaja, nakon čega je uslijedila ovisnost, ili se pak ovisnost o internetu pojavila prva, a zatim i psihička bolest koja se razvila kao negativna posljedica nekontroliranog korištenja tehnologija (Carlie i sur., 2013, prema Weinstein i sur., 2014; prema Kušanić, 2019). Nadalje, važno je utvrditi koje sve ovisnosti o internetu uopće postoje. Shodno tome, Gorse i Lejoyeux diferencirali su pet vrsta takvih ovisnosti, navodeći ovisnost o igrama, ovisnost o online kockanju, ovisnost o online pornografiji, ovisnost o online kupovini te ovisnost o društvenim mrežama (Gorse i Lejoyeux, 2011; prema Kušanić, 2019).

Budući da postoje različiti načini iskorištavanja internetskih usluga, međunarodno policijsko udruženje IPA (2015; prema Robotić, 2015: 84) razvrstava ih u nekoliko kategorija:

- preopterećenost informacijama – pretjerano surfanje internetom i opsesivno pretraživanje podataka, što smanjuje produktivnost i socijalnu uključenost
- korisnička kompulzivnost – odnosi se na sva kompulzivna ponašanja koja nerijetko ugrožavaju financijsku stabilnost pojedinca: kockanje, internetske igre, preprodaja dionica, online aukcije
- ovisnost o virtualnoj povezanosti – zaokupljenost društvenim mrežama i izmjenjivanjem SMS poruka, „pričaonice“ i „chatovi“ gdje stjecanje virtualnih prijatelja često postaje važnije od održavanja stvarnih međuljudskih odnosa
- ovisnost o promiskuitetnim ponašanjima – kompulzivno pregledavanje internetske pornografije te izmjenjivanje neprimjerenog sadržaja putem „pričaonica“ (chat rooms), kao negativna ponašanja koja narušavaju intimnost u stvarnom životu i bliskim vezama
- računalna ovisnost – opsesivno korištenje računala za pristup računalnim igrama i/ili računalnom programiranju

Ono što Stanić (2010) naglašava jest da sam internet ne uzrokuje ovisnost već ju pojedinac stvara prilikom zloupotrebe internetskih sadržaja. Dakle, jako mali broj pojedinaca ovisan je samo o internetu, a većina se zanima za aktivnosti koje im internet omogućuje. Ovisna osoba pokazivat će opsjednutost i prekomjerno razmišljanje o digitalnom uređaju, odnosno raznim aktivnostima na internetu kao glavnim uzrocima ovisnosti. Istodobno, ovisnosti o računalima i internetu dijele mnogo zajedničkih karakteristika s tipičnim ovisnostima. Ono što čini bitnu razliku jest potreba ovisnika koja je ispunjena pristupanjem raznolikim internetskim sadržajima, a ne redovitim uzimanjem opojnih supstanci. Obilježja ovakvih ovisnika ispoljavaju se kao psihička ovisnost koja štetno djeluje na njega, članove obitelji, prijatelje i društvo, a po prestanku ovisničkog ponašanja pojavljuju se znakovi apstinencijske krize. Trenutak kada se ovaj problem zaista može dijagnosticirati kao ovisnost nastupa onda kada ona djeluje destruktivno na život pojedinca, razara odnose i osobna uvjerenja, obveze i djelovanje, a na uskraćivanje ovisničkih sadržaja pojedinac reagira neugodnim simptomima poput nesаницe, drhtanja tijela, noćnih mora, prekomjernog znojenja i sl. Navedeni simptomi uslijed apstinencije postaju sve snažniji, vršeći pritisak na pojedinca za ponovnim pregledavanjem internetskih stranica. Dodig Hundrić (2018) ističe kako ovisniku internet zauzima središnju poziciju u svakidašnjem životu, okupirajući njegovu pažnju i onda kada nije „umrežen“. Zadovoljstvo koje nastupa ovisniku postaje stalno potrebno, a postizanje dovoljne razine uzbuđenja zahtjeva sve više online potrošenog vremena. Odnosi s obitelji i prijateljima tada jako pate, a ovisnik koji nije u mogućnosti kontrolirati svoje ponašanje, ima poteškoća s ograničavanjem vremena provedenog uz internet. Metode bježanja od neugodnih emocija i stresnih stanja često su usmjerene prema ekscesivnom korištenju tehnologije, a u nedostatku istog ponašanja javljaju se negativni osjećaji. Funkcioniranje ovisnika tada postaje narušeno kroz više različitih životnih polja, ostavljajući nepoželjne posljedice u obliku intrapersonalnog, profesionalnog, akademskog i socijalnog neuspjeha.

Prema dosadašnjim istraživanjima, razvijene svjetske zemlje pokazuju veliki stupanj pojavnosti patološke ovisnosti o internetu, uzrokovane prekomjernom upotrebom njegovih sadržaja. Štoviše, najnoviji studiji ukazuju na znatno češće pojavljivanje internetske ovisnosti među mladom populacijom. Međutim, nedovoljno je onih istraživanja koja se bave ovim problemom i nude terapijske intervencije koje bi pokazale učinkovitost kod ovisnih adolescenata. Jedno pokusno istraživanje je, naime, primjenjujući psihoedukaciju i grupne programe istovremeno, pokazalo pozitivne rezultate u suzbijanju ovisnosti o internetu (Puharić, 2014). Govoreći o mladim osobama s većom vjerojatnosti za razvitak ovisnosti o internetu,

Weinsten i sur. (2014; prema Kušanić, 2019) spominju puno veći stupanj rizika kod osoba s manjkom samopouzdanja, koje su izložene većim životnim stresorima, obiteljskim problemima, zanemarivanju i nedostatku uzora ili bilo kakvom obliku nasilja, kao i općenito kod osoba s tendencijom za sramežljivija povučena ponašanja ili osjećajem nezadovoljstva s vlastitim sposobnostima i uspjesima.

Ovisnost o internetu razvija svoje brojne podvrste ovisnosti, a jedan od zastupljenijih oblika današnjice je ovisnost o društvenim mrežama (Griffiths, 2000; Starčević, 2013; prema Hou i sur., 2019). Takvi pojedinci često se pretjerano zamaraju s društvenim medijima i pokazuju nekontroliranu želju za prijavom i prisutnošću na društvenim mrežama (Andreassen i Pallesen, 2014; prema Hou i sur., 2019). Kao što je već prethodno navedeno, društvene mreže spadaju u posebnu kategoriju medija, čija se usluga temelji na svjetskoj mreži, a pojedincu omogućuje izradu vlastitog profila, bilo javnog ili privatnog. Korisnici stvaraju listu drugih korisnika s kojima mogu dijeliti vezu, što ovakav način komunikacije čini fenomenom današnjice koji je donekle objašnjiv budući da je čovjek po prirodi društveno biće potrebno od socijalizacije (Kunczik i Zipfel, 2006; prema Kunić, 2017). Sukladno tome, česta upotreba digitalnih tehnologija, interneta i društvenih mreža ne mora nužno podrazumijevati ovisnost o njima (Griffiths, 2010; prema Hou i sur., 2019). Stoga, široka dostupnost tehnologija ne mora uvijek negativno utjecati na mentalno zdravlje (Jelenchick i sur., 2013; prema Hou, 2019) ili akademsku uspješnost pojedinaca (Pasek i Hargittai, 2009; prema Hou, 2019). Ono što čini ključnu razliku između normalne upotrebe interneta i prihvatljive angažiranosti u virtualnom svijetu u kojoj mnogi povremeno mogu sudjelovati i ovisnosti o društvenim medijima jest što je spomenuto usko povezano s razvojem negativnih posljedica te loših ishoda po pojedinca onda kada umrežavanje postane opsesivno i nekontrolirano (Andreassen, 2015; prema Hou, 2019).

Komunikacija na društvenim mrežama dolazi u doticaj s vanjskim svijetom i sve češće potiče upotrebu novih riječi i posuđenica, najčešće iz engleskog jezika. Kao rezultat, snažni utjecaj koji dolazi od digitalnih tehnologija sve više odgaja djecu i mlade, odmičući ih od uvriježenih odgojnih modela - roditelja i učitelja. Privatnost korisnika i njihova zaštita također je narušena pojavom hakiranja, a impulzivno iznošenje činjenica i prepričavanje svakodnevnih događaja na nesigurnim platformama društvenih mreža nažalost sve više potiče razvoj medijske nepismenosti (Kunić, 2017). Pretjerano korištenje interneta od strane djece i mladih može utjecati na četiri određena područja. Primjerice, prekomjerna „konzumacija“ tehnologija nerijetko ostavlja nepovoljne posljedice na tjelesno zdravlje. Na razvoj spoznajnih i obrazovnih

vještina tehnologija pak može imati pozitivan utjecaj, a negativan utjecaj u obliku nasilja i depresivnosti ide u smjeru nepoželjnog iskorištavanja internetskih usluga. Štoviše, dostupnost medija u obiteljskom okruženju dovodi do razvoja obrnute socijalizacije, gdje se smjer odgoja mijenja u trenutcima kada djeca uče odrasle medijskoj pismenosti, a roditeljski autoritet bitno se narušava. Naposljetku, percepcija stvarnosti zamjenjuje se percepcijom koja sada nosi virtualni identitet, da bi kasnije njihovo poistovjećivanje dovelo do nemogućnosti razlikovanja realnosti od virtualnog svijeta (Nikodem i sur., 2015; prema Kunić, 2017). Današnje mlade generacije, od djece do adolescenata, odrastaju uz virtualni svijet koji im pružaju mediji, stvarajući sve više pojedinaca koji su skloni socijalnoj izolaciji, a pripadaju tzv. „digitalnim urođenicima“ ili „net“ generaciji. S obzirom da se rađaju u prisutnosti napredne tehnologije, ovakva se djeca uvelike razlikuju od generacija djece rođenih prije razvoja digitalizacije. Karakteristične osobine digitalnih urođenika su brzo i lako upijanje informacija, kao i vješto korištenje istih, konstantno obavljanje više zadata istovremeno, preferiranje grafičkog sadržaja naspram teksta te odabir hipertekstualnih struktura umjesto linearnog pristupa. Vidljivo je da urođenici od malena naginju ka umreženim aktivnostima i djelovanjima, zadovoljavanju želja i potreba odmah u trenutku, kao i učestalim sudjelovanjima u online igrama i nagradama (Kunić, 2017).

### **2.2.2. Ovisnost o televiziji**

Od kada je izumljena, pa sve do danas, televizija glasi za medij koji je potrebit i neizostavan dio čovjekove svakodnevnice. Većini populacije postala je lako dostupna te često zaokuplja pažnju svih uzrasta, djece i mladih, odraslih i starijih. Iako je na početku kao izum naišla na brojne kritike, televizija je u današnje vrijeme pothvat koji zasigurno ima značajni utjecaj na osobno stanje čovjeka i njegove društvene odnose, određuje mu životni ritam, utječe na emocije, rađa nove ideje i potrebe, a ponekad stvara i sukobe. U svakodnevnici jedne obitelji televizija postaje središte kućanstva koje se ne može izbjeći, pa tako ni ignorirati. Ona neprestano povezuje ljude i stvara nove međusobne odnose, predstavljajući istovremeno glavni uzrok i motiv za razvoj konflikata na individualnoj, obiteljskoj i društvenoj razini. Zasigurno je naišla na veliki uspjeh budući da se smatra najpopularnijim i najutjecajnijim medijem današnjice (Trstenjak, 2006).

Kako Trstenjak (2006) navodi, egzistencija televizije u svakodnevnom životu za neke pojedince postaje „loša sudbina“, patologija i bolest. S vremenom, mnogi su postali ovisnici o

televiziji: pojavljuje se nedostatak kontrole nad vremenom provedenim ispred ekrana, svakodnevna potražnja TV sadržaja, zanemarivanje postojećih životnih problema te funkcioniranje isključivo u virtualnoj stvarnosti (Trstenjak, 2006). Konkretno, ovisnost o televiziji identificira se onda kada postaje vrlo uočljivo da je znatna količina vremena potrošena ispred malih ekrana. Pod ovakvu ovisnost se ubraja se i nepotrebna zaokupljenost televizijom, koja se odnosi na stečenu naviku gledanja televizije u neprirodnim uvjetima poput tišine i nepomičnog položaja, osamljenosti koja je popraćena zanemarivanjem prisutnih osoba, najčešće nesvjesno, i zapostavljanjem obaveza, što uvelike utječe na kvalitetu međuljudskih odnosa i njihovo raspadanje (Trstenjak, 2006). Brojni znanstvenici su, tražeći odgovore na pitanje zašto ljudi gledaju televiziju, naveli kako opsesivno gledanje proizlazi iz potrebe za saznavanjem različitih informacija iz okruženja, zajednice i svijeta. Još neki od razloga ovisnosti leže u pronalaženju načina za potvrdu vlastitih vrijednosti, ponajviše pojedincima kojima je u izgrađivanju identiteta potrebna potpora i podrška. Nesvjesno potražnja određenog modela ponašanja, kao i poistovjećivanje s značajnim osobama koje se pojavljuju u medijima, pojedincu može pružiti privremenu samopotvrdu ili identifikaciju. Nadalje, želja za integracijom i pripadanjem u društvu također može povećati ovisnost o televiziji, budući da pruža lakše povezivanje s obitelji, poznanicima i prijateljima. Gledanje televizije ponekad se pojavljuje iz puke potrebe za razbibrigom, koja u pozadini donosi nekolicinu razloga kao što su odmaranje, kulturno zadovoljstvo, odmicanje od problema, opuštanje i ispunjavanje slobodnog vremena (McQuail, 1987; prema Pavić i sur., 2017).

Postoje brojni motivi za gledanje televizije, a u svome istraživanju predstavio ih je Rubin (1984; prema Pavić i sur., 2017). Istraživanja su pokazala kako se motivi za gledanje televizije razlikovno mogu kategorizirati u dvije skupine: ritualni i instrumentalni motivi. Gledanje televizije koje uključuje aktivnost, funkcionalnost i svrhovitost gledanja određenog sadržaja pripada instrumentalnim motivima, dok u ritualne motive spada ono gledanje koje je više pasivno, služi za potrošnju viška vremena ili za skretanje pozornosti na aktualne sadržaje, kao i gledanje televizora iz navike. Razlozi za ovakav način korištenja televizije većinom proizlaze iz rasonode, potrage za prijateljstvom ili uzbuđenjem te relaksacijom i opuštanjem (Rubin, 1984; prema Pavić i sur., 2017). Nastavljajući se na spomenutu klasifikaciju Rubina, Rijavec i Pavić (2013; prema Pavić i sur., 2017) iznose podatke koji ovisnost o televiziji izravno povezuju s ritualnim motivima i stavljaju ih u direktnu povezanost s previše učestalim boravljenjem ispred televizora. Proširenje popularnosti televizije kao sredstva masovne komunikacije s vremenom je uzrokovalo promjene u uobičajenim navikama ljudi. Za mnoge

članove populacije televizija zauzima prvo mjesto na ljestvici važnosti među svakodnevnim aktivnostima. Poruke i sadržaji koje televizija prenosi utječu na čovjekovo djelovanje pri čemu dolazi do pojave nepromišljenih i neselektivnih oblika ponašanja koja ukazuju na obilježja ovisnosti. Kao i svi ostali mediji, televizija može biti korištena u dobre i loše svrhe, drugim riječima, može nadomjestiti i zadovoljiti neke od realnih čovjekovih potreba (Trstenjak, 2006).

Prvi sindrom ovisnosti o televiziji sve su slabiji i rjeđi socijalni odnosi s bliskim okruženjem. Primjerice, večernje ostajanje kod kuće zamjenjuje nekadašnja zajednička večernja druženja izvan domova. Slično se događa i unutar obitelji, gdje svakodnevno funkcioniranje i razgovor, koji vremenom pridonose zajedništvu, sada zamjenjuje televizijski program. Također, pojava daljinskog upravljača tijekom 1970-ih godina masovnim korisnicima televizora omogućila je brzi i trenutni odabir i promjenu sadržaja, kao i mogućnosti instinktivnog biranja televizijskih programa. Lang i sur. (2005) tvrde da su televizijski producenti ubrzo nakon na ovakvu pojavu djelovali promjenom strukture i sadržaja svojih poruka kako bi što duže zadržali gledatelje na kanalu (Stanca i Gui, 2009). Poruke su postale brže i kraće (Bellamy i Walker, 1996; Eastman i Newton, 1995; prema Stanca i Gui, 2009), a sve češće je postalo korištenje skraćenih vizualnih tehnologija (Bollier, 1989; Eastman i Neal-Lunsford, 1993; prema Stanca i Gui, 2009). Umjesto aktivnog gledanja određenog sadržaja, promjena TV kanala postala je odraz manjka poistovjećenosti s programom, što je rezultiralo s punom većim brojem izlaganja neplaniranim sadržajima (Stanca i Gui, 2009).

Kao drugi znak televizijske ovisnosti prepoznaje se manipulacija čovjekove savjesti. Sve ono što je prihvatljivo, dobro i prema etičkim standardima su sve ideje koje nalaže televizijski sadržaj. Televizija, dakle, izgrađuje brojne ponašajne modele u situacijama ili prema osobama koji se nameću od strane mode, jezika i predmeta kojima se svakodnevno služimo, a kontinuirano se prikazuju na televizijskom sadržaju. Na taj način televizija svojim utjecajem pridonosi razvijanju opće prilagodljivosti na cjelokupni sadržaj koji plasira. Društvo tako prihvaća stavove, ponašanja i nove ideje samo ako su iste prikazane i podržane na televiziji - glavnim medijem za oblikovanje društvenih normi (Trstenjak, 2006). Štoviše, televizija igra jednu od glavnih uloga u stvaranju potrošačkog društva, pružajući informacije koje utječu na izgradnju mentalne slike stvarnosti kod potrošača. Sveukupno, prevelika izloženost televiziji može imati negativan učinak na blagostanje pojedinca budući da uvelike definira i utječe na naše ciljeve i referentne skupine (Stanca i Gui, 2009).

Srž problema televizijske ovisnosti kod mlađe populacije prema Zgrabljic Rotar (2005; prema Hercigonja, 2016) zapravo nije u samom gledanju televizije, već u neshvaćanju sadržaja,

slika i poruka koje se zaista prenose, dok svjesnost o problemu ne postoji, kao ni razlikovanje stvarnosti od nametnutog sadržaja. Nadalje, Ilišin i sur. (2003; prema Hercigonja, 2016) također naglašavaju da mlađa djeca televiziju gledaju većinom u svrhu zabave i relaksacije, trenutnog uzbuđenja, dosade, a ponekad kako bi ponešto i naučili. O štetnosti televizije kao medija govori nam povezanost prekomjernog gledanja televizijskih ekrana s pojavom agresivnosti kod djece i adolescenata, o čemu iznosi istraživanje iz SAD-a. Mladi koji za gledanje televizije odvajaju manje od jednog sata pokazuju vrlo malo znakova nasilnih ponašanja, dok je kod djece koja pred ekranima provode više od 3 sata nasilje prisutno čak 4 puta više (Trstenjak, 2006). Brojne optužbe protiv televizije nalažu da ona potiče zaobilaženje stvarnosti i oglašivanje te uz stvaranje ovisnosti postavlja rizične temelje za daljnji razvoj nasilja i delikvencije (Blaževska, 2020). U prilog tome ide eksperiment proveden s predškolcima i adolescentima u kojem su gledaoci emisije ili filma s nasilnim sadržajem pod određenim uvjetima pokazali prisutnost povišene agresivnosti (Blaževska, 2020).

Televizija uvelike može smanjiti čovjekove intelektualne sposobnosti, iskušavati ga, stvoriti nove potrebe i ohrabriti ambicije, oslabiti motivaciju, izazvati ravnodušnost i apatiju. Većina sadržaja koji na prvi pogled izgleda prihvatljivo i poučno, primjerice kod crtanih filmova koji potiču kreativnost u ranoj dobi, kasnije može ostaviti negativne posljedice na osobu, čega ona ne mora biti svjesna. Isto tako, dulje izlaganje uznemirujućem sadržaju u početku na kraju može rezultirati pojavom zainteresiranosti prema istom. Ponekad, negativni učinak audiovizualnih televizijskih sadržaja ne mogu izbjeći ni gledaoci koji su zbog dobrog teoretskog znanja upoznati s funkcioniranjem ovog masovnog medija (Blaževska, 2020). Pozitivna strana rukovanja televizijom jest činjenica da je ovo medij koji gledaocima pruža mogućnost „manipulacije“ sadržajem mijenjajući televizijske programe ovisno o tome što se i kada želi gledati. Ovim načinom korištenja televizije donekle se smanjuje štetno djelovanje njezinog sadržaja na ljudski intelekt (Hercigonja, 2016).

### **2.3. Pristupi tretmanu ovisnosti**

Preveniranje ovisnosti danas se najčešće koncipira i izvršava prateći dva osnovna modela. Prvi model obuhvaća primarne, sekundarne i tercijarne prevencije, dok drugi model prevencije povezuje postupke univerzalne, selektivne i indicirane prevencije. U prvom modelu uspostavljanja preventivnih mjera, primarna prevencija fokusira se na smanjenje rizika nastanka ovisnosti kod zdravih osoba, kao i poboljšanje trenutnog općenitog stanja pojedinca;

sekundarna prevencija bavi se uspostavljanjem rane dijagnoze i liječenjem poremećaja; tercijarna prevencija pruža terapiju i ponovnu resocijalizaciju pojedinca za što uspješnije vraćanje normalnom životnom funkcioniranju. Drugi model prevencije, s druge strane, nudi specifične pristupe koji su većinom individualno ili grupno prilagođeni. Mjere intervencije koje su namijenjene općem društvu ili pak dobnim skupinama kojima se ne može pripisati određeni rizik, spadaju pod univerzalnu prevenciju. Selektivna prevencija, kao što sam naziv objašnjava, odabire pojedince ili veće skupine koji prema prosjeku prelaze gornju granicu za nastajanje poremećaja. Pojedinci s velikim rizikom i tendencijom za razvitak problema, ako su na vrijeme dijagnosticirani, bit će pod tretmanom indicirane prevencije (Zoričić, 2018).

Južnokorejska Nacionalna agencija za informacijsko društvo 2002. godine otvorila je prvi svjetski Centar za savjetovanje i prevenciju ovisnosti o internetu i od tada nastavlja razvijati velike projekte uključujući prevenciju, obuku, savjetovanje i liječenje za adekvatno nošenje s uvelike raširenim problemom prekomjerne upotrebe tehnologije (Koh, 2015; prema Kuss i Lopez-Fernandez, 2016). U SAD-u i Europi liječenje ovisnosti o internetu ne financira se od strane vlade što pojedince kojima je potrebna pomoć često navodi na traženje iste putem privatnih organizacija, iako se počinju razvijati novi klinički centri specijalizirani za suzbijanje i liječenje internetskih ovisnosti (Thorens i sur., 2014; prema Kuss i Lopez-Fernandez, 2016). Prema dostupnim informacijama, nedavna istraživanja savjetuju individualni pristup kao najbolji pristup u liječenju internetskih ovisnosti, a kombinacija psihoterapije s psihofarmakoterapijom pokazala se najučinkovitijom (Przepiorka, 2014; prema Kuss i Lopez-Fernandez, 2016).

Psihoterapijski pristup kao tretman poremećaja ovisnosti široko je zastupljen u terapijskom liječenju. Zoričić (2018) navodi kako cjelokupni proces može biti vrlo učinkovit, budući da pacijent sa sobom nosi svoja uvjerenja, stajališta i modele djelovanja, a terapeut ih osvještava, nadzire i prati. Za vrijeme trajanja psihoterapije, ulogu nekoć potrebnog sredstva stimulacije o kojem je pojedinac ovisan, preuzima psihoterapeut. Nadalje, njegova uloga u liječenju ovisnosti također podrazumijeva suočavanje ovisnika s njihovim problemima te otkrivanje negativnih posljedica koje potom nastaju. Psihoterapeutu je od velike važnosti očuvati dio samopoštovanja i dostojanstva ličnosti ovisnika jer će na temelju takvih osjećanja sačuvati motiviranost i započeti prve korake u liječenju. Psihoterapijske metode koje su se u djelovanju i radu s ovisničkim skupinama pokazale kao najučinkovitije su: kognitivno-bihevioralna terapija, transakcijska terapija, sistemska obiteljska terapija i kratka psihoanalitička suportivna terapija. Ističe se značaj kognitivno-bihevioralne terapije koja se



fokusira na važnu ulogu stvaranja mišljenja o našim ponašanjima i osjećanjima. Primjerice, ako pojedinac u obrascima svojih ponašanja može spoznati neželjena osjećanja i djelovanja, onda je potrebno razlučiti i razmišljanja koja do njih dovode. Kognitivno-bihevioralna terapija se, dakle, zalaže za razvijanje drukčijeg odnosa prema emocijama i mislima koje vode do nepoželjnih reakcija. Štoviše, osim jačanja mentalne snage pojedinca, terapijom se želi ostvariti društveni i socijalni napredak u životu ovisnika. Na taj način stvara se osjećaj pripadnosti, jača identitet i razvija duhovna osobnost pri oslobađanju od ovisničkih ponašanja.

Također, zajedno gledajući studije o psihofarmakološkom liječenju ovisnosti o internetu i/ili ovisnosti o igrama dovodi do zaključka o pozitivnim učincima psihofarmakoterapije u smanjenju simptoma ovisnosti o internetu i vremena provedenog na internetu i igrama. U nekoliko provedenih istraživanja najčešće korištena je antidepresivna terapija, što sugerira da poremećaji raspoloženja mogu biti komorbidni s internetskom ovisnošću. Istraživanja su također pokazala da, ako su postoje drugi (primarni ili sekundarni) poremećaji (opsesivno-kompulzivni poremećaj i poremećaj pažnje s hiperaktivnošću), lijekovi koji se koriste za liječenje takvih poremećaja također pokazuju učinkovitost u smanjivanju problema povezanih s ovisnošću o internetu (Kuss i Lopez-Fernandez, 2016).

## **2.4. Tretman digitalne ovisnosti**

U suvremenom društvu temeljenom na tehnologijama, fenomen ovisnosti o digitalnim tehnologijama razvija poprilično brzo. Prema brojnim autorima, drastično širenje ovoga problema javlja se već u prošlom desetljeću. U Psihijatrijskoj bolnici za djecu i mladež u Zagrebu, prema autoru Staniću, odjel za ovisnike u početku je primao prosječno 15 pacijenata dnevno u dobi od 8 do 18 godina, da bi se već 2008. godine ta brojka povećala na 20 novih ovisnika o internetu i računalu (Tomljanović, 2008; prema Stanić, 2010). Stanić (2010) također iznosi kako se ovakvom problemu kasno počelo ozbiljno pristupati, što nikako nije dovoljno, s obzirom koliku prijetnju i opasnost predstavlja za mlade. Potrebno je istražiti karakteristike i uzroke ovog problema te educirati učitelje, roditelje i djecu u svim okruženjima, na svim razinama, od škola do državnih institucija, kao i od vrtića do visokoškolskih ustanova.

Ubrzan i nerijetko stresan način života roditeljima današnjice oduzima vrijeme za obitelj, što dovodi do sve većeg prodiranja digitalnog svijeta u kućanstva kao svojevrsne zamjene. Kao negativna popratna pojava slijedi neizostavnost tehnologije iz života odraslih,

dok, s druge strane, djeci koja odrastaju uz istu ona postaje nužnost. Osviještenost o opasnostima rizicima zastupljena je u jako maloj mjeri, zbog čega se korisnička sloboda dovodi u pitanje, budući da mjere opreza često izostaju. Prisutnost medijske dominacije potiče na pasivnost i otuđenost pojedinca iz okoline, što može otežavati sadašnjost i ugrožavati budućnost. Toleriranje sve očiglednije manipulacije djecom i mladima koja joj se ne znaju uspješno oduprijeti zaista je veliki propust. Na razini subjekta primjećuje se psihofizička neuravnoteženost, što kasnije može dovesti do patološke ovisnosti. Poremećaji međuljudskih odnosa i pojava rizičnog ponašanja, posebice u obitelji, društveni su pokazatelji ovisnosti (Mužić, 2014). Novi virtualni prostori utječu na kvalitetu odrastanja u suvremenom svijetu. Premda je korištenje virtualnih društvenih mreža određeno minimalnom dobi korisnika, navedena ograničenja ne štite ni vrlo malu djecu od sudjelovanja, pa se tako mala djeca i predškolci pojavljuju se na fotografijama na Instagram profilima svojih roditelja. Vežano uz navedeni fenomen, važno je veću pažnju posvetiti pravima djece na privatnost (Ivakić i Mandarić Vukušić, 2023). Nadalje, za adekvatnu zaštitu djece i mladih i pomoć pri zdravom razvijanju potrebno je savjetovati ih i podučavati o uspostavljanju kontrole nad ekranima (Mužić, 2014).

Zasad još uvijek ne postoje dovoljno dobre i jasne potvrde o efikasnosti tretmana i metoda za liječenje ovisnosti o digitalnim tehnologijama, a ponajviše internetu. Upute i mjere liječenja uglavnom upućuju na priklanjanje preventivnim tretmanima, uz naglašavanje važnosti smanjivanja tjelesnih i ponašajnih simptoma, neprestanog rada za suzbijanje ovisnosti te dobre vremenske organizacije. Mnogi autori pokazuju složnost pri vjerovanju da konačni cilj tretmana ne treba biti potpuno udaljavanje od digitalnih tehnologija, već rad na apstinenciji od problematičnog korištenja prema uravnoteženoj i doziranoj upotrebi medija (Jurman, 2017).

Jedan od mogućih samoinicijativnih „tretmana“ koji se pokazao iznimno utjecajnim u tretmanu digitalne ovisnosti jest takozvani digitalni minimalizam. Ovakvo minimalno rješenje pojedincu može pomoći ponovno izgraditi odnos s tehnologijom i vratiti kontrolu pri njihovom korištenju. Digitalni minimalizam može se definirati kao tehnološki fenomen u kojem za vrijeme korištenja interneta biramo samo one pomno odabrane i prilagođene aktivnosti koje su u skladu s nama važnim vrijednostima. Na taj način nam je dostupno samo ono što je važno i vrijedno vremena, a sve ostalo zaobilazimo. Digitalni minimalisti opisuju se kao vrlo svjesni i oprezni pojedinci koji ne dopuštaju aktivnostima slabih vrijednosti da im oduzimaju vrijeme i pozornost (Newport, 2022). Između ostalog, Newport (2022) također iznosi brojne argumente koji govore o djelotvornosti ove filozofije; oduzimanje pažnje s previše uređaja i aplikacija

pruža beznačajnu korist, a svaka od njih zajedno pruža negativan ukupni učinak, neophodno je odabrati važne izvore informacija, ali i naučiti kako se koristiti tehnologijom koja pruža takve izvore, pojedinci pokazuju osjećaje zadovoljstva i svrhovitosti zbog korisnijeg odabira korištenja tehnologije. Iako se kroz posljednje vrijeme sve više razvijaju raznoliki pristupi ovom tretmanu i ne postoji dovoljno istraživanja o njihovoj učinkovitosti (Mandić i sur., 2019), liječenje ovisnosti o tehnologijama donosi specifične izazove i ograničenja ponajviše zbog teškoća prilagodbe već postojećih pristupa liječenja drugih vrsta ovisničkih ponašanja za potrebe liječenja ove ovisnosti. Psihoaktivne supstance, alkohol i drugi opijati već imaju zakonsko nedozvoljeni ilegalni status te dokazano stvaranje ovisnosti na biološkoj razini. Kockanje, na primjer, izvodi se većinom zbog kratkotrajnog osjećaja uzbuđenja i zabave koje donosi. Ovakve vrste ovisnosti stvaraju se na temelju ponašanja koja nisu nužno potrebna u svakodnevnom životu, stoga je glavni cilj tretmana doći do stadija potpune apstinencije (Pearson i sur., 2012; prema Mandić, i sur., 2019). No, digitalna ovisnost ne zahtjeva potpuno odstupanje od njezinog korištenja budući da bi to pridonijelo neuobičajenom psihosocijalnom funkcioniranju. Korištenje interneta, pametnih telefona i računala predstavlja realna i očekivana ponašanja, a ne protuzakonite aktivnosti. Upravo zato, cilj tretmana mora biti različit i fokusirati se na kvalitetnu i uravnoteženu upotrebu tehnologija i reduciranje ovisničkih aplikacija (Mandić i sur., 2019).

## 3. Adolescencija

### 3.1. Karakteristike adolescenata

Većina definicija adolescencije iz brojnih različitih izvora sadržava pojmove usko povezane s promjenom i intenzivnim razvojem. Prema definiciji jednog od medicinskih rječnika termin adolescencije odnosi se na razdoblje koje nastupa između puberteta i prelaska u odraslu dob. Započinje negdje između 11. i 13. godine razvojem sekundarnih spolnih obilježja i traje sve do perioda između navršenih 18 do 20 godina života koji označava završetak razvoja do odrasle osobe. Navedeno razdoblje popraćeno je burnim tjelesnim, emocionalnim, psihološkim i osobnim promjenama (Kuzman, 2009). Prema izvorima koje navodi Encyclopedia Britannica za razdoblje adolescencije karakteristične su promjene u fiziologiji tijela, naglasak je na razvoju seksualnosti i pokušaju izgradnje identiteta što zajedno pridonosi napretku u razvijanju apstraktnog razmišljanja adolescenata. Adolescencija se može definirati i kao prijelazno razdoblje u životu mladih zbog početka njihovog odvajanja od roditelja kao prvi znak potrebe za definiranjem njihove uloge u društvu (Kuzman, 2009).

Uz intenzivne fizičke i psihičke promjene, brojna djeca pokazuju volju za preuzimanjem novih zanimanja i dogovornosti, često uz smanjeni nadzor roditelja što adolescenti u tom razdoblju smatraju vrlo poželjnim. Društvo, vršnjaci i okruženje za njih postaje izrazito bitno. Tako vrijednosti i norme nametnute od vršnjačke grupe na adolescente mogu snažno utjecati, za razliku od roditeljskog utjecaja koji tada značajno slabi i opada. Također, u ovom razdoblju tinejdžeri su u puno većem riziku porasta delikventnih ponašanja koji se kose s tradicionalnim društvenim normama. Otežano reguliranje i nošenje s emocijama, burno reagiranje, naglašena impulzivnost, ponašanje popraćeno očekivanjem pozitivnih posljedica te smanjena samoregulacija čine adolescente izrazito ranjivom skupinom u društvu (Steinberg, 2010; prema Knežević, 2019).

Neke karakteristike adolescenata izvještavaju o pojavi lošijeg raspoloženja kod mladih u usporedbi s djecom školske dobi i odraslima (Csikszentmihalyi i Larson, 1984; Larson i Lampman-Petratis, 1989; prema Berk, 2008). Takva raspoloženja najčešće se povezuju s uobičajenim životnim poteškoćama tog razdoblja poput nesuglasica s roditeljima, školskih opomena i mjera discipline ili nedavnog prekida s curom ili dečkom. Očekivano je da se negativni događaji od djetinjstva prema adolescenciji povećavaju, kao i da adolescenti gotovo

uvijek reagiraju na njih puno emotivnije od djece (Larson i Ham, 1993; prema Berk, 2008). Što se tiče adolescentskih osjećaja, istraživanja pokazuju da su i ona također puno manje stabilna, primjerice u usporedbi s odraslima. Osjećaji mogu varirati i u vrlo kratkom roku se izmjenjivati između veselih i tužnih, odnosno ugodnih i neugodnih (Berk, 2008).

Vrlo značajna promjena koja se događa kod adolescenata usmjerena je na njihovo kognitivno funkcioniranje koje Vranješević (2003, str. 3) opisuje kao skok u intelektualnom razvoju te iznosi neka obilježja formalnog mišljenja koja uključuju apstraktno mišljenje, fleksibilno mišljenje, dimenziju budućnosti i dimenziju mogućeg. U daljnjem definiraju autor navodi da se apstraktno razmišljanje odmiče se od faze konkretnog razmišljanja pri čemu je adolescent sposoban eksperimentirati u mišljenjima, donositi pretpostavke i provjeravati ih, stvarajući vlastite teorije o uzrocima i pojavama, povezanosti i ishodima određenih procesa. Fleksibilno mišljenje koje se odvija u ranoj adolescenciji još uvijek ide u krajnosti zbog teškog razumijevanja da jedan problem često sadrži više od samo jednog rješenja. Dimenzija budućnosti vezuje se uz dimenzija vremena koja se širi u adolescentnom razdoblju, obuhvaćajući blisku i daleku budućnost o kojoj adolescenti već aktivno razmišljaju, planirajući i predviđajući događaje unaprijed. Na kraju, dimenzija mogućeg je dimenzija koja za adolescente predstavlja najznačajniju karakteristiku mišljenja budući da se okreću od uskih dječjih okvira i počinju polaziti od onog mogućeg kako bi stigli do onog što stvarno jest.

Jedno od glavnih ostvarenja adolescencije odnosi se na razvoj ličnosti koji opisuje Erikson u svojoj teoriji kao značajni korak prema izrastanju u odgovornu odraslu osobu. Formiranje identiteta podrazumijeva traženje odgovora na pitanje tko ste i koje su to vrijednosti koje želite slijediti u životu (Berk, 2008). Konflikt koji se javlja u adolescenciji Erikson naziva konfliktom identiteta nasuprot zbunjenosti. Pozitivna iskustva u ranijim razdobljima olakšavaju put prema uspješnom rješavanju tog problema (Berk, 2008). Kada u procesu odrastanja nastupi kriza identiteta to razdoblje obilježeno je čestim konfuzijama i stresom pri eksperimentiranju s alternativnim odabirima ne bi li adolescenti na poslijetku odredili svoje konačne ciljeve i vrijednosti. Do razvoja zrelog identiteta mlade osobe dolaze procesima unutarnjih promišljanja i istraživanja sebe samih u cijelosti. Karakteristike njihovog „ja“ koji su izgradili u djetinjstvu služe im kao dobre smjernice za odabiranje pozitivnih novih stvari na koje se žele usredotočiti. Zahvaljujući tome, kretanje iz jedne životne uloge u drugu olakšano im je postojanjem čvrste jezgre u unutrašnjosti koja im nudi stabilan osjećaj stabilnosti i sigurnosti (Berk, 2008).

Uspoređujući adolescente sa školskom djecom vidljivo je da adolescentima socijalne vještine postaju mnogo važnije, pa tako više njeguju vrline poput obzirnosti, suradljivosti i ljubaznosti u prijateljstvima (Damon i Hart, 1988; prema Berk, 2008). Štoviše, samopoimanje starijih adolescenata gradi se na temelju razvoja njihovih osobnih i moralnih vrijednosti. Preispitivanjem sebe samih adolescenti ciljano žele formirati trajna uvjerenja i ciljeve te se tako približiti jedinstvenom samopoimanju koje je za razvoj identiteta uvijek nužno (Berk, 2008). Za razliku od samopoimanja, samopoštovanje u adolescenciji i evaluacija pojma o sebi nastavljaju varirati. Dimenzije samovrednovanja su brojne, a mogu uključivati akademske, tjelesne i socijalne kompetencije, kao i kompetencije u prijateljstvima, romantičnim vezama i poslovnim odgovornostima (Harter, 1990, 1999; prema Berk, 2008). Utvrđeno je da se adolescenti mogu značajno razlikovati u razinama svojih samopoštovanja. Dok neki mogu procijeniti sličnu razinu samopoštovanja u svim područjima, neki od njih zadovoljni su osjećajima samopoštovanja samo u jednom ili dva područja (Berk, 2008). Naposljetku, mladi adolescenti koji su uspješno ostvarili svoj identitet više su samostalni i aktivno djeluju, osjećaj samopoštovanja im je dobro osviješten, mišljenje je kritičko i smisljeno, prosuđivanje moralno, a izvještavaju i o velikim sličnostima u obilježjima njihovih idealnih i stvarnih „ja“ (Josselson, 1994; Marcia i sur., 1993; prema Berk, 2008).

### **3.2. Socijalno okruženje adolescenata**

Psihoanalitičar Spitz je promatrajući dojenčad uočio kako su djeca već od najranije dobi ovisna o svome okruženju i grupi. U svojoj teoriji on iznosi da mala djeca puno lakše podnose separaciju od majke ako se u tom trenutku nalaze u sobi gdje su smješteni zajedno s drugom dojenčadi (Bastašić, 1995). Djeca koja su kroz svoje odrastanje ulazila u više druženja s vršnjacima i tako stekla određeno socijalno iskustvo će u budućnosti puno lakše ostvariti interakciju s novim grupama, pokazat će viši stupanj društvenosti i biti dobro prihvaćeni među novim vršnjačkim skupinama. Zajedničkom igrom i druženjem tijekom odrastanja djeca i mladi neprestano uče o razvoju empatije prema drugima, rješavanju nesuglasica, o međusobnom dijeljenju, no također uče kako zauzeti svoj stav prilikom interakcije s drugima i kako se na pravi način postaviti, što im pomaže u stvaranju cjelovite slike o sebi. Kroz ovakva iskustva mladi počinju razumijevati načine vlastitog funkcioniranja s drugima, a takvim učenjem osvješćuju puno novih saznanja koja do odrasle dobi mogu razvijati i tako stvarati povoljne odnose (Bastašić, 1995).

Bastašić (1995) također iznosi da je vršnjačka grupa izuzetno važan faktor za izgradnju vlastite osobnosti i ličnosti, budući da obitelj s vremenom prestaje biti jedini uzor i mjerilo ponašanja. Grupa kao skupina utječe na ponašanje pojedinca, stvara raznolike osjećaje, izaziva ugodne i neugodne emocije, agresivnost i/ili egoističnost i uči ga o rješavanju sukoba na što zreliji način. U adolescenciji se formiraju nova, i osnažuju stara prijateljstva. Od prijateljskog odnosa se očekuje odanost, osjećaj povjerenja i zaštite, kao i međusobno odobravanje. Vršnjačke teme koje su nekoć bile vezane uz igru, sada su teme o školskim događanjima, aktualnim simpatijama i razne druge teme primjerene malo odraslijoj dobi (Berk, 2007).

Berk isto tako izvještava kako adolescenti pokazuju najbolje raspoloženje onda kada su u društvu prijatelja (Larson i Richards, 1991; prema Berk, 2007). Kako adolescenti procjenjuju, dvije najvažnije karakteristike prijateljstva za njih su intimnost i odanost. Svjesno ili nesvjesno, adolescenti su u dobi kada od svojih vršnjaka trebaju bliskost, razumijevanje i povjerenje s čim je usko povezan porast njihovog povjeravanja drugima koji u adolescenciji stabilno raste. Isto tako, adolescentima je važno da im prijatelji budu odani i zalažući se međusobno jedni za druge, puno više nego što je to bitno mlađoj djeci (Buhrmester, 1996; prema Berk, 2007). Svaka vršnjačka grupa sastoji se od određenog broja članova, gdje svaki član grupe zauzima svoju poziciju u grupi i nosi jedinstvenu ulogu u njoj. U većini slučajeva ona osoba s najbolje razvijenim samopouzdanjem i zavidnim socijalnim vještinama neformalno zauzima mjesto glavnog člana u grupi. Glavni član grupe postaje njezin vođa te uz suradnju s drugima postavlja nekakva neformalna pravila koja su potom važeća za tu grupu. Mišljenje i stavovi koje glavni član zastupa najčešće nailaze na pozitivno slaganje s ostatkom grupe vršnjaka. Tako ih isto mišljenje i povezuje, stvara osjećaj sličnosti, razvija iste poglede na svijet, interese za istu glazbu, hobije, odijevanje i slično (Bastašić, 1995).

Utjecaj vršnjaka neizostavan je dio socijalizacije i neodvojiv je od samog prisustva vršnjaka u životima mladih adolescenata. Spominje se porast vršnjačkog pritiska, nešto užeg pojma koji spada u vrstu vršnjačkih utjecaja, a definira se kao očekivanje nametnuto od strane vršnjaka koje je neizbježno, a pretpostavlja da pojedinac svoje ponašanje podredi istim očekivanjima bez obzira na njegove želje, osobne stavove, uvjerenja i mišljenje. Procesom konformizacije adolescent postiže prihvaćanje od strane vršnjačke skupine, no u suprotnom nailazi na poteškoće u stvaranju bliskih odnosa, budući da vršnjaci uz izostanak konformizma često pokazuju nepoželjna ponašanja poput ogovaranja, izbjegavanja i odbacivanja iz grupe (Lebedina-Manzoni i sur., 2008; prema Đuranović 2014). Nažalost, zbog straha od odbacivanja i izopćenosti iz društva, neki adolescenti popuštaju pod pritiskom i podvrgavaju se ponašanjima

grupe, čak i onda kada ne dijele pozitivne stavove prema normama i vrijednostima koje ta grupa određuje (Đuranović, 2014). Međutim, potrebno je naglasiti činjenicu da ulaskom u adolescenciju mladi prestaju biti pasivne osobe čije je ponašanje određeno samo i isključivo utjecajem vršnjaka. Svaki adolescent samostalno bira grupu i društvo u kojima žele provoditi slobodno vrijeme. Stoga, vrlo važan faktor razumijevanja određenih ponašajnih osobina adolescenata bit će određen upravo odabirom vršnjačke grupe (Lebedina-Manzoni i sur., 2008; prema Đuranović 2014).

U procesu odrastanja, djeca i mladi se nalaze u raskoraku, razapeti između uživanja u djetinjstvu s jedne strane, i pripreme za period odraslosti s druge. U tom razdoblju iznimno je važna obitelj, kao prvo mjesto socijalizacije, koja će postaviti jasna pravila ponašanja, definirati granice vezane su prihvatljiva i neprihvatljiva, dobra i loša ponašanja, za što lakše prilagođavanje u odrastanju (Mendeš i sur., 2009). Za djetetovo povoljno razvijanje od velike je važnosti način na koji se roditelji prema njemu odnose, to jest kako dijete iz svoje perspektive doživljava njihove metode odgoja (Mendeš i sur., 2009). Mendeš i sur. (2009) također tvrdi kako odgojne metode roditelja mogu doprinijeti lakšem postavljanju granica, ili pak onemogućiti njihovo utvrđivanje te negativno utjecati na ispravno razumijevanje njihova značenja. Obitelj je prvo mjesto razvitka socijalnih i moralnih osjećaja. Cjelokupni odgoj u obitelji obuhvaća djelovanje svih obiteljskih članova kroz zajednički suživot i izgradnju međuljudskih odnosa kojima se dijete od malena uči. Dijete u obitelji gradi svoju osobnost, upoznaje se s osjećajima ljubavi, razvija svjesnost o dobrom i lošem te uči o kvalitetnim životnim vrijednostima (Čugalj i Koren-Mrazović, 2000). Nailaskom na probleme, obitelj može postati disfunkcionalna zajednica, koja nije samo u suprotnosti s funkcionalnom obitelji, već razvija odnose u kojima je dinamika značajno narušena, a očituju se u čestim sukobima, zlostavljanju ili zanemarivanju od strane roditelja. Svi pozitivni čimbenici funkcionalne obitelji spadaju pod zaštitne čimbenike, dok disfunkcionalna obitelj otkriva brojne vrste rizičnih čimbenika za odgoj djece i mladih (Bašić, 2000). Nadalje, u modelu socijalnog razvoja važan utjecaj ima školsko okruženje koje podupire učenikovo akademsko postignuće, oblikuje ga kroz socijalne situacije te sudjeluje u mogućoj prevenciji rizičnih ponašanja mladih. Povezanost sa školom kao zajednicom ostvaruje se procesom interakcije između učenika u razvoju i njegove socijalne okoline (Kranželić Tavra, 2002).

Kranželić Tavra (2002) stupanj povezanosti sa školom opisuje kroz tri elementa. Prvi element je otvaranje mogućnosti djeci i mladima za aktivno sudjelovanje u odgojno obrazovnom procesu uz prilagodbu sudjelovanja ovisno o trenutnoj razini učenikovih vještina.



Drugi je prepoznavanje vještina i kompetencija kao ključnih elemenata za ostvarivanje povezanosti sa ustanovom uz korištenje spoznajnih, emotivnih i socijalnih vještina. Treći element je prepoznavanje važnosti vještog uključivanja učenika u cjelokupni odgojno-obrazovni proces (Kranželić Tavra, 2002)

Osim toga, potrebno je naglasiti da je u procesu obrazovanja, koje sa sobom također nosi određene čimbenike zaštite, ali i čimbenike rizika, jako važno stvoriti povoljnu školsku klimu za pozitivan razvoj djece i mladih (Kranželić Tavra, 2002). Također, djeca i mladi danas odrastaju u okruženju koje je u potpunosti drukčije od onog u kojem su odrastali njihovi roditelji i koje sa sobom nosi brojne probleme, poteškoće, konflikte i nedoumice. Stoga bi bilo od iznimne važnosti kontinuirano podučavati djecu i mlade kako se pravilno suočavati sa svakodnevnim izazovima, bilo u obitelji ili izvan nje, za uspješno ostvarenje ciljeva, zrelost, samopouzdanje i osobno zadovoljstvo. Socijalne vještine su simboličko oruđe koje bi i mladi i stariji trebali znati što bolje iskoristiti za što bolju kvalitetu života cijele društvene populacije (Mendeš i sur., 2009).

## 4. Digitalna ovisnost adolescenata

### 4.1. Istraživanja digitalne ovisnosti adolescenata

Vrijeme provedeno ispred ekrana razvojem novih tehnologija sve se više povećava, olakšavajući pristup internetskom sadržaju, videoigrama, televizijskim programima i dr. Prema engleskim istraživanjima adolescenti u dobi od 12 do 15 godina pokazuju ubrzan rast međusobnog komuniciranja preko poruka, gdje je utvrđeno da mladi na tjednoj razini pošalju oko 193 poruke, dok su istraživanja samo godinu dana ranije pokazala brojku od 91 poruke tjedno (McDonough, 2014; prema Mužić, 2014). Također, istraživanje je pokazalo kako se u ovom uzrastu upotreba digitalnih mreža povećala na prosječnih 17 sati tjedno kada se po prvi put izjednačila s dotadašnjim izlaganjima televiziji (Mužić, 2014). Generacije današnjeg doba Prensky naziva digitalnim domorocima. Ovaj naziv proizlazi iz činjenice da je digitalna tehnologija, uključujući internet, računalo i mobilne telefone, svakodnevica u životima djece i mladih te neizostavan dio njihovih okruženja (Prensky, 2001). Još jedan uvriježeni naziv je pojam net-generacije, koji se danas često koristi, a objašnjava ga Trapscott (2011; prema Bilić, 2020). Navedeni pojam odnosi se na generacije djece i mladih koje su rođene uz prisutnost interneta, s njime odrastaju i ne poznaju svijet koji funkcionira bez tehnologije i medija. Dakako, net-generacija razvija brojne pozitivne osobine poput fleksibilnosti, brzine rada s tehnologijom, samopouzdanja, optimističnosti, vješte komunikacije i otvorenosti, ambicioznosti, vještine slobodnog izražavanja mišljenja te prihvaćanje novih izazova i tehnologija. S druge strane, negativne osobine koje ove skupine pokazuju su nestrpljivost, pasivnost, prevelika lijenost, nevoljkost za pomaganje drugima, pridavanje važnosti materijalnom, zaljubljenost u sliku o sebi i razni oblici sebičnog ponašanja (Trapscott, 2011; prema Bencsik i sur., 2016; Carter, 2018; prema Bilić, 2020). Štoviše, neki autori uvode sličan pojam Google-generacije koji se odnosi na svu djecu koja su rođena nakon 1993. godine (Nicolas i sur., 2011; prema Bilić, 2020).

Istraživanje koje je provela Ilišin (2003; prema Bedenković Lež i Šušnjara Raić, 2021) vezano uz svakodnevno korištenje medija djece u Hrvatskoj pokazalo je da korištenje tehnologije, uz druženje s vršnjacima, spada pod najčešću aktivnost slobodnog vremena u djece. Baš kao i na svjetskoj razini, mediji koji se najviše upotrebljavaju tijekom odrastanja su televizija i videoigre. Zaključeno je da korištenje medija za omladinu ponajprije ima zabavnu

funkciju, promatrajući najviše upotrebljavane medije. Također, djeca o medijskim sadržajima puno prije odabiru razgovarati s vršnjacima nego s roditeljima.

Uz pojavu interneta i razvoj digitalnog svijeta mogućnost online komunikacije, virtualne zabave i dostupnost raznolikih sadržaja doživjeli su nagli porast i ekspanziju. Temelji za učestalo korištenje medija, pametnih telefona i tableta stvoreni su zbog vrlo lake dostupnosti istih tehnologija u kućanstvima i školskim okruženjima (Hercigonja, 2019; prema Bedenković Lež i Šušnjara Raić, 2021). Učestale promjene raspoloženja karakteristične za adolescente pokazale su se jednim od najvećih razloga zašto tijekom adolescencije mladi pretjeruju s korištenjem tehnologije i interneta. Također, dobna skupina adolescenata internet komunikaciju doživljava vrlo uzbudljivom i zabavnom aktivnosti na kojoj neopterećeno mogu trošiti vrijeme bez nekog određenog cilja. Internet im isto tako služi kao dobar vodič pri surfanju, pregledavanju i kupovini online proizvoda (Steffes-Hansenb i Tsaoa, 2008; prema Carević i sur., 2014).

Ilišin (2003; prema Bendeković Lež i Šušnjara Raić, 2021) iznosi rezultate posljednjeg europskog istraživanja na temu djece i interneta koje je provedeno u 19 zemalja, zajedno s Hrvatskom u razdoblju od skoro 2 godine između 2017. i 2019., na uzorku 22 101 djeteta. Krajnji rezultati pokazali su da većina mladih u dobi od 16 godina svoje pametne telefone koristi skoro čitavo vrijeme tijekom dana ili pak svakodnevno. Navedeni podaci ukazali su na značajan porast u rezultatima u odnosu na istraživanje iz 2010. godine, uključujući upotrebu pametnih telefona, ali i vrijeme koje djeca i mladi provedu na internetu. Zabrinjavajuće je da neke zemlje koje su sudjelovale u istraživanju ukazuju na čak dvostruki porast u vremenu potrošenom ispred ekrana, a pritom veliki broj djece i dalje ne nailazi na savjete roditelja, prijatelja ili učitelja, kao ni na adekvatnu stručnu podršku i potporu. O negativnim iskustvima doživljenim na internetu djeca će se većinom za pomoć obratiti prijateljima ili roditeljima, a rijetko kada stručnjacima i učiteljima. Ključni rezultati za Republiku Hrvatsku pokazuju da pristup internetu djeca najčešće imaju preko pametnih telefona i računala te da iznimno veliki broj djece i mladih u dobi između 9 i 17 godina internetu mogu pristupiti gotovo bilo kada i u bilo kojem željenom trenutku (Ilišin, 2003; prema Bedenković Lež i Šušnjara Raić, 2021).

Kliničko istraživanje provedeno od strane Hao Lea i sur. (2012; prema Carević i sur., 2014) dokazalo je kako ovisnost o internetu djeluje štetno na ljudski mozak i uvelike mijenja njegovu strukturu. Ovo saznanje poprilično je uznemirilo znanstvenike budući da se kod ovisnika o opojnim drogama poput kokaina i heroina javljaju vrlo slične promjene u mozgu (Bratonja Martinović, 2012; prema Carević, 2014). Zanimljivo je da prema istraživanjima

djevojke koriste internet za obrazovne i za socijalne aktivnosti, društvene mreže, dopisivanja i slušanje glazbe puno češće nego dječaci (Lenhart i Madden, 2005; prema Carević i sur., 2014). Općenito, hrvatski tinejdžeri vrlo često pristupaju internetu, pri čemu njih 63% internet koristi za komunikaciju, najčešće s prijateljima, 61% njih internet koristi za pristup raznim sadržajima s opcijom download skidanja, 47% za pronalazak sadržaja vezanog uz školu i učenje, a 42% tinejdžera koristi internet nemajući neki specifični cilj (Haddon i Livingstone, 2012; prema Carević i sur., 2014). Među sedamnaest europskih zemalja koje su sudjelovale u istraživanju iz 2008. godine provedenom na 17 tisuća mladih starijih od 15 godina Hrvatska se našla na 11. mjestu sa zabilježenih približno 47,5% korisnika interneta. U razmaku od samo godine dana u istraživanoj populaciji korištenje internet usluga poraslo je za 8% (Dumičić i Žmuk; prema Carević i sur., 2014). U 21. stoljeću, na internetu su sve više dostupne različite društvene mreže koje također postaju sastavni dio života, što dokazuju i podaci o 3,8 milijardi korisnika društvenih mreža u svijetu i čak 97% mladih korisnika između 16 i 24 godine u Hrvatskoj (Biglbauer i Korajlija, 2020). Vrijeme provedeno na društvenim mrežama može nepovoljno utjecati na psihičko zdravlje pojedinca, što su Sampasa-Kanyinga i Lewis (2015; prema Biglbauer i Korajlija, 2020) dokazali istraživanjem 735 kanadskih adolescenata koji su prema samoprocjeni upotrebu Facebooka, Twittera i Instagrama dulje od 2 sata pozitivno povezali s lošijim stanjem psihičkog zdravlja, uznemirenošću i suicidalnim mislima.

Istraživanje koje su proveli Frania i sur. (2022) imalo je za cilj utvrditi karakteristike korištenja društvenih medija za izgradnju i održavanje međuljudskih kontakata, a s obzirom na razvijenost interpersonalnih kompetencija među studentima. Razina interpersonalnih kompetencija kod studenata u pogledu vještina i spremnosti pružanja emocionalne podrške drugima razlikuje se prema načinu i opsegu korištenja društvenih mreža u promatranom području. Skupina studenata koji su spremniji i sposobniji pružiti emocionalnu podršku drugima ujedno učinkovitije i uravnoteženije koriste društvene mreže u izgradnji međuljudskih odnosa.

U šest europskih zemalja 2014. godine provedeno je istraživanje na 10 930 adolescenata koje je prema samoprocjeni sudionika ukazalo na značajnu pozitivnu povezanost uporabe društvenih mreža s pojavom depresivnosti (Tsitsika i sur., 2014; prema Biglbauer i Korajlija, 2020). Stanje među američkim adolescentima je vrlo slično, o čemu u istraživanju govore Lin i suradnici te dokazuju da je korištenje društvenih platformi također snažno povezano s depresivnošću mladih (Lin i sur., 2016; prema Biglbauer i Korajlija, 2020).

Studija koja se provela nad 113 dijada na razini adolescent-roditelj prema podacima dobivenim samoprocjenom roditelja potvrdila je da postoji povezanost između aktivnosti na mrežama, provjeravanja poruka, broja otvorenih profila i depresivnosti koju roditelji procjenjuju prisutnom kod njihove djece. Isto istraživanje je ponovno dokazalo i pozitivnu korelaciju između korištenja društvenih mreža i pojave anksioznosti adolescenata (Barry i sur., 2017; prema Biglbauer i Korajlija, 2020).

Ipak, jasno je da postoji potreba za provođenjem daljnjih longitudinalnih istraživanja koja će jasno definirati mogu li društvene mreže socijalno anksioznim pojedincima biti zamjena za stvarnost s obzirom na činjenicu da postoji vrlo velika vjerojatnost za pojavu negativnih iskustava kod pojedinaca koji prekomjerno koriste društvene mreže (Caplan, 2007; prema Biglbauer i Korajlija, 2020). Jedno istraživanje pokazalo je da pasivna uporaba Facebook-a, primjerice promatranje drugih i gledanje tuđih profila, u velikoj mjeri uzrokuje pojavnost socijalne anksioznosti kod mladih (Shaw i sur., 2015; prema Biglbauer i Korajlija, 2020). Pojam koji se smatra značajnim posrednikom te veze je anksiozna ruminacija u obliku uspoređivanja pojedinca s nerealnim standardima na društvenim mrežama, a može biti vrlo snažan čimbenik za povećanje socijalne anksioznosti kada se društvene mreže pasivno upotrebljavaju (Biglbauer i Korajlija, 2020).

Prikazana istraživanja ukazuju na opasnost kod osnovnoškolske djece, ali i starijih uzrasta, budući da mladi često nisu u stanju prepoznati negativne strane interneta, primjerice manipulaciju, što onda dovodi do nemogućnosti pravovremenog djelovanja i prevencije. Ovisnost o internetu ponajviše utječe na prestanak socijalizacije, a zajedno s tim i na nedovoljno razvijanje socijalnih vještina pa se djeca i mladi često suočavaju s poteškoćama i otežanim uspostavljanjem veza i prijateljstava u realnom svijetu. Jednom kada dijete nakon nekoliko neuspjelih pokušaja ostane u samoći, vrlo je vjerojatno da će se ponovno okrenuti virtualnom svijetu i tamo pokušati pronaći prijatelje. Također, internet u velikoj mjeri utječe na razvijanje slike o sebi budući da je svakom korisniku dopušteno predstaviti se onako kako želi da ga drugi pojedinci vide. Ono što djeca i mladi misle o tome kako ih drugi vide s vremenom formira njihov psihološki portret koji je često negativan, nerealan ili s visokim očekivanjima. Slika koju mlade generacije tako stvaraju o sebi zapravo je jako iskrivljena, kao i mišljenje o sposobnostima koje imaju. U Republici Hrvatskoj najviše osoba postaje ovisno o internetu u dobi između 20 i 30 godina života, a procjenjuje se da se taj podatak odnosi na otprilike 130 000 osoba (Kunić i sur., 2017).

## 4.2. Podrška adolescentima i načini sprječavanja ovisničkog ponašanja

Sunko (2011) tvrdi da je za kvalitetan i dobar život društva odgajanje djece i mladih nužno usmjeriti prema prevenciji. U rječniku stranih riječi (Klajić, 1987; prema Sunko, 2011) definicija riječi „preventiva“ odnosi se na poduzimanje mjera opreza, poduhvata i poteza koji za svrhu imaju sprečavanje i zaustavljanje nečega. Stoga, pojam prevencije ovisnosti provodi se pomnim odabirom aktivnosti i planiranjem intervencija koje se trebaju provesti prije same pojave i izbijanja oblika ovisničkog ponašanja (Sunko, 2011). Preventivni programi kao glavni oblik prevencije zastupljeni su kao dio plana i programa otvorenog kurikuluma. Cilj svako preventivnog programa podrazumijeva prikupljanje podataka o rizičnim i zaštitnim čimbenicima i njihovim vrstama te razumijevanje istih, a kao takvi najčešće uzrokuju neku vrstu ovisnog ponašanja ovisnosti (Bašić, Ferić i sur., 2001; prema Sunko, 2011). Za izradu individualnih odgojno-obrazovnih postupaka i intervencija specifičnih za svakog pojedinca potrebno je razraditi i provesti preventivne programe za lakše usmjeravanje i orijentiranje prema rješavanju problema (Sunko, 2011).

Puharić i sur. (2014) ističu da istraživanja koja se bave ovisnostima o internetu kod mlade populacije gotovo uvijek naglašavaju važnost i potrebu za što ranijim otkrivanjem ovisnosti i pravovremenom intervencijom za suzbijanje ovisničkih ponašanja na društvenim platformama i internetu. Također, spomenuti istraživači zagovaraju vrlo ozbiljan pristup prevenciji ovisnosti o medijima koji će biti usmjeren na ciljane skupine ovisnika i grupe koje pokazuju najveću vjerojatnost za razvoj rizičnih ovisničkih ponašanja. Raznolika su istraživanja koja za sprječavanje spomenute ovisnosti nude brojne načine i metode poput stvaranja zdravog životnog okruženja, popularizacije čitanja knjiga i te kontinuiranog nadziranja korištenja internetskih i kompjutorskih usluga. Također, uspostavljanje snažnih veza koje djeca izgrađuju unutar obitelji može izravno utjecati na preveniranje ovisnosti, kao i na njezin nastanak uopće budući da je privrženost obitelji jedan od najvažnijih zaštitnih čimbenika za dijete tijekom odrastanja i vrlo važan preduvjet za sprječavanje ovisničkih oblika ponašanja (Puharić i sur., 2014). Isto tako, osim uvođenja preventivnih programa stavlja se naglasak na razvijanje medijskog odgoja kao adekvatnog načina u borbi protiv ovisnosti o medijima koje negativno utječu na opću populaciju i svakodnevno su u porastu. Medijski odgoj u obliku podrške djeci i mladima trebao bi započeti već u okruženju doma i obitelji s glavnom ulogom roditelja kao odraslih koji će odabrati i selektirati sadržaje na televiziji, internetu i računalima dostupne njihovoj djeci gotovo svakodnevno. Fokus prevencije treba usmjeriti prema stručnjacima i

medijskim pedagozima koji u svom radu kontinuirano trebaju skretati dječju pozornost na dobre i loše strane medijskih sadržaja (Kunić i sur., 2016). Osoba koja je medijski pedagog posjeduje potrebne medijske vještine i kompetencije, odnosno vlada svim vrstama medijske pismenosti što se odnosi na znanja i upućenosti u načine funkcioniranja tehnologije i njezinog utjecaja koji uvelike pomažu u borbi protiv medijske manipulacije (Kunić i sur., 2016). Štoviše, uz posjedovanje općih kompetencija i sposobnosti, oni moraju posjedovati potrebne vještine za podučavanje o adekvatnim načinima upotrebe i primjene informacijske tehnologije u školskoj ustanovi i tijekom nastave.

Uz roditelje, važnu ulogu u životima djece imaju učitelji koji su unutar formalnog obrazovnog sustava također obavezni stjecati medijske kompetencije (Alehpour i sur., 2022; Simons i sur., 2017; prema Ciboci Perša i sur., 2023). S obzirom na važnost medijske pismenosti u učenju i obrazovanju naglasak se treba staviti na aktivnu i kreativnu upotrebu medija kao pomoćnih alata za usvajanje znanja i na kritičko promišljanje o medijskom utjecaju na cjelokupno društvo (Simons i sur., 2017; prema Ciboci Perša i sur., 2023). Svaki učitelj treba posjedovati kompetencije u radu s medijima te znati kako svoje znanje i vještine u tom području prenijeti na učenike i pomoći im pri usvajanju istih (Erdem i Eristi, 2018; Simons i sur., 2017; prema Ciboci Perša i sur., 2023). Instrumenti za mjerenje medijske pismenosti opće populacije i specifičnih profesionalnih skupina još uvijek nisu usavršeni u potpunosti, no zadnjih godina ističe se sve veći broj instrumenata namijenjenih upravo toj svrsi (Ciboci Perša i sur., 2023). Oni učitelji koji su se tijekom karijere usavršavali više pokazali su bolje rezultate u vladanju medijskim kompetencijama, što također ukazuje na važnost djelovanja cjeloživotnog obrazovanja. Među budućim učiteljima provedeno je nešto više istraživanja pri čemu rezultati pokazuju da studenti obrazovnih studijskih programa vladaju srednjom razinom medijske pismenosti, a njihove kompetencije ovisile su o akademskom uspjehu (Erdem i Eristi, 2018; prema Ciboci Perša i sur., 2023).

Rezultati procjene studijskih programa učiteljskih studija u Republici Hrvatskoj ukazuju da većina programa uključuje ciljeve koji su u skladu sa standardima informacijske i medijske pismenosti. Iako se budući učitelji često uče kako vrednovati informacije, primjetan je nedostatak uputa o primjerenim načinima korištenja tehnologije i upotrebi informacija (Batarello Kokić, 2012). Novije istraživanje provedeno u Hrvatskoj nad studentima nastavničkih studija pokazalo je da studenti visoko procjenjuju vlastite vještine korištenja tehnologije i medija, dok svoje kompetencije kritičkog odnosa prema medijima procjenjuju nešto nižima (Zovko i Šajer, 2020; prema Ciboci Perša i sur., 2023). Svakako, rezultati istraživanja pokazuju

da postoji značajan prostor za napredak i unaprjeđivanje medijskih kompetencija hrvatskih učitelja (Ciboci Perša i sur., 2023).

Cjelokupni sustav zaštite djece i mladih na internetu okuplja niz društvenih područja koja su u međudjelovanju, uključujući obitelj, odgojno-obrazovnu ustanovu, zdravstvenu i socijalnu zaštitu i pravosudnu zaštitu djece (Hinduja i Patchin, 2010; prema Robotić, 2015). Zasigurno, suradnja cijelog društva i lokalne zajednice prijeko je potrebna za prevenciju ovisnosti o internetu i zaštitu mladih na toj platformi (Robotić, 2015). Stoga, multidimenzionalni pristup prevenciji internetske ovisnosti potrebno je provoditi na više razina: globalnoj, regionalnoj, javnoj, obrazovnoj, obiteljskoj i osobnoj razini kako bi sustav prevencije djelovao zajedno jedinstveno i učinkovito (Ryzhanova i sur., 2021). Poticanje prirodnog razvoja djeteta uz razvijanje primjerene sigurnosti i zaštite od iznimne je važnosti, stoga je prilikom utjecaja medija za povoljno funkcioniranje djeteta važno naučiti ga kako samostalno preuzeti kontrolu nad medijem i tako spriječiti mogućnost obrnutog ishoda – medijskog preuzimanja kontrole nad djetetovim djelovanjem (Mužić, 2014). Sukladno navedenom, glavni cilj već spomenutog medijskog odgoja zapravo je odgojiti zrelu mladu osobu koja će uz razvijeni kritički stav prema dostupnom medijskom sadržaju znati i moći samostalno koristiti medije na što bolji mogući način (Mandarić, 2012). Za djelovanje roditelja i učitelja u prevenciji i zaštiti djece od digitalnih tehnologija najvažnije je uspostaviti čvrst i iskren odnos temeljen na povjerenju kako bi se dijete osjećalo slobodno i sigurno komunicirati o osjetljivim i kompleksnim temama koje ga iz određenih razloga čine zabrinutim ili pak navode na sumnju (Sanderson, 2005; prema Robotić, 2015).

Svaka odgojno obrazovna ustanova u svom radu i djelovanju zastupa određeni preventivni program koji je osmišljen i strukturiran u obliku modela aktivnosti koje su međusobno povezane, imaju svoj određeni tijek i primjenjive su pri kvalitetnom vođenju razreda te kod stjecanja komunikativnih vještina. Preventivni program jedne odgojno-obrazovne ustanove strukturiran je na način da ima određenu svrhu, namjenu i cilj koji zajedno teže ka pozitivnim promjenama koje se odnose na smanjivanje rizičnih čimbenika učenika i usmjeravanje pažnje na jakosti i postojeće zaštitne čimbenike u njihovim životima i okruženjima (Sunko, 2011). Štoviše, na međunarodnom skupu Odgoj za medije u Njemačkoj UNESCO je 1982. godine donio deklaraciju o odgoju za medije koja je značila svojevrsan poziv svim zemljama članicama za uključivanje u osmišljavanje strategija za vlastite odgojno-obrazovne sustave svrhu razvijanja medijske pismenosti, budući da se već unaprijed zaključilo



o jakosti budućeg medijskog utjecaja i njegovog uvjetovanja suvremenog odgoja i obrazovanja (Mandarić, 2012).

Ryzhanova i sur. (2021) naglašavaju kako diljem svijeta postoje različite percepcije pojma prevencije te stoga iznose njihov sociopedagoški pristup konceptu preventivnog djelovanja u kojem je rad na suzbijanju negativnih obrazaca na prvom mjestu. Prema njihovom mišljenju, socijalna pedagogija prevenciji treba pristupiti objedinjujući više smjerova preventivnih aktivnosti: poticanje aktivnosti za informiranje o medijskim prijetnjama kao i sprječavanje istih, poticanje na razvoj svijesti o ovisnostima moderne mladeži o društvenim mrežama, organizacija centara specijaliziranih za omogućavanje pronalaženja sveobuhvatnih rješenja problema, pripremanje prevencije u obiteljskom okruženju, kao i priprema obrazovnih djelatnika te izravni rad sa srednjoškolcima temeljen na prevenciji.

Sanderson (2005; prema Robotić, 2015) smatra da je u svakoj odgojno-obrazovnoj ustanovi izuzetno važno organizirati što više edukacija o opasnostima u medijima i na internetu koje bi se provodile u obliku predavanja i radionica, primjerice vrlo slično konceptu edukacije o prometnoj sigurnosti. Blažević i Klein (2022) naglašavaju kako prepoznavanje prednosti digitalnih medija pomaže učenicima u izbjegavanju opasnosti i rizika te ih ujedno čini medijski pismenima budući da razvijaju kritičnost prema sadržaju medija i vješto razlikuju dobre i loše strane digitalnih mreža. Stoga, razni oblici prevencije takvih internetskih opasnosti mogu uvelike pridonijeti napretku medijske obrazovanosti, a učenici koji ju pravovremeno razvijaju vrlo rijetko pokazuju znakove ovisnosti, budući da svjesno ne objavljuju sadržaje na društvenim platformama svakodnevno, ne brinu se o broju sakupljenih lajkova, ne komuniciraju s nepoznatim osobama i ne izlažu se neprimjerenim sadržajima. Navedeni podaci mnogo govore o važnosti pravodobnih preventivnih tretmana i usvajanja medijske pismenosti tijekom školskog obrazovanja. Isto tako, potrebno je naglasiti da oni učenici koji jesu medijski pismeni i dalje ne izbjegavaju medije, provodeći veći dio svakodnevnice na mobitelu, internetu i društvenim mrežama i fokusirajući se isključivo na prednosti interneta i iskorištavanje njegovih dobrobiti, što ujedno i jest glavni cilj koncepta medijske pismenosti (Blažević i Klein, 2022).

Isto tako, posredništvo roditelja između djece i brzo razvijajućih tehnologija također je ključna strategija u dječjem razvijanju pravilnog tumačenja medija i njihovog korištenja (Nikken i Schols, 2015; prema Dropulić i Batarelo Kokić, 2021). Roditeljska posrednost obuhvaća sve aktivnosti kojima se prati sadržaj kojemu su djeca izložena, vrsta uređaja koja se koristi, vrijeme i trajanje korištenja, kao i razlozi korištenja digitalne tehnologije (Borawski i sur., 2003; prema Dropulić i Batarelo Kokić, 2021). Budući da korištenje interneta okupira

većinu slobodnog vremena adolescenata (Tur-Porcar, 2017; prema Dropulić i Batarelo Kokić, 2021), biti uspješan posrednik u korištenju istog zahtjeva roditeljsku osviještenost o važnosti njihove uloge i opasnostima koje su prisutne na internetu (Dropulić i Batarelo Kokić, 2021).

Rezultati istraživanja Dropulić i Batarelo Kokić (2021) ukazuju na umjerenu prisutnost roditeljskog posredništva i utjecaja pri korištenju digitalne tehnologije. S posebnim interesom promatrao se odnos roditeljskog posredništva i samoprocijenjene ovisnosti učenika o pametnim telefonima, kao i pojavnost viktimizacije na internetu. Analiza istraživanja pokazuje da je posredništvo roditelja izuzetno negativno povezano s ovisnošću o pametnim uređajima. Također, posredovanje i utjecaj roditelja prema analizi nije povezano sa samoprocijenjenom viktimizacijom na internetu. Zanimljivo otkriće istraživanja ističe postojanje pozitivne korelacije između viktimizacije na internetu i ovisnosti o pametnim telefonima. Rezultati ovog istraživanja predlažu pozitivan roditeljski utjecaj kao potencijalnu metodu prevencije i liječenja internetskih ovisnosti koji uvelike može poslužiti kao vodič u planiranju priručnika medijske pismenosti za djecu u ranoj adolescenciji, obrazovne djelatnike i roditelje (Dropulić i Batarelo Kokić, 2021).

Ilišin i sur. (2001) iznose da roditelji unutar obitelji jako malo pažnje posvećuju razgovoru s djecom o sadržajima koji se prikazuju u medijima, što je jedan od razloga zašto se djeca najčešće lako priklanjaju utjecaju vršnjaka iz svoje okoline. Roditelji su nerijetko preopterećeni svakodnevnim obavezama, problemima i pitanjima o vlastitoj svakidašnjici i egzistenciji koja im ne ostavljaju dovoljno vremena za kvalitetno druženje s djecom. Upravo iz takvih razloga razgovori o medijima i njihovom utjecaju zanemaruju se i ne doimaju se previše bitnima te roditeljima često predstavljaju samo dodatni teret. Na primjer, Hercigonja (2016) u istraživanju prikazuje podatke prema kojima samo 15% djece razgovara s roditeljima o televizijskim sadržajima kojima su izloženi iz čega se jasno može zaključiti o vrlo slaboj međusobnoj komunikaciji djece i roditelja u obitelji. Stoga, uključivanje roditelja u korištenje televizije, interneta i ostalih medija jako je važno kako bi djeca na vrijeme stekla sliku o tome što je ispravno, a što nije, odnosno što je realnost, a što samo medijska izmišljotina.

S obzirom da televizija glasi za vrlo rasprostranjen medij, Buljan Flander (Miliša i Vertovšek, 2009) donosi savjete roditeljima i preporuke za ponašanje u obiteljskom domu koji uključuje televiziju: vrijeme koje dijete provede ispred televizora potrebno je smanjiti na maksimalno 2 sata po danu, roditelj treba odrediti vrijeme kada se televizija ne smije gledati i pratiti sadržaje koje dijete gleda, tijekom zajedničkih obroka poželjno je isključiti televizor, roditelji ne bi trebali koristiti televiziju kao pomoćnog odgajatelja već bi sami prema njihovom

vremenu provedenom ispred televizora djetetu trebali biti dobar primjer i uzor. Ponekad, roditelji se mogu osjećati nemoćnima shvaćajući da današnja djeca sve više znaju o medijima uz koje odrastaju, znanje koje je često u puno veće od onoga kod samih roditelja. Ostali roditelji pak osjećaju strah i zabrinutost zbog negativnog utjecaja medija na njihovu djecu, pa im korištenje medija u potpunosti zabranjuju. Međutim, odlazak u prevelike krajnosti neće dobro djelovati na dijete, stoga bi ovakve načine postupanja trebalo izbjegavati i dopustiti internetu da djetetu služi kao pomoćno sredstvo za izvor znanja i dodatnih informacija. Dakle, potrebno je uspostaviti ravnotežu i ne pokazivati djeci strah od medija već im pružiti potrebne informacije za adekvatno korištenje tehnologija u njihovoj dobi, kao i informacije za razumijevanje potencijalnih opasnosti koje postoje na internetu. Isto kao što roditelji djeci ne bi trebali u potpunosti zabraniti pristup tehnologijama ne bi im smjeli ni previše popuštati i ostavljati ih da samostalno koriste i istražuju internetske sadržaje bez pravodobnog roditeljskog nadzora (Sanderson, 2005; prema Robotić, 2015) jer se upravo najveći broj rizičnih čimbenika pojavljuje kada dijete koristi internet bez nadzora od strane odrasle osobe (Stanić, 2007; prema Robotić, 2015). Kuterovac Jagodić i sur. (2016) potvrđuju prethodno spomenute preporuke i navode još nekoliko savjeta za roditelje koji se tiču osiguravanja kvalitetnog vremena u danu koje će biti iskorišteno za neke druge aktivnosti nevezane uz Internet i tehnologiju, poput igre, druženja s vršnjacima, obitelji i prijateljima i slobodnih tjelesnih aktivnosti izvan obiteljskog doma. Još jedna jednako važna preporuka za roditelje odnosi se na što bolje upoznavanje s korištenjem tehnologije i svijest o mogućnostima zaštite djece od internetskih opasnosti i sadržaja koji im uvelike štete i ugrožavaju kvalitetno odrastanje djece i mladih.

## 5. Zaključak

Digitalna tehnologija i mediji važan su dio današnjice, neodvojivi su od svakodnevnog života i djelovanja te neupitni za razvoj, boljitak i napredak ljudskog društva. Otkada je izumljena, pa sve do danas, tehnologija se neprestano mijenja i napreduje zajedno sa svijetom i društvom. Tehnologija i mediji mogu se definirati na brojne načine, no sva područja slažu se da ova sredstva čovjeku olakšavaju komunikaciju te služe za lakše informiranje, slanje i primanje poruka i sadržaja. U početku, tehnologija je stvorena kao pomoćno sredstvo čovjeku sa svojim brojnim prednostima: informiranje cijelog svijeta i javnosti istovremeno, smanjivanje osjećaja udaljenosti, medijska edukacija društva i cjelokupne populacije, kao i medijsko opismenjavanje. Međutim, s vremenom su se uz navedene prednosti tehnologije javile i brojne negativne strane koje su njezinim korištenjem od strane čovjeka postajale sve više primjetne u društvu. Danas, štetne strane tehnologije i medija cjelokupnu populaciju mogu dovesti u opasnost i stvoriti mogućnost razvitka internetskih i tehnoloških ovisnosti. Skupine koje su se pokazale kao najviše rizične za razvoj takvih ovisnosti su djeca, adolescenti i mladi koji uz medije odrastaju, neprestano su im izloženi i upoznaju se s njihovim sadržajima puno ranije nego što je to bio slučaj kod prijašnjih generacija. Štetni učinci i posljedice navedene u ovom radu brojne su, a samo neki od njih odnose se na socijalnu izoliranost, pasivnost djece i mladih, devijantna ponašanja uzrokovana uznemirujućim sadržajima, poremećaji u međuljudskim odnosima, anksioznost i depresivna stanja, nesanice i fizički simptomi prepoznatljivi po bolu u očima, slabovidnosti, bolovima u leđima, pretilosti i brojni drugi. Najštetniji pak učinak nastaje u trenutku kada se uz naveden simptome javi i poremećaj ovisnosti o tehnologiji što je jako štetno i nepovoljno za psihofizičko zdravlje svakog pojedinca. Ovisnost o tehnologiji i internetu definira se kao stanje u kojem pojedinac nekontrolirano koristi tehnologiju provodeći veliku količinu vremena ispred ekrana televizije, računala i pametnih telefona. Osoba polako gubi osobnu slobodu i kontrolu nad vlastitim životom u trenutku kada mu život krene kontrolirati digitalna tehnologija. Dvije izražene ovisnosti kod djece i mladih su ovisnosti o internetu i televiziji, budući da se ovi mediji danas neizostavno koriste i nalaze u kućanstvima, obiteljskim domovima i vršnjačkim skupinama društva. Ovisnost o televiziji karakteristična je za djecu i adolescente, a nastaje zbog provođenja velike količine vremena pred televizijskim ekranom. Djeca i mladi tada su izloženi raznim vrstama sadržaja, informacije se izmjenjuju velikom brzinom i neprestano su izloženi televizijskom utjecaju. Budući da im lako privuče pozornost, televizija kod mladih generacija sve češće stvara ovisnost i neprirodnu zaokupljenost njezinim sadržajem. Kao još jedan ozbiljni problem, spomenuta ja ovisnost o internetu koja sve više

pogađa današnje adolescente i mlade. Njezino stanje prepoznatljivo je nemogućnosti kontroliranog i svjesnog korištenja interneta, a stvara vrlo slične simptome kao i televizijska ovisnost, direktno utječući na osobno zdravlje pojedinca i njegov odnos s okolinom. Kao vrsta internetske ovisnosti javlja se ovisnost o društvenim mrežama, koja, kao što je ranije spomenuto, vrlo često dolazi zajedno s internetskom ovisnosti i prekomjernim korištenjem pametnih telefona. Ovakva ovisnost podrazumijeva pretjerano opterećivanje s društvenim platformama i pridavanje prevelike važnosti sadržajima i objavama koji se prikazuju na društvenim mrežama, uz prekomjerno korištenje interneta u tu svrhu. Za sprječavanje redom navedenih digitalnih ovisnosti uvijek je potrebna pravodobna i pravovremena prevencija. Prevencija se može provoditi u obliku preventivnih programa, radionica, kontinuiranog razgovora i pravodobne komunikacije i odgoja koji započinju već u obiteljskom domu, a nastavljaju se u djetetovom okruženju, obrazovnim ustanovama i grupama vršnjaka i prijatelja. Svaka prevencija znači pravovremeno djelovanje koje se poduzima na temelju pojave rizičnih čimbenika u svrhu zaustavljanja i sprječavanja nastanka negativnih posljedica, u ovom slučaju ovisnosti o tehnologijama.

Uzimajući u obzir da u današnjem svijetu gotovo svako dijete odrasta uz medije i tehnologiju i svakodnevno je u doticaju s njima, prevencija je zasigurno potrebna od samog početka. Stoga, ona bi trebala započeti u obitelji od strane roditelja su osvijestili loš utjecaj tehnologije i svoj odgoj prenamijenili u skladu s potrebama koje se onda stvaraju. Također, prevencija postoji u odgojno-obrazovnim ustanovama koje su djetetu još jedno mjesto socijalizacije uz obitelj, a provodi se u obliku preventivnih programa i radionica. Ono zajedničko svakom od njih jest da za cilj imaju kvalitetan odgoj koji će se temeljiti na ispravnom korištenju medija, poticanju medijske pismenosti u učenika i stručnog osoblja i razvijanja kritičkog stava prema tehnologiji i medijima koji uvelike pomaže pri adekvatnom korištenju istih. Dakle, ključ prevencije ovisnosti o digitalnim tehnologijama i internetu nalazi se u što ranijem uključivanju roditelja u medijski odgoj uz uključenost odgojno-obrazovnih ustanova u kojima se stručno osoblje također treba medijski osposobljavati kako bi se ostvario sveobuhvatni pristup prevenciji uz preventivno djelovanje više sustava istovremeno. Zaključno, važno je naglasiti da tehnologiju i medije ne možemo i ne moramo izbaciti iz svakodnevnih života i djelovanja, već je ih potrebno odgovorno prihvatiti i iskoristiti sve kvalitete i prednosti uz kontinuiranu osviještenost o negativnim utjecajima, pazeći pritom na dobrobit cjelokupnog društva, a posebice djece i mladih.

## Literatura

- Bastašić, Z. (1995). *Pubertet i adolescencija*. Školska knjiga.
- Batarelo Kokić, I. (2012). Information Literacy for Future Teachers. *World Journal of Education*, 2(1), 45-54. <http://dx.doi.org/10.5430/wje.v2n1p45>
- Batarelo Kokić, I. (2011). Djeca, mediji i računalna tehnologija. *Zrno*, 20(85-86), 3-4.
- Bedenković Lež, M. i Šušnjara Raić, S. (2021). Mediji u razvoju kritičkog mišljenja djece. *Bjelovarski učitelj*, 26 (1-3), 127-139.
- Berk, L. E. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Naklada Slap.
- Bezić, Ž. (1992). Moderni ovisnici. *Služba Božja*, 32 (2-3), 201-211.
- Biglbauer, S. i Korajlija, A.L. (2020). Društvene mreže, depresivnost i anksioznost. *Socijalna psihijatrija*, 48 (4), 404-425.
- Bilić, V. (2020). *Odgajanje i odrastanje u digitalnom vremenu*. Obrazovni izazovi.
- Blažević, I. i Klein, N. (2022). Digital Media and Internet Safety Among Primary School Students During the Covid-19 Pandemic. *Journal of Elementary Education*, 15 (2), 127-144. <https://doi.org/10.18690/rei.15.2.127-144.2022>
- Blaževska, D. (2020). Televizija i ljudska duša. *In medias res*, 9 (16), 2607-2616.
- Bottel, L., Brand, M., Dieris-Hirche, J., Pape, M., Herpertz, S., i Wildt, B. T. (2023). Predictive power of the DSM-5 criteria for internet use disorder: A CHAID decision-tree analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, 1129769. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1129769>
- Carević, N., Mihalić, M. i Sklepić, M. (2014). Ovisnost o internetu među srednjoškolicima. *Socijalna politika i socijalni rad*, 2 (1), 64-81.
- Ciboci Perša, L., Burić, I., i Bagić, D. (2023). Medijske kompetencije učitelja i njihova povezanost s procjenom medijskih kompetencija učenika. *Medijska istraživanja: znanstveno-stručni časopis za novinarstvo i medije*, 29(2), 5-34. <https://doi.org/10.22572/mi.29.2.1>
- Čugalj, J., i Koren-Mrazović, M. (2000). Obilježja djece i obitelji obuhvaćene preventivnim programom u Međimurskoj županiji uz prikaz poduzetih zaštitnih mjera. U: Bašić, J.,

- Janković, J. (ur.). *Rizični i zaštitni čimbenici u razvoju poremećaja u ponašanju djece i mladeži* (str. 245-260). Povjerenstvo Vlade Republike Hrvatske za prevenciju poremećaja u ponašanju djece i mladeži i zaštitu djece s poremećajima u ponašanju.
- Dodig Hundrić, D., Ricijaš, N. i Vlček, M. (2018). Mladi i ovisnost o internetu – pregled suvremenih spoznaja. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 54 (1), 123-137.
- Dropulić, A., i Batarelo Kokić, I. (2021). The perception of parental mediation of digital technology use and its relation to mobile phone use experiences among elementary school students. U: Gómez Chova, L., López Martínez, A., Candel Torres, I. (ur.). *EDULEARN21 Proceedings*, (str. 11426-11432). IATED. <https://doi.org/10.21125/edulearn.2021.2380>
- Džambo, I. i Zuko, K. (2019). Učestalost korištenja interneta u osnovnoškolskoj i srednjoškolskoj dobi. *Educa: časopis za obrazovanje, nauku i kulturu*, 12 (12), 27-34.
- Đuranović, M. (2014). Rizično socijalno ponašanje adolescenata u kontekstu vršnjaka. *Školski vjesnik*, 63 (1-2), 119-132.
- Ferić, M., i Bašić, J. (2000). Prosocijalno i agresivno ponašanje djece rane školske dobi kao zaštitno-rizični čimbenici razvoja. U: Bašić, J., Janković, J. (ur.) *Rizični i zaštitni čimbenici u razvoju poremećaja u ponašanju djece i mladeži*, (str. 121-134). Povjerenstvo Vlade Republike Hrvatske za prevenciju poremećaja u ponašanju djece i mladeži i zaštitu djece s poremećajima u ponašanju.
- Frانيا, M., Correia, F., Kot-Kotecki, A.N.A., i Batarelo Kokić, I. (2022). From Facebook toward the Metaverse—how the future educators build interpersonal relationships using social media. *The New Educational Review*, 69(3), 13-26. <https://doi.org/10.15804/tner.2022.69.3.01>
- Hercigonja Z. (2016). *Prostor kritičkog mišljenja u digitalnim medijima kao dionicima procesa formiranja osobnosti djeteta*. Fonta Impress.
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., i Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13 (1). <http://dx.doi.org/10.5817/CP2019-1-4>
- Ilišin, V., Marinović Bobinac, A. i Radin, F. (2002). *Djeca i mediji: Uloga medija u svakodnevnom životu djece*. Državni zavod za zaštitu obitelji, materinstva i mladež.

- Ivakić, M., i Mandarić Vukušić, A. (2023). Representation of Young Children and Preschoolers on their Parents' Instagram Profiles. *Medijske studije*, 14(27), 105-125. <https://doi.org/10.20901/ms.14.27.6>
- Jurman, J., Boričević Maršanić, V., Paradžik, L., Karapetrić Bolfan, L., i Javornik, S. (2017). Ovisnost o internetu i video igrama. *Socijalna psihijatrija*, 45(1), 36-42.
- Kranželić Tavra, V. (2002). Rizični i zaštitni čimbenici u školskom okruženju kao temelji uspješnije prevencije poremećaja u ponašanju djece i mladih. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 38 (1), 1-12.
- Kunić, I., Vučković Matić, M. i Sindik, J. (2017). Korištenje društvenih mreža kod učenika osnovne škole: The use of social networks among elementary school population. *Sestrinski glasnik*, 22 (2), 152-158. <https://doi.org/10.11608/sgnj.2017.22.032>
- Kuss, D. J., i Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*, 6(1), 143-176.
- Kušanić, D., Ciboci, L., i Labaš, D. (2017). Ovisnost o internetu. U: L. Zekanović-Korona, L. Josić (Ur.), *Zbornik 2: Informacijska tehnologija i mediji* (str. 31-56). Sveučilište u Zadru, Odjel za turizam i komunikacijske znanosti.
- Kuterovac Jagodić, G., Stulhofer, A., i Manzoni Lebedina, M. (2016). *Preporuke za zaštitu djece i sigurno korištenje elektroničkih medija*. Agencija za elektroničke medije.
- Kuzman, M. (2009). Adolescencija, adolescenti i zaštita zdravlja. *Medicus*, 18 (2\_Adolescencija), 155-172.
- Mandarić, V. (2012). Novi mediji i rizično ponašanje djece i mladih. *Bogoslovska smotra*, 82(1), 131-149.
- Mandić, S., Dodig Hundrić, D. i Ricijaš, N. (2019). *Tretmanski pristupi ovisnosti o Internetu*. Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet, Sveučilište u Zagrebu.
- Mendeš, B., Nazor, M., i Sunko, E. (2009). *Bumerang odgoja*. Liga za prevenciju ovisnosti.
- Miliša, Z. i Vertovšek, N. (2009). Mediji kao manipulatori. U: Miliša, Z., Tolić, M. i Vertovšek, N. (ur.). *Mediji i mladi: prevencija ovisnosti o medijskoj manipulaciji*. Zagreb: Sveučilišna knjižara.
- Mužić, J. (2014). Štetan utjecaj virtualnoga svijeta na djecu. *Obnovljeni Život*, 69 (3), 395-404.



- Newport, C. (2022). *Digitalni minimalizam: Kako živjeti smisljeno i usredotočeno u svijetu prepunu ometanja*. Verbum.
- Pavić J., Rijavec, M. i Braš, M. (2017). Motivacijski aspekti, učestalost gledanja i ovisnost o televiziji adolescenata. *Socijalna psihijatrija*, 45 (2), 75-86.
- Prensky, M. (2001). Digital Natives, Digital Immigrants Part 1, *On the Horizon*, 9(5), 1-6. <https://doi.org/10.1108/10748120110424816>
- Puharić, Z., Stašević, I., Ropac, D., Petričević, N. i Jurišić, I. (2014). Istraživanje čimbenika nastanka ovisnosti o internetu. *Acta medica Croatica*, 68 (4-5), 361-372.
- Robotić, P. (2015). Zamke virtualnog svijeta: zaštita djece i mladih na internetu i prevencija ovisnosti. *Journal of Applied Health Sciences = Časopis za primijenjene zdravstvene znanosti*, 1 (2), 81-96. <https://doi.org/10.24141/1/1/2/1>
- Ryzhanova, A. O., Potomkina, N. Z. i Polyanychko, A. O. (2021). High School Students' Dependence on Virtual Social Networks: Approaches to Socio-Pedagogical Prevention in Ukraine. *Journal of Educational and Social Research*, 11(4), 148-160.
- Stanca, L., i Gui, M. (2009). Television Viewing, Satisfaction and Happiness: Facts and Fiction. *Working Paper Dipartimento di Economia Politica, Università di Milano Bicocca; n. 167*.
- Stanić, I. (2010). Ovisnost o internetu, cyberkockanju – kako ih sprječavati. *Napredak*, 151(2), 214-235.
- Sunko, E. (2011). *Promjena: odgoj za preventivno djelovanje*. Liga za prevenciju ovisnosti.
- Šentija Knežević, M., Kuculo, I. i Ajduković, M. (2019). Rizična ponašanja djece i mladih: javnozdravstvena perspektiva. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 55 (2), 70-81. <https://doi.org/10.31299/hrri.55.2.6>
- Trstenjak, T. (2006). Ovisnost o televiziji. *Obnovljeni Život*, 61 (1), 79-88.
- Vranješević, J. (2003). *O adolescenciji. Vršnjačka medijacija – priručnik za voditelje radionica iz oblasti obrazovanja za vještine medijacije*. Kinderberg and GTZ.
- Zoričić, Z. (2018). *Ovisnosti: prevencija, liječenje i oporavak*. Školska knjiga.

## Sažetak

Svrha ovog rada jest prikazati i istražiti rastući problem ovisnost o digitalnim tehnologijama kod adolescenata. Rad uključuje jasni i sažeti pregled vrsta ovisnosti o tehnologijama, kao i definicije same digitalne ovisnosti. Također, istražujući definicije ovog poremećaja rad pojašnjava karakteristike ovisnosti o medijima kod djece i učenika srednje dobi, s posebnim naglaskom na istraživanje ovisnosti o internetu, društvenim mrežama i televiziji. Analizira se i objašnjava životno razdoblje adolescencije zajedno sa svim karakteristikama i socijalnim okruženjem djece i mladih za vrijeme njihovog intenzivnog razvoja. Štoviše, opisani su i navedeni brojni negativni utjecaji digitalnih tehnologija na adolescente, njihovu obitelj i okolinu. Ovaj rad posebno se fokusira na pružanje podrške adolescentima i sprječavanje ovisničkog ponašanja kroz prevenciju medijske ovisnosti. Na temelju istraživanja, preporuka i prikupljenih podataka u radu su predstavljeni prijedlozi za planiranje prevencije ovisnosti koji su prvenstveno namijenjeni adolescentnim ovisnicima o tehnologiji, ali i roditeljima te odgojno-obrazovnim djelatnicima i učiteljima. Provođenje prevencije trebalo bi se provoditi na svim poljima istovremeno, kako u obrazovnim institucijama, tako i u obiteljskom te socijalnom okruženju adolescenata da bi se prevencija digitalnih ovisnosti ostvarila na razini cjelokupnog sustava.

**Ključne riječi:** digitalna ovisnost, mediji, učenici, adolescencija, preventivni programi, medijska pismenost

## Summary

The purpose of this paper is to present and explore the growing issue of digital technology addiction among adolescents. The paper includes a clear and concise overview of the types of technology addictions, as well as definitions of digital addiction itself. Additionally, by exploring the definitions of this disorder, the paper explains the characteristics of media addiction in children and middle-aged students, with a particular focus on research into internet addiction, social media, and television. The adolescent phase of life is analyzed and explained, along with all its characteristics and the social environment of children and youth during their intense development. Furthermore, numerous negative impacts of digital technologies on adolescents, their families, and surroundings are described and outlined. This paper specifically focuses on providing support to adolescents and preventing addictive behavior through media addiction prevention. Based on research, recommendations, and collected data, the paper presents proposals for addiction prevention plans, primarily aimed at adolescent technology addicts, but also at parents, educators, and teachers. Preventive measures should be implemented simultaneously across all areas, both in educational institutions and within the family and social environments of adolescents, in order to achieve system-wide prevention of digital addiction.

**Keywords:** digital addiction, media, students, adolescence, preventive programs, media literacy.

SVEUČILIŠTE U SPLITU  
FILOZOFSKI FAKULTET

**IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI**

kojom ja \_\_\_\_\_ Iva Špar \_\_\_\_\_, kao pristupnik/pristupnica za stjecanje zvanja sveučilišnog/e prvostupnika/ce \_\_\_\_\_ Pedagogije i Engleskog jezika i književnosti \_\_\_\_\_, izjavljujem da je ovaj završni rad rezultat isključivo mogega vlastitoga rada, da se temelji na mojim istraživanjima i oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio završnog rada nije napisan na nedopušten način, odnosno da nije prepisan iz necitiranoga rada, pa tako ne krši ničija autorska prava. Također izjavljujem da nijedan dio ovoga završnog rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Split, 17. 9. 2024.

Potpis

Iva Špar

**Izjava o pohrani i objavi ocjenskog rada  
(završnog rada - podcrtajte odgovarajuće)**

Student/ica: \_\_\_\_\_ Iva Špar \_\_\_\_\_

Naslov rada: \_\_\_\_\_ Ovisnost o digitalnim tehnologijama u adolescenciji \_\_\_\_\_

Znanstveno područje i polje: \_\_\_\_\_ društvene znanosti, pedagogija \_\_\_\_\_

Vrsta rada: \_\_\_\_\_ teorijski \_\_\_\_\_

Mentor/ica rada (ime i prezime, akad. stupanj i zvanje):  
\_\_\_\_\_ Ivana Batarelo Kokić, prof. dr. sc. \_\_\_\_\_

Komentor/ica rada (ime i prezime, akad. stupanj i zvanje):  
\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Članovi povjerenstva (ime i prezime, akad. stupanj i zvanje):

Izv. prof. dr. sc. Ines Blažević  
Prof. dr. sc. Ivana Batarelo Kokić  
doc. dr. sc. Anita Mandarić Vukušić

Ovom izjavom potvrđujem da sam autor/autorica predanog ocjenskog rada (završnog diplomskog/specijalističkog/doktorskog rada - zaokružite odgovarajuće) i da sadržaj njegove elektroničke inačice u potpunosti odgovara sadržaju obranjenog i nakon obrane uređenog rada.

Kao autor izjavljujem da se slažem da se moj ocjenski rad, bez naknade, trajno javno objavi u otvorenom pristupu u Digitalnom repozitoriju Filozofskoga fakulteta Sveučilišta u Splitu i repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama *Zakona o visokom obrazovanju i znanstvenoj djelatnosti* (NN br. 119/22)).

Split, 17. 9. 2024

Potpis studenta/studentice: \_\_\_\_\_ Iva Špar \_\_\_\_\_

Napomena:

U slučaju potrebe ograničavanja pristupa ocjenskom radu sukladno odredbama Zakona o autorskom pravu i srodnim pravima (111/21), podnosi se obrazloženi zahtjev dekanici Filozofskog fakulteta u Splitu.