



PROBLEMATIČNA UPOTREBA INTERNETA: NOVE OVISNOSTI

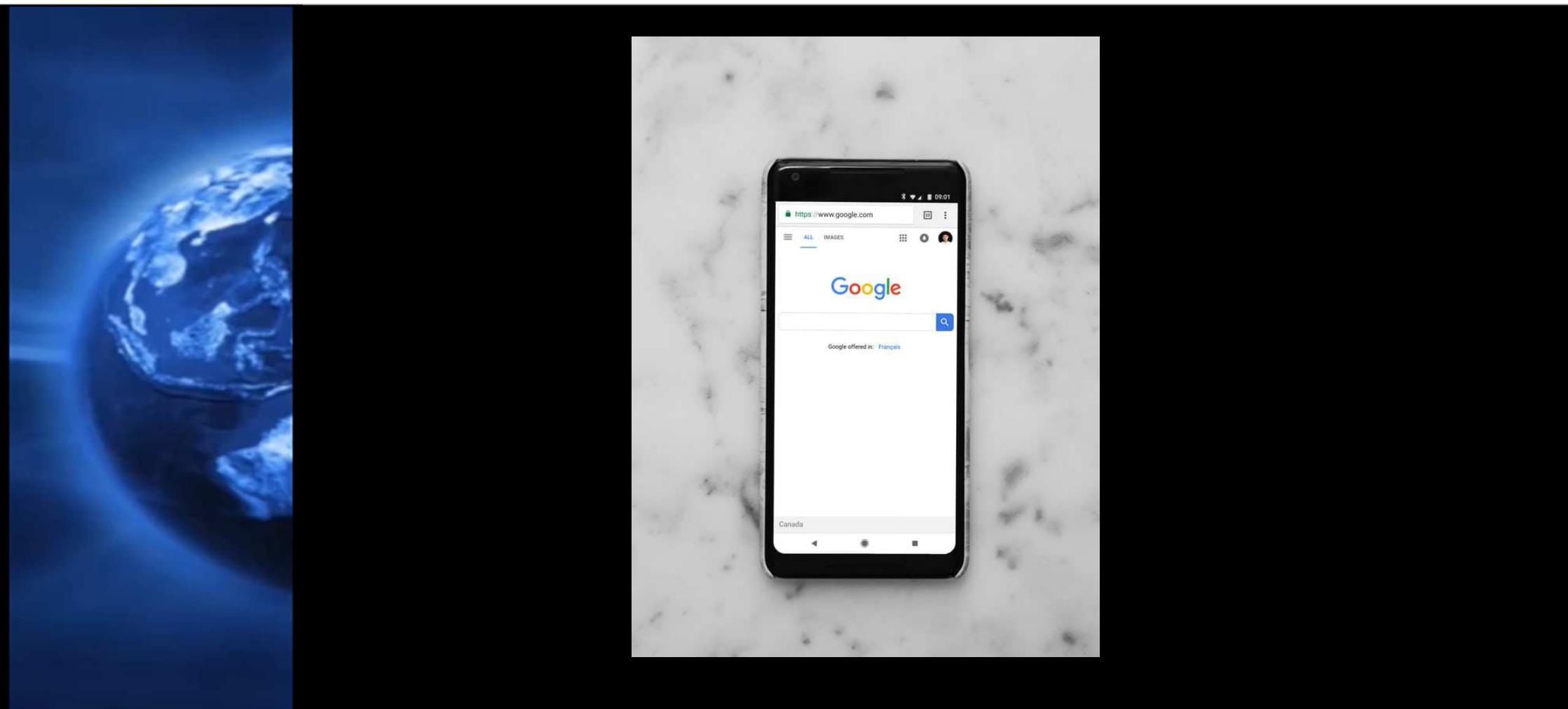
Izv. prof. dr.sc. Lucija Vejmelka
lvejmelka@pravo.hr
lucijav@gmail.com



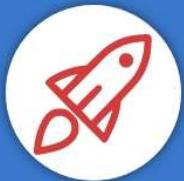
Sveučilište u Zagreb
Pravni fakultet
Studijski centar socijalnog rada



Što je prva stvar koju napravite kada imate neki problem ili vam je potrebna informacija?



Average Time Spent In a Lifetime



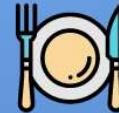
1 Years, 8 Months
Doing Housework



1 Years, 11 Months
Socializing



2 Years, 2 Months
Shopping



3 Years, 7 Months
Eating & Drinking



6 Years, 8 Months
Using Social Media



8 Years, 4 Months
Watching TV



26 Years, 5 Months
Sleeping

Aktualna zbivanja i online komunikacija



Svjedočimo ubrzanoj, nepripremljenoj i neplaniranoj,
sveobuhvatnoj digitalizaciji društva i procesa

Promjena paradigme- lakše se snalaze digitalno kompetentni

Digitalne kompetencije kao sastavni dio
profesionalnih kompetencija

- Promjene u programima obrazovanja za psihosocijalne i pomažuće intervencije!
- Prilagodljivost i dostupnost - različitim klijentima / korisnicima / grupama usluga- **ODGOVOR NA POTREBE KORISNIKA**



ODRŽIVOST STEČENIH DIGITALNIH KOMPETENCIJA!

Koji rođendan uskoro slavi Internet?

DIGITALNO DJETINJSTVO



MULTITASKING

Korištenje nekoliko aplikacija u uređaja simultano

SLIDE
SCROLL
SWIPE

FAST AND FLEXIBLE

Instant informacija je ključna!

INFORMATION OVERLOAD

Gdje skladištimo sve te informacije?



PODATAK KAO VALUTA

Engagement je najvažniji!



DIGITALNO DJETINJSTVO



CONNECT
COMMUNIC
ATE SHOW

- *U svijetu svijeta djeca zadovoljavaju mnoge društvene, emocionalne, informacijske i obrazovne potrebe..*
- VIRTUAL SELF
- NOVI KONCEPTI PRIJATELJSTVA
- **PROMJENA PARADIGME X 2**
- Internet JE COOL MJESTO

Internet ne može biti zamjena za naše stvarne socijalne kontakte, životne navike i osnovne životne potrebe..

ALI..

Internet je alat kojim ostvarujemo stvarne socijalne kontakte, gradimo i razvijamo životne navike i ostvarujemo životne potrebe
TEHNOLOGIJA KAO ALAT

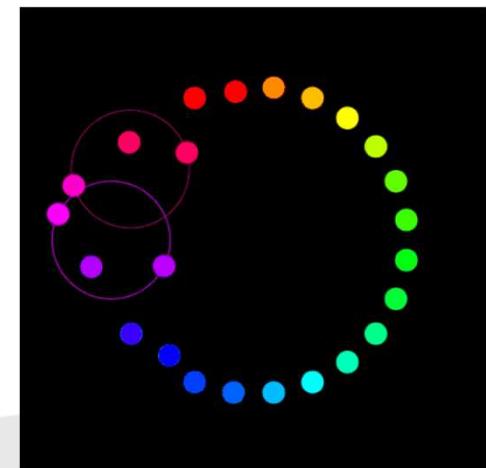
Digitalni self je stvaran dio našeg svakodnevnog života

DIGITALNA DOBROBIT



Digitalna dobrobit je **kompleksan multidimenzionalan konstrukt** koji obuhvaća:

- **Dostupnost** (interneta, uređaja)
- **Sigurnost** (od nasilja, zlostavljanja, prevara, zavaravanja, rizičnog ponašanja, **problematične upotrebe interneta**)
- **Obrazovne mogućnosti** ali i obveze (suvremeni edukativni sadržaji)
- **Očuvanje zdravlja/ mogućnost za stručnom pomoći** (inovativni digitalni alati i usluge prilagođene djeci i mladima)
- **Mjesto za druženje i slobodno vrijeme** (kulturne potrebe, stukturirane aktivnosti za slobodno vrijeme, neformalno druženje, općenito uključenost, umreženost i podrška)



DJECA I ONLINE AKTIVNOSTI- ŠTO ZNAMO?



- Svakodnevna, opsežna upotreba (prekomjerna upotreba i informatička pismenost)
- Sve ranije imaju profile na društvenim mrežama (granica od 13 godina)
- Opseg korištenja društvenih medija raste s dobi djece

Djeca **normaliziraju rizike** online okruženja i spremna su se uključiti u interakciju sa strancima
(upoznavanje ljudi offline, javni profili na društvenim mrežama, veliki broj prijatelja / sljedbenika na društvenim mrežama, sexting)



DJECA I ONLINE AKTIVNOSTI- ŠTO NE ZNAMO?

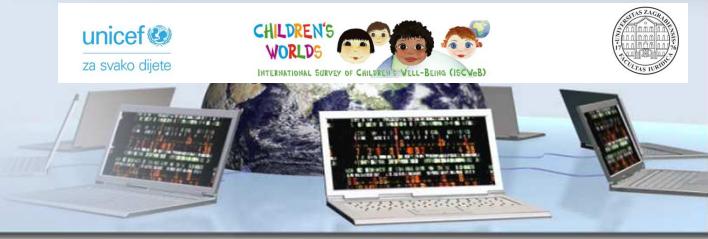


- Nedostatak podataka o stopi rasprostranjenosti
- Nedostatak sustavnog istraživanja specifičnih potreba u digitalnom okruženju za različite rizične skupine
- Statistički pokazatelji za djecu i mlade nisu uvijek dostupni (DZSS prati podatke za skupinu 15+)

UNATOČ BROJNIM ISTRAŽIVANJIMA JOŠ UVIJEK
NEMAMO POTPUNU SLIKU



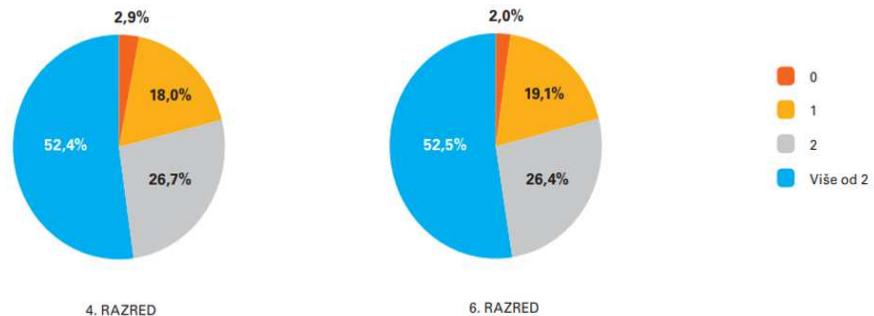
ŠTO KAŽU ISTRAŽIVANJA PRIJE PANDEMIJE? HRVATSKA



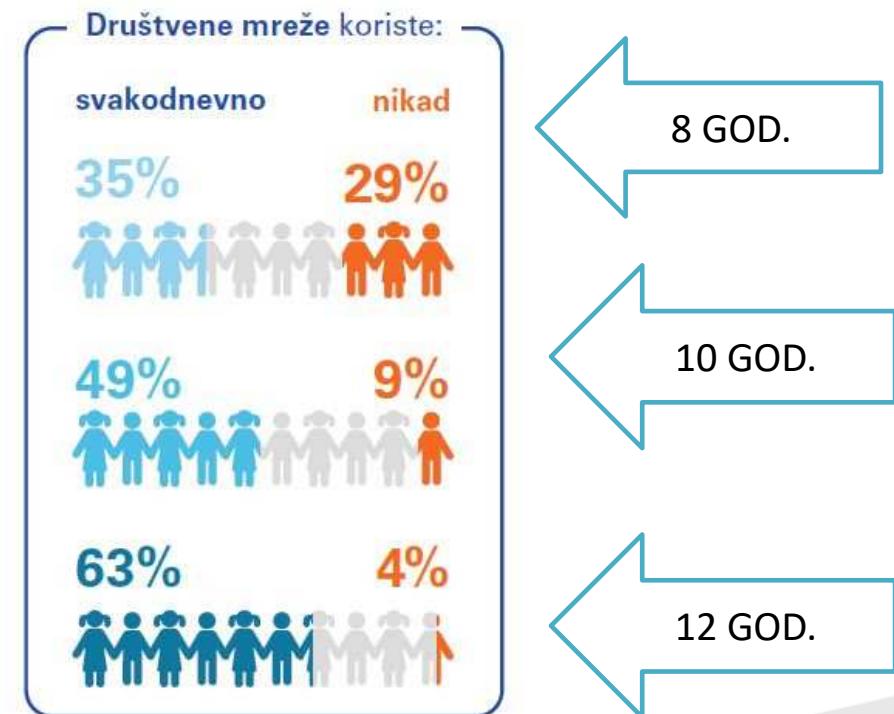
SUBJEKTIVNA DOBROBIT DJECE U HRVATSKOJ (Ajuduković, Rajhvajn Bulat, Sušac i Vejmelka, 2020)- UNICEF

- Dio međunarodnog projekta *Children's Worlds: The International Survey of Children's Well-Being (ISCWeB)*
- Nacionalno reprezentativan uzorak Učenici 41 osnovne škole (ukupno 1.000 učenika)

Broj računala koje obitelj posjeduje ukazuje da dio djece nema mogućnost pristupa računalu u bilo koje vrijeme



- *Učestalost GLEDANJE TV-A opada s odrastanjem djeteta*
- *Učestalost KORIŠTENJA DRUŠTVENIH MREŽA raste s dobi djeteta*
- *Rodne razlike u korištenju interneta i online aktivnostima*
- *Online igre su prisutne u SVIM DOBNIM SKUPINAMA*



Razmislite...



Razmislite o svojim društvenim mrežama, facebooku ili instagramu ili bilo kojem drugom profilu

- Smatrate li da vas profil na društvenim mrežama predstavlja realno i potpuno sa svim bojama i emocijama koje život donosi?
- Kako bi se osjećali da netko donosi procjene ili mišljenje o vama isključivo na temelju sadržaja tog profila?

Život kroz filter..

DRUŠTVENE MREŽE- Što bi trebali znati?



- Kompanije (provider) društvenih mreža zarađuju ogroman novac od besplatnih usluga- ne morate platiti da biste ih koristili!
- Te iste kompanije prodaju vrijeme i angažiranost svojih korisnika! Žele svoje korisnike na mreži!
- Te iste kompanije koriste algoritme kako bi sadržaj prilagodili vama da bi vam bio što zanimljiviji i uzbudljiviji
- Te iste kompanije s namjerom proizvode algoritme kako bi stvorili „social media bubble”



društvene mreže neprestano, malo po malo mijenjaju naše ponašanje svaki dan

PROBLEMATIČNA UPOTREBA INTERNETA

problematična upotreba interneta

(Problematic Usage of the Internet, problematic Internet use)

**obuhvaća razne aktivnosti i sva potencijalno
problematična ponašanja na mreži**

- krovni pojam
- za korištenje ovog pojma se zalažu brojni stručnjaci s područja sigurnog korištenja interneta

Fineberg, N.; A. Demetrovics; Z., D. J. Stein; K. Ioannidis; M. N. Potenza; E. Grünblatt; & S. R. Chamberlain. Manifesto for a European research network into Problematic Usage of the Internet//European Neuropsychopharmacology, 28(2018), 1232-1246.

**kompulzivno korištenje
interneta**

računalna ovisnosti

netoholizam

**prekomjerno korištenje
interneta**

**ekscesivna upotreba
interneta**

**problematična uporaba
interneta**

virtualna ovisnost



internet ovisnost

**patološko korištenje
interneta**

**poremećaj ovisnosti o
internetu**

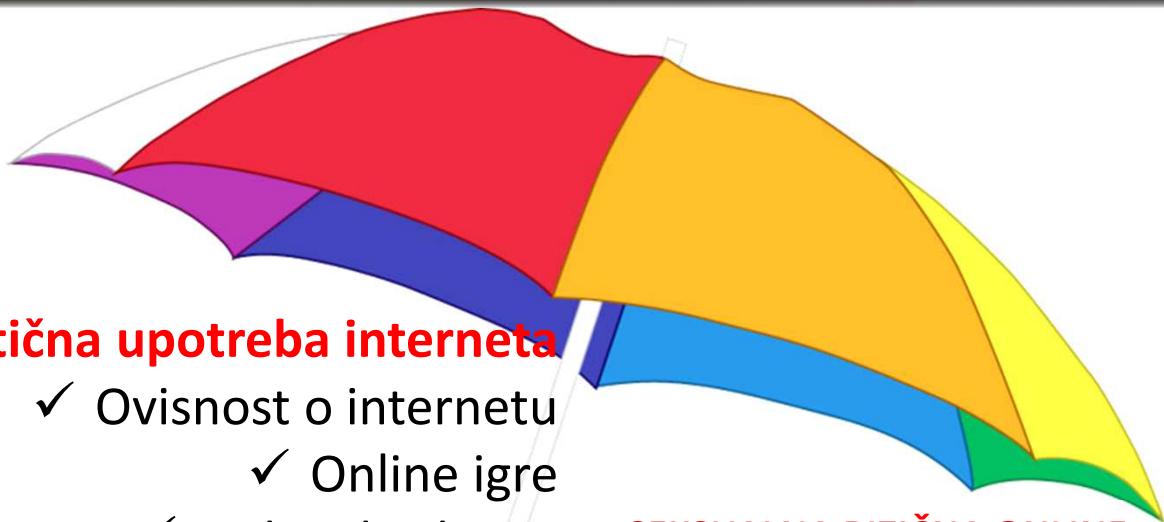
TERMINOLOŠKI KAOS!

PROBLEMATIČNA UPOTREBA INTERNETA



Problematična upotreba interneta

- ✓ Ovisnost o internetu
 - ✓ Online igre
 - ✓ Online kockanje
 - ✓ Online kupovina
- ✓ Kompulzivno surfanje
 - ✓ Pornografski sadržaji
- ✓ Ponašanja na društvenim mrežama
 - ✓ Nasilje preko interneta
 - ✓ 'cyberchondria'



SEKSUALNA RIZIČNA ONLINE PONAŠANJA:

- Seksualno iskorištavanje djece na internetu
 - *Self generated explicit material*
 - *Sexting*
 - *Revenge porn*
 - *Sextortion* (seksualne iznude i prinude)

Internet kao medij

Ovisnost o internetu/
ovisnost na internetu

PROBLEMATIČNA UPOTREBA INTERNETA: SUVRMENE SPOZNAJE



PROBLEMATIČNA UPOTREBA INTERNETA

razne aktivnosti i sva potencijalno problematična ponašanja



Ovisnost o internetu

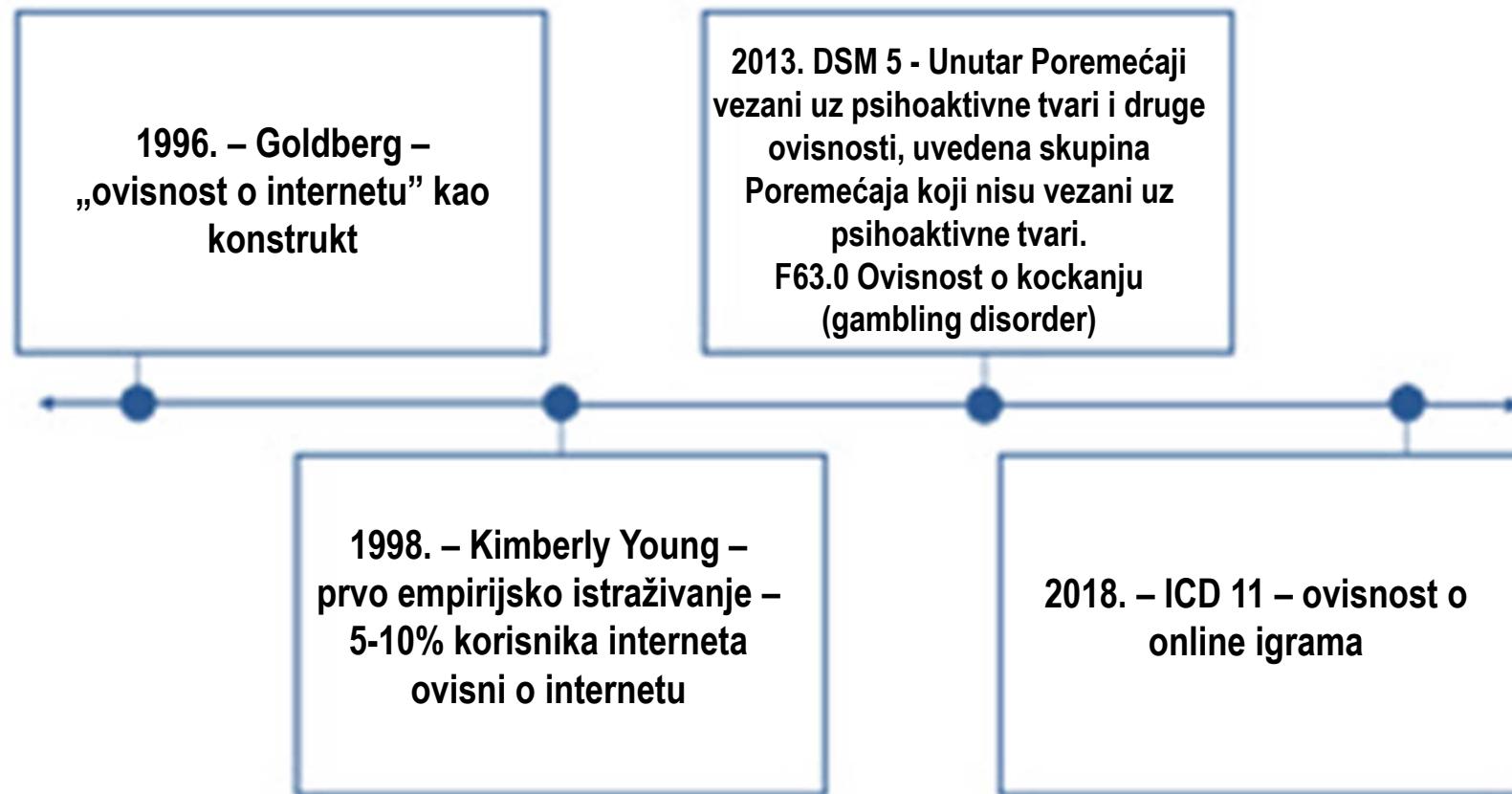
Široko korišteni pojam no ne uključuje uvijek isključivo ovisnička ponašanja!

- Sličnosti s OCD-om i drugim opsesivno-kompulzivnim poremećajima (opetovano provjeravanje e-mailova ili društvenih medija)
- Sličnosti s poremećajem socijalne anksioznosti (pretjerana upotreba društvenih medija kao izbjegavanje suočavanja licem u lice) (Ioannidis i sur., 2016).
- Sličnosti s poteškoćama kontrole impulsa (neki oblici kupovine putem interneta ili cyberseksa)

Fenotipske sličnosti s ovisnostima (behavioural addictions) mogu odnositi na neke oblike PUI-ja, za druge, izraženije sličnosti su sa socijalnom anksioznosću, poremećajima kontrole impulsa i OCD-om

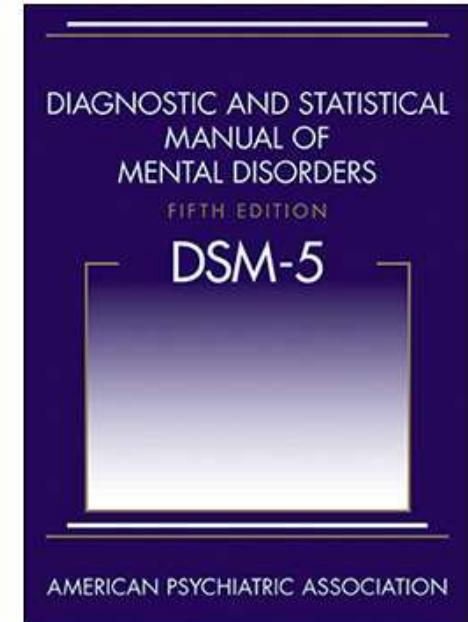
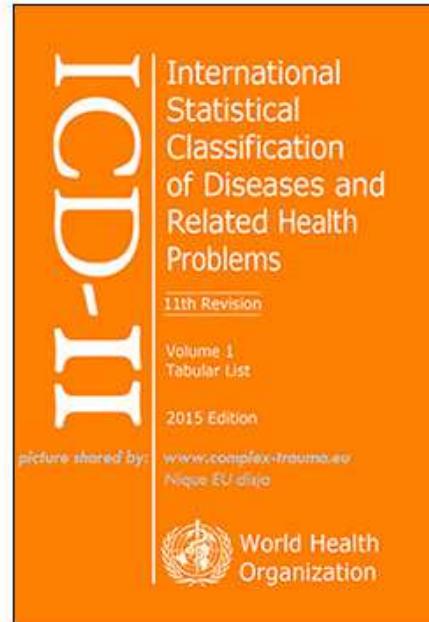
Do 2000 ih se gledala kategorija generalne ovisnosti, danas je ključan oblik/ tj. sadržaj
Mrežne aktivnosti su važnije od medija osim u slučaju kada sam medij mijenja bitne aspekte izvorne aktivnosti,
onda su u fokusu i medij i sadržaj!

OVISNOST O INTERNETU: POVIJESNI RAZVOJ



How Are Diseases Classified?

- Ovisnost o internetu nije uključena u službeni klasifikacijski sustav psihičkih bolesti i poremećaja - radi se o širokom pojmu koji obuhvaća različite modalitete ovisnosti te ima preklapanja s drugim poremećajima
- ICD-11- ovisnosti o online igrama



The **DSM-5** and **ICD-11** are two of the most respected medical manuals in the world for classifying diseases & disorders

Slajd 18

- KKK2** Sličnosti s OCD-om i drugim opsesivno-kompulzivnim poremećajima (opetovano provjeravanje e-mailova ili društvenih medija)
Sličnosti s poremećajem socijalne anksioznosti (pretjerana upotreba društvenih medija kao izbjegavanje suočavanja licem u lice) (Ioannidis i sur., 2016).
Sličnosti s poteškoćama kontrole impulsa (neki oblici kupovine putem interneta ili cyberseksa)

Kristina Krulić Kuzman; 14.11.2019.

PROBLEMATIČNA UPOTREBA INTERNETA: OVISNOSTI

1. Ovisnost o igrama
2. Ovisnost o kocki/klađenju
3. Ovisnost o društvenim mrežama
4. Ovisnost o seksualnim sadržajima/pornografiji
5. Ovisnost o informacijama (*compulsive surfing, excessive emailing*)
6. Ovisnost o online kupovini



Slajd 19

- KKK9** Internet pruža izuzetno mnogo mogućnosti i online možemo sudjelovati u različitim aktivnostima, zato stručnjaci smatraju da zasebno treba gledati različite konstrukte jer je nužno razlikovati specifičnosti različitih modaliteta potencijalne ovisnosti (prekomjerno korištenje društvenih mreža/gaming/online kupovina/prekomjerna konzumacija pornografskih sadržaja)
Kristina Krulić Kuzman; 15.11.2019.
- KKK14** Postavlja se i pitanje radi li se stvarno o poremećaju ili je internet mediji, a "ovisnost" posljedica nekog drugog poremačaja
Kristina Krulić Kuzman; 15.11.2019.

KRITERIJI OVISNOSTI

GAMING DISORDER (ICD-11):



oslabljena kontrola



nastavak uporabe unatoč
nastupanju negativnih
posljedica



Igranje je prioritet- prednost
nad drugim životnim
interesima i svakodnevnim
aktivnostima



(npr. tolerancija, povlačenje)

OVISNOST O INTERNETU: Psihološki znakovi i simptomi

- gubitak pojma o vremenu provedenom na internetu
- problemi u izvršavanju zadataka kod kuće, na poslu ili u školi / na fakultet
- izoliranje od obitelji ili prijatelja
- osjećaj krivnje i pronalaženje izgovora o vremenu provedenom na internetu
- osjećaj euforije ili opuštenosti prilikom korištenja internetom
- neraspoloženost, nervosa i ljutiti ispadni kod prekida korištenja izvorom ovisnosti
- gubitak interesa za ostale aktivnosti
- financijski problemi (npr. veliki telefonski računi)
- izostanak intimnosti s partnerom zbog vremena provedenog na internetu, razvodi veza/brakova zbog „internetskih afera“
- razmišljanje o internetu kada osoba nije na njemu, o tome kako će i kada ponovno započeti korištenjem
- Osobe koje su ovisne o internetu sklonije su i problemima mentalnog zdravlja kao što su depresija i anksioznost, psihosomatskim smetnjama, poremećaju hiperaktivnosti i deficitu pažnje, neurološkim poremećajima te problemima u ponašanju i drugim ovisnostima





Komorbiditet

Hostilnost i agresija

Zlouporaba sredstava
ovisnosti

Poremećaji kontrole impulsa

Poremećaji raspoloženja

Opsesivno kompulzivni
poremećaji

Anksiozni poremećaji

ADHD

Depresija

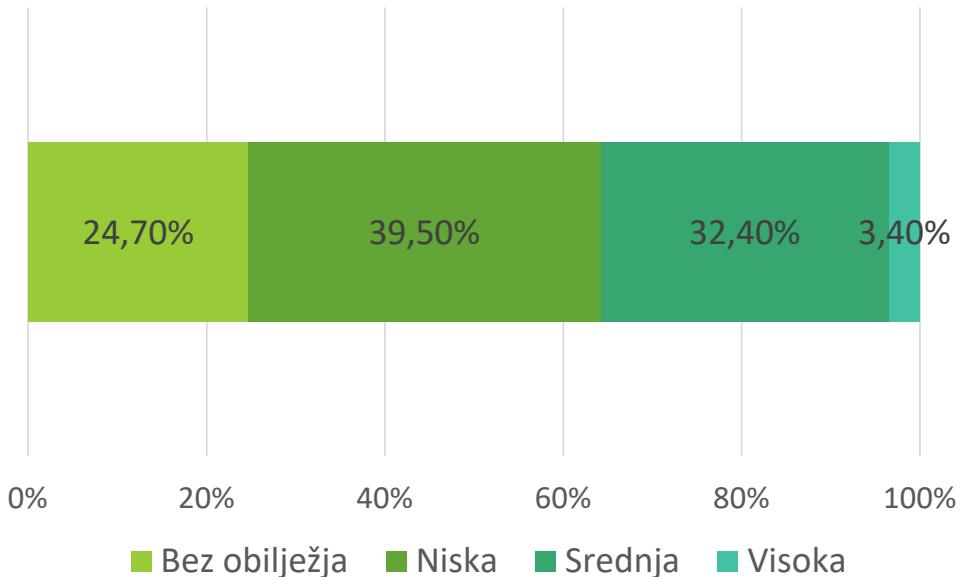
Prevalencija

Table 1. World-wide prevalence of Internet addiction

Country	Age group	Prevalence rates
United States	Adult	0.7-6%
	College	4-25%
Greece	Adolescents	3.1-15.3%
Italy	Adolescents	5.4%
	College	5%
Norway	General	1%
United Kingdom	College	18.3%
India	Adolescents	0.7%
	College	0.7%
Qatar	College	17.3%
South Korea	Adolescents	1.6-20.3%
China	Middle school	2.4-6.3%
	Adolescents	5.5-13.5%
	College	6.4%
Taiwan	College	17.9%
Croatia	High school	3.4%

IAT, Nacionalno reprezentativan uzorak Černja, Vejmelka i Rajter, 2019)

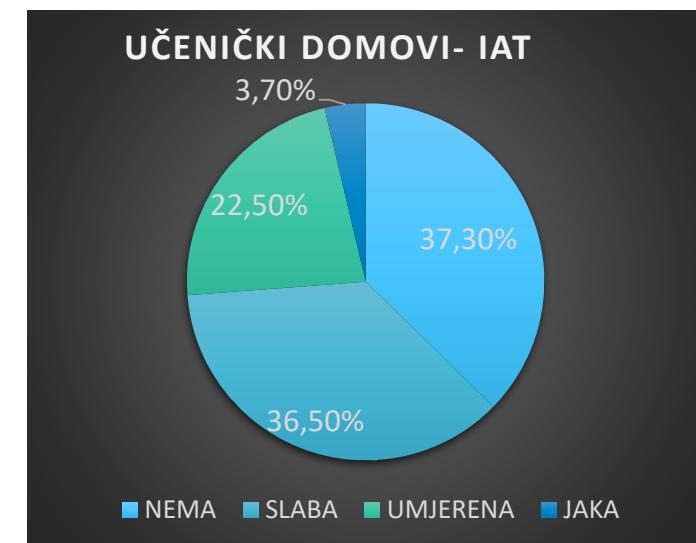
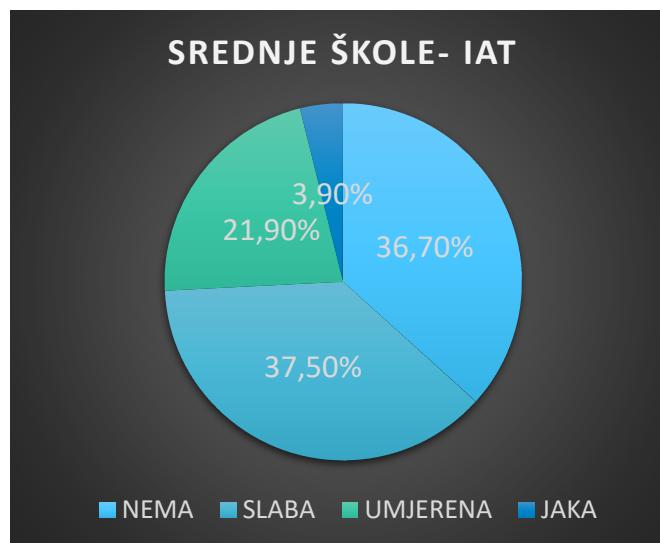
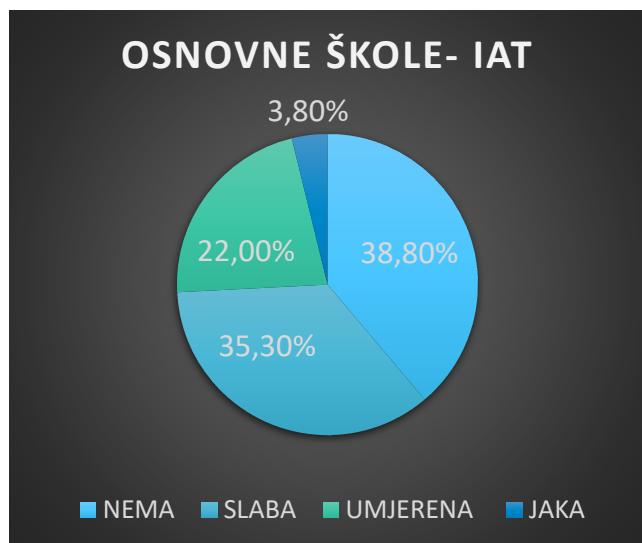
- Razina rizika od ovisnosti o internetu



- iako većina adolescenata ne pokazuje probleme s ovisnosti o internetu, udio djece sa srednjim i visokim rizikom je nezanemariv
- gotovo 1/3 sudionika istraživanja u rizičnoj skupini za razvoj većih poteškoća

Vejmelka, Matković, 2018

Istraživanje navika korištenja interneta u SDŽ INTERNET OVISNOST- IAT



Oko 4% djece ima jaku ovisnost o internetu- obavezan tretman!

Oko 1/3 djece je U RIZIKU od razvoja ozbiljne i jake ovisnosti o internetu!

Gaming



9 od 10 djece
igra video-
igrice u
prosjeku 2 sata
dnevno
(Rideout i sur.,
2010)

više od četiri
sata dnevno
igranje video-
igrica (Bailey i
sur., 2010)

16 sati tjedno
igranje igrica
(Poyhtary,
2016)

Za vrijeme
COVID 19
povećanje
nekih tipova
online igara za
30 posto
(statista.com)

OVISNOST O ONLINE IGRAMA

ZEMLJA	%	istraživanje
SAD	8.5%	Gentile, 2009
Singapore	8.7%	Choo i sur., 2010
Kina	10.3%	Peng i Li, 2009
Australija	8%	Porter i sur., 2010
Njemačka	11.9%	Grasser i sur., 2007
Taiwan	7.5%	Ko i sur., 2007

Ovisnost o online igrama konzistentno je povezana sa **slabijim školskim uspjehom**, ali i s **neopravdanim izostajanjem s nastave te suicidalnim mislima**. Uz to, adolescenti ovisni o videoigranju pokazuju smanjenu kognitivnu fleksibilnost i **koriste igranje kao strategiju za popravljanje raspoloženja**

- Gubitak kontrole nad vremenom provedenim za internetom
- Kompulzivna uporaba interneta (unutarnji osjećaje prisile)
- Sve češće i dulje korištenje interneta i uporaba sadržaja sve jačeg podražajnog potencijala
- Pojava žudnje, napetosti, nemira, impulzivnosti, tjeskobe i dr. kada ne možemo do interneta
- Poremećaj u svakodnevnom funkcioniranju
- Socijalna izolacija
- Promjene raspoloženja i ponašanja
- Neuspješno održavanje obećanja da će doći do promjene ponašanja, sebi i drugima
- Osjećaj krivnje
- Zamjena dana i noći
- Zapostavljanje higijene, zanemarivanje adekvatnog unosa hrane i tekućine
- Pojava različitih tegoba uzrokovanih dugotrajnim sjedenjem
- Nastavak uporabe unatoč negativnim posljedicama

Ovisnost o online igrama- simptomi



ONLINE KOCKANJE I ONLINE KUPOVINA

- **Kockanje putem interneta** (*online gambling*) odnosi se na različite oblike klađenja i igranja igara na sreću, kojima osoba pristupa putem interneta, odnosno koristeći se elektroničkim uređajima poput računala, mobitela, smartphona itd.
- **Ovisnost o kupovini putem interneta** (*online shopping addiction*) određena je kao poriv koji osobu prisiljava da nekontrolirano i opetovano kupuje putem interneta, često na impulzivan i pretjeran način koji može dovesti do osobnih i obiteljskih poteškoća



Skupina djece i mladih - iskazivanje ostalih oblika neprihvatljivog ponašanja:

- Lažni identiteti
- Bankovne kartice- roditeljeve?



ULOGA STRUČNJAKA: Problematična upotreba interneta kao rizično ponašanje!



Rizično **ponašanje može predodređivati razvoj kasnije patologije** (Billieux i sur., 2017).

- Istraživanja pokazuju da mali postotak djece pokazuje visoku razinu problematičnog ponašanja na internetu što podrazumijeva intenzivni tretman u specijaliziranim ustanovama
- No također pokazuju da oko 30-50% djece pokazuju simptome i zapravo spadaju u rizičnu populaciju koju trebalo usmjeriti ciljane preventivne programove (Strabić i Jazvo, 2017).

Ne postoji specijalizirana ustanova za djecu za problematičnu upotrebu interneta



Sustavne i projektne/ programske aktivnosti trebalo bi usmjeriti ovoj skupini- uloga pomažućih struka + univerzalna prevencija za opću populaciju

ULOGA STRUČNJAKA: Tretman

- Danas prisutna tretmanska praksa – kod nas tek u počecima
- Isključivo specijalizirani programi/ ustanove za odrasle!
- Tretman djece ovisi o individualnom angažmanu i kapacitetu pojedinih organizacija koje se time bave



Potpuno novi pristup- nema potpune apstinencije.
Apstinencija od aktivnosti ne interneta u cjelini!

Dnevne bolnice i
programi za odrasle-
u psihijatrijskim
ustanovama

Ne postoji
specijalizirane
ustanove za PUI
za djecu

DJECA I ONLINE AKTIVNOSTI- Što trebamo imati na umu?



- **Pozitivan uzor-** u svakom postu, komentaru, slici koju dijelimo u mrežnom okruženju
- Back to basic: razgovarajte s djecom i izgradite **odnos**
- Budite otvoreni za **međusobno učenje**
- **Isključite notifikacije!** Preuzmite više kontrole nad svojim vremenom dok ste na mreži
- Koje **vrijednosti** su nam važne u obitelji, susjedstvu, školi, na internetu?

Što radi razliku: **PRISUTNOST I PAŽNJA**



SMJERNICE ZA UNAPREĐENJE DIGITALNE DOBROBITI DJECE U ŠKOLSKOM KONTEKSTU



Implementacija svih koraka navedenih u nastavku ili barem jednog djela navedenih aktivnosti mogu doprinijeti unapređenju digitalne dobrobiti djece u školskom kontekstu

- **PRIJAVA I POSTUPANJE**

- Postoje li jasni i dostupni mehanizmi za prijavu i smjernice za postupanje s kojima su upoznati SVI zaposlenici i suradnici, djeca i roditelji?
- KOME SE MOGU OBRATITI?

- **PROCJENA STANJA: ANALIZA DIGITALNE DOBROBITI DJECE U ŠKOLSKOJ USTANOVİ**

- Procjena mogućnosti i izazova promicanja i ostvarivanja subjektivne dobrobiti djece u ustanovi
- Zastupljenost teme sigurnosti na internetu u kurikulumu

- **KORIŠTENJE DRUŠTVENIH MREŽA:**

- Komunikacija putem društvenih mreža
- Postoje li jasna i dostupna pravila o korištenju tehnologije i društvenih mreža za djecu, roditelje, nastavnike

- **SENZIBILIZACIJA I EDUKACIJA NASTAVNIKA I SURADNIKA U NASTAVI:**

- Kontinuirana edukacija nastavnika o značaju digitalne dobrobiti djece
- Važnost educiranja novih zaposlenika
- Dostupnost digitalnih alata i edukacija za korištenje

- **KONTINUIRANO ORGANIZIRANJE I PROVOĐENJE AKTIVNOSTI ZA UNAPREĐENJE DIGITALNE DOBROBITI :**

- Aktivnosti za djecu i roditelje
- Suradnja sa expertnim organizacijama u zajednici

- **PROMOCIJA DIGITALNE DOBROBITI DJECE U DODATNIM AKTIVNOSTIMA NA OBRAZOVnim USTANOVAMA:**

- Promocija teme digitalne dobrobiti djece kroz različite događaje, aktivnosti, evenete, obilježavanja i sl.- npr dan sigurnijeg interneta

Deshame – međunarodno komparativno istraživanje



Svrha istraživanja je produbiti spoznaje o rizičnim ponašanjima srednjoškolaca u online okruženju te saznati koliko su srednjoškolci izloženi štetnim sadržajima i seksualnom uzinemiravanju u online okruženju.

- Nacionalno kvantitativno, deskriptivno istraživanje u Hrvatskoj u fazi provedbe- do kraja 2021 očekujemo sudjelovanje 2500-3000 djece
- Inicijativa csi.hr Uključivanje susjednih zemalja (Bosna i Hercegovina i Srbija)

U Hrvatskoj ga provodi Centar za sigurniji internet (*Safer Internet Centre Croatia: making internet a good and safe place*) <https://csi.hr/>- nacionalni multidisciplinarni tim stručnjaka:



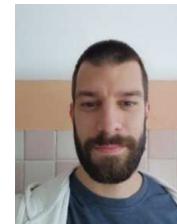
Voditeljica
istraživanja
izv.prof.dr.sc.
Lucija Veimelka



izv.prof.dr.sc.
Miroslav
Raiter



Roberta Matković
izv.prof.dr.sc.



Jakov Jurinić



Tomislav Ramljak



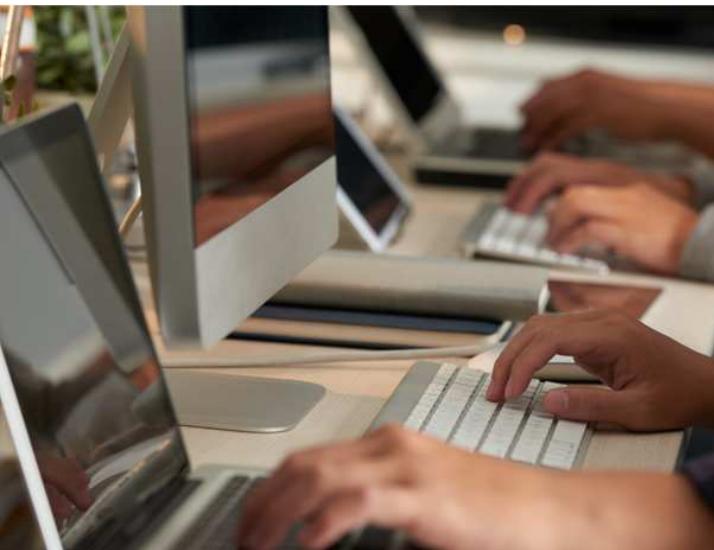
Vanja Šokić



Kristina Krulić Kuzman



Najava CŽO Koristi i rizici modernih tehnologija



KORISTI I RIZICI MODERNIH TEHNOLOGIJA

Pravni fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Program cjeloživotnog obrazovanja PFZ-a u trajanju od 25 sati

- Druga generacija polaznika u prvom tromjesečju 2020.
- Voditelji:
4 ECTS-a
 - Izv.prof.dr.sc. Lucija Vejmelka
 - Doc.dr.sc. Marko Jurić
 - Izv.prof.dr.sc. Tihomir Katulić

Senzibiliziranje stručnjaka koji rade sa specifičnim skupinama korisnika o koristima i rizicima modernih tehnologija te proširivanje znanja o odgovornom i sigurnom korištenju modernih tehnologija i digitalnog okruženja u radu sa specifičnim skupinama korisnika.

PRIJAVE SU U TIJEKU!



PITANJA, KOMENTARI, POVRATNA INFORMACIJA





HVALA NA POVRATNOJ
INFORMACIJI!

Lucija Vejmelka,
lucijav@gmail.com
lvejmelka@pravo.hr

