



# СОЦИЈАЛНИТЕ МЕДИУМИ

*и* менталното здравје *кај* младите луѓе

Овој документ е објавен од **CONFIDENT** Конзорциумот,  
формиран од страна на 3 организации:

COmbating the Negative inFLuence of soclal meDia on mENTal health (**CONFIDENT**)  
- Проектот за борба против негативното влијание на социјалните медиуми врз  
менталното здравје (**CONFIDENT**) е финансиран од Шпанската Национална Аген-  
ција на Програмата Еразмус+ според Договорот за грант со број 2021-1-ES02-  
KA220-YOU-000028816.

Главната цел на проектот **CONFIDENT** е да обезбеди систем кој преку младин-  
ската работа ќе ги поддржува младите во промена на нивната слика за себе. На  
својот пат кон постигнување на оваа цел, проектот **CONFIDENT** ќе ги следи овие  
задачи:

- Да се подигне свеста за негативното влијание на социјалните медиуми врз  
менталното здравје на младите
- Да се дефинира корелацијата помеѓу социјалните медиуми и менталното  
здравје на младите
- Да се обучат младински едукатори за борба против негативното влијание  
на социјалните медиуми
- Да се промовира поздрав пристап во комуникацијата преку интернет
- Да се создаде дигитален простор каде младите ќе можат да учат за негатив-  
ното влијание на социјалните медиуми и да споделуваат искуства и знаења



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Експерти од BACKSLASH и CONNECT International се автори на овој преглед на научна литература.

Репродукцијата на материјалот е дозволена доколку е потврден изворот.

Овој документ ги одразува гледиштата на авторите, Европската комисија или Националната агенција, која го финансира овој проект, не сноси никаква одговорност за каква било употреба на информациите наведени во него.





# СОДРЖИНА

Вовед	5
Што ги привлекува адолесцентите кон онлајн светот?	11
Ефектот на несвесно онлајн однесување	17
Зависност од Интернет	23
Проценки и етиолошки модели за зависност од Интернет	24
Страв од пропуштање (FoMO)	29
Когнитивно-бихевиористички модел на патолошка употреба на Интернетот	32
Фактори на ризик на зависност од Интернет и здравствените ефекти од зависноста од Интернет кај адолесцентите	34
Слика за телото, нарушување на истата, нарушувања во исхраната и нивната поврзаност со употребата на медиуми кај адолесцентите	38
Медиумски пораки за изгледот	39
Интернетот и нарушената слика за телото	41





Ефектот на сликите на Инстаграм врз сликата за телото кај адолесцентните девојки	45
Начини за подобрување на врската меѓу употребата на медиумите, сликата за телото, и нарушувањата во исхраната	48
Зависност од Интернет и депресија кај младите луѓе	49
Поврзаноста меѓу насилството кај младите и зависноста од Интернет	51
Зависност од Интернет и проблеми со користење на мобилни телефони	56
Зависност од сајбер секс и компулсивно однесување	60
ТикТок и менталното здравје на младите луѓе: позитивно и негативно влијание	64
Работење со адолесценти кои се зависни од Интернет, превенција, третман, и како во тоа да се вклучат родителите	67
Заклучок	79
Користена литература	81
Интерактивна литературна мапа	89



# ВОВЕД

*„Да се биде дел од дигиталната генерација може да доведе до долгорочни последици поврзани со учењето да се чита.“*

---

ЏЕЈСОН МЕРКОСКИ, ГОРЕЊЕ НА СТРАНИЦАТА:  
РЕВОЛУЦИЈАТА НА ДИГИТАЛНИТЕ КНИГИ И ИДНИНАТА НА ЧИТАЊЕТО

♥ 829 likes

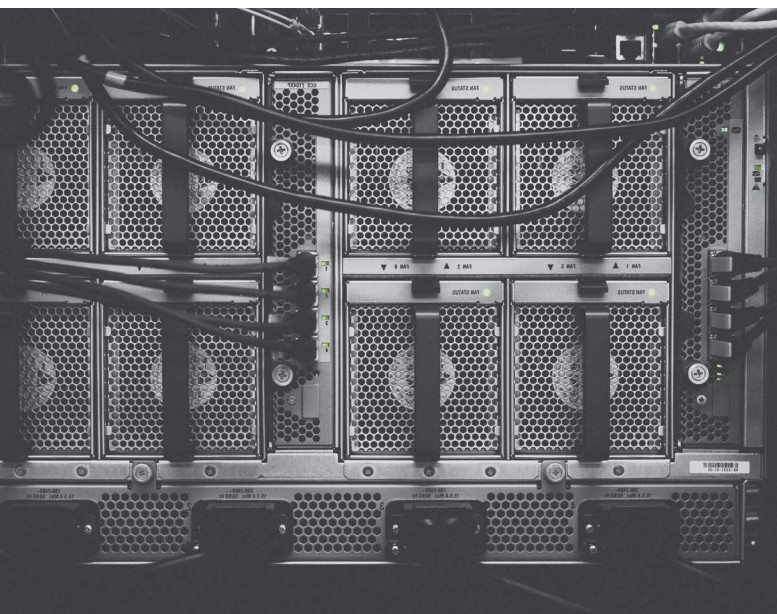
Денес целиот свет е онлајн. Дури и повеќе од претходно, поради пандемијата со КОВИД-19. Зголеменото влијание на алатките за онлајн комуникација и зголемената зависност се едни од најважните карактеристики на современото општество. Ова влијание силно се чувствува кај младите луѓе, за кои често се потсетуваме дека дигиталниот јазик е нивниот мајчин јазик. Сеопфатните и интерактивни квалитети на виртуелниот медиум, комбинирани со целосното навлегување во секој аспект од животот, го прават поразличен од сите претходни медиумски форми. Технологијата успева да ги прецрта границите на интимноста и индивидуалноста со секоја инстант порака, мејл, обична порака, или порака што ја испраќаме на Твитер. Тинејџерите одбегнуваат телефонски повици, со страв дека тие



„откриваат премногу“. Тие повеќе сакаат да пишуваат, не да разговараат. Возрасните исто така го одбираат пишувањето место човечкиот глас. Велат дека е поефикасно. Работите што се случуваат „во моментот“ одземаат премногу време. Користиме Зум состаноци, место состаноци во живо. Ние сме потресени кога зборот „исклучување“ нема доволно големо значење. По една вечер пројдена во разговор аватар со аватар, во еден момент се чувствуваме како да поседуваме целосен социјален живот, и во следниот, љубопитно изолирани и недоволно поврзани со странци (Туркл, 2011).

Кога разговараме за технолошко поврзување преку Интернет, дигитални социјални медиуми, имаме на ум дека овие алатки не се толку лесно достапни за сите. Мери Чајко, социолог, во нејзината книга „Суперповрзани: Интернетот, Дигиталните медиуми и технолошко-социјалниот живот“ (Чајко, 2016), пишува дека половина од светската популација, односно 52% или 3.9 милијарди луѓе, немаат пристап до Интернет. Луѓето без пристап до Интернет главно живеат во изолирани и рурални делови, обично имаат пониски приходи, и тие се стари, неписмени, и најчесто жени. Многу мал процент од нив се офлајн по сопствен избор. Статистиката за интернет корисници на глобално ниво во 2020та година покажува дека 71% од младите во светот (меѓу 15 и 24 години) користеле интернет, во споредба со 57% од другите возрасни групи.

Од самиот почеток, технологиите што не поврзуваат и се создадени за споделување на практични информации беа прикажани како односни технологии. Во последните 20 години, Интернетот значително се прошири. До средината на 90тите, Интернетот пулсираше со нови социјални светови. Имаше виртуелни соби за разговор и огласни табли и ЗПК (*зандани за повеќе корисници*). Набргу потоа се појавија големите онлајн игри за повеќе корисници, како што се Ултура 2 и ЕверКвест, претходници на Ворлд оф Воркрафт во гејминг светот. Денес, меѓу 45 и 95% од адолесцентите во Америка, Европа, и Југоисточна Азија тврдат дека имаат свои паметни телефони, и многумина од нив изјавиле дека се постојано достапни, и дека не можат да поминат повеќе од еден ден без пристап до нивниот паметен телефон (*Андерсон и Џјанг, 2018*).



Згора на се, постојано се намалува возраста на поседување паметен телефон, која во некои држави достигна и граница на 10 години. Со променливиот сооднос и делумно засиленото програмирање, корисниците се охрабрени да одржуваат високо ниво на поврзаност. Како на пример, однесувањето на еден корисник се одредува според бројот на „ми се допаѓа“, „не ми се допаѓа“, „споделувања“, „коментари“ на одредена објава на Интернет, во облик на награди и казни еквивалентни во светот на онлајн игрите. Резултатите од истражувања покажуваат дека онлајн присуството кај младите влијае над развивањето чувство за себе и односи со младите, во добро и во лошо (*Веси, 2022*). Од социјалните медиуми, една од најпопуларните апликации за млади е ТикТок, создадена во 2016та година, и истата започнува да генерира еден модерен тренд меѓу тинејџерите со тоа што им дозволува на корисниците да споделат краток видео запис во времетраење од 15 до 60 секунди, и им дозволува да одберат песни, ефекти, и звуци (*Абдул Џафар и сор., 2019*).

*“ Од самиот почеток, технологиите што не поврзуваат и се создадени за споделување на практични информации беа прикажани како односни технологии.*

Шери Туркл (2011) посочува дека онлајн врските се создадени како замена за тет-а-тет комуникацијата, во случај кога истата не била практично решение: немате време за телефонски разговор? Пратете порака. Но, за многу брзо време кратките пораки станаа прв избор на комуникација. Ја отквивме мрежата – светот на поврзувањето – која на уникатен начин се вклопува во и да ги овозможува нашите преоптоварени и презафатени животи. Сега кон мрежата гледаме како кон нешто што може да не заштити од осаменоста дури и во оние случаи кога ја користиме за да ја контролираме поврзаноста со надворешниот свет.

Кимберли Јанг беше првата што успеа да привлече клиничко внимание за зависноста од Интернетот кога го објави нејзиниот извештај за проблематична употреба на Интернетот (Јанг, 1996). Почнувајќи со

тој извештај, во изминативе децении се акумулира информативно тело на податоци со потекло од истокот и западот. Податоците раскажуваат приказна за вистинскиот потенцијал на Интернетот да предизвика психолошка штета. Истражувањата документираат различни видови на подгрупи на проблеми поврзани со Интернетот, како што се сексуалното компулсивно однесување, онлајн коцкањето, зависноста од Фејсбук, и зависноста од видео игри, за кои Американското Медицинско Здружение проценува дека од истото патат повеќе од 5 милиони деца, и во еден момент смета дека прекумерната употреба на игри треба да се класифицира како зависност според ревидиран дијагностички прирачник (Јанг и Набуко де Абри, 2011).

Мора да се потенцира дека зависноста од Интернетот кај младите значително се зголеми за време на пандемијата со КОВИД-19, заедно со меѓучовечкото насилство и проблемите со нарушено ментално здравје (Лин, 2020).



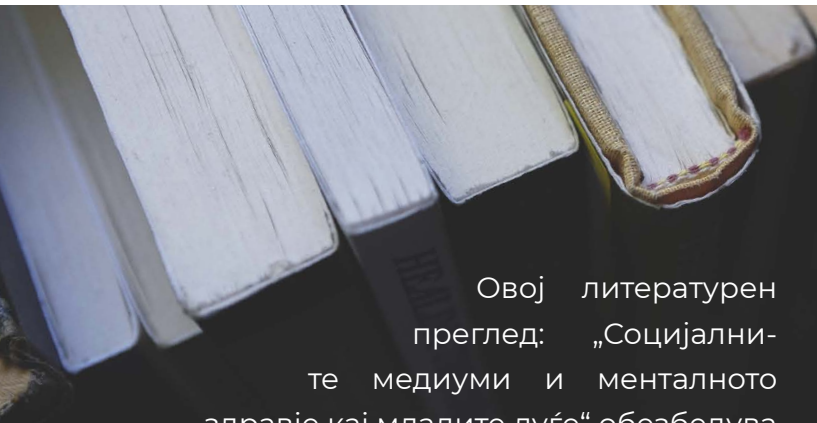
“

*За многу брзо време  
кратките пораки  
станаа прв избор на  
комуникација.*



За еден медиум што успеа да го смени животот на толку радикален начин, ефектите од Интернетот врз нашето психолошко здравје не се доволно објаснети и истражени. Всушност, сеуште не е познат степе- нот на поврзаност објаснет преку каузал- ните процеси меѓу општествените фактори и нарушувањата во менталното здравје, во кои факторот на ризик од животната сре- дина директно го зголемува ризикот за психопатологија, или преку други процеси, како на пример интеракцијата меѓу гените и животната средина, каде истите генетски

варијанти кои влијаат над ризикот на де- тетото за ментално растројство се поврзани со ризикот тоа дете да биде изложено на неповолна средина (*Рацула и сор., 2022*). Интернет психологијата покажува дека како што се менува и еволуира техноло- гијата, така се менуваат и симптомите – од традиционални прелистувачи до паметни телефони кои ја комбинираат можноста да се сурфа на Интернетот со пишување пора- ки, разговарање, и играње видео игри. Со брзо развивање на ова поле се развиваат и нови области за научни истражувања.



Овој литературен преглед: „Социјални- те медиуми и менталното здравје кај младите луѓе“ обезбедува една теоретска рамка со цел да се разбе- рат и концептуализираат врските меѓу со- цијалните медиуми и менталното здравје кај младите луѓе. Овој преглед вклучува теоретски модели од психијатриска, пси- холошка, комуникациска, и социолошка област. Водечки истражувачи од различни земји ширум светот го истражуваат глобал- ното и културното влијание.

Истражувањето на Џон Сулер за тоа што ги привлекува адолесцентите кон светот на Интернетот (*Сулер, 1998*), и ефектот на не- свесно онлајн однесување (*Сулер, 2004*) ќе биде презентирано прво. Работата на Џон Сулер во полето на онлајн комуникацијата се смета за пионерско истражување, кое во тоа време штотуку почна да се развива, и даде одличен поттик за сите идни теорети- чари и истражувачи.



Подолу следуваат сите поглавја за зависноста од Интернетот и здравствените ефекти од зависноста од Интернетот кај адолесцентите:

- Добивање проценка и етиолошки модели за зависност од Интернет
- Страв од пропуштање (FoMO)
- Когнитивно-бихевиористички модел на патолошка употреба на Интернетот
- Фактори на ризик на зависност од Интернет и здравствените ефекти од зависноста од Интернет кај адолесцентите
- Слика за телото, нарушување на истата, нарушувања во исхраната и нивната поврзаност со употребата на медиуми кај адолесцентите
- Зависност од Интернет и депресија кај младите луѓе
- Поврзаноста меѓу насилството кај младите и зависноста од Интернет
- Зависност од Интернет и проблеми со користење на мобилни телефони
- Зависност од сајбер секс и компулсивно однесување
- ТикТок и менталното здравје на младите луѓе: позитивно и негативно влијание

Последното поглавје од овој литературен преглед „Социјалните медиуми и менталното здравје кај младите луѓе“ ќе биде посветено на важната тема на работа со адолесценти кои се зависни од Интернет, превенција, третман, и како да се вклучат и родителите, со поголем фокус на истражувањето на Шери Туркл, Жан Твинц, и Микел Десмурге, земајќи го предвид влијанието

на нивната работа во областа на Интернет психологијата и Интернет социологијата. Во центар на нивниот фокус се младите луѓе, и тие даваат холистичка слика за сајбер просторот во денешно време. Тие, преку својата работа, испраќаат предупредување до сите возрасни, родители, професори, воспитувачи, како и до пошироката јавност како целина.

---

<sup>1</sup> **Sherry Turkle**, PhD, is a clinical psychologist and a professor of the sociology of science at the Massachusetts Institute of Technology. She has focused her research on psychoanalysis and culture and on the psychology of people's relationship with computer technology and computer addiction. Book: Turkle, S. (2011). *Alone together: why we expect more from technology and less from each other*. New York: Basic Books.

**Jean Twenge**, PhD, Professor of Psychology at San Diego State University. Book: Twenge, J. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy and Completely Unprepared for Adulthood*. New York, NY: Atria.

**Michel Desmurget**, who holds a PhD in Neuroscience and is Director of Research at INSERM. Book: Desmurget, M. (2019). *La fabrique du crétin digital. Les dangers des écrans pour nos enfants*, Belin: Éditions du Seuil.

# ШТО ГИ ПРИВЛЕКУВА АДОЛЕСЦЕНТИТЕ КОН ОНЛАЈН СВЕТОТ?



Во една статија со наслов: „**Адолесцентите во сајбер просторот: добрите, лошите и грдите**“, Џон Сулер (Сулер 1998) поставува неколку основни прашања за сајбер просторот. Што ги привлекува адолесцентите кој онлајн светот? Кои се придобивките и опасностите со кои може да се соочат додека ја истражуваат оваа нова област која многу лесно може да стане столб на новиот милениум во кој тие ќе се развијат во возрасни личности? Со цел да ги одговориме овие прашања, прво ги разгледуваме некои од основните и испреплетени мотиви и потреби на еден адолесцент.

## *Експериментирање со и истражување на идентитетот*

Адолесцентите се борат со сопствениот идентитет. Всушност, сите ние се бориме со истото, но адолесцентите се тие што се спремни да го напуштат својот дом со цел да изградат сопствен живот, затоа претставува деликатна ситуација. Секој ден носиме една алатка со себе која не обезбедува со неограничени социјални и креативни можности, и можности за забава. Активностите кои можеме да ги спроведуваме преку нашите паметни телефони секогаш биле од централно значење за развојните цели на

адолесцентите – како што се движат овие млади луѓе кон своите врсници во потрага по систем за социјална поддршка, така нивните телефони ги обезбедуваат со чувство на постојана поврзаност со нивните пријатели, како и со пристап до сите популарни медиуми кои ја дефинираат и обликуваат младинската култура (Бикем, 2021). Што сакам да правам со мојот живот? Какви односи сакам да градам? Ова се тешките прашања..а некои ги наоѓаат одговорите токму во сајбер просторот.



## *Чувство на интимност и припадност*

За време на адолесценцијата, луѓето интензивно експериментираат со нови интимни врски, особено сексуални врски. Тие бараат нови другар и групи каде што ќе го осетат чувството на припадност. Сите овие врски стануваат голем дел од истрагата по

сопствениот идентитет. На Интернетот постои скоро неограничен број на луѓе и групи со кои може да стапите во контакт – различни луѓе и групи со различни карактери, потекло, вредности, и интереси.

## *Одвојување од родителите и семејството*

Потрагата на адолесцентите по свој сопствен идентитет, врски, и групи, оди рака под рака со нивната желба да се одделат од родителите. Тие сакаат да бидат самостојни и слободни. Тоа е возбудлив процес, а сајбер просторот е одлично место за исполнување на потребите на еден ваков авантуристички дух. Од друга страна, адолесцентите се малку нервозни кога станува збор за самиот процес на одвојување. Фасцинантниот факт за Интернетот – а можеби и една од водечките причини зошто претставува толку голема примамливост за некои адолесценти – е што ја негува оваа амбивалентност.



## *Исфрлање на фрустрации*

Многу луѓе ги памтат тинејџерските години како тежок и фрустрирачки период од животот. Што правите со сите тие фрустрации, вклучувајќи ги и сексуалните фрустрации, и агресивните фрустрации? Сите тие треба некаде да ги исфрлите. Добредојдовте во анонимниот свет на сајбер просторот, со лесен пристап за влез и излез!

## *Стекнување со нови вештини*

Со цел да го преживеат новиот милениум, сите адолесценти треба да се чувствуваат удобно со работа на компјутер. Градењето на вештини оди подалеку од самиот компјутер. На пример, дизајнирање на добра веб-страница или блог бара посебни вештини за графика, распоред на страници, и пишување. Тоа претставува техничка, но и креативна работа. Од друга страна, некои наставници остануваат згрозени од мутираниот ракопис и граматиката во мејловите, и особено во кратките пораки. Причината за тоа е стилот предводен од екстремни кратенки и сленг, но претставува нов јазик што ја подигнува ефикасноста на разговорот, и го подобрува идентитетот на тинејџерот како дел од уникатна група со уникатен јазик.

## На позната територија: наоѓање информации

Еден од начините преку кои адолесцентите се стекнуваат со својот сопствен идентитет е преку процесот на стекнување со нови факти и мислења, кои ги вклучуваат и вештините кои можат да се развијат понатаму од тоа. Една од атрактивните карактеристики на Интернетот за младите



е што има постојан доток на информации. Владата, училиштата, родителите, и пошироката јавност општо врши минимална контрола над неколку области од сајбер просторот. Со истражување на тие области се задоволува таа потреба да се чувствува одвоеност од родителите. Тука можеби позитивниот аспект е тоа што адолесцентите се ставени во позиција сами да одлучуваат што е добра информација, а што е лоша информација. Тие треба да научат како да ги бараат информациите шти ги сакаат.

Човекот отсекогаш живеел со чувство на чудење кон сопственото постоење, и го одржал ова чувство како ситуација која најдлабоко влијае на неговиот живот. Иако ова чувство на љубопитност е двигателот за чекор понапред на општеството, љубопитноста на некои поединци за животите на другите во неколку случаи завршила со лош резултат. Иако ова чувство на љубопитност за други луѓе беше ограничено до одреден момент кога технологијата не беше толку многу развиена, ова чувство на љубопитност се зголеми се повеќе со воведувањето на технолошки алатки во секој аспект од нашите животи. Со цел да се задоволи оваа потреба, поединците се постојано достапни на социјалните мрежи и постојано ги користат нивните паметни телефони за да ги видат страниците, ажурирањата, и споделувањата на луѓето кои ги следат, и ја задоволат сопствената љубопитност (Јенг и сор., 2021).

## *Стекнување со светска мудрост*

Сајбер просторот нуди можност на адолесцентите да запознаат други млади луѓе од целиот свет. Дискусиите и дебатите меѓу различни култури се се почести. Споредбата на семејниот живот, образованието, културата, и државната политика со овие други деца станува занимлив дел од оваа врска.

## *Истражување на социјални вештини и личен идентитет*

Адолесценцијата е период кога се формира личен и социјален идентитет (Келес, 2020), и голем дел од овој развој сега се потпира на социјалните медиуми. Поради ограничениот капацитет на саморегулирање, како и недоволното ниво на отпор кон притисокот од врсниците, постои шанса адолесцентите да не успеат да ги одбегнат потенцијалните негативни ефекти од употребата на социјалните медиуми, и според тоа, да бидат изложени на поголем ризик за ментално растројство. Но, доказите за влијанието на социјалните медиуми над психосоцијалниот развој на адолесцентите остануваат во рана фаза на развој. Голем дел од досегашните истражувања се фокусирале на младите луѓе во подоцнежна адолесценција, односно академските граѓани. Адолесцентите ќе се среќаваат со луѓе од различни возрасти и потекла, така

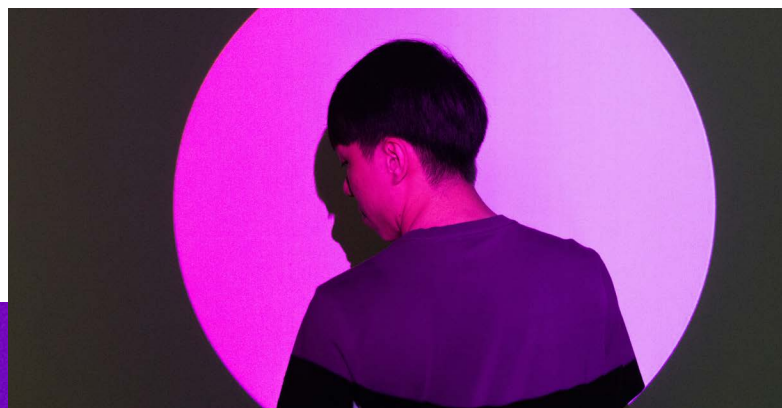


што ќе ја имаат можноста да научат како да се поврзат со широк спектар на луѓе. Во оптимални услови, можат да ги пренесат овие вештини во нивниот личен живот. Сајбер просторот нуди различни можности за адолесцентите да ја задоволат сопствената потреба за изразување, истражување, и експериментирање со нивниот идентитет. Исто така, друга одлична вежба што може да ви помогне да откриете кои сте според се тоа што сакате да го откриете за себе е креирање на онлајн профил или лична веб-страница. Со помош на онлајн игрите и светот, тинејџерите можат да експериментираат со секакви замисливи идентитети кои ги изразуваат нивните скриени желби, потреби, и стравови. Во услови кои се помалку од идеални, сите онлајн личности стануваат уште еден начин за исфрлање на сите фрустрации и

конfliкти што се дел од нивните животи, без никаква промена или личен увид. Една значајна разлика меѓу разговорот во живо и онлајн разговорот е можноста да се контролира темпераментот, особено кај младите врсници кои чувствуваат непријатност од разговор лице в лице, што резултира со поголемо ниво на опуштеност.

Повеќе од било која друга причина, адолесцентите се приклучуваат кон сајбер просторот поради тоа што таму се спријателуваат. Со самото тоа што сте онлајн, вие веќе сте дел од топлата. Но, тука има и негативна страна. Тинејџерите лесно може да станат дел од некоја онлајн група: радикална политичка група, сатанистички култ, онлајн „оргии“. Секако, овие групи постојат и во реалниот свет. Но, многу е полесно да

се земе учество во некоја од нив додека сте седнати зад компјутер. Сите онлајн пријателства имаат и една заедничка замка, а тоа е да изгледаат вештачки, плитски, и минливи. Сајбер просторот може да изгледа помалку надреален, скоро како фантазија која се одвива во вашата глава. За адолесцентот кој сака да има убав круг на пријатели, наглата промена во однесувањето, повлекувањето, или целосното исчезнување може да има катастрофални последици. Само еден клик, и ве нема, без трага.



## *Сајбер секс*

Некои родители може да мислат дека е погрешна анонимноста која доаѓа со сајбер сексот – дека е површна, вештачка, неприродна – или дека сексот во било која форма е несоодветен чин за адолесцент. Други родители може да мислат дека адолесцентите ќе еспериментираат во сексот, без разлика што ќе кажат нивните родители, па зошто да не им се дозволи да ги задоволат своите сексуални потреби и да научат за сексот преку неколку средби во сајбер просторот? Постојат многу случаи на онлајн врски кои не вклучуваат ваков минлив, плиток квалитет. Луѓето навистина наоѓаат и задржуваат пријатели во сајбер просторот. Но, честата појавата на вештачко однесување и другарство доведува до проблеми и разочарување, особено кај оние адолесценти кои се чувствителни кога станува збор за нивната интимност, доверба, лојалност, и секс.





---

# ЕФЕКТОТ НА НЕСВЕСНО ОНЛАЈН ОДНЕСУВАЊЕ

Кога пробуваме да го разбереме специфичниот начин на онлајн комуникацијата, од голема важност е да го разбереме и ефектот на несвесно онлајн однесување. Овој ефект претставува недостиг на воздржаност што може да се осети секој пат кога комуникацијата се одвива онлајн, наместо во живо. Сулер (2004) вели дека ефектот на несвесно онлајн однесување може да функционира во две сосема спротивни насоки. Понекогаш луѓето споделуваат многу лични работи за себе. Тие откриваат тајни чувства, стравови, и желби. Тие покажува-

ат како необичните добри и великодушни дела помагаат на другите. Ова може да го наречеме безопасно несвесно онлајн однесување. Но, несвесното однесување не е секогаш за пофалба. Стануваме сведоци на груб начин на однесување, остри критики, гнев, омраза, дури и закани. Или пак, луѓето ја посетуваат „темната страна на Интернетот“ – место на порнографија, криминал, и насилство – територија која никогаш не би ја истражиле во реалниот свет. Ова може да го наречеме опасно несвесно онлајн однесување.

Некои видови на безопасно несвесно онлајн однесување посочуваат кон обид за подобар развој и подлабоко разбирање, за решавање на меѓусебните проблеми, и истражување на нови емоционални димензии на идентитетот. Спротивно на тоа, опасното несвесно онлајн однесување едноставно може да претставува слепа катарза и создавање една шема на однесување која не придонесува до личен раст и развој. Разликата меѓу безопасното и опасното однесување е многу сложена. На пример, користење на непријателски зборови во текот на еден онлајн разговор понекогаш претставува терапија за некои луѓе. Во оној интимниот дел на онлајн врската, лесно се откриваат лични информации, за кои подоцна луѓето жалат дека ги откриле, бидејќи им носат чувство на срам, изложеност, и ранливост. Исто така, може да се развие брза и лажна интимност, која подоцна ја уништува врската во моментот кога еден од засегнатите ќе се почувствува оптоварен, вознемирен или разочаран. Во целиот тој широк спектар на суб-култури, асоцијалното однесување во една група може да се смета како а пропо во дру-

га група. Релативноста на културно ниво ги поматува линиите меѓу безопасното и опасното онлајн однесување.

Без разлика дали е опасно или безопасно однесување, или комбинација од двете, што е тоа што го предизвикува несвесното онлајн однесување? Кои елементи на сајбер просторот можат да доведат до вакво слабеење на психолошките бариери кои ги блокираат скриените чувства и потреби? Овде се вклучени барем шест фактори. За некои луѓе, само еден или два фактори го сочинуваат поголемиот дел од ефектот на несвесно однесување. Меѓутоа, во повеќето случаи, овие фактори се вкрстуваат еден со друг, се надополнуваат, а тоа резултира со покомплексен и посилен ефект.

## *Анонимна дисоцијација*

Како што се движат луѓето низ Интернетот, се среќаваат со луѓе кои не можат да откријат кои се навистина. Некои податоци се видливи, како имејл адреси и кориснички имиња, но ова не открива многу за една личност, особено ако корисничкото име не е составено од името и презимето, а имејл адресата потекнува од голем Интернет давател на услуги. Луѓето можат да скријат дел, или целиот нивен идентитет. Тие исто така можат и да го изменат својот идентитет. Ова ниво на анонимност претставува еден од основните фактори кои доведуваат до ефектот на дисоцијација. Секој пат кога луѓето имаат можност да го



одвојат својот онлајн идентитет од нивниот реален стил и начин на живот, тие се чувствуваат помалку ранливи секој пат кога споделуваат нешто. Што и да кажат или направат не може да биде поврзано со остатокот од нивниот живот. Во случај на потенцирано непријатно однесување и останати девијантни дејства, личноста може да ја избегне одговорноста за истото, бидејќи моралните когнитивни процеси се на ниско ниво поради влијанието што го има онлајн психата. Всушност, луѓето успеваат да се убедат себеси дека нивното онлајн однесување „воопшто не се тие“.

Комуникацијата што се случува онлајн е значително поразлична од комуникацијата

што се случува за време на разговор лице в лице. Токму поради овие разлики постои една отворена дебата околу тоа дали луѓето навистина го откриваат својот прав идентитет на социјалните мрежи, или прикажуваат една идеализирана и општествено прифатена верзија од себе. Шлосер (2020) потенцира дека, додека некои делови од онлајн комуникацијата (како анонимноста и ниското ниво на достапни порадоци) го зголемуваат нивото на самооткривање, постојат многу други карактеристики (како чувството дека сте асинхрон, поголема публика, и поголем фидбек) кои ја фаворизираат презентацијата на самите себе.



## *Невидливост*

„На Интернетот, никој не знае дека си ништо“ е поговорка и Интернет мемe за анонимноста која ја среќаваме на Интернетот, а започна како натпис за цртеж кој го нацрта Питер Стајнер, а го објави весникот *The New Yorker* на 5ти Јули 1993 година. Оваа невидливост им дава слобода на луѓето да одат на места и да прават работи кои вообичаено не би ги направиле. Иако оваа способност за криење се поклопува со анонимноста, сепак постојат некои разлики. Дури и ако е познат идентитетот на секој човек, можноста за физичка невидливост доведува до несвесно онлајн однесување. Луѓето не мора да се грижат како изгледаат или како звучат додека пишуваат порака. Тие не мора да се грижат како изгледа или звучи нивниот соговорник. Постојат многу суптилни знаци на негодување, како што се изразот на досада, тресење со главата, и тешки воздишки, кои можат да го спречат човекот во целта да каже нешто. Недостигот на контакт лице в лице и контакт со очите ги охрабрува луѓето.

## *Надвор од синхронизација*

Кога станува збор за испраќање мејлови, овој вид на комуникација не е синхронизиран. Луѓето не комуницираат едни со други во реално време. На некои од нив им се потребни минути, часови, денови, па дури и месеци за да одговорат. Фактот дека не мора да се соочат со непосредната реакција на нивниот соговорник ги охрабрува луѓето. Во тој континуиран циклус на повратни информации, некои однесувања се зајакнуваат, некои ослабнуваат, брзите одговори од другите го обликуваат текот на самооткривање и изразување, обично во насока која се вклопува со општоприфатените норми. Кога станува збор за мејлови или пораки, каде постои задоцнета реакција на фидбек, мислите на луѓето завземаат една постабилна и побрза форма која оди подлабоко кон безопасно и опасно несвесно однесување надвор од општоприфатените норми.

## *Несвесен солипсизам*

Отсуството на комуникација што се одвива лице в лице, комбинирано со текстуална комуникација може да ги смени границите кои ги има поставено еден човек за себе. Всушност, еден човек, свесно или несвесно, може да си создаде визуелна слика за тоа како неговиот соговорник се однесува или изгледа. Онлајн пријателот станува дел од нечиј психички свет, лик кој е извајан, делумно од тоа како се претставува преку

текстуалната комуникација, и делумно од внатрешниот систем, кој е основан од личните очекувања, желби и потреби. Текстуалната комуникација која се одвива онлајн може да еволуира во едно психолошко однесување каде што умот на човекот има слобода да создаде улоги кои се само дел од неговата фантазија, и тоа се случува несвесно. Сајбер просторот може лесно да стане сцена, а ние неговите глумци.

## *Дисоцијација и фантазија*

Ако ја комбинираме можноста да избегаме или да се оградиме од се тоа што се случува онлајн преку психолошкиот процес на создавање замислени ликови, ние чувствуваме малку поинаква сила која го зголемува несвесното однесување. Свесно или несвесно, луѓето веруваат дека тие замислени ликови кои ги „создале“ навистина постојат во некој друг простор, дека сите онлајн личности живеат во една измислена димензија, далеку одвоена од сите барања и одговорности на реалниот свет. Тие користат дисоцијација меѓу онлајн фикцијата и вистинските факти.

Под влијание на анонимноста, едно лице може да се обиде да создаде невидлив неидентитет, кој резултира со намалено и едноставно самоизразување. Преку дисоцијација и фантазија, изразеното, но одвоено „јас“ може да еволуира и да стане многу сложено.

## Намалување на статусот и авторитетот

Дури и ако луѓето знаат нешто повеќе за статусот и моќта на едно лице надвор од онлајн светот, таа висока позиција може да го изгуби своето значење во онлајн светот. Во многу средини на Интернетот, секој поседува еднаква можност да се изразува. Сите – без разлика на статусот во општеството, богатството, расата или полот – започнува да „игра“ на истото ниво. Иако идентитетот на некоја личност надвор од онлајн светот може да ја обликува моќта во сајбер просторот, она што најмногу го

одредува влијанието над другите е поради добрите комуникациски вештини (вклучувајќи ги и вештините за пишување), упорноста, квалитетот на идеите, и техничкото знаење. Во она што навидум се чувствува како врска меѓу врсници онлајн – со минимален авторитет – луѓето се повеќе од спремни да се изразуваат и однесуваат лошо. Традиционалната филозофија на Интернетот означува еднаквост меѓу сите корисници, а целта на мрежата претставува споделување идеи и извори.

## Индивидуални разлики и предиспозиции

Индивидуалните разлики играат многу голема улога. На пример, интензитетот на скриените чувства, потреби, и нагони влијае на тоа колку можат да се свртат кон несвесно однесување. Исто така, стилските на личноста можат да варираат во силата на одбрамбеното однесување и тенденциите кон поголема слобода и несвесност при однесувањето. Ефектот на несвесно онлајн однесување ќе се сретне со овие варијабли на личноста, каде во некои случаи ќе резултира со мало отстапување од нормалнодо однесување на личноста, но во други случаи ќе доведе до драматични промени.



## Поместување меѓу врските на психата

Фактот дека многу луѓе тврдат дека нивната онлајн личност е поблиску до нивното „вистинско јас“ го засилува ова концептуално искушение. Ние можеме да бидеме во искушение да заклучиме дека ефектот

на несвесно онлајн однесување ослободува подлабоки аспекти на психата на една личност, и ги отклучува вистинските потреби, чувства, и атрибути кои тлеат под површната презентација на личноста.

Во заклучокот, Сулер (2004) потенцира дека ефектот на несвесно однесување може да се сфати како промена во личноста додека човекот е онлајн, преку поместување меѓу врските на психата, до различен степен, отргната од реалната личност на човекот, со ослободено чувство на вина, анксиозност и други поврзани фактори кои се карактеристики на личноста јас, но не се поврзани со онлајн личноста. Овој модел, кој е во согласност со тековните клинички теории поврзани со несвесно однесување и обработката на информации, го објаснува онлајн феноменот на експериментирање со личноста, завземање одредена улога, мултитаскинг, како и некои други посуптилни промени во однесувањето на личноста додека се движи од една во друга онлајн

средина. Всушност, она несвесно „онлајн јас“ можеби и воопшто не постои, туку претставува збир на малку поразлични врски во психата на афект, памтење, и мисла, кои излегуваат на површина кога сме во контакт со различни видови на онлајн средини. Различните видови на онлајн комуникација (мејл, чет, видео) и различната средина (општествена, стручна, измислена) можат да го поттикнат различното претставување на себеси. Секоја поставка ни дозволува да откриеме различна перспектива на идентитетот. Ниту една перспектива не е повистинска од претходната.

❤️ 584 likes

# ЗАВИСНОСТ ОД ИНТЕРНЕТ

# ПРОЦЕНКИ И ЕТИОЛОШКИ МОДЕЛИ ЗА ЗАВИСНОСТ ОД ИНТЕРНЕТ

Статистиката за зависност од Интернет во 2022 година спроведена од Инфлуенсер Маркетинг Хаб, ни покажува неверојатни податоци. **Според извештајот** од 2022 година, бројката на луѓе кои потенцијално ќе страдаат од зависност од Интернет во 2022 година се 330 милиони луѓе, што се 4.88 милијарди корисници на Интернетот, 4.44 милијарди корисници на мобилен интернет, 4.55 милијарди активни корисници на социјалните медиуми, 2.8 милијарди корисници на Фејсбук. Овој извештај покажу-

ва дека некои тинејџери поминуваат и до 9 часа дневно на социјалните мрежи. Просечно, адолесцентите поминуваат околу 75 минути дневно на ТикТок, а токму оваа апликација е таа што родителите најчесто ја забрануваат. Многу тинејџери спијат со своите телефони покрај креветот.

Бидејќи сајбер просторот може да ги задоволи сите потреби на еден адолесцент, секогаш постои можност истиот да стане зависник од сајбер просторот, и ова го праша Сулер (1998) пред повеќе од две децении. Дали сите тинејџери се подложни на оваа опасност? Тој одговори НЕ. Некои од нив ќе останат како обични корисници, некои само ќе поминат низ фаза на интензивно користење на Интернетот. Оние што ќе станат плен на мрежата претставуваат луѓе кои се соочуваат со проблеми во нивните реални животи. Тогаш сајбер просторот станува бегство, место каде што може да дишат слободно, да се однесуваат како што сакаат, или да побараат помош. Како што веќе беше спомнато, зависноста

од Интернетот за прв пат стана тема на истражување во 1996 година. Кимберли Јанг беше првата која успеа да го привлече клиничкото внимание за зависноста од Интернетот преку нејзиниот извештај за проблематично однесување на Интернетот (Јанг, 1996). Како што потенцира во нејзината книга „Фатени во мрежата“ (Јанг, 1998), адолесцентите кои се опседнати со Интернетот може подоцна да се идентификуваат како „пациентите“ во семејството. Кои се некои од опсаните сигнали за прекумерна употреба на Интернетот?

Во нејзината книга, Јанг (1998) идентификува неколку предупредувачки знаци:



- Негирање и лажење за времето поминато на компјутер и активностите на компјутер
- Прекумерен замор и промени во навиките на спиење, како што се станување рано или останување до доцна (*со цел да се помине повеќе време на Интернет*)
- Проблеми во образовниот процес, обично резултира со пониски оценки. Родителите понекогаш може да го занемарат фактот дека компјутерот е главниот виновник бидејќи нивните деца ги извршуваат домашните задачи на компјутер
- Повлекување од сите пријатели и намалено ниво на интерес за некое хоби

*(онлајн пријателите и активностите го земаат местото на оние од реалниот свет)*

- Недостиг на апетит, раздразливост кога не се пред компјутер, незадоволително ниво на хигиена
- Непослушност и избувнување. Тинејџерите можат да бидат многу непријателски настроени ако родителите се одлучат да се соочат со нив. Тие може намерно да ги прекршат поставените правила за употреба на компјутерот. Нивните реакции можат да бидат толку интензивни бидејќи се чувствуваат како да се отргнати од нивните онлајн пријатели и свет

Како што стана повеќе распространет, овој проблем сеуште не ни дава доволно причини зошто луѓето стануваат зависни од Интернетот. Во Финска, едно истражување ја разгледуваше распространетоста на зависност од Интернет меѓу адолесцентите на возраст од 12 до 18 години. Резултатите покажуваат дека кај девојчињата, 4.7% го исполнуваат условот да бидат дефинирани како зависници од Интернет, а кај момчињата тој процент изнесува 4.6% (*Јанг и сор. 2011*). Ова е оценувано според прашалникот за зависност од Интернет на Јанг (*1998*). Истражувањето исто така ја покажува распространетоста на специфични-

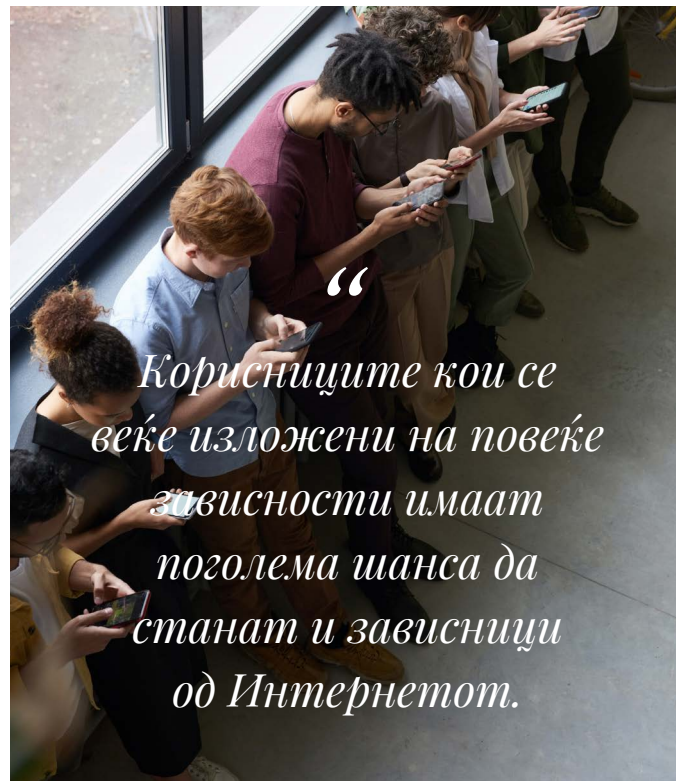
те видови на злоупотреба на Интернетот, нешто што се појавува во доцните 1990ти. Најдостапни беа истражувањата за сексуалните активности кои се случуваат онлајн, а проценките според податоците од анкетата покажуваат дека 9% од корисниците покажуваат знаци на зависност поврзана со сексуално експлицитни материјали на Интернет (*Купер, 2002*).

Општо земено, зависниците од Интернет имаат потешкотии при создавањето интимни врски со други и се кријат зад анонимноста на сајбер просторот со цел да се поврзат со други на безбеден начин. Кога е

онлајн, една личност може да создаде цела социјална мрежа на нови контакти. Со честа посетана оваа група на луѓе (*одреден чет, онлајн игра, Фејсбук*), личноста може да воспостави високо ниво на блискост со другите членови од групата, со што се создава чувство на заедништво. Како и во сите заедници, културата во сајбер просторот има свој список на вредности, стандарди, јазик, знаци, и артефакти. Индивидуалните корисници се прилагодуваат кон актуелните норми во групата. Бидејќи постоењето на оваа група е само онлајн, групата често ги занемарува нормалните вредности за приватност (*на пр. со јавно објавување на лични пораки*) – таа група постои во паралелно време и простор и се одржува во живот само поради тоа што корисниците редовно се приклучуваат кон истата. Откако ќе воспостават членство во една одредена група, зависниците од Интернет се потпираат на тие разговори кои даваат чувство на дружба, совети, разбирање па дури и романтична врска (*Јанг и сор., 2011*). Способноста да се создаде виртуелна заедница зад себе го остава физичкиот свет кој ни е добро познат, и луѓето како визуелни суштества веќе не постојат, и анонимните онлајн корисници создаваат состанок на умовите кои кои постојат во свет што се основа на култура на пишување пораки.

Преку ваква размена на пораки, корисниците компензираат за тоа што им недостига во вистинскиот свет (*Кеплан и Хај, 2007*). Тие се способни да ги користат овие пораки со цел да најдат психолошко значење

и врска, на брз начин да формираат интимни врски, и да се чувствуваат емотивно блиски со другите. Формирањето на такви виртуелни соби создава групна динамика на социјална поддршка со цел да одговори на длабоката и привлечна потреба кај луѓето чишто реални животи се осиромашени и лишени од интимност. Во некои животни околности, како што се старатели-



те, лицата со инвалидитет, пензионерите или домаќинките, можат да го лимитираат пристапот на другите. Во овие случаи, постои поголема шанса за поединците да го користат Интернетот како алтернативно средство да развијат социјални вештини, кои им фалат во нивната реална средина. Во други случаи, оние кои се чувствуваат не-

пријатно и имаат проблем при создавањето на здрави социјални врски, откриваат дека се способни слободно да се изразат и да го најдат друштвото и да бидат прифатени, нешто што фали во нивните животи.

Корисниците кои се веќе изложени на повеќе зависности имаат поголема шанса да станат и зависници од Интернетот. Луѓето кои се соочуваат со карактер кој лесно може да стане зависен имаат поголеми шанси да користат дрога, цигари, алкохол, храна, или секс како начин на справување со проблемите (Јанг и сор., 2011). Тие научиле да се справуваат со тешки ситуации преку зависно однесување, а Интернетот изгледа како токму она легално место со физички безбедно одвраќање од истите тие проблеми во реалниот живот. Во оние случаи кога еден зависник од Интернет страда и од зависност од секс или коцкање, Интернетот служи како нов медиум кој ги поврзува со нивните зависности. Зависниците од секс откриваат нов извор на сексуално задоволување преку онлајн порнографија и анонимни секс четови. Интернетот им дозволува да го продолжат нивното сексуално зависничко однесување без физичката потреба да посетат стриптиз клуб, проститутки, и обезбедува нов и општествено прифатлив начин за справување. Оние кои се соочуваат со зависност од коцкање можат да посетуваат виртуелни казина и да се коцкаат онлајн (Јанг и сор., 2011).

Стресот, тагата, загубата на работното место, или стремежот кон академски успех



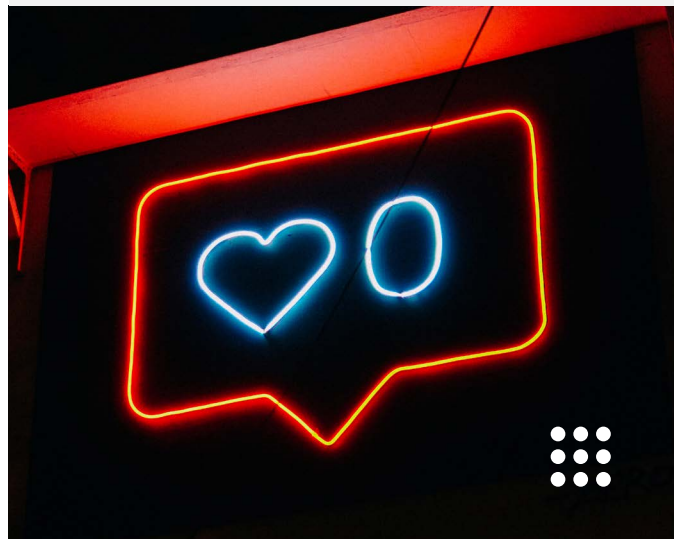
може да натера еден поединец да го користи Интернетот со појак интензитет од обично. Овие поединци кои го користат Интернетот како бегство од реалноста и средство за справување со стресот можеби навидум не се зависници од Интернетот. Но, во оние случаи кога стануваме сведоци на постојано и упорно однесување, активностите кои се слушуваат онлајн можат да обземат една личност. Однесувањето се прилагодува кон фокусираните апликации кои првично биле користени за рекреација, како игри или чет соби. Но, како што ескалира однесувањето, употребата на Интернетот станува хронична и вкоренета, и се развива во опсесија. Во оваа фаза, животот на зависникот станува невозможен за контролирање, и врските и кариерата излегуваат надвор од контрола. Кога се сретнува со недостиг на задоволство во животот, отсуство на интимност и силни врски со други луѓе, како и недостиг на самоверба, личноста станува зависна од Интернет (Пил, 1985).

Зависноста од социјалните мрежи претставува зависност во однесувањето која се карактеризира како претерана загриженост за социјалните мрежи, и двигател на истата е неконтролираниот нагон да се најавите или да користите социјални мрежи. Зависниците од социјални медиуми трошат толку многу време на овие апликации што престануваат да се грижат за другите аспекти од нивните животи. Платформите како Фејсбук, Снепчет, и Инстаграм ги осветлуваат истите невронски нишки како и коцкањето и рекреативните дроги. Постојаниот прилив на ретвитови, лајкови и споделувања влијае на областа за наградување на мозокот и предизвикува ист вид на хемиска реакција како и другите дроги, како што е кокаинот. Некои научници ја споредија интеракцијата на социјалните медиуми со полн шприц допамин, што се вбригува директно во системот (Гејзер, 2021).

Еден едноставен и корисен алгоритам на критериуми за зависност се нарекува ЖНОП, и претставува *Желба за запирање, Немојност за запирање, Обид за запирање, и Повторно враќање кон шемата на употреба*. Често го гледаме овој модел кај многумина. ЖНОП е значаен маркер за зависност од Интернет, покрај маркерите за толеранција и повлекување.

“

*Зависниците од социјални медиуми трошат толку многу време на овие апликации што престануваат да се грижат за другите аспекти од нивните животи.*



# СТРАВ ОД ПРОПУШТАЊЕ (ФОМО)

Интензивното навлегување на социјалните медиуми во животите на луѓето има сериозно влијание над животите. Со зголемено споделување, зависноста од социјалните мрежи направи некои корисници да се грижат дека ќе пропуштат некои информации. Оваа ситуација доведе до создавање на терминот ФоМО – страв од пропуштање, особено кај корисниците од генерацијата по 90ите (*Венг и сор., 2021*). Речникот на Кембриџ (*2020*) го дефинира терминот ФоМО како состојба на анксиозност што се јавува кога луѓето не се свесни за забавните и возбудливи настани што ги споделуваат нивните пријатели на социјалните платформи. Според урбаниот речник (*2006*), ФоМО се дефинира како вид на анксиозност поради тоа што луѓето не се свесни за некои вредни искуства во социјални организации или состаноци, или пропуштаат важни настани кои се споделени на социјалните мрежи. Според Речникот на Оксфорд (*2018*), ФоМО се дефинира како вознемиреност поради пропуштање на интересни и возбудливи настани на социјалните медиуми. Од друга страна, ФоМО се објаснува како чувство на пропуштање на животот што другите го споделуваат на социјални мрежи, а исто така се наведува и дека ФоМО се поврзува со нездрава употреба на асоцијалните медиуми (*Риордан и сор., 2021*).

Онлајн средината претставува идеален контекст за исполнување на потребата да се биде поврзан со другите и да се биде општествено информиран и покрај оддалеченоста, задоволувајќи ја потребата на поединците за поврзаност. Поради оваа причина, некои истражувања го фокусираат своето внимание на поврзаноста помеѓу ФоМО и зависноста од Интернетот. Но, во секој случај, зависноста од Интернетот останува да се критикува како недоволно добар термин кој ги игнорира важните разлики помеѓу различните онлајн активности (*Старчевиќ и сор., 2017*).

Мекгинис (2017) изјавува дека ФоМО денес често може да се сретне кај сите, особено кај луѓето кои растат во овој милениум. Според авторот, оваа состојба може да се карактеризира според некои симптоми. Тие симптоми се:

- Желба да се остварат сите активности кои поединецот ги гледа на социјалните мрежи и да ги посети сите места што ги гледа во оваа средина
- Поединецот секогаш ги следи и ги контролира социјалните медиуми
- Поединецот се чувствува лошо кога не е свесен за некој настан или активност која се случува, која ја следат неговите пријатели на социјалните мрежи
- Поединецот чувствува неспособност да остане во тек со настаните и искуствата кои ги гледа во виртуелниот свет, и се чувствува како да заостанува
- Дозволува да му влијаат искуствата кои ги споделуваат други луѓе на социјалните мрежи

Во друго истражување, Моселевски (2020) ги опишува симптомите на ФоМО на следниот начин: неможност да го тргнеме погледот од телефонот при преминување на улица, во полна средина или кога нема ништо ново на социјалните мрежи, фотографирање на сè што не опкружува, неможност да одбиеме настани или покани за настани и искуства, постојано проверување на својот мејл, дури и на одмор, трошење многу пари на скапи работи/искуства што другите ги имаат/доживуваат, и покрај тоа што се соочуваме со препреки во куповната моќ. ФоМО е една нова конструкција која влијае на способноста да

се постават граници околу спиењето (*Прзибилски и сор., 2013*). Прелиминарните истражувања кои ја разгледуваат распространетоста на ФоМО покажуваат како речиси три четвртини од младите го доживеле овој феномен (*Алт, 2015*). Прзибилски и сор., (2013), открива дека ФоМО е тесно поврзан со поголемата употреба на Фејсбук, и оние кои чувствуваат ФоМО имаат поголема веројатност да користат Фејсбук веднаш штом ќе се разбудат или веднаш пред да заспијат, што може значително да влијае на времето потребно да се заспие и квалитетот на сон.

---

*Според Текајак и Акпинар (2017),  
постојат 4 многу важни симптоми  
на Фомо. Тие се:*



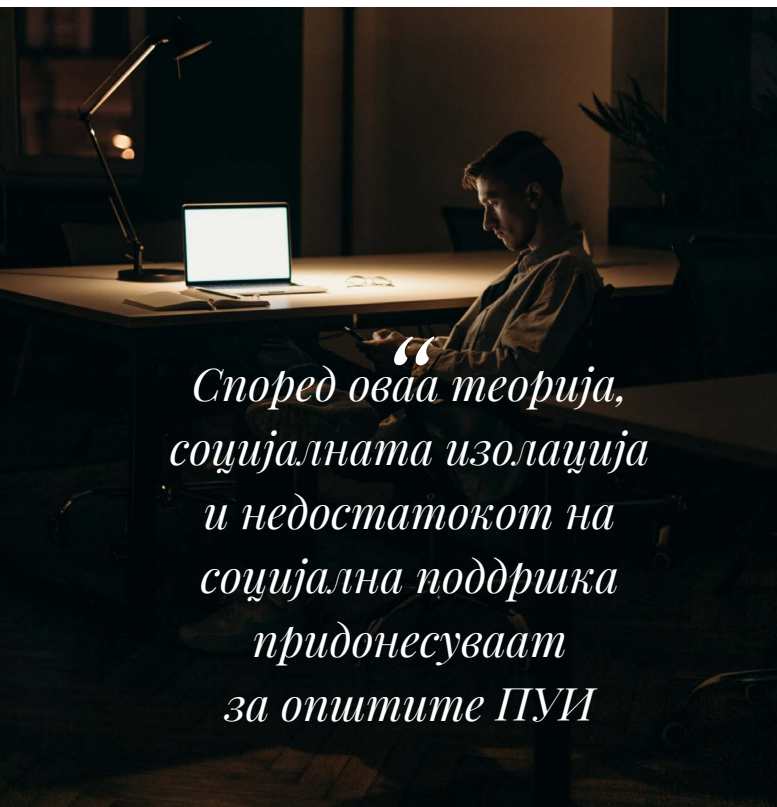
- Чувство на анксиозност и вознемиреност што се случува кога нема пристап до апликациите на социјалните мрежи и пријателите на социјалните мрежи
- Постојано следење на тоа кој што споделува и со кого комуницира на социјалните мрежи
- Поединецот кој од било која причина не може да ги следи социјалните мрежи, гледајќи назад кон последното место каде што имале можност за тоа
- Чувството на напнатост кое се јавува кога некој не може да се поврзе на социјалните мрежи, а кога ќе дојде до пристап, напнатоста се намалува и се појавува чувство на релаксација.

# КОГНИТИВНО-БИХЕВИОРИСТИЧКИ МОДЕЛ НА ПАТОЛОШКА УПОТРЕБА НА ИНТЕРНЕТОТ

Во статијата: „Когнитивно-бихевиористички модел на патолошка употреба на Интернетот“ Дејвис (2007) воведува една когнитивно-бихевиористичка теорија за патолошка употреба на Интернетот (ПУИ).

Дејвис го објаснува ова како повеќе од само зависност во однесувањето. Место тоа, кој ја концептуализира ПУИ како специфична шема на однесување, поврзани

со Интернетот кои доведуваат до негативни резултати во животот. Додека претходните истражувања за зависноста од Интернетот ги опишуваат факторите на однесување, како што се повлекувањето и толеранцијата, оваа статија се фокусира на сознанијата поврзани со ПУИ. Когнитивно-бихевиористичкиот модел на ПУИ прави разлика меѓу специфичните ПУИ и општите ПУИ. Специфичните ПУИ се однесуваат на состојбата во која поединецот патолошки го користи Интернетот за одредена цел, како што е онлајн сексот или онлајн коцкањето, додека општиот ПУИ опишува еден поголем сет на однесувања. Според оваа теорија, социјалната изолација и недостатокот на социјална поддршка придонесуваат за општите ПУИ, но не и за специфичните, фокусирани на една содржина. Дејвис посочува дека општо-то користење на Интернетот претставува проблем бидејќи луѓето кои страдаат од тоа, не би го имале тој проблем доколку нема интернет, во оваа форма, дури и кога се склони кон социјална изолација или страдаат од когнитивни нарушувања. Моделот потенцира една поважна улога на ПУИ и ги опишува средствата со кои се развива и одржува ПУИ. Понатаму, обезбедува рамка за развој на когнитивно-бихевиористички интервенции за ПУИ.

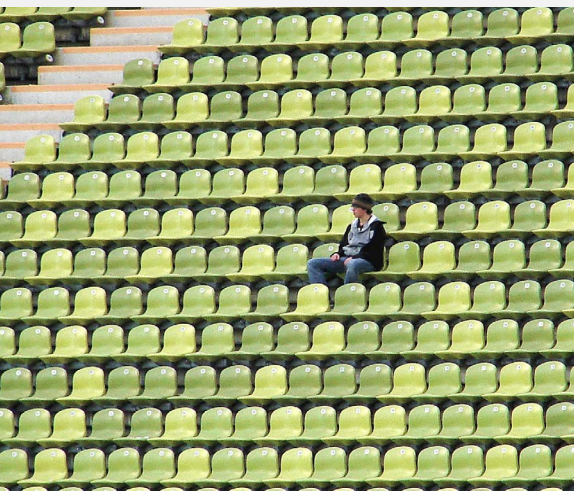


*“Според оваа теорија, социјалната изолација и недостатокот на социјална поддршка придонесуваат за општите ПУИ*



Со користење на модел на дијатеза-стрес, Дејвис (2001) предложува дека причината за Зависност од Интернет (ЗИ) е психопатологијата (на пример депресијата, социјалната анксиозност, зависноста од супстанции), а стресот е воведувањето на Интернетот, што сугерира дека основната психопатологија сама по себе не резултира со симптоми на ЗИ, но, претставува основен елемент на етиологијата. Тој тврди дека клучен фактор во користењето на Интернетот и новата технологија е самиот стимул кој еден поединец го добива од тоа. Тој, исто така, тврди дека стимулот, како што е звукот на компјутерот што се поврзува со онлајн услуга, посебната сензација на пишување на тастатура, може да резултира со условен одговор. Ваквите секундарни засилувачи можат да дејствуваат како знаци кои придонесуваат за развојот и одржувањето на ЗИ. Звучи разумно да се претпостави дека присуството на одредена психопатологија прави

луѓето да застанат пред зголемен ризик за развој на ЗИ. Сепак, потребни се повеќе истражувања за да се идентификува психопатологијата поврзана со ЗИ. Фобијата од социјални медиуми не ја предвиди ЗИ, контролирајќи ги депресивните нарушувања и АДХД кај возрасните. Понатаму, причината за ЗИ се проширува и ги вклучува невро-биолошките и психо-социјалните претходници со цел да го подобри моделот. Дејвис (2001) претпоставува дека најважниот фактор на когнитивно-бихејвиористичкиот модел на ЗИ е присуството на когнитивно однесување што не се прилагодува. За оваа намена, тој создал 2 типови – мислите за себе и мислите за светот - кои ги гледал како големи причини за ЗИ. Тој понатаму објаснува дека когнитивните нарушувања како што се самоуништување, сомневање во себе, ниско ниво на ефикасност кон себе и негативна самопроценка имаат тенденција да придонесат кон и да ја потенцираат ЗИ.



Иако многу важни аспекти на моделот остануваат непроверени, когнитивно-бихејвиористичкиот модел кој го предложува Дејвис се чини дека обезбедува корисна рамка за развој на програми за интервенција и превенција. Дејвис претпоставува дека когнитивната реконструкција треба да биде суштинска терапевтска компонента за интервенција во и спречување на ЗИ. Бихејвиористичкиот дел на когнитивната бихејвиористичка терапија (КБТ) за ЗИ треба да вклучи водење евиденција за користењето на Интернетот, вежби за запишување на мисли, и терапија преку изложеност.

# ФАКТОРИ НА РИЗИК НА ЗАВИСНОСТ ОД ИНТЕРНЕТ И ЗДРАВСТВЕНИТЕ ЕФЕКТИ ОД ЗАВИСНОСТА ОД ИНТЕРНЕТ КАЈ АДОЛЕСЦЕНТИТЕ

Кога зборуваме за факторите на ризик од зависноста од Интернетот и здравствениот ефект на оваа зависност врз адолесцентите, постои еден долг прегледот на проспективна студија направена од Лоренс (2014), која ни дава соодветен преглед. Со цел да се да се соберат епидемиолошки докази за ризикот и заштитните фактори на „зависноста од Интернетот“ (ЗИ) и здравствениот ефект на ЗИ над адолесцентите се спроведува еден систематски преглед на достапни проспективни истражувања. Се проучуваше секоја изложеност за подоцна да може да се класифицира во три главни категории: психопатологии на учесниците, фактори во семејството и родителите и останати, како што се користење на Интернетот, мотивација и академски перформанси. Некои од нив се потенцијален ризик над заштитните фактори на ЗИ. Исто така, се дознава дека изложеноста на ЗИ има штетно влијание врз менталното здравје на младите луѓе.



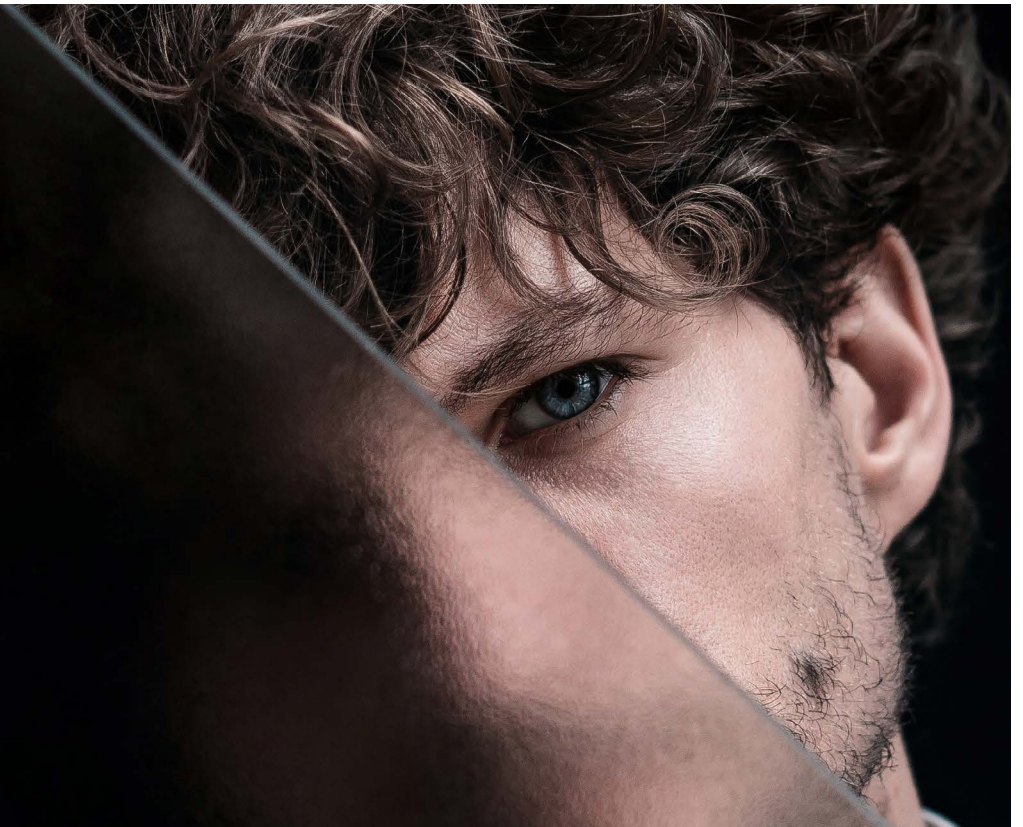
Овие резултати фрлија малку светлина над етиологијата на проблемот, како и врз ефектот на проблемот над здравјето, особено менталното здравје на адолесцентите. Очигледно е дека етиологијата на ЗИ е прилично сложена и постои низа на можни фактори на ризик кои можат да влијаат на почетокот и развојот на проблемот. Овие фактори се однесуваат на различни аспекти од животот на адолесцентите, почнувајќи од детскиот развој и психопатологиите, до комуникацијата со родителите. Овие резултати, исто така, придонесуваат кон разбирање и концептуализација на основниот етиолошки механизам на ЗИ. Се предложуваат различни концептуални рамки како теоретска основа за разбирање на ЗИ. Меѓу овие теоретски модели, намалувањето на стресот или анксиозноста се предложува како како најлогична теорија за објаснување на ЗИ. Според оваа теорија, мотивацијата за одржувањето во однесувањето на ЗИ на „прекумерните корисници“ е тоа што Интернетот се користи како средство за намалување на стресот или напнатоста. Друга теорија е Теоријата на Проблематично Однесување, која го објаснува постоењето на три главни системи: личноста, средината и системот на однесување, во концептуалната структура на секое проблематично однесување кај младите луѓе. Склоноста кон било каква вмешаност во проблематичното однесување се одредува преку рамнотежата меѓу ризикот и заштитните фактори во трите системи. Згора на тоа, системот на однесување е исто така под влијание на интеракциите



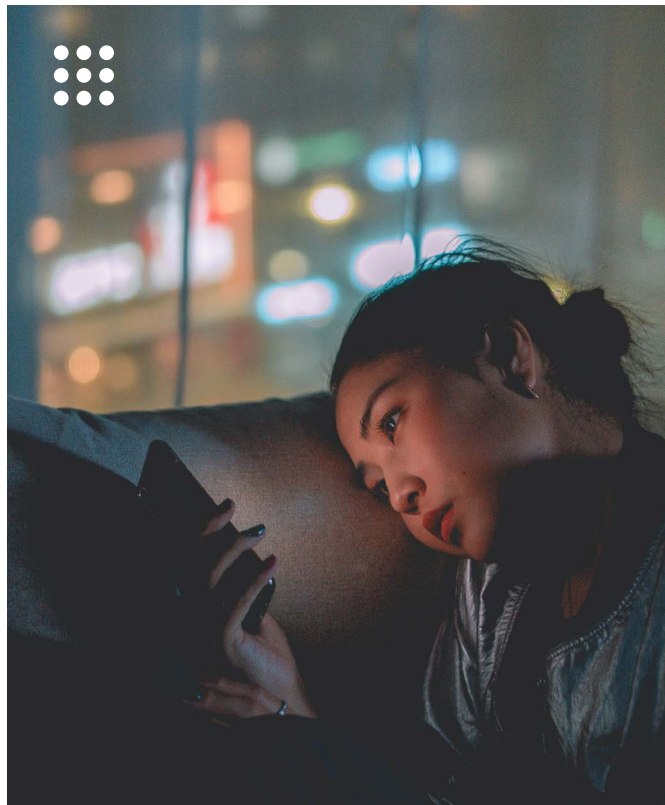
помеѓу на личноста и средината. Фамилијарните и родителските фактори, како што се однесувањата и ставовите на родителите, се главниот фокус на системот, а факторите на ризик во системот на личноста вклучува и недостиг на достигнувања, отуѓување, и незадоволство од себе. Резултатите од овој преглед даваат одредена поддршка за Теоријата на Проблематично Однесување за развој на ЗИ кај адолесцентите. Да заклучиме, Лоренс (2014) кажува дека некои потенцијални ризик и заштитни фактори се предложени од вклучените студии. Во однос на ефектот на ЗИ, ова се индикативни докази за ефектот на ЗИ врз менталното здравје, особено депресијата на адолесцентите. Резултатите од прегледот покажаа дека, поради горенаведените ограничувања, треба да се спроведат повеќе слични студии за да се потврдат наодите на овие студии со цел да се обезбедат доволно докази за исполнување на критериумите за потврдување на психијатриско нарушување (Лоренс, 2014).

Други автори, како Кандел (1998) наведуваат дека адолесцентите ризикуваат да развијат проблематична употреба на Интернетот (ПУИ) поради намаленото ниво на следење од страна на родителите, слободниот пристап до Интернетот и преголемото слободното време. Тенденцијата да се користи Интернетот на неконтролиран начин може да се поврзе со одредени лични карактеристики, како што се претпочитање за индивидуални активности и ниска социјална отвореност или присуство на депресивни карактеристики. Адолесцентите со поголеми симптоми на ПУИ се гледаат себеси како значително поизолира-

ни од оние кои немаат симптоми. Каплан (2007) потврди како поврзаноста помеѓу осаменоста и негативните последици од користењето на Интернетот се случува на ефективен начин, преку одбирањето луѓе да се служат со онлајн социјални интеракции, што им овозможува на поединците со посебни проблеми во оваа област да се гледаат себеси како постабилни и поопштени, отколку во традиционалниот разговор лице в лице. Но, не станува збор само за перцепцијата на поединецот кон себе и за ниската социјална желба: кога нивото на социјална поддршка не е соодветно, се забележува паралелно зголемување на ПУИ.



Во ова поле се посветува одредено внимание на стратегиите за справување. Сиперсад (2004) го потенцира значењето на стратегиите за справување, и ја покажа поврзаноста меѓу стратегиите за справување со избегнување, и стратегиите за справување со пасивно избегнување, како што се посета на места за забава (*чет соби, игри, навигација, итн.*). Целта на истражувањето на Милани и соработниците во Италија (*Милани и сор., 2009*) е да се потврди, во италијански контекст, односот меѓу проблематичната употреба на Интернетот (ПУИ), квалитетот на меѓучовечките односи и когнитивните стратегии кои вообичаено ги користат адолесцентите кога се соочуваат со секојдневни проблеми. Учесниците во ова истражување се 98 адолесценти на возраст од 14 до 19 години (*М  $\frac{1}{4}$  16.28 години*). Учесниците ги добија следните инструменти: тест за зависност од Интернет (*ЗИТ*), тест за меѓучовечки односи (*ТМО*) и список за проверка на стратегии за справување со децата (*ПССД*). Родителите на учесниците го добија списокот за проверка на однесувањето на детето (*ПОД*).



Од сите учесници, 36.7% покажале знаци на ПУИ. Овие адолесценти користат многу Интернет на неделно ниво: повеќето користат дисфункционални стратегии за справување и покажуваат полоши меѓучовечки односи од врсниците кои не покажуваат знаци на ПУИ. Адолесцентите кои користат Интернет со цел да се социјализираат се оние кои се повеќе изложени на ПУИ. Се чини дека недостигот на добри лични односи е поврзан со можноста за развивање проблематично однесување во контакт со новите технологии на комуникација.

# СЛИКА ЗА ТЕЛОТО, НАРУШУВАЊЕ НА ИСТАТА, НАРУШУВАЊА ВО ИСХРАНАТА И НИВНАТА ПОВРЗАНОСТ СО УПОТРЕБАТА НА МЕДИУМИ КАЈ АДОЛЕСЦЕНТИТЕ

Конструкцијата на сликата за телото е повеќедимензионална и вклучува когнитивни, афективни, евалуативни и бихејвиористички аспекти на физичкиот изглед. Сликата за телото на поединецот почнува да се зацврстува во раната адолесценција. Бидејќи западната култура ја фаворизира слабата фигура, овие промени можат да ги повлечат девојките подалеку од идеалната форма на телото. Пубертетот кај момчињата го прави токму спротивното: адолесцентните момчиња доживуваат промени кои ги доближуваат до општоприфатената слика за крупен, мускулест маж. Овие родови разлики се јавуваат на возраст од 13 до 15 години, при што девојчињата доживуваат зголемено незадоволство од телото, а момчињата имаат зголемено задоволство од телото (Беновиц-Фредрикс и сор., 2012). Адолесцентните девојки често ја црпат самодовербата од нивниот физички изглед. Адолесцентните девојчиња ја поврзуваат тежината со убавина, популарност и успешни врски. Момчињата адолесценти, исто така, ја гледаат тежината на женските како важен фактор за одредување на привлечноста. Ова однесување често создава чув-

ство на несоодветност кога станува збор за обликот на телото, а зголемената комуникација меѓу половите позитивно се поврзува со незадоволството од сопственото тело (Гондоли и сор., 2011). Расата, исто така, може да игра улога, со студии кои покажуваат дека белите адолесценти покажуваат поголемо незадоволство од своето тело, во спротивно со афроамериканските адолесценти (Максвел и Кол, во печат). Развојот и првата валидација на адолесцентите кон незадоволството од телото одговара на ниво на ниска самодоверба. Треба да се додаде дека големото меѓукултурно истражување за идеалите на сликата за телото во 26 земји откри мала разлика во оценките за идеална женска фигура или незадоволство од телото во различни западни земји (Свами и сор., 2010). Некои адолесценти развиваат посебни шеми на размислување што доведуваат до нарушувања во исхраната. Поединците со овој тип на размислување веруваат дека целите од повисок ред, како што е среќата, се недостижни без претходно да се постигнат цели од понизок ред, како што е губење на тежината (Беновиц-Фредерикс и сор., 2012).



## МЕДИУМСКИ ПОРАКИ ЗА ИЗГЛЕДОТ

Пораките за сликата на телото се разликуваат во зависност од целната публика на списанието. Во едно списание наменето за афроамерикански читатели, 76.4% се со просечна тежина, а само 5.7% се со помала тежина (Топсон-Бренер и сор., 2011). Анализите на списанијата кои таргетираат хомосексуалци и лезбејки откриваат истакнати мускулни групи во списанијата за геј мажи и разновидност на телото во списанијата за лезбејки. Адолесцентите кои се геј и бисексуалци, како и машките кои се на универзитет може да бидат поранливи на медиумското влијание врз сликата на телото, додека девојките кои се лезбејки и бисексуалки се значително помалку засегнати од ова (Карпер, 2010).

Во студија на цртани филмови која трае преку 9 децении (Клајн и Шифман, 2006), истражувачите откриваат дека телесната тежина и физичката привлечност се тесно поврзани. Многу поголема е веројатноста женските ликови да бидат физички привлечни, наспроти машките ликови. Постои три пати поголема веројатност ликовите кои се со прекумерна тежина да бидат опишани како помалку паметни и помалку компетентни за разлика од нивните пријатели кои уживаат нормална тежина. Атрактивните ликови се секогаш оние кои се чувствуваат среќни и имаат социјален живот. Во телевизиските програми за децата пред адолесценција, главните ликови се секогаш под просечната телесна тежина.

Изгледа дека видео игрите покажуваат пореални слики за телата за двата пола. За жените, женските ликови се прикажани како просечни фит жени, а единствената значајна разлика е големината на градите. Машките ликови не се добро дефинирани бидејќи тука се става помал акцент на мускулатурата отколку во било кој друг медиумски извор (Беновиц-Фредрикс и сор., 2012). Една анализа на ЈуТуб покажа дека видеата со содржина што стигматизира дебелина (во видеата, насловите или коментарите) обично доаѓа од или е насочена кон белци од машкиот пол. Мажите се 11.5 пати понасилни од жените, а имаат само 1.7 пати поголема шанса да бидат жртви (Хусин и сор., 2011). Интернетот содржи лесно достапни веб-страници кои се фокусираат на анорексијата и булимијата, и

истите се познати како е-Ана и е-Миа страници. Интерактивните функции им дозволуваат на корисниците да комуницираат и да се поддржуваат едни со други преку поезија и уметност, градејќи социјален систем за овие тинејџери кои инаку се борат да се поврзат со врсниците. Вообичаените пораки претставуваат стратегии

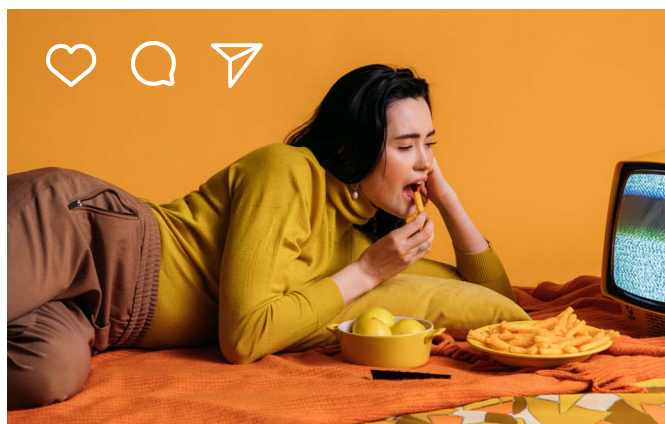
за да се продолжи циклусот на размислување за и однесување кон нарушувањето во исхраната. Но, околу 38% од овие страници обезбедуваат информации со цел корисниците да имаат помош во нивниот пат кон здрав живот, подалеку од нарушувањето во исхраната (Борзекоски и сор., 2010).

## Објаснување на односот меѓу употребата на медиумите, сликата на телото и нарушувањата во исхраната

Силното влијание на медиумите над адолесцентите се јавува не само директно, туку и индиректно, со создавање и поттикнување на општествените норми на секое ниво во општеството.

Разбирањето на влијанието на медиумите врз сликата на телото и нарушувањата во исхраната главно се заснова на социо-културниот модел. Медиумите ефикасно пренесуваат и поттикнуваат одредени социо-културни пораки, вклучувајќи и слика за идеално слабо тело за девојчињата, истакната мускулатура за момчињата, строго поттикнување на родовите улоги и изгледот како фактор за успех. Обично, адолесцентите прават една споредба која оди во нагорна линија меѓу себе и моделите прикажани од медиумите, а тоа резултира со чувство на незадоволство од телото, пониска самодоверба и нездраво однесување кон исхраната (Дитмар и сор., 2006, Халивел и сор., 2008).

Семејството и врсниците можат да го променат односот меѓу медиумските пораки и незадоволството од телото. Во зависност од влијанието од семејството, во раното детство и во адолесценцијата, тука се поставуваат основите за тоа колку може една личност да подлегне на незадоволството од телото и нарушувањето во исхраната. Исто така, личните карактеристики, може да влијаат над своето мислење за телото и до кој степен го прифаќаат влијанието на тоа што го прикажуваат медиумите.





# ИНТЕРНЕТОТ И НАРУШЕНАТА СЛИКА ЗА ТЕЛОТО

Мислењето за телото значително се намалува за време на адолесценцијата, што резултира со широко распространето телесно незадоволство и нарушувања во исхраната, особено кај адолесцентите од женски пол. Поради силната врска меѓу нарушувањето на сликата на телото и нарушувањето во исхраната (*НИ*), истражу-

вачите и лекарите потенцираат дека е важно да се идентификуваат факторите кои придонесуваат за намалување на задоволството од телото на девојчињата со цел да се подобри пристапот за заштита и брза реакција насочени кон оваа високо ранлива група. Истражувањата покажуваат дека медиумите вршат социо-културен

притисок над жените за да ја постигнат западната слика на убавина што претставува тенко женско тело. Женските ја прифаќаат оваа слика и ги споредуваат сопствените тела со овој стандард, што често води кон незадоволство од телото и желба за слабеење во оние случаи кога гледаат дека не го исполнуваат овој нереален стандард (Маер и Греј, 2013). Истражувањата објаснија дека токму медиумите се најмоќниот фактор во овој модел на влијание и дека тие вршат голем притисок врз девојчињата адолесценти во споредба со момчињата адолесценти.

Поголемиот дел од истражувањата за медиумските ефекти се фокусирани на влијанието на изложеноста на телевизија и списанија, а се помалку се знае како употребата на Интернетот влијае над сликата за телото. Се оправдува фокусот кој моментално стои над ефектите од изложеноста на Интернетот, со оглед на брзото зголемување на употребата на Интернетот кај адолесцентите. Зголемувањето на употребата на Интернет кај адолесцентите во еден дел е поттикнато од брзото зголемување на популарноста на сајтовите за социјално поврзување (ССП), како што е Фејсбук (ФБ). Некои истражувачи (на пример, Франчина и Ло Коко, 2018) докажуваат дека Фејсбук е најпопуларната страница за социјално поврзување, со над две милијарди месечни корисници од целиот свет во 2017 година, а околу 98% од западните академски граѓани во 2016 година потврдуваат дека имаат профил на Фејсбук.

“

*Студентките кои споделуваат повеќе фотографии на ФБ покажуваат повисоко ниво на самодоверба,*

Тигерман и Милер (2010) покажуваат дека изложеноста на Интернетот кај адолесцентите, што се мери според времето кое го поминуваат на одредени веб-страници кои се претходно кодирани врз основа на содржината фокусирана на изгледот, се поврзуваат со големи интернализирање на совршеното тенко тело, се прави споредба на изгледот, се истакнува незадоволството од тежината, и се цели кон слабо тело. Анализата на одредени веб-страници открива особено силна врска меѓу времето поминато на ССП ФБ и нарушувањето на сликата за сопственото тело. На пример, Баир и сор. (2012) потенцираат една значајна позитивна врска меѓу времето поминато на веб-страници кои се фокусираат на изгледот и патологијата на исхраната кај студентките. Студентките кои споделуваат повеќе фотографии на ФБ покажуваат повисоко ниво на самодоверба, додека студентките кои покажуваат високо ниво на нарцизам објавуваат содржини каде што се промовираат себеси, почнувајќи од нивните про-

филни фотографии, ажурирања на статуси и белешки. Адолесцентите кои се изложени на позитивни повратни информации за нивните ФБ профили пријавуваат подобрена самодоверба, додека негативните повратни информации доведуваат до деградирана самодоверба. Адолесцентните девојки признаваат дека прикажуваат една верзија од себе на ССП што се разликува од реалноста, а самодовербата влијае на имиџот што девојките го покажуваат на Интернетот (Салмонд и Персел, (2011).

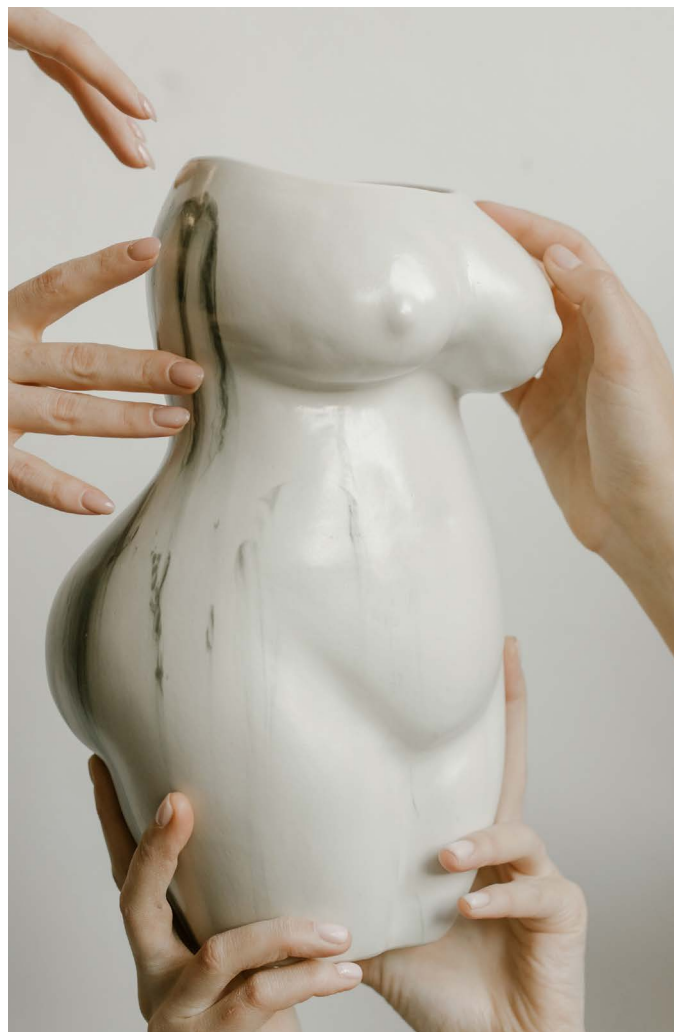
Наодите кои ја поврзуваат употребата на ФБ со незадоволството од сопственото тело и нарушениот начин на исхрана се особено вознемирувачки, со оглед на популарноста на ССП меѓу адолесцентните девојчиња, но природата на влијанието на ФБ врз сликата за телото останува нејасна. Иако овие истражувања не се однесуваат директно на сликата за телото, тие објаснуваат со кои специфични карактеристики се поистоветува корисникот на ФБ (споделување фотографии, ажурирања на статусот, итн.), место да се фокусира на целокупното време поминато на ФБ (Мејер и Греј, 2013).



Силниот ефект на Интернетот во функционирањето кај младите, особено преку Инстаграм и Фејсбук и нивното влијание врз нарушувањето на сликата за телото предизвикува голем интерес кај истражувачите. За оваа тема се спроведени многу истражувања. Една од поважните истражувања е таа на Мејер и Греј (2013). Истражувањето ја разгледува врската меѓу сликата за телото и активноста на адолесцентните девојчиња на страниците за социјално поврзување (ССП) и Фејсбук (ФБ). Учесниците на ова истражување се 103 адолесцентни ученички на возраст меѓу 12 и 18 години ( $M = 15.4$ ) од јавните средни училишта во Њујорк. Поголемиот дел од ученичките се бели (84.5%). Вкупно 103 средношколки пополнија прашалници за општата употреба на ФБ, специфичната употреба на ФБ, незадоволството од сопствената тежина, желба за идеално тело и интернализација, споредба на изгледот итн. Резултатите покажаа дека не е до тоа колку време трошат на ФБ или на Интернет, туку колку од

времето поминато на ФБ го трошат на разгледување фотографии што се поврзани со желбата за идеално тело и интернализација, самокритичност, незадоволството од сопствената тежина и желбата за слабеење. Поради кривката природа на истражувањето не може да се утврди причината, но изгледа дека постои двонасочна врска во која адолесцентите со високо ниво на идеална интернализација и телесно незадоволство се поттикнуваат повеќе да се потпираат на карактеристиките поврзани со фотографија што ги нуди ФБ, и ваквата зачестена активност доведува до зајакнување или влошување на постоечките проблеми со сликата за телото. Според Мејер и Греј (2013), резултатите од ова истражување имаат неколку практични аспекти. Родителите и лекарите треба да бидат свесни за шемата на општите активности на адолесцентите на ФБ и другите ССП, бидејќи прекумерната употреба на апликациите за фотографии на ФБ може да го зголеми веќе силниот притисок над девојчињата да бидат слаби, што може да придонесе за нарушување на сликата за сопственото тело и некаква посериозна патологија. Во уши-

лиштата се развиваат програми за заштите, и подобрувањето на сликата за телото кај адолесцентите е во интерес на целата заедница. Подобрувањето на овие програми треба да вклучат и размислување за тоа како употребата на ФБ може да игра улога во сеопфатната култура на изгледот и треба да ги охрабри тинејџерите да го регулираат времето поминато на фотографии на ФБ. Шемата како се користи ФБ е хетерогена, и разгледувањето на врските со вкупното време може да направи да пропуштиме важни информации.



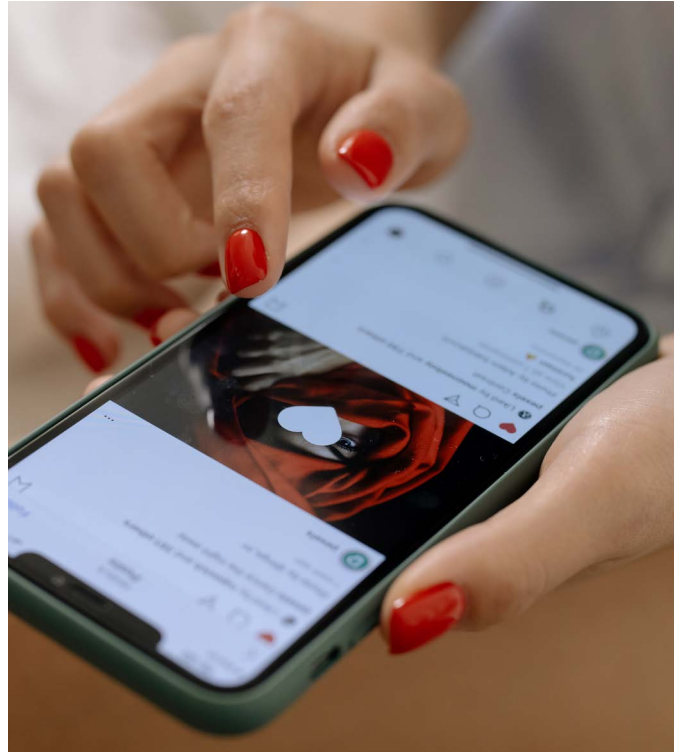
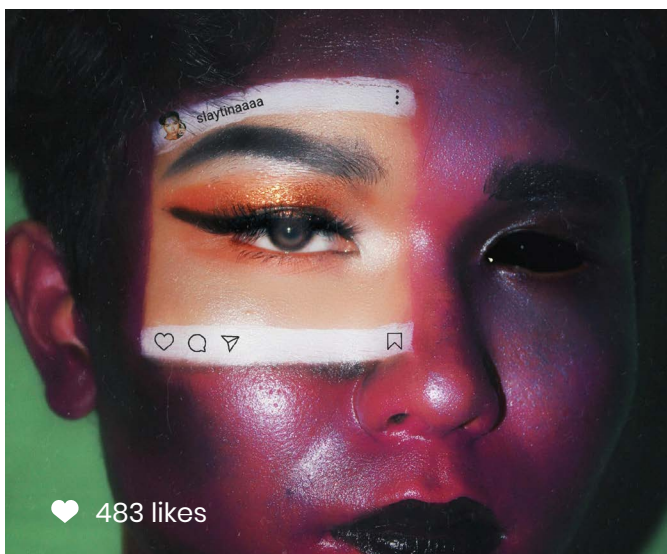
# ЕФЕКТОТ НА СЛИКИТЕ НА ИНСТАГРАМ ВРЗ СЛИКАТА ЗА ТЕЛОТО КАЈ АДОЛЕСЦЕНТНИТЕ ДЕВОЈКИ

Моментално Инстаграм е многу популарна социјална мрежа, особено меѓу тинејџерите. Инстаграм им овозможува на своите корисници да споделуваат фотографии и видеа со други. Од својот почеток во 2010 година, тој привлече повеќе од 400 милиони активни корисници, кои прикачуваат околу 80 милиони фотографии дневно (*Инстаграм, 2015 година*). Само 3 години по извештајот од 2015 година, Франчина и Ло Коко (*2018*) докажуваат дека популарноста на Инстаграмот драстично се зголемува, со над 600 милиони активни корисници кои споделуваат над 95 милиони фотографии дневно, што всушност претставува втора ССП по популарност кај западните земји, веднаш по Фејсбук. **Референтниот извештај** за 2022 година од Influencer Marketing Hub покажува дека 37.6% од жените и 31.2% од мажите на возраст од 16-24 години го избираат Инстаграм како социјална платформа.

Фотографиите и видеата се многу директна форма на онлајн презентација и полка добија моќна форма на социјална

онлајн валута. Главната опасност е можноста за манипулирање со фотографиите на Инстаграм со користење на техники за ретуширање и потенцијалното негативно влијание што овие „совршени слики“ можат да го имаат врз сликата за телото на (*младите*) корисници на Инстаграм. Истражувањата покажуваат дека мажите и жените, и адолесцентите и возрасните, се почесто се споредуваат со нивните врсници отколку со модели или познати личности поради социјалните атрибути (*карактер, интелигенција*) и физичките атрибути (*тежина, висина, самодоверба*). Овие поединци прават социјални споредби со други (*Џонс, 2001*). Понатаму, споредбата со врсниците може да влијае на сликата за нивното тело на сличен начин како што влијаат медиумите. Ова може да се должи на фактот дека врсниците бараат личности со кои можат полесно да се поистоветат, и токму поради тоа ги одбегнуваат познатите личности. Да заклучиме, кога луѓето се поистоветуваат со нивните врсници, постои зголемена веројатност да се појават когнитивни и бихејвиористички последици. Во овој поглед, адолесцентните девојчиња се особено ранливи (*Клеманс и сор., 2018*).

Првите истражувања фокусирани на сликата за телото се фокусираат на влијанието на изложеноста на идеализирани тела во реклами, списанија, телевизија, како и музички спотови на сликата за телото на младите жени. Овие студии често откриваат врска помеѓу изложеноста на идеалното тело и негативната слика за телото кај младите девојки и жени (Халивел и сор., 2008). Една важна карактеристика што ги издвојува социјалните медиуми од другите типови на медиуми е силниот фокус на поврзаноста меѓу врсниците. Моделите и познатите личности често се претставуваат како нереални стандарди за убавина во програмите за медиумска писменост и јавна дебата, поради добро познатите техники за уредување и ретуширање што се користат при нивно прикажување во медиумите. Помалку познато е дека „обичните“ корисници на социјалните медиуми, исто така, ги користат овие техники, како дел од контролираниот фидбек кој влијае на нивната самодоверба (Клеманс и сор., 2018).



Во тој контекст, студијата направена од Клемас со неговите соработници е многу илустративна (Клеманс и сор., 2018). Тие го истражуваат ефектот на манипулираните фотографии на Инстаграм врз сликата за телото кај адолесцентните девојчиња и како тенденцијата за социјална споредба ја ублажува оваа врска. Спроведоа експеримент меѓу 144 девојки (14-18 години) кои беа случајно изложени на оригинални или манипулирани (ретуширани и преобликувани) селфи слики на Инстаграм. Резултатите покажаа дека изложеноста на манипулирани фотографии на Инстаграм директно доведува до ниско ниво на самодоверба кога станува збор за телото. Посебно, изложеноста на манипулираните фотографии негативно влијае на девојките со повисоки социјални споредбени тенденции.



Интересно е тоа што манипулираните фотографии беа оценети попозитивно од оригиналните фотографии. Иако беше откриена употреба на филтри и ефекти, тие не го забележаа различното обликување на телата. Девојките потврдиле дека сликите се реални. Резултатите од ова истражување ја оправдуваат неодамнешната општествена загриженост за ефектите од манипулираните фотографии на социјалните медиуми, особено кога станува збор за адолесцентни девојчиња со поголема наклонетост кон социјална споредба.

Еден од важните заклучоци на ова истражување препорачува да се вклучи рамка на целосна искреност при отворање на сметка на Инстаграм што ќе ги потсети корисниците дека сликите на Инстаграм често се ретушираат, така создавајќи средство за визуелна писменост и со тоа можна заштита од штетни ефекти. Потребни се повеќе истражувања за да се открие како најдобро да се заштитат овие млади девојки од негативните ефекти на ретушираните (социјални) слики на медиумите.

# НАЧИНИ ЗА ПОДОБРУВАЊЕ НА ВРСКАТА МЕЃУ УПОТРЕБАТА НА МЕДИУМИТЕ, СЛИКАТА ЗА ТЕЛОТО, И НАРУШУВАЊАТА ВО ИСХРАНАТА

Иако овде се претставуваат различни теоретски и истражувачки студии кои го ставаат во фокус односот помеѓу употребата на медиумите и сликата за телото на младите, заклучоците се исти со оние што ги објавија Беновиц-Фредерикс и сор. во нивната студија „Слика за телото, нарушувања во исхраната и нивната врска со употребата на медиумите кај адолесцентите“ (Беновиц-Фредерикс и сор., 2012). Авторите зборуваат за различни модели за интервенција и превенција дизајнирани да го ублажат влијанието на негативните медиумски пораки врз сликата за телото и нарушувањето во исхраната. Медиумското образование треба да се користи за да ги научи девојките и жените да бидат активни и критички настроени консументи на медиумите поврзани со изгледот за да се спречи развојот на незадоволството од телото и нарушувањето во исхраната. Сепак, краткорочните интервенции можеби не се соодветни ако сакаме да се спротивставиме на целосното влијание на доминантните

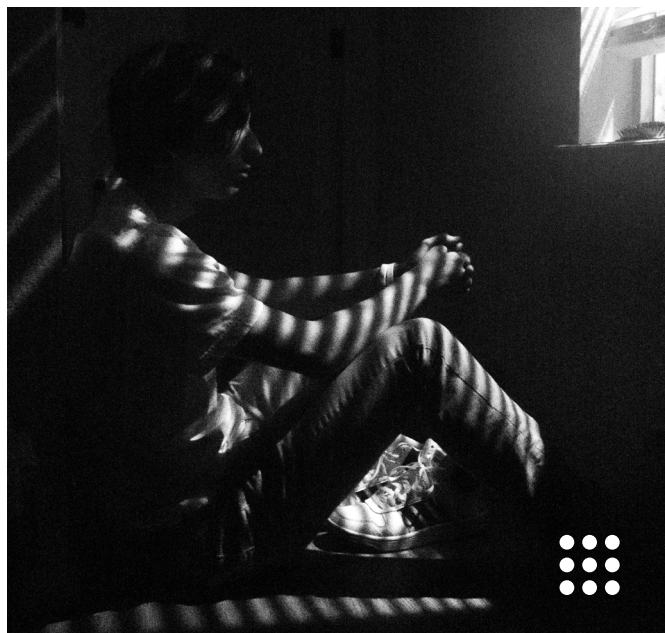
медиуми. Бидејќи девојчињата, ги интернализираат негативните ставови за женските тела на млада возраст, и поради упорноста на овие мисли, можеби е потребно целосно оддалечување од нормативната употреба на модели и актери со нереален изглед за да се промени внатрешната слика кај следната генерација деца и адолесценти за тоа како треба да изгледа едно идеално здраво тело.

Сепак, повеќето медиуми одбиваат да се оддалечат од она за што сметаат дека е успешен маркетинг. Оние што се борат да го остварат спротивното тврдат дека бидејќи медиумите нема сами да се запрат, неопходно е да се спроведе политика и законодавство специјално создадено за да ја намали или ублажи изложеноста на децата и адолесцентите на потенцијално штетни медиуми.



# ЗАВИСНОСТ ОД ИНТЕРНЕТ И ДЕПРЕСИЈА КАЈ МЛАДИТЕ ЛУЃЕ

Распространетоста на зависноста од Интернетот кај младите луѓе е висока и варира меѓу 1.5% - 24.2% (Цај и сор., 2009, Цејхан, 2008). Литературата покажува дека дури и млади луѓе без проблеми со менталното здравје пријавуваат зависност од Интернетот и проблеми со менталното здравје. Зависноста од Интернетот се поврзува со анксиозност (Крацер и Хегерл, 2008), интровертност (Еблинг-Вит и сор., 2007), нарушувања на личноста и проблеми со менталното здравје, како што се парафилија, патолошко коцкање и играње игри, биполарно растројство, социјална фобија, нарушување на хиперактивноста со намалено внимание и депресија кај младите луѓе (Јен и сор., 2007). Парафилија претставува ненормално сексуално однесување или импулси кои се карактеризираат со интензивни сексуални фантазии и нагоните кои постојано се случуваат. Нагоните и однесувањата може да вклучуваат необични предмети, активности или ситуации кои обично не се сметаат за сексуално возбудливи кај останатите. Постои слична врска со депресија кај поединците кои се зависни од Интернетот и кај пациентите што страдаат од депресија (Орсал и сор., 2013). Депресијата се манифестира преку длабока тага, несоница, губење на апетит, непријатно расположение, безнадежност,



раздразливост, самотеност и самоубиствени мисли. Ниската самодоверба, ниската мотивација, стравот од одбивање и потребата другите да го потврдат нашето постоење, сите овие аспекти најчесто се забележуваат кај депресивните луѓе, и може да резултираат со честа употреба на Интернетот, а интерактивните функции на Интернетот може да доведат до зависност од Интернетот кај поединци со овие карактеристики. Исто така, депресијата може да се појави поради социјалната изолација предизвикана од зависноста од Интернетот. Во литературата се разговара за тоа дали главната болест во овој случај е зависноста од Интернет или депресијата.

Резултатите од истражувањето во Турција фрла сноп светлина врз културните фактори кои се поврзани со зависноста од Интернетот кај младите луѓе. Целта на ова истражување на Орсал и сор., (2013) е да се процени нивото на зависност од Интернетот и депресијата кај студентите од Универзитетот Ескисехир Османгази (Турција). Се открива дека, од социјални и културни причини, зависноста од Интернет е почеста кај мажите отколку кај жените поради недостатокот на социјална контрола на Интернет врз активности како што се читање вести, игри и коцкање, виртуелен секс, разговор и запознавање со нови луѓе. Сепак, оваа студиска група не забележа разлики меѓу жените и мажите во однос на нивото на зависност од Интернет. Со ова истражување се констатира високо ниво на зависност од Интернет кај студентите на Факултетот за економија и администрација. Нивото на зависност од Интернет е повисоко кај учениците чии мајки и татковци се вработени и кај оние што уживаат висок семеен приход. Нивото на зависност од Интернет е уште повисоко кај учениците кои користеле Интернет повеќе од 13 часа дневно. Се забележува дека нивото на зависност од Интернет е повисоко кај учениците со хронично заболување отколку кај оние без хронично заболување. Намалената самодоверба што произлегува од оваа загуба на контрола може да ја олесни појавата на зависност од Интернет.

“ *Депресијата може да се појави поради социјалната изолација предизвикана од зависноста од Интернетот.* ”

Проблемите во училиштето, здравјето, семејството и управувањето со времето може да го влошат нивото на зависност од Интернет и/или депресија, велат авторите на истражувањето. Учениците можат да воспостават позитивна комуникација со други луѓе преку користење на Интернет. Сепак, прекумерната употреба на оваа позитивна алатка за комуникација може да доведе до зависност од Интернет, што е чекор кон депресија. Оние поединци за кои има шанси да страдаат од депресија и зависност од Интернет треба да се испратат во напредни центри за точна дијагноза и третман и да се информираат студентите за контролираната употреба на Интернетот (Орсал и сор., 2013).

# ПОВРЗАНОСТА МЕЃУ НАСИЛСТВОТО КАЈ МЛАДИТЕ И ЗАВИСНОСТА ОД ИНТЕРНЕТ

Психолошкото насилство не е нов феномен, ниту пак е ново однесување како што објаснува терминот. Сајбер просторот предизвикува забрзан развој на информативната технологија и глобализација на Интернетот. Од една страна, ова доведува до унапредување на скоро сите полиња во социјалниот живот, а од друга страна, до високо ниво на агресија и насилство во сајбер просторот. Проблемите на насилство во сајбер просторот имаат негативни ефекти кои што не ги чувствуваат само ранливите лица, туку и нивните семејства и околина. Сајбер насилството останува интернационален јавен здравствен про-

блем. Сите истражувања потврдуваат дека околу една третина од младите на глобално ниво, се или биле жртви на насилство. Една од четири жртви од школска возраст пријавува некаква форма на сајбер насилство, како мејлови или инстант пораки. Насилството се дефинира како јавно и постојано лошо однесување, и изложување на негативни постапки од страна на една или повеќе личности, и во тој слушај имаат потешкотии при одбрана. Пристапноста на веб-страниците на Интернет веќе не зависи само од достапноста до компјутер. Истражувањата за стапката на насилство меѓу младите (*Веси и сор., 2022*).



Краток потсетник дека Сулер (1998), пред околу 25 години предупредува за насилството над и меѓу младите што укажува на возрастните предатори присутни во сајбер просторот. Сулер додава дека возрастните предатори, дури и во оние заедници кои се често надгледувани, не можат да се спречат, и дека тие се преправаат дека се тинејџери за да дојдат чекор поблиску до младите. Ако предаторот не се преставува како тинејџер, тој (најчесто се мажи) се преставува како поддржувач, сочувствителен и доверлив човек кој го охрабрува адолесцентот да разговара за личните проблеми и емотивно да се потпре на него. Проблематичните адолесценти кои се чувствуваат запоставено од нивните родители и се чувствуваат осамено се посебно ранливи. Интернетот само дава уште

еден пристап за започнување на нивната злоупотреба над децата. Децата треба да знаат да ги користат истите правила кои важат за средбите во реалниот свет со сомнителни луѓе:

- Не споделувај лични информации со непознати, како телефонскиот број или адресата на живеење
- Ако некој ти прави да се чувствуваш непријатно или ти поставува непријатни прашања, исклучи се
- Не прифаќај подароци од непознати и повици од непознат број
- Никогаш не се сретнувај со непознат човек без надзор на возрасен од семејството (Сулер, 1998)

Сулер (Сулер, 1998) посочува дека дилемата со сценариото на предатор е тоа дека некои онлајн возрасни се навистина разбрани и грижливи луѓе кои со задоволство се грижат за адолесцентите. Додека се обидуваат да се одвојат од своите родители и да се одделат од сè, некои адолесценти ја пропуштаат можноста да ги употребат своите родители како пример што треба да го следат. Во проблематичните семејства, на тинејџерите може да им треба надворешна возрасна фигура што ќе го пополни местото каде што родителите направиле пропуст. Во оние случаи кога адолесцентите се чувствуваат доволно оддалечени

од родителите кои ништо не знаат или се непријателски настроени кон Интернетот, онлајн „родителот“ може да стане емотивно моќна фигура во нивните животи.

Целта на овој преглед е да се објасни врската помеѓу насилството кај младите и Зависноста од Интернет (ЗИ). Различните форми на ЗИ се опфатени во инструментите што се користат низ студиите. Тие вклучуваат прекумерно користење на компјутерот, обемно или ризично социјално поврзување, компулсивно играње видео игри, високи стапки на гледање порнографија/насилство и прекумерно купување/

трошење. Во истражувањата кои известуваат за родовите разлики, истовремената појава на насилство и ЗИ повеќе се забележува кај мажите. Цимциу и сор. (2018) објавуваат дека е поверојатно грчките мажи да бидат сторители, да имаат подолга историја на користење на Интернет и гледање порнографија на Интернет, додека женските имаат поголема веројатност да бидат жртви, постари и ангажирани на социјалните мрежи. Проблематичните компјутерски игри се поврзани со традиционално и сајбер насилство од страна на машките. Влијанието на проблематичните компјутерски игри врз насилството се забележува кај младите од двата пола, при што двата пола тврдат дека имаат помалку пријателства (Весеј и сор. 2022)

Врската меѓу Интернет насилството и Зависноста од Интернетот доведува до ниски физички и психички активности. За жал, според Весеј (2022) многу трудови покажале поврзаност меѓу ЗИ и психосоцијалниот резултат како ниската самодоверба, депресијата, и анксиозноста, но истите не се целосно моделирани во однос на малтретирањето во нивните анализи. Ниското ниво на социјални и емоционални компетенции се поврзуваат со ЗИ, како и големата бројка на жртви на насилство и предатори, при што е пријавена посилна врска меѓу сторителите отколку меѓу жртвите. Пријавени се различни ризични однесувања - поврзани со проблематичното користење на Интернетот, сајбер насилството и средбата со непознати на Интернет.

Последиците од психолошкото насилство во сајбер просторот може да бидат поопасни за жртвата отколку класичното насилство, бидејќи психолошкото насилство во сајбер просторот од јавен карактер и жртвите на сајбер насилството се изложени на насилниците цело време, дeње и ноќе, без можност да избегаат на безбедно место во сајбер просторот.

“ *Последиците од психолошкото насилство во сајбер просторот може да бидат поопасни за жртвата отколку класичното насилство.*

Сајбер насилниците многу често ги издават личните податоци на жртвите (вистинското име, адреса, фотографии, училиште, пријатели, семејство) на различни јавни форуми или користат идентитети на лица и објавуваат материјали кои ја срамат жртвата и ја изложуваат на јавен потсмев. Овој тип на насилство може да има многу тешки и негативни последици - страв, нарушување во спиењето и исхраната или недостаток на учество во различни социјални активности (спорт, хоби, итн.) (Ковалски и сор., 2010).

На почетокот на било каков вид на психолошко насилство во сајбер просторот, првите последици над жртвата се забележуваат во форма на анксиозност, несоница, раздразливост, проблеми со концентрацијата. Понекогаш се јавуваат и физички проблеми и непријатност. По одреден период, зависи од психолошката состојба и возраст на личноста која е жртва на сајбер насилството, личноста почнува да се сомнева во своето знаење, способности и почнува да чувствува несигурност и има потреба да се изолира од социјалниот живот и семејството. Многу често може да се забележи чувство на беспомошност, апатија и ниско ниво на интерес за било што друго. Важно е да се нагласи дека кога се работи за сајбер насилство од страна на врсници, проблемот е често многу комплициран и бара вклучување на семејството, училиштето, психологот и другите институции одговорни за грижата за децата и младите. (Кембел, 2005). На крај, кога се анализира литературата од оваа област, Веси и сор. (2022) потенцира дека улогата на родителскиот надзор и појавата на насилството и ЗИ во животот на нивните деца може да се докаже, но не и да стане главен фокус за истражување. Се покажа дека помалиот родителски надзор го зголемува ризикот кај младите за сајбер насилство и ЗИ.

Воопшто не треба да не изненади фактот дека кога се гледа од една перспектива на насилството, жените се поранливи на насилството на социјалните медиуми, додека мажите се поранливи на насилство на сајтови за компјутерски игри каде што владее агресија. Ова е важно прашање бидејќи и ЗИ и насилството се почесто се појавуваат кај млади со несоодветно родово изразување, а учесниците доживуваат поголема штета. Младите од културни ориентации различни од оние општоприфатение, особено ако не се политички признати или избуткани, имаат висок ризик за насилство. Таквите млади, исто така, може да бидат повлечени кон Интернетот и социјалните медиуми и сајтови за игри, лажно согледувајќи ја личната анонимност и безбедност (Веси и сор., 2022). Ова е потврдено во студијата направена од Лапјер и Дејн (2022) која покажува дека анонимната агресија најчесто се поврзува со функциите за управување на впечатокот (*статус и барање партнер*), особено кај девојчињата, во согласност со нивната поголема одбивност од ризик и загриженост за репутацијата, реципроцитетот и доверливоста. Покрај тоа, сајбер просторот и формата на анонимна агресија се поврзани со насилство кон помалку моќни врсници, додека само анонимната сајбер агресија е поврзана со противничка агресија кон еднакви или помоќни цели, веројатно затоа што анонимноста во сајбер просторот може да ги ублажи ризиците од насочени кон моќните ривали.



Конечно, анонимната виктимизација е поврзана со перцепцијата на жртвата при контрола на виктимизација од познати сторители, иако во сајбер форма, ова се случува само кај девојчиња.

Високиот коморбидитет помеѓу насилството и ЗИ поддржува формален пристап за скрининг на двете нарушувања со цел да се вметнат во образовните, медицинските и менталните здравствени услови. Доколку се забележат проблеми, се гарантира дополнителен скрининг за психијатриски нарушувања. Односот помеѓу насилството и ЗИ е цврст. Професионалците кои се вклучени во подобрувањето на менталното здравје на младите мора да ги земат предвид улогите што може да ги игра насилството, ЗИ, и појавата на здравствените проблеми и однесувањето.

# ЗАВИСНОСТ ОД ИНТЕРНЕТ И ПРОБЛЕМИ СО КОРИСТЕЊЕ НА МОБИЛНИ ТЕЛЕФОНИ

Лаптоп компјутерите се најпопуларен механизам за пристап до Интернетот, а веднаш по нив се паметните телефони. Ова значи дека луѓето имаат слобода да се вклучат во дигиталниот свет кога сакаат и каде сакаат. И иако можеби постои поврзаност меѓу ниското ниво на внимание и високо ниво на користење Интернет и мобилен телефон, до денес се знае многу малку за таквата изложеност и ефектот кој го има обработката на информациите кај луѓето. Може да се каже дека луѓето кои се чувствуваат изолирани и осамени започнува-

ат онлајн живот со цел да компензираат, и подобро да имаат нешто отколку ништо. Но, онлајн, може да се биде слаб, богат, згоден и да се чувствува дека има подобри можности отколку во реалниот свет. Значи, и во овој случај, повеќе од ништо може да стане повеќе од нешто - или повеќе од било што. Се очекува одредено ниво на разочараност кај луѓето кога излегуваат од виртуелниот во реалниот свет. Не е невообичаено да се видат луѓе како се нервираат со своите паметни телефони, барајќи виртуелни места каде што повторно можат да бидат повеќе.





Пристигнувањето на смарт телефоните радикално го менува секој аспект на животот на тинејџерот, од аспект на социјалните разговори и менталното здравје. Овие промени ги погодија младите во секој агол, во сите домаќинства. Меѓу тинејџерите се појавуваат трендови, без разлика дали тие се богати или сиромашни, без разлика на нивната етничка позадина, без разлика дали доаѓаат од град, предградие, или мали градови. Секаде каде што постојат кули кои пренесуваат Интернет, таму има тинејџери со нивните паметни телефони. Првиот паметен телефон е претставен заедно со првиот iPhone во 2007 и се прифати побрзо од било која друга технолошка иновација. (Ленхарт, 2015).



iGen (*iGen*, родени 1995-2012) е првата целосна Интернет генерација која не знае за времето пред паметните телефони и социјалните медиуми. Значењето на “i” во iGen е Интернет, но исто така преставува и самостојност, нееднакви приходи, нерегуларности и несигурности, Твинџ (2017). Телефонот е последното што го гледаат навечер, и првото нешто што го гледаат наутро. Генерацијата iGen троши околу 2 часа во пишување на пораки, 2 часа на Интернет и 2 часа во играње игри и видео разговори. Колку повеќе време поминуваат на социјалните медиуми, толку помалку време поминуваат читајќи книги, многу помалку од претходните генерации, што води до намалено ниво на читање и трпение на одредена тема.

## *Проблематичната употреба на мобилните телефони*

Голем број на истражувања се фокусираат на ефектите од проблематичната употреба на мобилните телефони од повеќе перспективи. Пример, трудот на Бјанки и Филипс (2005) потенцира серија на психолошки предвидувачи за проблематична употреба на мобилни телефони со користење на Скалата за Проблематична Употреба на Мобилни Телефони (СПУМТ). Се доаѓа до заклучок дека, од аспект на екстривертност и ниска самодововерба можат да објаснат голем број на проблеми кои се јавуваат од употреба на мобилен телефон.

Проблематичната употреба на мобилни телефони исто така се истражува од страна на психолошки и здравствени последици кои насочуваат кон висока анксиозност, несоница и разновидни симптоми на депресија и елемент за повисока интерперсонална активност и исто така пониска самодоверба.

Некои истражувања се фокусирале на врската меѓу когнитивната и прекумерната употреба на мобилен телефон со фокус на влијанието на електромагнетни радиации (EMP) како извор на когнитивни пречки. Басет (2005) го истражил ефектот на електромагнетни радиации и не открил никаков ефект врз когнитивните функции при употреба на мобилен телефон по 13 часовен период на одмор. Изложеноста на EMP има влијание на вниманието и свеста, и задоцнетото реагирање. Смит и Костал (2003) покажаа ефекти од изложеноста на мобилен телефон врз краткорочната и долгорочната меморија кај машките и женските учесници. Изненадувачки, резултатите покажаа дека мажите изложени на активен паметен телефон направиле помалку просторни грешки во споредба со неактивен паметен телефон што сугерира некоја форма на ефект на олеснување. Треба да се забележи дека во овој пример учесниците едноставно го држеле телефонот на левото уво за време на експериментот без потреба да комуницираат со него и големината на групата била релативно мала (15 машки). Сепак, до денес се чини дека нема систематско истражување на влијанието на пре-

кумерната употреба на мобилни телефони над обработката на податоци кај луѓето.

“ *Аспект на екстровеерност и ниска самодоверба можат да објаснат голем број на проблеми кои се јавуваат од употреба на мобилен телефон*

Денес постојат многу истражувања кои го обработуваат влијанието кое го има користењето на мобилните телефони врз когнитивните аспекти, но накратко ќе го објасниме истражувањето на Хадлингтон (2015). Целта на ова истражување е да се пронајде врската меѓу долготрајното користење на Интернетот и проблематичното користење на мобилен телефон и поврзаноста со когнитивните неуспеси. Претходните истражувања покажуваат дека личностите кои имаат низок степен на капацитет на меморија (СКМ) и понизок степен на свесна контрола (СК), се послаби во ограничувањето на надворешните влијанија предизвикани од пристапот до комуникативни дигитални медиуми како Интернетот и мобилните телефони (Ансворт и сор., 2012, Смајт и Костал, 2003). Онлајн прашалникот го

пополнија 210 учесници, а истиот се состои од онлајн скала за когниција (ОСК), скала за проблематична употреба на мобилен телефон (СПУМТ) и прашалник за когнитивни неуспеси (ПКН). ОСК и СПУМТ имале значително подобри резултати во споредба со ПКН. Понатамошните анализи откриваат значителна разлика помеѓу групата со високи резултати и групата со ниски резултати за СПУМТ, ОСК и ПКН, групата со висок резултат има поголема стапка на само-пријавени когнитивни неуспеси. Резултатите се толкуваат како симптоматични за поединците во повисоките групи на ОСК и СПУМТ како помалку отпорни на одвлекувањата од дигиталните медиуми и технологијата со пониска конекција на СКМ и СК.

Во овој случај, резултатите можат да го објаснат влијанието на намалените когнитивни ресурси, каде што се појавува конкуренција помеѓу потребата да се спроведуваат оние активности што поединецот ги спроведува на дневна основа и привлекувањето на прекумерната употреба на Интернет на мобилен телефон. Врз основа на сегашното истражување не постои капацитет кој може да утврди дали аспектите на зависноста од Интернетот и проблематичната употреба на мобилните телефони служат како причинско влијание врз аспектите на секојдневните когнитивни неуспеси, но со сигурност постои посебна врска помеѓу овие фактори.





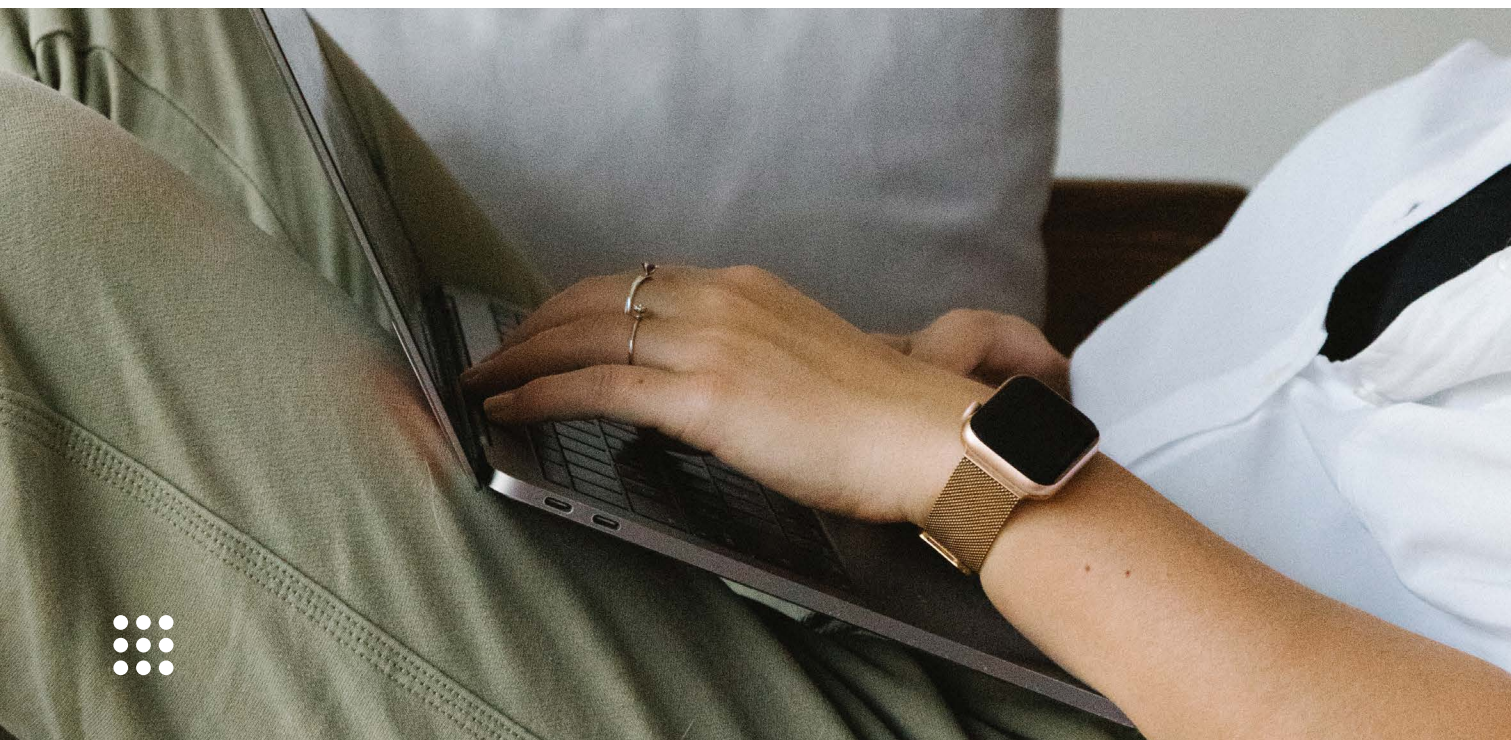
## ЗАВИСНОСТ ОД САЈБЕР СЕКС И КОМПУЛСИВНО ОДНЕСУВАЊЕ

Заљубувањето преку Интернет и сајбер-сексот се дел од секојдневниот живот на возрастниот човек. Сулер (Сулер, 2004) е првиот кој пишува за природата на Интернет романсите и сличностите во реалниот свет. Интернетот овозможува изразување на повеќе сексуални аспекти без никакви ограничувања и страв, всушност преставува обновување на изгубената врска помеѓу фантазијата, желба за интимност и копнеж за телесна љубов или секс. Причините за сајбер секс варираат. Овој нов начин на комуникација ги задоволува основните човечки потреби - сигурност и секс (МекКена 2001). Сексуалноста е најважниот аспект од адолесценциот живот. Наместо да придонесе во созревање на човекот, физичката активност при сексуалниот акт е намале-

на без никаков ефект и позитивни последици за менталната состојба. Созреаната сексуалност се формира низ неколку фази. Голем број на млади имаат искусено некаква форма на притисок поврзана за нивната сексуалност. Притисокот од семејството, училиштето и црквата да не ја истражуваат нивната сексуалност, а од друга страна притисокот од медиумите, врсниците, и партнерите да влезат во сексуална врска. Семејството има огромно влијание, и позитивно и негативно, врз сексуалниот развој и однос на децата во пубертет и адолесценција.

Како резултат од зголемената активност на луѓето онлајн, и достапноста на сексуални содржини, истражувачите и докторите пријавиле раст на личности кои бараат помош за зависност од сајбер секс и компулсивно однесување. Истражувањата проценуваат дека еден од секои три посетители на возрасни порнографски веб сајтови се жени. Други групи кои истражуваат сексуална содржина се под 18 години. Најбараните термини пребарани од тинејџери се тинејџерски секс и сајбер секс (*Family Safe Media, 2010*). Важно е дека сите сексуални активности на Интернет не треба да се гледаат како да имаат негативно влијание над корисниците. Се проценува дека речиси 80% од оние кои се сексуално активни на Интернет може да се сметаат за „рекреативни корисници“ и не пријавува-

ат никакви значајни проблеми поврзани со нивното онлајн однесување. И младите и возрасните користат Интернет за истражување на сексуални информации и прашања како што се спречување на ширење на сексуално преносливи болести, купување и преглед на опциите за контрацепција, истражување на здрава сексуалност итн. Сепак, за 20% од поединците кои се борат со проблематичното сексуално однесување на Интернет, може да се соочат со последици кои може да бидат катастрофални и долготрајни. Кај некои поединци се забележува компулсивно однесување во однос на собирање и гледање порнографија, додека, пак, други трошат повеќе од 10 часа секој ден на Интернет во потрага по интимност или романса (*Делмонико и Грифин, 2011*).





## Младината онлајн

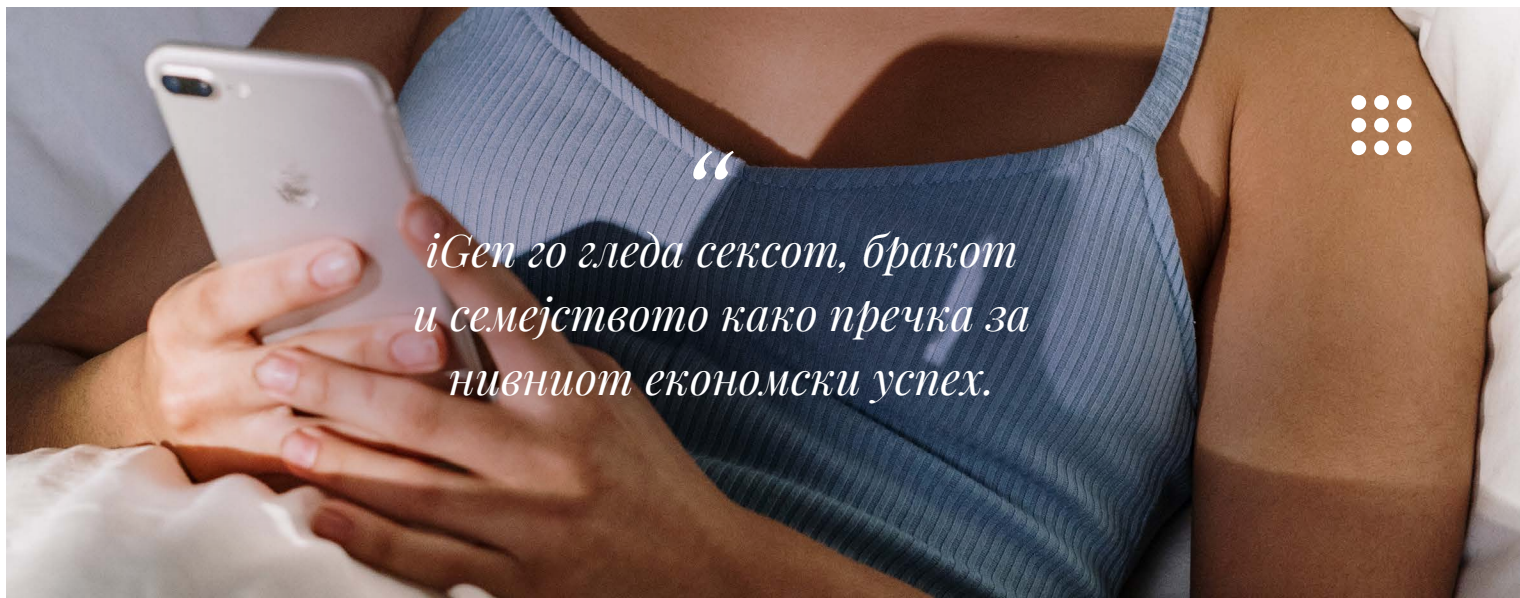
Сајбер секс предаторите често се сметаат за клучна опасност кај младите онлајн. Меѓутоа најголемиот недостаток на надзор од возрасните врз онлајн однесувањето, во комбинација со развојните проблеми (*пр. ризично однесување, сексуална љубопитност, одлучност, решавање на проблеми, итн*) е честа појава кај младите. Волак (*Волак 2008*) открива неколку шеми на однесување кај младите што ги става во голем ризик од сексуална експлоатација:

- Комуникација со непознати луѓе
- Списоци со пријатели и непознати луѓе

- Употреба на Интернет за груби или непристојни коментари
- Испраќање лични податоци на непознати луѓе со кои се запознава преку Интернет
- Преземање слики од онлајн извори
- Посета на веб-сајтови за возрасни
- Употреба на Интернетот за вознемирување на луѓе
- Разговор на Интернет за секс со непознати луѓе

Иако истражувањето нагласува дека овие однесувања се поврзани со сексуална експлоатација, таквите однесувања исто така ги ставаат младите во ризик да развијат свое онлајн сексуално компулсивно однесување. Иако програмите за превенција и

безбедност на Интернет во денешно време се пораспространети, нивниот фокус често е на сајбер предаторот, но не и начините на кои младите луѓе може да се најдат во неповолна сексуална ситуација (*онлајн порнографија, секстинг, сајбер-насилство, итн.*).



“  
*iGen го гледа сексот, бракот  
и семејството како пречка за  
нивниот економски успех.*”

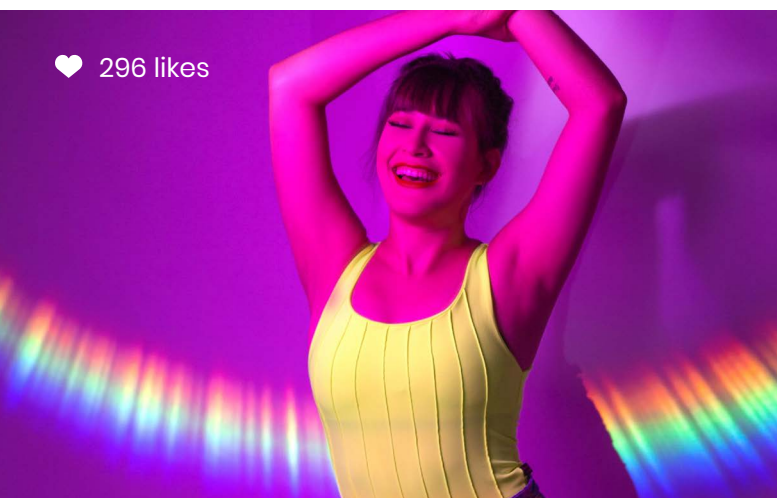
Неизбежно е да се спомне дека на емотивните врски во сајбер просторот им недостига тој допир на реалноста од вистинскиот свет и дека тоа е суштинската разлика меѓу двете. Без разлика на оваа важна поделба, виртуелната романса во виртуелниот свет претставува една друга реалност и ние ова го прифаќаме како природен развој на човечката историја и технолошките предности. Твинџ (2017) истакнува дека iGen го гледа сексот, бракот и семејството како пречка за нивниот економски успех. Тука, спротивно на популарното мислење, денешните тинејџери имаат помала веројатност да се вклучат во секс без обврски. Врските се сметаат за стресни и затоа бракот, семејството и децата се туркаат во иднината, откако ќе се постигнат своите индивидуални цели.

Новата ера на искуството и дејствување отвара многу прашања, меѓу кои е и прашањето за лимит и поставување здрави граници и каде е местото на човекот во тој однос. Колку новата димензија на сексуално искуство и интимност станува лично задоволство, и како може да се интегрира новостекнатото сексуално искуство?

# ТИКТОК И МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ НА МЛАДИТЕ ЛУЃЕ: ПОЗИТИВНО И НЕГАТИВНО ВЛИЈАНИЕ

Септември 2016 е почеток на една од најпопуларните апликации на социјалните медиуми - ТикТок, тренд меѓу тинејџерите. Причината зошто ТикТок е поразличен од другите медиуми е достапноста на позадинска музика, предизвици, танцувања, видеа, магични трикови и смешните видеа кои ги фасцинираат младите. Апликацијата им нуди илјадници дијалози и музички опции на корисниците да гестикулираат или да ги искористат за позадина за нивните видеа. Преку ТикТок, како и преку останатите социјални платформи постојат правила за користење, корисниците ја имаат слободата да ја користат апликацијата на нивен креативен начин. Таа е лесна за користење.

Абдул Џафар и сор. (2019) зборува дека апликацијата ја користат над 500 милиони корисници месечно и е достапна на 34 јазици. Во контекст на ментално здравје, заклучено е дека поради КОВИД-19 пандемијата, 43% од луѓето на возраст од 16-64 користеле повеќе социјални медиуми, 36% поминале време на оваа апликација од нивните паметни телефони, а 16% создавале и прикачувале видеа. ТикТок исто така може да биде идентификувана како една од највлијателните апликации за актуелни видеа, и токму затоа оваа статистика има директно влијание врз растот на употреба и менталното здравје во карантинот за време на КОВИД-19 пандемијата (Мандер, 2020). Друг истражувач, Танковска (2021) вели дека користењето на апликацијата се зголемила за 180% од почетокот на пандемијата. Постојат повеќе различни одбранбени механизми кои се дел од стратегијата на справување со стрес (и пандемијата беше стрес на глобално ниво) и за многу млади луѓе, ТикТок не е само еден излез од реалноста туку и борба против досадата, а исто така и една од конструктивните начини физички и психички да се справи со изолацијата во пандемијата.



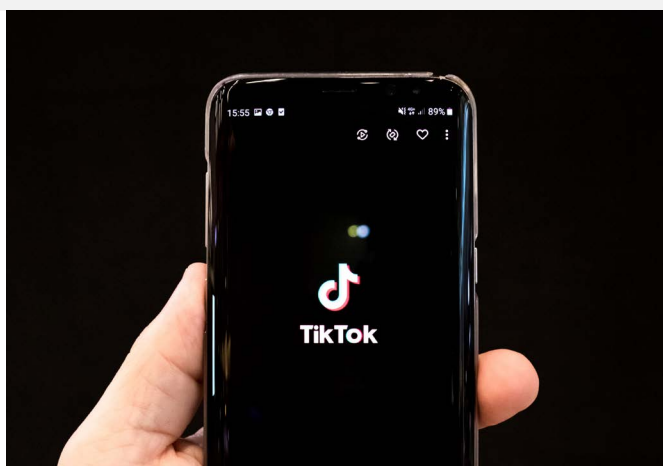


Социјалните медиуми можат да се користат од многу различни причини. Низ времето, се развиваат различни теории со цел да се објасни зошто баш апликации како ТикТок имаат голема база на корисници. Абдул Џафар (2019) открива две доминантни теории. Една од теориите е теоријата на „фокусирани корисници“, што значи дека главно се фокусира на корисниците и нив-

ните потреби. Друга теорија е теоријата за „бизнис модел“ каде што компанијата главно се фокусира на финансиски, општествени, културни и други услови. Бизнис моделот ги претставува причините за тоа како компанијата произведува, дистрибуира и користи заслуги во финансиски, општествени, културни и понатамошни ситуации (Хиао Ју, 2019).

## *ТикТок и младите: позитивно и негативно влијание*

Поголемиот дел од литературата овде се занимава со негативното влијание на ТикТок врз општото здравје на младите генерации. Но, постојат и позитивни аспекти кои влијаат над младината. Платформата ТикТок на младите им овозможува да се поврзат интимно, користејќи ги можностите за дует или комбинирање на видеа, луѓето можат директно да воспостават контакт на видеото. Оваа апликација не се користи само како социјален медиум туку се фокусира повеќе на иновативоста и ги поддржува корисниците да ја пренесат својата порака на креативен начин. Пример, оваа апликација овозможува луѓето да го претстават својот талент и сценски способности кои отвораат порти кон филмските индустрии, и тоа некој да ги примети (Ксао Ју, 2019).



ТикТок остварува можност за круг на корисници кои имаат слични или исти интереси. Додека традиционалните видео технологии може да се користат за комплексни теми, ТикТок овозможува кратки видеа, содржини со висок принос со фокус на брзо идентификување на клучните точки и привлечни презентации. Според Комп и сор. (2020) покрај потенцијалните ограничувања, ТикТок нуди значителни предности за јавното здравје и медицинско образование. Во време каде што социјалните медиуми стануваат се повеќе влијателни во нашите животи, медицинската заедница треба да ја земе предвид употребата на

уникатните карактеристики на ТикТок за доставување информации до пациентите, како и за насочена обука за медицинско образование.

Кога станува збор за негативното влијание на ТикТок над младината, се издвојува зависноста. Кампана (2022) вели дека ТикТок предизвикува зависност ако содржината стимулира зависнички симптоми и невролошка реакција која е во согласност со зависноста. Некои содржини се на посилен крај на спектарот во однос на други. Само во 2019 година, од Индија се вклучија 88.6 милиони корисници на ТикТок без оглед на несоодветната содржина што ја поседува. Исто така, ТикТок ги изложува децата и индиските тинејџери на сајбер демнење, онлајн предатори и можност да станат жртви на кривично дело Абдул Џафар и сор. (2019). Истражувањето на Абдул Џафар и сор. (2019) се спроведува преку анализа на



содржината на коментарите и повратните информации на родителите за ТикТок и ефектот над децата. Идејата е да се бараат најчесто користените зборови (изразени како искуство во апликацијата ТикТок). Родителите наведуваат дека на апликацијата има вулгарност и несоодветни коментари.

Генерално, според артиклите во весниците има многу ситуации каде децата и возрасните се јавуваат на советници да се пожалат дека се соочиле со насилство и зависност преку апликацијата. ТикТок апликацијата има опасно влијание над младите луѓе, што дури доведува до неколку случаи со самоповредување и самоубиство поради сајбер-насилство и различните предизвици кои се објавуваат на платформата. Оваа апликација цели кон тоа млади луѓе да објавуваат видеа, но исто така ги зголемува стереотипите и омаловажувањата за формата на телото.

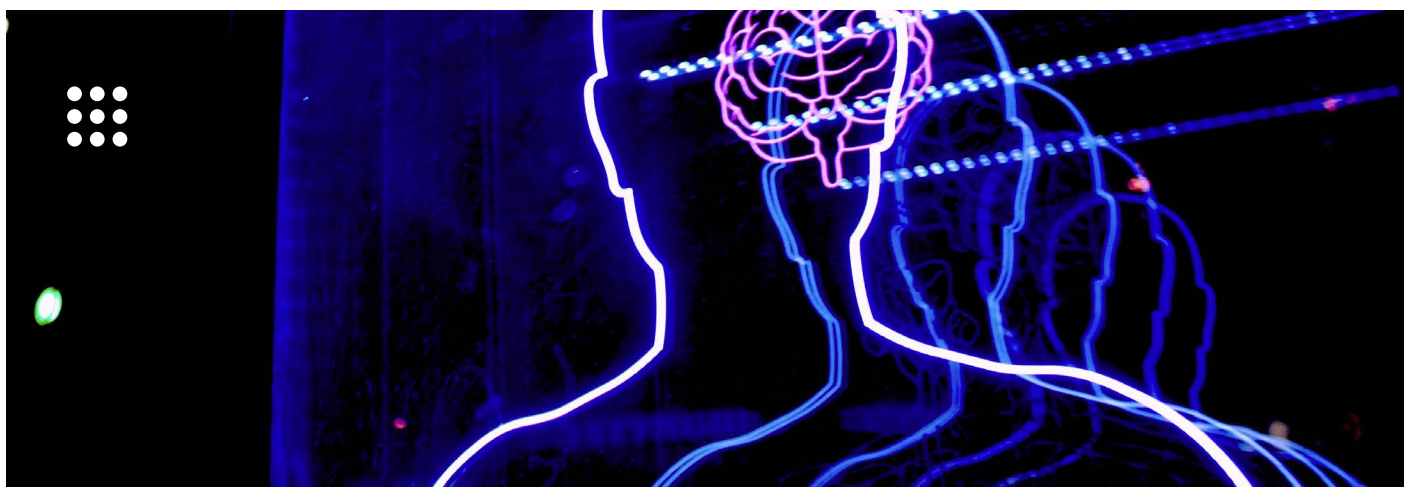
ТикТок стана платформа каде младите луѓе често се изразуваат преку видеа со луѓи танцови и плејбек. Културата и структурата на платформата е да ги охрабри корисниците да се имитираат меѓусебно и да учествуваат во актуелните теми (Лиу, 2022). ТикТок има значително влијание над системот за расудување кој го следат луѓето, и истиот предизвикува сериозни социјални проблеми. Важно е за учениците и професионалците кои го развиваат овој софтвер, пред се, да ги разберат последиците од објавената содржина како и на оваа платформа така и на другите.

# РАБОТЕЊЕ СО АДОЛЕСЦЕНТИ КОИ СЕ ЗАВИСНИ ОД ИНТЕРНЕТ, ПРЕВЕНЦИЈА, ТРЕТМАН, И КАКО ВО ТОА ДА СЕ ВКЛУЧАТ РОДИТЕЛИТЕ

Претходните поглавја ни пружија предлози за превенција и препораки за справување на различни психички проблеми и проблеми поврзани со сајбер просторот. Михел Десмургет, во книгата „La fabrique du crétin digital: « Les dangers des écrans pour nos enfants »“ (Десмургет, 2019) дава многу конкретни предлози за родителите за ова прашање. Прекумерно користење на екрани и без суштинска содржина од рана возраст води до проблеми. Раната возраст е најчувствителниот период за развој на когнитивните способности, човечката интеракција и говорот кој Михел Десмургет

го истражува. Тој го разгледува прашањето во целост:

- премногу екрани во секоја форма (телевизори, таблети, телефони, компјутери)
- премногу време поминато пред екран, на штета на други важни активности (во просек неколку часа на ден)
- почнувајќи од исклучително рана возраст (од раните години)
- несоодветна содржина (неадекватна, навидум едукативна содржина)



Како резултат помнењето, говорот, концентрацијата, сонот, итн постепено ќе бидат неповратно засегнати, во поголема или помала мера. Последователните ефекти вклучуваат неуспех во училиште, тешкотии во социјалниот и емотивниот развој, и ризик за прекумерна тежина. Основното економско образложение за развојот на индустријата на дигитална технологија веќе долго време го засенува негативното влијание. Ова се постигнува со употреба на погрешни информации и неточни експертски извештаи, или дури со тоа што екраните и дигиталните содржини се појавуваат како „можност“ за развој на нашите деца и млади возрасни. Го изгубивме чувството за перспектива и потребната ретроспектива за да се справиме со овие прашања. Затоа сега треба да демонстрираме, индивидуално, а потоа и колективно, форма на „интелектуална сила“. Какво општество градиме? Какво идно општество сакаме за нашите деца? Сега имаме пристап до вистинските информации, дали можеме да си го поставиме ова прашање и ретроспективно да одговориме?

Зголемената количина на информации, изворите на информации и ширењето на социјалните медиуми каде секој може да го изрази своето мислење нè прави „глуви“ и постепено нè прави сè понеспособни за критичко размислување. Преплавени од информации, многу често контрадикторни, често брзо се потпираме на информации кои нè уверуваат или ги зајакнуваат нашите природни убедувања. Тоа е затоа што е потешко и одзема многу време да се бараат и да се проверуваат информации и да се потврди квалитетот на изворите, како и да се оспори очигледната погодност што ја нуди овој дигитален свет. Како резултат на тоа, ја губиме потребната перспектива за да направиме информиран избор.

Кога станува збор за психотерапевската интервенција, ниедна форма на истата не може да биде предложена за спречување на зависност од Интернет. Се препорачуваат терапии за поддршка (*емотивна поддршка од родителите, со фокус на тука и сега*) кои имаат големо значење, како и советодавни терапии.

**Третман** Пред да започне третманот, адолесцентот треба да се оцени и тоа треба да се случува постојано, за време на третманот. Бирд (2005) ја опишува употребата на клиничко интервју и работа со адолесценти зависни од Интернетот со

стандардизиран метод како цел преку која може да се разберат знаците и симптомите за развој на проблематичното Интернет однесување. Неговиот протокол се потпира на биопсихолошки модел на однос. Како резултат, постојат неколку прашања

поврзани со биолошкиот, психофизичкиот и социјалниот фактор кои придонесуваат кон употреба на Интернетот. Биолошките прашања се фокусирани на биолошките симптоми и проблеми кои влијаат над таквото однесување (пр. дали користењето на Интернетот влијае над твојот сон?). Психолошкото прашање се фокусира на мислите, чувствата и однесувањата кои влијаат врз користењето на Интернетот (пр. дали си користел Интернет за да го подобриш или смениш твоето размислување и расположение?). Социјалното прашање се фокусира на слични социјални културолошки динамики кои придонесуваат за прекумерно користење на Интернет (пр. како Интернетот предизвикува проблеми и грижи во семејството?). Покрај овие области, Бирд додава прашања поврзани со презентирање на проблемот (пр. кога примети проблеми од употребата на Интернет?) и прашања директно поврзани со состојбата (пр. што предизвикува употреба на Интернет?).

“

*Речиси е невозможно за еден адолесцент целосно да престане со употреба на Интернет или да нема никаков контакт со онлајн содржината.*

Како што Бирд (2011) насочува, употребата на технологијата и Интернетот се повеќе се интегрира во општеството. Речиси е невозможно за еден адолесцент целосно да престане со употреба на Интернет или да нема никаков контакт со онлајн содржината. Така што скратувањето во целост не е реален чекор. Наместо тоа, фокусот треба да биде на контрола над употребата на Интернет. Исто така, адолесцентите треба да бидат повеќе свесни и да научат да идентификуваат несоодветно однесување и истото да го одбегнат. Адолесцентот може да се најде во ситуација каде што му треба помош за потсетување на стратегиите за третман за помош на контролирање на употребата на Интернетот, и исто така и поддршка, секогаш кога е потребно.



## Семејна терапија

Во работата со адолесценти, терапевтот често соработува со старателите или другите членови на семејството. Како резултат, семејната терапија е примарен модел. Мултидимензионалната Семејна Терапија (МДСТ) е модел за третман за зависен адолесцент. Со овој модел на терапија услугите се обезбедуваат во различни средини и формати, како во канцеларија, дома, кратки средби, интензивна терапија, дневна терапија, резиденцијален третман. Терапевската сесија може да го вклучи само адолесцентот, само родителот, или заедно. Кој е дел од терапијата зависи од проблемот што ќе се разговара во сесијата.

Во нивното истражување, Лидл и сор. (2008) третираат семејство преку четири главни точки (*адолесцент, родител, комуникативен и познат*). Главната точка адолесцент се фокусира на клиентот и негово вклучување во третманот, подобрување на комуникациските способности со родителите и возрасните, развој на способности поврзани со соочување на секојдневните проблеми, емотивна страна и решавање проблеми, подобрување на социјалните способности на клиентот како и неговиот/нејзиниот успех на училиште, и воспоставување алтернативи за зависно однесување. Главната точка родител се фокусира родителите да бидат вклучени во третманот, развивањето на нивниот однос и нивната емотивна инволвираност во животот на адолесцентот, развојот на родителските



способности како што е надзорот на однесувањето на адолесцентот, поставување ограничувања и соочување со последици и препознавање на психолошките потреби на родителите. Дополнително, старателите можеби ќе сакаат да го разгледаат и сопственото однесување на Интернетот и откријат модел кој ќе биде прифатлив за употреба на Интернет. Комуникациската главна точка се фокусира на развојот на семејството во општеството во кое што е вклучен адолесцентот (*пр. училиште, поправен дом*). Исто така е неопходно да се спомнат минатите и сегашните семејни проблеми, со цел да се открие причината на користење на Интернетот на адолесцентот.

Берд (2011) вели дека едуцирањето на адолесцентот е непродуктивна интервенција. Семејството треба да научи како ефектив-

но да го слуша адолесцентот, да ги разбере неговите чувства и мисли и да ги прифати неговите мисли и емоции. Исто така и старателите треба проактивно да се вклучат во комуникацијата со адолесцентот за Интернетот исто како што зборуваат за козупирање дрога и алкохол.

Јанг (1995) предложува семејството да се едуцира како Интернетот може да предизвика зависност кај некои луѓе. Семејството се охрабрува да помогне на адолесцентот да најде интереси и хоби, да има време за себе, да најде активности кои ќе го исполнат неговото време, и ќе ја намалат употребата на Интернетот. Семејствата треба да дадат поддршка и да научат како да го охрабрат адолесцентот за секој чекор што го прави. Во исто време, тие не сакаат да поттикнат проблематична употреба на Интернетот или да му помогнат на адолесцентот со изговори зошто тој/таа пропуштил ден на училиште или не успеал да заврши некоја задача. Според Јанг (2009), работата со браќата и сестрите исто така може да биде од витално значење бидејќи тие се дел од семејниот систем. Можно е, бидејќи браќата и сестрите се во иста средина како адолесцентот зависник, да го поттикнат зависничкото однесување на клиентот или самите да се вклучат во зависничко однесување. За време на процесот на проценка и третман треба да се фокусира на ова прашање. Дури и ако браќата и сестрите не се впуштаат во зависно однесување, спроведувањето на некои од овие стратегии во целата семејна единица може да биде

корисно со цел да помогне во воспоставувањето на појасна структура во домашната средина и подобра комуникација меѓу членовите на семејството.

Јанг (1995) исто така препорачува семејствата да најдат група за поддршка за Интернет зависници. Ако тие не можат да се лоцираат во непосредна близина, тогаш постојат други групи за поддршка кои можат да обезбедат информации за справување со било каква зависност во семејството. Сведоштвото како другите се справуваат со зависни однесувања може да помогне да се нормализира искуството во семејството, да се зголеми чувството на вредност и да се намали чувството на изолација, кое е често поврзано со зависност. Слично на тоа, старателите можеби ќе сакаат да побараат поддршка од здруженијата на родители поврзани со училиштата за да се поврзат со други старатели кои се соочуваат со сличен проблем. Иако може да звучи контрадикторно, семејствата може да најдат поддршка на Интернет преку различни страници кои се развиени за да обезбедат едукација, информации, и поддршка за семејствата кои се соочуваат со зависност, како и сајтови кои се фокусираат на лекување на зависност од Интернет.



## Како да се вклучат и родителите?

Како што е вистина дека сите адолесцентски активности треба да бидат набљудувани со цел да се избегне непријатност, така некои родители не внимаваат и игнорираат. Активната улога не значи само надзор со цел да се избегнат проблеми. Светот на компјутерите, исто така, може да стане одличен начин родителите и адолесцентите да се забавуваат заедно и да се запознаат подобро. Препораките од Сулер (1998) се создадени пред повеќе од две децении, но и покрај забрзаниот развој на технологиите тие сеуште важат и денес:



1. Биди упатен и вклучи се - најнеефективниот начин за набљудување на адолесцентските сајбер активности е ако родителот е запознаен со темата. Нема потреба родителот да стане хакер, но треба да се потруди да ја следи темата. Разговарај со други родители, истражи го сајбер простор. Разговарај со децата на темата и придружи им се во некои активности. Заедно истражувајте на Интернет. Дури и придружете им се на децата и нивните пријатели во онлајн разговорот (*краток период, ако може да толерираат присуството*)
2. Зборувај со нив - прашајте ги за нивната употреба на Интернетот. Кои веб-страници и блогови ги посетуваат? Избегнувајќи обвинувачки тон, прашајте ги кој дел од онлајн светот им се допаѓа и зошто. Прашајте ги за нивните сајбер пријатели, за што зборуваат, што прават на Интернет. Избегнувајте испрашување. Наместо тоа, покажете им дека сте навистина заинтересирани да дознаете повеќе за нивните сајбер пријатели.
3. Прифатете ги позитивните и негативните страни - разговарајте за добрите и за лошите страни. Покажете дека го прифаќате нивниот сајбер живот, но разговарајте за некои од опасностите





и кои чекори треба да ги преземат ако се сретнат со непријатни ситуации или луѓе.

4. Постави разумни правила - на адолесцентите им требаат правила. Всушност, тие потајно сакаат правила за да не се чувствуваат надвор од контрола и незащитени од навидум негрижлив родител. Создадете правила за тоа што точно можат и што не смеат да прават на Интернет.
5. Баланс - охрабрате го адолесцентот да остане вклучен и во активностите на „реалниот свет“. Ако има нешто во кое навистина ужива на Интернетот, најдете начин да ја проширите таа активност во нивниот личен живот. Користете го Интернетот за училишни проекти. Целта е да се избегне дозволување на адолесцентот да го изолира сајбер просторот од остатокот од нивниот живот. Наместо тоа, вклучете го сајбер просторот во остатокот од нивниот живот и охрабрате ги да развиваат активности што не се на Интернет.
6. Надзор преку софвер - постојат различни комерцијални програми кои можат да се користат за следење и контрола на активностите на адолесцентите во сајбер просторот. Програмите не се совршени. Имаат дупки и секој технички поткован адолесцент може да ги премине. Веројатно последното нешто што родителот го сака е тековната техничка битка на памет со своето дете. Ако тоа се




случи, нешто тргнало наопаку. Софтверските контроли се алатка во надзорот на адолесцентот. Постојат различни апликации за следење што родителите можат да ги користат и кои би можеле да им помогнат: Secure Teen Parental Control, Kids Place – Parental Control, Screen Time Parental Control, и други.

7. Интервенција во зависноста - во својата книга, д-р Кимберли Јанг (*Јанг, 1998*) опишува неколку стратегии за родителите кои треба да им помогнат на своите деца кои западнале во прекумерна употреба на Интернетот. Не обидувајте се да го одземете компјутерот или да им забраните да го користат. Оваа стратегија може да резултира со спротивен ефект. Не им дозволувајте на адолесцентите да се одбранат со изговори секогаш кога ќе пропуштат училиште или кога ќе добијат лоши оценки. Толерирајте ги нивните емоционални испади кога се обидувате да интервенирате. Ако сè друго не успее, побарајте помош од професионален советник.
8. Дисциплинирај несоодветно однесување /охрабрувај човечност - да им дозволите на адолесцентите да се однесуваат со другите луѓе на Интернет како да не се навистина луѓе не е најдобрата идеја. Ако еден адолесцент може да покаже сочувство за другите дури и во анонимниот свет на сајбер просторот, тој тоа може да го примени во секој аспект од животот.



Од перспектива на менталното здравје, Јанг и сор. (Јанг и сор., 2011) посочуваат дека корисниците што стануваат зависни од Интернетот стравуваат од спора или задоцнета реакција, поради лимитираниот број на центри за ЗИ терапија. Да просперира таков тип на програма, мора да континуирано да се истражува со цел да се разбере подобро полето на Интернет зависниците. Идните истражувања треба да се фокусираат на тоа како психијатриската болест игра улога во развој на компулсивно користење на Интернетот. Долготрајните истражувања може да откријат како личноста, семејната динамика и меѓучовечките способности влијаат врз начинот на употреба на Интернетот.

Во просек, тинејџерите трошат 7 часа на ден на разновидни технологии (мобилен телефон, интернет игри, итн) (Рајдаут, Фоер и Робертс, 2010). Според динамичноста на изложеноста на онлајн светот, за докторите е критично како да пристапат до можното влијание на медиумот над животот на младите. Младите луѓе имаат тенденција да бидат технолошки способни, а можеби треба дополнително набљудување на нивното однесување. Возрасните треба да бидат свесни и помалку исплашени за прашањата за надзор над адолесцентите на



Интернетот. Колку порано започнат техниките за справување, толку подобри ќе бидат резултатите. Разговорот со мали деца (*предучилишна возраст и постари*) е најефективната стратегија за развивање отворена комуникација и надзор на онлајн однесувањето на постарата младина (*Делмонико и Грифин, 2011*).

Книгата на Жан Твинџ не носи лице в лице со моменталните трендови и го истакнува влијанието на технологијата над антропологијата. Разбирањето на iGen е клучно за идните реформи во образованието, деловниот, и политичкиот живот. Родителите треба да ја гледаат технологијата и Интернетот како неизбежен дел од сегашноста и иднината, и оттука да ги менторираат своите деца и тинејџери правилно да ги користат (*Твинџ, 2017*).

## ТАБЕЛА 1.

# СТРУКТУРИРАН КОГНИТИВЕН ПСИХОТЕРАПЕВТСКИ МОДЕЛ ЗА ТРЕТМАН НА ЗАВИСНОСТ ОД ИНТЕРНЕТ КАЈ АДОЛЕСЦЕНТИ И РОДИТЕЛИ

(НАБУКО ДЕ АБРИ И САМПАЈО ГОА, 2011)

### *Целна група (адолесценти)*

1. Изразувајте чувства и мисли.
2. Намалете ја зачестеноста на критиките и зголемете ја емпатијата меѓу групата.
3. Дознајте за потенцијалните причини и интереси поврзани со користењето на Интернетот.
4. Оценете ги негативните верувања и очекувања кои го попречуваат управувањето на новото однесување.
5. Разграничете го несоодветното однесување на адолесцентот поради дефицит или вишок на родителска грижа.
6. Одделете ги правата од привилегиите.
7. Функционално анализирајте го однесувањето на адолесцентите и родителите или старателите.
8. Идентификувајте процедури за решавање
9. Научете нови социјални вештини и образовни практики.
10. Развијте систем за поддршка на семејството за одржување на постигнатите промени.
11. Побарајте поддршка од семејството за факторите на ранливост.
12. Оценете ги интервенциите на промените и последиците во однесувањето и емоциите. Следете ги.

## Целна група (родители)

1. Запишете ги искуствата со детето.
2. Опишете го соодветното и несоодветното однесување на детето; посочете ги предностите и обидете се да не ги посочувате слабостите.
3. Набљудувајте го користењето на Интернетот од страна на вашето дете во различни денови. Запишете ги искуствата.
4. Запишете ги личните чувства кога ќе се појави негативно однесување.
5. Идентификувајте и опишете ги потенцијалните влијанија од злоупотребата на Интернетот.
6. Надгледувајте ги правата и привилегиите што ги има детето.
7. Споредете ги нивните методи на родителство со оние што ги усвоиле нивните родители (транс-генерациски модел).
8. Применете вежба за решавање проблеми. Искусите алтернативни форми на родителство.
9. Бидете доследни во родителските методи усвоени со детето.
10. Препознајте ги факторите на ризик за неуспех и користете ги стратегиите научени во терапевтската програма.
11. Извештај за искуството од состаноците.
12. Идентификувајте ги ефектите врз намалувањето на употребата и/или неуспехите.

# ЗАКЛУЧОК

Глобалната мрежа станува место каде што се почесто и почесто го живееме нашиот живот, не само кај младината, туку и кај сите возрасни, и постари луѓе, особено од почетокот на пандемијата со КОВИД-19. Ја користиме за нашата работа, образование, да комуницираме, да бараме информации, да останеме во контакт со другите, и да имаме контакт со популарната култура. Идејата за тоа младите да го сметаат дигиталниот како мајчин јазик, фраза создадена од образовниот асистент и автор Марк Пренски, за прв пат стана популарна пред 20 години, оваа генерација исто така се нарекува и iGen, како и „генерација на паметни телефони“, со цел да се опфати истата главна идеја дека помладите генерации се различни од самиот темел поради тоа што се изложени на технологија.



На младите луѓе им треба време да се откријат себеси, време да размислуваат. Но технологијата, која го забрзува процесот на комуникација, истовремено ставајќи притисок на истата, ги менува правилата на игра на овој концепт на самооткривање. Светот на брзи одговори преку текстуални пораки го прави овој концепт на самооткривање невозможен, и без никаква можност за одржување. ФоМО (*Страв од пропуштање*) е нешто што е моментално широко распространето, особено меѓу младите луѓе. Кога размената го менува форматот за да се вклопи во малите екрани кои ги користиме, и комуникацијата се сведува на емотикони и стикери, тоа се неопходни поедноставувања.

Адолесцентската независност не претставува само одвојување од родителите. Адолесцентите треба и да се одделат едни од други. Тие ги искусуваат и одржуваат своите пријателства, но во исто време ги чувствуваат и како ограничување. Поврзаноста носи свои проблеми. Животот на Интернетот дава доволно простор за самостојно експериментирање, но може да биде тешко да се избега од барањата на



новата група. Вообичаено е за пријателите да очекуваат дека нивните пријатели ќе бидат секогаш достапни. Златниот стандард не е повеќе златен ако имате телефон во рака цело време. Со само еден допир на екранот, вие допирате до некој кој исто така седи со телефонот во рака, и очекувате дека веднаш ќе добиете одговор. Луѓето се повеќе се чувствуваат како да мора да имаат посебна причина за да поминат извес-

но време сами, причина за да бидат недостапни. Но, ако вашиот телефон е секогаш со вас, барањето момент на самотија може да се интерпретира како нешто да криете. Нашиот одговор на секој звук што го произведува нашиот телефон изгледа како да е предизвикан од нагонот да бараме, и да не бараат, тоа е длабока мотивација на човечката психа. Поврзаноста станува желба – кога добиваме порака или мејл, нашиот нервен систем реагира со испуштање малку допамин (*Бериџ и Робинсон, 1998*). Самата поврзаност не стимулира. Се учиме да го бараме тоа, дури и тогаш кога не исцрпува.

Се тврдеше дека младите имаат поголем капацитет да извршуваат повеќе задачи одеднаш, имаат значително пократок опсег на внимание, преферираат визуелност, и повеќе сакаат технологија. Сајбер комуникацијата може да смени повеќе аспекти од нашите животи – приватниот, социјалниот, културниот, економскиот, и интелектуалниот. Но, со помош на соодветни упатства, насоки, и надзор, терапија и третмани, постои потенцијал да се влијае на позитивниот, личен развој. Важно е да научиме како да станаме пример за помладата генерација и да објасниме зошто некогаш е потребно „да се исклучиш“. Во денешниот свет на зголемената електронска употреба, од мобилни телефони, до компјутери и видео игри, треба да се земе предвид менталното здравје на младите. Балансот меѓу „виртуелниот“ и „реалниот“ свет може да претставува предизвик, но е и најголемиот подарок за сите.



♥ 224 likes



# КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА

- Abdul Jaffar, B., Riaz, S., Mushtaq, A.** (2019). Living in a Moment: Impact of TikTok on Influencing Younger Generation into Micro-Fame. *Journal of Content, Community & Communication*, 10, 5, 187-194.
- Alt, D.** (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111-119.
- Anderson, M. & Jiang, J.** (2018). Teens, social media & technology. Pew Research Center Retrieved: [https://www.file:///C:/Users/vessey/Downloads/PI\\_2018.05.31\\_TeensTech\\_FINAL.pdf](https://www.file:///C:/Users/vessey/Downloads/PI_2018.05.31_TeensTech_FINAL.pdf). Accessed 25 July 2021.
- Arvanitidou, M.** (2018). Pathological Internet use, cyberbullying and mobile phone use in adolescence: a school-based study in Greece. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 30, 1-9.
- Bair, CE., Kelly., NR., Serdar., KL, et al.** (2012). Does the Internet function like magazines? An exploration of image-focused media, eating pathology, and body dissatisfaction. *Eating Behaviors*, 13, 398-401.
- Beard, K. W.** (2005). Internet addiction: A review of current assessment techniques and potential assessment questions. *CyberPsychology & Behavior*, 8, 7-14.
- Beard, K.** (2011). Working with Adolescents Addicted to the Internet. In: (Eds.) K. Young., C. Nabuco de Abreu. *Internet addiction: a handbook and guide to evaluation and treatment*, Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Benowitz-Fredericks, C., Garcia, K., Massey, M., Vasagar, B., Borzekowski, D.** (2012). Body Image, Eating Disorders, and the Relationship to Adolescent Media Use. *Children, Adolescents, and the Media*, 59, 3, 691-704
- Besset, A., Espa, F., & Dauvilliers, Y.** (2005). No effect on cognitive function from daily mobile phone use. *Bioelectromagnetics*, 108(26), 102-108.
- Bianchi, A., & Phillips, J. G.** (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsychology & Behavior: The Impact of the Internet, Multimedia and Virtual Reality on Behavior and Society*, 8(1), 39-51

- Bickham, D.S.** Current Research and Viewpoints on Internet Addiction in Adolescents. *Curr Pediatr Rep* 9, 1–10 (2021). <https://doi.org/10.1007/s40124-020-00236-3>
- Borzekowski, DLG., Schenk, S., Wilson, JL, et al.** (2010). E-Ana and e-Mia: a content analysis of pro-eating disorder web sites. *Am. J. Public Health*, 100(8), 1526–34.
- Berridge, K., Robinson, T.** (1998). What Is the Role of Dopamine in Reward: Hedonic Impact, Reward Learning, or Incentive Salience? *Brain Research Reviews*, 28, 309–369.
- Campbell, M.** (2005). Cyber bullying: An old problem in a new guise?, *Australian Journal of Guidance and Counseling*, 15, 1, 68–76.
- Campana, S.** (2022). How TikTok Provided an Outlet for Generation Z to Face Pandemic Related Mental Health Struggles. <https://digitalcommons.sacredheart.edu/acadfest/2022/all/16>
- Caplan, S.** (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *CyberPsychology & Behavior*; 10, 234–42.
- Carper, TL., Negy, C., Tantleff-Dunn, S.** (2010). Relations among media influence, body image, eating concerns, and sexual orientation in men: a preliminary investigation. *Body Image*; 7(4):301–9.
- Chayko, M.** (2016). *Superconnected: The Internet, Digital Media, and Techno-Social Life*. SAGE Publications, Inc.
- Ceyhan, A.** (2008). Predictors of problematic internet use on Turkish university students. *Cyberpsychol Behav*, 11, 363–66.
- Comp, G., Dyer, S., & Gottlieb, M.** (2020). Is TikTok The Next Social Media Frontier for Medicine?. *AEM education and training*, 5(3), 10.1002/aet2.10532. <https://doi.org/10.1002/aet2.10532>
- Cooper, A.** (2002). *Sex & the Internet: A guidebook for clinicians*. New York: Brunner-Routledge.
- Davis, R. A.** (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195. [https://doi.org/10.1016/0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/0747-5632(00)00041-8)
- Delmonico, D. L., & Griffin, E. J.** (2005). Internet assessment: A structured interview for assessing online problematic sexual behavior. Unpublished instrument, Internet Behavior Consulting.
- Desmurget, M.** (2019). *La fabrique du crétin digital. Les dangers des écrans pour nos enfants*, Belin: Éditions du Seuil.

- Dittmar, H., Halliwell, E., Ive, S.** (2006). Does Barbie make girls want to be thin? The effect of experimental exposure to images of dolls on the body image of 5-to 8-year-old girls. *Dev. Psychol*, 42(2):283–92.
- Ebeling-Witte, S., Frank, M. & Lester, D. S.** (2007). Internet use, and personality. *Cyberpsychol. Behav.*, 10, 713–6.
- Family Safe Media.** (2010). Pornography statistics. Retrieved January 25, 2021, from <http://www.familysafemedia.com/pornography-statistics.html>
- Eghtesadi, M., Florea.** (2020). A. Facebook, Instagram, Reddit and TikTok: a proposal for health authorities to integrate popular social media platforms in contingency planning amid a global pandemic outbreak. *Can. J. Public Health*, 111:389–91
- Franchina, V., Lo Coco, G.** (2018). The influence of social media use on body image concerns. *International Journal of Psychoanalysis and Education*, 10, 1, 5–14.
- Geyser, W.** (2021) <https://influencermarketinghub.com/social-media-addiction-stats/>
- Gondoli DM, Corning AF, Salafia EH, et al.** (2011). Heterosocial involvement, peer pressure for thinness, and body dissatisfaction among young adolescent girls. *Body Image*, 8(2),143–8.
- Hadlington, L. J.** (2015). Cognitive failures in daily life: Exploring the link with Internet addiction and problematic mobile phone use. *Computers in Human Behavior*, 51, 75–81
- Hall, A., Parsons, J.** (2001). Internet addictions: college students' case study using best practices in cognitive behavior therapy. *Journal of Mental Health Counseling*, 23, 312–27.
- Halliwell, E., Dittmar, H., Dittmar, H., et al.** (2008). Does size matter? The impact of ultra-thin media models on women's body image and on advertising effectiveness. *Consumer culture, identity, and well-being*, 121–46.
- Hussin, M., Frazier, S., Thompson, JK.** (2011). Fat stigmatization on YouTube: a content analysis. *Body Image*, 8, 90–2.
- Influencer Marketing Hub** (2022) Benchmark report (<https://influencermarketinghub.com/influencer-marketing-benchmark-report/>)
- Instagram** (2015). Instagram statistics. Retrieved from <http://instagram.com/press>.

- Jones, D.C.** (2001). Social comparison and body image: Attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys. *Sex Roles*, 45, 645–664.
- Kandell, J.J.** (1998). Internet addiction on campus: the vulnerability of college students. *CyberPsychology & Behavior*, 1:11–17.
- Keles, B., McCrae, N., Grealish, A.** (2020) A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, Volume 25, 2020 – Issue 1, 79–93.
- Kleemans, M., Daalmans, S., Carbaat, I., Anschütz, D.** (2018). Picture Perfect: The Direct Effect of Manipulated Instagram Photos on Body Image in Adolescent Girls. *Media Psychology*, 21, 1, 93–110.
- Klein H, Shiffman KS.** Messages about physical attractiveness in animated cartoons. *Body Image*, 3, 353–63.
- Kowalski, R., Limber, S., Agatston, P.** (2010). *Cyber Bullying: Bullying in the Digital Age*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.
- Kratzer, S., & Hegerl, U.** (2008). Is «Internet Addiction» a disorder of its own? – a study on subjects with excessive internet use. *Psychiatr Prax*, 35, 80–83.
- Mander, J.** (2020). Coronavirus: insights from our multinational study wave 5. Retrieved from Global Web Index: <https://blog.globalwebindex.com/trends/coronavirus-multinational-study-5/>
- Maxwell, MA., Cole, DA.** Development and initial validation of the adolescent responses to body dissatisfaction measure. *Psychol Assess*, in press.
- McKenna, K. Y. A., Green, A. S. & Smith, P. K.** (2001). Demarginalizing the sexual self, *Journal of Sex Research*, 38, 302–311.
- Meier, E., Gray, J.** (2013). Facebook Photo Activity Associated with Body Image Disturbance in Adolescent Girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 10, 10, 1–8.
- Milani, L., Osualdella, D., Di Blasio, P.** (2009). Quality of Interpersonal Relationships and Problematic Internet Use in Adolescence. *Cyberpsychology & Behavior*, 12, 6, 681–684.
- McGinnis P** (2017) 7 symptoms of fomo you need to treat now. <http://patrickmcginnis.com/7-symptoms-of-fomo-you-need-to-treat-now> (Accessed 22.06.2022).

- Modzelewski P** (2020) Fomo (fear of missing out)–an educational and behavioral problem in times of new communication forms. *Konteksty Pedagogiczne*, 14:215–232.
- Lawrence, T. L.** (2014). Risk factors of Internet Addiction and the health effect of Internet Addiction on adolescents: A systematic review of longitudinal and prospective studies. *Curr. Psychiatry Rep*, 16(11):508.
- Lenhart, A.** (2015). *Teens, social media, and technology overview*. Washington, DC: Pew Research Center.
- Liddle, H. A., Dakof, G. A., Turner, R. M., Henderson, C. E., & Greenbaum, P. E.** (2008). Treating adolescent drug abuse: A randomized trial comparing multidimensional family therapy and cognitive behavior therapy. *Addiction*, 103(10), 1660–1670.
- Lin MP.** (2020). Prevalence of internet addiction during the covid-19 outbreak and its risk factors among junior high school students in Taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8547.
- Liu, J.** (2022). The Influence of the Body Image Presented Through TikTok Trend-Videos and Its Possible Reasons, *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 559, 359–363.
- Orsal, O., Orsal, O., Unsal, A., Ozalp, S.** (2013). Evaluation of Internet Addiction and Depression Among University Students. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 82, 445 – 454.
- Nabuco de Abreu, C., Sampaio Goes, D.** (2011). Psychotherapy for Internet Addiction. In: (Eds.) K. Young., C. Nabuco de Abreu. *Internet addiction: a handbook and guide to evaluation and treatment*, Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Peele, S.** (1985). The concept of addiction. In: S. Peele, *The meaning of addiction: Compulsive experience and its interpretation*. Lanham, MD: Lexington Books.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V.** (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29, 1841–1848.
- Rajula, H.S.R., Manchia, M., Agarwal, K. et al.** (2022). Childhood and Adolescence Psychopathology: unravelling the complex etiology by a large Interdisciplinary Collaboration in Europe – an EU Marie Skłodowska-Curie International Training Network. *Eur. Child Adolesc. Psychiatry*, 31, 829–839.

- Rideout, V. J., Foehr, U. G., & Roberts, D. F.** (2010). Generation M 2: Media in the lives of 8- to 18-year-olds. Retrieved January 26, 2022, from <http://www.kff.org/entmedia/mh012010pkg.cfm>
- Riordan BC, Flett JA, Cody LM, Conner TS, Scarf D** (2021) The fear of missingout (fomo) and event-specific drinking: the relationship between fomo and alcohol use, harm, and breath alcohol concentration during orientation week. *Curr Psychol*, 40:3691–3701.
- Salmond K, Purcell K.** (2011) *Trend in teen communication and social media use: what's really going on here?* Washington, DC: Pew Internet & American Life Project.
- Seepersad, S.** (2004). Coping with loneliness: adolescents online and offline behavior. *CyberPsychology & Behavior*, 7, 35–9.
- Smythe, J. W., & Costall, B.** (2003). Mobile phone use facilitates memory in male, but not female, subjects. *Neuroreport*, 14, 243–246.
- Suler, J.** (1998). Adolescents in cyberspace: The good, the bad, and the ugly. In J. Suler (Ed.), *Psychology of Cyberspace*. (Web-Publishing). Accessed: 4/4/22. Available: <http://www.rider.edu/users/suler/psycyber/adoles.html>
- Suler, J.** (2004) The Online Disinhibition Effect, *Cyberpsychology & Behavior*, 7, 3, 321-326.
- Schlosser, A.** (2020) Self-disclosure versus self-presentation on social media, *Current Opinion in Psychology*, Volume 31, February 2020, Pages 1-6
- Starcevic V, Billieux J.** Does the construct of internet addiction reflect a single entity or a spectrum of disorders? *Clin Neuropsychiatry*. (2017) 14:5–10.
- Swami, V., Frederick, D. A., Aavik, T., et al.** (2010). The attractive female body weight and female body dissatisfaction in 26 countries across 10 world regions: Results of the international body project i. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36, 309–325.
- Tankovska, H.** (2021). TikTok usage during COVID-19 in the United States 2020. Retrieved from Statista: <https://www.statista.com/statistics/1207831/tiktok-usage-among-young-adults-during-covid-19-usa/>
- Tekayak HV, Akpınar E** (2017) Tıp alanında yeni bir dönem: dijital çağda doğan yeni hastalıklar, *Eurasian Journal of Family Medicine*, 6:93-100

- Tiggemann, M., Miller, J.** (2010). The Internet and adolescent girls' weight satisfaction and drive for thinness. *Sex Roles*, 63, 79–90.
- Thompson–Brenner H, Boisseau CL, St. Paul MS.** (2011). Representation of ideal figure size in ebonny magazine: a content analysis. *Body Image*, 8, 373–380.
- Tsai, H., Cheng, S., & Yeh, T.** (2009). The risk factors of Internet addiction—a survey of university freshmen. *Psychiatr. Res.*, 167, 294–9.
- Tsimtsiou, Z., Haidich, A. B., Drontsos, A., Dantsi, F., Sekeri, Z., Drosos, E., & Turkle, S.** (2005). *The Second Self: Computers and the Human Spirit*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Turkle, S.** (2008). Inner History. In: S. Turkle (Ed). *The Inner History of Devices*, Cambridge, MA: MIT Press, 2–29.
- Turkle, S.** (2011). *Alone together: why we expect more from technology and less from each other*. New York: Basic Books.
- Twenge, J.** (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy and Completely Unprepared for Adulthood*. New York, NY: Atria.
- Vessey, J., Difayio, R., Neil, L., Dorste, A.** (2022). Is There a Relationship Between Youth Bullying and Internet Addiction? An Integrative Review. *Int. J. Ment. Health Addict*, 6, 1–25.
- Wang L, Qiu J, Yan S, Liu W** (2021) Does mobile social media undermine our romantic relationships? the influence of fear of missing out (fomo) on young people' romantic relationship. Research Square; 2021; doi:10.21203/rs.3.rs-636141/v1.
- Wolak, J. Sabina, C., & Finkelhor, D.** (2008). The nature and dynamics of Internet pornography exposure for youth. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 691–693. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0179>
- Unsworth, N., McMillan, B. D., Brewer, G. A., & Spillers, G. J.** (2012). Everyday Attention Failures: An Individual Differences Investigation. *Journal of Experimental Psychology, Learning, Memory, and Cognition*, 38(6), 1765–72.
- Xiao Yu, jiang.** (2019). Research on TikTok APP Based on User-Centric Theory. *Applied Science and Innovative Research*, 3. doi:10.22158/asir.v3n1p28.
- Yang H, Liu B, Fang J** (2021) Stress and problematic smartphone use severity: smartphone use frequency and fear of missing out as mediators. *Front Psychiatry*, 12:594.

- Yen, J., Ko, C., & Yen, C.** (2007). The comorbid psychiatric symptoms of internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *J. Adolesc. Health*, 41, 93–8.
- Young, K. S.** (1995). Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment. Retrieved January 9, 2022, from <http://www.netaddiction.com/articles/symptoms.html>
- Young, K.** (1996). Psychology of Computer Use: XI. Addictive Use of the Internet: A Case That Breaks the Stereotype. *Psychological Reports*, 79, 899–902.
- Young, K.** (1998). *Caught in the Net*. New York: John Wiley & Sons.
- Young, K. S.** (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *American Journal of Family Therapy*, 37, 355–372.
- Young, K., Dong Yue, X., Ying, L.** (2011). Prevalence Estimates and Etiologic Models of Internet Addiction In: (Eds.) K. Young., C. Nabuco de Abreu, *Internet addiction: a handbook and guide to evaluation and treatment*, Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.



# ИНТЕРАКТИВНА ЛИТЕРАТУРНА МАПА

What draws  
adolescents to the  
world of the Internet?

PREVENTION

## SOCIAL MEDIA

*and mental health of young people*

INTERNET ADDICTION