

Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet Osijek

Preddiplomski studij psihologije

Helena Lisac

Zadovoljenje potreba online aktivnošću

Završni rad

Mentor: izv. prof. dr. sc. Silvija Ručević

Sumentor: doc. dr. sc. Dino Krupić

Osijek, 2020.

Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet Osijek

Odsjek za psihologiju

Preddiplomski studij psihologije

Helena Lisac

Zadovoljenje potreba online aktivnošću

Završni rad

Područje društvenih znanosti, polje psihologija, grana opća psihologija

Mentor: izv. prof. dr. sc. Silvija Ručević

Sumentor: doc. dr. sc. Dino Krupić

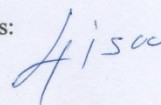
Osijek, 2020.

IZJAVA

Izjavljujem s punom materijalnom i moralnom odgovornošću da sam ovaj rad samostalno napravila te da u njemu nema kopiranih ili prepisanih dijelova teksta tuđih radova, a da nisu označeni kao citati s napisanim izvorom odakle su preneseni. Svojim vlastoručnim potpisom potvrđujem da sam suglasna da Filozofski fakultet Osijek trajno pohrani i javno objavi ovaj moj rad u internetskoj bazi završnih i diplomskih radova knjižnice Filozofskog fakulteta Osijeka, knjižnice Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku i Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu.

JMBAG: 0122227299

Potpis:



U Osijeku, 9. 9. 2020.

Sažetak

Od njegova početka, od 1983. godine do danas, gotovo da ne postoji aspekt čovjekova života koji nije zahvaćen djelovanjem interneta. Uslijed eksponencijalnog razvoja elektroničkih medija, njihove interaktivnosti i širokog spektra mogućnosti koje nude, internet je postao dio čovjekove svakodnevice, omogućavajući pojedincima različite izvore informacija, zabave, ali i komunikacije. U ovom radu razmatra se što je to što čini internet toliko popularnim i zastupljenim medijem. Potom, tri trenutno najpopularnije aktivnosti modernoga doba – *društvene mreže*, *online seksualne aktivnosti* i *videoigre* zasebno su prezentirane po poglavljima. Osim motivacijskih pokretača pojedine aktivnosti, prezentirane su i demografske te psihosocijalne karakteristike njihovih korisnika. Dakako, kao i kod svih složenih pojava, niti o internetskim aktivnostima ne može se govoriti kao o isključivo dobrim ili lošim pojavama. Tijekom zadnjeg desetljeća, ovisnost o internetskim aktivnostima uočena je kao novi klinički poremećaj. Stoga u sklopu svakog prikazani su i dosadašnji nalazi o etiologiji, prevalenciji, simptomima te strategijama prevencije i tretmana problematične uključenosti u svaku od odabranih aktivnosti.

Ključne riječi: internet, društvene mreže, online seksualne aktivnosti, videoigre, ovisnost

Sadržaj

1. Uvod.....	1
2. Društvene mreže.....	3
2.1. Temeljna demografska i psihosocijalna obilježja korisnika društvenih mreža.....	3
2.2. Motivacija za korištenjem društvenih mreža	4
2.3. Ovisnost o društvenim mrežama.....	6
3. Online seksualne aktivnosti (OSA)	9
3.1. Temeljna demografska i psihosocijalna obilježja korisnika online seksualnih aktivnosti	9
3.2. Motivacija za korištenjem online seksualnih aktivnosti	10
3.3. Problematična uključenost u online seksualne aktivnosti	12
4. Videoigre	14
4.1. Temeljna demografska i psihosocijalna obilježja „gejmera“	14
4.2. Motivacija za igranjem videoigara	15
4.3. Ovisnost o videoigrama.....	17
Zaključak	20
Literatura.....	21

1. Uvod

Kontinuirani razvoj modernih tehnologija i digitalizacije u posljednjem desetljeću neosporan je, kao i njihov utjecaj na svakodnevne živote pojedinaca. Prema jednoj procjeni, između devet i petnaest milijuna ljudi početkom 21. stoljeća svakodnevno se služilo internetom, pri čemu se brojka svaka tri mjeseca povećava za čak 25% (Cooper, McLoughlin i Campbell, 2000). Statistički podaci dobiveni za Republiku Hrvatsku ukazuju kako od 4.2 milijuna stanovnika čak 75% stanovnika koristi internet (Jurman, Boričević-Maršanić, Paradžik, Karapetrić Bolfan i Javornik, 2017).

Što čini Internet toliko privlačnim medijem? Izrazita popularnost interneta i sve mogućnosti koje nudi, najčešće se objašnjava tzv. trostrukim A mehanizmom (*access, affordability, anonymity*; Štulhofer i sur., 2006). Naime, smatra se kako je razlog njegove sve veće zastupljenosti u životima posljedica činjenice da mu osoba može pristupiti u bilo koje doba (*access*), da je cjenovno pristupačan (*affordability*) te da osigurava anonimnost koja korisniku pruža osjećaj sigurnosti (*anonymity*). Aktivnosti koje internet pruža su raznolike, od dobivanja novih informacija (npr. čitanjem novina), sve do komunikacije s drugim osobama i različite izvore zabave. Upravo ta raznolikost upotrebe interneta povezana je s njegovom interaktivnom prirodom kao medija u kojem korisnici aktivno donose odluke o tome u koje aktivnosti i na koji način se uključiti (Blank i Groselj, 2014).

S obzirom na rastući trend zastupljenosti interneta u životima ljudi, ne čudi kako se kod istraživača probudio interes za proučavanjem motivacijskih čimbenika ove pojave, kao i nekih ključnih karakteristika korisnika pojedinih internetskih aktivnosti. Ipak, dok većina ljudi internet koristi bez značajnih teškoća za zdravlje, kod manjeg broja osoba dolazi do razvoja disfunkcionalne ili prekomjerne upotrebe interneta. Ove osobe pokazuju obrasce ponašanja koji ukazuju na moguću ovisnost o korištenju interneta što se može negativno odraziti na njihove svakodnevne aktivnosti, međuljudske odnose i psihološku dobrobit. Sukladno tome, sve veći dio stručnjaka nastoji razumjeti etiologiju ovog problema suvremenog doba te radi na razvoju tretmana i strategija prevencije (Jurman i sur., 2017).

Ovaj rad sastoji se od četiri poglavlja. Nakon uvoda, u kojem je opisano zašto su ljudi toliko privučeni internetom kao novim medijem, slijede tri poglavlja u kojima se predstavljaju tri trenutno najdominantnije online aktivnosti u populaciji – *društvene mreže, online seksualne aktivnosti* i *videoigre*. U drugom poglavlju prikazane su neke od najistaknutijih društvenih mreža

u svijetu, ali i Hrvatskoj, te razlozi zašto ih ljudi koriste. Osim toga, uočene su i određene karakteristike zajedničke korisnicima istih, pri čemu su uočene i one koje mogu rezultirati pojavom kompulzivnog korištenja istih, što se nameće kao sve učestaliji problem. Kako se s vremenom seksualnost više ne doživljava kao tabu tema, ljudi su počeli koristiti internet i u tu svrhu, što je detaljno prikazano u trećem poglavlju. Iako se muškarci smatraju primarnim korisnicima ovih aktivnosti, žene također izvještavaju o sve učestalijem korištenju istih pa su u sklopu ovoga poglavlja paralelno prikazane razlike u tipičnim karakteristikama, ali i motivima za upuštanje u ovakav tip aktivnosti između muškaraca i žena. Upravo zbog anonimnosti, ali i pristupačnosti i dostupnosti, internet često zna rezultirati problematičnim upuštanjem u online seksualne aktivnosti pa su u sklopu ovoga poglavlja prikazani i znakovi kako prepoznati problematično korištenje istih. Četvrto poglavlje posvećeno je videoigrama kao jednoj od najčešćih slobodnih aktivnosti ovoga doba. Riječ je o toliko prisutnoj aktivnosti da se uveo i termin „gejmer“ koji obilježava osobe koje velik dio svog vremena provedu upravo igrajući videoigre, a u nastavku rada prikazane su njihove specifičnosti, kao i faktori koji ih potiču na igranje. Međutim, videoigre imaju određenu karakteristiku stvaranja ovisnosti te često rezultiraju kompulzivnim igranjem, naročito kod mlađe populacije, stoga su u radu prikazani i pokazatelji potencijalne ovisnosti kako bi se na vrijeme uočio ovaj problem te spriječile negativne posljedice do kojih može doći. Na kraju rada prikazana je zaključna misao o važnosti interneta u čovjekovu životu te sumarni prikaz ključnih motiva za sve odabrane aktivnosti.

2. Društvene mreže

Boyd i Ellison (2007) definirali su društvene mreže kao „virtualne zajednice gdje pojedinac može stvoriti svoj profil, stupiti u interakciju s prijateljima iz stvarnog života, ali i upoznati nove osobe s kojima dijeli određene interese“. Broj korisnika društvenih mreža izrazito raste, kako u svijetu, tako i u Republici Hrvatskoj koja je u 2018. godini brojila 2.06 milijuna aktivnih korisnika, a prognoze su da će do 2022. godine njihov broj doseći 2.18 milijuna (Tomašek, 2019). U svom istraživanju Rotim (2017) je sa studentima hrvatskih sveučilišta dobila podatke koji govore kako najveći udio (24.9%) govori o korištenju društvenih mreža otprilike jedan do dva sata dnevno, dok 21.4% tvrdi kako više od tri sata dnevno provodi na društvenim mrežama, a samo 11% njih 15 do 30 minuta. Kuss i Griffiths (2011) su se u svom istraživanju fokusirali na konkretne aktivnosti kojima se korisnici najviše bave te ukazuju kako je najdominantnija aktivnost *čitanje/odgovaranje na komentare na vlastitom ili tuđem profilu* (60%), a zatim slijede *slanje/odgovaranje na poruke* (14%) i *pregledavanje profila prijatelja* (13%).

2.1. Temeljna demografska i psihosocijalna obilježja korisnika društvenih mreža

Duggan i Brenner (2013) u svom su istraživanju na američkom uzorku utvrdili kako 67% sudionika koristi neke od društvenih mreža, a Facebook se ističe kao vodeća društvena mreža na kojoj 67% korisnika posjeduje osobni profil, potom slijede Twitter (16%) i Instagram (13%). Ukoliko se u obzir uzme varijabla spola, žene su češći korisnici svih oblika društvenih mreža, pri čemu je o korištenju barem jedne društvene mreže izvijestilo 71% ženskih sudionica i 62% muških sudionika. Slično istraživanje (Rotim, 2017) provedeno je i na uzorku hrvatskih studenata prema kojem se u Republici Hrvatskoj Facebook ističe kao najzastupljenija društvena mreža (93.8%), a potom slijedi Instagram (71.9%), dok su društvene mreže koje su izrazito dominantne u zapadnoj kulturi, u Hrvatskoj dobile manje pozornosti – Snapchat (28.3%) i Twitter (18.7%). Usporedbom navedenih rezultata očita je razlika u zastupljenosti pojedinih društvenih mreža. Treba imati na umu da su društvene mreže još više zaživjele unutar populacije u razdoblju od tri godine između dva navedena istraživanja, ali i činjenicu da su u hrvatskom istraživanju sudjelovali isključivo studenti za koje postoji opravdana pretpostavka da su skloniji korištenju društvenih mreža zbog fleksibilnijeg vremena, ali i boljeg snalaženja s tehnologijom. Što se tiče korištenja društvenih mreža prema spolu, u Hrvatskoj je omjer muških i ženskih korisnika podjednak – 50.82% muškaraca i 49.18% žena (Arbona, 2016).

U komparativnoj studiji koju su proveli Hampton, Goulet, Rainie i Purcell (2011) utvrđeno je kako osobe od 23. do 35. godine čine najzastupljeniju dobnu skupinu na društvenim mrežama.

No, usporedbom uključenosti pojedinih dobnih skupina u društvenim mrežama vidljivo je kako vrijeme odmiče da društvene mreže postaju sve prihvaćenije od strane starije populacije. Konkretno, u odnosu na prvo istraživanje iz 2008. godine kada je samo 11% sudionika starijih od 50 godina koristilo društvene mreže, u ponovljenoj studiji 2010. godine njih čak 26% izvijestilo je o korištenju neke od društvenih mreža. Statistički podaci za RH ukazuju kako su tinejdžerska i studentska dob najzastupljenije na društvenim mrežama (30%), a odmah potom slijede osobe između 25 i 34 godina (28%). U odnosu na 2% korisnika starijih od 55 godina iz 2010. godine (Kušić, 2010), u 2016. godini postotak korisnika starijih od 55 godina skočio je na 8% (Arbona, 2016).

Razmatrajući potencijalnu razliku u korištenju društvenih mreža s obzirom na stupanj obrazovanja, Duggan i Brenner (2013) nisu pronašli ikakve značajne razlike već izvještavaju o podjednako zastupljenosti osoba svih razina obrazovanja na društvenim mrežama. No, pronašli su značajnu razliku s obzirom na mjesto prebivališta pri čemu su osobe iz urbanih krajeva sklonije korištenju društvenih mreža nego li one iz ruralnih.

2.2. Motivacija za korištenjem društvenih mreža

Nekolicina istraživanja nastojala je razumjeti što leži u pozadini pojedinčeva izbora određene društvene mreže i njezina korištenja. Na navedenu problematiku odgovor je ponudilo nekoliko teorijskih pristupa kao što su TAM (*Technology acceptance model*; Davis, 1989) ili UTAUT (*Unified Theory of Acceptance and Use of Technology*; Venkatesh, Morris, David i Davis, 2003). No, najčešće korišteni pristup u objašnjavanju pojave određenog online ponašanja je U&G teorija (*Uses and Gratifications theory*; McQuail, 1994). Ova teorija sugerira da pojedinci aktivno biraju vrstu medija koju će koristiti i u koju svrhu, ovisno o svojim potrebama i ciljevima, stoga je moguće da različiti ljudi koriste isti medij u različite svrhe. McQuail (1994) u svom teorijskom pristupu ističe postojanje četiri glavne motivacijske potrebe koje potiču korištenje društvenih mreža, a to su *informiranje, zabava, socijalna interakcija i osobni identitet*.

U istraživanju koji su proveli Brandtzaeg i Heim (2009), ali su kasnije potvrdila još i druga istraživanja (npr. Boase, Horrigan, Wellman i Rainie, 2006; Sheldon, 2008), kao najistaknutiji motiv korištenja društvenih mreža ispostavilo se *stjecanje novih poznanstava* (31%), odmah potom slijedilo je *održavanje kontakta s prijateljima i poznanicima* (21%). Za razliku od toga, samo 1% sudionika izvijestilo je kako se koristi društvenim mrežama radi *održavanja kontakta s članovima obitelji*. O *socijalizaciji* (komentiranje objava, objavljivanje slika, pružanje ili dobivanje podrške i sl.) kao primarnom motivu izvijestilo je 14% sudionika. Društvene mreže neupitno su i jedan od

glavnih izvora informacija, stoga je 10% sudionika izjavilo kako koriste društvene mreže kako bi bili informirani ne samo o novostima na javnoj sceni, nego i o događajima u životu svojih online prijatelja. Usporedno s tim motivom, može se naglasiti i motiv *diskutiranja* o različitim pojavama (6.5%). Kao što je naglašeno, *besplatna komunikacija* jedna je od ključnih karakteristika društvenih mreža te je 3.5% sudionika izvijestilo kako se istima koriste primarno zbog navedenog razloga. Jednak postotak sudionika rekao je kako koriste društvene mreže kako bi „*skratili vrijeme*“. Osim toga, *razmjenjivanje različitih sadržaja* (npr. slika, videa; 3%), *nespecificirana zabava* (npr. igranje igrice; 2%) i *pretraživanje profila drugih osoba* (1.5%) također su prijavljeni kao neki od motiva za korištenje društvenih mreža. Preostalih 3% sudionika navelo je *ostale* razloge uključivanja, kao što je *promocija vlastitog posla* (npr. fotografi, glazbenici).

Uz sve prethodno navedene motive, Ryan, Chester, Reece i Xenos (2014) napominju i *eskapizam* tj. bijeg od stvarnosti kao mogući motiv korištenja društvenih mreža. Na njihovu ideju može se nadovezati istraživanje Bischof-Kastner, Kuntsche i Wolstein (2014) prema kojima su težnja pozitivnim osjećajima i smanjivanje/uklanjanje negativnih osjećaja osnovni izvor motivacije za ljudsko ponašanje. Unatoč svim prikazanim rezultatima, važno je uočiti kako istraživanja nisu izvijestila o tipičnoj samoprezentaciji kao ključnom motivu korištenja društvenih mreža, iako istraživači društvene mreže nazivaju tehnologijom osobne promocije i narcizma (Strano, 2008). Najvažniji identificirani motivi za korištenje društvenih mreža prikazani su u Tablici 1.

Tablica 1. Motivi korištenja društvenih mreža i aktivnosti koje uključuju.

Informiranje	<i>Traženje informacija, razmjenjivanje različitih sadržaja, diskutiranje</i>
Zabava	<i>Gledanje zabavnih sadržaja (npr. slike, videosnimke), igranje igrice</i>
Socijalna interakcija	<i>Komunikacija, održavanje kontakta s poznanicima/prijateljima/obitelji, stjecanje novih poznanstava</i>
Osobni identitet	<i>Promoviranje vlastitog rada (npr. umjetnici, poduzetnici), pretraživanje profila korisnika</i>
Strategija suočavanja	<i>Regulacija emocija, eskapizam, pružanje/davanje podrške</i>

Studija Barkera (2009) sugerirala je da mogu postojati razlike u motivacijama za korištenje društvenih mreža između muškaraca i žena. Istaknuo je kako žene primarno koriste društvene mreže radi zabave te održavanja postojećih odnosa, dok ih muškarci koriste uglavnom u svrhu dobivanja socijalne podrške te upoznavanja ljudi sličnih interesa. U novije vrijeme, pažnju je počela privlačiti i razlika u motivaciji između različitih dobnih skupina. Iako je mali broj istraživanja proveden na tu temu, dosadašnja istraživanja ukazuju kako je za mlađu populaciju primarni razlog korištenja društvenih mreža komunikacija s vršnjacima, dok osobe srednje životne dobi izvještavaju o poslovno orijentiranim motivima, ali i traženju informacija te socijalizaciji i komunikaciji (Bulut i Dogan, 2017). Za najstariju populaciju (55+ godina) kao razlog korištenja društvenih mreža ističe se održavanje kontakta s obitelji, prijateljima i poznanicima te znatiželja za događanjima u njihovim životima (Rylands i Van Belle, 2017).

Kroz istraživanja se ispostavilo kako se ljudi različitih osobina ličnosti također razlikuju u frekvenciji i razlozima korištenja društvenih mreža. Ljudi koji su izrazito ekstrovertirani i otvoreni ka iskustvu češće koriste društvene mreže (Correa, Hinsley i De Zuniga, 2010). Ipak, ne može se zaključiti kako se introverti ne koriste istima, već je važno naglasiti postojanje razlike u razlozima njihova korištenja. Ekstroverti i pojedinci otvoreni ka iskustvu izrazito su društveni, otvoreni i znatiželjni pa koriste društvene mreže u svrhu proširenja svog već postojećeg socijalnog okruženja, dok introvertirani pojedinci primarno koriste društvene mreže u svrhu socijalne kompenzacije tj. kao alternativni oblik socijalne interakcije (Barker, 2009). Na ovaj podatak mogu se nadovezati nalazi o utjecaju neuroticizma. Često svakodnevno korištenje Facebooka u istraživanju Amichai-Hamburger i Vinitzky (2010) bilo je povezano s visokom razinom neuroticizma što se može objasniti osobnom percepcijom niske socijalne podrške iz svoje okoline koju nastoje nadoknaditi preko društvenih mreža. Isto tako, pojedinci s niskim stupnjem ugodnosti znatno su više privučeni društvenim mrežama u svrhu traženja socijalne podrške zbog nezadovoljavajuće interakcije licem u lice s obzirom da njih karakterizira sumnjičavost i manjak empatije (Giota i Kleftharas, 2014). Što se tiče savjesnosti, dosadašnja istraživanja izvještavaju o postojanju negativne korelacije s korištenjem društvenih mreža (Butt i Phillips, 2008).

2.3. Ovisnost o društvenim mrežama

Andreassen i Pallesen (2014) gledaju na ovisnost o društvenim mrežama kao pretjerani interes za iste koji rezultira njihovim prekomjernim korištenjem i posvećivanjem toliko vremena i truda da dolazi do narušavanja drugih društvenih aktivnosti, studija/posla, međuljudskih odnosa i/ili psihološkog zdravlja. No, nije svako prekomjerno korištenje društvenih mreža odraz ovisnosti.

Ključna razlika između „normalnog“ prekomjernog korištenja društvenih mreža, koje povremeno doživljavaju mnogi, i ovisnosti o društvenim mrežama je ta što prva skupina ima određeni stupanj kontrole nad svojim angažmanom u društvenim mrežama, tj. bave se i drugim aktivnostima te vode dinamičan život, dok je aktivnost pripadnika druge skupine kompulzivna i nekontrolirana (Griffiths, 2010). Ovisnost o društvenim mrežama uključuje doživljavanje klasičnih simptoma bihevioralnih ovisnosti (Griffiths, 2005); (a) promjene raspoloženja (tj. uključenost u društvene mreže dovodi do povoljnih promjena u emocionalnim stanjima zbog smanjivanja osjećaja krivnje, tjeskobe, nemira, bespomoćnosti i depresije), (b) tolerancija (tj. sve učestalije korištenje društvenih mreža kako bi se postigla željena razina zadovoljstva), (c) povlačenje (tj. doživljavanje neugodnih fizičkih i emocionalnih simptoma kada je upotreba društvenih mreža ograničena ili zaustavljena), (d) konflikt (tj. nastaju interpersonalni i intrapsihički problemi zbog korištenja društvenih mreža), te (e) povratak (tj. ovisnici se brzo vraćaju pretjeranom korištenju društvenih mreža nakon apstinencijskog razdoblja).

Kako bi se bolje razumio nastanak ovog poremećaja, istraživanja su počela proučavati odnos između pojedinih crta ličnosti i ovisnosti o društvenim mrežama. Studije sustavno pokazuju kako su neuroticizam i ekstraverzija pozitivno povezani s ovisnošću o društvenim mrežama, dok je savjesnost negativno povezana, što je očekivano s obzirom da je ona odraz samodiscipline (Andreassen i sur., 2013). Osim toga, impulzivnost i narcisoidnost također su se pokazali značajnima u predviđanju razvoja ovisnosti o društvenim mrežama (Wu, Cheung, Ku i Hung, 2013).

Uz crte ličnosti koje čine dispozicijski faktor za razvoj ovisnosti, smatra se kako kognicije također igraju važnu ulogu (Andreassen i Pallesen, 2014). Misli se smatraju pokretačima svakog ljudskog ponašanja pa tako i onog online. Na primjer, negativno samopoimanje ("*Nisam dovoljno dobar*" ili "*Nedostaje mi socijalnih vještina*") može potaknuti na određeno ponašanje na društvenim mrežama kada osoba vjeruje da se broj pratitelja na društvenim mrežama izjednačuje s uspjehom, što na koncu rezultira kompulzivnim korištenjem društvenih mreža. Osim kognicija, ističe se i važnost sociokulturnog utjecaja na razvoj ovisnosti pri čemu se misli na utjecaj obiteljske dinamike (npr. roditeljski pritisak) ili promatranje opsesivnog ponašanja na društvenim mrežama bliskih uzora (roditelja, braće/sestara, vršnjaka; Andreassen, 2015).

Uz sve faktore koji doprinose razvoju ovisnosti o društvenim mrežama, a prethodno su navedeni, nastanak ovisnosti o društvenim mrežama može se objasniti po principu teorije učenja (Andreassen i Pallesen, 2014). Prema teoriji učenja, kompulzivno ponašanje, u ovom slučaju

korištenje društvenih mreža, će se javiti ukoliko je to isto ponašanje u prošlosti rezultiralo poželjnim posljedicama. Na primjer, ukoliko je prethodno korištenje društvenih mreža rezultiralo pozitivnim ishodima poput zabave, popularnosti, pažnje ili pozitivnih povratnih informacija, postoji velika vjerojatnost da će osoba nastaviti s korištenjem istih, što može rezultirati kompulzivnom uporabom društvenih mreža. Isti efekt javlja se i ukoliko je ponašanje na društvenim mrežama prethodno dovelo do izbjegavanja negativnih posljedica (npr. dosade, grupne isključenosti). Ovu ideju razvoja ovisnosti podržavaju rezultati studija koje izvještavaju kako je razvoj ovisnosti o društvenim mrežama ponajviše povezan s motivima „skraćivanja vremena“, traženja zabave i druženja (npr. Ryan, Chester, Reece i Xenos, 2014; Sofiah, Omar, Bolong i Osman, 2011).

Već je spomenuto kako ovisnost o društvenim mrežama rezultira negativnim posljedicama koje se očituju u različitim životnim domenama. Zabilježeno je kako osobe ovisne o društvenim mrežama izvještavaju o niskom samopoštovanju te prisutnosti depresije i anksioznosti (Koc i Gulyagci, 2013). Emocionalni problemi povlače sa sobom i probleme u interpersonalnim odnosima jer su ovisnici preokupirani društvenim mrežama pa sve manje vremena posvećuju ljudima iz svoje okoline te postaju socijalno povučeni (Cam i Isbulan, 2012). S obzirom na visoki angažman na društvenim mrežama, ovisne osobe nerijetko odustaju od svih ostalih aktivnosti jer im one više nisu izvor zadovoljstva. Ukoliko je pak riječ o aktivnostima koje osoba ne može obustaviti, npr. studiranje, tada istraživanja sustavno ukazuju na postizanje lošijih akademskih rezultata i općenito lošiji uspjeh/uradak (Cam i Isbulan, 2012; Koc i Gulyagci, 2013). Prekomjerno korištenje društvenih mreža može dovesti i do poteškoća sa spavanjem (Brunborg i sur., 2011).

Za razliku od drugih ovisnosti, cilj liječenja ovisnosti o društvenim mrežama ne može biti potpuna apstinencija od korištenja interneta jer je on postao sastavni element svakodnevnog funkcioniranja. Umjesto toga, krajnji cilj terapije jest kontrolirana upotreba interneta i njegovih funkcija, posebno društvenih mreža, i prevencija povratka na njihovu prekomjernu uporabu koristeći strategije razvijene u okviru kognitivno-bihevioralne terapije (Kuss i Griffiths, 2011). Osim toga, postoje i određene aplikacije (npr. *ColdTurkey*, *SelfControl*, *Freedom*) čijim preuzimanjem korisnik može blokirati web stranice ili aplikacije koje želi izbjegavati. Nadalje, još neke praktične strategije samopomoći podrazumijevaju postavljanje mobitela na zrakoplovni način, ne prijavljivanje na društvene mreže na poslu ili u školi, ostavljanje mobitela kod kuće, određivanje primjerenog vremena kada i koliko će osoba provoditi na društvenim mrežama ili pronalazak drugih slobodnih aktivnosti (Shonin, Van Gordon i Griffiths, 2014).

3. Online seksualne aktivnosti (OSA)

Fascinacija ljudi seksualnošću vidljiva je i na internetu na brojne načine. Procjene sugeriraju da je 20% svih korisnika interneta uključeno u neki oblik online seksualnih aktivnosti (OSA), koje se definiraju kao „uporaba interneta za bilo koju aktivnost koja uključuje seksualnost u svrhu rekreacije, zabave, istraživanja, edukacije, podrške, trgovine, pribavljanja seksualnih i romantičnih partnera i druge“ (Cooper, Morahan-Martin, Mathy i Maheu, 2002). S obzirom da OSA podrazumijevaju širok spektar aktivnosti koje uključuju ljudsku seksualnost, Shaughnessy, Byers i Walsh (2011) predložili su da se OSA mogu primarno podijeliti u tri kategorije: (a) *samostalne uzbuđujuće aktivnosti* (npr. gledanje pornografije), (b) *partnerske uzbuđujuće aktivnosti* (npr. seksting) i (c) *neuzbuđujuće aktivnosti* (npr. traženje seksualnih informacija).

3.1. Temeljna demografska i psihosocijalna obilježja korisnika online seksualnih aktivnosti

Cooper, Scherer, Boies i Gordon (1999) su pronašli kako je čak 84.2% korisnika OSA muškog roda, a samo 15.8% ženskog. Noviji rezultati ukazuju na značajnu promjenu na ovom planu. Naime, studija Matković (2014), na hrvatskoj populaciji, govori o podjednakoj zastupljenosti korisnika oba spola (50.2% muškaraca, 49.8% žena) što se zasigurno može pripisati činjenici da seksualnost više nije tabu tema kao što je bila prije 20 godina. Prosječna dob korisnika OSA u istraživanju Cooper i sur. (2002) iznosila je 33 godine, što je ostala relativno stabilna karakteristika ukoliko taj podatak usporedimo s podatkom Matković (2014) gdje najzastupljeniju dobnu skupinu korisnika OSA čine osobe u rasponu dobi od 25 do 30 godina (35.2%), a odmah potom osobe između 31. i 40. godine starosti (28.8%). Kao još jedna stabilna karakteristika korisnika OSA pokazao se i stupanj obrazovanja. Grov, Gillespie, Royce i Lever, (2011) ukazuju kako sve korisnike OSA karakterizira natprosječno obrazovanje i postojanje profesionalne karijere, a isti nalaz još jednom potvrđuje i Matković (2014) gdje čak 66.2% sudionika ima završenu barem visoku školu ili preddiplomski studij. Što se tiče ljubavnog statusa korisnika OSA, potrebna su istraživanja novijeg datuma, no prema podacima Cooper i sur. (2002), 43.4% korisnika izjavilo je da je u braku.

Velik broj studija posvetio je pažnju spolnim razlikama u korištenju OSA. Da se nadovežemo na prethodni nalaz o ljubavnom statusu korisnika OSA, istraživanja ukazuju kako je vjerojatnije da će OSA koristiti muškarci koji su u braku nego li žene (45.3% prema 33.2%), ali i da je prosječna starost muškog korisnika OSA u prosjeku veća za tri godine od korisnice istih (Cooper i sur., 2002). Pronađene su razlike i u vidu preferiranih OSA, pri čemu su žene više zainteresirane za interaktivne OSA (npr. seksting), dok muškarci preferiraju OSA koje uključuju

vizualni sadržaj (npr. pornografija; Cooper, Mansson, Daneback, Tikkanen i Ross, 2003). Istraživanja ukazuju i na značajne razlike u količini vremena koje muškarci i žene provode u OSA (Cooper i sur., 2002), pri čemu muškarci posvećuju prosječno 2.83 sata tjedno OSA, dok žene upola manje (1.39 sata tjedno). Ipak, za Hrvatsku podaci o tjednom prosjeku sati utrošenih na OSA nešto su niži za oba spola, pa tako za muškarce iznose 2.17 sati i samo 0.4 sata za žene (Štulhofer i sur., 2006).

S obzirom da se OSA mogu smatrati jednim oblikom rizičnog ponašanja, provedena su istraživanja koja bi utvrdila moguće postojanje komorbiditeta s ostalim oblicima rizičnog ponašanja. Uistinu, pronađeno je kako su korisnici OSA izvijestili i o učestaloj konzumaciji marihuane, pušenju cigareta, opijanju, ali i suicidalnim mislima te simptomima depresije (Dake, Price, Maziarz i Ward, 2012). Moguć utjecaj Velikih pet dimenzija ličnosti tek je nedavno počeo dobivati pažnju istraživača, a ono što se za sada može pretpostaviti jest da su viša razina ekstraverzije i otvorenosti, te emocionalna stabilnost, kao i narcisoidnost, pozitivno povezani s OSA. Značajan odnos ugodnosti i savjesnosti nije pronađen u odnosu na OSA u dosadašnjim istraživanjima (Liu i Zheng, 2020).

3.2. Motivacija za korištenjem online seksualnih aktivnosti

U opsežnom istraživanju Cooper i sur. (2002) utvrđeni su najčešći razlozi uključivanja u OSA. Preko tri četvrtine ispitanika (78%) izjavilo je kako su bili aktivni u OSA u svrhu vlastite *distrakcije*, a za čak više od polovice uzorka (56%) to je bio i primarni razlog. Otprilike trećina ispitanika (35.1%) izjavila je da je razlog uključenosti u OSA *osobna edukacija*, a za osminu njih (12.1%) to je osnovni razlog. Iako je gotovo trećina sudionika koristila OSA kao način *suočavanja sa stresom* (29.4%), samo mali dio (6.1%) izvijestio je da je to njihov primarni razlog. Neupitno je da internet pruža jedinstvenu mogućnost igranja raznih uloga, druženja i upoznavanja novih ljudi. Otprilike petina korisnika (21.1%) uključila se u OSA zbog *ostvarenja osobnih fantazija*, a 10% izjavilo je da je to njihov glavni razlog uključivanja u OSA. Ističu se i *socijalni razlozi* za uključivanje u OSA, a podrazumijevaju: (a) *druženje s osobama zajedničkih interesa* (18.5%; primaran razlog za 6.2%), (b) *upoznavanje ljudi radi potencijalnog ostvarenja ljubavne veze* (9.8%; primaran razlog za 2.2%), (c) *upoznavanje ljudi radi ostvarenja seksualne aktivnosti u stvarnom svijetu* (9.8%; primaran razlog za 3.1%) i (d) *dobivanje podrške za postojeće seksualne probleme* (7.4%; primaran razlog za 1.3%).

U navedenom istraživanju uočeno je kako je za oba spola *distrakcija* najčešće prijavljeni razlog uključivanja u OSA. No, postoji značajna razlika u vjerojatnosti uključivanja u OSA radi

distrakcije između muškaraca i žena (81.5% prema 60.3%). Osim toga, muškarci su imali gotovo dvostruko veću vjerojatnost uključivanja u OSA radi *suočavanja sa stresom* (31.6% prema 17.3%). Za razliku od muškaraca, žene su pokazale jasnu sklonost korištenju interneta u *edukacijske svrhe*. Više od pola žena koristilo je internet radi pronalaska seksualnih informacija, dok je iz istog razloga internet koristilo manje od trećine muškaraca (55.3% prema 31.3%). Na ovaj nalaz može se nadovezati i češća kupnja seksualnih proizvoda preko interneta od strane žena nego muškaraca (16% prema 11.6%). Uz to, žene su također sklonije korištenju OSA iz socijalnih razloga (24.3% prema 17.4%) te radi traženja podrške za postojeće seksualne probleme (14.4% prema 6.1%). U Tablici 2. sažeto su prikazane ključne motivacije za sudjelovanje u OSA prema spolu.

Tablica 2. Prikaz istaknutih motivacijskih faktora za sudjelovanje u OSA prema spolu.

		Muškarci	Žene
Strategija suočavanja	<i>suočavanje sa stresom</i>	+	
	<i>distrakcija</i>	+	
	<i>ostvarivanje osobnih fantazija</i>	+	
Socijalni razlozi	<i>traženje podrške u vezi seksualnih briga</i>		+
	<i>upoznavanje ljudi s ciljem ostvarenja ljubavne veze ili seksualnog odnosa</i>		+
Edukacijske svrhe	<i>traženje seksualnih informacija</i>		+
	<i>kupnja seksualnih proizvoda</i>		+

Cooper i sur. (2003) obratili su pažnju pak na potencijalne dobne razlike u razlozima korištenja OSA. Sudionici su bili podijeljeni u četiri dobne skupine te su dobiveni sljedeći nalazi. Kao najdominantniji razlog uključivanja u OSA za osobe od 18. do 24. godine starosti jest *pregledavanje erotskih sadržaja*, za dobne skupine od 25 do 34 i 35 do 49 godina jest *flert/koketiranje*, a za najstariju skupinu (od 50 do 75 godina) *posjećivanje stranica za pronalazak partnera*. Usporedbom dobnih skupina pronađen je značajan linearni pad u pristupu erotskim sadržajima s dobi te da mlađe osobe (18 – 24) značajno više koriste internet u edukacijske svrhe i radi ostvarenja seksualnog zadovoljstva u odnosu na druge dobne skupine. Sveukupno gledano,

najstarija dobna skupina u ovom istraživanju rjeđe je koristila internet za OSA, što bi mogla biti posljedica lošijih tehnoloških sposobnosti, ali i općeg pada seksualnog interesa koji se javlja s dobi (Bancroft i Vukadinović, 2004). No, može se pretpostaviti kako će doći do određenih promjena u ovom trendu jer će mlađa populacija koja trenutno dominira u korištenju OSA s vremenom ostariti, ali će njihove tehnološke vještine ostati.

Za razliku od prethodno spomenutog istraživanja Coopera i sur. (2002), u istraživanju Wery i Billieuxa (2016) znatno veći udio sudionika izvijestio je o korištenju interneta u seksualne edukacijske svrhe (67.7%) i traženja podrške zbog postojećih seksualnih problema (66.2%). Iz ovoga bi se moglo zaključiti kako je uobičajena praksa postala da se informacije o seksualnosti pretražuju putem interneta što se dijelom može objasniti nelagodnom pri raspravljanju o seksualnim temama putem interakcije licem u lice. No, iako internet može biti prikladan medij za pronalaženje seksualnih informacija, informacije koje pruža često su neadekvatne te usmjerene na pornografske sadržaje što može biti potencijalno opasno s obzirom da je pornografija uglavnom odraz nezdravog i nerealističnog seksualnog ponašanja te bi moglo doći do usvajanja pogrešnih i potencijalno neprimjerenih uvjerenja.

3.3. Problematična uključenost u online seksualne aktivnosti

U većini slučajeva, uključenost u OSA nije problematična i ne dovodi do negativnih ishoda na socijalnoj, osobnoj ili profesionalnoj razini (Wery i Billieux, 2016). Ipak, OSA mogu postati pretjerane i utjecati na nekoliko aspekata svakodnevnog života. Problematična uporaba OSA općenito se definira kao „pretjerana uključenost u OSA povezana sa sljedećim simptomima: gubitak kontrole, uporna želja ili neuspješni naponi da se zaustave, smanje ili kontroliraju online seksualna ponašanja, korištenje OSA kao glavne strategije suočavanja, povlačenje (pojava stanja negativnog raspoloženja kada OSA nisu dostupne), tolerancija (potreba za više sati korištenja i ekstremnijim seksualnim sadržajima) i nekoliko socijalnih, fizičkih i psiholoških negativnih posljedica“ (Carnes, 2000; Goodman, 1998). Cooper i sur. (1999) nastojali su kroz svoje istraživanje utvrditi kolika vremenska angažiranost u OSA čini tu „pretjeranu uključenost“. Rezultati koje su dobili ukazuju kako su ispitanici koji su se bavili 11 ili više sati tjedno OSA izvijestili o znatno većim životnim posljedicama.

Cooper i sur. (2002) izvijestili su o prevalenciji od 9.6% za problematično korištenje OSA, ali istraživanja novijega datuma ukazuju na smanjenje prevalencije što može biti posljedica promjene u kriterijima tj. operacionalizaciji samog pojma problematičnog korištenja OSA. Na primjer, Kraus, Voon i Potenza (2016) govore o prevalenciji u rasponu od 3% do 6%, a Dickenson,

Gleason, Coleman i Miner (2018) od 1% do 6%. Kao što vidimo, ne može se reći da je odstupanje beznačajno, stoga je važno stvoriti jednoznačan kriterij prilikom proučavanja ove pojave s obzirom da OSA bivaju sve prisutnije u životima pojedinaca. No, ono s čime se slažu gotovo sva istraživanja jest dominantna prisutnost muškog spola u problematičnom korištenju OSA (npr. 80% muškaraca prema 20% žena; Kraus i sur., 2016). Osim toga, istraživanja ukazuju i kako je problematično korištenje OSA karakterističnije za osobe koje su slobodne nego li za one koje su u ljubavnim vezama (Ballester-Arnal, Castro-Calvo, Gil-Llario i Gimenez-Garcia, 2014).

O mnoštvu čimbenika raspravljalo se kao etiološki povezanima s razvojem problematičnog online seksualnog ponašanja. Seksualna ovisnost i kompulzivnost mogu se razviti kao dio reakcije na prošle fizičke, seksualne, obiteljske i društvene traume (Robinson, 1999) i obiteljsko seksualno ponašanje i stavove (Earle i Earle, 1995). Osim toga, ukazano je na učestali komorbiditet s poremećajima ličnosti (Rickards i Laaser, 1999), raspoloženja (Earle i Earle, 1995; Kafka i Prentky, 1992) i zlouporabom ili ovisnosti o određenim supstancama (Sealy, 1999). No, samo su dvije empirijske studije provedene na temu motiva povezanih s problematičnom uporabom OSA. Cooper, Griffin-Shelley, Delmonico i Mathy (2001) istaknuli su da motivi povezani s neproblematičnom uporabom OSA uključuju distrakciju te seksualno obrazovanje i podršku (npr. savjet, informacije), dok je problematično sudjelovanje u OSA bilo povezano s motivima kao što su smanjenje stresa, suočavanje s emocijama ili uključivanje u specifične seksualne aktivnosti koje se ne mogu izvoditi van online okruženja tj. u stvarnom svijetu. U drugoj studiji, Ross i sur. (2013) ukazali su na tri glavne vrste motiva koje predviđaju problematično korištenje OSA: (a) *zanimanje za pornografske sadržaje koji su dostupni samo na internetu* (npr. parafilni sadržaj), (b) *opuštanje* i (c) *seksualno zadovoljstvo*.

S obzirom da je riječ o relativno novoj pojavi, trenutno ne postoji konsenzus oko cilja liječenja problematičnog online seksualnog ponašanja pa se tako psihoterapeuti razlikuju po svom pristupu. Većina radikalnih pristupa za cilj imaju uspostaviti potpunu seksualnu apstinenciju, izuzev bračnog odnosa, dok oni liberalnijeg pristupa nastoje smanjiti negativne posljedice. No, većina kliničara opredjeljuje se za umjereni pristup kojim se uvažava potencijalna ovisnička priroda određenih seksualnih ponašanja i prepoznaje važnost prirodnog seksualnog nagona. Stoga je cilj liječenja prema ovom pristupu obično povezan s (a) razdvajanjem ponašanja koja služe zadovoljavanju osnovnih seksualnih potreba i onih koja služe zadovoljenju nekih drugih potreba (npr. regulacija raspoloženja, suočavanje sa stresom) ili odražavaju pojedinačne impulzivne seksualne tendencije i (b) razvoj strategija koje će omogućiti uspostavljanje zdravog obrasca ponašanja te smanjenje/uklanjanje problematičnog seksualnog ponašanja (Efrati i Gola, 2018).

Ipak, nužno je i dalje nastaviti istraživati OSA jer samo bolje razumijevanje motiva i profila njihovih korisnika može omogućiti kliničarima bolje predviđanje, procjenjivanje i „liječenje“ pojedinaca kod kojih se javi problematična uključenost u OSA.

4. Videoigre

Tržište videoigara kontinuirano raste u posljednjem desetljeću i čini se da je to jedan od rijetkih sektora otporan na recesiju. Uzimajući u obzir nalaze istraživanja koja sustavno ukazuju na sve veću uključenost igrača u igranje videoigara gdje je samo u razdoblju od godinu dana prosječno vrijeme igranja poraslo s 22 sata tjedno na 25 sati (Griffiths, Davies i Chappell, 2004), ne čudi da je porastao i istraživački interes za videoigrice i njihove efekte.

4.1. Temeljna demografska i psihosocijalna obilježja „gejmera“

Brojna istraživanja provedena su na temu utvrđivanja tipičnih karakteristika online igrača, a najkonzistentniji nalaz na ovome području jest da su muškarci skloniji igranju videoigara nego žene (Lenhart i sur., 2008; Olson i sur., 2007). Yee (2003) u svom istraživanju govori kako je 84% do 88% igrača muškog spola, što je u skladu s nalazima koje su dobili Griffiths, Davies i Chappell (2004) u svom su istraživanju (otprilike 85% igrača su muškarci).

Vidljivo je i da računalne igre više nisu usmjerene isključivo prema adolescentskoj publici. Studija koju su proveli Griffiths i sur. (2004) potvrđuje tu tvrdnju jer je prosječna dob igrača u njihovoj studiji bila gotovo 28 godina. Skoro pa dvije trećine (59%) igrača bilo je u dobi između 18 i 30 godina, dok je broj mladih adolescenata i onih između 41. i 50. godine bio podjednak (koliko?). Ovi nalazi slični su onima Griffiths i sur. (2003), iako je u novijoj studiji raspon dobi nešto veći. Konkretnije, čini se da je u studiji iz 2004. godine veći postotak mlađih i starijih igrača. Ovi nalazi usporedivi su i s onima koje je dobio Yee (2003), da je prosječna dob igrača gotovo 26 godina, što je još jednom potvrdio u svom kasnijem istraživanju u kojem je prosječna dob bila 26.6 godina (Yee, 2006). Uzme li se u obzir i spol, tada istraživanja sustavno pokazuju kako su ženske igračice starije u odnosu na muške igrače (Cole i Griffiths, 2007; Yee, 2006).

Studije izvješćuju da je stupanj obrazovanja igrača viši od one opće populacije (Griffiths i sur., 2003; Williams, Yee i Caplan, 2008). U istraživanju Griffiths i sur. (2004) čak 42% uzorka imalo je visoku stručnu spremu što se može objasniti pretpostavkom da kompleksnost igrice privlači obrazovaniju populaciju. Kao što je i očekivano, najveći udio visoko obrazovanih igrača

pripada IT sektoru; 28.7% prema Griffiths i sur. (2004) ili 25% koje je dobio Yee (2003). Ukoliko se pažnja obrati na udio onih koji još nisu završili svoje školovanje (33%), Griffiths i sur. (2003) ukazuju kako je najveći dio njih na fakultetu (16%), a zatim u srednjoj (14%) i osnovnoj školi (3%).

Istraživanje Griffiths i sur. (2004) pokazalo je da samci (55.7%) prevladavaju u svijetu računalnih igara. Moglo bi se pretpostaviti da osobe koje imaju partnera manje vremena mogu posvetiti igranju igrica. No, utvrđeno je da je gotovo 30% igrača u braku (36%; Yee, 2006), a 63% njih igralo je zajedno s partnerom (Griffiths i sur., 2004). Moguće je da će partneri zajedno igrati računalne igre kako bi imali zajednički interes, ali isto tako čini se da ima i onih koji ne žele da njihovi partneri budu dio ove aktivnosti (posebno ako igru koriste kao oblik „bijega“) (Griffiths i sur., 2004).

Od velikog interesa kod istraživača ovoga područja bile su i crte ličnosti karakteristične za tzv. „gejmere“. Prema petofaktorskom modelu, utvrđeno je kako su pojedinci koji su visoko na dimenzijama otvorenosti, savjesnosti i ekstraverzije skloniji igranju igrica te postižu bolje uspjehe u istima, dok nije pronađena razlika između igrača i neigrača na dimenzijama ugodnosti i neuroticizma (Klimmt i Hartmann, 2006; Teng, 2008). Navedeni nalazi mogu se objasniti pretpostavkom da su pojedinci koji se nalaze visoko na dimenzijama otvorenosti, savjesnosti i ekstraverzije željni učenja, ali i da vrlo brzo uče. Stoga imaju veću vjerojatnost od igrača koji se nalaze nisko na ovim dimenzijama da postignu osobni uspjeh u igranju videoigara, poboljšaju samoefikasnost te iz tog razloga imaju tendenciju da nastave igrati videoigre (Teng, 2008). Naravno, ovisno o crtama ličnosti, pojedinac odabire određenu vrstu igrice. Na primjer, ekstroverti vole uzbuđenje i odlučni su pa su za njih prikladne borbene igre, ljudi koji su otvoreni ka iskustvu znatiželjni su pa su igre s fascinirajućim efektima ili razvojem inteligencije pogodne za njih, dok bi za pojedince izražene ugodnosti mogle biti najprikladnije igre koje zahtijevaju timski rad (Chen, Tu i Wang, 2008).

4.2. Motivacija za igranjem videoigara

Teorija samodeterminacije (Przybylski, Rigby i Ryan, 2010) trenutno predstavlja najopsežniji motivacijski model za razumijevanje igranje videoigara. Prema njima, motivacija za igranjem videoigara povezana je s potencijalom igrica da zadovolje osnovne psihološke potrebe pojedinca: *kompetenciju*, *autonomiju* i *povezanost*. Prema tome, gledajući iz ove perspektive, igranje videoigara nije nešto što se događa pojedincima, već je interno motivirano i usmjereno (Ferguson i Olson, 2013). Potreba za kompetencijom može se promatrati kao opća potreba za

zabavom i postizanjem uspjeha. Zadovoljenje potrebe za autonomijom ukazuje da pojedinci pak mogu koristiti videoigre kao mjesto gdje mogu imati određenu razinu kontrole, pa čak i moći, na načine koji u stvarnom svijetu nisu mogući. No, potrebe vezane za društvenu povezanost sugeriraju da videoigre mogu pojedincu pružiti mogućnost društvenog povezivanja jednako kao i druge društvene aktivnosti, što je u sukobu s uobičajenim stereotipom o videoigramama kao društveno ograničavajućim i izolirajućim aktivnostima. Ipak, dosadašnji nalazi ukazuju da je igranje videoigara izrazito društvena aktivnost (Lenhart i sur., 2008). Nekolicina istraživanja ispitivala je individualne razlike u motivacijama za igranje videoigara te dobila rezultate koji idu u prilog teorijskom modelu samodeterminacije.

Istraživanje Fergusona i Olsona (2013) ukazuje na četiri primarne motivacije za igranje videoigara: vjerovanje da iste mogu biti zabavne, smanjivanje stresa, sprječavanje dosade i omogućavanje društvene interakcije. Dobiveni nalazi idu u prilog teoriji samoodređenja; motivacija za zabavom/izazovom može se gledati u sklopu potrebe za kompetencijom, smanjivanjem stresa tj. katarza u sklopu potrebe za autonomijom te društvena interakcija kao potreba za povezanošću. Uz navedene, pronađena je i motivacija za izbjegavanjem dosade koja nije predviđena u sklopu teorije samoodređenja, a odnosi se na jednostavan način ispunjavanja vremena. Naime, igranje igrica ne podrazumijeva uvijek apsolutnu i potpunu angažiranost, već se često zna dogoditi da pojedinac igra videoigru jer u tom trenutku percipira kao da nema što drugo raditi i na taj način izbjegava dosadu. Uz iznimku motivacije za izbjegavanjem dosade, muškarci su pokazali veću razinu odobravanja za ostale tri vrste motivacije, odnosno zabavu/izazov, katarzu i socijalnu. U tom smislu, još jednom potvrđeno je da su muškarci općenito više motivirani za igranje videoigara nego žene (Ferguson i Olson, 2013).

Drugi istaknut model jest model motivacijskih faktora igrača koji je predložio Yee (2006), a u sklopu kojega je utvrđeno deset komponenti motivacije raspoređenih u tri subskale: *postignuće*, *socijalna motivacija* i *identifikacija s likom*. Postignuće karakterizira napredovanje u igri i poznavanju iste, proučavanje mehaničke perspektive igre radi optimalnije izvedbe te kompetitivnost koja se odnosi na želju za izazovima i natjecanjem s drugima. Socijalna motivacija obuhvaća želju za komunikacijom s drugim igračima, želju za ostvarivanjem dugotrajnog i kvalitetnog odnosa s drugima te zadovoljstvo koje proizlazi iz osjećaja pripadnosti određenoj skupini te zajednički postignutih uspjeha. Zadnja subskala, identifikacija s likom, obuhvaća otkrivanje informacija o igri koje većina igrača ne zna (npr. znanje o likovima i njihovim pričama, tajnim mjestima unutar igre i sl.), igranje uloga koje se odnosi na stvaranje vlastitog lika kao i njegove priče. U zadnju subskalulu ulazi i bijeg od stvarnosti koji se odnosi na korištenje online

okoline kako bi se izbjeglo razmišljanje o vlastitim problemima (Yee, 2006). Konkretno, Reinecke je (2009) kroz svoje istraživanje dobio uvid u to kako su igrači bili skloniji igranju videoigara nakon stresnih događaja u uvjerenju da će na taj način smanjiti stres, što se ispostavilo točnim u istraživanju Russoniello, O'Brien i Parks (2009). Osim toga, Ferguson i Rueda (2010) otkrili su kako pojedinci koji imaju povijest igranja nasilnih videoigara rješavaju stresne zadatke s manje hostilnosti i depresivnosti. Ukoliko obratimo pažnju na spolnu razliku u izraženosti ovih funkcionalnih motiva, muškarci pokazuju izraženije rezultate na svim segmentima motivacije koja je orijentirana ka postignuću, dok su za žene karakterističnije motivacije socijalnog aspekta (vidjeti Tablicu 3; Yee, 2006). Dodatno, usporedbom motivacije kod osoba različite dobi, Lenhart i sur. (2008) saznali su kako je pak za mlađu populaciju dominantnija socijalna motivacija, a da su kod starije djece posebno snažni motivi postignuća.

Tablica 3. Prikaz istaknutih motivacijskih faktora za igranje videoigara prema spolu.

Muškarci	Žene
<i>zabava, smanjivanje stresa, socijalna interakcija, želja za postignućem i napredovanjem, kompetitivnost, razumijevanje mehaničke perspektive igre</i>	<i>izbjegavanje dosade, socijalna interakcija, osjećaj zadovoljstva koji proizlazi iz pripadanja određenoj skupini te postignutih uspjeha</i>

Ljudi koji imaju izražene funkcionalne potrebe za napredovanjem te razumijevanjem mehaničke perspektive igre, više će vremena posvetiti igranju online igara. Isto vrijedi i za one koji imaju izražene potrebe za uspostavljanjem odnosa i bijegom od stvarnosti. Ovi funkcionalni ciljevi često su neostvarivi bez vježbanja, opetovanih pokušaja i upornosti pa su stoga pozitivno povezani s igranjem videoigara (Xu, Turel i Yuan, 2012). No, ukoliko nečije gore navedene funkcionalne potrebe postanu trajno prisutne, dominantno izražene i automatske, tada pojedinac može razviti kompulzivni obrazac traženja i igranja videoigara, što ukazuje na razvoj i postojanje ovisnosti (Robinson i Berridge, 2003).

4.3. Ovisnost o videoigramama

Prema definiciji, ovaj poremećaj karakterizira obrazac ponašanja perzistirajućeg ili ponavljajućeg igranja videoigara koji se odvija na štetu drugih bitnih područja funkcioniranja (osobnih, obiteljskih, socijalnih, edukacijskih, okupacijskih i dr.; Robinson i Berridge, 2003). Najmanje pet od devet sljedećih kriterija potrebno je za postavljanje dijagnoze: (a) preokupiranost

(igranje videoigara postaje dominantna aktivnost u svakodnevnici), (b) simptomi suzdržavanja prilikom prekida igranja (iritabilnost, anksioznost ili tuga), (c) pojava tolerancije (sve duži periodi igranja), (d) neuspješno suzdržavanje ili smanjenje vremena provedeno u igranju, (e) gubitak interesa za odnose, hobije i druge oblike zabave u stvarnom životu, (f) opetovano ekscesivno igranje unatoč osviještenosti o psihološkim posljedicama, (g) obmanjivanje članova obitelji, liječnika i ostalih o duljini igranja videoigara, (h) korištenje videoigre kako bi se izbjeglo neko negativno raspoloženje, te (i) ugrožavanje posla u vidu njegova gubitka ili gubitka prilike za napredovanjem u karijeri i obrazovanju. Za dijagnozu potrebno je barem dvanaest mjeseci igranja, iako se vrijeme može skratiti ukoliko su simptomi izraženi, a kriteriji ispunjeni (Milas, 2019).

Mihara i Higuchi (2017) u svom radu daju kratki pregled istraživanja provedenih na temu prevalencije ovisnosti o videoigrama u posljednjih dvadeset godina. Prevalencija se kreće od 0.7% do 27.5%, većinskim dijelom u muškoj populaciji i s većom vjerojatnošću pojave u mlađoj životnoj dobi. Sveukupna prevalencija kod muškog spola varira između 2.0% i 22.7%, a kod ženskog spola između 0% i 14.9%. Ovako veliki raspon prevalencije može se objasniti nedostatkom globalno prihvaćenih dijagnostičkih kriterija, korištenjem različitih instrumenata pri procjeni i graničnim vrijednostima, ali i samom prirodom ispitanika (npr. pronađene su više prevalencije u azijskim državama nego li u ostalim dijelovima svijeta; Kuss, Griffiths, Karila i Billieux, 2014). Također, u samom istraživanju naglasili su postojanje rizičnih i protektivnih faktora koji djeluju na razvoj ovisnosti o videoigrama (vidjeti Tablicu 4).

Tablica 4. Rizični i protektivni faktori povezani s razvojem ovisnosti o videoigrama (Mihara i Higuchi, 2017).

Rizični faktori	Protektivni faktori
<i>Više vremena provedeno igrajući videoigre, rana dob početka igranja, pozitivan stav prema igranju, muški spol, disfunkcionalna obitelj, impulzivnost, usamljenost, problematično ponašanje, manja socijalna angažiranost i integracija, nisko samopouzdanje, nezadovoljstvo vlastitim životom, psihijatrijski komorbiditeti.</i>	<i>Veća razina samopoštovanja i socijalne kompetencije, socijalna integracija u školi, dobra bihevioralna kontrola, uspješno ispunjenje bazičnih psiholoških potreba i zadovoljstava, ulaganje u školski uspjeh, ekstraverzija.</i>

Xu i sur. (2012) identificirali su šest ključnih čimbenika u prevenciji ovisnosti o online igrama ili pak smanjenju nastale štete i ublažavanju simptoma (vidjeti Tablicu 5).

Tablica 5. Čimbenici prevencije i ublažavanja ovisnosti o videoigrama (Xu i sur., 2012).

Konstrukt	Definicija
<i>Premještanje pažnje</i>	Mjera u kojoj se druge značajne aktivnosti nude kako bi se premjestila pažnja s problematičnog ponašanja.
<i>Odvraćanje pažnje</i>	Mjera u kojoj pojedinac opaža napore drugih osoba iz okoline da spriječe njegovo igranje (npr. prepirke, suosjećanje, prisila, poticaji).
<i>Racionalizacija/edukacija</i>	Stupanj sposobnosti pojedinca da razumije probleme povezane s problematičnim ponašanjem.
<i>Roditeljski nadzor</i>	Stupanj u kojem pojedinac smatra da njegovi roditelji/staratelji obraćaju pažnju na njega, njegove aktivnosti i ishode istih.
<i>Ograničavanje resursa</i>	Stupanj u kojem igrač shvaća da raspolaže ograničenim resursima (npr. novac, oprema, propisi).
<i>Percipirani trošak</i>	Mjera u kojoj pojedinac percipira troškove igranja visokima.

Uzevši u obzir sve navedene preventivne faktore, važno je naglasiti kako bi roditelji i nastavnici (ili poslodavci u slučaju odraslih) trebali (a) poticati i podržavati bavljenje alternativnim aktivnostima (npr. sport), (b) educirati ljude o mogućim problemima pretjeranog igranja online igara, (c) povećati percipirane troškove igranja videoigara (npr. kontrolom džeparca ili oporezivanjem igara) i (d) nadzirati online aktivnosti igrača (npr. vrijeme i trajanje igranja) (Ponicki, Gruenewald i LaScala, 2007).

Zaključak

Iako je Internet prvotno razvijen u sklopu vojnih potreba, ljudske potrebe, ali i njihova kreativnost, dovele su ga na jednu potpuno novu razinu što ga danas čini primarnim izvorom različitih sadržaja – od edukativnih, informativnih pa sve do zabavnih, a uz to omogućuje i socijalnu interakciju.

Kao što je spomenuto, ljudi se rađaju s određenim potrebama, od onih fizičkih pa sve do psiholoških i socijalnih koje su u različitom stupnju izražene kod pojedinaca, ali je njihovo zadovoljenje nužno u svrhu optimalnog funkcioniranja. Iako su one relativno stabilne kroz vrijeme, način njihova zadovoljenja (primarno psiholoških i socijalnih) promijenjen je razvojem interneta što je i prikazano u sklopu ovoga rada. Kao najčešći i zajednički pokretači odabranih online aktivnosti – *društvene mreže*, *online seksualne aktivnosti* i *videoigre*, ističu se *socijalni razlozi*, *zabava* te korištenje istih kao *strategija suočavanja*. Ipak, postoje i određeni motivacijski faktori karakteristični za pojedine aktivnosti, pri čemu se za društvene mreže i online seksualne aktivnosti ističe i želja za *informiranjem*. Uz to, društvene mreže u skladu sa svojom ulogom samopromocije ističu i motiv prikaza *osobnog identiteta*. Što se tiče videoigara, uz primarna tri motiva ističe se i *želja za postignućem*.

Internet je uvelike olakšao čovjekov život i zadovoljenje njegovih potreba, ali kao i svaka druga pojava, niti o internetu se ne može govoriti kao o isključivo dobroj pojavi. Upravo zbog njegovih jedinstvenih karakteristika („*mehanizam trostrukog A*“) često zna rezultirati problematičnim korištenjem. Internet se kontinuirano razvija i nudi nove mogućnosti, ali i korisnici po svojim karakteristikama doživljavaju određene promjene, što se zasigurno odražava ne samo na motivaciju, nego i na posljedice korištenja različitih internetskih aktivnosti. Stoga je nužno posvetiti još više pažnje ovom aspektu jer internet je postao dominantna aktivnost u našim životima, a ne usputna, tj. prolazna pojava.

Literatura

- Amichai-Hamburger, Y. i Vinitzky, G. (2010). Social network use and personality. *Computers in human behavior*, 26(6), 1289-1295.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184.
- Andreassen, C. S. i Pallesen, S. (2014). Social network site addiction-an overview. *Current pharmaceutical design*, 20(25), 4053-4061.
- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Gjertsen, S. R., Krossbakken, E., Kvam, S. i Pallesen, S. (2013). The relationships between behavioral addictions and the five-factor model of personality. *Journal of behavioral addictions*, 2(2), 90-99.
- Arbona (2016). *INFOGRAFIKA: Tko su hrvatski Facebook korisnici?*
<https://www.arbona.hr/blog/online-digitalni-marketing/infografika-tko-su-hrvatski-facebook-korisnici/453?fbclid=IwAR0RKuSAAGpy49rOTcacBYYDPmJFCk8oFqIvnMcgt4KqhcLhzfAnATfNbWU>
- Ballester-Arnal, R., Castro-Calvo, J., Gil-Llario, M. D. i Gimenez-Garcia, C. (2014). Relationship status as an influence on cybersex activity: cybersex, youth, and steady partner. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 40, 444-456.
- Bancroft, J. i Vukadinović, Z. (2004). Sexual addiction, sexual compulsivity, sexual impulsivity, or what? toward a theoretical model. *The Journal of Sex Research*, 41, 225-234.
- Barker, V. (2009). Older adolescents' motivations for social network site use: The influence of gender, group identity, and collective self-esteem. *Cyberpsychology and behavior*, 12(2), 209-213.
- Bischof-Kastner, C., Kuntsche, E. i Wolstein, J. (2014). Identifying problematic Internet users: development and validation of the Internet Motive Questionnaire for Adolescents (IMQ-A). *Journal of medical Internet research*, 16(10), e230.
- Blank, G. i Groselj, D. (2014). Dimensions of Internet use: amount, variety, and types. *Information, Communication and Society*, 17(4), 417-435.
- Boase, J., Horrigan, J. B., Wellman, B. i Rainie, L. (2006). *The strength of Internet ties*. Pew Internet and American Life Project.
- Boyd, D. M. i Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of computer-mediated communication*, 13(1), 210-230.
- Brandtzaeg, P. B. i Heim, J. (2011). A typology of social networking sites users. *International Journal of Web Based Communities*, 7(1), 28-51.

- Brunborg, G. S., Mentzoni, R. A., Molde, H., Myrseth, H., Skouveroe, K. J. M., Bjorvatn, B. i Pallesen, S. (2011). The relationship between media use in the bedroom, sleep habits and symptoms of insomnia. *Journal of sleep research*, 20(4), 569-575.
- Bulut, Z. A. i Dogan, O. (2017). The ABCD typology: Profile and motivations of Turkish social network site users. *Computers in Human Behavior*, 67, 73 –83
- Butt, S. i Phillips, J. G. (2008). Personality and self reported mobile phone use. *Computers in Human Behavior*, 24, 346–360.
- Cam, E. i Isbulan, O. (2012). A new addiction for teacher candidates: Social networks. *Turkish Online Journal of Educational Technology - TOJET*, 11(3), 14-19.
- Carnes, P. (2000). Sexual addiction and compulsion: recognition, treatment, and recovery. *CNS Spectrums*, 5, 63-72.
- Chen, L. S. L., Tu, H. H. J. i Wang, E. S. T. (2008). Personality traits and life satisfaction among online game players. *CyberPsychology and Behavior*, 11(2), 145-149.
- Cole, H. D. i Griffiths, M. D. (2007). Social interactions in Massively Multiplayer Online Role-Playing gamers. *CyberPsychology and Behavior*, 10, 575–83.
- Cooper, A., Mansson, S. A., Daneback, K., Tikkanen, R. i Ross, M. W. (2003). Predicting the future of Internet sex: online sexual activities in Sweeden. *Sexual and Relationship Therapy*, 18, 277-291.
- Cooper, A., Morahan-Martin, J., Mathy, R. M. i Maheu, M. (2002). Toward and increased understanding of user demographics in online sexual activities. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 28, 105-129.
- Cooper, A., Griffin-Shelley, E., Delmonico, D. i Mathy, R. (2001). Online sexual problems: assessment and predictive variables. *Sexual Addiction and Compulsivity*, 8, 267-285.
- Cooper, A., McLoughlin, I. P. i Campbell, K. M. (2000). Sexuality in cyberspace: Update for the 21st century. *CyberPsychology and Behavior*, 3(4), 521-536.
- Cooper, A., Scherer, C., Boies, S. C. i Gordon, B. (1999). Sexuality on the Internet: From sexual exploration to pathological expression. *Professional Psychology: Research and Practice*, 30, 154-164.
- Correa, T., Hinsley, A. W. i De Zuniga, H. G. (2010). Who interacts on the Web?: The intersection of users' personality and social media use. *Computers in human behavior*, 26(2), 247-253.
- Dake, J. A., Price, J. H., Maziarz, L. i Ward, B. (2012). Prevalence and correlates of sexting behavior in adolescents. *American Journal of Sexuality Education*, 7, 1-15.
- Davis, F. D. (1989). Perceived usefulness, perceived ease of use, and user acceptance of information technology. *MIS quarterly*, 319-340.

- Dickenson, J. A., Gleason, N., Coleman, E. i Miner, M. H. (2018). Prevalence of distress associated with difficulty controlling sexual urges, feelings, and behaviors in the United States. *JAMA Network Open*, 1(7), e184468-e184468.
- Duggan, M. i Brenner, J. (2013). *The demographics of social media users, 2012* (Vol. 14). Washington, DC: Pew Research Center's Internet and American Life Project.
- Earle, R. H. i Earle, M. R. (1995). *Sex addiction: Case studies and management*. New York: Brunner/Mazel.
- Efrati, Y. i Gola, M. (2018). Treating compulsive sexual behavior. *Current Sexual Health Reports*, 10(2), 57-64.
- Ferguson, C. J. i Olson, C. K. (2013). Friends, fun, frustration and fantasy: Child motivations for video game play. *Motivation and Emotion*, 37(1), 154-164.
- Ferguson, C. J. i Rueda, S. M. (2010). The Hitman study: Violent video game exposure effects on aggressive behavior, hostile feelings and depression. *European Psychologist*, 15(2), 99–108.
- Giota, K. G. i Kleftras, G. (2014). The discriminant value of personality, motivation, and online relationship quality in predicting attraction to online social support on Facebook. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 30(12), 985-994.
- Goodman, A. (1998). Sexual addiction: the new frontier. *The Counselor*, 16, 17-26.
- Griffiths, M. D. (2010). The role of context in online gaming excess and addiction: Some case study evidence. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8(1), 119-125.
- Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use*, 10(4), 191-197.
- Griffiths, M. D., Davies, M. N. i Chappell, D. (2004). Demographic factors and playing variables in online computer gaming. *CyberPsychology and behavior*, 7(4), 479-487.
- Grov, C., Gillespie, B. J., Royce, T. i Lever, J. (2011). Perceived consequences of casual online sexual activities on heterosexual relationships: A US online survey. *Archives of Sexual Behavior*, 40(2), 429-439.
- Hampton, K. N., Goulet, L. S., Rainie, L. i Purcell, K. (2011). *Social networking sites and our lives* (Vol. 1). Washington, DC: Pew Internet and American Life Project.
- Jurman, J., Boričević Maršanić, V., Paradžik, L., Karapetrić Bolfan, L. i Javornik, S. (2017). Internet and Video Games Addiction. *Socijalna psihijatrija*, 45(1), 36-42.
- Kafka, M. i Prentky, R. (1992). Fluoxetine treatment of nonparaphilic sexual addictions and paraphilias in men. *Journal of Clinical Psychiatry*, 53, 351-358.

- Klimmt, C. i Hartmann, T. (2006). Effectance, self-efficacy, and the motivation to play video games. *Playing video games: Motives, responses, and consequences*, 133-145.
- Koc, M. i Gulyagci, S. (2013). Facebook addiction among Turkish college students: The role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(4), 279-284.
- Kraus, S. W., Voon, V. i Potenza, M. N. (2016). Should compulsive sexual behavior be considered an addiction? *Addiction*, 111(12), 2097-2106.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L. i Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current pharmaceutical design*, 20(25), 4026-4052.
- Kuss, D. J. i Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International journal of environmental research and public health*, 8(9), 3528-3552.
- Kušić, S. (2010). Online društvene mreže i društveno umrežavanje kod učenika osnovne škole: navike Facebook generacije. *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, 56(24), 103-125.
- Lenhart, A., Kahne, J., Middaugh, E., Macgill, A. R., Evans, C. i Vitak, J. (2008). Teens, Video Games, and Civics: Teens' Gaming Experiences Are Diverse and Include Significant Social Interaction and Civic Engagement. *Pew internet & American life project*.
- Liu, Y. i Zheng, L. (2020). Relationships between the Big Five, narcissistic personality traits, and online sexual activities. *Personality and Individual Differences*, 152.
- Matković, A. (2014). *Korištenje interneta u svrhu pronalaska partnera: sociološke i psihosocijalne karakteristike korisnika i njihovi motivi*. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- McQuail, D. (1994). *Mass communication theory: an introduction*. 3rd ed London: Sage.
- Mihara, S. i Higuchi, S. (2017). Cross-sectional and longitudinal epidemiological studies of Internet gaming disorder: A systematic review of the literature. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 71(7), 425-444.
- Milas, J. (2019). *Mogući razvoj ovisnosti o video igrama*. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Olson, C. K., Kutner, L. A., Warner, D. E., Almerigi, J. B., Baer, L., Nicholi II, A. M. i Beresin, E. V. (2007). Factors correlated with violent video game use by adolescent boys and girls. *Journal of adolescent health*, 41(1), 77-83.

- Ponicki, W. R., Gruenewald, P. J. i LaScala, E. A. (2007). Joint impacts of minimum legal drinking age and beer taxes on us youth traffic fatalities, 1975 to 2001. *Alcoholism-Clinical and Experimental Research*, 31(5), 804-813.
- Przybylski, A. K., Rigby, C. i Ryan, R. M. (2010). A motivational model of video game engagement. *Review of General Psychology*, 14(2), 154–166.
- Reinecke, L. (2009). Games and recovery: The use of video and computer games to recuperate from stress and strain. *Journal of Media Psychology: Theories, Methods, and Applications*, 21(3), 126–142.
- Rickards, S. i Laaser, M. (1999). Sexual acting-out in borderline women: Impulsive self-destructiveness or sexual addiction/compulsivity. *Sexual Addiction and Compulsivity*, 6(1), 31-46.
- Robinson, T. E. i Berridge, K. C. (2003) Addiction. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 25–53.
- Robinson, D.W. (1999). Sexual addiction as an adaptive response to post-traumatic stress disorder in the African American community. *Sexual Addiction and Compulsivity*, 6, 11-22.
- Ross, M. W., Mansson, S. S. i Daneback, K. (2013). Prevalence, severity, and correlates of problematic sexual Internet use in Swedish men and women. *Archives of Sexual Behavior*, 41, 459-466.
- Rotim, A. (2017). *Društvene mreže i slobodno vrijeme: ovisnost ili stil života?* Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Fakultet političkih znanosti Sveučilišta u Zagrebu.
- Russoniello, C. V., O'Brien, K. i Parks, J. M. (2009). The effectiveness of casual video games in improving mood and decreasing stress. *Journal of Cybertherapy and Rehabilitation*, 2(1), 53–66.
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J. i Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 3, 133–148.
- Rylands, D. i Van Belle, J. P. (2017). The impact of Facebook on the quality of life of senior citizens in Cape Town. *International Conference on Social Implications of Computers in Developing Countries*, 740-752.
- Sealy, J. R. (1999). Dual and triple diagnoses: Addictions, mental illness, and HIV infection guidelines for outpatient therapists. *Sexual Addiction and Compulsivity*, 6(3), 195-220.
- Shaughnessy, K., Byers, E. S. i Walsh, L. (2011). Online sexual activity experience of heterosexual students: gender similarities and differences. *Archives of Sexual Behavior*, 40, 419-427.
- Sheldon, P. (2008). Student favorite: Facebook and motives for its use. *Southwestern Mass Communication Journal*, 39–53.

- Shonin, E. S., Van Gordon, W. i Griffiths, M. D. (2014). Practical tips for teaching mindfulness to children and adolescents in school-based settings. *Education and Health*, 32(2), 69-72.
- Sofiah S., Omar S. Z., Bolong J. i Osman M. N. (2011). Facebook addiction among female university students. *Revista De Administratie Publica Si Politici Sociale*, 3(7), 95.
- Strano, M. M. (2008). User descriptions and interpretations of self-presentation through Facebook profile images. *Cyberpsychology: journal of psychosocial research on cyberspace*, 2(2).
- Štulhofer, A., Urch, D., Marjanović, B., Bauer, M., Čupić, Z., Kunej, A., Mikac, U., Mlinarić, A., Špoljar, N., Vojnić Tunić, A., Vračević, T. i Vujčić, M. (2006). Spolne/rodne razlike u on-line seksualnim aktivnostima i njihovim posljedicama. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 15(6 (86)), 1029-1045.
- Teo, T. S., Lim, V. K. i Lai, R. Y. (1999). Intrinsic and extrinsic motivation in Internet usage. *Omega*, 27(1), 25-37.
- Teng, C. I. (2008). Personality differences between online game players and nonplayers in a student sample. *CyberPsychology and Behavior*, 11(2), 232-234.
- Tomašek, L. (2019). *Utjecaj društvenih mreža na ponašanje potrošača*. Neobjavljeni diplomski rad. Varaždin: Fakultet organizacije i informatike Sveučilišta u Zagrebu.
- Venkatesh, V., Morris, M. G., Davis, G. B. i Davis, F. D. (2003). User acceptance of information technology: Toward a unified view. *MIS quarterly*, 425-478.
- Wery, A. i Billieux, J. (2016). Online sexual activities: An exploratory study of problematic and non-problematic usage patterns in a sample of men. *Computers in Human Behavior*, 56, 257-266.
- Williams, D., Yee, N. i Caplan, S. E. (2008). Who plays, how much, and why? Debunking the stereotypical gamer profile. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(4), 993–1018.
- Wu, A. M., Cheung, V. I., Ku, L. i Hung, E. P. (2013). Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone users. *Journal of behavioral addictions*, 2(3), 160-166.
- Xu, Z., Turel, O. i Yuan, Y. (2012). Online game addiction among adolescents: motivation and prevention factors. *European Journal of Information Systems*, 21(3), 321-340.
- Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *CyberPsychology and Behavior*, 9(6), 772–774.
- Yee, N. (2003). The Norrathian scrolls: a study of Everquest (verzija 2.5) [On-line].