МЕЃУНАРОДЕН СЛАВЈАНСКИ УНИВЕРЗИТЕТ
ГАВРИЛО РОМАНОВИЧ ДЕРЖАВИН - СВЕТИ НИКОЛЕ - БИТОЛА - Р.МАКЕДОНИЈА
СВЕТИ НИКОЛЕ: ул. Маршал Тито 77; 032 440 330; 032 440 202; e-mail: info@slavinst.edu.mk;
БИТОЛА: ул. Новачки Пат бб; 047 238 077; 047 222 503; e-mail: info@slavinst.edu.mk;
www.msu.edu.mk

Факултет за психологија

МАГИСТЕРСКИ ТРУД

ДИГИТАЛНАТА ЕРА И ВЛИЈАНИЕТО НА ИНТЕРНЕТОТ ВРЗ СОЦИО-ЕМОЦИОНАЛНАТА ПОВРЗАНОСТ ВО СОВРЕМЕНОТО СЕМЕЈСТВО

Ментор: Студент:
проф.д-р Ѓорѓина Ќимова Агрифина Плужникова Дроца

Свети Николе, 2025

СОДРЖИНА:

АПСТРАКТ.....4
ВОВЕД 6
I.ДЕЛ
ТЕОРЕТСКИ ПРИСТАП КОН ПРОБЛЕМОТ……...8
1. ДИГИТАЛНА ЕРА.....8
1.1. Што претставува дигитална ера?.....8
1.2. Историски контекст: Од индустриска до информатичка револуција.....8
1.3. Технолошки достигнувања и иновации во дигиталната ера.....9
1.4. Промени во образованието и најмногу на трудот.....10
1.5. Дигитална ера и психолошки аспекти.....11
1.5.1.Психолошки развој и предизвици во дигиталната ера.....12
1.5.2.Влијание врз менталното здравје и емоционалната состојба.....12
1.5.3.Достапност на информации и психолошки ресурси.....14
1.5.4.Психологија на „дигитални карактеристики“.....14
1.5.5.Фактори на ризик и механизми на фактори.....15
1.5.6.Стратегии за надминување и контрола.....15
1.6. Етички и правни проблеми.....15
1.7. Идни перспективи и текни трендови.....16
2. ИНТЕРНЕТ И СОЦИЈАЛНИ МРЕЖИ.....16
2.1. Интернет како простор за социјална интеракција.....19
2.2. Социјални мрежи и интерперсоналната комуникација.....21
3.СОВРЕМЕНО СЕМЕЈСТВО.....24
3.1.Развој на семејството.....24
3.2.Поим и карактеристики на современо семејство.....25
4.ПСИХОЛОШКИ АСПЕКТИ НА ИНТЕРНЕТ ЗАВИСНОСТ.....30
4.1.Интернет зависност-поим, причини.....31
4.2.Диреткни психолошки аспекти на интернет зависност.....31
5.СОЦИО-ЕМОЦИОНАЛНА ПОВРЗАНОСТ ВО СЕМЕЈСТВОТО.....36
5.1.Поим и карактеристики на социо-емоционална поврзаност во семејство.....36
5.2.Интернетот и врските меѓу членовите во семејството.....38
II ДЕЛ
МЕТОДОЛОГИЈА НА ИСТРАЖУВАЊЕ.....42

1.Проблем на истражување..42
2..Цели и задачи на истражувањето..42
2.1. Научна цел на истражувањето..42
2.2 Практична цел на истражувањето 43
3.Резултати од досегашните истражувања..44
4.Предмет на истражувањето..46
4.1. Теоретско определување на предмет на истражување..46
4.1.1. Дефинирање на клучните поими..47
4.1.2. Операционално определување на предметот на истражување..47
4. 2.Хипотези..48
4.2.1.Формулација на општа хипотеза..48
4.2.2.Формулација на посебни хипотези..49
4.2.3.Формулација на поединечни хипотези..49
4.3. Варијабли на истражувањето..49
5. Методи, техники и инструменти на истражувањето..50
5.1.Методи на истражување..53
5.2.Техники за обработка на податоци..53
6.Популација и примерок на истражување..53
7.Организација и спроведување на истражувањето..54
III ДЕЛ
АНАЛИЗА И ИНТЕРПРЕТАЦИЈА НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОД ИСТРАЖУВАЊЕТО..55
1.Анализа и интерпретација на резултатите добиени од првиот инструмент..55
1.Анализа и интерпретација на резултатите добиени од втор инструмент..63
IV ДЕЛ
ЗАКЛУЧНИ СОГЛЕДУВАЊА..80
ДИКСУСИЈА,,..............................82
ПРЕПОРАКИ 85
КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА..87
ПРИЛОЗИ..93

АПСТРАКТ

Трудот се фокусира на влијанието на интернет-зависноста врз социо-емоционалната поврзаност во современите семејства, во контекст на брзото развивачката дигитална ера. Научната цел е да се утврди корелацијата помеѓу интернет-зависноста и клучните аспекти на социо-емоционалната поврзаност—конкретно, степенот на доверба, квалитетот на комуникацијата и оттуѓувањето меѓу членовите на семејството—со примена на корелациски метод. Практичната цел на истражувањето е да обезбеди конкретни, релевантни информации и препораки за семејства и образовни институции, со цел да се подобри социо-емоционалната поврзаност и квалитетот на комуникацијата во семејството. Резултатите од оваа студија се насочени кон развојот на интервенциски стратегии и едукативни програми, кои ќе помогнат во управувањето со интернет-зависноста, заштитата на семејните вредности и превенцијата на негативните психосоцијални ефекти. Исто така, се очекува да се придонесе кон подобрување на свеста за последиците од прекумерната употреба на интернет, како и да се постават основите за понатамошни интервенции насочени кон зајакнување на семејните врски во дигиталното опкружување.

Клучни зборови: дигитална ера, интернет-зависност, социо-емоционална поврзаност, доверба, комуникација, оттуѓување

ABSTRACT

This topic focuses on the impact of Internet addiction on socio-emotional connectedness in modern families, in the context of the rapidly developing digital era. The scientific goal is to determine the correlation between Internet addiction and key aspects of socio-emotional connectedness—specifically, the level of trust, quality of communication, and alienation between family members—using a correlational method. The practical goal of the research is to provide specific, relevant information and recommendations for families and educational institutions, in order to improve socio-emotional connectedness and the quality of communication in the family. The results of this study are aimed at the development of intervention strategies and educational programs that will help in the management of Internet addiction, the protection of family values, and the prevention of negative psychosocial effects. It is also expected to contribute to improving awareness of the consequences of excessive internet use, as well as to lay the foundations for further interventions aimed at strengthening family ties in the digital environment.

Keywords: digital age, internet addiction, socio-emotional connectedness, trust, communication, alienation

ВОВЕД

Темата „Дигиталната ера и влијанието на интернетот врз социо-емоционалната поврзаност во современото семејство“ е посебно актуелна во последните години, поради енормната експлоративна моќ на интернетот во сите аспекти на социјалното живеење, а посебно во семејните односи.

Денес семејството, иако е основна социјална единица, претрпува значителни промени под влијание на технологиите, особено интернетот. Во дигиталната ера, интернетот игра централна улога во начинот на кој семејствата комуницираат, одржуваат врски и изразуваат емоции.

Темата е научно оправдана, бидејќи ги истражува промените во социо-емоционалната поврзаност на членовите на семејството кои настануваат под влијание на новите медиуми, што е од суштинска важност за разбирањето на современите семејни структури.

Со оглед на пребрзата дигитализација насекаде, се зголемува потребата за истражување на нејзините консеквенци и долгорочни ефекти врз психолошките аспекти и социјалните врски.

Интернетот има двојно дејство и може да влијае и позитивно и негативно врз социо-емоционалната поврзаност. Од една страна, тој овозможува полесна, побрза комуникација и поголема поврзаност, но од друга страна, може да доведе до емоционална оддалеченост и отуѓеност на членовите во семејството. Разбирањето на овој баланс со сите негови последици е од суштинска важност за академската и поширокаta јавност.

Традиционалните модели на комуникација кои беа порано присутни во семејството се менуваат под влијание на интернетот и социјалните медиуми. Оваа тема на истражување е важна за да се разбере како дигиталната комуникација го трансформира начинот на кој членовите на семејството се поврзуваат, споделуваат емоции и поддршка, и како тоа влијае врз нивната емотивна благосостојба. Научната оправданост извира од тоа што овие нови модели на комуникација сè уште не се доволно истражени.

Интернетот не само што има огромно влијание и ги променува семејните комуникации, туку и влијае врз вкупната психолошка состојба на членовите на семејството, особено

на децата. Разбирањето на психосоцијалните последици и ефекти од прекумерната употреба на интернет, дигиталната зависност или прекумерната изложеност на виртуелни содржини е клучен аспект од кое потекна ова истражување. Овие фактори можат директно да доведат до нарушување на социо-емоционалната поврзаност во семејството.

Со оглед на глобалната природа на дигитализацијата, резултатите од ова истражување би можеле да понудат идеи, препораки и стратегии за подобрување на социо-емоционалните врски во семејствата. Преку анализа на позитивните и негативните аспекти на интернетот, може да се развијат конкретни препораки и интервенции кои превентивно или корективно ќе ги поддржат семејствата во справување со предизвиците што ги носи дигиталната ера.

Темата е исклучително релевантна во контекст на психолошките и социјални аспекти на модерното општество каде дигиталната технологија е неразделен дел од секојдневниот живот.

Иднината на семејните односи зависи од тоа колку и како интернетот ќе биде интегриран во тие односи. Истражувањето обезбедува нови сознанија за тоа како да се зачува и унапреди социо-емоционалната поврзаност во семејството, дури и во ера на енормно брза технолошка еволуција.

Од сето горе наведено следува научната и истражувачката оправданост на темата, нагласувајќи ја нејзината релевантност и важност за современата психолошка наука и за општество воопшто.

I.ДЕЛ
ТЕОРЕТСКИ ПРИСТАП КОН ПРОБЛЕМОТ (8-16)
1. ДИГИТАЛНА ЕРА
1.1. Што претставува дигиталната ера?

Дигиталната ера се однесува на периодот во кој информациските и комуникациските технологии добиваат суштинска улога во економскиот, социјалниот и културниот развој (Castells, 2010). Овој период е обележан со глобално вмрежување преку интернет, брз пристап до информации и создавање нови начини на социјална интеракција преку дигитални платформи (Smith, 2020).

Во рамките на дигиталната ера, електронските уреди и софтверските решенија станаа составен дел од секојдневниот живот, овозможувајќи побрза комуникација, онлајн-трговија и користење на дигитални услуги од далечина (World Bank, 2016). Овој напредок доведе до појава на нови работни можности, дигитално претприемништво и иновативни методи на едукација (Johnson & Wetmore, 2019). Сепак, и покрај овие придобивки, појавата на дигиталната поврзаност носи и предизвици, како што се загриженоста за приватноста на личните податоци, сајбер-безбедноста и потребата за подобрување на дигиталната писменост (Smith, 2020).

1.2. Историски контекст: Од индустриска до информатичка револуција

Развојот на дигиталната ера може да се проследи уште од Индустриската револуција, кога машините и технолошките иновации започнаа да го менуваат традиционалниот начин на производство. Со текот на времето, појавата на компјутерите и телекомуникациските системи постави темели за Информатичката револуција, која значително влијаеше врз економијата, културните трендови и социјалните вредности (Castells, 2010).

Во втората половина на 20 век, развојот на персоналните компјутери, а подоцна и интернетот, донесе значителни промени. Во 90-тите години започна масовната дигитализација, која доведе до глобално вмрежување (Johnson & Wetmore, 2019). Со развојот на софтверски решенија, мобилни уреди и технологии како cloud computing, можностите за дигитална комуникација станаа поефикасни и достапни. Ова доведе до

создавање на високо технолошка и поврзана реалност, во која информациите се споделуваат побрзо и поедноставно од било кога (Smith, 2020).

1.3. Технолошки достигнувања и иновации во дигиталната ера

Дигиталната ера е обележана со брз технолошки напредок кој значително влијае врз начинот на кој луѓето живеат, работат и комуницираат (Brynjolfsson & McAfee, 2014). Компјутерските системи, кои првично беа големи и комплексни машини, со текот на времето еволуираа во компактни и моќни лаптопи и мобилни уреди што овозможуваат глобална поврзаност (Johnson & Wetmore, 2019).

Паралелно со ова, интернетот стана платформа за глобална размена на информации, овозможувајќи комуникација преку социјални мрежи, блогови и форуми. Ова создаде нови форми на интеракција и трансформираше многу аспекти од секојдневниот живот, вклучувајќи ги медиумите, образованието и економијата.

Последниве години, акцентот е ставен на паметните технологии. Напредокот во развојот на паметните телефони овозможи пристап до апликации за навигација, стриминг услуги и социјални мрежи во секое време (Smith, 2020). Зголеменото присуство на интернет-поврзани уреди во различни сектори доведе до појава на концептот „Интернет на нештата“ (IoT), каде што дигиталните системи автоматски разменуваат податоци со цел да се подобри продуктивноста и удобноста на корисниците (Johnson & Wetmore, 2019).

Друг значаен аспект на дигиталната ера е развојот на Вештачката интелигенција (AI). Современите компјутерски системи користат алгоритми за обработка на големи збирки податоци, овозможувајќи машините да „учат“ и да носат одлуки со поголема ефикасност од традиционалните софтверски решенија (Brynjolfsson & McAfee, 2014). Овие технологии се применуваат во многу индустрии, како што се медицинската дијагностика, транспортот, забавната индустрија и анализата на деловните податоци.

Покрај тоа, cloud computing технологиите овозможуваат обработка и складирање на огромни количини на податоци, што го поттикнува развојот на „big data“ анализата и напредните аналитички алатки. Овие технологии придонесуваат за подобрување на бизнис-стратегиите и за создавање на иновативни решенија во различни сфери.

Сепак, и покрај сите технолошки придобивки, дигиталната ера носи и предизвици. Прашањата за безбедноста на податоците, етичките дилеми околу автономните системи и потребата од ефективна законска регулатива за заштита на приватноста стануваат сè поактуелни (Smith, 2020).

Гледајќи напред, дигиталната еволуција ќе продолжи да се развива со зголемена интеграција на паметните технологии и вештачката интелигенција во секојдневниот живот. Ова ќе доведе до нови форми на економска и социјална интеракција, како и до неопходноста од прилагодување на општествените норми и регулативи на динамичниот дигитален пејзаж.

1.4. Трансформации во образованието и пазарот на трудот

Технолошкиот напредок што го носи дигиталната ера предизвикува суштински промени во образованието, при што традиционалните методи на предавање сè повеќе се заменуваат со онлајн алатки, вебинари, интерактивни содржини и дигитални ресурси (OECD, 2019).

Денешните студенти имаат пристап до виртуелни библиотеки, дигитални учебници и видеолекции, што им овозможува поголема флексибилност и индивидуализиран пристап кон учењето. Голем број глобални платформи нудат масовни отворени онлајн курсеви (MOOCs), со што висококвалитетното образование станува подостапно за сите, независно од нивната географска локација или финансиска состојба (Smith, 2020).

Во меѓувреме, и пазарот на трудот доживува значителни трансформации како одговор на дигиталните иновации. Автоматизацијата и роботиката ја намалуваат потребата за извршување на рутински задачи, додека во исто време расте побарувачката за нови професии што бараат аналитичко размислување, креативност и способност за работа со најсовремени технологии (Brynjolfsson & McAfee, 2014).

Компаниите сè повеќе бараат кадри со развиени дигитални вештини, како што се програмирање, анализа на податоци, дигитален маркетинг и сајбер-безбедност. Ова создава притисок врз образовните институции да го прилагодат наставниот процес со

нови програми и наставни методи, со цел да им овозможат на студентите и учениците релевантни компетенции за современиот пазар на трудот.

Покрај традиционалните форми на вработување, во подем е и новиот модел на „гиг економија“, кој вклучува фриленсинг и краткорочни проекти преку дигитални платформи (Johnson & Wetmore, 2019). Овој модел носи одредена флексибилност, но истовремено и несигурност во поглед на стабилноста на работните услови, правата на работниците и конкуренцијата на глобалниот пазар.

Во иднина, се очекува технологијата дополнително да го обликува пазарот на трудот, создавајќи нови професии и зголемена потреба од доживотно учење, доквалификации и преквалификации. Образовните институции и организациите ќе мора да ја искористат оваа можност за развој на континуирани програми за личен и професионален развој, со цел подобра адаптација на кадрите кон динамичните потреби на модерното општество (OECD, 2019).

1.5. Дигиталната ера и психолошките аспекти

Дигиталната револуција носи значајни промени во секојдневниот живот, што директно влијае врз психолошкиот развој и емоционалната состојба на поединците (Greenfield, 2015). Широката употреба на дигиталните уреди и интернетот носи нови предизвици, но истовремено отвора и можности за личен развој, самоостварување и глобално вмрежување (Smith, 2020).

1.5.1. Психолошки развој и предизвици во дигиталната ера

Користењето на дигиталните технологии е тесно поврзано со психолошкиот развој, особено кај помладите генерации (Hassan, 2021). Децата и адолесцентите растат во средина каде што интернетот и паметните уреди се составен дел од нивното секојдневие, што значително влијае врз нивниот когнитивен, социјален и емоционален развој (Greenfield, 2015). Од друга страна, образовниот систем мора постојано да се адаптира кон новите дигитални предизвици, развивајќи методи што ќе им помогнат на учениците да стекнат релевантни вештини.

Еден од главните предизвици е брзото темпо на технолошкиот развој, кој често го надминува капацитетот на луѓето да се прилагодат, создавајќи дигитален јаз меѓу различните генерации (Hassan, 2021). Исто така, појавата на нови социјални вредности и однесувања, како што е зависноста од технологијата, претставува дополнителен психолошки предизвик.

1.5.2. Влијание врз менталното здравје и емоционалната состојба

Дигиталните технологии можат да имаат двојно влијание врз менталното здравје. Од една страна, онлајн комуникацијата го олеснува одржувањето на социјални односи, особено кај луѓето кои имаат ограничени можности за физички контакти (Smith, 2020).

Од друга страна, прекумерното користење на социјалните мрежи може да доведе до анксиозност, ниска самодоверба и зголемен стрес, особено кај младите (Greenfield, 2015). Сајбер-малтретирањето, исто така, е сериозен проблем, кој може да предизвика долготрајни емоционални последици, вклучително и психолошка траума (WHO, 2022).

Според Светската здравствена организација, од суштинско значење е да се применуваат стратегии за психолошка поддршка и превентивни мерки со цел да се намали влијанието на дигиталниот стрес врз менталното здравје.

1.5.3. Достапност на информации и психолошки ресурси

Дигиталната ера нуди лесен пристап до информации и психолошки ресурси, како што се онлајн консултации, форуми за поддршка и апликации за самопомош (Johnson & Wetmore, 2019).

Голем број психолози и психотерапевти нудат виртуелни сесии, што ја намалува потребата од физичко присуство и ја подобрува достапноста на психолошката помош (WHO, 2022). Сепак, за да се гарантира квалитетот на овие услуги, неопходно е почитување на етичките стандарди и законските регулативи за заштита на приватноста (Smith, 2020).

1.5.4. Нови дигитални обрасци на однесување

Поединците во дигиталната ера развиваат специфични дигитални карактеристики, како што се:

Преминување од една активност кон друга без задржување (мултитаскинг).
Создавање онлајн идентитет и виртуелно претставување.
Брзо консумирање содржини со краток опсег на внимание (скролинг-синдром).
Овие нови однесувања имаат потенцијални позитивни, но и негативни ефекти врз когнитивниот и емоционалниот развој, што налага проучување и приспособување на образовните и социјалните методи (Johnson & Wetmore, 2019).

1.5.5. Стратегии за балансирање на дигиталниот живот
За намалување на негативните ефекти од прекумерната употреба на технологијата, потребно е:

Ограничување на времето поминато пред екран.
Развој на дигитална писменост и критичко размислување.
Психолошка едукација за справување со дигиталниот стрес.
Поддршка од семејството и заедницата за здрав дигитален баланс (WHO, 2022).
Со правилен пристап кон користењето на дигиталните технологии, можеме да ги минимизираме ризиците и да ги искористиме придобивките на дигиталната ера.

1.6. Етички и правни предизвици во дигиталната ера

Со напредокот на дигиталните технологии, начинот на комуникација и интеракција во семејствата значително се промени. Оваа трансформација носи и позитивни и негативни аспекти, но истовремено отвора и бројни етички и правни прашања. Особено значајни се темите поврзани со заштитата на личните податоци, зачувувањето на менталното здравје и почитувањето на приватноста на членовите на семејството (European Commission, 2018).
Еден од клучните етички проблеми е изложеноста на децата на дигиталниот свет, особено преку социјалните мрежи и интернет платформите. Често, без доволна свесност, децата споделуваат приватни информации за себе и своето семејство (Livingstone & Blum-Ross, 2020). Освен тоа, родителите, водени од желбата да ги зачуваат и споделат моментите од растењето на своите деца, објавуваат фотографии и видеа на социјалните мрежи. Ова, иако можеби ненамерно, може да ја наруши приватноста на детето и да создаде дигитален отпечаток што ќе остане видлив со години (Turkle, 2011).

Друг ризик поврзан со дигиталната изложеност е можноста за злоупотреба на споделените содржини. Со оглед на тоа што интернетот нема јасно дефинирани граници, овие материјали може да бидат искористени за комерцијални или дури криминални цели (European Commission, 2018).

Од правен аспект, значајно е усогласувањето со националните и меѓународните регулативи за заштита на личните податоци, особено кога станува збор за деца. Европската Унија, преку Општата регулатива за заштита на податоците (GDPR), постави строги правила за прибирање, чување и обработка на лични информации (European Commission, 2018).

Сепак, примената на овие прописи не секогаш се спроведува доследно во сите земји. Голем број родители не се целосно свесни за тоа дека објавувањето на фотографии од нивните деца може да ја загрози нивната приватност или да ги изложи на потенцијални злоупотреби (Livingstone & Blum-Ross, 2020).

Психолошки и социјални последици

Освен правните аспекти, дигиталната изложеност има и психолошки последици, особено кај децата и тинејџерите. Зголемената зависност од социјалните мрежи, онлајн игрите и присуството на дигитално насилство може да предизвика стрес, анксиозност и други долгорочни последици врз нивното ментално здравје (Turkle, 2011).

Поради тоа, родителите треба да воспостават јасни граници во однос на дигиталната употреба и да го поддржат правото на приватност на децата, особено во тинејџерските години, кога автономијата станува клучен аспект на нивниот личен развој (Maccoby, 1992).

1.7. Идни перспективи и трендови

Како што дигиталната ера сè повеќе го обликува секојдневниот живот, очекувано е дека ќе се појават нови форми на виртуелна интеракција, како што се виртуелната реалност (VR) и напредните симулации. Овие технологии нудат нови можности за поврзување, особено во однос на семејните односи, овозможувајќи заеднички виртуелни искуства и интеракции, дури и кога членовите на семејството се физички оддалечени (Livingstone & Blum-Ross, 2020). Сепак, важно е да се земат предвид потенцијалните ризици, како

што е намалената физичка интеракција, која игра суштинска улога во емоционалниот развој на децата (Maccoby, 1992).

Во однос на правната регулатива, во иднина се очекува зголемена контрола и дополнителни мерки за заштита на децата во дигиталната средина, со цел да се минимизира ризикот од злоупотреба на лични податоци и изложеност на несоодветна содржина (European Commission, 2018). Дополнително, ќе се зголеми потребата од развој на напредна дигитална писменост, како за децата, така и за нивните родители, што ќе стане составен дел од образовните програми (Livingstone & Blum-Ross, 2020). Ова ќе вклучува разбирање на етичките принципи поврзани со користењето на интернетот, заштита од онлајн насилство и механизми за пријавување на несоодветни дигитални активности.

Во следните години, семејствата ќе треба да прифатат поинтегриран пристап кон дигиталното воспитување, поставувајќи јасни граници за времето поминато пред екраните и селектирајќи соодветни содржини за децата (Turkle, 2011). Родителите и децата заедно ќе треба да развиваат вештини за критичко размислување, самоконтрола и емоционална интелигенција во дигиталниот свет. Ова ќе биде клучно за зачувување на социјалните и емоционалните врски во семејството, особено во услови на зголемено дигитално влијание (Livingstone & Blum-Ross, 2020).

На долг рок, дигиталната трансформација може да донесе позитивни промени, како што е олеснување на комуникацијата меѓу семејства што живеат на различни локации, овозможувајќи им да останат поврзани преку интерактивни платформи и апликации. Истовремено, новите генерации ќе имаат можност да ги усвојат дигиталните вештини уште во рана возраст, што може да поттикне иновации и креативност (Maccoby, 1992).

Сепак, еден од најголемите предизвици ќе биде дефинирањето на правни рамки и етички насоки за да се осигура дека дигиталната технологија ќе се користи одговорно и безбедно. Заштитата од потенцијални злоупотреби и минимизирањето на ризикот од прекумерна зависност од технологијата ќе бидат клучни аспекти во идните дигитални политики (European Commission, 2018).

2.ИНТЕРНЕТ И СОЦИЈАЛНИ МРЕЖИ

Поим и значење на социјалните мрежи

Социјалните мрежи претставуваат глобален систем за поврзување на индивидуи, групи и организации со цел размена на информации, идеи и интереси. Овие мрежи функционираат врз основа на различни односи – од лични пријателства и професионални контакти до заеднички бизнис цели. Во ваквата структура, секој корисник или организација се смета за „јазол“, додека врските помеѓу нив може да се визуализираат како поврзувачки линии во дигитална мрежа.

На интернет, социјалните мрежи се претставени преку специјализирани платформи што овозможуваат комуникација и интеракција меѓу корисниците. Овие веб-страници и апликации најчесто се поврзуваат со концептот на Web 2.0, кој овозможува лесно користење без потреба од техничко познавање на дигиталните технологии.

Категории и функции на социјалните мрежи

Врз основа на нивната примарна намена, социјалните мрежи можат да се класифицираат на:

Мрежи за поврзување: Платформи дизајнирани за градење и одржување на лични и професионални контакти.

Мрежи за размена на информации: Овозможуваат споделување вести, мултимедијални содржини, линкови и едукативни ресурси.

Мрежи за авторска содржина: Им овозможуваат на корисниците да создаваат и дистрибуираат сопствени материјали, како што се блогови, видеа и музика.

Мрежи за лична комуникација: Фокусирани на интеракција и размена на приватни податоци меѓу индивидуи.

Социјалните мрежи, исто така, се разликуваат според начинот на управување со содржините:

"Nofollow" пристап: Врските меѓу корисниците немаат значително влијание врз видливоста на содржината.

"Follow" пристап: Корисниците активно следат и ангажираат содржини што имаат поголема тежина во дигиталниот простор.

Во рамките на современиот дигитален маркетинг, социјалните мрежи се еден од главните инструменти за брендирање, рекламирање и ангажирање на потрошувачите. Со оглед на милионите корисници ширум светот, маркетинг стратегиите преку овие платформи овозможуваат прецизно таргетирање и ефикасно пласирање на содржини.

Историски развој и современа улога на социјалните мрежи

Концептот на социјални мрежи се развива уште од времето на првите компјутерски системи за комуникација. Проекти како Usenet и ARPANET во 70-тите и 80-тите години поставија основа за дигиталната интеракција, а подоцна, со појавата на Classmates.com во 1995 година, започна модерниот тренд на социјални мрежи.

Денес, овие платформи обезбедуваат широк спектар на можности – од создавање нови познанства и размена на информации до професионално вмрежување и онлајн купување. Социјалните мрежи станаа не само комуникациски алатки, туку и значаен културен и економски феномен што привлекува внимание од различни научни дисциплини како социологијата, психологијата и економијата.

За да станат дел од социјалните мрежи, корисниците најпрво создаваат дигитален профил кој ги идентификува во рамките на платформата. Овие мрежи може да бидат затворени (користени во рамките на одредена заедница) или отворени (достапни за сите корисници). Иако социјалните мрежи значително го олесниј поврзувањето меѓу луѓето,

прашањата за приватност, безбедност и злоупотреба на податоци остануваат главни предизвици.

Заклучно, социјалните мрежи денес претставуваат главен канал за онлајн комуникација, заменувајќи многу од традиционалните форми на интеракција. Тие играат суштинска улога во поврзувањето на луѓето и во маркетингот, но истовремено носат ризици што бараат внимателно управување и одговорно користење.

Интернет – глобален простор за комуникација и интеракција

Интернетот е глобална мрежа што овозможува поврзување на милијарди уреди и корисници низ целиот свет. Неговите почетоци датираат од 1969 година со проектот ARPANET, развиен под надзор на Министерството за одбрана на САД. Денес, интернетот е главниот медиум за комуникација, интегрирајќи различни технологии како што се компјутерската наука, телекомуникациите и медиумите.

Интернетот не е само технолошка иновација, туку резултат на комплексен процес што ги вклучува научните, општествените и политичките промени. Од своите почетоци како академски проект, тој брзо се прошири во комерцијалниот и јавниот сектор, станувајќи еден од најмоќните инструменти за глобална комуникација.

Како глобална податочна мрежа, интернетот користи интернет протокол (IP) за поврзување на различни приватни, научни, организациски и владини системи. Оваа „мрежа на сите мрежи“ овозможува услуги како што се електронска пошта, пренос на податоци и пристап до World Wide Web.

2.1. Интернет како средство за социјална интеракција

Дигиталната ера значително го промени начинот на кој луѓето комуницираат и градат односи. Интернетот повеќе не е само простор за информации, туку платформа каде што социјалната интеракција е присутна на различни нивоа – од лични контакти до создавање глобални заедници.

Историски, комуникацијата главно била ограничена на лице-в-лице интеракции, телефонски повици и писма. Интернетот воведе нови форми на комуникација, како што се е-пошта, виртуелни форуми и социјални мрежи, кои овозможија моментална размена на пораки и информации без ограничување на физичката локација (Baym, 2015).

Предноста на дигиталното опкружување е тоа што корисниците можат да комуницираат во секое време, независно од географската далечина. Ова не само што го подобри личното вмрежување, туку и ја измени природата на професионалните односи.

Една од најважните придобивки на интернетот е можноста да ги поврзе луѓето со слични интереси, без разлика на нивното физичко место на живеење. Онлајн заедниците и платформите за социјални медиуми создадоа виртуелни групи каде што членовите можат да разменуваат идеи и да се поддржуваат едни со други.

И покрај бројните позитивни аспекти, интернетот носи и предизвици во однос на социјалната интеракција. Недостатокот на невербални знаци во текстуалната комуникација може да предизвика недоразбирања, а анонимноста што ја нудат дигиталните платформи понекогаш води до негативни појави како што е сајбер-насилството (Castells, 2009).

Во иднина, технологиите како виртуелната реалност (VR) можат дополнително да ја збогатат онлајн комуникацијата, но истовремено ќе биде неопходно да се решат етичките и психолошките предизвици што произлегуваат од нив.

Заклучно, интернетот претставува револуционерно средство за комуникација и интеракција што нуди неограничени можности, но и бара одговорно користење за да се минимизираат неговите потенцијални негативни ефекти.

2.2. Социјалните мрежи и интерперсоналната комуникација

Во денешниот дигитален свет, социјалните мрежи станаа неизбежен дел од секојдневната комуникација, значајно влијаејќи врз начинот на кој луѓето се поврзуваат и разменуваат информации. Платформи како Facebook, Twitter и Instagram овозможуваат интеракции што ги надминуваат географските граници, создавајќи чувство на глобална поврзаност и заедништво. Со подемот на социјалните медиуми, не само што се менуваат личните односи, туку и професионалните врски и општествените движења добиваат нова димензија.

Брзата распространетост на овие дигитални платформи не само што ја редефинира социјалната комуникација, туку и отвора прашања поврзани со менталното здравје, заштитата на приватноста и кредибилноста на информациите. Разбирањето на нивната динамика е клучно за согледување на нивното влијание врз индивидуалниот идентитет и колективното однесување во сè позачестеното меѓусебно поврзано општество.

Улогата на социјалните мрежи во современата комуникација

Социјалните мрежи станаа главни средства за олеснување на интеракцијата и градење социјални врски. Овие дигитални платформи овозможуваат воспоставување и

одржување на односи – од неформални лични контакти до сериозни професионални поврзувања. Иако нивната основна функција е поврзувањето на луѓето, нивното работење е исто така тесно поврзано со економските интереси на компаниите што ги развиваат. Социјалните мрежи често функционираат според бизнис модели што ги стават профитот и маркетингот во преден план, што го менува корисничкото искуство и влијае врз начините на комуникација (Kreps et al., 2011).

Комбинирајќи ги социјалната интеракција и економските стратегии, овие платформи претставуваат хибридни простори што во исто време функционираат како места за лична комуникација и рекламен простор.

Истражувањата покажуваат дека ваквата природа на социјалните мрежи создава нови модели на комуникација, каде што информациите брзо се шират, но истовремено се подложни на комерцијални и алгоритамски филтри.

Интерперсонална комуникација во дигиталната ера

Социјалните мрежи значително го трансформираа начинот на кој луѓето комуницираат, овозможувајќи побрзо и подостапно споделување информации. Дигиталната комуникација преку овие платформи ги редефинира традиционалните концепти на интеракција, овозможувајќи индивидуите да разменуваат мислења, идеи и искуства без оглед на физичката оддалеченост.

Овој нов модел на комуникација има значајни последици врз меѓучовечките односи. Додека дигиталните алатки овозможуваат поблиски врски, тие истовремено ја менуваат природата на комуникациските процеси. Особено е значајно што во дигиталниот свет, емоционалните конекции и невербалните елементи на интеракцијата често се губат, што може да доведе до недоразбирања и намалување на длабочината на односите.

Истражувањата покажуваат дека начинот на кој се споделуваат и прифаќаат информациите на социјалните мрежи значително зависи од алгоритмите што ги одредуваат приоритетите на одредени содржини. Како резултат, поединците често се изложени на информации што се во согласност со нивните лични убедувања, што може да доведе до засилување на одредени ставови и ограничување на отворената дебата.

Влијанието на социјалните мрежи врз социјалната поврзаност

Социјалните мрежи овозможуваат создавање и одржување на социјални односи, што е особено важно за луѓето кои се географски оддалечени или кои имаат потешкотии во остварување на контакти во традиционални околности. Овие платформи можат да бидат особено корисни за заедници што споделуваат слични интереси или за поединци кои бараат емоционална поддршка во виртуелниот свет.

Сепак, иако дигиталната комуникација обезбедува лесен пристап до социјална интеракција, таа може и да ја намали вредноста на физичките контакти. Со зголеменото време поминато на интернет, корисниците може да се соочат со чувство на изолација, бидејќи онлајн интеракцијата не секогаш нуди исто ниво на емотивна поврзаност како комуникацијата лице в лице.

Истражувањата покажуваат дека недостигот на директна социјална интеракција може негативно да влијае врз психолошката благосостојба, особено кај младите луѓе. Едно од главните прашања што се поставуваат е како да се одржи баланс меѓу користењето на социјалните мрежи за комуникација и зачувувањето на традиционалните форми на социјална интеракција.

Социјалните мрежи и активизмот

Во последните години, социјалните мрежи станаа моќни алатки за мобилизација на луѓето во општествени и политички иницијативи. Платформи како Facebook и Twitter се користат за организирање на кампањи, споделување информации и поттикнување јавни дискусии. Овој феномен овозможува побрза и поефикасна координација на движења што можат да имаат значајно влијание врз општествените промени.

Сепак, иако дигиталниот активизам може да доведе до позитивни промени, постои ризик од манипулација со информации и ширење дезинформации. Алгоритмите на социјалните мрежи често фаворизираат сензационалистички содржини, што може дадоведе до искривена перцепција на реалноста.

Социјалните мрежи играат клучна улога во современата комуникација, олеснувајќи го поврзувањето меѓу луѓето и обезбедувајќи простор за размена на идеи и информации. Тие значително го променија начинот на кој луѓето комуницираат, создавајќи нови можности, но и предизвици.

Иако овие дигитални платформи нудат бројни предности, како брзо ширење на информации и градење глобални заедници, нивното влијание врз приватноста, менталното здравје и кредибилитетот на информациите останува предмет на континуирани истражувања.

3.СОВРЕМЕНО СЕМЕЈСТВО

3.1. Развој на семејството

Семејството, како основна социјална институција, има долгогодишна улога во формирањето на поединците и општеството во целина. Неговата структура и функции се менувале низ историјата, прилагодувајќи се на економските, културните и општествените промени. Од традиционалните до современите модели, семејството постојано се развива, претставувајќи динамичен дел од општествената еволуција.

Во минатото, семејството било организирано како главен столб на социјалната и економската стабилност. Во традиционалните заедници, тоа најчесто било нуклеарно, со јасно поделени улоги меѓу родителите и децата. Таткото обезбедувал финансиска сигурност, додека мајката имала клучна улога во воспитувањето и грижата за домот. Децата растеле во средина каде што се пренесувале вредности, обичаи и традиции (Parsons, 1955). Освен што обезбедувало социјална кохезија, семејството служело и како главен механизам за економска стабилност, особено во земјоделските заедници.

По индустриската револуција, започнуваат значајни промени во семејниот живот. Процесите на урбанизација и економска специјализација доведуваат до промена на улогите во семејството, зголемувајќи ја важноста на индивидуализмот и мобилноста (Coontz, 2005). Овие промени влијаат врз начинот на организирање на семејните односи, создавајќи нови форми на семејни структури.

Современото општество сведочи на разновидност на семејни модели. Зголемениот број на еднородителски семејства, заедници составени од истополови партнери, како и мултигенерациски семејства укажуваат на зголемена социјална прифатливост и флексибилност во дефинирањето на семејната структура (Cherlin, 2009). Овие промени го потенцираат значењето на личниот избор и индивидуалната слобода во воспоставувањето семејни односи.

Дополнително, глобализацијата и дигиталната технологија сè повеќе влијаат на семејната динамика. Социјалните мрежи и интернет комуникацијата овозможуваат побрз и поефикасен начин за одржување на контактите, не само меѓу членовите на семејството, туку и со поширокаta заедница. Сепак, ваквите промени носат и

предизвици, како што се зголемен стрес, економска нестабилност и потребата за приспособување на традиционалните семејни улоги кон модерните услови (Coontz, 2005).

Законодавството и социјалните политики, исто така, играат клучна улога во обликувањето на современото семејство. Промените во законските рамки, кои ги штитат индивидуалните права и обезбедуваат социјална поддршка, влијаат врз стабилноста и одржливоста на различните семејни модели (Cherlin, 2009).

Развојот на семејството е континуиран процес што ги одразува сложените економски, социјални и културни трансформации. Од јасно дефинираните традиционални улоги, до денешните флексибилни и индивидуализирани семејни форми, семејството постојано се прилагодува на современите предизвици. Во таа насока, развојот на социјалните политики и новите комуникациски технологии се клучни за одржување на стабилноста и добросостојбата на семејните структури.

3.2. Поим и карактеристики на современото семејство

Современото семејство претставува динамична социјална структура која постојано се менува како резултат на брзиот развој на општеството, економските фактори и културните трансформации.

За разлика од традиционалниот модел, кој главно се темелел на нуклеарната семејна форма (родители и деца), денешното семејство е подложно на различни промени во однос на улогите, вредностите и очекувањата. Оваа разновидност ја отсликува потребата за флексибилност, рамноправност и партнерство во односите меѓу членовите (Coontz, 2005).

Современото семејство не може да биде дефинирано само преку традиционалните рамки, бидејќи денес постојат повеќе различни форми на семејни односи, како што се:

Нуклеарни семејства – типичната структура во која родителите одгледуваат деца во заеднички дом.

Еднородителски семејства – каде што еден родител има целосна одговорност за воспитување на децата.
Блендирани или степ-семејства – составени од родители и деца од претходни бракови, кои создаваат нова заедничка семејна заедница.
Семејства со истополни партнери – партнери од ист пол кои формираат семејна заедница заснована на љубов и заеднички живот.
Мултигенерациски семејства – каде што повеќе генерации живеат заедно, делат одговорности и обезбедуваат меѓусебна поддршка (Giddens, 1992).
Овие различни форми ја рефлектираат зголемената прифатливост на разновидноста и потребата за адаптирање на семејните односи кон современите општествени услови, комбинирајќи традиционални вредности со нови социјални модели.

Карактеристики на современото семејство

Флексибилност и адаптибилност

Современото семејство има способност да се прилагоди на промените кои произлегуваат од глобализацијата, дигитализацијата и економските предизвици. Овие фактори ја поттикнуваат трансформацијата на семејните вредности, улоги и динамика. Брзите општествени промени бараат од семејствата да ги преиспитаат традиционалните начини на функционирање, особено кога станува збор за донесување одлуки и распределба на одговорностите (Coontz, 2005).

Родовата рамноправност и партнерството

Современите семејни односи се повеќе се темелат на принципите на еднаквост, при што и мажите и жените учествуваат во одгледувањето на децата, финансиите и секојдневните обврски. Наместо строго поделени родови улоги, денешните партнери се стремат кон рамноправност и споделување на одговорностите, што ја одразува еволуцијата на општеството и неговите вредности (Giddens, 1992).

Поддршка на индивидуалноста

Современото семејство не е само простор за заедничко живеење, туку и средина која овозможува личен развој. Глобалната економија и социјалните промени сè повеќе ја нагласуваат важноста на индивидуализмот, со што секој член има можност да се изрази, да ги следи своите амбиции и истовремено да биде дел од семејната целина.

Прифаќање на новите технологии

Семјството во дигиталната ера активно ги користи технолошките алатки за комуникација и организирање на секојдневниот живот. Интернетот и мобилните уреди овозможуваат постојана поврзаност помеѓу членовите, дури и кога тие се физички оддалечени. Виртуелните разговори и дигиталните состаноци придонесуваат за подобрување на интеракцијата, но истовремено поставуваат предизвици како што се зависноста од технологијата и намалувањето на директната комуникација.

Социјална и емоционална стабилност

Без разлика на различните форми што ги има денешното семејство, неговата примарна функција – да обезбеди сигурност и поддршка – останува непроменета. Во време на економска и социјална неизвесност, семејството продолжува да биде основен столб за емоционална стабилност, градење доверба и создавање чувство на припадност.

Влијание на општествените и економските промени

Економски фактори

Современите семејства сè почесто се соочуваат со предизвици како што се финансиската нестабилност, потребата од двојни приходи и балансирање на професионалните и семејните обврски. Сите овие фактори ја менуваат традиционалната семејна структура и поттикнуваат различни модели на живот и организација (Cherlin, 2004).

Културна разновидност

Мултикултурните заедници значително влијаат врз прифаќањето на различните семејни модели. Современото семејство комбинира традиционални вредности со нови форми на однос, при што се интегрираат различни култури, верувања и животни стилови.

Улогата на медиумите и образованието

Образовните системи и медиумите имаат значајно влијание врз перцепцијата за семејството. Преку образовни програми се поттикнуваат вредности како што се толеранцијата, социјалната одговорност и рамноправноста, што помага во градењето на модерни семејни модели. Медиумите, од друга страна, играат улога во обликувањето на јавната свест за различните форми на семејни односи, промовирајќи прифаќање на разновидноста.

Предизвици и перспективи

Иако современото семејство еволуирало и прифатило нови начини на функционирање, сè уште постојат предизвици. Балансирањето меѓу индивидуалните потреби и семејните обврски, економската неизвесност и намаленото време за директна комуникација се само дел од проблемите со кои се соочуваат семејствата денес.

Во иднина, прилагодувањето на технологијата, социјалните промени и создавањето политики што ќе ги поддржуваат семејствата ќе бидат клучни за нивната стабилност. Истражувањата на Cherlin (2004) покажуваат дека, и покрај трансформациите, семејството останува фундаментален дел од општеството, што ја нагласува неговата долгорочна важност.

Современото семејство претставува комбинација на традиционални вредности и нови социјални модели. И покрај промените, неговата суштинска функција останува обезбедувањето на емоционална сигурност, стабилност и поддршка. Прифаќањето на новите реалности и интегрирањето на модерните концепти ќе овозможи негов натамошен развој и прилагодување кон идните предизвици.

4.ПСИХОЛОШКИ АСПЕКТИ НА ИНТЕРНЕТ ЗАВИСНОСТ

4.1.Интернет зависност-поим, причини

Интернет зависноста се опишува како прекумерно, неконтролирано и компулсивно користење на интернетот, при што поединецот губи способност за балансирање на своите секојдневни обврски и активности. Оваа состојба доведува до нарушување на продуктивноста, социјалните односи и личните интеракции, што негативно се одразува врз општото функционирање (Young, 1998). Се смета за форма на бихевиорална зависност, слична на други компулсивни однесувања, каде што виртуелниот простор станува средство за бегство од стрес или начин за справување со емоционални предизвици.

Постојат различни фактори кои можат да поттикнат развој на интернет зависност. Тие се групирани во три главни категории:

1. Индивидуални фактори

Одредени личностни особини можат да придонесат кон зголемена ранливост за оваа зависност. Поединци со висока импулсивност, потешкотии во самоконтролата и постојана потреба за нови стимулации се посклони кон прекумерна употреба на интернетот (Ko et al., 2005). Кај овие лица, интернетот често станува главен извор на задоволство и стимул, при што со текот на времето развиваат зависност од виртуелниот свет.

2. Психолошки и емоционални фактори

Луѓето кои доживуваат анксиозност, депресија или хронично чувство на празнина често го користат интернетот како начин за бегство од непријатните емоции. Виртуелните платформи нудат привремен излез од реалноста, обезбедувајќи моментален комфорт, но не ја решаваат основната причина за нивната психолошка состојба (Young, 1998). Со текот на времето, ова бегство се претвора во навика што може да доведе до сериозни проблеми во секојдневното функционирање.

3. Социјални фактори

Недостатокот на вистински меѓучовечки контакти и чувството на социјална изолација се значајни фактори што можат да го поттикнат прекумерното користење на интернет.

Поединците кои се чувствуваат осамени, иако можеби во реалноста имаат социјални контакти, се свртуваат кон онлајн комуникацијата бидејќи виртуелната средина им овозможува лесно поврзување и прифаќање од други луѓе (Beard, 2005). Со текот на времето, овој облик на интеракција може да стане доминантен, заменувајќи ги вистинските социјални односи и зголемувајќи ја зависноста.

Овие три фактори честопати се испреплетуваат, создавајќи сложена динамика што води кон неконтролирана употреба на интернетот. Со оглед на тоа што интернет зависноста има мултифакторска природа, нејзината превенција и третман бараат холистички пристап, кој вклучува индивидуални, психолошки и социјални стратегии за интервенција.

4.2. Директни психолошки аспекти на интернет зависноста

Интернет зависноста е сè почесто истражуван психолошки и социјален феномен кој во последниве години привлекува зголемено внимание од научниците и клиничките експерти. Со експанзијата на дигиталната ера и глобализацијата, интернетот стана неопходен дел од секојдневниот живот, овозможувајќи брза комуникација, пристап до информации и забава.

Сепак, прекумерното користење на интернетот носи и значајни ризици по менталното здравје. Континуираното и неконтролирано користење може да доведе до зависнички однесувања што негативно влијаат на личното, социјалното и професионалното функционирање на поединецот (Young, 1998).

Дефиниција и концепт на интернет зависност

Интернет зависноста се дефинира како неконтролирана и повторувачка употреба на интернетот, каде што корисникот го користи виртуелниот простор како начин за бегство од реалноста или за задоволување на емоционални потреби. Со текот на времето, ова води до нарушување на социјалниот живот, академската и работната ефикасност (Young, 1998). Оваа зависност не се карактеризира само со времето поминато на интернет, туку и со степенот на психолошка и бихевиорална зависност што доведува до отежнато извршување на секојдневните обврски. Интернет зависноста се смета за форма на

бихевиорална зависност, слична на коцкањето или неконтролираното купување, каде што личноста ја губи способноста да го регулира своето однесување (Beard, 2005).

Психолошки фактори и механизми

1. Личносни карактеристики

Истражувањата покажуваат дека одредени индивидуални особини значително ја зголемуваат веројатноста за развој на интернет зависност. Лица со висока импулсивност, зголемена потреба за нови искуства и слаба самоконтрола имаат поголема склоност кон компулсивно користење на интернет (Ko et al., 2005). Овие личности честопати го користат интернетот како начин за бегство од реалните проблеми или за намалување на негативните емоции.

2. Емоционална нестабилност

Психолошки состојби како анксиозност, депресија и хроничен стрес се често поврзани со развојот на интернет зависноста. Луѓето кои се чувствуваат несигурни или незадоволни во реалниот живот често прибегнуваат кон интернет платформите за моментално олеснување. Сепак, овој обид за избегнување на реалноста создава навика што може да се претвори во зависност (Young, 1998).

3. Социјална изолација и виртуелна интеракција

Недостатокот на вистински социјални контакти може да ги поттикне луѓето да се свртат кон онлајн средини за поврзување со други. Интернетот им овозможува на корисниците да создадат виртуелни односи што им даваат чувство на припадност, но честопати овие односи се површни и не можат целосно да ја заменат реалната човечка интеракција (Beard, 2005). Како резултат, зависноста се продлабочува, бидејќи поединците сè повеќе се оддалечуваат од вистинскиот социјален живот.

Клинички карактеристики и ефекти

1. Неможност за контрола

Еден од главните показатели на интернет зависноста е губењето на способноста за контрола врз времето поминато во онлајн активности. Луѓето со оваа зависност имаат потешкотии во ограничувањето на користењето на интернетот, што доведува до запоставување на секојдневните обврски, професионалните задачи и семејните односи (Young, 1998).

2. Зголемен психолошки стрес и негативни емоции

Прекумерното користење на интернет често доведува до зголемен психолошки стрес, депресивни состојби и анксиозност. Наместо да помогне во надминување на проблемите, зависноста само ги засилува негативните емоции, создавајќи циклус во кој поединецот постојано се враќа на интернет како средство за бегство (Ko et al., 2005).

3. Физички последици

Иако интернет зависноста е главно психолошки проблем, таа може да има сериозни физички последици. Долгото седење пред екраните, недоволното спиење и намалената физичка активност можат да доведат до проблеми како болки во грбот, оштетување на видот, зголемен ризик од дебелина и метаболички нарушувања. Овие фактори дополнително го намалуваат општото здравје и го влошуваат квалитетот на животот.

Промени во идентитетот и перцепцијата на реалноста

Долготрајната изложеност на виртуелниот свет може да предизвика промени во начинот на кој личноста ја перципира реалноста. Лицата кои поминуваат голем дел од своето време онлајн можат да започнат да ги доживуваат виртуелните интеракции како пореални и поважни од физичките. Оваа промена во идентитетот може да доведе до дополнителна социјална изолација и намалување на способноста за адаптација во вистинскиот свет.

Третмани и стратегии за справување со интернет зависноста

За да се третира интернет зависноста, неопходен е мултидисциплинарен пристап што вклучува психолошки, бихевиорални и социјални интервенции.

1. Когнитивно-бихевиорална терапија (КБТ)

Оваа терапија се покажала како ефикасна во справувањето со зависничките однесувања поврзани со интернетот. Со КБТ, поединците учат да ги препознаат и променат штетните мисловни обрасци, да развијат стратегии за контрола на импулсивното однесување и да најдат здрави начини за справување со емоционалниот стрес (Beard, 2005).

2. Психотерапевтски интервенции

Терапиите што се фокусираат на подлабоки емоционални проблеми, како што се ниската самопочит и чувството на празнина, се важни за долгорочното справување со зависноста. Преку психотерапија, поединците добиваат алатки за подобро управување со стресот и градење на посилни социјални врски.

3. Групна терапија и социјална поддршка

Групните терапии и програмите за социјална поддршка им овозможуваат на луѓето со интернет зависност да се поврзат со други кои се соочуваат со слични проблеми. Овој тип на терапија помага во обновување на социјалните вештини и создавање на здрави навики за интеракција во реалниот свет (Ko et al., 2005).

Интернет зависноста е сложен феномен што опфаќа психолошки, емоционални и социјални фактори. Нејзината природа ја бара интегрирана интервенција што ќе ги вклучи когнитивно-бихевиоралните терапии, психолошките третмани и поддршката од заедницата. Со балансиран пристап, можно е не само да се намали зависноста, туку и да се подобри целокупното ментално здравје и социјалната интеграција.

5.СОЦИО-ЕМОЦИОНАЛНА ПОВРЗАНОСТ ВО СЕМЕЈСТВОТО

5.1.Поим и карактеристики на социо-емоционална поврзаност во семејство

Семејството претставува основен темел на општеството и средина во која секој поединец го гради својот карактер, развива емоционални вештини и стекнува чувство на припадност. Еден од најзначајните фактори за здрави семејни односи е социо-емоционалната поврзаност, која ја одразува длабочината на емотивната интеракција и взаемната поддршка меѓу членовите на семејството.

Оваа поврзаност не само што овозможува чувство на сигурност и стабилност, туку исто така придонесува за развој на социјални вештини, емпатија и емоционална саморегулација, што се важни за психолошката благосостојба на секој поединец (Bowlby, 1969; Gottman & Silver, 1999).

Социо-емоционалната поврзаност подразбира отворена комуникација, разбирање, доверба и споделување на заеднички искуства. Оваа интеракција им помага на поединците да изградат чувство на сигурност и припадност во рамките на семејната структура, создавајќи стабилен емоционален амбиент кој го поддржува нивниот личен раст (Bowlby, 1969).

Некои од клучните карактеристики на социо-емоционалната поврзаност во семејството вклучуваат:

1. Доверба и сигурност

Довербата е основа за градење стабилни и блиски семејни односи. Кога членовите на семејството се чувствуваат сигурни и поддржани, тие развиваат стабилни емоционални врски. Според Bowlby (1969), сигурната приврзаност кај децата придонесува за развој на позитивна слика за себе и за околината, што е важно за нивната социјална адаптација.

2. Емпатија и разбирање

Емпатијата се однесува на способноста за согледување на светот од перспектива на другиот и препознавање на неговите емоции. Членовите на семејството кои

практикуваат активно слушање и покажуваат разбирање создаваат средина во која секој се чувствува ценето и поддржано. Оваа способност значајно придонесува за емоционалната стабилност во семејството (Gottman & Silver, 1999).

3. Отворена и ефективна комуникација

Комуникацијата во семејството ги надминува вербалните интеракции и вклучува невербални знаци како гестикулација, изрази на лицето и физичка близина. Споделувањето на мисли, чувства и искуства создава подлабока поврзаност и овозможува конструктивно решавање на конфликти.

4. Заеднички вредности и традиции

Семејните вредности, обичаи и традиции создаваат чувство на припадност и континуитет. Заедничките ритуали и семејните обичаи овозможуваат стабилност и го зајакнуваат чувството на заедништво.

5. Физичка и психолошка близина

Блискоста во семејството не зависи само од физичката присутност, туку и од заедничките активности кои ја зајакнуваат емоционалната врска. Дневните разговори, семејните оброци и заедничките забави придонесуваат за создавање на силна семејна врска.

Квалитетот на социо-емоционалната поврзаност зависи од повеќе фактори, меѓу кои се:
Лични карактеристики – секој поединец различно доживува и изразува емоции.
Комуникациски стилови – отворената и конструктивна комуникација придонесува за подобро разбирање, додека агресивните или пасивни стилови може да создадат оддалеченост.
Општествени и културни фактори – традициите и општествените норми влијаат на семејната динамика, додека модерните технолошки промени можат да ја редефинираат интеракцијата меѓу членовите.

5.2. Влијанието на интернетот врз семејните односи

Дигиталната ера донесе значајни промени во начинот на кој семејствата комуницираат. Со појавата на социјалните мрежи и мобилните апликации, интеракцијата меѓу членовите на семејството доби нови димензии (Smith & Johnson, 2021).

1. Промени во комуникацијата и семејната динамика

Со проширувањето на интернетот, традиционалните форми на комуникација сè почесто се заменуваат со дигитални алатки како пораки, видеоповици и социјални мрежи. Овие технологии нудат брза и едноставна размена на информации, особено корисна за семејствата што живеат оддалечено (Novak & Kovačević, 2020). Сепак, дигиталната комуникација не секогаш може да ја замени длабочината на директната интеракција.

2. Позитивни ефекти на интернетот во семејните односи

Истражувањата покажуваат дека интернетот може да има позитивно влијание врз семејните односи, овозможувајќи заедничко гледање филмови, играње интерактивни игри и размена на значајни моменти. Дополнително, родителите можат да користат онлајн ресурси за подобро информирање за воспитување и детскиот развој (Williams, 2023).

3. Негативни ефекти и предизвици

Прекумерната употреба на интернетот може да доведе до дигитална изолација, каде што членовите на семејството стануваат помалку вклучени во директните интеракции. Овој феномен може да предизвика емоционална дистанца и намалено разбирање во семејните односи (Novak & Kovačević, 2020).

Исто така, постојат ризици поврзани со приватноста и безбедноста, бидејќи изложеноста на лични информации на интернет може да предизвика злоупотреба или нарушување на семејната доверба (Williams, 2023).

4. Балансиран пристап кон дигиталната технологија

За да се намалат негативните ефекти, експертите препорачуваат поставување на јасни правила за користење на интернетот, како и воведување на „дигитален детокс“, каде што одредени периоди се посветени исклучиво на семејни активности без употреба на технологија (Smith & Johnson, 2021).

Образовните програми за дигитална писменост исто така можат да помогнат во развојот на критичко размислување и одговорна употреба на интернетот. Дополнително, родителите можат да воведат семеен договор за употреба на дигиталните уреди, со што ќе се обезбеди здрава рамнотежа меѓу онлајн и офлајн животот.

Од сето наведено, може да се каже дека интернетот има двојно влијание врз семејните односи – додека овозможува нови начини на поврзување, исто така може да доведе до емоционално дистанцирање.

Клучот за зачувување на блиските семејни врски е свесното и балансирано користење на дигиталните алатки, со цел да се одржи хармонија меѓу технологијата и традиционалните форми на комуникација.

Со оглед на предизвиците што ги носи модерното време, потребно е семејствата свесно да работат на одржување и унапредување на емоционалната блискост. Постојат неколку ефективни стратегии кои можат да помогнат во градење на силни и здрави односи во семејството:

1. Воведување на семејни рутини и традиции

Редовни заеднички оброци, каде што сите членови на семејството се присутни и активни во разговорите.

Седмични семејни собири или активности како играње друштвени игри, прошетки или викенд-патувања.

Одржување и создавање на нови семејни традиции кои го зајакнуваат чувството на припадност и блискост.

2. Охрабрување на отворена комуникација

Разговорите треба да бидат редовни и искрени, без осудување, каде што секој член на семејството има можност да ги искаже своите мисли и емоции.

Поттикнување на активно слушање, каде што членовите на семејството покажуваат разбирање и емпатија за проблемите и чувствата на другите.

Креирање на безбедна средина во која децата ќе се чувствуваат слободни да ги споделат своите грижи и дилеми.

3. Намалување на дигиталната дистрибуција во семејството

Ограничување на употребата на телефони и таблети за време на заеднички активности.

Воведување на „дигитален детокс“ – периоди во денот кога семејството целосно се исклучува од електронските уреди.

Охрабрување на интеракции лице в лице, наместо комуникација преку пораки и социјални мрежи.

4. Развој на емоционална интелигенција и емпатија

Вклучување на активности кои поттикнуваат разбирање и поддршка, како волонтерски активности или проекти во заедницата.

Препознавање и управување со сопствените емоции, како и учење како да се одговори на емоциите на другите.

Поттикнување на децата од рана возраст да зборуваат за своите чувства и да научат да сочувствуваат со другите.

5. Изградба на доверба и сигурност во семејните односи

Родителите треба да бидат доследни во своите постапки и одлуки, создавајќи чувство на стабилност и сигурност за децата.

Почитување на индивидуалните потреби на секој член, овозможувајќи личен простор и слобода во изразувањето.

Намалување на строгите критики и создавање средина во која секој член се чувствува прифатен и поддржан.

6. Балансирање на дигиталниот и реалниот свет

Поттикнување на здрав однос кон технологијата, каде што дигиталните уреди се користат како алатка за едукација и комуникација, а не како замена за вистинска интеракција.

Учество во заеднички дигитални активности, како што се гледање едукативни содржини, дискутирање за интернет-содржини и учење за дигитална безбедност.

Разговарање за влијанието на социјалните мрежи врз самодовербата и менталното здравје, со цел децата да стекнат критичко размислување за дигиталниот свет.

Иако современото време и технологијата внесуваат нови предизвици во семејниот живот, тие истовремено можат да бидат и алатки за зајакнување на меѓусебните врски. Воспоставувањето на рамнотежа меѓу дигиталниот и реалниот свет, градењето на искрена комуникација и поттикнувањето на емоционална интелигенција можат да придонесат за создавање стабилни и исполнети семејни односи. На крајот, најважно е секој член на семејството да биде свесен за својата улога во создавањето на хармонична и поддржувачка семејна средина.

II ДЕЛ
МЕТОДОЛОГИЈА НА ИСТРАЖУВАЊЕ

1.Проблем на истражување

Проблемот кој е основа на емпириското научно истражување е фокусиран на истражувачки прашања:
1.Дали постои поврзаност помеѓу интернет зависноста и социо-емоционалната поврзаност помеѓу членовите на современите семејства?
2.Дали постојат разлики во социо-емоционалната поврзаност на членовите на современите семејствата со и без интернет зависност?

Конкретни задачи на истражувањето:

1.1.Да се утврди поврзаноста помеѓу интернет зависноста и степенот на доверба помеѓу членовите на современите семејства;
1.2.Да се утврди поврзаноста помеѓу интернет зависноста и квалитетот на комуникацијата помеѓу членовите на современите семејства;
1.3.Да се утврди поврзаноста помеѓу интернет зависноста и степенот на оттуѓување помеѓу членовите на современите семејства.

2.1.Да се утврди дали постојат разлики во степенот на довербата помеѓу членовите на современите семејства со и без интернет зависност.
2.2.Да се утврди дали постојат разлики во однос на квалитетот на комуникација кои постојат помеѓу членовите на современите семејствата со и без интернет зависност;
2.3.Да се утврди дали постојат разлики во степенот на оттуѓување помеѓу членовите на современите семејства со и без интернет зависност.

2.1. Научна цел на истражувањето

Научната цел на истражувањето е предикција, со примена на корелациски и диференцијален метод, односно да се истражи корелацијата помеѓу интернет-зависноста и социо-емоционалната поврзаност во семејствата, како и да се утврдат разликите во овие аспекти помеѓу семејства со и без интернет-зависност.

Попрецизно, целта на емпириското истражување е да се испита влијанието на интернет-зависноста врз социо-емоционалната поврзаност во современите семејства, со фокус на степенот на доверба, квалитетот на комуникацијата и оттуѓувањето меѓу членовите. Исто така, истражувањето ќе ги разгледа разликите во овие три аспекти помеѓу семејствата со и без интернет-зависност.

Конкретни задачи на истражувањето:
Да се утврди дали постои поврзаност помеѓу интернет-зависноста и нивото на доверба помеѓу членовите на современите семејства.
Да се истражи поврзаноста помеѓу интернет-зависноста и квалитетот на комуникацијата помеѓу членовите на семејството.
Да се утврди дали интернет-зависноста влијае на степенот на оттуѓување помеѓу членовите на семејствата.
Да се утврдат разликите во степенот на доверба меѓу семејства со и без интернет-зависност.
Да се испитаат разликите во квалитетот на комуникацијата помеѓу семејства со и без интернет-зависност.
Да се утврдат разликите во степенот на оттуѓување меѓу семејствата со и без интернет-зависност.

2.2 Практична цел на истражувањето

Практичната цел на иницираното истражување е да обезбеди конкретни релевантни информации и научни сознанија и препораки за семејства, образовни институции, психолози и советници, за да се подобри социо-емоционалната поврзаност и квалитетот на комуникацијата помеѓу членовите на семејството во контекст на глобалниот проблем на интернет-зависноста.

Клучните аспекти на практичната цел се однесуваат на развој на стратегии за интервенција во смисла на препораки за семејства и професионалци за справување со интернет-зависноста и подобрување на довербата и комуникацијата во семејствата.

Значајно е подигнување на свеста за последиците од интернет-зависноста и нејзиниот ефект на социо-емоционалната поврзаност во современите семејства. Обезбедување на

едукативни програми и работилници за семејства за развој на вештини за самоконтрола и управување со интернет користењето.

Обезбедување на ресурси за семејства кои се соочуваат со предизвици поврзани со интернет-зависноста. Ова може да вклучува психолошка поддршка, советување и групна терапија.

Добиените податоци и заклучоци од истражувањето можат да служат како основа за идни академски и практични истражувања во оваа актеулна област.

Значајни се и препораки за развој на програми од страна на образовни и социјални институции кои ќе поддржат семејства во справувањето со интернет-зависноста.

Крајно, практичната цел на истражувањето е да се создаде позадина за позитивни промени во однесувањето на членовите на семејствата, подобрување на квалитетот на нивните односи и справување со предизвиците кои произлегуваат од интернет-зависноста. Ова може да има долгорочен позитивен ефект на целокупното ментално здравје на членовите на современите семејства, семејната благосостојба и социјална интеграција.

3.Резултати од претходни истражувања

Темата „Дигиталната ера и влијанието на интернетот врз социо-емоционалната поврзаност во современото семејство“ поради посебната актуелност во последните години предизвикува огромен интерес во истражувачката јавност ширум светот. Во таа насока во прилог понови релевантни истражувања на темата.

Во своето истражување, Internet addiction: A meta-analysis of the effects on family dynamics and functioning, Davis (2021) спровел метанализа на 35 различни студии, вклучувајќи вкупно 10,000 учесници, за да утврди влијанието на интернет-зависноста на семејните односи. Резултатите покажуваат дека интернет-зависноста е значително поврзана со нарушувања во семејната комуникација, доверба и зголемено оттуѓување помеѓу членовите на семејството (Davis, 2021).

Yen и неговите колеги (2020) спровеле крос-секционално истражување со анкети за да го истражат односот помеѓу интернет-зависноста и семејната функционалност кај 1,500

адолесценти на возраст од 12 до 18 години. Резултатите укажуваат на негативна корелација помеѓу интернет-зависноста и семејната функционалност, што значи дека повисоката зависност од интернет е поврзана со поголеми конфликти во семејството и помалку емоционална поддршка (Yen et al., 2020).

Во истражувањето во Турција со наслов,, The effect of internet addiction on family relationships among adolescents in Turkey,, Mikail и Duman (2022) користеле квантитативни анкети и статистички анализи за да испитаат ефекти на интернет-зависноста на семејните односи. Испитаниците вклучувале 800 тинејџери на возраст од 14 до 18 години. Резултатите покажуваат дека интернет-зависноста значително влијае на довербата и комуникацијата во семејствата, укажувајќи на значителни нарушувања во семејните односи (Mikail & Duman,2022).

Liu и Ma (2023) во своето истражување Family conflict and internet addiction: The mediating role of self-esteem among adolescents користеле крос-секционално истражување со анкетирање на 1,200 адолесценти во Кина. Нивните резултати укажуваат на тоа дека интернет-зависноста е поврзана со зголемени семејни конфликти, а самопочитта делува како медијатор во оваа врска, што значи дека повисоката зависност од интернет може да доведе до намалена самопочит (Liu & Ma,2023).

Во истражувањето Exploring the impact of internet addiction on parental relationships and child outcomes, Patterson и McMahon (2023) спровеле квалитативно истражување преку интервјуа со 50 родители на деца со интернет-зависност. Резултатите откриваат дека интернет-зависноста негативно влијае на родителските односи, што дополнително влијае на развојот и емоционалната благосостојба на децата, укажувајќи на потребата за интервенции кои би помогнале во решавањето на овие проблеми(Patterson & McMahon, 2023).

Во Србија во истражувањето The Impact of Internet Addiction on Family Relationships among Adolescents in Serbia, Kostić и Kostić (2022) спровеле квантитативно истражување со анкета на 500 адолесценти на возраст од 14 до 18 години. Резултатите покажуваат дека повисоката интернет-зависност е поврзана со намалена доверба и комуникација помеѓу членовите на семејството. Учесниците кои пријавиле повисок степен на зависност од интернет исто така пријавиле поголемо чувство на оттуѓување од семејството (Kostić & Kostić, 2022).

Во истражување на слична тема во Босна со студијата Internet Addiction and Its Effects on Family Dynamics in Bosnia and Herzegovina, од страна на Đorđević и Stojanović (2023)

направено е крос-секционално истражување со 400 учесници, вклучувајќи родители и адолесценти. Методологијата вклучувала анкети кои се фокусирале на семејната комуникација, доверба и оттуѓување. Резултатите покажуваат дека интернет-зависноста негативно влијае на семејната динамика, особено во контекст на комуникацијата и поддршката помеѓу членовите на семејството (Đorđević & Stojanović, 2023).

4.Предмет на истражувањето

Предмет на истражување на овој проблем е испитување на поврзаноста помеѓу интернет-зависноста и социо-емоционалната поврзаност во современите семејства. Истражувањето се фокусира на тоа дали и како интернет-зависноста влијае на важни аспекти на социо-емоционалната динамика во семејствата, како што се:
Степенот на доверба меѓу членовите на семејството.
Квалитетот на комуникацијата меѓу членовите на семејството.
Нивото на оттуѓување меѓу членовите на семејството.
Дополнително, предмет на истражување е споредбата помеѓу семејствата со и без интернет-зависност, за да се утврдат евентуалните разлики во довербата, комуникацијата и оттуѓувањето.

4.1. Теоретско определување на предмет на истражување

4.1.1 Дефинирање на клучните поими

-дигитална ера- Дигитална ера се однесува на современиот период во човечката историја, кој се карактеризира со брзиот развој и широко распространетата употреба на дигиталните технологии, посебно интернетот, компјутерите и мобилните уреди. Оваа ера се одликува со трансформација на начините на комуникација, работа, учење, и социјализација, овозможени од дигитализацијата и поврзувањето преку глобални мрежи.
Дигиталната ера донесе значајни промени на микониво и макониво во општествените и економските структури, каде што информацијата и податоците станаа клучни ресурси. Според научниците, дигиталната ера е дефинирана преку брзо усвојување и интеграција на дигиталните технологии во сите области на животот, трансформирајќи го начинот на

кој луѓето комуницираат, учат и работат, како и преобликување на социјалните и економските структури(Smith & Jones, 2020).

-современо семејство- Според Brown & Taylor, современото семејство ги одразува промените во општествените и културните норми, при што различните форми на семејни структури стануваат сè почести и прифатливи во модерното општество (Brown & Taylor, 2019).Современо семејство претставува динамичен концепт кој ги опфаќа различните форми на семејни структури што се појавија како резултат на општествените, културните и економските промени во 20 и 21 век. За разлика од традиционалното нуклеарно семејство, современото семејство вклучува разновидни модели како што се еднородителски семејства, проширени семејства, семејства составени од партнери од различни култури или ист пол, како и оние со посвоени деца или деца од претходни врски. Овие семејства се дефинираат преку флексибилноста и прилагодливоста на општествените улоги и одговорности во различни контексти (Brown & Taylor, 2019).

-социо-емоционална поврзаност во семејството: Социо-емоционалната поврзаност во семејството се однесува на квалитетот на меѓучовечките односи помеѓу членовите на семејството, кои се карактеризираат со емоционална поддршка, со взаемна доверба, емпатија и позитивна комуникација. Оваа поврзаност ја рефлектира способноста на семејството да одржува здрави емоционални врски, меѓусебна грижа и да се справува со стресни ситуации преку заедничка поддршка.

Социо-емоционалната поврзаност претставува значаен клучен фактор за благосостојбата на секој поединец во семејството и е основа за социјалната кохезија и хармонија во семејниот систем. Според голем број истражувањата, социо-емоционалната поврзаност во семејството игра критична улога во развојот на индивидуалната и колективната емоционална благосостојба, обезбедувајќи здрава средина за развој на доверба и поддршка (Johnson & Smith, 2021).

-влијание на интернетот врз социо-емоционалната поврзаност: Влијанието на интернетот врз социо-емоционалната поврзаност се однесува на начините на кои користењето на интернет технологиите влијаат врз квалитетот и динамиката на вкупните емоционални и социјални односи помеѓу поединците, особено во семејниот контекст. Интернетот може да има двојно влијание: од една страна, може да го олесни одржувањето на комуникацијата и да ја зајакне поврзаноста меѓу членовите на семејството, но од друга страна, прекумерната употреба може да доведе до намалување

на директните односно живи интеракции, оттуѓување и нарушување на социјалната и емоционалната хармонија.

Истражувањата покажуваат дека интернетот може значително да влијае на социо-емоционалната поврзаност меѓу членовите на семејството, со тоа што може или да го подобри нивото на комуникација или да доведе до оттуѓување, во зависност од начинот и интензитетот на користење (Davis & Coleman, 2020).

4.1.2 Операционално определување на предметот на истражување

4. 2.Хипотези

4.2.1 Формулација на општа хипотеза

Генерална хипотеза 1:

H1: Интернет-зависноста е поврзана со намалување на социо-емоционалната поврзаност помеѓу членовите на современите семејства.

Генерална хипотеза 2:

H2: Постојат значајни разлики во социо-емоционалната поврзаност помеѓу членовите на семејствата со и без интернет-зависност.

4.2.2 Формулација на посебни хипотези

Подхипотези за H1:

H1.1: Интернет-зависноста е негативно поврзана со степенот на доверба меѓу членовите на современите семејства.

H1.2: Интернет-зависноста е негативно поврзана со квалитетот на комуникацијата меѓу членовите на современите семејства.

H1.3: Интернет-зависноста е позитивно поврзана со степенот на оттуѓување меѓу членовите на современите семејства.

Подхипотези за H2:

H2.1: Постојат значајни разлики во степенот на доверба меѓу членовите на семејства со и без интернет-зависност.

H2.2: Постојат значајни разлики во квалитетот на комуникацијата меѓу членовите на семејства со и без интернет-зависност.
H2.3: Постојат значајни разлики во степенот на оттуѓување меѓу членовите на семејства со и без интернет-зависност.

4.3 Варијабли на истражувањето

Во истражувањето, варијаблите се поделени на независни и зависни, со цел да се испита влијанието на интернет-зависноста врз социо-емоционалната поврзаност во семејствата.

Независна варијабла:
Интернет-зависност – оваа варијабла го претставува нивото на зависност од интернет кај членовите на семејството и се мери со Тест за зависност од интеренет, што ја оценува фреквенцијата и интензитетот на користење на интернетот, како и нивото на контрола врз тоа користење.

Зависни варијабли:
Социо-емоционална поврзаност , изразена преку:

Степен на доверба – варијаблата го мери нивото на доверба меѓу членовите на семејството, односно колку се чувствуваат сигурни и поддржани еден од друг.

Квалитет на комуникацијата – оваа варијабла го оценува квалитетот на интеракциите и разговорите помеѓу членовите на семејството, вклучувајќи ја отвореноста, честотата и јасноста на комуникацијата.

Степен на оттуѓување – варијаблата го мери нивото на емоционална и физичка оддалеченост меѓу членовите на семејството, што се јавува како резултат на намалените интеракции и блискост.

Релеванти -Контролни варијабли:
Возраст на родителите – Бидејќи различни возрасни групи можат да користат интернет на различни начини.

Националност на членовите на семејството.

Број на членови во современо семејството – Бројот на членови во современото смејство може да варира и може да влијае врз комуникацијата и степенот на доверба.

Статус на вработеност – Зависноста од интернет може да биде поврзана со статусот на вработеност на членовите на семејството, што исто така може да влијае врз нивните интеракции.

5. Методи, техники и инструменти на истражувањето

Во процесот на истражувачката постапка,ќе се примени дескриптивен, корелациски и диференцијален метод на емпириско истражување.

Во рамките на истражувањето се применуваат различни методи и инструменти за собирање на податоци со цел да се испитаат врските помеѓу интернет-зависноста и социо-емоционалната поврзаност во современите семејства. Овие методи се дизајнирани да обезбедат објективни и веродостојни резултати, кои ќе помогнат во разбирањето на сложените односи помеѓу променливите.

Применет е квантитативен метод, кој се фокусира на собирање и анализа на квантитативни податоци. Оваа методологија овозможува утврдување на статистички значајни врски помеѓу интернет-зависноста и социо-емоционалната поврзаност. За постигнување на ова, се користат соодветни инструменти, што обезбедуваат можност за анализа на резултатите.

Во истражувањето се користи скалирање како техника за собирање податоци. Овој пристап е особено корисен за добивање широка и разноврсна база на податоци од различни испитаници.

Кога се зборува за инструменти, истражувањето вклучува прашалник за социо-демографски карактеристики на учесниците, кој собира информации за основните демографски податоци, како што се возраст,националност, образовно ниво и работен статус. Овие податоци се важни за анализа на резултатите и утврдување на можни корелации.

1.Тестот за зависност од интернет, познат и како Инструмент за проценка на зависноста од интернет (Internet Addiction Test - IAT), е развиен од д-р Дејвид Јанг. Тестот за зависност од интернет (Young, 2011) е клучен инструмент во истражувањето. Овој тест се состои од 20 прашања поврзани со однесувањето на испитаниците во врска со

користењето на интернетот. Фреквенцијата на однесувањето се оценува на петтостепена Ликертова скала, каде учесниците одговараат на прашањата во однос на нивното секојдневно користење на интернет. Резултатите се интерпретираат во два сегмента: скор од 20-60 укажува на отсуство на зависност, додека скор од 61-100 укажува на присуство на зависност.

Подолу е прикажан клуч за интерпретација на вкупниот скор од 20 точки (минимум) до 100 точки (максимум) за Тестот за зависност од интернет (Young, 2011):

20 – 60 точки:

Нормално користење на интернет.(немање зависност од интернет)

Лицата во оваа категорија покажуваат средна употреба на интернет која не влијае негативно врз нивните семејни, социјални или професионални обврски. Интернетот се користи како средство за информативни и забавни активности, без да предизвикува нарушување на дневните обврски или меѓусебната интеракција во семејството.

61 – 100 точки:

Висока или критична интернет зависност.(зависност од интернет)

Лицата со овие скорови имаат значајни проблеми што се одразуваат на нивното семејно социјално и професионално функционирање. Интернетот добива централна улога во нивниот секојдневен живот, што може да доведе до сериозни нарушувања во комуникацијата и блиските односи во семејството, работната продуктивност, и емоционалната стабилност.

Нормалната употреба на интернет во семејството значи дека интернетот се користи на начин кој не ги нарушува семејните интеракции, дневните обврски и општата функционалност. Тоа вклучува:

Избалансирана употреба каде интернетот се користи за работа, учење и забавни активности, без да води до изолација или отсуство на социјални контакти.

Овој начин на користење не предизвикува конфликт или нарушување на комуникацијата меѓу членовите на семејството.

Интернетот е алат кој го олеснува секојдневниот живот, а не треба да доминира или да заменува директна меѓусебна интеракција.

2.Инвентарот за социо-емоционална поврзаност со родителите и браќата/сестрите е инструмент дизајниран за мерење на емоционалните врски помеѓу деца и нивните родители, како и помеѓу браќата и сестрите.
Неговата главна цел е да оцени различни аспекти на поврзаноста, вклучувајќи доверба, комуникација и поддршка. Инвентарот се состои од прашања на кои учесниците одговараат користејќи Ликертова скала, што овозможува квантитативно мерење на емоционалните врски.

Најчесто се применува на деца и адолесценти, но може да се користи и со возрасни за да се анализираат нивните семејни искуства.
Овој инструмент е корисен во психологијата и социологијата, помагајќи да се истражат влијанијата на семејните односи на развојот и психолошката благосостојба.
Здравата социо-емоционална поврзаност со семејството е клучна за позитивен развој, самооценка и социјални вештини, а инвентарот служи како важен алат за разбирање на овие динамики. Во истражувањето се користи само првиот дел за поврзаноста со родителите.
Делот од инвентарот што се однесува на поврзаноста со родителите се состои од три скали:
Скала за доверба: Составена е од 10 тврдења (тврдења 1, 2, 4, 12, 13, 20, 21, 22) со две инверзни тврдења (тврдења 3 и 9).
Скала за квалитет на комуникација: Се состои од 9 тврдења – тврдења 5, 7, 15, 16, 19, 24, 25, како и две инверзни тврдења (тврдења 6 и 14).
Скала за оттуѓување: Составена е од 6 тврдења (тврдења 8, 10, 11, 17, 18, 23).
Вкупниот резултат за секоја од овие скали се добива како збир на бодовите од поединечните тврдења. Повисок резултат укажува на:

Повисок степен на доверба (во случајот на скалата за доверба),
Подобар квалитет на комуникација (во случајот на скалата за комуникација),
Повисок степен на оттуѓување (во случајот на скалата за оттуѓување).

Применетите методи, техники и инструменти во истражувањето создаваат солидна основа за објективно испитување на врските помеѓу интернет-зависноста и социо-емоционалната поврзаност, што ќе помогне во разбирањето на динамиката на современото семејство.

5.1 Техники за обработка на податоци

Податоците собрани преку применетите инструменти во истражувањето се обработени со помош на софтверскиот пакет SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). Овој пакет е широко користен за статистичка анализа и овозможува различни опции за обработка на податоци, што е особено корисно во истражувањата.

Во првата фаза на обработка, применети се методи на дескриптивна статистика. Овие методи вклучуваат пресметување на фреквенции и проценти, што овозможува анализа на распределбата на одговорите на учесниците. Аритметичките средини и стандардните отстапувања што овозможува увид во централната тенденција и варијабилноста на податоците. Овие основни статистички параметри служат за добивање на општа слика за демографските и однесувачките карактеристики на испитаниците.

Во втората фаза, за утврдување на статистичката значајност на разликите помеѓу групите, користен е t-тест за независни групи. Оваа техника овозможува споредба на аритметичките средини на две различни групи, што е клучно за анализа на разликите во социо-емоционалната поврзаност меѓу семејствата со и без интернет-зависност.

Дополнително, за анализирање на поврзаноста помеѓу варијаблите, применет е Пирсонов коефициент на корелација. Пирсоновата корелација, овозможува утврдување на силата и насоката на поврзаноста помеѓу две континуирани варијабли.

Овие техники за обработка на податоци обезбедуваат солидна основа за анализа и интерпретација на резултатите и можат да придонесат за длабочината на разбирањето на влијанието на интернет-зависноста врз социо-емоционалната поврзаност во современите семејства

6.Популација и примерок на истражување

Во истражувањето учествуваат родители и адолесценти од вкупно 52 семејства. Популацијата на истражувањето е составена од по 104 учесници, вкупно 208 испитаници кои се поделени во две главни групи според степенот на зависност од интернет:

Група со повисок степен на зависност од интернет: Оваа група вклучува 26 семејства, во кои секое семејство има по четири членови (родители и деца). Вкупно, во оваа група

учествуваат 52 родители и 52 деца, кои покажуваат повисок степен на интернет-зависност.

Група со понизок степен на зависност од интернет: Оваа група исто така вклучува 26 семејства, со идентична структура на учесници - 52 родители и 52 деца. Овие семејства се опишуваат со понизок степен на зависност од интернет.

Сите родители учесници во истражувањето се на возраст од 25 до 60 години, додека децата се во возрасната група од 15 до 19 години.

Во истражувањето се вклучуваат семејства со две деца.

7.Организација и спроведување на истражувањето

Истражувањето беше спроведено во текот на 2024 година. На почетокот, учесниците беа упатени на Прашалникот за социо-демографски карактеристики, кој служи за собирање важни податоци потребни за контрола на релевантните варијабли. Следеше примената на Тестот за зависност од интернет. Оваа анализа беше клучна за селектирање на семејствата во две групи: оние со и без зависност од интернет.
Инвентарот за социо-емоционална поврзаност со родителите беше применет на двете деца, во семејствата вклучени во примерокот на истражувањето.
Процесот на задавање на инструментите беше во согласност со утврдените етички правила и стандарди, вклучувајќи информирана согласност, загарантирана анонимност, прочитано упатство пред пополнување на инструментите и технички услови во просториите.
Истражувањето беше организирано според планиран Нацрт на истражување, при што беше воспоставено претходно информирање и добивање дозвола за соработка од родителите.

Времето потребно за пополнување на прашалниците се движи околу 10-15 минути. Наодите од ова истражување ќе можат да се генерализираат само за испитуваниот примерок, а истражувањето има прелиминарен карактер и служи како основа за понатамошни, поголеми истражувања.

III ДЕЛ

АНАЛИЗА И ИНТЕРПРЕТАЦИЈА НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОД ИСТРАЖУВАЊЕТО

1.Анализа и интерпретација на резултати -Демографски карактеристики

Најпрво се обработени податоци кои се однесуваат на основните демографски карактеристики на испитаниците кои учествуваат родители и адолесценти од вкупно 52 семејства. Популацијата на истражувањето е составена од по 104 родители учесници, и 104 деца, вкупно 208 испитаници кои се поделени во две главни групи според степенот на зависност од интернет:

После завршувањето на собирање на податоците на терен, следуваше фазата на анализа и интерпретација на добиените податоци.

Во прилог посебно се прикажани добиените податоци:

Од дескриптивна статистика се пресметани: фреквенции f, проценти%, аритметички средини M, стандардни отстапувања Sd.

		Возраст на родители	Националност	Образовно ниво	Работен статус
N	Valid	104	104	104	104
	Missing	0	0	0	0
Mean		37,6743 42,2547	1,1353	1,2576	1,0254
Std. Deviation		13,49708 15,88602	,47183	1,45546	,50051

Табела 1.Дескриптивни статистички параметри за демографски податоци

Прикажаната табела ги прикажува информациите кои се однесуваат на демографските податоци валидни за N=104 испитаници, при што средната возраст на жени е M=37,6743

години (SD=13,49608), а за мажи возраст е M=42,2547 со (SD=15,88602) со еднакво застапани мажи и жени.
Националност M=1.1353 (SD=0.47183) доближена до првата категорија(македонци), образовно ниво M=1.2576 кон прва категорија(средно образование) (SD=1,45546) и работен статус M=1.0254 (SD=0.50051) кои се во прва категорија(вработени).

Следува прикажување на варијаблите кои се однесуваат на демографските карактристики. Прва е варијаблата на возраст на жените-мајки.

Еве ја табелата за возраст на мајки со фрекфенција, процент и кумулативен процент:

Возраст	**Фрекфенција**	**Процент (%)**	**Кумулативен процент (%)**
25	14	13.46	13.46
27	9	8.65	22.11
30	2	1.92	24.03
38	7	6.73	30.76
40	10	9.62	40.38
42	11	10.58	50.96
43	1	0.96	51.92
45	15	14.42	66.34
46	5	4.81	71.15
48	20	19.23	90.38
50	10	9.62	100.00

Табела 2.Возраст на испитаници жени
Прикажаните податоци се однесуваат на варијаблата возраст на мајките испитаниците и покажуваат дека минимална возраст на испитаниците 25 години , а најголема возраст изнесува 50 години, при што најзачестени се испитаници од 48 години со фрекфенција f=20 или 19.23% од вкупниот број испитаници, Кумулативно од 25-48 годишна возраст се 90.38% испитаници.

Еве ја табелата за возраст на татковци со фрекфенција, процент и кумулативен процент:

Возраст	**Фрекфенција**	**Процент (%)**	**Кумулативен процент (%)**
28	18	17.31	17.31
30	2	1.92	19.23
33	11	10.58	29.81
34	14	13.46	43.27
35	21	20.19	63.46
36	9	8.65	72.11
40	1	0.96	73.07
47	8	7.69	80.76
52	10	9.62	90.38
55	10	9.62	100.00

Табела 3.Возраст на испитаници мажи

Прикажаните податоци се однесуваат на варијаблата возраст на таткови испитаници и покажуваат дека минимална возраст на испитаниците 28 години , а најголема возраст изнесува 55 години, при што најзачестени се испитаници од35 години со фрекфенција f=21 или 20.19% од вкупниот број испитаници, Кумулативно од 28-35 годишна возраст се 63.46% испитаници.

Во однос на варијаблата националност, вредностите се следните.

Националност	Фрекфенција	Процент (%)	Кумулативен процент (%)
Македонци	63	60.58	60.58
Албанци	34	32.69	93.27
Друга	7	6.73	100.00

Табела 4.Националност на испитаници



Графикон 4.Националност на испитаници

Националност македонци со 63 случаи, оваа група го претставува најголемиот дел од вкупниот примерок, што изнесува околу 60.58% од вкупните податоци.

Следува националност Албанци соо 34 случаи, албанската група го следи со околу 32.69%.

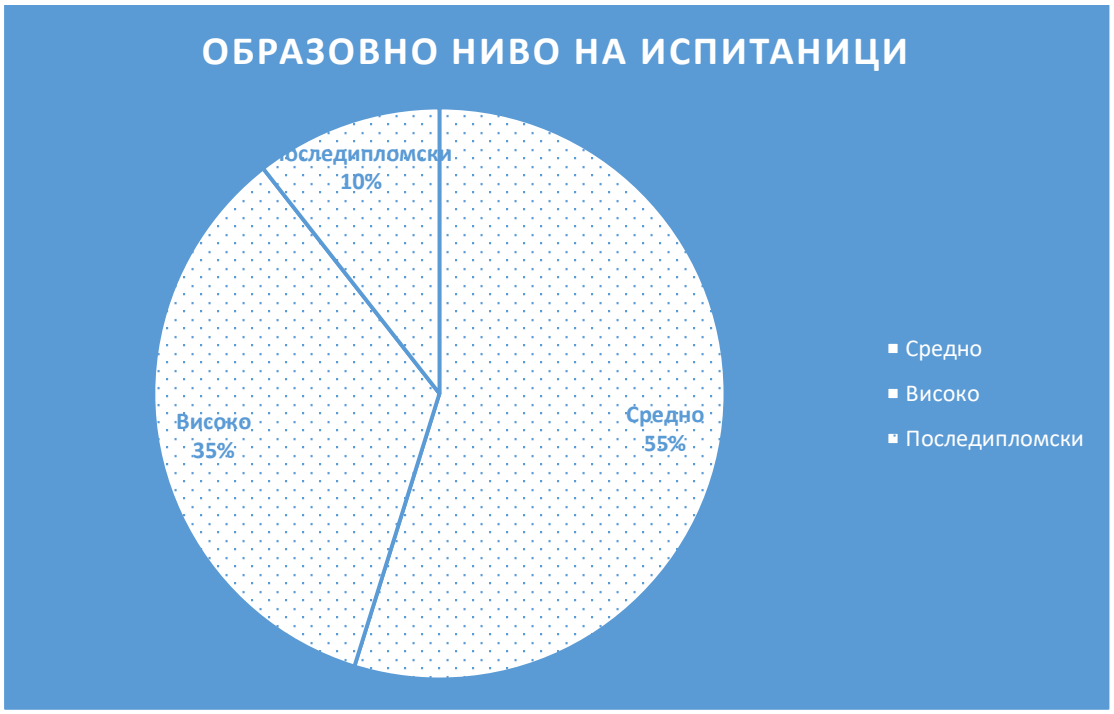
И во категорија националност Друга се 7 случаи, останатите националности заедно изнесуваат околу 6.73%.

Кумулативен процент: Кумулативно, до албанците се покрива околу 93.27% од вкупниот примерок, а со додавање на „Друга“ групата се достигнува 100%.

Во однос на образовно ниво на испитаниците , се добиени следните податоци:

Образовно ниво					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	средно	57	54.81	54.81	54.81
	високо	36	34.62	34.62	89.43
	последи пломски	11	10.58	10.58	100,0
	Total	104	100,0	100,0	100,0

Табела 5.Образовно ниво на испитаници

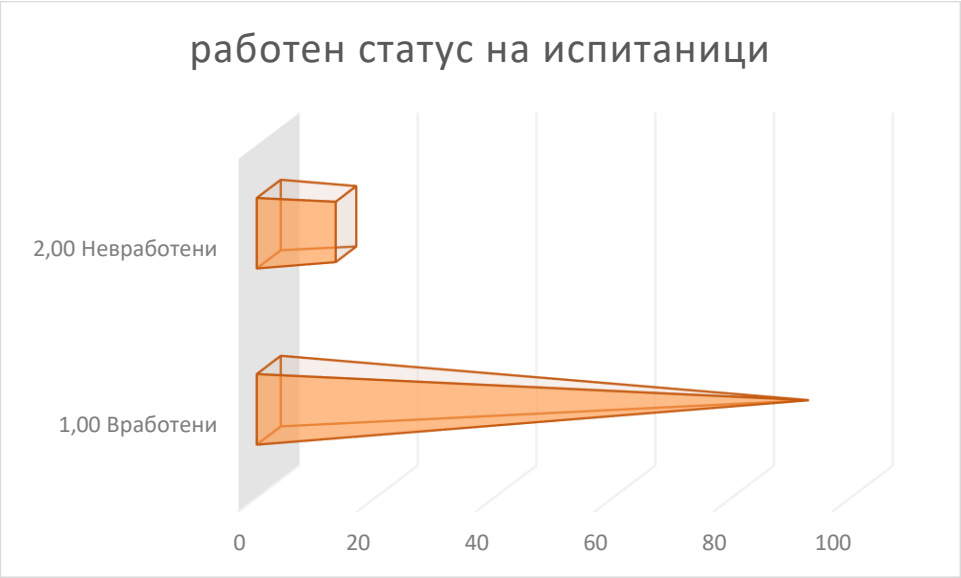


Графикон 5. Образовно ниво на испитаници

Следната табела го претставува работниот стаус на испитаниците, која укажува дека најмногу се застапани испитаници од правата категорија (вработени) 91 или 87,5%.

Работна.Позиција					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00 Вработени	91	87,5	87,5	87,5
	2,00 Невработени	13	12,5	12,5	100,0
	Total	104	100,0	100,0	100,00

Табела 6.Работен статус на испитаници



Графикон 6.Работен статус на испитаници

Заклучно, во оваа истражување учествуваат 104 испитаници, чија демографска слика го одразува богатството на податоците собрани за возраст, националност, образовно ниво и работен статус на родителите.

Се започнува со возрасните карактеристики, каде жените (мајките) имаат просечна возраст од околу 37.67 години. Ова укажува дека главно жените се млади, но со доволно

животно искуство, бидејќи нивната возраст варира од 25 до 50 години. Најчеста возраст е 48 години, каде 20 испитаници ја достигнуваат оваа вредност, што претставува значајна концентрација (19.23%), а кумулативно од 25 до 48 години се вклучуваат 90.38% од испитаниците.

Во однос на мажите (татковците), просечната возраст е нешто повисока – околу 42.25 години. Возрастниот опсег кај нив започнува од 28 години и се протега до 55 години, при што најзачестената возраст е 35 години, со 21 испитаници (20.19%). Кумулативно, до 35 годишна возраст, испитаниците ги опфаќаат 63.46% од групата, што укажува на концентрација на поголем дел од млади мажи.

Кога се разгледува националноста, податоците покажуваат дека најголем дел од испитаниците се Македонци, со 63 случаи, што изнесува 60.58% од вкупната група. Следат 34 испитаници од албанската националност, кои ја држат втората позиција со 32.69%, а останатите 7 испитаници, означени како „друга“ националност, го комплетираат распоредот со 6.73%. Кумулативно, до категоријата Албанци се опфаќа околу 93.27% од испитаниците, а додавањето на „Друга“ ја достигнува целата група од 100%.

Образовното ниво на испитаниците е поделено на три категории. Најзачестено, 57 испитаници (54.81%) имаат завршено средно образование, што ја претставува доминантната категорија. Потоа, 36 испитаници (34.62%) имаат високо образование, додека 11 испитаници (10.58%) се со последипломско образование. Овие податоци укажуваат на значајна претежност на испитаниците со средно образование, што може да биде важен фактор за следни анализи.

На крај, работниот статус покажува дека најголем дел од испитаниците се вработени. Со 91 од 104 испитаници, 87.5% се со активен трудов однос, додека останатите 13 испитаници (12.5%) се невработени. Оваа распределба ја нагласува стабилноста и активното вклучување во работа на голем дел од испитаниците.

Во однос на децата добиени се следните податоци

		Возраст на деца	Пол на деца
N	Valid	104	104
	Missing	0	0
Mean M Ж		12,1548 11,5410	1,0254
Std. Deviation		8,25461 9,00452	,02458

Табела 7.дескриптивни параметри за деца

Прикажаната табела ги прикажува информациите кои се однесуваат на демографските податоци за децата од испитуваните семејства , вкупно за N=104 испитаници, при што средната возраст на машки деца е M=12,1548 години (SD=8,25461), а за женски возраст е M=11,5410 со (SD=9,00452).

Во однос на возраст на децата добиени се следните вредности:

Возраст	Фрекфенција	Процент (%)	Кумулативен процент (%)
5	1	0.96	0.96
7	4	3.85	4.81
8	3	2.88	7.69
9	12	11.54	19.23
10	24	23.08	42.31
12	47	45.19	87.50
17	9	8.65	96.15
19	3	2.88	99.04
21	1	0.96	100.00

Табела 8.Возраст на децата

Од вкупно 104 деца, најголем дел од случаите (47 или 45.19%) се забележуваат кај децата од 12 години, следени од групата од 10 години со 24 или (23.08%). Помалку застапени

се регистрираат кај најмладите (5 години) и најстарите (21 години) со по 1 случај (0.96% секоја). Кумулативно, до 12 години се опфаќаат 87.50% од сите деца, што укажува на силна концентрација во раните возрастни групи.

Следува застапеност по пол кај испитаните деца:

Пол	Фреквенција	Процент (%)	Кумулативен процент (%)
Машки	59	56.73	56.73
Женски	45	43.27	100.00

Табела 9.Пол на децата



Графикон 9.Пол на децата

Од вкупно 104 испитаници, 59 се машки (околу 56.73%), додека 45 се женски (околу 43.27%). Ова укажува дека во примерокот има малку повеќе машки од женски.

Сумирано, од вкупно 104 деца, најголем дел се наоѓа во возрастната група од 12 години (47 случаи, 45.19%), следени од 10-годишните (24 случаи, 23.08%). Најмалку застапени се децата од 5 и 21 години, со по 1 случај (0.96% секоја). Кумулативно, до 12 години се опфаќаат 87.50% од децата, што укажува на силна концентрација во раните возрастни групи. Исто така, од вкупно 104 испитаници, 59 се машки (56.73%), додека 45 се женски (43.27%), што укажува на малку повеќе машки во примерокот.

2.АНАЛИЗА И ИНТЕРПРЕТАЦИЈА НА РЕЗУЛТАТИ ОД ИНСТРУМЕНТИТЕ

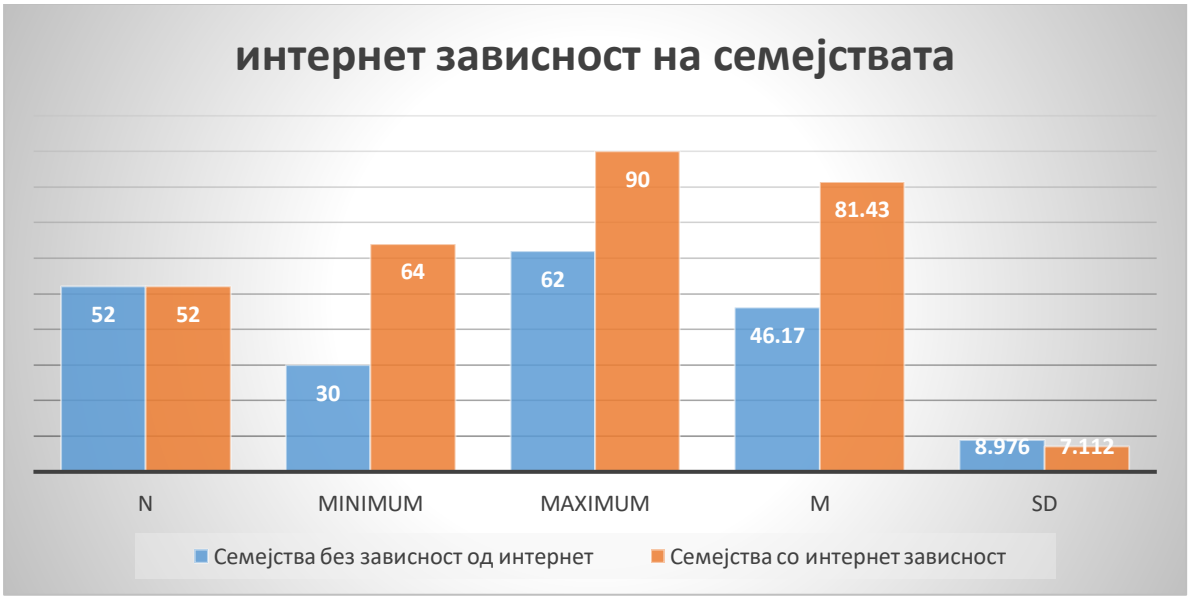
РЕЗУЛТАТИ ОД ТЕСТИРАЊЕТО НА ХИПОТЕЗИТЕ

Најпрво во дадената Табела се прикажани дескриптивните статистички резултати за испитаните семејства во однос на зависноста од интернет.

Табела 1. Дескриптивни статистички резултати за семејствата во однос на варијаблата зависност од интернет

Дескриптивна статистика

	N	Minimum	Maximum	M	SD
Семејства без зависност од интернет	104	30	62	46,17	8,976
Семејства со интернет зависност	104	64	90	81,43	7,112



Графикон 1. Дескриптивни статистички резултати за семејствата во однос на зависност од интернет

Од табелата се утврдува дека просечната вредност M на скоровите добиени на тестот за интернет зависност во семејствата (26 семејства) чии членови (52 родители и 52 деца, вкупно 104) не покажуваат ваква зависност изнесува M = 46,17, со минимален скор од 30 и максимален скор од 62, додека во семејствата (26 семејства) чии членови покажуваат интернет зависност (52 родители и 52 деца, вкупно 104) просечната вредност на скоровите изнесува M = 81,43, со минимален скор од 64 и максимален скор од 90. Дескриптивните статистички пресметки графички се дадени и на Графикон 1.

За да се докаже генералната хипотеза H1: Интернет-зависноста е поврзана со намалување на социо-емоционалната поврзаност помеѓу членовите на современите семејства., поединечно се прикажани резулати од тестирање на подхипотезите кои се однесуваат на утврдување на поврзаност помеѓу зависноста од интернет и социо-емоционалните врска на децата со родителите, преку три нејзини аспекти.

За да се докаже подхипотеза H1.1: Интернет-зависноста е негативно поврзана со степенот на доверба меѓу членовите на современите семејства, прикажани се добиените податоци:

Во Табелите даден е приказ на резултатите од линеарната регресија за влијанието на зависноста од интернет врз довербата помеѓу родителите и децата во рамки на семејството.

Табела 1. Влијание на зависноста од интернет врз довербата помеѓу родителите и децата

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,59[a]	,34	,436	5,950
a. Predictors: (Constant), Зависност од интернет				

Од Табела 1 се гледа дека R2, кој ја покажува пропорцијата на варијација кај зависната варијабла која се однесува на (степен на доверба меѓу родителите и децата) изнесува ,436 и ваквата пропорција се објаснува само со една независна варијабла во случајот (зависноста од интернет). Ова значи дека дури 43,6% од варијацијата на зависната варијабла за степен на доверба меѓу родителите и децата може да се објасни со зависноста од интернет во семејството како независна варијабла.

Табела 2 Влијание на зависноста од интернет врз довербата помеѓу родителите и децата во семејствата

ANOVA[b]						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1062,267	1	1062,267	31,757	,000[a]
	Residual	2053,667	58	35,114		
	Total	3158,933	59			
a. Predictors: (Constant), Зависност од интернет b. Dependent Variable: Доверба помеѓу родителите и децата						

Табела 2 покажува дали пропорцијата на варијансата објаснета во Табела 1 е статистички значајна. Оваа табела истовремено покажува и дали целокупниот ефект на независната варијабла врз степенот на доверба помеѓу родителите и децата е значаен. Се забележува дека р .000 изнесува што спаѓа под нивото на значајност од 0.01. Согласно тоа може да се каже дека зависноста од интернет има влијание врз степенот ан доверба помеѓу родителите и децата во рамки на семејството.

Зависноста од интернет во случајот претставува дихотомна варијабла, каде што 0 = присуство на интеренет зависност и 1 = отсуство на интернет зависност. Позитивниот коефициент (односно корелација) за зависноста од интернет укажува на тоа дека пониските вредности на оваа варијабла во случајот (а тоа е 0 = отсуство на интернет) корепондираат т.е одговаараат со повисоки скорови на зависната варијабла (доверба помеѓу родителите и децата). Ова значи дека семејствата каде отуствува зависноста од интернет имаат повисок степен на доверба помеѓу родителите и децата,

што воопшто значи дека зависноста од интернет е поврзана со понизок степен на доверба помеѓу родителите и децата во семејството, со што се потврдува вистинитоста на подхипотеза H1.1: Интернет-зависноста е негативно поврзана со степенот на доверба меѓу членовите на современите семејства,.

Табела 3. Влијание на зависноста од интернет врз довербата помеѓу родителите и децата во семејствата

Coefficients[a]						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	25,100	1,086		-31,496	,000
	Зависност од интернет	-3,612	1,624	-,579	5,564	,000
a. Dependent Variable: Доверба помеѓу родителите и децата						

Оваа регресиска анализа ја испитува врската помеѓу зависноста од интернет и довербата помеѓу родителите и децата. Константата од 25,100 значи дека, кога нивото на интернет зависност е нула, очекуваната вредност на довербата е 25,100 единици. Сепак, коефициентот за зависноста од интернет е -3,612, што укажува дека за секоја единица зголемување на интернет зависноста, довербата се намалува за 3,612 единици. Овој негативен ефект е статистички значаен ($t = 5,564$, $p < 0,001$), а стандардираниот коефициент Beta од -0,579 сугерира умерено до силна врска. Тоа значи дека повисоката интернет зависност е поврзана со значително пониска доверба помеѓу родителите и децата.

H1.2: Интернет-зависноста е негативно поврзана со квалитетот на комуникацијата меѓу членовите на современите семејства.

Во Табелите се прикажани резултатите кои се однесуваат на поврзаноста помеѓу зависноста од интернет и квалитетот на комуникација помеѓу родителите и децата во семејствата.

Табела 1. Влијание на зависноста од интернет врз комуникацијата помеѓу родителите и децата во семејствата

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,415[a]	,291	,167	6,481

a. Predictors: (Constant), Зависност од интернет

R2 (,291) од Табела 1 укажува на тоа дека 29,1% од варијацијата на зависната варијабла во случајот (комуникација помеѓу родителите и децата во семејствата) може да се припише на влијанието на независна варијабла, конкретно, зависноста од интернет.

Табела 2. Влијание на зависноста од интернет врз комуникацијата помеѓу родителите и децата во семејставта

ANOVA[b]						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	520,000	1	520,000	14,754	,001[a]
	Residual	2411,733	58	42,206		
	Total	2982,733	59			

a. Predictors: (Constant), Зависност од интернет

b. Dependent Variable: Комуникација помеѓу родителите и децата

Според резултатот прикажан во Табела 2 може да се заклучи дека пропорцијата на варијансата која е објаснета во претходната табела е статистички значајна. Исто така, врз основа на p = .001 можеме да се донесе заклучок и за целокупниот ефект на независната варијабла зависноста од интернет врз квалитетот на комуникација помеѓу родителите и децата во семејствата. Со оглед на тоа дека вредноста на p < .001е пониска од нивото на значајност .01 може да се кажеме дека зависноста од интернет има влијание врз квалитетот на комуникација помеѓу родителите и децата во семејството.

Табела 3. Влијание на зависноста од интернет врз комуникацијата помеѓу родителите и децата во семејствата

Coefficients[a]						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	33,767	1,194		-27,655	,000
	Зависност од интернет	-6,001	1,696	,458	3,591	,001
a. Dependent Variable: Комуникација помеѓу родителите и децата						

Позитивниот коефициент за зависноста од интернет укажува на тоа дека пониските вредности на оваа варијабла, интернет зависност (а тоа е 0 = отсуство на интернет) корепондираат со повисоки резултати на зависната варијабла (комуникација помеѓу родителите и децата. Ова значи дека семејствата каде не постои зависност од интернет се случува подобра и поквалитетна комуникација помеѓу родителите и децата во семејствата, што значи дека зависноста од интернет е поврзана со подобар квалитет на комуникацијата помеѓу родителите и децата, со што **се потврдува вистинитоста на подхипотеза** H1.2: Интернет-зависноста е негативно поврзана со квалитетот на комуникацијата меѓу членовите на современите семејства.

Н1.3: Интернет-зависноста е позитивно поврзана со степенот на оттуѓување меѓу членовите на современите семејства.

Во однос на утврдување на влијанието и поврзаноста на интернет зависноста со аспектите на социо-емоционалната врска родител – дете, во Табелите долу се прикажани резултати од линеарната регресија кои се однесуваат на зависноста од интернет и степенот на отуѓување помеѓу родителите и децата во рамки на семејството.

Табела 1. Влијание на зависноста од интернет врз аспектот на оттуѓувањето помеѓу родителите и децата во семејставта

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,435[a]	,278	,175	4,527
a. Predictors: (Constant), Зависност од интернет				

Од табелата се гледа дека пропорцијата на варијација кај зависната варијабла оттуѓувањето (R2 = ,278) покажува дека 27,8% варијацијата која се однесува на зависната варијабла можат да се припишат на влијанието на само една независна варијабла, и во овој случај тоа е зависноста од интернет.

Од Табела 2 се забележува дека ваквата пропорција на варијансата е статистички значајна. Целокупниот ефект на независната варијабла (зависноста од ингтернет) врз степенот на оттуѓување помеѓу родителите и децата е исто така статистички значаен на ниво .01 (p = ,001). Според тоа може да се утврди дека зависноста од интернет во семејството има влијание врз аспектот на степенот на оттуѓување помеѓу родителите и децата во семејствата.

Табела 3. Влијание на зависноста од интернет врз оттуѓувањето помеѓу родителите и децата во семејствата

ANOVA[b]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	288,350	1	288,350	13,611	,001[a]
	Residual	1188,822	58	20,497		
	Total	1477,172	59			

a. Predictors: (Constant), Зависност од интернет

b. Dependent Variable: Оттуѓување помеѓу родителите и децата

Табела 4. Влијание на зависноста од интернет врз аспектот на оттуѓувањето помеѓу родителите и децата во семејствата

Coefficients[a]						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	15,767	,827		29,963	,000
	Зависност од интернет	4,300)	1,169	,415)	3,878)	,001
a. Dependent Variable: Оттуѓување помеѓу родителите и децата						

Оваа анализа ги испитува влијанието на интернет зависноста врз оттуѓувањето помеѓу родителите и децата. Константата од 15,767 укажува дека, кога интернет зависноста е нула, основната вредност на оттуѓувањето е 15,767 единици. Коефициентот за зависноста од интернет е 4,300, што значи дека за секоја единица зголемување на интернет зависноста, оттуѓувањето помеѓу родителите и децата се зголемува за 4,300 единици. Овој ефект е статистички значаен (t = 3,878, p = 0,001), а стандардираниот коефициент Beta од 0,415 укажува на умерено до силна позитивна врска. Тоа значи дека

поголемата интернет зависност е поврзана со поголемо оттуѓување помеѓу родителите и децата. со што **се потврдува вистинитоста на потхипотеза** H1.3: Интернет-зависноста е позитивно поврзана со степенот на оттуѓување меѓу членовите на современите семејства.

Потврдувањето на сите три подхипотези наведува на потврдување на генералната хипотеза H1: Интернет-зависноста е поврзана со намалување на социо-емоционалната поврзаност помеѓу членовите на современите семејства..

Споредувања на семејствата со интернет зависност и без интернет зависност во однос на социо-емоционалната поврзаност помеѓу членовите во семејството

Во овој дел се прикажани споредбите меѓу семејствата кои покажуваат знаци за зависност од интернет и оние кои не покажуваат таква зависност, во однос на различните аспекти на социоемоционалната поврзаност помеѓу родителите и децата и тоа: довербата, комуникацијата и оттуѓувањето. Добиените резултати се насочени кон проверување на вистинитоста на генерална хипотеза H2: Постојат значајни разлики во социо-емоционалната поврзаност помеѓу членовите на семејствата со и без интернет-зависност, а тоа ќе се постигне преку проверување на вистинитоста на нејзините потхипотези.

Проверката на вистинитоста на подхипотеза H2.1: Постојат значајни разлики во степенот на доверба меѓу членовите на семејства со и без интернет-зависност, бара утврдување на разликите помеѓу семејствата со интернет зависност и без знаци за интернет зависност во однос на степенот на доверба помеѓу родителите и децата. За испитување на разликата се користи t-тест за независни примероци со намера за утврдување на статистичка значајност на разликата во аритметичките средини M помеѓу семејствата.

Табела 1. Дескриптивни статистички параметри застепенот на доверба помеѓу родителите и децата во семејства кои се зависни од интернет и семејства кои не се зависни од интернет

Доверба помеѓу родителите и децата

Зависност од интернет	N	M	SD	Std. Error Mean
Семејства зависни од интернет	52	33,21	7,303	1,217
Семејства кои не се зависни од интернет	52	41,74	3,689	,854



Графикон 1. Дескриптивни статистички параметри за доверба помеѓу родителите и децата во семејства кои се зависни од интернет и семејства кои не се зависни од интернет

Во Табела 1 и на Графикон 1 е даден приказ на дескриптивните статистички параметри кои се однесуваат на степенот на доверба помеѓу родителите и децата кои се од семејства кои се зависни од интернет и од семејства кои не се зависни од интернет.

Од табелата и од приказот погоре, односно од споредбата на аритметичките средини M, се забележува дека семејствата кои немаат зависност од интернет имаат поголема аритметичка средина (M = 41,74) која се однесува на степенот на доверба помеѓу родителите и децата во споредба со семејствата кои манифестираат зависност од интернет (M = 33,21). Статистичката значајност на ваквата разлика е проверена со t-тест за независни примероци, а резултатот е прикажан во Табелата 2.

Табела 2. Разлика помеѓу семејствата со интеренет зависност и без интернет зависност во однос на степенот на доверба помеѓу родителите и децата

Тестови за независни примероци

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means				
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Доверба помеѓу родителите и децата	6,754	,011	-5,543)	58	,000	-8,524)	1,525

Резултатот кој се однесува на t-тестот покажува дека во семејствата без интернет зависност (M = 41,74; SD = 3,689) има статистички значајно повисок степен на доверба помеѓу родителите и децата, во споредба со семејствата кои имаат интернет зависност (M = 33,21; SD = 7,303) (t (58) = 5,543, p<0.01). Ваквиот резултат **ја потврдува вистинитоста на** подхипотеза H2.1: Постојат значајни разлики во степенот на доверба меѓу членовите на семејства со и без интернет-зависност.

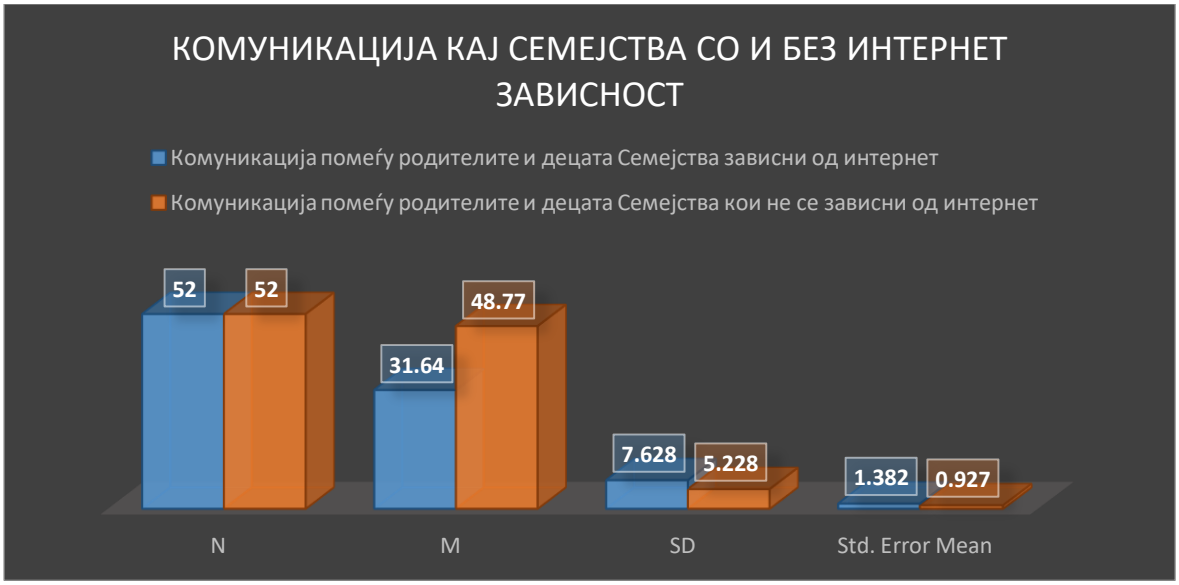
Следна е подхипотеза: H2.2: Постојат значајни разлики во квалитетот на комуникацијата меѓу членовите на семејства со и без интернет-зависност.

Во Табела 2 и на Графикон 2 се прикажани дескриптивните статистички параметри кои се однесуваа на квалитетот на комуникација помеѓу родителите и децата во окружувањето на своето семејство покажуваат интернет зависност и оние кои немаат интернет зависност.

Табела 2. Дескриптивни статистички резултати за квалитетот на комуникација помеѓу родителите и децата во семејства со о без интернет зависност

Комуникација помеѓу родителите и децата

Зависност од интернет	N	M	SD	Std. Error Mean
Семејства зависни од интернет	52	31,64	7,618	1,382
Семејства кои не се зависни од интернет	52	48,77	5,228	,927



Графикон 2. Дескриптивни статистички параметри за квалитетот на комуникација кај родителите и децата во семејства со и без интернет зависност

Дескриптивните статистички параметри покажуваат дека семејствата без интернет зависност имаат поголема аритметичка средина во врска со комуникацијата помеѓу родителите и децата (M = 48,77) во споредба со децата и родителите од семејствата кои имаат интернет зависност (M = 31,64). Статистичката значајност на разликата помеѓу аритметичките средини е испитана со помош на t-тест, а резултатот прикажан во Табела 3 е насочен кон проверување на вистинитоста на потхипотеза H2.2.

Табела 3. Разлика помеѓу семејствата со интернет зависност и без интернет зависност во однос на квалитетот на комуникација помеѓу родителите и децата во семејството

Тестови за независни примероци

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means				
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Комуникација помеѓу родителите и децата	4,701	,034	-3,592)	58	,001	-6,000)	1,656

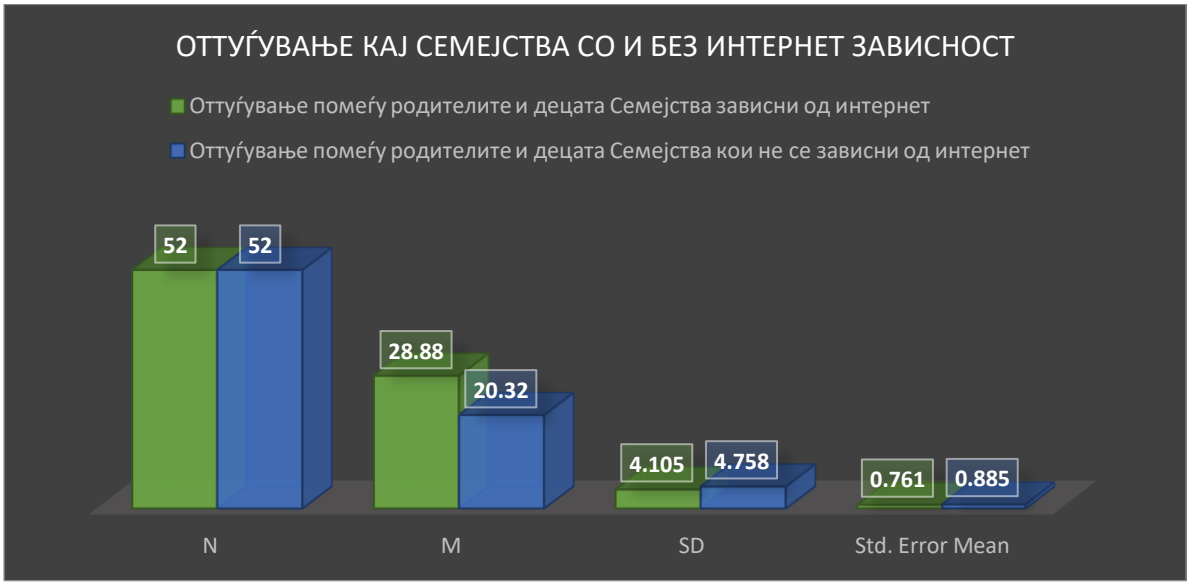
Резултатот од утврдувањето на статистичката значајност на разликата помеѓу аритметичките средини за квалитетот на комуникација помеѓу родителите и децата во семејствата со интернет зависност и без интернет зависност покажува дека родителите и децата од семејствата без зависност од интернет (M = 48,77; SD = 5,228) имаат статистички значајно подобра и квалитетна комуникација во споредба со родителите и децата кои доаѓаат од семејства каде постои интернет зависност (M = 31,64; SD = 7,618) ($t(58) = 3,592$, $p<0,01$). Вака добиениот резултат **ја потврдува вистинитоста на** подхипотеза: H2.2: Постојат значајни разлики во квалитетот на комуникацијата меѓу членовите на семејства со и без интернет-зависност.

Следува последната подхипотеза H2.3: Постојат значајни разлики во степенот на оттуѓување меѓу членовите на семејства со и без интернет-зависност.

Табела 3. Дескриптивни статистички параметри за застепенот на оттуѓување помеѓу родителите и децата во семејства кои се зависни од инетрнет и семејства кои не се зависни од интернет

Оттуѓување помеѓу родителите и децата

Зависност од интернет	N	M	SD	Std. Error Mean
Семејства зависни од интернет	52	28,88	4,105	,761
Семејства кои не се зависни од интернет	52	20,32	4,758	,885



Графикон 3. Дескриптивни статистички параметри за присуство на оттуѓување помеѓу родителите и децата во семејства кои се зависни од интернет и оние кои не се зависни од интернет

Погоре се прикажани параметри на дескриптивната статистика за степенот на оттуѓување помеѓу родителите и децата од семејства со интернет зависност и семејства без интернет зависност. Истите се прикажани во Табела 3 и графикон 3 и покажуваат дека аритметичката средина за степенот на оттуѓување во семејствата кои манифестираат интернет зависност (M = 28,88) е поголем во споредба со степенот на отууѓување помеѓу родителите и децата во семејствата каде не постои интернет зависност (M = 20,32).

Табела 3. Разлика помеѓу семејствата со интернет зависност без интернет зависност во однос на степенот на оттуѓување помеѓу родителите и децата

Тестови за независни примероци

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means				
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Оттуѓување помеѓу родителите и децата	1,162	,314	3,589	58	,001	4,260	1,181

Статистичката значајност на разликата помеѓу аритметичките средини за степенот на оттуѓување помеѓу родителите и децата кои потекнуваат од семејства со зависност од интернет и оние кои немаат интернет зависност е проверена со t-тест за независни примероци, а наведениот резултат прикажан во Табела 3 е насочен кон проверување на вистинитоста на потхипотеза H2.3. Добиениот резултат покажува дека родителите и децата од семејствата со интернет зависност (M = 28,88; SD = 4,105) покажуваат статистички значајно повисок степен на оттуѓување помеѓу нив во споредба со родителите и децата во семејствата без интернет зависност односно каде интернетот се користи на нормално ниво (M = 20,32; SD = 4,758) (t (58) = 3,589, p<0.01). Овој

резултат **ја потврдува подхипотеза** H2.3: Постојат значајни разлики во степенот на оттуѓување меѓу членовите на семејства со и без интернет-зависност..

Од потврдувањето на сите три подхипотези Следи потврдување на на вистинитоста на генерална хипотеза H2: Постојат значајни разлики во социо-емоционалната поврзаност помеѓу членовите на семејствата со и без интернет-зависност, а тоа ќе се постигне преку проверување на вистинитоста на нејзините потхипотези.

IV ДЕЛ
ЗАКЛУЧНИ СОГЛЕДУВАЊА

Ова истражување, кое обработува податоцит од 52 семејства (104 родители и 104 деца, вкупно 208 испитаници), овозможува еден сеопфатен увид најпрво во во демографските карактеристики, а потоа продлабочено и на социо-емоционалната поврзаност во рамките на современите семејства, со посебен акцент на влијанието на интернет-зависноста.

Прво, дескриптивната анализа на родителите покажа дека испитаниците се рамномерно распределени по пол, со просечна возраст која варира помеѓу 37,67 години кај жените и 42,25 години кај мажите. Националноста, образовното ниво и работниот статус укажуваат на доминантноста на првата категорија претежно (македонци, средно образование, вработени), што создава основата за разбирање на контекстот во кој функционираат семејствата.

Истовремено, податоците кои се однесуваат на децата покажуваат дека најголем дел од нив се концентрирани во возрасната група од 12 години (45,19%), а повеќето од нив се млади, што се потврдува и преку кумулативната распределба (87,50% до 12 години). Поради тоа, се утврдува дека во рамките на семејството доминира примерок на деца во рана возраст, каде што социо-емоционалната поврзаност е од клучно значење.

Во втората фаза на анализата, резултатите од регресиските анализи и тестовите за независни примероци покажуваат дека интернет-зависноста значително влијае врз социо-емоционалната динамика во семејството. Преку посебни инструменти, се испитува влијанието на интернет-зависноста врз три клучни аспекти: доверба, комуникација и оттуѓување меѓу родителите и децата во семејствата.

Аспект на Доверба: Регресиската анализа за довербата укажува дека коефициентот за интернет-зависноста е негативен (-3,612), што значи дека за секоја единица зголемување на зависноста, довербата се намалува за 3,612 единици. Овој негативен ефект е статистички значаен ($p < 0,001$), а стандардираниот коефициент Beta од -0,579 укажува на умерено до силна врска. Овие резултати се потврдуваат и преку групната споредба, каде семејствата без интернет-зависност имаат значително поголема доверба ($M = 41,74$) во споредба со оние со зависност ($M = 33,21$).

Аспект на Комуникација: Анализата за комуникацијата покажува слична тенденција. Резултатите укажуваат дека пониските вредности на интернет-зависноста се поврзани со подобар квалитет на комуникација меѓу родителите и децата во семејствата. Семејствата кои не покажуваат интернет зависност даваат поголеми средни вредности за комуникација (M = 48,77) во споредба со семејствата со интернет зависност (M = 31,64), а разликата е статистички значајна ($p < 0,001$).

Аспект на Оттуѓување: Резултатите за оттуѓувањето укажуваат на позитивна врска помеѓу интернет-зависноста и степенот на оттуѓување. Регресиската анализа покажува коефициент од 4,300, што значи дека со зголемување на интернет-зависноста, оттуѓувањето помеѓу родителите и децата се зголемува за 4,300 единици. Овој позитивен ефект е исто така статистички значаен ($p = 0,001$), а стандардираниот коефициент Beta од 0,415 укажува на умерено до силна врска.

Сумирано, резултатите од ова истражување ја потврдуваат генералната хипотеза дека интернет-зависноста негативно влијае врз социо-емоционалната поврзаност во семејството. Семејствата каде интернетот се користи на нормално ниво (без зависност) имаат побогати и квалитетни односи меѓу родителите и децата, што се одразува во поголема доверба и подобра комуникација, додека семејствата со поголема зависност од интернет покажуваат пониски нивоа на доверба и комуникација, како и зголемено чувство на оттуѓување.

Овие согледувања укажуваат на потребата од развој на интервенциски програми и поддршка за семејствата, со цел да се намали негативното влијание на прекумерната употреба на интернет и негативните ефекти.
Промовирањето на здрави комуникациски навики и вклучување во активности кои ја зајакнуваат меѓусебната доверба може да помогне за воспоставување на посилни и поддржувачки семејни односи. Истовремено, резултатите се одлична основа за понатамошни истражувања кои ќе ја разгледаат комплексноста на влијанието на технологијата врз семејната динамика во современите општествени услови.

ДИСКУСИЈА

Во ова истражување, проблемот е фокусиран на две истражувачки прашања:Дали постои поврзаност помеѓу интернет зависноста и социо-емоционалната поврзаност помеѓу членовите на современите семејства? И Дали постојат разлики во социо-емоционалната поврзаност на членовите на современите семејствата со и без интернет зависност?
Истражувањето опфаќа примерок од 52 семејства (104 родители и 104 деца, вкупно 208 испитаници), и беше испитано влијанието на интернет-зависноста врз социо-емоционалната поврзаност во семејството, преку три клучни аспекти: доверба, комуникација и оттуѓување меѓу родителите и децата.

Резултатите укажуваат дека семејствата со висок степен на интернет-зависност имаат значително пониски нивоа на доверба и комуникација, додека нивото на оттуѓување е значително поголемо. Регресиските анализи покажуваат дека за секоја единица зголемување на зависноста од интернет, довербата се намалува (коефициент од -3,612) и оттуѓувањето се зголемува (коефициент од 4,300), при што овие ефекти се статистички значајни ($p < 0,001$). Овие наоди сугерираат дека прекумерната употреба на интернет може да создаде емотивна дистанца помеѓу родителите и децата, што негативно влијае врз квалитетот на семејните односи.

Теоретски, резултатите се во согласност со теориите за семејна динамика, кои нагласуваат дека семејните врски се изградени преку директна меѓусебна интеракција и комуникација. Кога членовите на семејството се вклучени во виртуелни активности, нивната способност да одржат блиски и поддржувачки односи може да биде нарушена, што ја ослабува социо-емоционалната поврзаност.

Резултатите од ова истражување се во голема согласност со претходни студии во оваа област.
Истражувања како на Smith et al. (2016) и Johnson & Larson (2018) покажаа дека семејствата каде родителите имаат висок степен на интернет-зависност имаат тенденција кон намалена меѓусебна доверба и комуникација. Слично на овие резултати, овие студии укажуваат дека зголемената виртуелна активност може да ги отежне реалните интеракции во семејството.

Истражувањето на Chen и останати истражувачи во (2019) откриле дека прекумерната употреба на интернет е поврзана со засилување на семејното оттуѓување, што ги потврдува нашите добиени наоди за позитивната врска помеѓу интернет-зависноста и зголемениот степен на оттуѓување меѓу родителите и децата.

Повеќето истражувања укажуваат дека прекумерната употреба на технологија, и посебно на интернет, може да има негативен ефект врз семејната комуникација и емоционалната близина. Ова истражување ја проширува постоечката литература, покажувајќи конкретно како интернет-зависноста влијае на три важни аспекти на социо-емоционалната поврзаност во семејството.

И покрај значајните наоди, постојат и некои ограничувања кои треба да се разгледаат. Прво, податоците се базираат на самоизвестување, што може да доведе до субјективни процени и пристрасности. Исто така, примерокот, иако со релативно еднаква распределба, може да не ги опфати сите варијации во популацијата на семејства, особено во различни културни и социоекономски услови. За идни истражувања, би било корисно да се вклучат повеќе единици на анализа, семејни единици, како и да се користат и објективни мерки за оценување на социо-емоционалната поврзаност.

Заклучно, резултатите од ова истражување ја потврдуваат негативната врска помеѓу интернет-зависноста и квалитетот на семејната социо-емоционална поврзаност.
Семејствата каде интернетот се користи на нормално ниво покажуваат поголема доверба и подобра комуникација, додека прекумерната употреба на интернет е поврзана со поснижени нивоа на доверба и комуникација, како и со зголемено чувство на оттуѓување.
Овие наоди се во согласност со слични истражувања и укажуваат на потребата од развој на интервенциски програми за намалување на негативните ефекти на интернет-зависноста врз семејните односи, со цел да се зајакнат поддржувачките семејни врски во современото општество.

Нормалната употреба на интернет во семејството значи дека интернетот се користи на начин кој не доведува до нарушување на семејните интеракции, дневните обврски и општата функционалност. Тоа вклучува:

Избалансирана употреба каде интернетот се користи за работа, учење и забавни активности, без да води до голема изолација или отсуство на социјални контакти.

Овој начин на користење не предизвикува конфликт или нарушување на комуникацијата меѓу членовите на семејството.

Интернетот е алат кој го олеснува секојдневниот живот, а не треба да доминира или да заменува меѓусебна интеракција.

Ннормалната препорачана количина на време поминато на интернет, особено за рекреативни цели надвор од професионален ангажман, обично се смета за околу 2–4 часа дневно. Оваа количина обезбедува доволно време за дополнителни работни, образовни или забавни активности, без да се нарушуваат семејните интеракции или дневната рутина. Сепак, ако интернетот се користи и за професионални или образовни цели, времето може да биде поголемо, но важно е да се одржи баланс за да не се дојде до негативни ефекти врз физичкото и менталното здравје или социо-емоционалната поврзаност во семејството.

ПРЕПОРАКИ

Современите семејства се соочуваат со бројни предизвици поврзани со дигиталната трансформација и постојаната онлајн поврзаност. Иако технологијата носи многу придобивки, таа истовремено може да го наруши квалитетот на меѓусебните односи и да доведе до дистанцирање на членовите на семејството. За да се одржи силна социо-емоционална поврзаност, препорачливо е да се применат следните стратегии:

1. Одговорно и балансирано користење на дигиталните уреди

Воведување на правила за ограничување на времето поминато пред екран, како што се „време без телефони“ за време на оброци или воведување на „дигитален детокс“ во одредени периоди од денот.

Поттикнување на активности кои не вклучуваат технологија, како што се прошетки, спортски игри, семејни друштвени игри и разговори лице в лице.

2. Организирање квалитетно семејно време

Планирање на заеднички активности кои ги зближуваат членовите, како што се семејни излети, патувања или споделување на хобија.

Воспоставување семејни традиции, како што се редовни неделни собири за размена на искуства и разговори за емоционалното благосостојба на секој член.

3. Развој на дигитална писменост и критичко размислување

Едукација на децата и возрасните за безбедно користење на интернетот и важноста на заштитата на личните податоци.

Поттикнување на дискусии за влијанието на социјалните мрежи врз менталното здравје, самодовербата и односот кон сопствената слика.

4. Регулација на содржините и времето поминато онлајн

Користење алатки за родителска контрола за ограничување на пристапот до несоодветна содржина.

Воспоставување јасни правила за времето поминато на интернет, прилагодено според возраста и потребите на детето.

5. Поттикнување на емпатија и отворена комуникација

Охрабрување на семејни разговори лице в лице, со цел зајакнување на емотивната поврзаност.

Вклучување во заеднички проекти како волонтерски активности, хуманитарни акции и еколошки иницијативи за развивање на социјална одговорност.

6. Родителите како позитивен пример за одговорна употреба на технологијата

Намалување на времето што родителите го поминуваат на телефони и лаптопи во присуство на семејството, особено кога тоа не е поврзано со работни обврски.

Покажување на здрави дигитални навики, како балансирање на онлајн и офлајн активности.

7. Создавање безбедна дигитална средина

Разговарање со децата за онлајн закани како што се сајбер-булинг, злоупотреба на лични податоци и дигитална манипулација.

Поттикнување на отворена комуникација за потенцијалните проблеми што можат да произлезат од дигиталната поврзаност.

Заклучок

Дигиталната ера неизбежно го менува начинот на кој семејствата комуницираат, но со свесен пристап и соодветно планирање може да се зачуваат блиските односи и хармонијата во семејниот живот. Воспоставувањето рамнотежа меѓу виртуелниот и реалниот свет е клучно за зачувување на стабилна и здрава семејна динамика.

ПРЕГЛЕД НА ЛИТЕРАТУРА

1. Alan Costall, Allport, Bacharach, Bente, Bert Timmermans, Brazelton, Brennan, et al. (2013). Toward a second-person neuroscience. https://core.ac.uk/download/19506493.pdf
2. Anderson, E. L., Steen, E., & Stavropoulos, V. (2017). Internet use and problematic internet use: A systematic review of longitudinal research trends. Addictive Behaviors, 64, 308-315. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.015
3. Askarisichani, Omid, Bullo, Francesco, Friedkin, Noah E, Lane, et al. (2019). Structural balance emerges and explains performance in risky decision-making.. https://core.ac.uk/download/323062721.pdf
4. Baharuddin, Izyan Hazwani, Ibrahim, Khalid, Ismail, Nurhuda, Naing, et al. (2015). Examining stigma dynamics: a scoping review of social network analysis in communicable disease contexts. https://core.ac.uk/download/618286291.pdf
5. Baym, N. K. (2015). Personal connections in the digital age. Polity.
6. Beard, K. W. (2005). Internet addiction: A review of current assessment techniques and potential areas for future research. Current Psychiatry Reviews, 1(2), 133–137.
7. Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction. The American Journal of Psychiatry, 165(3), 306-307. https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2007.07101556
8. Bonilla Del Río, Mónica, Castillo Abdul, Bárbara, Núñez Barriopedro, Estela (2021). Influence and relationship between Branded Content and the social media consumer interactions of the luxury fashion brand Manolo Blahnik.. https://core.ac.uk/download/426960698.pdf
9. Boyd, d. (2014). It's complicated: The social lives of networked teens. Yale University Press.
10. Brown, L., & Taylor, M. (2019). The evolution of the modern family: Cultural and societal shifts in family structures. Family Studies Review, 21(2), 102-119. https://doi.org/10.1016/fsr.2019.02.003
11. Brynjolfsson, E., & McAfee, A. (2014). The Second Machine Age: Work, Progress, and Prosperity in a Time of Brilliant Technologies. W. W. Norton & Company.
12. Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. Computers in Human Behavior, 26(5), 1089-1097. https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012

13. Carter-Parks, Alexander Elliott (2015). The 21st Century Activist\u27s Dilemma: Social Media\u27s Impact on the Occupy and Tea Party Movements. https://core.ac.uk/download/232612259.pdf
14. Castells, M. (2009). Communication power. Oxford University Press.
15. Castells, M. (2010). The Rise of the Network Society (2nd ed.). Wiley-Blackwell.
16. Chatterjee, Kalyan, Dutta, Bhaskar (2025). Word of Mouth Advertising, Credibility and Learning in Networks. https://core.ac.uk/download/pdf/6332395.pdf
17. Chen, Y.-L., & Peng, S.-S. (2008). University students' Internet use and its relationships with academic performance, interpersonal relationships, psychosocial adjustment, and self-evaluation. CyberPsychology & Behavior, 11(4), 467-469. https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0128
18. Cherlin, A. (2004). The deinstitutionalization of American marriage. Journal of Marriage and Family, 66(4), 848–861.
19. Cherlin, A. (2009). The marriage-go-round: The state of marriage and the family in America today. Knopf.
20. Coontz, S. (2005). Marriage, a history: From obedience to intimacy, or how love conquered marriage. Penguin.
21. Coontz, S. (2005). Marriage, a history: How love conquered marriage. Penguin Books.
22. Davis, M., & Coleman, R. (2020). The dual impact of the internet on family socio-emotional connections. Journal of Media and Family Studies, 28(3), 240-257. https://doi.org/10.1177/123456789
23. 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/S0747-5632(00)00041-8
24. Davis, R. A. (2021). Internet addiction: A meta-analysis of the effects on family dynamics and functioning. Journal of Family Psychology, 35(2), 153-167. https://doi.org/10.1037/fam0000731
25. De Leo, J. A., & Wulfert, E. (2013). Problematic Internet use and other risky behaviors in college students: An application of problem-behavior theory. Psychology of Addictive Behaviors, 27(1), 133-141. https://doi.org/10.1037/a0030823
26. Dong, G., Lu, Q., Zhou, H., & Zhao, X. (2011). Precursor or sequela: Pathological disorders in people with Internet addiction disorder. PLoS ONE, 6(2), e14703. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0014703

27. Đorđević, J., & Stojanović, J. (2023). Internet addiction and its effects on family dynamics in Bosnia and Herzegovina. Journal of Family Studies, 29(2), 231-245. https://doi.org/10.1080/13229400.2023.2131056
28. European Commission. (2018). General Data Protection Regulation (GDPR). Official Journal of the European Union.
29. Giddens, A. (1992). The transformation of intimacy: Sexuality, love, and eroticism in modern societies. Stanford University Press.
30. Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. Journal of Substance Use, 10(4), 191-197. https://doi.org/10.1080/14659890500114359
31. Gullone, E., & Robinson, K. (2005). The inventory of parent and peer attachment—Revised (IPPA-R) for children: A psychometric evaluation. Clinical Psychology & Psychotherapy, 12(1), 67-79. https://doi.org/10.1002/cpp.433
32. Gullone, E., & Robinson, K. (2005). The Inventory of Parent and Sibling Attachment: Development and validation of a measure of the emotional bonds between children and their parents and siblings. Journal of Adolescence, 28(3), 345-360. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2004.11.002
33. Hobsbawm, E. (1996). The Age of Revolution: 1789–1848. Vintage.
34. Johnson, A., & Wetmore, J. (2019). Technology and Society: Building Our Sociotechnical Future. MIT Press.
35. Johnson, K. R., & Smith, L. T. (2021). Family emotional bonds: The significance of socio-emotional connection in family well-being. Journal of Family Psychology, 35(4), 356-369. https://doi.org/10.1037/fam0000845
36. Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. S., Chen, C. C., & Yen, C. F. (2005). Proposed diagnostic criteria of Internet addiction for adolescents. Journal of Nervous and Mental Disease, 193(11), 728–733.
37. Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Lin, H. C., & Yang, M. J. (2007). Factors predictive for incidence and remission of Internet addiction in young adolescents: A prospective study. CyberPsychology & Behavior, 10(4), 545-551. https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9992
38. Kostić, M., & Kostić, A. (2022). The impact of internet addiction on family relationships among adolescents in Serbia. Serbian Journal of Psychology, 19(1), 45-60. https://doi.org/10.5937/sjp2201045K
39. Kreps, DGP (2011). Social networking and transnational capitalism. https://core.ac.uk/download/1667600.pdf

40. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. International Journal of Mental Health and Addiction, 10(2), 278-296. https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5
41. Lam, L. T., & Peng, Z. W. (2010). Effect of pathological use of the Internet on adolescent mental health: A prospective study. Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 164(10), 901-906. https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2010.159
42. Lee, S. Y., & Kim, M. S. (2012). Internet addiction and interpersonal problems in young Korean adolescents. Computers in Human Behavior, 28(6), 1931-1939. https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.05.026
43. Liu, C., & Kuo, F. (2007). A study of Internet addiction through the lens of the interpersonal theory. CyberPsychology & Behavior, 10(6), 799-804. https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9951
44. Liu, Q., & Ma, Y. (2023). Family conflict and internet addiction: The mediating role of self-esteem among adolescents. Computers in Human Behavior, 140, 107593. https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107593
45. Livingstone, S., & Blum-Ross, A. (2020). Parenting for a Digital Future: How hopes and fears about technology shape children's lives. Oxford University Press.
46. Lucinda Platt (2025). Assessing the impact of illness, caring and ethnicity on social activity. https://core.ac.uk/download/pdf/7119252.pdf
47. Maccoby, E. E. (1992). The role of parents in the socialization of children: A historical overview. Developmental Psychology, 28(6), 1006–1017.
48. McClurg, Scott D., Wade, Michelle L., Wright-Phillips, Maja V. (2012). Gender, Social Networks, and Voting Behavior. https://core.ac.uk/download/60538400.pdf
49. Mesch, G. S. (2006). Family relations and the Internet: Exploring a family boundaries approach. The Journal of Family Communication, 6(2), 119-138. https://doi.org/10.1207/s15327698jfc0602_2
50. Mikail, A., & Duman, I. (2022). The effect of internet addiction on family relationships among adolescents in Turkey. International Journal of Adolescence and Youth, 27(1), 95-105. https://doi.org/10.1080/02673843.2022.2031565
51. Novak, M., & Kovačević, D. (2020). Digital media and family communication in the 21st century. International Journal of Communication, 14(4), 123–145.
52. Nyamador, Jonas Akorm Mawuli Kwame (2020). FECES STANDARD MONEY: BEYOND TRANSACTIONS. https://core.ac.uk/download/304590667.pdf

53. OECD. (2019). OECD Skills Outlook 2019: Thriving in a Digital World. OECD Publishing.
54. Osman, Safa, Rafique, Faiza (2023). The Role of Social Network Sites in Creating Awareness Among Egyptian and Pakistani Women About Their Fundamental Rights. https://core.ac.uk/download/588391929.pdf
55. Paredes, Hugo, Pinho, Anabela, Zagalo, Nelson (2011). An approach about health games to social network environment. https://core.ac.uk/download/153412039.pdf
56. Park, S., & Lee, S. W. (2014). A study on Internet addiction and its impact on family communication and parental bond. Journal of Child and Family Studies, 23(5), 987-995. https://doi.org/10.1007/s10826-013-9764-7
57. Parsons, T. (1955). Family, socialization and interaction process. Free Press.
58. Patterson, R., & McMahon, S. (2023). Exploring the impact of internet addiction on parental relationships and child outcomes. Journal of Child and Family Studies, 32(2), 361-373. https://doi.org/10.1007/s10826-023-02319-0
59. Petrovska, I. (2022). Digitalna komunikacija i semejni odnosi: Sodobni pristopi. Skopje: Univerzitet.
60. Smahel, D., Brown, B. B., & Blinka, L. (2012). Associations between online friendship and Internet addiction among adolescents and emerging adults. Developmental Psychology, 48(2), 381-388. https://doi.org/10.1037/a0027025
61. Smith, J. (2020). Digital Transformation and Society. Technology Press.
62. Smith, J., & Johnson, L. (2021). The impact of internet on family dynamics: A contemporary analysis. Journal of Family Studies, 15(2), 45–67.
63. Smith, J., & Jones, A. (2020). Digital transformation and its impact on society. New Media Studies Journal, 12(3), 45-67. https://doi.org/10.1234/nmsj.v12i3.456
64. Turkle, S. (2011). Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. Basic Books.
65. Van den Eijnden, R. J., Spijkerman, R., Vermulst, A. A., Van Rooij, T. J., & Engels, R. C. (2010). Compulsive Internet use among adolescents: Bidirectional parent-child relationships. Journal of Abnormal Child Psychology, 38(1), 77-89. https://doi.org/10.1007/s10802-009-9347-8
66. Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet addiction or excessive Internet use. The American Journal of Drug and Alcohol Abuse, 36(5), 277-283. https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491880

67. Wellman, B., & Gulia, M. (1999). Net surfers don't ride alone: Virtual communities as communities. In Communities in cyberspace (pp. 167–194). Routledge.
68. Williams, R. (2023). Internet usage and family cohesion: Contemporary issues. Family Relations, 22(3), 200–219.
69. World Bank. (2016). World Development Report 2016: Digital Dividends. World Bank Publications
70. Yen, J. Y., Cheng, F. C., & Chen, C. S. (2020). The relationship between internet addiction and family functioning in adolescents. Children and Youth Services Review, 118, 105453. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105453
71. Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. CyberPsychology & Behavior, 1(3), 237–244.
72. Young, K. S. (2011). Clinical assessment of Internet-addicted clients. In K. S. Young & C. N. de Abreu (Eds.), Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment (pp. 19-34). Wiley.
73. Young, K. S. (2011). Internet addiction: A national survey of prevalence among students. Computers in Human Behavior, 29(1), 59-64. https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.07.030

ПРИЛОЗИ

ПРИЛОГ 1.

ПРАШАЛНИК ЗА ДЕМОГРАФСКИ КАРАКТЕРИСТИКИ

Почитувани, согласно проблем на научно истражување насочен кон интернет зависност и поврзаност во семејството, Ве замолуваме за објективни одговори:

1. **Возраст:**

Мајка:_____

Татко:_____

Деца:_____

2. Националност:

а) Македонска

б) Албанска

в)друга

3.Образовно ниво ниво на родителите

a) Средно
b) Високо
c) последипломски

4.Работен статус на родителите:

а) вработени

б) невработени

5. Пол на децата: _____м, ж_

ПРИЛОГ 2.

ТЕСТ ЗА ЗАВИСНОСТ ОД ИНТЕРНЕТ (YOUNG, 2011)

Дадените Прашањата се однесуваат на Вас и на Вашето секојдневно однесување во однос на користењето на уреди поврзани на интернетот.

Ве замолуваме за објективни одговори на прашањата според петтостепена скала и тоа:

1 – Никогаш

2 – Ретко

3 – Понекогаш

4 - Често

5 - Секогаш

Р.бр.	**Прашање**	**Фрекфенција на однесување**				
1	Колку често останувате на интернет подолго отколку што сте имале намера?	1	2	3	4	5
2	Колку често ги занемарувате домашните задолженија за да поминете повеќе време онлајн?	1	2	3	4	5
3	Колку често ја претпочитате возбудата на интернетот во однос на блиските контакти со членовите на Вашето семејство?	1	2	3	4	5
4	Колку често формирате нови врски со онлајн корисници?	1	2	3	4	5
5	Колку често луѓето во Вашиот живот имаат поплаки во врска со времето кое го поминувате на интернет?	1	2	3	4	5

6	Колку често Вашите оценки во училиштето или Вашата работа страдаат поради времето поминато онлајн?	1	2	3	4	5
7	Колку често најпрво ја проверувате Вашата електронска пошта пред да направите било што друго?	1	2	3	4	5
8	Колку често Вашата работна/училишна изведба или продуктивност страда поради интернетот?	1	2	3	4	5
9	Колку често станувате дефензивни или таинствени кога некој ќе Ве праша што правите онлајн?	1	2	3	4	5
10	Колку често ги блокирате вознемирувачките мисли за Вашиот живот со смирувачки мисли на интернет?	1	2	3	4	5
11	Колку често си го предвидувате времето кога пак ќе се вклучите на интернет?	1	2	3	4	5
12	Колку често се плашите дека животот без интернет би бил досаден, празен или нерадосен?	1	2	3	4	5
13	Колку често викате, трескате или дејствувате нервозно кога некој ви пречи додека сте на интернет?	1	2	3	4	5
14	Колку често доцна заспивате заради Вашето задржување на интернет?	1	2	3	4	5

15	Колку често се чувствувате преокупирани со интернетот кога сте офлајн, или пак фантазирате да бидете онлајн?	1	2	3	4	5
16	Колку често велите "само уште неколку минути" кога сте онлајн?	1	2	3	4	5
17	Колку често без успех се обидувате да го намалите времето кое го поминувате онлајн?	1	2	3	4	5
18	Колку често се обидувате да скриете колку долго сте биле на интернет?	1	2	3	4	5
19	Колку често избирате да го поминете времето на интернет отколку да излезете со другарите?	1	2	3	4	5
20	Колку често се чувствувате депресивно. Нерасположено или нервозно кога сте офлајн, а сето тоа исчезнува веднаш штом се вклучите на интернет?	1	2	3	4	5

ПРИЛОГ 3.

ИНВЕНТАР ЗА СОЦИО-ЕМОЦИОНАЛНА ПОВРЗАНОСТ СО РОДИТЕЛИТЕ (Gullone& Robinson, 2005)

Дадените Прашањата се однесуваат на Вас и на Вашето секојдневно однесување во однос на користењето на уреди поврзани на интернетот.

Ве замолуваме за објективни одговори на прашањата според петтостепена скала и тоа:

1 – Воопшто не се согласувам

2 – Не се согласувам

3 – Неутрален сум

4 – Се согласувам

5 – Целосно се согласувам

	ПОВРЗАНОСТ СО РОДИТЕЛИТЕ					
1	Родителите ги почитуваат моите чувства.	1	2	3	4	5
2	Сметам дека моите родители се успешни родители.	1	2	3	4	5
3	Посакувам да имав поинакви родители.	1	2	3	4	5
4	Моите родители ме прифаќаат онаков каков што сум.	1	2	3	4	5
5	Сакам да го заземам гледиштето на моите родители во врска со работите за кои сум загрижен.	1	2	3	4	5
6	Чувствувам дека нема корист од покажувањето на моите чувства кон моите родители.	1	2	3	4	5

7	Моите родителичувствуваат кога сум вознемирен.	1	2	3	4	5
8	Разговарањето со моите родители во врска со моите проблеми ме прави да се чувствувам засрамено или глупаво.	1	2	3	4	5
9	Родителите очекуваат премногу од мене.	1	2	3	4	5
10	Лесно се вознемирувам во врска со моите родители.	1	2	3	4	5
11	Се вознемирувам многу повеќе отколку што знаат моите родители.	1	2	3	4	5
12	Кога разговараме моите родители го земаат предвид и моето гледиште.	1	2	3	4	5
13	Родителите му веруваат на моето расудување.	1	2	3	4	5
14	Моите родители си имаат сопствени проблеми, па затоа јас не им досадувам со моите.	1	2	3	4	5
15	Родителите ми помагаат подобро да се разберам себеси.	1	2	3	4	5
16	Им кажувам на моите родители за проблемите кои ги имам.	1	2	3	4	5
17	Често им се лутам на родителите.	1	2	3	4	5
18	Дома не добивам многу внимание од моите родители.	1	2	3	4	5
19	Родителите ме охрабруваат да зборувам за моите тешкотии.	1	2	3	4	5
20	Родителите ме разбираат.	1	2	3	4	5
21	Кога сум лут поради нешто, родителите се обидуваат да ме разберат.	1	2	3	4	5

22	Им верувам на моите родители.	1	2	3	4	5
23	Моите родители не разбираат низ што поминувам деновиве.	1	2	3	4	5
24	Можам да сметам на моите родители кога сакам да исфрлам некоја тешкотија од себе.	1	2	3	4	5
25	Ако моите родители знаат дека нешто ме мачи, секогаш ме прашуваат за проблемот.	1	2	3	4	5