

**UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE**

Maja Klen

ZASVOJENOST Z INTERNETOM

DIPLOMSKO DELO

Ljubljana 2008

**UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE**

Maja Klen

Mentor: doc. dr. Franc Trček

ZASVOJENOST Z INTERNETOM

DIPLOMSKO DELO

Ljubljana 2008

ZASVOJENOST Z INTERNETOM:

Diplomsko delo govori o zasvojenosti z internetom. Teoretski del v začetku naloge predstavlja splošen koncept zasvojenosti. Ugotavlja kaj je zasvojenost in predstavlja njene temeljne značilnosti. Teoretski del v nadaljevanju predstavlja osebnostne značilnosti zasvojenih in analizira, s čim smo danes vse lahko zasvojeni. Delo se nadaljuje z drugim delom teoretičnega sklopa v katerem je predstavljen koncept zasvojenosti z internetom. Drugi del ugotavlja kaj je zasvojenost z internetom, ali sploh obstaja in kako jo lahko merimo. Opisuje tudi, kakšni podtipi zasvojenosti z internetom obstajajo, kdo vse lahko postane zasvojen in kakšne so posledice zasvojenosti z internetom. Delo se nadaljuje z ključnim delom naloge - empiričnim delom v katerem so analizirani nestandardizirani usmerjeni intervjuji. Preučuje intervjuje, s katerima ugotavlja, kakšna je IKT biografija internet uporabnikov, kakšni so njihovi individualni slogi uporabe interneta ter kakšna so njihova mnenja o internetu in zasvojenosti z internetom. Analiza intervjujev kaže, da je internet postal pomemben del življenja vsakega posameznika. Hkrati pa se kaže, da v današnji moderni družbi zasvojenost z internetom obstaja ampak pravzaprav gre za zasvojenost z neko izmed spletnih aplikacij.

KLJUČNE BESEDE: računalnik, internet, zasvojenost, tehnološka zasvojenost, intervju.

INTERNET ADDICTION:

This thesis covers the subject of internet addiction. The thesis begins with the theoretical part that presents the general concept of addiction, discusses what addiction is and presents its key characteristics. The theoretical part continues with the presentation of personal characteristics of addicts and analyzes what we can be addicted to. The paper proceeds with the second part of the theoretical part in which the concept of internet addiction is presented. The second part determines what internet addiction is, whether it exists and how can we measure it. It also describes types of internet addiction, who can become addicted and what are the consequences of internet addiction. The paper proceeds with the principal part of the thesis – empirical part in which unstructured interviews are analyzed. It studies the interviews and establishes ICT biography of internet users, what their individual styles of the internet use are and what their opinion on the internet and the internet addiction is. The interview analysis shows that internet has become an important part of virtually everybody's life. At the same time it shows that internet addiction exists in today's modern society. In fact, certain internet-based applications are what people are addicted to.

KEY WORDS: computer, internet, addiction, technology addiction, interview.

KAZALO

1. UVOD	- 5 -
2. ZASVOJENOST	- 8 -
2.1 DEFINICIJE »NOVE« ZASVOJENOSTI	- 8 -
2.2 OSEBNOSTNE ZNAČILNOSTI ZASVOJENIH	- 12 -
2.3 TEMELJNE ZNAČILNOSTI ZASVOJENOSTI	- 14 -
2.4 POSTOPKI KOT »DROGA«	- 16 -
2.4.1 TEHNOLOŠKA ZASVOJENOST	- 16 -
3. ZASVOJENOST Z INTERNETOM	- 18 -
3.1 RAČUNALNIK IN INTERNET	- 18 -
3.2 KONCEPT ZASVOJENOSTI Z INTERNETOM	- 21 -
3.3 PODTIPI ZASVOJENOSTI Z INTERNETOM	- 30 -
3.4 KDO POSTANE ZASVOJEN?	- 32 -
3.5 RAZISKAVE INTERNETNIH UPORABNIKOV	- 34 -
3.6 POSLEDICE ZASVOJENOSTI Z INTERNETOM	- 37 -
3.6.1 TEŽAVE V DRUŽINI	- 37 -
3.6.2 TEŽAVE V ŠOLI IN SLUŽBI	- 38 -
3.7 PREDLOGI ZA NADZIRANJE UPORABE INTERNETA	- 39 -
4. ŠTUDIJA PRIMERA ZASVOJENOSTI Z INTERNETOM	- 41 -
4.1 INTERVJU	- 41 -
4.2 NESTANDARDIZIRANI USMERJENI INTERVJU	- 42 -
4.3 RAZISKOVALNO VPRAŠANJE	- 43 -
4.4 VZOREC	- 43 -
4.5 VPRAŠALNIK	- 44 -
4.6 ANALIZA NESTANDARDIZIRANIH USMERJENIH INTERVJUJEV	- 46 -
4.7 BIOGRAFIJA IN INDIVIDUALNI SLOGI UPORABE INTERNETA	- 47 -
4.7.1 ČAS UPORABE	- 47 -
4.7.2 UPORABA	- 51 -
4.7.3 RAZLOGI UPORABE	- 53 -
4.7.4 UPORABLJENE APLIKACIJE	- 54 -
4.7.5 MNENJA O INTERNETU	- 58 -
4.7.6 IZNAJDLJIVOST	- 60 -
4.7.7 MNENJA O ZASVOJENOSTI	- 61 -
4.7.8 LOČENOST OD INTERNETA	- 65 -
5. SKLEP	- 69 -
6. LITERATURA	- 72 -
7. PRILOGE	- 77 -
PRILOGA A: NESTANDARDIZIRANI USMERJENI INTERVJUJI	- 77 -

1. UVOD

Internet. Kaj vam najprej pride na pamet ob omembi te besede? Ali pomislite, da je internet medij, ki nam omogoča hitro in poceni komunikacijo, pošiljanje slik, pisem, datotek, iskanje informacij, branje novic, obiskovanje spletnih strani, forumov, klepetalnic in še veliko več? Ali pa najprej pomislite, da je internet samo še eden izmed »novih« objektov zasvojenosti? Kar koli od tega pomislimo, vsi vemo, da je internet tehnološki pripomoček, ki je postal pomemben del naše vsakdanjosti. Če želimo z nekom na drugem koncu sveta komunicirati lažje in bolj poceni, mu pošljemo elektronsko pismo (e-mail).

Družbe se skozi čas spreminjajo. Spreminjajo se pravila, norme, pričakovanja in navade. V današnji sodobni družbi je slog življenja vedno hitrejši in zato družba od nas zahteva veliko prilagajanja. Če posameznik želi živeti v skladu sčasoma in "preživeti", mora slediti pravilom družbe. Hiter življenjski slog nas je primoral, da se naučimo živeti s tehnološkimi pripomočki in posledično si brez njih ne moremo več predstavljati življenja. Seveda posameznik sam odloča, ali bo sprejel nove tehnologije ali bo nadaljeval življenje brez teh pripomočkov. Ampak velikokrat se zgodi, da nas družba prisili, da uporabljamo nove tehnološke izdelke. Na kakšen način? Po eni strani nam se lahko zgodi, da ne dobimo službe, ker ne znamo uporabljati računalnika. Po drugi strani pa se najstniku lahko zgodi, da ni več "in" in da se nima o čem pogovarjati v razredu, ker ne ve, kaj pomeni okrajšava a/s/l (age/sex/location).

Internet je tehnološki pripomoček, ki ponuja različne aplikacije in možnosti. Lahko ga označimo kot medij za komunikacijo in informiranje. Nekateri ga uporabljajo, ker so jim njegove aplikacije neizogibno potrebne (v službi, na fakulteti ...), drugi pa preživijo čas na internetu samo zato, ker jih to zabava. Takrat se lahko zgodi, da nekateri posamezniki preživijo večino svojega prostega časa na spletu. To dejstvo ni presenetljivo, sploh če upoštevamo, da mladi danes odraščajo z internetom. Od otroštva so navajeni na njegovo uporabo in si večina njih niti ne zna predstavljati življenja brez te tehnologije.

V moderni družbi se, poleg zasvojenosti s substancami, veliko govori o »novih« oblikah zasvojenosti - o zasvojenosti z nesubstancami. To pomeni, da vsak postopek, aktivnost kot tudi snov, ki lahko zmanjša bolečine, lahko postane podlaga za zasvojenost. Ali je potem možno govoriti o internetu kot o mediju, ki lahko povzroči zasvojenost? Kimberly Young, začetnica koncepta o zasvojenosti z internetom, pravi, da je možno. Ona se je leta 1996 začela resno ukvarjati s konceptom zasvojenosti z internetom in je tako odprla vrata za debato med različnimi strokovnjaki o tem, ali zasvojenost z internetom res obstaja.

»Zasvojenost ne pomeni samo telesne odvisnosti od nekega kemičnega sredstva, ki deluje na zavest. Pomeni kompleksno vedenje zasvojenega človeka, ravnanje, o katerem on sam prav dobro ve, da je škodljivo, pa ga ponavlja in ga ne more opustiti, ker bi sicer doživel abstinenčno odtegnitveno reakcijo« (Rozman 1997: 1). Lahko bi rekli, da je zasvojenec mamila, alkohol in cigarete zamenjal z računalnikom oziroma internetom.

Nekatere potlačene, prezrte potrebe lahko povzročijo zasvojenost. Če posameznik ne realizira te potrebe v vsakdanjem življenju, jih bo poskušal zadovoljiti s pomočjo interneta. Takrat internet postane nadomestek in izpolni te potrebe (glej Suler 1999). Kot vidimo, je z internetno zasvojenostjo treba ravnati kot s katero koli drugo obliko zasvojenosti. Poleg tega imajo vse zasvojenosti skupne temeljne elemente. In sicer, da bi boljše razumeli zasvojenost z internetom, moramo bolj natančno analizirati okoliščine in razloge uporabe interneta kot tudi možne simptome drugih problemov pri posamezniku. Še en skupni element vseh zasvojenosti je ta, da večina zasvojencev zanika kakršno koli uporabo in odklanja možnost iskanja pomoči (glej Orman 1996b).

V današnjem času še vedno obstajajo diskusije, ali zasvojenost z internetom lahko klasificiramo kot bolezen ali je to samo slaba navada. Hkrati pa narašča novinarski in znanstveni interes z zasvojenostjo z internetom. Zato želimo v diplomski nalogi kritično pretresti koncept internetne zasvojenosti, izhajajoč iz predpostavke, da gre pogosto za zamenjavo infourbanega življenjskega sloga z dejansko zasvojenostjo. Do tega verjetno pride zato, ker je sestavni del infourbanega življenjskega sloga redna dnevna uporaba celega spektra informacijskih tehnologij. Lahko bi rekli, da infourbani življenjski slog

vključuje vsakdanjo uporabo interneta in ne gleda na internet kot na zasvojenost. Zato bomo v diplomski nalogi bolj kritično raziskovali čedalje bolj prisoten problem v naši družbi - zasvojenost z internetom.

Diplomaska naloga je porazdeljena na teoretični del, ki je sestavljen iz dveh delov, in empirični del. V prvem delu diplomske naloge bomo obravnavali splošen koncept zasvojenosti. Analizirali bomo, kaj zasvojenost sploh je in kakšne so njene temeljne značilnosti. Potem bomo poiskali osebne značilnosti zasvojenih. Za konec prvega dela bomo našli vse možne »droge« in analizirali, s čim smo danes vse lahko zasvojeni.

V drugem delu teoretičnega dela se bomo osredotočili na analizo koncepta zasvojenosti z internetom. Podali bomo teorije različnih strokovnjakov o tem, kaj je zasvojenost z internetom, ali sploh obstaja, kako jo lahko merimo, razložili bomo, kakšni podtipi zasvojenosti z internetom obstajajo, kdo vse lahko postane zasvojen, kakšne so posledice zasvojenosti z internetom. Na koncu drugega dela bomo podali predloge za nadziranje uporabe interneta oziroma preprečevanje zasvojenosti.

Ključni del diplomske naloge je njen tretji, empirični del, v katerem bomo analizirali nestandardizirane usmerjene intervjuje. Za uporabo nestandardiziranih usmerjenih intervjujev smo se odločili zato, ker novejša kritična literatura o informacijski družbi opozarja, da smo izčrpali kvantitativne pristope raziskovanja. Prav zato se bomo v nalogi lotili kvalitativnega pristopa oziroma nestandardiziranega usmerjenega intervjuja. Opravili jih bomo na izbrani reprezentativni skupini pripadnikov infourbanih predstav v mestu Reka. Na eni strani nas bo zanimala njihova IKT biografija, na drugi pa njihovi individualni slogi uporabe interneta. Hkrati bomo poskušali ugotoviti njihova mnenja o internetu in zasvojenosti z internetom.

2. ZASVOJENOST

»Vsaka snov in vsak postopek, ki lahko zmanjša bolečine, lahko postaneta podlaga za zasvojenost« (Rozman 1997: 2).

2.1 DEFINICIJE »NOVE« ZASVOJENOSTI

Zakaj »nove« zasvojenosti? Zato, ker se na omenjanje besede zasvojenost največkrat najprej pomisli na zasvojenost z alkoholom, drogami ali s cigaretami (zasvojenost s snovjo). Z uporabo termina »nove« smo poskušali opozoriti na novonastalo zasvojenost - zasvojenost z nesubstancami. Iskanje takšne razširjene definicije zasvojenosti nam je povzročilo težave, ker se večina definicij zasvojenosti nanaša predvsem na zasvojenost z neko snovjo. V ospredju naše raziskave je iskanje avtorjev, ki so svoje definicije zasvojenosti razširili tudi na aktivnosti.

Čeprav je fenomen zasvojenosti prisoten v družbi zelo dolgo, v literaturi ne moremo najti enotne definicije tega pojma. V Slovarju slovenskega knjižnega jezika (SSKJ 2000) je zasvojenost opredeljena kot stanje zasvojenega človeka. Slovenski knjižni jezik razlikuje med psihično in telesno zasvojenostjo. Psihična zasvojenost je tista, pri kateri se zasvojenec vrača k uživanju kakšne snovi zaradi spomina na njen ugodni učinek. Telesna zasvojenost pa je tista, pri kateri se ob prekinitvi pojavijo abstinenčne težave (glej SSKJ 2000).

V leksikonu Svetovne zdravstvene organizacije (World Health Organization – WHO 1994) je zasvojenost definirana kot ponavljajoča se uporaba psihoaktivne snovi do te mere, da je uporabnik (katerega imenujemo zasvojenec) periodično ali kronično intoksiciran. On kaže nujnost zaužitja želene snovi in odločnost pri vztrajanju uživanja, ne glede na posledice. Zato ima zasvojenec velike težave pri prostovoljnem prenehanju (glej WHO 1994).

Kot vidimo Slovar slovenskega knjižnega jezika in leksikon Svetovne zdravstvene organizacije omenjata samo zasvojenost s snovmi, kar pomeni, da ne poznata »razširjene« definicije zasvojenosti.

Našo raziskavo bomo nadaljevali naprej, predvsem v smeri analize teorij in definicij različnih strokovnjakov. Osredotočili se bomo na definicije zasvojenosti Sanje Rozman, Helene Jeriček, Floydga Garretta, Thomasa Horvatha, Dietera Ladewiga, Howarda Shafera in Marka Griffithsa.

»Ljudje so lahko odvisni od raznih snovi, ki povzročajo omamo, lahko pa se naučijo omamljati z določenimi postopki in rituali, s katerimi izvabijo izločanje omamnih snovi iz svojih možganov. Takšni postopki so: prenajedanje, stradanje, bruhanje, intenzivna telesna aktivnost, spolna vzburjenost, tveganje, sanjarjenje in podobno« (Rozman 1997: 1). Sanja Rozman definira zasvojenost kot »bolezen, za katero je značilno ponavljajoče se škodljivo vedenje - omamljanje. Zasvojeni se zaveda škode, ki nastaja zaradi bolezni na duševnem, telesnem, socialnem in duhovnem področju njegovega življenja, vendar je izgubil nadzor nad svojim vedenjem in z omamljanjem ne more prenehati, ne da bi doživel abstinenčno reakcijo« (Rozman 1997: 1).

Vsak interes ali nagon lahko doseže dimenzije zasvojenosti in zato Ladewig razlikuje zasvojenost s hrano, seksualno zasvojenost, zasvojenost z igrami na srečo in druge. Pri vseh teh zasvojenostih obstaja v posamezniku nepremagljiva potreba po premagovanju predpisanih mej družbene realnosti. Takšne meje poskuša premagati s pomočjo snovi, sredstev ali postopkov, ki spodbujajo dobro razpoloženje, manjšajo izolacijo in višajo občutek vrednosti, učinkovitosti in uspešnosti. Iz tega vidimo, da Ladewig ne razlaga zasvojenost samo skozi prizmo zasvojenosti s snovmi, ampak nam ponuja njeno »razširjeno« definicijo. Pravi, da je zasvojenost močna, včasih moteča želja ali nehotna težnja po določenih snoveh. Hkrati pa je tudi skupek telesnih, socialnih in kognitivnih fenomenov, pri katerih ima uporaba določene snovi za posameznika prioriteto nad drugimi načini obnašanja, ki so prej imeli večjo pomembnost (glej Ladewig 1997: 29).

Idejo zasvojenosti kot ekstremno obliko navade je vpeljal Thomas Horvath. Zato je po njegovem mnenju premaganje zasvojenosti proces spreminjanja, ki je zelo podoben procesom spreminjanja ostalih navad. Zasvojenost je kateri koli angažma, povzročen z željo, ki se ponavlja, ne glede na prekomerne stroške (glej Horvath 2004: 15–16). Iz definicije so razvidne tri ključne besede, in sicer želja, pretiranost in kar koli.

- **Želja** je občutek, ideja, slika ali vtis. Medtem ko traja želja v človeku, se kaže nujnost zaužitja želene snovi ali aktivnosti. Posameznik ima potrebo po njej, postaja razdražljiv in živčen, ima občutek, da ne more zdržati brez.

- **Pretiranost** avtor definira skozi ceno in korist. In sicer je v zasvojenosti razlika med ceno in koristjo dramatična (cene mamil so visoke, a koristi sploh ni). Navada je aktivnost, ki se ponavlja in v kateri bi cena in korist morali biti enaki.

- **Kar koli.** Čeprav zasvojenost vključuje zasvojenost s snovmi v preteklih letih, se veliko govori o zasvojenosti s kockanjem, seksom, zapravljanjem denarja, odnosi in ostalimi aktivnostmi. To nas pripelje do zaključka, da katera koli snov ali aktivnost (oziroma kar koli) lahko postane vzrok zasvojenosti, ker je zasvojenost vrsta odnosa med posameznikom in snovjo ali odnos med posameznikom in aktivnostjo (glej Horvath 2004: 16–17).

Zasvojenost je kvantitativna sprememba v vedenjskem vzorcu - stvari, ki so nekoč imele prioriteto, postanejo manj pomembne in manj pogosta vedenja postanejo prevladujoča. Zasvojenost je rezultat odnosa osebe in predmeta njene zasvojenosti. Zasvojenost predstavlja ukvarjanje z aktivnostmi, ki imajo škodljive biološke, socialne ali psihološke posledice za osebo, ki se spopada s temi aktivnostmi (glej Shaffer 2000). Da bi lažje razumeli fenomen zasvojenosti, je Shaffer (2000) oblikoval model treh C («craving, continued use in loss of control»):

- zasvojenost je obnašanje, motivirano s čustvi, ki variirajo med **hrepenenjem** (craving) in prisiljenosti,

- zasvojena oseba čuti potrebo po **nenehni uporabi** (continued use) nečesa, kljub škodljivim posledicam,

- zasvojena oseba čuti **izgubo kontrole** (loss of control).

Garrett govori o zasvojenosti kot o procesu, v katerem gre za psihološki in vedenjski sindrom, ki se izraža pri določenem posamezniku zaradi specifičnih snovi ali procesov. Poleg tega ugotavlja, da, ne glede na okoliščine in različne tipe zasvojenosti, med zasvojenimi osebami obstajajo podobnosti in zato jih deli na **zasvojene s snovmi** in **zasvojene s procesom**. V prvo skupino sodijo alkohol in različne nezakonite in zakonite droge, medtem ko so zasvojeni s procesom lahko zasvojeni s hrano, spolnostjo, hazardiranjem, z delom in zapravljanjem (glej Garrett 2002).

Podobno kot Garrett Jeriček (2003) v svojem članku »Zasvojenost z internetom« razlikuje **zasvojenost s substancami** (kemičnimi) in **zasvojenost z nesubstancami** (zasvojenost z igrami na srečo, s hrano, telovadbo, z odnosi, televizijo in internetom).

Zasvojenost. Ta beseda lahko pomeni beg pred stvarnostjo in problemi, lahko definira slabo navado ali močno potrebo po določeni drogi (aktivnost, navada, snov ...), kateri se posameznik ne more upreti. Zato za konec sklopa o »novih« zasvojenostih lahko zaključimo, da enotna definicija zasvojenosti ne obstaja. To dejstvo nam lahko povzroči težave v njenem definiranju, hkrati pa nam omogoča, da vsak posameznik zasvojenost definira na svoj način. Lahko jo razume kot slabo navado, bolezen ali začasno zabavo. Neodvisno od definicije vemo, da v današnjem času ne moremo koncepta zasvojenosti omejiti samo na zasvojenost s snovmi, ampak moramo ta termin razširiti tudi na aktivnosti oziroma nesubstance.

2.2 OSEBNOSTNE ZNAČILNOSTI ZASVOJENIH

Z zasvojenostjo, po Rozmanovi (1997), zbolijo predvsem ljudje z določenimi osebnostnimi značilnostmi. Za njih je tudi bolj verjetno, da so odraščali v neugodnih razmerah in so prav zato bolj nagnjeni za nastanek zasvojenosti.

Kombinacija določenih osebnostnih lastnosti in okolja odraščanja pripelje do tega, da imajo zasvojeni skupne osebnostne lastnosti. Rozmanova (1997: 4–5) za prepoznavanje navaja naslednje lastnosti:

- pomanjkanje samozavesti,
- ohlapen stik s stvarnostjo,
- uporaba zanikanja kot primarnega obrambnega mehanizma,
- zatekanje v sanjarjenje in neprepoznavanje meja med realnostjo in fantazijo,
- potlačena čustva in bolečina,
- nizka toleranca za stres - premalo se potrudijo za doseganje ciljev in težko dosegljive cilje raje opustijo,
- pomanjkanje trdne podobe o samem sebi - nadomeščanje slabe podobe o samem sebi s »tuyo hvalo«,
- čustveno odzivanje v skrajnostih »vse ali nič«,
- motena predstava o tem, kaj človek zmore sam, kaj pa ni v njegovi moči,
- motena duhovnost in odnos do sile, ki nas presega,
- motnja v postavljanju meja v zvezi z bližino in ločenostjo,
- tendenca po igranju vlog namesto avtentičnega izražanja - posledica tega je čustvena in socialna izolacija,
- depresivnost - kot vzrok in posledica omamljanja,
- visok čustveni prag - topost, neobčutljivost.

Poleg Rozmanove tudi Garrett (2002) pravi, da obstajajo prepoznavne karakteristike zasvojenih, po katerih se zasvojeni razlikujejo od nezasvojenih. Te karakteristike so:

- obsedena, nenavadna ali patološka pomembnost substance ali obnašanja,

- vztrajanje, nepopustljivost, stereotipija, neizprosnost in ponavljanje določenega zasvojenega obnašanja,
- relativna imunost na škodljive posledice in odpor do priučene modifikacije obnašanja,
- invokacija medsebojno vezanega sistema psihološke obrambe, ki pomaga zaščititi posameznika pred škodljivo naravo njegove zasvojenosti.

Zasvojenost se kaže v tem, da je vse podrejeno eni potrebi, vse se vrti okoli ene same stvari, ki v celoti spremeni posameznikovo življenje. Zasvojenost povzroči spremembe na telesni in duševni ravni, ker je zasvojenec pripravljen storiti vse za snov ali aktivnost, ki jo potrebuje. Stvari, ki včasih niso bile pomembne, postanejo prevladujoče, medtem ko prejšnje prioritete po navadi padejo v drugi plan. Na začetku se posameznik ne zaveda, da je odvisen in da se vse njegovo življenje vrti okoli ene same želje in potrebe, ampak šele sčasoma ugotovi, da je njegovo početje škodljivo.

Kombinacija osebnostnih lastnosti pri zasvojencih povzroča tudi spremembe vedenja (objestnost, agresivnost, nihanje razpoloženja od ene skrajnosti do druge, neupoštevanje meja drugih, zanemarjanje šolskih, družinskih ali službenih obveznosti), do katerih pride zaradi pomanjkanja mamila (glej Rozman 1997). O tem bomo nekaj več povedali v naslednjem poglavju.

2.3 TEMELJNE ZNAČILNOSTI ZASVOJENOSTI

Temeljne značilnosti zasvojenosti po Rozmanovoj (1997: 2–4) so:

- **Škodljivo vedenje, omamljanje**

Vsako mamilo (snov ali nesnov) v človeškem telesu spremeni stanje zavesti in tako povzroči omamo, trans ali opoj (angleško: »high«), in takrat pride do omamljanja. Omamljanje pa povzroči izločanje določenih snovi v telesu. Vsak človek ima v živčevju vgrajen sistem za omamljanje, ki v določenih okoliščinah sproži izločanje morfina podobnih snovi - endorfinov. Te snovi povzročajo otopitev telesne in duševne bolečine ter omamo.

- **Ponavljjanje in povečevanje odmerka**

Za zasvojene je značilno ponavljanje, ker se morajo v rednih časovnih presledkih omamiti s svojo drogo, sicer jim grozi odtegnitvena reakcija. Tudi sčasoma morajo povečati svoj odmerek, ker prejšnja doza ne zadostuje več, da bi se omamili.

- **Zasvojeni doživljajo ekstremne vzpone in padce razpoloženja**

Zasvojeni doživljajo skrajne vzpone in padce razpoloženja, ker ne znajo zmerno doživljati svojih občutkov, kar posledično pripelje do nihanja razpoloženja od ene skrajnosti do druge. Rozmanova (1997) pravi, da do tega pride zato, ker takoj, ko se zasvojeni zave, da mu določeno vedenje škodi, ga skuša kontrolirati in ker se pogosto zgodi, da nadzor popusti, pride do nekontroliranega izbruha v obnašanju - popivanja, prenažiranja ali drugega.

Po čustvenem izbruhu pride do sprostitve negativnih čustev, kar pripelje zasvojenega do občutka popolne obsedenosti s svojim vedenjem in ponovnega poskusa vzpostavitve kontrole. V tej fazi se zasvojeni sicer ne omamlja s škodljivim vedenjem, vendar porabi toliko duševne energije za nadzor svojega vedenja, da mu je zmanjka za vsa druga področja.

- **Kompulzivnost**

Zasvojeni se ne more upreti notranji potrebi po svoji drogi, in to kljub temu, da se zaveda škode. Ta pojav imenujemo prisilnost oziroma kompulzivnost. Šele takrat, ko se zasvojeni zaveda, da je njegovo početje škodljivo, se je zasvojenost kot bolezen do konca razvila.

- **Abstinenčna reakcija**

Če se posameznik odloči, da ne bo zaužil ali drugače vnesel omamne snovi, bo doživel abstinenčno reakcijo. Abstinenčna reakcija ali toleranca je odzivanje telesa na pomanjkanje določene substance ali aktivnosti na užitje, katere se je telo že navadilo. Ko zasvojeni neha vnašati substance, se telo očisti in telesna reakcija izzveni, ampak to še ne pomeni, da je prišlo do zdravljenja. Zdaj nam preostane še zdravljenje psihe.

Da bi bolj razumeli značilnosti zasvojenosti, lahko rečemo, da je zasvojenost razdeljena na več faz. Prva faza je »omamljanje«. V tej fazi posameznik začne z jemanjem mamil. Sčasoma morajo zasvojenci povečati svoj odmerek, ker jim prejšnja doza ne zadostuje več, in to fazo Rozmanova (1997) imenuje »ponavljanje in povečevanje odmerka«. Ker zasvojenci ne morejo kontrolirati svojih občutkov in obnašanja, velikokrat »doživljajo ekstremne vzpone in padce razpoloženja«, in kljub temu, da se zavedajo škodljivosti svojega vedenja, ga ne morejo opustiti (»kompulzivnost«). Zadnja faza se imenuje »abstinenčna reakcija« in to je telesna reakcija na pomanjkanje določene snovi. Do nje pride samo takrat, ko se posameznik odloči, da bo poskušal prekiniti staro navado.

2.4 POSTOPKI KOT »DROGA«

Šele zdaj, ko vemo, da je droga lahko tudi neka aktivnost ali ritual, lahko govorimo o vseh možnih drogah. Seveda jih je preveč, da bi lahko vse našteli. Zato se bomo omejili samo na enega avtorja, in sicer Thomasa Horvatha (2004). Zakaj na njega? Zato, ker je on v svoji knjigi »*Sex, drugs, gambling & chocolate*« naštel 112 različnih postopkov, substanc in aktivnosti, ki lahko povzročajo omamo. Po Horvathu (2004: 14) so nekatere izmed njih:

alkohol	pivo	kristal	čokolada
spoznavanje novih ljudi	delo	seks	kava
kraja po trgovinah	pospravljanje	internet	pornografija
tek	radio	avtomobili	telenovele
sladoled	prostitucija	učenje	fast food
sladice	oblačila	klepet na internetu	hrana
televizija	branje časopisov	ples	branje novic.

2.4.1 Tehnološka zasvojenost

Horvath omenja zasvojenost s televizijo in radiem, ki sodi med tehnološke zasvojenosti. Termin tehnološke zasvojenosti je vpeljal Griffiths (1998), ki pravi, da kot tehnološko zasvojenost lahko štejemo zasvojenost s televizijo, računalnikom ali radiem. Takšna nekemična zasvojenost je v bistvu interakcija med človekom in strojem. Razlikuje **pasivno zasvojenost** (na primer televizija) in **aktivno** (na primer računalniške igrice) (glej Griffiths 1998).

Nekateri avtorji smatrajo tehnološke zasvojenosti kot podkategorijo vedenjskih zasvojenosti, med katere sodijo:

- **Izobčenost.** Ko nekatera aktivnost postane najbolj pomembna v življenju posameznika in tako prevladujejo posameznikovo premišljevanje, občutki in vedenje, pride do izobčenosti.
- **Spreminjanje razpoloženja** je v bistvu posledica ukvarjanja z določeno aktivnostjo.
- **Toleranca** je proces, pri katerem so potrebne večje doze določene aktivnosti, da bi lahko dosegli prejšnji učinek.
- **Umikanje** so neprijetni občutki (drhtenje, muhavost, razdražljivost), katere posameznik čuti takrat, ko neha nekaj uporabljati/delati.
- **Boj.** Tukaj gre za boj med zasvojenici in osebami okrog njega (medosebni boj) ali v samem posamezniku (boj s samim seboj).
- **Ponavljjanje napak** je nagnjenje k ponavljanju prejšnjih aktivnosti (glej Griffiths 1998).

Zgoraj smo našli »droge«, ki same po sebi nimajo farmakološkega učinka na nas, kar ne pomeni, da ne povzročajo močne zasvojenosti. Takšna močna zasvojenost je bolezen, katero lahko zdravimo. Pozitivna stvar in zelo pomembno dejstvo v celotni zgodbi je, da je zasvojenost ozdravljiva bolezen, ne glede na osebne karakteristike določenega zasvojenca. Za začetek zdravljenja so potrebni železna volja, vztrajnost in visoka stopnja motivacije. Če posameznik vsebuje vse to, lahko začne svojo pot zdravljenja.

V nadaljevanju se bomo osredotočili na koncept »zasvojenosti z internetom« in zato lahko rečemo, da bi v našem primeru zasvojene z internetom lahko uvrstili med zasvojene s procesom (Garrett) ali zasvojene z nesubstancami (Jeriček), ker internet kot nesubstanca oziroma aktivnost lahko povzroči zasvojenost (tehnološko zasvojenost). O tem bomo veliko več govorili v naslednjem sklopu. Zato bomo samo še poudarili dejstvo, da dokler vse uporabljamo ali delamo v zmernih količinah, ni skrbi, da bo naš konjiček ali ritual prerastel v zasvojenost.

3. ZASVOJENOST Z INTERNETOM

»... kdor koli z dostopom do modema oziroma interneta lahko postane zasvojen z njim« (Young v O'Reilly 1996: 1883).

3.1 RAČUNALNIK IN INTERNET

V današnjem času živimo v dobi računalnikov, v dobi elektronike. 150 let nazaj smo živeli v dobi telegrafa, ki ji je sledila električna doba, potem doba telefonov, pa doba radiev, doba televizije, toda od leta 1990 živimo v dobi računalnikov (glej Mosco 2004: 2). Vsako obdobje je bilo opredeljeno z nekaterimi pripomočki. Kaj je v današnjem času računalnik brez interneta? Internet se je v zadnjih letih infiltriral v večino gospodinjstev in postal družbeno sprejeto orodje. Uporabljajo ga mladi in stari. Zakaj? Zato, ker je za terminom internet skrito veliko različnih aplikacij, dostopnih on-line. Le-te nam omogočajo vpogled v novi svet, virtualni svet, v katerem lahko opravljamo različne aktivnosti. Na internetu predvsem lahko iščemo informacije (o storitvah, zdravju, blagu...), lahko ga uporabljamo za komunikacijo (telefoniranje preko interneta, komuniciranje preko foruma, bloga ali klepetalnice, preko elektronske pošte). Internet tudi omogoča zelo hiter prenos podatkov (prenos slik, datotek, glasbe), poslušanje spletnih radijskih postaj, gledanje spletne televizije in tako naprej.

Internet nas kot njegove uporabnike lahko privabi k pogosti uporabi. Zakaj je točno internet tako zanimiv za nekatere osebe? Mogoče zato, ker jim omogoča pobeg v lasten svet. Ali pa zato, ker jim lahko spreminja razpoloženje - pomiri ali razžari (glej Griffiths 1998). Njegova privlačnost ni samo v eni njegovi značilnosti, temveč ima več različnih značilnosti, s katerimi vpliva na obstoječe uporabnike, a hkrati vabi nove. Ponuja enostaven dostop, zanimivo vsebino, avtonomijo in anonimnost ter nizke cene. Poleg tega omogoča:

- **dopisovanje** med osebami z enakimi interesi,
- **stike** z osebami, katerih mogoče ne bi nikoli spoznali,

- **komunikacijo** po najnižji možni ceni,
- **presnemavanje** softverov,
- **ohranjanje stikov** s prijatelji,
- ljudem daje **občutek položaja in sodobnosti**, kar lahko zviša zaupanje vase,
- ljudem omogoča, da se jih **resno jemlje in posluša**,
- ljudem omogoča, da **zaigrajo nek svoj »drugi jaz«** in se tako pokažejo kot »glavni igralci« (glej Hammersly v Griffiths 1998).

Poleg vseh možnosti in ugodnosti, ki nam jih ponuja, je internet samo še eden izmed novih računalniških napredkov, ki omogoča ustvarjanje novega virtualnega okolja. V današnjem času naj bi »bivanje v okoljih, podprtih z računalniško tehnologijo, bilo bolj udobno, bolj prijazno in predvsem bolj enostavno« (Oblak 2000: 1053). Iz tega lahko sklepamo, da je »novo« boljše. Ali je to vedno res? Računalnik in internet nam pomagata narediti življenje lažje, boljše, hitrejše, ampak vse ni tako enostavno. Poleg ugodnosti, ki nam jih ponuja računalnik, lahko postane naša zasvojenost. Goldberg je že deset let nazaj definiriral simptome, značilne za patološko uporabo računalnika (PCU¹):

- drastične spremembe življenjskega sloga,
- zmanjšanje deleža rekreacijskih aktivnosti,
- opuščanje skrbi za lastno zdravje,
- izogibanje pomembnim življenjskim dejavnostim,
- motnje spanja in spalnih vzorcev,
- zmanjšanje deleža socialnih aktivnosti in izguba prijateljev,
- zanemarjanje družine in prijateljev,
- odklonitev preživljanja časa »off-line«,
- hrepenenje po preživljanju več časa na računalniku,
- zanemarjanje službe in osebnih obveznosti (glej Goldberg v Suler 2004).

V virtualnem svetu odsotnost neverbalnih znakov omogoča večjo svobodo pri izbiri elementov samopodobe - posameznik lahko na spletu predstavlja virtualno družbeno identiteto, ki je precej oddaljena od realne. Kar je lahko še en razlog za njegovo uporabo.

¹ Angleški prevod se glasi »Pathological Computer Use – PCU« (Goldberg v Suler 2004).

Posameznik na internetu lahko spreminjanja zunanje karakteristike (barva kože in las, višina, spol...), karakterne lastnosti (zgovornost, prijaznost, sramežljivost, nekomunikativnost ...) in lahko laže o osebnih podatkih (ime, priimek, starost...). Vse te laži so po večini namenjene k boljši samopredstavitvi pred sogovornikom in družbenemu povezovanju. Hkrati pa omogočajo pripadnost neki virtualni skupnosti.

Vse od zgoraj naštetih lastnosti vplivajo na uporabnike tako, da jim spreminjajo razpoloženje, vedenje in obnašanje. Zanima vas, kako? Odgovor na to vprašanje je zelo enostaven. Posamezniku so z uporabo različnih aplikacij na internetu zagotovljene pozitivne in negativne »nagrade«. Nekatere od teh »nagrada« so umik iz realnosti in pobeg od težav iz dejanskega življenja. Če posameznik z uporabo internetne aplikacije dobi nekaj, kar ga veseli in kar pogoša v realnem življenju, potem je logično, da bo nadaljeval z uporabo te aplikacije. Hkrati pa bo ta uporaba vplivala na njegovo razpoloženje, vedenje in obnašanje.

Računalniško posredovana komunikacija uporabnikom omogoča neposredno komunikacijo, brez vznemirjenosti pri osebnih stikih, brez zadržanosti. Hkrati pa manjša socialne sposobnosti, ker se realni odnosi nadomeščajo z virtualnimi. V virtualnem svetu uporabniki izgubijo občutek za realnost. Imajo občutek pripadnosti virtualni družbi, a v resnici so od nje povsem izolirani. Vsakdanji odnosi so porušeni in zamejeni z globalno komunikacijo. In zato Greenfield pravi, da je internet sredstvo za socialno povezovanje ljudi, hkrati pa tudi za njihovo izolacijo (glej Greenfield v DeAngelis 2000a: 2).

3.2 KONCEPT ZASVOJENOSTI Z INTERNETOM

Vse se je začelo leta 1995. Takrat je ameriški psihiater Ivan Goldberg prvič uporabil koncept zasvojenosti z internetom (IAD²). Napovedal je pojav nove zasvojenosti - ljudje zapuščajo svoje družinske obveznosti, da bi »buljili« v svoje računalnike in deskali po internetu. Goldberg je na svoji spletni strani³ objavil seznam simptomov zasvojenosti z internetom, vendar v smislu zasmehovanj, kot parodijo na četrto izdajo publikacije diagnostičnega in statističnega priročnika mentalnih motenj (DSM-IV⁴). Simptomi so vključevali zaposlitvene kot tudi družbene aktivnosti, ki so bile zmanjšane ali pa opuščene zaradi pretirane uporabe interneta. Simptomi so toleranca, umik, bolj pogosta in daljša uporaba interneta, zmanjšanje deleža socialnih, poklicnih in rekreacijskih aktivnosti. Hkrati pri uporabniku obstaja želja po manjši uporabi interneta, ampak kljub temu nadaljuje z deskanjem (glej Wallis 1997).

Čeprav je šlo za šalo, je Goldberg dobil presenetljiv odziv odvisnikov. Zato je na svoji spletni strani ustanovil on-line podporno skupino za internetne odvisnike (glej Federwisch 1997). Njegovo napovedovanje je bila parodija, ki je sprožila resen strokovni odziv in zanimanje za koncept zasvojenosti z internetom.

Za razliko od Ivana Goldberga se je ameriška psihologinja in raziskovalka Kimberly Young leta 1996 začela resno ukvarjati s konceptom zasvojenosti z internetom. Tako je odprla vrata za debato med različnimi strokovnjaki o tem, ali zasvojenost z internetom res obstaja (glej Young 2004a). Njo bi lahko imenovali za dejansko začetnico koncepta zasvojenosti z internetom. Prav zato bomo bolj natančno analizirali njeno delo - definicijo in posledice zasvojenosti z internetom, vprašalnik za merjenje zasvojenosti in tako naprej.

² Angleški prevod se glasi »Internet addiction disorder – IAD« (Wallis 1997).

³ Naslov spletne strani je <http://www.PsyCom.net>.

⁴ Leta 1994 je ameriško psihiatrično združenje izdalo četrto izdajo diagnostičnega in statističnega priročnika mentalnih motenj. Angleški prevod se glasi »Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fourth Edition« oziroma DSM-IV.

Kimberly Young je avtorica prve knjige o zasvojenosti z internetom - »*Caught in the net*«. V tej knjigi je poskušala odgovoriti na številna vprašanja v zvezi z zasvojenostjo z internetom. Navajam nekatera izmed teh vprašanj: Kaj bi lahko nekdo toliko časa počel pred računalnikom? Kaj bi posameznika lahko zvalo v takšno obsedenost z internetom? Ali internetni uporabnik dejansko lahko postane zasvojen? Prvo vprašanje, na katero je morala dobiti odgovor, je: Kako lahko prepoznamo, da je nekdo zasvojen z internetom? V definiranju tega je prišla do težav. Težave povzročajo dejstvo, da pravih meril za določanje zasvojenosti z internetom ni. Da bi omogočila to merjenje, je Youngova (1996b) razvila kratek vprašalnik, prirejen po merilih za zasvojenost s hazardiranjem (po četrti izdaji diagnostičnega in statističnega priročnika mentalnih motenj, DSM-IV). Zakaj prav zasvojenost s hazardiranjem? Zato, ker je ta zvrst zasvojenosti najbolj sorodna patološki uporabi interneta. Po Youngovi (Young v Jeriček 2003: 42) vprašalnik za merjenje zasvojenosti z internetom ima osem kratkih vprašanj:

1. Ali se čutiš preobremenjenega z internetom (misliš na prejšnjo aktivnost ali pričakuješ naslednjo)?
2. Ali čutiš potrebo, da bi vedno več časa preživel na internetu, da bi doživel zadovoljitev?
3. Kako pogosto si neuspešen pri kontroliranju, zmanjšanju ali prekinitvi uporabe interneta?
4. Ali se čutiš nemirnega, nervoznega, depresivnega ali razdražljivega, ko manj uporabljaš ali prenehaš uporabljati internet?
5. Ali ostaneš na mreži dlje kot prvotno načrtuješ?
6. Si tvegala izgubo pomembnejših odnosov, dela ali izobraževalnih priložnosti zaradi interneta?
7. Si se kdaj zlagal prijateljem, staršem ali drugim zato, da bi skrival svojo navezanost na internet?
8. Ali uporabljaš internet kot beg pred problemi ali občutki krivde, nebogljenosti, zaskrbljenosti ali depresije?

Pet ali več pozitivnih odgovorov pomeni, da je človek zasvojen z internetom. Youngova je določila število pet skladno s številom meril, ki jih uporabljamo za definiranje zasvojenosti s hazardiranjem (glej Young 1996b).

Na podlagi tega modela je Youngova definirala zasvojenost z internetom kot motnjo kontrole impulzov, ki ne zahteva uporabe opojnih sredstev (glej Young 1996b). Njen vprašalnik za definiranje zasvojenosti so naprej uporabljali in spreminjali drugi raziskovalci, kot sta, na primer, Greenfield (1999) in Jeriček (2003).

Youngova je v svoji knjigi »*Caught in the net*« vpeljala termin »mejnega časovnega vrtinca«⁵. To je občutek, katerega vsak internetni uporabnik enkrat doživi pri deskanju - to je izguba pojma o času. Neodvisno od tega, kako dolgo že nekdo uporablja internet - zasvojenci z internetom ali pa neredni uporabniki interneta, vsi ste to zanesljivo že doživeli. Usedete se za računalnik za nekaj minut in brez, da ste opazili, je minilo nekaj ur. Youngova pravi, da je to skupen simptom vseh uporabnikov interneta. Na internetu čas povsem miruje, ker nihče, medtem ko deska, ne meri časa in to razlikuje internet od ostalih medijev. Ko gledamo televizijo, vsak novi program ali film pomeni, da je nekaj časa šlo mimo. Časopisi imajo kazala, v katerih imamo napisano končno število člankov, medtem ko nam internet ponuja neskončno možnosti neorganizirane zabave in informacij. Youngova pravi, da največ ljudi izgubi pojem o času, kadar so bolj direktno vpleteni v to, kaj se dogaja na internetu. Toda klepetalnice, novinarske skupine in igrice so aplikacije, ki uporabnikom ponujajo to - največ možnosti za sodelovanje in pogovarjanje (glej Young 1996b: 40).

Zgornji seznam osmih vprašanj lahko uporabimo kot delovno definicijo zasvojenosti z internetom, da bi lažje ločili med normalno in patološko uporabo interneta. Suler pravi, da se patološka uporaba interneta zgodi takrat, ko je pretrgana povezava z osebnim življenjem, medtem ko se zdrava uporaba zgodi takrat, ko je uporaba interneta integrirana v osebno življenje. Torej o zdravi uporabi govorimo takrat, ko pride do interakcije osebnega in virtualnega sveta. Takrat se uporabnik pogovarja z družino in prijatelji o

⁵ Angleški prevod se glasi »Terminal time warp« (Young 1996b: 36).

svojih virtualnih aktivnostih (glej Suler 1999). Lahko se zgodi tudi, da je patološka uporaba interneta prikrita s kulturnimi normami, ki spodbujajo njegovo uporabo. Takrat posameznik znake zasvojenosti prikriva z izjavami, kot so »Potrebujem ga za službo/šolo/fakulteto« ali »To je samo stroj«.

Po Youngovi je eno izmed temeljnih vprašanj ob definiranju zasvojenosti z internetom ugotovitev, s čim smo sploh zasvojeni. Ali je to sam medij (internet) ali so to posamezne aktivnosti, ki jih ta medij omogoča (aplikacije kot forumi, klepetalnice ...)? Ugotavlja, da je za zasvojenca karakteristična zasvojenost z določeno aplikacijo, ki sproži pretirano uporabo interneta in posledično zasvojenost z internetom. Poleg tega trdi, da obstaja razlika med aktivnostmi, s katerimi se na internetu ukvarjamo. Tako ima navezovanje stikov preko interneta večji potencial za ustvarjanje zasvojenosti kot iskanje informacij preko interneta (glej Young 1999a).

V nasprotju z Youngovo je Kendell. Po njegovem mnenju zasvojenost z internetom lahko definiramo kot psihološko odvisnost od vsega interneta in ne samo od določene aplikacije (glej Kendell v Ramayah, Yeap Ai Leen 2005).

Še ena raziskovalka, ki se ukvarja z analizo fenomena zasvojenosti z internetom, je Jennifer Ferris. Ona je zasvojenost z internetom definirala kot psihofizično motnjo, ki vključuje toleranco, umik, emocionalne motnje in prekinitve družbenih odnosov. Za oblikovanje te definicije je uporabila osem kriterijev ameriške psihiatrične organizacije za definiranje zasvojenosti z internetom. Vsaj trije kriteriji morajo biti prisotni v obdobju enega leta, da bi nekdo lahko bil okarakteriziran kot zasvojen. Ferrisova (2003) pravi, da so ti kriteriji:

- **Toleranca.** To je fenomen, pri katerem redni uporabnik interneta potrebuje vedno večjo dozo (v našem primeru več časa), da lahko doseže enak učinek zadovoljstva.
- **Umik.** Dva ali več od naslednjih simptomov se čutijo, ko se zmanjša uporaba interneta - drhtenje, strah, obsedeno premišljanje o tem, kaj se dogaja na internetu, sanjarjenje o internetu.
- Internet uporabljamo, da bi se **izognili umiku.**

- Internet uporabljamo **bolj pogosto in v daljših periodah** kot je bil naš namen.
- **Veliko časa** porabimo za deskanje po internetu (beremo e-knjige, raziskujemo e-trgovine ...).
- Pomembne družbene, poklicne in rekreacijske **aktivnosti so zreducirane**.
- **Posameznik tvega, da bo izgubil službo, pomembne odnose** (prijatelje, družino).

V ospredje definiranja zasvojenosti z internetom se postavlja nekaj vprašanj - o kakšni zasvojenosti govorimo, kam bi jo uvrstili, kateri termin naj uporabimo. Če se osredotočimo samo na zadnje vprašanje, lahko rečemo, da je med raziskovalci prišlo do nezmožnosti dogovora o enotnem terminu. Zakaj? Zato, ker ne vedo, ali gre za zasvojenost ali samo za patološko uporabo. Greenfield pravi, da ni pomemben termin, s katerim definiramo patološko obnašanje na internetu, temveč da je bolj pomembna sama razlaga tega fenomena. Pravi, da pretirana uporaba interneta ustvarja enak tip tolerance in umikanja kot druge zasvojenosti (glej Greenfield 2000b). Medtem ko traja neko prijetno dejanje, v človeškem nevrološkem sistemu pride do sprememb in te spremembe lahko v možganih postanejo navada. Vsa zelo prijetna dejanja, katera lahko dosežemo brez vmešavanja drugega človeka, zelo pogosto postanejo zlorabljena (glej Greenfield 1999). Iz tega bi lahko sklepali, da je njegova teorija v našem primeru uresničljiva. Internet je prijetno dejanje, ki ga lahko uporabljamo brez vmešavanja drugega posameznika. To pomeni, da posameznik lahko zlorablja internet.

Obstajajo tudi polemike v definiranju koncepta zasvojenosti z internetom, ker strokovnjaki ne vedo, kam bi jo uvrstili. Niso prepričani, če lahko internet definirajo samo kot slabo navado ali kot bolezen.

Youngova je definirala še dve težavi v diagnozi koncepta zasvojenosti z internetom. Prva je ta, da je do zdaj večina strokovnjakov menila, da termin zasvojenost lahko uporabljamo samo za definiranje zasvojenosti s substancami. Nekateri strokovnjaki so verjeli, da lahko le kemične substance zasvojijo človeka, drugi pa, da lahko termin zasvojenost uporabljamo samo v primeru uživanja drog. Ampak v definiranju termina

zasvojenost so nekateri strokovnjaki naredili en korak dlje in koncept zasvojenosti razširili na zasvojenost z igrami na srečo, telovadbo, hrano, televizijo, internetom in odnosi. Druga težava je ta, da nam za razliko od kemične zasvojenosti internet kot tehnološki napredek ponuja različne prednosti in zato ne more biti kritiziran kot »povzročitelj zasvojenosti«. Nekatere izmed prednosti so: možnost vodenja raziskav, poslovnih transakcij, ponujanje dostopa do mednarodnih knjižnic in še veliko več (glej Young 1999a).

Z internetno zasvojenostjo je treba ravnati kot s katero koli drugo obliko zasvojenosti. Zakaj? Zato, ker imajo vse zasvojenosti skupne temeljne elemente. In sicer, da bi boljše razumeli zasvojenost, moramo bolj natančno analizirati okoliščine in razloge uporabe interneta kot tudi simptome drugih problemov. Še en skupni element je ta, da večina zasvojenecv zanika kakršno koli uporabo in odklanja možnost iskanja pomoči. Orman pravi, da se vsaka zasvojenost lahko zdravi, dokler posameznik privoli, da bo naredil vse, kar je potrebno. Hkrati pa se mora posameznik upreti kakršni koli skušnjavi in držati besedo (glej Orman 1996b).

Za konec poglavja »koncept zasvojenosti z internetom« bomo podali teorijo Johna Grohola (2005). Oblikoval je teorijo, ki se zelo razlikuje od prej razloženih. Pravi, da imajo nekateri problem, da porabijo preveč časa na internetu, podobno kot nekateri ljudje posvetijo preveč časa branju knjig, delu ali gledanju televizije. Pri tem se zgodi, da ignorirajo družino, prijatelje, aktivnosti idr. Kljub temu odvisnosti od televizije, branja ali dela ne štejemo k splošno priznanim oblikam duševne motenosti (kot so shizofrenija in depresija).

Raziskava dr. Grohola je še v teku in zato v svojem članku navaja samo nekatera ugibanja in ugotovitve. Pravi, da je internet tako nalezljiv samo iz enega razloga in ta razlog je socializacija - druženje, pogovarjanje in spoznavanje novih ljudi je to, kar pri nas lahko sproži zasvojenost. Naprej opozarja, da je težava v tem, da ne obstaja enotna definicija zasvojenosti z internetom. Nasprotuje dejstvu, da je vprašalnik za merjenje zasvojenosti z internetom prirejen po merilih za zasvojenost s hazardiranjem. Pravi, da je

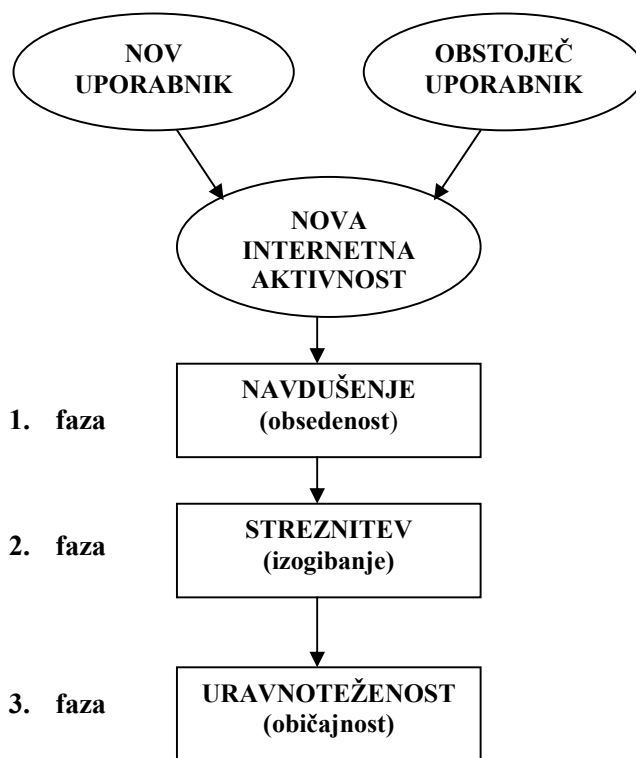
nesmiselno sklepati na bolezen zasvojenosti z internetom na osnovi meril neke povsem drugačne motnje (glej Grohol 2005).

Grohol (2005) poudarja, da le čas, preživet na medmrežju, ni merilo zasvojenosti, temveč je poleg časa potrebno upoštevati še veliko različnih dejavnikov. Treba ga je dojemati v kontekstu z drugimi dejstvi, kot so:

- ali je uporabnik **študent**, ki zaradi šolskih obveznosti mora preživeti več časa na internetu;
- ali je internet del posameznikove **službe**;
- ali ima posameznik kakšno **duševno bolezen**;
- ali ima posameznik **težave ali probleme** v dejanskem življenju, zaradi katerih preživi več časa na medmrežju (zakonske težave, težki družbeni odnosi in tako naprej).

Da bi lažje razumeli njegov koncept zasvojenosti z internetom - Grohol - je naredil model pretirane uporabe interneta (glej sliko 3.2.1). Ta model temelji na naslednji hipotezi - obnašanja, ki so povezana z uporabo interneta, lahko razvrstimo v več faz. Vsi internetni uporabniki so se enkrat znašli v položaju novinca. Takrat so jim vse aplikacije na internetu zelo zanimive in posledično preživijo veliko časa na medmrežju. Ko uporabnik »preraste« to fazo, gre v naslednjo, to je fazo streznitve. V tej fazi pride do zmanjšanja uporabe. Potem pa uporabnik počasi najde ravnovesje in normalizirala uporabo interneta (glej Grohol 2005). Zaradi lažjega razumevanja, smo v nadaljevanju podali grafični prikaz tega modela (glej sliko 3.2.1).

Slika 3.2.1: Groholov model pretirane uporabe interneta



Vir: Grohol 2005.

Nekateri posamezniki ostanejo ujeti v prvi fazi in se nikoli ne premaknejo v naslednjo. Zato potrebujejo pomoč, da pridejo v naslednjo fazo. Grohol predvideva, da bodo vsi enkrat sami od sebe prišli iz prve v tretjo fazo. Nekateri potrebujejo več, nekateri manj, ampak na koncu se bodo vsi naučili, kako integrirati internet v svoje življenje (glej Grohol 2005).

Na koncu poglavja »koncept zasvojenosti z internetom« lahko zaključimo, da pretirana uporaba interneta v zvezi z različnimi okoliščinami lahko sproži zasvojenost z internetom. Dajemo poudarek okoliščinam, ker je razvidno, da ne moremo obravnavati časa, preživetega na internetu, brez, da bolj natančno analiziramo okoliščine in razloge posameznikove uporabe interneta. Zelo dober primer tega so študenti. Predstavljajte si to situacijo. Študent mora biti zaradi svojih obveznosti na internetu več kot tri ure na dan.

Ali to pomeni, da je on odvisen? Danes je internet obvezen del študentskega življenja in študenti si ne znajo in ne morejo predstavljati življenja brez virtualnega sveta. Zato je zelo smiselno analizirati kontekst uporabe, ker bomo le tako vedeli, ali je nekdo res zasvojen z internetom ali ne.

Lahko bi še dodali, da obstajajo razcepljena mnenja o internetu. Nekateri menijo, da je internet nedolžno in prijazno orodje za iskanje in zbiranje informacij, spoznavanje novih ljudi in prebijanje časa. Drugi pa, da internet s svojimi številnimi aplikacijami lahko sproži pretirano uporabo in posledično zasvojenost. Čeprav zasvojenost z internetom ni formalno priznana kot problem, pretirana uporaba interneta negativno vpliva na življenja ljudi.

3.3 PODTIPI ZASVOJENOSTI Z INTERNETOM

Internet je obsežen termin, ki obsega raznolika obnašanja in impulzivne probleme. Hkrati nam omogoča raznoliko uporabo v morju številnih aplikacij. Youngova (1999b) pravi, da na podlagi uporabljenih aplikacij zasvojenost oziroma zasvojenca lahko razdelimo v različne kategorije. Youngova (1999b) loči pet podtipov zasvojenosti z internetom:

- zasvojenost s spolnostjo,
 - zasvojenost z odnosi,
 - zasvojenost z igrami na srečo,
 - zasvojenost z informacijami in
 - zasvojenost z računalniki.
-
- **Zasvojenost s spolnostjo.** Gre za gledanje, snemanje, izmenjavo on-line pornografije ali za pogovore v klepetalnicah za odrasle.
-
- **Zasvojenost z virtualnimi odnosi.** Gre za sklepanje prijateljstev v klepetalnicah. Ta prijateljstva sčasoma postajajo bolj pomembna od tistih v dejanskem življenju. Tako lahko pride do virtualne nezvestobe, kar posledično prinese težav v zakonu in družini.
-
- **Zasvojenost z igrami na srečo na internetu.** Gre za obsesivno igranje iger na srečo, nakupovanje ali trgovanje z delnicami. Posamezniki bodo obiskovali e-trgovine, e-igralnice in sčasoma izgubili veliko denarja. To pa vpliva na njihovo službo in pomembne odnose (družina, prijatelji).
-
- **Zasvojenost z informacijami na internetu.** Velika količina informacij in podatkov na internetu je pripeljala do razvoja še enega tipa zasvojenosti, pri katerem gre za pretirano iskanje in zbiranje informacij z interneta in njihovo organiziranje na računalniku.
-
- **Zasvojenost z računalniki.**

Tudi Greenfield deli uporabnike interneta v nekoliko različnih kategorij. Razlikuje tri vrste zasvojenec z internetom. Prva vrsta so »elektronski potepuhi«. To so posamezniki, ki deskajo ure in ure brez določenega cilja in namena. Njim je dovolj, da so on-line, ker takrat lahko obiskujejo različne spletne strani in tako pridobijo nove informacije. Druga vrsta so internetni uporabniki, ki so zasvojeni z uporabo klepetalnic in elektronske pošte. Oni imajo veliko večino svojih družbenih stikov in prijateljev on-line. Virtualen svet jim zamenja manj ugodno dejansko življenje. Tretja in zadnja vrsta zasvojenec z internetom je najbolj zainteresirana za izmenjavo delnic, za pornografijo, hazardiranje, nakupovanje in dražbe (glej Greenfield 1999).

Če bi želeli narediti povezavo med podtipi zasvojenosti Youngove (1999b) in Greenfielda (1999), bi lahko rekli, da imajo iste značilnosti zasvojenosti z internetom »zasvojenosti z informacijami« (Young) in »elektronski potepuhi« (Greenfield). Greenfieldova »druga vrsta« zasvojenec je podobna »zasvojenosti z odnosi« (Young). In »zasvojenost z igrami na srečo« ustreza »tretji vrsti« Greenfieldovih zasvojenec.

Kot vidimo, raziskovalci razlikujejo različne vrste zasvojenosti in zasvojenec. Vse je odvisno od raziskovalca do raziskovalca. Seveda obstajajo tudi tisti, ki nasprotujejo kakršni koli delitvi. In sicer Kendell pravi, da so posamezniki odvisni od celotnega interneta in ne samo od določene aplikacije (glej Kendell v Ramayah, Yeap Ai Leen 2005). Neodvisno od delitve bi lahko rekli, da obstajajo različni uporabniki interneta. Vsakega uporabnika ne zanima prav vse, zato nekateri več uporabljajo internet za komunikacijo, nekateri za iskanje informacij, nekateri za zabavo, nekateri pa iz poslovnih razlogov. Kar seveda ne pomeni, da ne uporabljajo ostalih aplikacij, ampak nekatere uporabljajo več kot druge.

3.4 KDO POSTANE ZASVOJEN?

Na svetu je približno 1,319,872,109⁶ internetnih uporabnikov in vsi ne postanejo zasvojeni z njim. Zakaj? Na to vprašanje je poskušala odgovoriti Ferrisova (2003) v svojem članku »*Internet Addiction Disorder: Causes, Symptoms and Consequences*«. Precej natančno je razložila nekaj poskusov pojasnjevanja zasvojenosti z internetom s strani zdravnikov:

- **Psihodinamična in osebnostna razlaga**

Določeni ljudje so zaradi različnosti dejavnikov predisponirani, da lažje razvijejo določeno zasvojenost (ali z alkoholom, s heroinom, hazardiranjem, z nakupovanjem, s spolnimi odnosi ali z internetom). Po eni strani se jim lahko zgodi, da skozi vse življenje ne razvijejo nikakršne zasvojenosti, po drugi strani pa prava kombinacija pritiskov v kritičnem času pripomore k razvoju zasvojenosti. Do zasvojenosti pride takrat, ko imamo pravo kombinacijo časa, osebe in dogodka, čeprav je v takšni »enačbi« najboljša pomembna oseba.

- **Družbeno-kulturna razlaga**

Zasvojenosti variirajo odvisno od spola, starosti, narodnosti, vere in družbeno-ekonomskega statusa. Nekatere zasvojenosti so bolj pogoste v določenih kategorijah (na primer alkoholizem je najbolj pogost med pripadniki srednjega družbenega sloja). Na nesrečo ne obstaja dovolj podatkov o zasvojenosti z internetom (premalo narejenih raziskav) in zato ne moremo določiti, katere osebe ali osebnosti prevladujejo v takšni zasvojenosti.

- **Behavioristična (vedenjska) razlaga**

Oseba se obnaša na določen način in je za to vedenje nagrajena ali kaznovana. Mamila, alkohol, spolni odnosi, hazardiranje, internet in nakupovanje ponujajo veliko nagrad.

⁶ Vir: *Internet usage statistics, The Internet Big Picture, World Internet Users and Population 2007*. Internet World Stats. Dostopno na: www.internetworldstats.com/stats.htm.

Ponujajo ljubezen, razburjanje, psihično, emocionalno ali materialno podporo, kot tudi pobeg od stvarnosti. Če posameznik opazi, da mu internet ponuja samo nekatere ali celo vse te nagrade, bo posledično nadaljeval z njegovo uporabo.

○ **Biomedicinska razlaga**

Ta razlaga se osredotoča na podedovane in prirojene dejavnike ter kemične neuravnovešenosti v možganih. Kromosomi, hormoni in določene kemikalije vplivajo in nadzirajo delovanje možganov. Zato nekatera mamila polnijo sinaptične praznine nevrona v možganih in tako »prevarajo« možgane, ki začnejo pošiljati napačne informacije. To je razlog, zakaj posameznik postane omamljen tudi z uporabo interneta.

Vsak posameznik ima svoje razloge uporabe interneta in surfanja. Nekateri ga uporabljajo iz poslovnih ali šolskih razlogov, drugi iz zabave, tretji iz dolgočasje. Ampak dejstvo je, da se iz leta v leto večja število uporabnikov interneta, hkrati pa tudi zasvojenih posameznikov. Statistični urad Republike Slovenije je 5. oktobra leta 2007 objavil na svoji spletni strani⁷, da je v prvem četrtletju leta 2007 imelo dostop do interneta 58 % gospodinjstev Republike Slovenije, kar je za 4 % več kot v enakem obdobju leta 2006. Bolj natančno razlagajo, da je internet uporabljalo malo manj kot 950.000 oseb oziroma 56 % vseh oseb v starosti od 10 do 74 let, kar je za 2 % več kot v enakem obdobju 2006. Dnevni uporabniki interneta je bilo 40 %, kar je za 3 odstotne točke več kot leto prej (glej Zdešar, Zupan 2007).

V poglavju »računalnik in internet« smo razložili, da vsaka aktivnost lahko preraste iz nedolžne uporabe v zasvojenost, kar pomeni, da tudi internet lahko postane naša droga. V prid temu govori tudi aktualna statistika, objavljena 21. junija 2007 na spletni strani RIS-a⁸. In sicer statistika pravi, da 17 % mesečnih uporabnikov interneta pozna primere zasvojenosti z internetom, 47 % je za tovrstno zasvojenost že slišalo. Naredili so tudi primerjavo z letom 1998 in ugotovili, da se je delež tistih, ki poznajo primere zasvojenosti, zmanjšal, saj je v tem letu zasvojenost z internetom poznalo celo 35 % anketirancev.

⁷ Naslov spletne strani Statističnega urada Republike Slovenije je www.stat.si.

⁸ Podatki so bili objavljeni dne 21.6.2006 kot "statistika tedna" na spletni strani RIS-a (www.ris.org).

3.5 RAZISKAVE INTERNETNIH UPORABNIKOV

Youngova (1996a,1998) in nekaj let pozneje Greenfield (1999) sta naredila raziskave internetnih uporabnikov, da bi lažje ugotovila, kakšno je njihovo specifično obnašanje v interakciji z računalnikom. Griffiths (1998) pa je raziskoval, kakšen je tipičen profil internetnega zasvojenca oziroma, ali je res, da je tipičen zasvojenec z internetom najstnik moškega spola, ki ima malo ali nič družbenega življenja, samozavesti in zanika, da bi imel kakršno koli težavo s prekomerno uporabo medmrežja. Griffiths (1998) in Young (1998) sta z raziskavami dokazala, da obstajajo uporabniki, ki ne ustrezajo temu tipičnemu profilu. Nekateri zasvojeneci imajo sorodne karakteristike, ampak to ne pomeni, da so samo mladi moški ali gospodinje žrtve zasvojenosti z internetom.

Greenfield (1999) je po opravljeni internetni raziskavi ugotovil, da lahko izpostavi sedem spremenljivk, ki so znak za obstoj rizika razvoja zasvojenosti z internetom. Te spremenljivke so:

- skupen čas, preživet na internetu - večje število ur deskanja zvišuje možnost obstoja rizika patološke uporabe,
- drugi ljudi mislijo, da imate težave z internetom,
- doživeli ste resne posledice zaradi uporabe interneta,
- on-line ste doživeli močno intimnost,
- število ur, preživetih na internetu, držite v tajnosti,
- starost (mlajši uporabniki lažje postanejo zasvojeni)
- »komaj čakam, da grem na internet«.

Kdo je kriv za nastanek zasvojenosti z internetom? Ali je kriv posameznik, ki sam izbere, da bo uporabljal internet ali so krivi programerji in internetni ponudniki, ki nas bombardirajo z oglasi o hitrih in poceni internetnih povezavah? Kdo je odgovoren? Nihče, ker ne postanejo vsi uporabniki interneta zasvojeni z njegovo uporabo. Zato je Youngova poskušala ugotoviti, kdo je v največji nevarnosti, da postane zasvojen z internetom danes, a kdo bo postal jutri? Zakaj prav ti posamezniki postanejo zasvojeni, nekateri drugi pa ne? (glej Young 1996b: 60). Da bi dobila odgovore na ta vprašanja in

bolj razumela zasvojenca, je Youngova (1996b) analizirala nekatere obče predpostavke in mnenja o zasvojenih z internetom. Teh predpostavk je več, a nekatere izmed njih so:

○ **Številni zasvojenca trpijo značilne čustvene in psihiatrične probleme.** Youngova je potrdila to predpostavko in ugotovila, da je 54 % oseb v zgodovini pretrpelo depresijo, 34 % jih je čutilo veliki strah, ostali pa niso imeli zaupanja vase.

○ **Številni zasvojenca so nekdanji alkoholiki ali drugačni zasvojenca.** Tudi to predpostavko je potrdila, ker je z raziskavo ugotovila, da je 52 % posameznikov bilo na rehabilitaciji zaradi alkohola, kemičnih substanc, hazardiranja ali prenajedanja.

○ **Kljub poročilom o tem, da je med zasvojenimi z internetom največ gospodinj, ki se dolgočasijo, je dejansko največ zasvojenih med mladimi moški, ki so tehnični strokovnjaki.** Youngova je zavrnila to predpostavko, ker je s svojo raziskavo ugotovila, da je največ žensk med zasvojenimi, in sicer 61 %.

○ **Moški in ženske uporabljajo internet na enak način in iz enakih razlogov.** Youngova pravi, da to ni res, ker moški na internetu iščejo moč, status in nadvlado in zato največ uporabljajo internet za iskanje informacij, za igranje agresivnih igrice, za klepetanje v erotičnih klepetalnicah, medtem ko gredo ženske v klepetalnice zato, da bi iskale prijatelje in/ali romanco. Za ženske je velika prednost interneta ta, da je zunanja identiteta prikrita.

○ **Številni zasvojenca na internetu prevzamejo novo identiteto.** To predpostavko je Youngova potrdila in dodala, da veliko število posameznikov to dejstvo vabi, da gredo on-line. Nekateri privzamejo več različnih identitet (odvisno od trenutnega razpoloženja), medtem ko imajo drugi samo eno (»svojo idealno podobo«, ki je čisto nasprotje dejanski identiteti).

○ **Samo introvertirani posamezniki postanejo zasvojeni z »interaktivnimi« aplikacijami interneta.** Youngova je zavrnila to predpostavko, ker je ugotovila, da

skoraj 80 % ekstrovertiranih zasvojencev privlačijo dvosmerna komunikacija oziroma forumi, klepetalnice in igrice. Nekateri so introvertirani, ampak večina anketirancev se je okarakterizirala kot drzni, nepristranski, brez predsodkov in samozavestni.

○ **Takoj, ko so soočeni s svojo zasvojenostjo zasvojenci priznajo, da imajo problem in se poskušajo ozdraviti.** Youngova je ugotovila, da to ni res, ker večina zasvojenih posameznikov zanika svojo zasvojenost in se dela, da je zaradi njegove (internetne) družbene zaželenosti »normalno«, da ga uporablja.

Zelo pomembno je narediti še nove raziskave na to temo iz več razlogov. Prvi je ta, da je zasvojenost z internetom relativno nov problem in zato se rezultati raziskav z isto ali podobno metodologijo vsakokrat ne ujemajo. Drugi je ta, da do resničnih vzrokov zasvojenosti lahko pridemo le s temeljitimi raziskavami. Temeljite raziskave bi morale imeti teoretične podlage, ker tako rezultati ne bodo subjektivni ali napačni. Tretji pa je ta, da se internet spreminja iz dneva v dan in sčasoma se bo samo zvečalo število njegovih uporabnikov, hkrati pa tudi njegovih zasvojencev. Iz naštetih razlogov se bomo tudi mi v empiričnem delu naloge lotili majhne raziskave. Uporabili bomo kvalitativni pristop - tako imenovani nestandardizirani usmerjeni intervju. Z raziskavo bomo poskusili ugotoviti, kakšna je internetna subkultura na Reki.

3.6 POSLEDICE ZASVOJENOSTI Z INTERNETOM

Fizični simptomi in posledice zasvojenosti z internetom so resen problem. Pri prekomerni uporabi interneta se spreminjajo jedilne navade (nepravilna prehrana) - ljudje začnejo jesti samo za računalnikom ali pa pozabijo na obroke. Pride tudi do oženja vidnega polja, migrenskih glavobolov, bolečin v križu, motenega spanca, pomanjkljive higiene. Posledično tudi do slabe fizične aktivnosti (glej Orzack 1998).

S povečanjem dostopnosti internetne tehnologije so postale pogostejše tudi vedenjske motnje, povezane z njegovo uporabo, kar pomeni, da, razen fizičnih, internet lahko povzroči tudi psihične posledice - jasne spremembe v obnašanju in razpoloženju. To dejstvo je Greenfield (1999) potrdil s svojo raziskavo, v kateri je skoraj 30 % internetnih uporabnikov priznalo, da uporabljajo internet zato, da bi vplivali na svoje razpoloženje oziroma, da bi zaživali. To pomeni, da so uporabljali internet kot neko vrsto mamila, ker ne samo, da spreminja način komunikacije, ampak tudi vpliva na način, kako se socializiramo in opravljamo transakcije. Na internetu se vse dogaja zelo hitro. Najhitrejšje napredujejo intimni odnosi - posamezniki hitrejšje in lažje spoznajo nove prijatelje, kar pogosto pripelje do »off-line« družjenja. Lahko bi rekli, da virtualni odnosi napredujejo v prave, resnične odnose.

Youngova (1998) razvrsti težave, ki se pojavijo zaradi patološke uporabe interneta, v pet kategorij. Zasvojenec zapostavi vsaj eno izmed naslednjih področij: **izobraževalno** (slabšanje ocen), **socialno** (zanemarjanje družinskih obveznosti in prijateljev), **finančno**, **poklicno** (opuščanje službenih nalog) ali **zdravstveno** (nepravilna prehrana, utrujenost, bolečine v hrbtu ...).

3.6.1 Težave v družini

Zasvojeni posamezniki bodo postopoma manj časa uporabili za ljudi (mož, žena, otroci, prijatelji) in več časa bodo samotarili pred računalnikom. V tem času zanemarjanja dejanskih odnosov zasvojenec oblikuje virtualne odnose. In zato Youngova (1999a)

pravi, da je v primeru zasvojenosti z internetom najbolj prizadet zakon, ker internet, razen, da ovira izpolnjevanje hišnih obveznosti, tudi zmanjšuje preživeti čas z zakoncem. To pogosto pripelje do težav ali propadanja zakonske zveze.

Internetni uporabnik on-line spozna novo osebo, s katero raje preživlja čas kot s svojim zakoncem. Iz tega virtualnega odnosa se lahko razvije internetno razmerje⁹. Youngova je to razmerje definirala kot romantično ali/in seksualno razmerje, ki se začne s stikom preko interneta ter se ohranja s komunikacijo preko elektronske pošte, klepetalnic ali internetnih igrice (glej Young 1999a). Zelo zanimivo dejstvo v obstoju internetnega razmerja je, da se zgodijo celo takrat, ko je tudi partner doma. Znaki obstoja internetnega razmerja so spremembe spolnih navad in osebnosti, zahteva po zasebnosti, izguba zanimanja za svojega partnerja, opuščanje drugih dolžnosti, laži in vlaganje manj truda v razmerje (glej Young 2004a).

3.6.2 Težave v šoli in službi

Veliko število posameznikov poroča o neopravljanju dolžnosti, zamujanju pouka ali službe, slabih ocenah, nezbranosti zaradi pretirane uporabe interneta. Poleg tega veliko delavcev več kot polovico svojega delovnega časa porabi za deskanje po internetu iz razlogov, ki niso službeni, ampak zasebni (glej Young 1999a).

Pokazalo se je, da prekomerna uporaba interneta vpliva na vse dele posameznikovega življenja. Vpliva na fizično zdravje (povzroča občutek prekomerne utrujenosti, upadanje imunološkega sistema, pomanjkanje telovadbe ...), hkrati se odraža v neuspehu na akademskem področju, službi in celo družini. In zato lahko zaključimo, da je po eni strani zasvojenost z internetom zelo podobna drugim zasvojenostim (zasvojenost z alkoholom, mamili ali kajenje), ker povzroča podobne socialne probleme, kot so hrepenenje, umik, družbena izolacija, zakonske težave, težave v šoli in službi. Medtem ko po drugi strani zasvojenost z internetom ne povzroča povsem enakih fizičnih posledic kot takšne vrste zasvojenost.

⁹ Angleški prevod se glasi »Cyberaffair« (Young 1999).

3.7 PREDLOGI ZA NADZIRANJE UPORABE INTERNETA

Karakteristika vsakega zasvojenca z internetom je zanikanje obstoja problema. Zanikanje je način zaščite nas samih pred čutenjem stvari, ki so neprijetne. In zato je prvi korak v reševanju problema priznanje. Ta prvi korak je najtežji zato, ker se zasvojenec ne zaveda, kdaj uporaba interneta preide mejo neškodljivega. To po navadi opazijo njegovi najbližji (glej King 1996). Ko posameznik enkrat prizna, da ima problem z uporabo interneta, se korak za korakom začne njegovo zdravljenje.

Greenfield (2000a) je podal deset korakov za nadziranje in odpravljanje zasvojenosti z internetom. Ti koraki lahko tudi preprečijo zasvojenost. In sicer mora posameznik:

- **Premisliti o jemanju »tehnološkega« dopusta.** Greenfield (2000a) pravi, da ugasnemo računalnik in da ga, če ni nujno, nehamo uporabljati vsak.
- **Najti druge interese.** Po možnosti bi bilo idealno, če ti interesi ne bi imeli nobene zveze z računalnikom ali internetom. Poskušajte neko novo aktivnost in v njo vključite moža/ženo, prijatelja.
- **Telovaditi.**
- **Manj gledati televizijo,** ker po Greenfieldu (2000a) nam jemlje in čas in energijo, medtem ko nam v povračilo daje zelo malo. Njen vpliv na nas in naše življenje je podoben kot vpliv interneta.
- **Pogovarjati se z družino in prijatelji o tem, kaj se dogaja v življenju.** Povejte svoji družini in prijateljem brez sramu, da imate težave z internetom. To vam lahko zelo pomaga, ker vam bodo dali oporo in zmanjšali sram, a posledično bodo vplivali tudi na vaše zdravljenje.
- **Poskušati iti na svetovanja ali psihoterapijo.**
- **Premisliti o iskanju podporne skupine,** ampak ne v klepetalnicah oziroma virtualnem svetu, ampak v resničnem življenju. Lahko pomagajo tudi skupine za alkoholike, zasvojence z drogo ali s hazardiranjem.
- **Razvijati nove odnose in prijateljstva,** ker virtualni prijatelji ne morejo nadomestiti dejanskih prijateljev.

- **Pogovarjati se z drugimi o pretirani rabi interneta.** Ne držite tega v tajnosti, ker tajnost podpira sram, sram pa posledično podpira izolacijo. In če se izolacija nadaljuje dlje časa, lahko pride do depresije.
- **Skrajšati internetne »seje«** oziroma čas uporabe interneta si moramo natančno določiti.

Eden izmed problemov v zdravljenju zasvojenosti z internetom je neizobraženost kadrov. Zakaj? Zato, ker je zasvojenost z internetom relativno nov problem in strokovnjaki še ne vedo, kako točno pomagati zasvojencem (glej Young 2004a). Ampak popolna prepoved uporabe interneta ni pomoč, temveč moderirana in nadzorovana uporaba. Kaj to pomeni? To pomeni, da mora posameznik imeti urnik, v katerem mu bo čas deskanja določen. Hkrati pa »gre pri uporabi interneta za uravnoteženje. Gre za uporabo, pri kateri druge aktivnosti ne trpijo« (Jeriček 2003: 42).

Že na začetku smo omenili, da je Goldberg ustanovil on-line podporno skupino za internetne odvisnike na svoji spletni strani¹⁰, ampak on ni edini. Tudi Youngova je ustanovila Center za ozdravljenje od zasvojenosti z internetom, da bi ponujala on-line zdravljenje. Na svoji spletni strani¹¹ je Youngova podala virtualni vprašalnik, ki meri blago, zmerno in močno raven zasvojenosti (uporabljena je 5-stopenjska ocenjevalna lestvica: 1 = redko, 2 = občasno, 3 = pogosto, 4 = zelo pogosto, 5 = vedno). Ko rešimo 20-predmetni vprašalnik, se nam takoj izpišeta rezultat s primernim komentarjem in možen predlog reševanja problema. Njeno spletno stran oziroma center za zdravljenje zasvojenosti omenjamo zato, ker se veliko predlogov, člankov, knjig in testov za definiranje zasvojenosti z internetom nahaja prav na internetu na različnih spletnih straneh. Poleg Youngove spletne bolnišnice obstaja še Center obnašanja na internetu¹², katerega je osnoval David Greenfield. Naše mnenje o ponujenih možnostih zdravljenja zasvojenosti z internetom je dvomljivo. Zakaj? Kako se lahko ozdravimo od pretirane uporabe interneta, če smo on-line, ko to počnemo? Kako so zdaj ure in ure surfanja v iskanju primerne načina zdravljenja opravičljive?

¹⁰ Naslov spletne strani je <http://www.PsyCom.net> .

¹¹ Naslov spletne strani je <http://www.netaddiction.com> .

¹² Naslov spletne strani je <http://www.virtual-addiction.com> .

4. ŠTUDIJA PRIMERA ZASVOJENOSTI Z INTERNETOM

»Intervjuji so bolj prožni od drugih raziskovalnih metod. Uporabljamo jih lahko, da od ljudi pridobimo preproste informacije o dejstvih« (Haralambos, Holborn 1999: 849).

4.1 INTERVJU

Novejša kritična literatura o informacijski družbi opozarja, da smo izčrpali kvantitativne oziroma preštevalne pristope raziskovanja. Zato se bomo v diplomski nalogi lotili kvalitativnega pristopa - tako imenovanega nestandardiziranega usmerjenega intervjuja. Na izbrani skupini pripadnikov infourbanih (sub)kultur v mestu Reka bomo na eni strani preučevali njihovo IKT biografijo, na drugi pa individualne sloge uporabe interneta.

Za začetek bomo bolj natančno razložili, kaj je intervju oziroma nestandardizirani usmerjeni intervju. In sicer se intervju uvršča med kvalitativne metode zbiranja podatkov. Slovar slovenskega knjižnega jezika pravi, da je intervju »1. javnosti namenjen pogovor, v katerem kdo odgovarja na pripravljena vprašanja; 2. zbiranje podatkov z ustnimi vprašanji in odgovori« (SSKJ 2000). Po Manci Košir je intervju »sporočilo o dialogu med vpraševalcem in odgovarjalcem s prevladujočo funkcijo predstavitve za naslovnika zanimive osebnosti, njenih izkušenj in subjektivnega pogleda na dogodke in dogajanja (iz osebnega življenja, dela, stroke itd.)« (Košir 1988: 32). Intervju je lahko tudi »besedilo, v katerem ni sploh zapisanega niti enega vprašanja, pa je iz strukture sporočila razbrati, da je šlo za empatični dialog« (Košir 1988: 80).

Pomembno je, da intervjuje ločimo glede na stopnjo standardizacije. Delimo jih na:

- »**standardizirane** ali strukturirane (vezane, zaprte),
- **nestandardizirane** (ali nestrukturirane, globinske, nevezane, odprte, svobodne)« (Ermenc, Grašič 2006: 42)

Popolnoma standardiziran intervju je »preprost vprašalnik, ki ga uporablja anketar, ki ne sme na noben način odstopati od zastavljenih vprašanj. Na drugi skrajnosti je popolnoma nestandardiziran intervju v obliki pogovora, ko nima spraševalec nobenih vnaprej določenih vprašanj« (Haralambos, Holborn 1999: 847).

4.2 NESTANDARDIZIRANI USMERJENI INTERVJU

»Nestandardizirani intervju je v primerjavi s standardiziranim odprta, bistveno manj formalna in bistveno bolj fleksibilna pogovorna in poizvedovalna situacija« (Sagadin v Ermenc, Grašič 2006: 48). V nestandardiziranih intervjujih se »pogovor razvija naravno, razen če respondentu ne uspe pokriti področja, ki zanima raziskovalca. V takšnem primeru bo spraševalec usmeril pogovor nazaj na področja, ki jih oseba, ki jo intervjujamo, želi pokriti« (Haralambos, Holborn 1999: 847).

»Če je intervju povsem nestandardiziran, je vnaprej določen le cilj poizvedovanja, ne pa tudi izoblikovana vprašanja. Gre za zelo zahtevno obliko intervjuja, ki ga izvaja le raziskovalec sam, saj le-ta dovolj dobro pozna cilje svoje raziskave in vlogo intervjuja v njej. Zato se lahko na intervju primerno pripravi« (Ermenc, Grašič 2006: 48).

Glede tako imenovanega nestandardiziranega usmerjenega intervjuja je naša naloga, da naredimo določene iztočnice in vprašanja o tem, kaj nas zanima in kaj raziskujemo, medtem ko bo intervju potekal kot pogovor, v katerem bomo s prej določenimi vprašanji usmerjali intervjuvanca in našo raziskavo.

4.3 RAZISKOVALNO VPRAŠANJE

S tako imenovano banalizacijo informacijske tehnologije se nereflektiranost diskurza o uporabi le-teh zamenjuje s prehitro podano oznako internetne zasvojenosti. Kaj pomeni banalizacija? Banalizacija informacijske tehnologije pomeni dejstvo, da določene tehnološke pridobitve začnemo uporabljati dnevno ter se ne sprašujemo več o njihovih pozitivnih in negativnih lastnosti. Hkrati pa poskušamo iz njih izvleči najvišjo možno uporabno vrednost. Zato nas zanima, kakšna je IKT biografija internetne subkulture na Reki, kakšni so njihovi individualni slogi uporabe interneta ter kakšna je njihova samoocena uporabe interneta.

4.4 VZOREC

Vzorec naše diplomske naloge je sestavljen iz posameznikov, ki prihajajo iz mesta na Hrvaškem, ki se imenuje Reka.

Opravili smo petnajst nestandardiziranih usmerjenih intervjujev, ki smo jih posneli v obdobju med 4. in 15. februarjem 2008.

Na naš nestandardizirani usmerjeni intervju je odgovarjalo 15 posameznikov.

Spolna struktura je porazdeljena na sedem moških in osem žensk.

Intervjuvanci so bili v starostni skupini od 22 do 55 let.

Tabela 4.4.1: **Predstavitev posameznikov po spolu in starosti**

STAROST/SPOL	moški	ženske	skupaj
do 25 let	3	3	6
nad 25 in pod 50 let	2	3	5
nad 50 let	2	2	4
skupaj	7	8	15

4.5 VPRAŠALNIK

Že prej smo omenili, da pri nestandardiziranem usmerjenem intervjuju spraševalec nima vnaprej zamejenih vprašanj, ker se intervju odvija v obliki pogovora. Zato je naša naloga bila, da naredimo iztočnice in vprašanja (o tem, kaj nas zanima in kaj raziskujemo), s katerimi bomo usmerjali intervjuvanca in njegovo zgodbo. Naše iztočnice so bile:

- **IME**
- **LETNICA ROJSTVA**

- **PODATKI O FAKULETI/ZAPOSLOTVI**
 - Ali tam imate internet? Ali ga uporabljate?
 - Ali v službi/na fakulteti **MORATE** uporabljati internet?
- **OD KDAJ UPORABLJATE INTERNET?** (približna letnica)
 - Zakaj ste prvič šli na splet? Kaj ste takrat iskali?

- **POVEJTE MI NEKAJ VEČ O VAŠI UPORABI INTERNETA?**
 - Zakaj ga uporabljate?
 - Katere aplikacije največ uporabljate (klepetalnice, e-mail, MSN, deskanje, facebook)?
 - Ali se vaša uporaba interneta razlikuje doma in v službi?
 - Ali vas internet frustrira?
 - Katero zvrst informacij iščete na internetu?
- **KDAJ UPORABLJATE INTERNET?**
 - Koliko ur na dan približno deskate?
 - Ali ostanete na spletu dlje časa kot ste planirali?
- **KAKŠNO JE VAŠE MNENJE O INTERNETU?**
 - V nekoliko besedah opišite vaše izkušnje z internetom?

- **KAKŠNO JE VAŠE MNENJE O ZASVOJENOSTI Z INTERNETOM?**
- **SAMOOČENA UPORABE?**

- **SAMOOCENA ZASVOJENOSTI Z INTERNETOM?**
 - Ali menite, da ste zasvojeni z internetom?
 - Če odgovori da, s katero aplikacijo? (deskanje, igrice, klepetalnice, forumi, blogi...)

- **KAKO VAS PARTNER/PRIJATELJI OZNAČUJEJO?** (zasvojenec ali ne)
 - Kdo v vašem gospodinjstvu največ uporablja internet?

- **KAJ ŽELITE PRIDOBITI Z DESKANJEM?**
 - Imate težave pri iskanju informacij, ki jih potrebujete?

- **ALI STE KDAJ BILI DLJE ČASA BREZ DOSTOPA DO INTERNETA?**
 - Kako ste se takrat počutili?

4.6 ANALIZA NESTANDARDIZIRANIH USMERJENIH INTERVJUJEV

Kot smo že prej omenili, smo naredili 15 intervjujev, ki jih bomo v nadaljevanju analizirali. Analizirali bomo, kdaj so intervjuvanci prvič prišli v stik z internetom, zakaj so ga takrat začeli uporabljati (IKT biografija), katere aplikacije največ uporabljajo, koliko ur na dan deskajo, kakšno je njihovo mnenje o internetu in zasvojenosti z internetom (individualni slogi uporabe interneta).

Za začetek bomo povedali nekaj več o naših intervjuvancih.

- **DAVOR** je rojen leta 1985 in je študent četrtega letnika Filozofske fakultete.
- **IVA** je rojena leta 1984 in študira prevajalstvo oziroma nemščino in angleščino.
- **ZOA** je rojena leta 1984 in je absolventka na Fakulteti za arhitekturo.
- **NEVENA** je rojena leta 1984 in je absolventka na Pravni fakulteti.
- **DANIJEL** je rojen leta 1984 in je absolvent na Fakulteti za turizem.
- **DINO** je rojen leta 1984 in dela kot električar.
- **SANDRA** je rojena leta 1982 in je študentka tretjega letnika Filozofske fakultete.
- **BARBARA** je rojena leta 1980 in poleg pisanja magisterija dela na Reki.
- **GORAN** je rojen leta 1980 in je absolvent na Fakulteti za gradbeništvo.
- **MARJANA** je rojena leta 1979 in je absolventka na Filozofski fakulteti.
- **MARTIN** je rojen leta 1979 in dela v računalniškem podjetju.
- **DANICA** je rojena leta 1955 in je učiteljica biologije v osnovni šoli.
- **BORIS** je rojen leta 1954 in dela kot inšpektor v ladjedelnici.
- **MAJA** je rojena leta 1953 in dela v ladjedelnici kot referent nakupa.
- **BUDIMIL** je rojen leta 1953 in dela kot inštruktor-trener tehnikov in inženirjev.

4.7 BIOGRAFIJA IN INDIVIDUALNI SLOGI UPORABE INTERNETA

4.7.1 Čas uporabe

Ko govorimo o biografiji uporabe interneta iz analiziranih intervjujev, lahko ugotovimo, da večina intervjuvancev uporablja internet med osem in deset let. Od mlajših intervjuvancev so to Davor, Iva, Danijel, Zoa, Barbara, Goran, Marjana in Martin, od starejših pa Boris in Budimil. Drugi pa uporabljajo internet nekaj let manj - med štiri in sedem let (Dino širi leta, Maja pet let, Danica šest let in Sandra sedem let).

Zelo zanimivo je dejstvo, da je Dino šele štiri leta nazaj začel uporabljati internet. Iz tega lahko zaključimo, da obstajajo uporabniki, ki ne ustrezajo tipičnemu profilu zasvojenca z internetom - najstnik, moškega spola - ker naš intervjuvanec Dino v najstniških letih sploh ni imel dostopa do interneta.

Na vprašanje, koliko ur na dan deskate, je večina intervjuvancev zelo težko odgovarjala. Seveda je ta odgovor v povezavi z dejstvom, ali je internet neizogibno potreben v njihovi službi oziroma na fakulteti. Le za osvežitev spomina se spomnimo Grohola (2005) in njegove teorije, da le preživeti čas na medmrežju ni merilo zasvojenosti, temveč je poleg časa potrebno upoštevati še veliko različnih dejavnikov. Čas je treba dojemati v kontekstu z drugimi dejstvi, kot so, ali je uporabnik študent, ki mora zaradi šolskih obveznosti preživeti več časa na internetu; ali je internet del posameznikove službe; ali ima posameznik kakšno duševno bolezen; ali ima posameznik težave v dejanskem življenju (glej Grohol 2005). Zato smo pričakovali, da bo intervjuvancem zelo težko oceniti, koliko ur približno deskajo, in smo se odločili, da bomo poleg časa raziskovali tudi, če imajo v službi ali na fakulteti internet in, ali je njegova uporaba obvezna oziroma sestavni del njihove službe/fakultete.

Ugotovili smo, da so nekateri intervjuvanci prisiljeni uporabljati internet zaradi službe ali fakultete. Skozi analizo intervjujev smo potrdili, da je internetna uporaba oblikovana po

izbiri uporabnika. Torej v današnjem času nas je način življenja prisilil, da uporabljamo internet in le-ta postane sestavni del naše vsakdanjosti in naših življenj.

- »Če se odločim, da iz protesta ne bom šla na internet, bom dobila odpoved, ker vse informacije dobim preko spletne pošte« (Barbara, 1980).
- »Življenje v tujini me je prisililo k intenzivni in redni uporabi interneta« (Boris, 1954).

Barbara in Marjana sta edini, ki poleg študija tudi delata, tako da za fakulteto in službo potrebujeta internet. »... za fakulteto in službo mi je internet nujno potreben« (Barbara, 1980). To lahko rezultira z večjim številom ur uporabe interneta. Če upoštevamo teorijo Grohola (2005) in dojemamo čas v kontekstu z drugimi dejstvi, potem ne moremo tukaj govoriti o zasvojenosti z internetom ali o pretirani uporabi, temveč je njihova uporaba v skladu z njihovim načinom življenja.

Martin mora zaradi službe imeti vse delovne ure prižgan računalnik oziroma internet, kar posledično povzroči večje povprečno število ur deskanja. »Skoraj ves delovni dan deskam ... sedem ur na dan sem on-line ...« (Martin, 1979). Ampak tudi za Martina ne moremo reči, da je zasvojen z internetom. Zakaj? Zato, ker mu je internet sestavni del službe in mu je hkrati uporaba interneta tudi dolžnost. Ni edini, ki pravi, da več kot dve uri na dan deska. Tudi Goran pravi, da deska najmanj štiri ure na dan. »Čeprav čez vikend, ko sem doma, tudi več, okrog sedem ur« (Goran, 1980). Njegovo opravičilo pretirane uporabe je dejstvo, da mu je dolgočasno, ko je doma in zato deska. Poleg njih Zoa, Danijel in Goran priznajo, da imajo zaradi hitrega in poceni interneta, četudi ne deskajo, vse dneve priklopljen internet.

- »Doma mi je internet priklopljen ves dan, čeprav deskam največ dve uri« (Danijel, 1984).

Pri definiranju količine časa deskanja imajo internetni uporabniki eno težavo. In sicer je število ur deskanja na dan odvisno od dneva do dneva kot tudi od dnevnih obveznosti. Iz tega razloga je tudi večina naših intervjuvancev zelo težko definirala čas deskanja.

- »Ure surfanja nikoli nisem štel, ampak tudi, če bi jih, menim, da bi bilo zelo težko dobiti dejansko povprečno število. Zelo pogosto se mi zgodi, da nekaj dni sploh ne grem on-line, ker nimam časa niti želje, medtem ko za vikend lahko deskam 5 do 6 ur naenkrat. Zato pravim, da pravila ni« (Davor, 1985).
- »Internet uporabljam uro do dve na dan. Odvisno je od tega, koliko časa imam in kaj moram narediti« (Iva, 1984).
- »... odvisno je od dneva. Če sem ves dan doma, potem je tudi internet ves dan prižgan, ampak nisem ves čas za računalnikom. Ves čas mi je blizu, pa vsake toliko časa nekaj poiščem in pogledam« (Zoa, 1984).
- »Včasih sem on-line nekaj minut, včasih pa nekaj ur« (Nevena, 1984).

Ko govorimo o času deskanja, želimo povedati še nekaj o pojavu, ki so ga čutili naši intervjuvanci. In sicer smo pri pogovoru ugotovili, da se večini intervjuvancev pri deskanju zgodi, da jim čas hitro mine in da tega sploh ne opazijo. To je pojav, ki ga Youngova (1996b) imenuje »mejni časovni vrtinec«¹³. V teoretičnem delu smo že razložili, kaj točno je »mejni časovni vrtinec«, zato bomo tukaj samo razložili, kako je do tega pojava prišlo pri naših intervjuvancih.

Poudarili bi še dejstvo, da večina naših intervjuvancev izgubi pojem o času takrat, ko išče določene informacije. Za njih prebijanje skozi morje informacij ni zahtevno, temveč jih mika na samo še en klik, še en, še en ...

¹³ Angleški prevod se glasi »Terminal time warp« (Young 1996b: 36).

- »Zgodi mi se, da se ob dveh ponoči obrnem okrog sebe in ugotovim, da sem minule štiri ure sedel za računalnikom, skrčen in nervozen, klikajoč samo še eno povezavo... To je tisto, kar najbolj sovražim v zvezi z internetom. Človek se lahko izgubi v pretirani količini informacij, ki so lahko zelo koristne, medtem ko se zelo pogosto zgodi, da posameznik ostane na nekakšni bedasti spletni strani« (Davor, 1985).
- »Jaz grem nekajkrat na www.dnevnik.hr in tam opazim povezave za še nekatere novice, ki me zanimajo in potem se izgubim v veliki količini informacij. Vsaka spletna stran ti ponuja povezavo za nekatero drugo stran in tako greš lahko v neskončnost« (Iva, 1984).
- »V glavnem samo preverim elektronsko pošto in nekatere spletne portale ... Če iščem nekaj določenega, potem sem tudi več ur na internetu, pa se mi tudi zna zgoditi, da sem presenečena, koliko časa je minilo« (Nevena, 1984).
- »Včasih se zgodi, da izgubim pojem o času, ampak samo takrat, ko iščem določene informacije in potem se moj kratek obisk raztegne na nekaj ur, brez da bi se tega zavedala« (Marjana, 1979).
- »... v tem morju informacij se človek lahko izgubi in takrat čas hitro mine, kar rezultira s tem, da smo na spletu veliko več časa kot smo načrtovali« (Maja, 1953).

Med intervjuvanci obstajajo tudi tisti, ki ne ostajajo na spletu dlje kot so načrtovali.

- »...se mi ne zgodi, da ostanem dlje kot sem načrtoval, ker me začne glava boleti od zaslona in potem moram iti stran. Mogoče je to tudi dobra stvar, ker potem ne morem dolgo deskati. Imam prirojen mehanizem za zaščito pred pretirano uporabo« (Danijel, 1984).

- »Zaradi fakultete in službe sem prisiljena biti on-line, ampak se mi ne dogaja, da ostanem dlje kot sem mislila. Imam dogovor sama s seboj, da zvečer, ko pridem iz službe, ne uporabljam več interneta« (Barbara, 1980).
- »Ne maram se izpostavljati nepotrebnim informacijam in rada imam kontrolo nad svojim časom. Menim, da povsem kontroliram preživeti čas na internetu« (Danica, 1955).

Na začetku je bila tehnologija draga in ne tako cenjena. Uporabniki so morali imeti zelo močen motiv, da so jo uporabljali. Danes, ko je tehnologija postala cenejša, bolj zanesljiva, so jo uporabniki začeli uporabljati v zasebne namene. Naši intervjuvanci se tudi tega zavedajo in zato nekateri pravijo, da so ga včasih, ko je bil dražji, manj uporabljali.

- »Na nesrečo takrat ni bilo zelo poceni internetnih povezav in smo morali biti previdni, da ne bi bil telefonski račun preveč zajeten. Verjetno je to bila tudi dobra stvar, ker nismo deskali več kot uro ali dve. Medtem ko je danes to že pozabljena zgodba in vsi veliko deskamo po internetu« (Zoa, 1984).

4.7.2 Uporaba

Študenti (Davor, Iva, Danijel, Zoa, Sandra, Barbara in Marjana) imajo internet na fakulteti, ampak zaradi majhnega števila računalnikov in velike gneče ga tam ne uporabljajo veliko. Navadno samo takrat, če imajo kaj nujnega za narediti ali poiskati

Iz intervjujev s študenti smo ugotovili, da velika večina fakultet na Reki še nima urejenega spletnega referata in zato študentom ni omogočeno prijavljanje na izpite preko interneta, preverjanje ocen in podobne spletne možnosti. Četudi fakulteta ima e-študenta, se jim velikokrat zgodi, da ne dela in so zato zaradi varnosti bolj nagnjeni k uporabi papirnatih prijavnice.

Dejstvo je, da imajo vse fakulteti, ki jih obiskujejo naši intervjuvanci, spletne strani, ki študentom ponujajo vpogled v obvestila, urnike, urnike izpitov, spremembe v urniku, urnike profesorjev in podobno. Te spletne strani so jim kot »... oglaševalna tabla preko interneta« (Danijel, 1984), ker jim omogočajo le branje, ne pa vnosa podatkov. In zato vsi študenti nekaj časa porabijo za preverjanje novosti, urnikov in podobnih informacij na spletni strani svoje fakultete. Če tukaj tudi upoštevamo Groholovo (2005) teorijo - preživeti čas na medmrežju ni merilo zasvojenosti, temveč je poleg časa treba upoštevati še veliko različnih dejavnikov - potem lahko zaključimo, da študenti niso zasvojeni z internetom, ker je uporaba interneta pri njih sestavni del študija.

- »Fakulteta še ni nagnjena k uporabi interneta z namenom olajšanja osnovnih dejanj, kot sta prijavljanje na izpit ali spletno pregledovanje rezultatov izpita« (Davor, 1985).
- »... internet na fakulteti mi ni neizogibno potreben. Prijave in odjave izpitov delamo na star način, z uporabo papirnatih prijavnic, ker nimamo elektronskega indeksa« (Nevena, 1984).
- »Na vse izpite se lahko prijavim preko interneta. Ker se zelo pogosto zgodi, da nekaj ne dela in da referat ne sprejme prijavnice, je bolj zanesljivo, če se prijavim na star način, s papirnato prijavnico« (Marjana, 1979).
- »Na fakulteti imamo nekaj računalnikov, ki so vedno zasedeni in zato zelo redko pridem na vrsto, hkrati pa je internetna povezava zelo počasna« (Sandra, 1982).
- »Na fakulteti grem na internet samo takrat, ko nekaj nujno potrebujem ali, če mi internet doma ne dela ali zato, ker imam čas med predavanjem. To se ne dogaja zelo pogosto, ker je internetna povezava zelo počasna in po navadi so vsi računalniki že zasedeni« (Nevena, 1984).

Nekateri študenti (Davor in Iva) komunicirajo s svojimi profesorji preko elektronske pošte. »Tudi profesorji imajo svoje e-mail naslove, tako da jih na ta način lahko kontaktiramo in vprašamo, kaj nas zanima« (Iva, 1984). Medtem ko drugi študentje ne morejo komunicirati s profesorji preko elektronske pošte. »Na nesrečo veliko profesorjev ne uporablja interneta, pa ne moremo z njimi komunicirati preko e-maila« (Danijel, 1984).

Pri vseh intervjuvancih, razen Maje, 1953, se uporaba interneta v službi in doma ne razlikuje v veliki meri. Maja je edina izmed intervjuvancev, ki interneta doma skoraj ne uporablja, temveč ga uporablja v službi.

- »V službi ga [internet] veliko uporabljam, medtem ko ga doma skoraj niti ne uporabljam. Ampak to je zato, ker ga nimam v svoji sobi. V službi imam internet pred seboj in z internetom se začne moj dan, medtem ko je doma računalnik v sobi od hčerke. Moje mnenje je, da ima vsak posameznik v svoji sobi pravico do zasebnosti in zato doma sploh ne uporabljam računalnika« (Maja, 1953).

4.7.3 Razlogi uporabe

Bistvena razlika med mlajšo in starejšo populacijo je ta, da starejši ne uporabljajo interneta iz zabave ali dolgočasje. Internet uporabljajo ciljno - z razlogom in namenom.

- »... internet uporabljam z določenim ciljem, po potrebi in trenutnem interesu, za iskanje določenih informacij, izmenjavo podatkov ...« (Danica, 1955).

Na drugi strani pa je mlajša populacija, ki včasih deska brez cilja in razloga.

- »Včasih se mi zgodi, da deskam ure in ure brez določenega cilja, ampak z namenom, da se spočijem od pisanja in da na ta način poskušam zabiti čas« (Zoa, 1984)

4.7.4 Uporabljene aplikacije

V teoretičnem delu smo že razložili, da je po Youngovi (1999a) eno izmed temeljnih vprašanj ob definiranju zasvojenosti z internetom ugotovitev, s čim je posameznik sploh zasvojen? Ali je to sam medij (internet) ali so to posamezne aplikacije (forumi, klepetalnice ...), ki jih ta medij omogoča. Ona je ugotovila, da je za zasvojenje karakteristična zasvojenost z določeno aplikacijo, ki sproži pretirano uporabo interneta in posledično zasvojenost z internetom. Zato bomo v nadaljevanju določili internetne aplikacije (elektronska pošta, klepetalnice ...), ki jih intervjuvanci uporabljajo v svojih pomembnih družbenih interakcijah, tako v prostem času kot tudi v službi.

- »Iščem vse možne informacije - vozni red avtobusov, vremensko napoved, recepte, pesmi, filme, pogledam, če se kaj zanimivega dogaja na Reki, kakšen koncert« (Nevena, 1984).
- »Od internetnih aplikacij uporabljam samo MSN in elektronsko pošto, medtem ko surfam samo zato, da bi bral novice« (Danijel, 1984).
- »... preko interneta spremljam novice, berem informacije s področja književnosti, kulture, spremljam, kaj se dogaja. Ampak največ moje uporabe interneta se vrti okrog iskanja potrebnih informacij in pregledovanja elektronske pošte« (Sandra, 1982).
- »Internet uporabljam kot nadomestek za dnevne novice, ker preko interneta berem on-line novice. Za eno vrsto novic imam spletno naročnino in zato vsako jutro najprej preberem novice.... Vse, kar potrebujem, raje poiščem preko Googla, kot da odprem knjigo« (Marjana, 1979).
- »... uporabljam ga kot komunikacijsko sredstvo, za branje novic, poslušanje radijskih postaj in gledanje televizije« (Boris, 1954).

Večina ljudi, ki se srečuje v resničnem življenju ali se pogovarja po telefonu, se namreč poslužuje tudi on-line interakcij. Odnosi se ohranjajo preko mnogovrstnih medijev. Tako je tudi internet postal pomembno sredstvo komunikacije, tako med mladimi kot tudi med starejšimi. Čedalje bolj je pomemben za vzdrževanje stikov. Poleg tega ima pomembno vlogo tudi za delo na fakulteti in za pridobivanje novih informacij.

Kdaj se ljudje odločijo za uporabo interneta, je odvisno od odnosov, ki jih imajo z drugimi ljudmi, predvsem od tega, koliko so geografsko oddaljeni. Lahko bi rekli, da takrat, ko gre za komunikacijo na veliko razdaljo, družbeni stiki preko spleta nadomeščajo stike preko telefona. V prid temu govori dejstvo, da imajo vsi intervjuvanci e-mail naslove in uporabljajo elektronsko pošto za komunikacijo z družino in s prijatelji. Interakcije preko interneta so vpletene v vsakodnevno ohranjanje družbenih vezi. Tako recimo Martinova družina ni iz Hrvaške in zato on preko interneta komunicira z njima. »... bolj poceni obdržim stik z njima« (Martin, 1979). Marjana pravi, da namesto preko prenosnega ali navadnega telefona, ljudi kontaktira preko MSN-ja. Ona ni edina, ker tudi Danijel pravi, da MSN uporablja kot sredstvo za komunikacijo s prijatelji. On pravi, da »Vsi [prijatelji] se dobimo na MSN-ju in se poceni zmenimo, kam bomo šli in kaj bomo delali« (Danijel, 1984).

Računalniška industrija nam je ponudila vse možne storitve za boljšo komunikacijo - messengerje, hitrejše povezave, možnost igranja iger, poslušanja glasbe - in kako naj potem zanikamo ugodnosti in prednosti ter jih ne uporabimo?

Intervjuvani študenti (Davor, Nevena, Iva, Danijel, Zoa, Sandra, Barbara, Marjana) uporabljajo različne spletne iskalnike za iskanje informacij, člankov in knjig, potrebnih za pisanje seminarjev in domačih nalog. Hkrati pa neštudenti uporabljajo te iste spletne iskalnike za iskanje novih informacij, preverjanje podatkov in podobno. Lahko bi zaključili, da se uporaba interneta bistveno ne razlikuje med mladimi in starejšimi, ker vsi uporabljajo elektronsko pošto, spletne iskalnike in spletne portale. Razlikuje se samo vsebina, katero iščejo. Le-ta je odvisna od tega, kaj posameznik študira ali dela. Tako,

recimo, Nevena na internetu išče spremembe zakonov, Davor književna dela, Iva članke, Martin pa tehnične informacije.

- »Ker študiram jezike, me zelo zanimajo novosti iz nemških ali angleških časopisov, ki mi niso dostopni vsak dan in potem na internetu iščem njihove on-line različice« (Iva, 1984).
- »... z obzirom na to, da se zakoni stalno spreminjajo, morajo nove različice biti objavljene na internetu. Ta način mi predstavlja poenostavljeno iskanje in informiranje o spremembah« (Nevena, 1984).

Ne smemo pozabiti, da je za nekatere osebe internet zabava in zato na internetu, razen obvezne literature za službo ali fakulteto, iščejo nekaj, kar jih zanima in veseli.

- »Danes največ uporabljam internet za snemanje glasbe in komedij ... Največ časa porabim za forume, ampak ne kot aktivni sodelovalec, temveč kot lurker, tisti, ki samo bere komentarje« (Davor, 1985).
- »Obiskujem portale, ki govorijo o fotografiji, ker mi je fotografija konjiček. In potem gledam fotografije, berem o novih fotoaparatih ... berem različne bloge in myspace profile, kontaktiram ljudi z liste facebooka« (Zoa, 1984).
- »... primerjam cene on-line in v trgovinah ...« (Martin, 1979).
- »Meni je internet zabava. V deskanju uživam ure in ure« (Goran, 1980).

Za konec dela o »aplikacijah« smo v spodnji tabeli podali natančen vpogled v uporabljene aplikacije (glej tabelo 4.7.4.1). Iz tabele je razvidno, da vsi intervjuvanci uporabljajo elektronsko pošto, hkrati pa jih večina uporablja spletne iskalnike in preko interneta bere spletne novice. Mlajši intervjuvanci uporabljajo tudi MSN, klepetalnice, facebook, berejo forume in bloge, kar je tudi bilo za pričakovati.

Lahko bi za konec še dodali, da smo ugotovili, da vsi naši intervjuvanci, neodvisno od starosti, uporabljajo internet iz dveh razlogov - kot medij za komunikacijo in pridobivanje novih informacij. Nove informacije iščejo s pomočjo spletnih iskalnikov, hkrati pa jih tudi pridobivajo na različnih spletnih portalih, kjer tudi berejo spletne novice.

Tabela 4.7.4.1 : Predstavitev posameznikov po uporabljenih aplikacijah

	elektronska pošta	novice	MSN / chat	facebook / myspace	forum / blog	presnemavanje filmov/ muzike / člankov/ knjig	spletni iskalniki	e-bay
DAVOR	*	*			*	*	*	
IVA	*	*	*	*			*	
ZOA	*			*	*	*	*	
NEVENA	*	*					*	
DANIJEL	*	*	*				*	
DINO	*		*				*	
SANDRA	*	*					*	
BARBARA	*	*		*		*	*	
GORAN	*	*	*	*	*	*	*	
MARJANA	*	*	*	*	*		*	
MARTIN	*			*			*	*
DANICA	*		*					
BORIS	*	*	*				*	
MAJA	*	*					*	
BUDIMIL	*	*					*	

4.7.5 Mnenja o internetu

V intervjujih smo poleg individualnih slogov uporabe interneta poskušali razumeti, kakšno mnenje imajo naši intervjuvanci o internetu in kakšna je vloga samega interneta v njihovem družbenem življenju.

- »V današnjem času je internet zelo koristen, ker nam je olajšal veliko stvari, na primer komunikacijo ... Za prevajalce je zelo pomemben, ker nam je s pomočjo spletnih iskalnikov omogočeno delati različne raziskave, hkrati pa ima internet veliko spletnih strani, ki pomagajo prevajalcem« (Iva, 1984).
- »O internetu vse najboljše. Resnično imam dobro mnenje o njem, ne glede na to, da se zadnje čase čedalje več govori o verodostojnosti podatkov in informacij na internetu ... S pomočjo interneta lahko kadar koli izvem vse v zvezi z mojim konjičkom in vedno vem, kaj se dogaja, brez da odidem iz svoje sobe ... Preprosta in poceni uporaba, kdo bi se temu uprl« (Zoa, 1984).
- »Internet je lahko vse, najboljša in najhujša stvar, ki se je nekomu zgodila. Kar se mene tiče, je ena super stvar, najhitrejše sredstvo komunikacije in ogromna baza podatkov« (Nevena, 1984).
- »Internet je dobra stvar, ki je iz navadnega načina povezovanja ljudi prerasla v način življenja ... Internet mi je postal dnevni ritual kot jutranja kava« (Danijel, 1984).
- »Internet je postal ena stvar, brez katere večina ljudi ne more več živeti. Moje mnenje je, da nam internet olajšuje informiranje, komuniciranje. Menim pa tudi, da preveč prostega časa porabimo za deskanje na internetu« (Dino, 1984).

- »Zadovoljna sem, ker kamor koli grem, mi je dostopno veliko stvari, in potem s pomočjo interneta lahko rešujem razne probleme doma in na fakulteti« (Sandra, 1984).
- »Internet je čudovit svet dodatnih informacij in odpira različne možnosti za tiste, ki ga znajo uporabljati ... Za razliko od televizije internet lahko uporabimo za komunikacijo. Z uporabo interneta nisi samo receptor, temveč tudi transmitter in je zato bolj zabaven« (Barbara, 1980).
- »Internet je moderna, hitra komunikacijska naprava, ki se lahko uporablja na več načinov« (Goran, 1980).
- »... internet je neizčrpna in nezmotljiva stvar« (Marjana, 1979).
- »Menim, da obstaja veliko različnih življenjskih situacij, v katerih sem lahko aktivni udeležene ... in zato so računalnik in internet samo orodja, katera uporabljam na določeni način, zaradi katerega ne zanemarjam ostalih pomembnih področij življenja - družina, prijatelji, sprehodi« (Danica, 1955).
- »... internet je postal del mojega zasebnega in poslovnega življenja ter ga zato v tistem trenutku smatram za mojo dnevno potrebo« (Boris, 1954).
- »Včasih mi ta naloga [dnevne obveznosti na spletu] postane breme in pomislim, da je včasih vse bilo bolj počasno in lepše ... Zdi se mi, da smo, vsaj za mojo generacijo uporabnikov, s pomočjo mreže vseh mrež postali preveč povezani, pa vselej na nekaj odgovarjamo ali nekaj novega iščemo« (Budimil, 1953).

Lahko bi zaključili, da se mnenja mlajših in starejših intervjuvancev razlikujejo. Mlajši uporabniki interneta imajo zelo pozitivna mnenja o tem mediju. Ponuja jim hitrejšo, bolj poceni in lažjo komunikacijo, omogoča jim iskanje literature za seminarje in izpite,

medtem ko so starejši bolj skeptični do interneta. Za njih je internet samo pripomoček v življenju, ni pa jim sestavni del vsakdana ali način življenja.

4.7.6 Iznajdljivost

Zanimala nas je tudi iznajdljivost naših intervjuvancev. Ali na internetu lahko najdejo iskano informacijo? Ali imajo težave v iskanju informacij, ki jih potrebujejo? Ali jih internet frustrira?

- »Frustrira me takrat, ko iz neznanih razlogov ne morem odpreti nekatere spletne strani ali, kadar ne morem odpreti Internet Explorerja, čeprav piše, da sem on-line. In potem po eni uri vse normalno dela ... Takšne stvari me frustrirajo. Včasih tudi ne najdem tistega, kar iščem, ampak to mi se zelo redko dogaja, ker sem zelo iznajdljiva in imam prakso v iskanju zelenega« (Iva, 1984).
- »Internet me ne frustrira, zabava me. Velika količina informacij, katere lahko najdem v kratkem času na enem mestu, me ne more frustrirati ... Že imam prakso v iskanju različnih informacij in zato, če iščem več informacij, potrebujem manj časa za iskanje« (Nevena, 1984).
- »Če nečesa ne morem najti na spletu, to pomeni, da tega ni gor, ne pa, da jaz nekaj ne morem ali ne znam najti, ker sem res dobra v iskanju. Zelo sem hitra in točna v iskanju« (Marjana, 1979).
- »Do informacij pridem hitro in relativno preprosto« (Danica, 1955).

Ugotovili smo, da mlajši in starejši intervjuvanci uporabljajo internet brez težav, hitro najdejo iskane informacije ali spletne strani. V pogovoru z mlajšimi intervjuvanci smo čutili, da so zelo ponosni na te svoje »internetne veščine« - hitrost, iznajdljivost in

točnost. Edino, kar jih pri internetu frustrira, je dejstvo, da včasih brez razloga nekatera spletna stran ne dela ali, da je ne morejo odpreti.

4.7.7 Mnenja o zasvojenosti

Youngova (1996b) je zasvojenost z internetom definirala kot motnjo kontrole impulzov, ki ne zahteva uporabe opojnih sredstev. Ferrisova (2003) pravi, da je zasvojenost z internetom psihofizična motnja, ki vključuje toleranco, umik, emocionalne motnje in prekinitve družbenih odnosov. Tako strokovnjaki gledajo na zasvojenost, ampak nas bolj zanima, kakšna so mnenja naših intervjuvancev o zasvojenosti - ali res obstaja, ali so oni zasvojeni, ali poznajo nekoga, ki je zasvojen z internetom, kako bi oni definirali zasvojenost itd.

- »Menim, da se je danes temu [zasvojenost] zelo težko izogibati in da je vsak posameznik v neki meri zasvojen z internetom. Mogoče zato, ker v službi komunicira preko spletne pošte dvajsetkrat na dan ali preverja delnice na borzi, ali zato, ker ima romantično internetno razmerje. Obstaja veliko razlogov, zaradi katerih moderni človek ne more zdržati niti en dan brez interneta« (Davor, 1985).
- »Zasvojenost z internetom je nekaj, o čemer se zadnje čase čedalje več piše in govori pri nas ... Menim, da je internet nekaj, v kar smo primorani. Mi smo internet generacija in nikamor ne moremo brez njega, ker ga za vse uporabljamo - iskanje telefonskih števil, ulic, prijateljev, igranje igrice, snemanje glasbe« (Zoa, 1984).
- »Zasvojenost obstaja ... Mi odraščamo z internetom za razliko od naših staršev ... Menim, da ne uporabljajo mladi interneta samo zato, ker želijo, temveč, ker je to postala potreba. Čas in način življenja nam to vsiljujeta. Kdo danes nima e-mail naslova? Ko nekaj izpolnjuješ, le kdo te ne bo vprašal, če imaš e-mail naslov? To pomeni, da moraš imeti in uporabljati internet« (Iva, 1984).

- »Moje mnenje je, da zasvojenost z internetom ni psihična zasvojenost, temveč faza, preko katere gredo nekateri hitreje, drug pa bolj počasi« (Nevena, 1984).
- »Po mojem mnenju je internet postal kot zasvojenost, kot hazardiranje, še zlasti med mlajšimi, ki preživljajo ves prosti čas pred računalnikom« (Dino, 1984).
- »... strinjam se z dejstvom, da čedalje več ljudi postaja zasvojenih z internetom. Pravzaprav se v dejanskem življenju ne znajo obnašati brez interneta. Resnica je, da to ni povezano samo z internetom, temveč s kompjuterizacijo celotne družbe« (Sandra, 1982).
- »V primeru dolgočasje se lahko zgodi, da nekdo pogosto obiskuje klepetalnice in forume« (Barbara, 1980).
- »Menim, da se zasvojenost najboljše vidi, če si nekaj časa brez tega. Če ne veš, kaj bi sam s seboj, če si nervozen, če ljudje okrog tebe opazijo, da si drugačen, potem je to resno stanje...Zame so zasvojenci tisti, ki so izgubili službo zaradi interneta. Ponoči ostajajo dolgo na spletu, ker ne morejo brez njega, nato zjutraj ne morejo vstati in potem zamudijo v službo. Zame so to zasvojenci« (Goran, 1980).
- »Verjamem, da nekdo lahko postane zasvojen z internetom, ampak v moji generaciji je to zelo težko. V naših letih se je zelo težko za nekaj zelo zainteresirati. To se dogaja mlajši generaciji. Mi smo v teh letih, v katerih se težje oblikujejo nove navade. Mi smo odraščali brez virtualnih pripomočkov in zato menim, da če smo lahko vse življenje živeli brez, zakaj pa ne bi še naprej« (Maja, 1953).

Ugotovili smo, da se naši intervjuvanci zavedajo, da zasvojenost z internetom obstaja, hkrati pa pravijo, da je internet postal pomemben del njihovega življenja in da ne morejo več brez njega. Ampak na vprašanje »Ste vi zasvojeni z internetom?« so vsi intervjuvanci kimali z glavo v znaku »ne« in takoj zanikali obstoj zasvojenosti z internetom. Samoocenili so se kot nezasvojence in pravijo, da so prijatelji in v družini tudi takšnega

mnenja. Hkrati pa pravijo, da je »pri mlajših to mogoče« (Iva, 1984), da je »internet navada in ne zasvojenost« (Marjana, 1979). Potem so šele v pogovoru izpostavili, da se nekateri zavedajo pretirane uporabe tega medija.

- »Zgodi se mi, da ugotovim, da res pretiravam z deskanjem in da nujno moram ugasniti računalnik, in potem to naredim, ampak samo zato, ker se opazila, da deskam brez cilja« (Zoa, 1984).
- »Lahko bi povedal, da je internet medij, s katerim sem postal zasvojen in samo zato, ker je virtualni svet, v katerem se veliko mojih prijateljev nahaja istočasno. Vsi se dobimo na MSN-ju in se poceni zmenimo ... Ampak to je šibka oblika zasvojenosti« (Danijel, 1984).
- »Ne, nisem zasvojena, mogoče pa sem. Če ne bi imela interneta, bi bila zelo žalostna, ampak bi se hitro znašla in nekje drugje šla na splet - pri prijateljici, na fakulteti ali v internetni kavarni ... Tri dni bi zdržala brez, več ne. To ni zasvojenost, kvečjemu navada« (Marjana, 1979).
- »Če boljše premislim, moram priznati, da sem zasvojen, ampak samo z enim segmentom interneta in ta je primerjava cen. Kadar v trgovini vidim nekaj, kar bi rad imel, grem na splet in tam najdem to stvar bolj poceni in si jo kupim« (Martin, 1979).
- »Mogoče sem delno zasvojen, ampak ne zaradi igranja igrice, temveč zaradi potrebe po internetu. Jaz ga moram uporabljati za službo kot tudi v zasebne namene in komunikacijo« (Boris, 1954).

Nekateri so nam priznali, da so včasih bili zasvojeni in da so takrat res pretirali z uporabo interneta.

- »Vem, da sem včasih dejansko pretiraval z uporabo interneta. Zato sem naredil drastičen korak in preselil računalnik, v sobo, kjer ni žic za internetno povezavo, tako da občasno uporabim sestrin računalnik, ko ga ona ne rabi. Menim, da sem takrat bil zasvojen z internetom, ampak očitno ne preveč, ker sem se sam odločil za ta korak in ga dosegel« (Davor, 1985).
- »Prej sem bil zasvojenec in to velik. Vse dneve sem bil v klepetalnicah, ampak danes menim, da je zmernost najbolj pomembna« (Goran, 1980).

Skozi analizo intervjujev smo ugotovili, da nekateri izmed intervjuvancev tudi poznajo ljudi, ki so zasvojeni z internetom oziroma določenimi aplikacijami. In na ta način smo potrdili Youngovo (1999a) teorijo - za zasvojenca je karakteristična zasvojenost z določeno aplikacijo, ki sproži pretirano uporabo interneta in posledično zasvojenost z internetom. Poleg tega smo tudi potrdili njeno trditev, da obstaja razlika med aktivnostmi, s katerimi se na internetu ukvarjamo. Tako ima navezovanje stikov preko interneta večji potencial za ustvarjanje zasvojenosti kot iskanje informacij preko interneta (glej Young 1999a).

- »Zdi se mi, da je veliko mojih prijateljev zasvojenih z internetom oziroma messengerjem, facebookom in podobnimi aplikacijami« (Davor, 1985).
- »... poznam ljudi, ki pretiravajo s čari interneta, predvsem imam v mislih tiste, ki nekaj ur na dan sedijo pred zaslonom in igrajo igrice preko spleta z namišljenimi prijatelji. To so zame čudaki, zasvojenci z internetom« (Nevena, 1984).
- »Nisem zasvojen kot nekdo, ki vse dneve igra warcraft preko spleta in se obnaša kakor, da živi na drugem planetu. Gamer je zame kritična oblika zasvojenca z internetom, ker je to neprofitna zasvojenost. Kadar si mešetar, je drugače, ker na ta način zasluži ... Ne vidim smisla v tem, da izgubljam dneve in dneve v igranju igrice in pretvarjanju, da sem nekdo drug« (Danijel, 1984).

Vsi naši intervjuvanci se zavedajo obstoja zasvojenosti z internetom in nekateri tudi priznajo, da so zasvojeni z uporabo določenih aplikacij. Ampak skozi pogovor z intervjuvanci smo ugotovili, da tukaj ne gre za dejansko zasvojenost, temveč za navado, ki jim je postala zelo pomemben del življenja. Njihova uporaba ne presega meje normalnega, ker oni ne čutijo tolerance, umika, emocionalnih motenj in ne prekinajo družbenih odnosov (glej Ferris 2003). Hkrati pa niso zapostavili niti enega izmed naslednjih področij: izobraževalno (slabšanje ocen), socialno (zanemarjanje družinskih obveznosti in prijateljev), finančno, poklicno (opuščanje službenih nalog) ali zdravstveno (nepravilna prehrana, utrujenost, bolečine v hrbtu ...) (glej Young 1998).

4.7.8 Ločenost od interneta

Ferrisova (2003) pravi, da je zasvojenost z internetom psihofizična motnja, ki poleg ostalih kriterijev vključuje tudi umik. Pod umikom ima v mislih dejstvo, da posameznik, ko zmanjša uporabo interneta, čuti dva ali več izmed naslednjih simptomov - drhtenje, strah, obsedeno premišljanje o tem, kaj se dogaja na internetu, sanjarjenje o internetu (glej Ferris 2003). Zato smo mi poskušali ugotoviti, kako se naši intervjuvanci počutijo, ko so ločeni od interneta in ga iz katerega koli razloga ne morejo uporabljati.

- »Nezmožnost dostopa do interneta mi ne predstavlja težave, mi celo ustreza, ker se boljše počutim, ko ni občutka nadloge informacij, katero internet povzroča. Pogosto mi se zgodi, da nimam dostopa do interneta in ne morem reči, da ga takrat pogrešam« (Davor, 1985).
- »Na dopustu vsaj en teden nimam dostop do interneta in takrat se ga niti ne spomnim. Ko sem na dopustu, si želim od počiti od vsega, tako tudi od interneta. Ne zanimajo me novice in spletna pošta, ker imam dopust zaradi odmika od vsakdanjega življenja in interneta« (Iva, 1984).

- »Brez interneta sem se počutila normalno, tudi bolj zadovoljno in ga nisem pogrešala. Ko pa sem na dopustu, je drugačna dinamika – takrat se ne učim, ne iščem stanovanja in potem mi internet ni zelo potreben, zgolj za poceni komunikacijo« (Barbara, 1980).

Večina intervjuvancev pravi, da jim včasih tudi odgovarja, ko interneta ni v bližini, ker se potem sprostijo pred ogromno količino informacij. Hkrati pa se tudi zavedajo, da je na dopustu drugačen način življenja in da takrat ne potrebujejo interneta, ker počivajo. Drugače bi bilo, če bi bili brez interneta takrat, ko bi ga res potrebovali.

Menimo, da bi kdor koli lahko povedal, da bi zdržal dneve in dneve brez interneta. Ko pa pride z dopusta, gre na splet takoj samo preveriti elektronsko pošto. Seveda nekaj časa odgovarja biti brez interneta, ampak dvomimo, da si kdor koli od intervjuvancev lahko predstavlja življenje brez interneta, saj je postal sestavni del našega življenja.

Nekateri so nam tudi priznali, da ga včasih pogrešajo. Dejstvo je, da danes brez interneta redko kdo zmore.

- »Če pričakujem pomembno elektronsko pismo, recimo od profesorja s fakultete, potem mi je zelo pomembno, da imam dostop do interneta« (Davor, 1985).
- »Na dopustu nimam dostopa do interneta več kot dva meseca ... Ne pogrešam ga ... Če nekaj nujno potrebujem, potem vedno nekoga doma ali v službi prosim, da mi poišče tisto, kar nujno potrebujem« (Nevena, 1984).
- »Brez dostopa do interneta sem bil največ teden dni ... Resnica je, da sem ga malo pogrešal, ampak samo zato, ker sem se počutil izgubljenega brez vseh teh informacij. Ampak nič drastičnega« (Danijel, 1984).

- »Brez interneta ne bi mogel. Vsak dan deskam vsaj eno uro. Večinoma zaradi foruma, ker je meni to nekaj najboljše. Lahko spoznaš nove ljudi, se pogovarjaš o glasbi, filmih in se veliko naučiš« (Goran, 1980).
- »... ko sem prišla z dopusta, sem deskala nekaj ur več kot običajno, ampak samo zato, da bi pregledala vse, česar nisem prebrala. Takrat me je motilo le dejstvo, da nekatere spletne strani ne hranijo starih novic in jih zato nisem mogla prebrati, zaradi česar sem bila jezna« (Marjana, 1979).

Haralambos in Holborn pravita, da se intervjujev lahko poslužimo zato, da od ljudi pridobimo preproste informacije o dejstvih (glej Haralambos, Holborn 1999: 849). Točno to smo imeli v mislih, ko smo intervjuvali petnajst posameznikov. Skozi petnajst intervjujev smo pridobili veliko informacij o uporabi interneta Rečke internet subkulture. Zadali smo si nalogo, da bomo preučevali njihovo IKT biografijo in individualne sloge uporabe interneta. V nadaljevanju bomo v kratkem povzeli, kaj smo ugotovili z analizo intervjujev. In sicer:

- večina intervjuvancev uporablja internet od osem do deset let. Ugotovili smo, da obstajajo uporabniki, ki ne ustrezajo tipičnemu profilu zasvojenca z internetom, zahvaljujoč enemu izmed intervjuvancev (Dino, 1984). On internet uporablja šele štiri leta, kar pomeni, da niso vsi zasvojenca z internetom najstniki moškega spola;
- povprečnega časa deskanja nam nihče od intervjuvancev ni mogel točno povedati, in sicer zato, ker je čas deskanja povezan z dejstvom, ali je internet neizogibno potreben v njihovi službi oziroma na fakulteti. Hkrati pa je tudi število ur deskanja na dan odvisno od dneva do dneva, kot tudi od dnevnih obveznosti;
- večina naših intervjuvancev med deskanjem čuti »mejni časovni vrtinec«¹⁴ oziroma izgubi pojem o času;

¹⁴ Angleški prevod se glasi »Terminal time warp« (Young 1996b: 36).

- sama uporaba interneta se bistveno ne razlikuje med mladimi in starejšimi. Vsi uporabljajo elektronsko pošto, spletne iskalnike in spletne portale. Torej, neodvisno od starosti, posamezniki uporabljajo internet kot medij za komunikacijo in pridobivanje novih informacij. Razlikuje se zgolj iskana vsebina, ki je odvisna od tega, kaj posameznik študira ali dela. Še ena razlika med mlajšo in starejšo populacijo je ta, da starejši ne uporabljajo interneta zaradi zabave ali dolgočasje. Uporabljajo ga z razlogom in namenom;

- intervjuvanci se zavedajo, da zasvojenost z internetom obstaja, hkrati pa pravijo, da je internet postal pomemben del njihovega življenja in da ne morejo več brez njega. Samoocenili so se kot nezasvojence, medtem ko so v pogovoru nekateri izpostavili, da se zavedajo pretirane uporabe tega medija;

- ločenost od interneta intervjuvancem včasih tudi odgovarja, ker se tako sprostijo pred ogromno količino informacij.

5. SKLEP

Zasvojenost. Ta beseda predstavlja beg pred stvarnostjo in probleme, lahko definira slabo navado ali pa potrebo po določeni drogi (aktivnost, snov ...), ki se ji posameznik ne more upreti. Zato v današnjem času poleg zasvojenosti s substancami govorimo tudi o zasvojenosti z nesubstancami. Splošne definicije zasvojenosti ni, hkrati pa obstoječe definicije zasvojenosti lahko »govorijo« pozitivno, negativno ali oboje. Nekdo ima hobi in porabi ves svoj prosti čas, da bi se ukvarjal z njim. Hkrati se tudi nekaj nauči, je kreativen in se izraža. Zato ne moremo reči, da je njegov hobi slab ali, da je ta pomeni zasvojenost.

Zasvojenost je pravzaprav poskus bega pred stvarnostjo, sedanjostjo, pred zapletenimi družbenimi in osebnimi odnosi, pred problemi in zahtevami današnjega časa. Kaj nam omogoča lažji pobeg pred stvarnostjo, če ne internet? Internet z različnimi karakteristikami privlači posameznike k uporabi. Tako, recimo, ponuja anonimnost in občutek pripadnosti neki skupini. V virtualnem svetu odsotnost neverbalnih znakov omogoča večjo svobodo pri izbiri elementov samopodobe - posameznik lahko na spletu predstavlja virtualno družbeno identiteto, ki je precej oddaljena od dejanske. Vse laži so po večini namenjene boljši samopredstavitvi pred sogovornikom in družbenemu povezovanju. Internet postane medij, ki uporabnikom omogoča pripadnost neki virtualni skupini.

Vsaka zgodba ima dve strani, vsak kovanec tudi. Hočemo povedati, da ima tudi uporaba interneta svojo temno stran. Poleg vseh pozitivnih stvari, ki nam jih ponuja, internet lahko postane objekt naše zasvojenosti. Vsaka nova tehnologija (kot tudi računalnik in internet) potrebuje določen čas, v katerem bodo sčasoma očitne vse pomanjkljivosti ter vsi vplivi na družbo in posameznika. Negativne posledice uporabe novih tehnologij se zvišujejo z njihovim hitrim razvojem. Nekateri začnejo uporabljati internet, da bi se znebili enega problema (recimo dolgočasja), zato pa se jim v tem procesu zgodi, da pridobijo drug problem - zasvojenost z internetom. Strast nekoga do interneta lahko se izraža z zdravo uporabo, s patološko zasvojenostjo ali pa z nečim vmes. Toda če nam je

nekaj vseč, se bomo temu posvetili. To tudi velja za internet. Posameznik mu bo posvetil vsak svoboden trenutek, kar lahko pripelje do zanemarjanja družine, prijateljev in službe. In takrat lahko govorimo o zasvojenosti z internetom.

V diplomski nalogi nas je zanimalo, kako izbrana internetna subkultura na Reki razume koncept zasvojenosti z internetom. Ali sploh lahko govorimo o obstoju zasvojenosti z internetom na Reki? To smo poskušali ugotoviti s pomočjo nestandardiziranih usmerjenih intervjujev. Seveda intervjuji niso idealna raziskovalna metoda, ampak v našem primeru se je takšen kvalitativni pristop izkazal za dobro izbiro, ki nam je prinesla zelo zanimive ugotovitve. Najbolj pomembno je dejstvo, da je brez vprašanj pogovor potekal zelo spontano, intervjuvanci so nam lahko bolj natančno razložili svoja stališča, vedenja in občutke. Hkrati pa smo sporna vprašanja lahko globlje preučili in razjasnili.

Ugotovili smo zelo zanimiva dejstva in eno izmed njih je, da se vsi naši intervjuvanci zavedajo, da zasvojenost z internetom obstaja, hkrati pa nekateri poznajo posameznike, ki so zasvojeni. Lahko bi rekli, da je internet postal pomemben del njihovega življenja in da ne morejo več brez njega. Vsakdanja uporaba interneta jim je postala navada, katere se sploh več ne zavedajo in tako uporabljajo internet kakor da gledajo televizijo ali berejo novice.

Še eno zanimivo dejstvo, katero smo ugotovili, je, da obstajajo uporabniki, ki ne ustrezajo tipičnemu profilu zasvojenca z internetom. Do te ugotovitve smo prišli zahvaljujoč enemu izmed intervjuvancev (Dino, 1984), ki internet uporablja šele štiri leta.

Mlajši uporabniki interneta imajo zelo pozitivna mnenja o tem mediju, medtem ko so starejši bolj skeptični do njega. Neodvisno od starosti, posamezniki uporabljajo internet kot medij za komunikacijo in pridobivanje novih informacij. Razlikuje se zgolj iskana vsebina, ki je odvisna od osebnih potreb.

Lahko bi rekli, da aplikacije na internetu postanejo substituti za neizpolnjene potrebe. Zdaj je samo od posameznika odvisno, ali bo pretiraval z uporabo interneta in posledično postal zasvojen z njim. Pomembno je opozoriti, da, kot za vse v življenju, tudi za uporabo

interneta velja pregovor »vse je dobro v zmernih količinah«. Tudi tega se zavedajo naši intervjuvanci in zato pravijo, da jim včasih tudi odgovarja, ko nimajo dostopa do interneta, ker se potem sprostijo od vsakdanjega življenja in tudi od interneta in neskončne količine informacij.

V zgodbi o zasvojenosti obstaja tudi ena pozitivna stvar. Močna zasvojenost je bolezen, katero lahko zdravimo. Zasvojenost je ozdravljiva bolezen, ne glede na osebne karakteristike določenega zasvojenca. Vsaka zasvojenost se lahko zdravi, dokler posameznik privoli, da bo naredil vse, kar je potrebno. Za začetek zdravljenja so potrebni železna volja, vztrajnost in visoka stopnja motivacije. Hkrati pa se posameznik mora upreti kakršni koli skušnjavi in držati besedo. Če posameznik ima vse to, potem lahko začne svojo pot zdravljenja. Nekateri izmed naših intervjuvancev so sami ugotovili, da pretiravajo z uporabo in so se zaradi tega odločili, da bodo zmanjšali intenzivnost uporabe interneta.

Pomembno je še povedati, da v današnji moderni družbi zasvojenost z internetom obstaja. Pravzaprav gre za zasvojenost z neko izmed spletnih aplikacij. V prihodnosti je potrebno bolj natančno proučevati individualne načine uporabe interneta v zvezi z različnimi dejavniki in šele tako bomo bolj natančno razumeli, kaj je zasvojenost z internetom.

Za konec diplomske naloge bomo podali citat enega izmed intervjuvancev, ki je zelo lepo povedal, kako v današnjem času izgleda odnos človeka in interneta.

Življenje brez interneta je mogoče, ampak položaj, v katerem se nahajamo jaz in večina ljudi danes, nas sili, da ga uporabljamo. Potrebujemo ga za službo, za iskanje stanovanja, rezervacijo letalskih kart, elektronsko bančništvo ... Družba nas sili, da ga uporabljamo. Če bi banke obratovale dlje časa in se ne bi zaprle takrat, ko sem jaz še v službi, ne bi potreboval elektronskega bančništva. Če ne bi delal ves dan, bi lahko šel v več trgovin in ne bi preko interneta primerjal cen. Hiter ritem življenja in način, kako družba funkcionira, nas čedalje bolj usmerjata proti internetu (Martin, 1979).

6. LITERATURA

1. DeAngelis, Tori (2000a): Is Internet addiction real? *Monitor on Psychology* 31(4), 1–5. American Psychological Association. Dostopno na <http://www.apa.org/monitor/apr00/addiction.html> (13.januar 2008).
2. DeAngelis, Tori (2000b): Clinicians drawn in by clients with Internet abuse problems. *Monitor on Psychology* 31(4). Dostopno na http://www.apa.org/monitor/apr00/addiction_box2.html (13.januar 2008).
3. Ermenc, Klara in Grašič, Saša (2006): *Priročnik za spremljanje izvajanja kompetenčno zasnovanih in kreditno ovrednotenih višješolskih študijskih programov*. Dostopno na www.zavod-irc.si/popup/Prirocnik_spremljanje.doc (23.januar 2008).
4. Federwisch, Anne (1997): *Internet addiction*. Dostopno na <http://www.nurseweek.com/features/97-8/iadct.html> (1.oktobar 2007).
5. Fenichel, Michael (2003): »Internet Addiction«: *Addictive Behavior, Transference or More?* Dostopno na <http://www.fenichel.com/addiction.shtml> (13.januar 2008).
6. Ferris, Jenifer (2003): *Internet Addiction Disorder: Causes, Symptoms and Consequences*. Dostopno na <http://www.chem.vt.edu/chem-dept/dessy/honors/papers/ferris.html> (20. decembar 2007).
7. Flick, Uwe (1998): *An introduction to qualitative research*. London: Sage Publications.
8. Garrett, Floyd (2002): *The Addictive Process*. Dostopno na <http://www.bma-wellness.com/addictions/addictions.html> (16. oktobar 2007).
9. Greenfield, David (1999): *Virtual Addiction: Sometimes New Technology Can Create New Problems*. Dostopno na http://www.virtual-addiction.com/pdf/nature_internet_addiction.pdf (22.december 2007).
10. Greenfield, David (2000a): *Suggestions to Help you Manage Internet Use: Ten Steps to Reclaim Real-Time Living*. Dostopno na <http://www.virtual-addiction.com/pages/a10steps.htm> (22.december 2007).

11. Greenfield, David (2000b): *The Net Effect: Internet Addiction and Compulsive Internet Use*. Dostopno na http://www.virtual-addiction.com/pages/a_neteffect.htm (22.december 2007).
12. Griffiths, Mark (1998): *Does Internet and Computer »Addiction« Exist? : Some Case Study Evidence*. Dostopno na <http://www.intute.ac.uk/socialsciences/archive/iriss/papers/paper47.htm> (16. oktobar 2007).
13. Grohol, John (1997): *What's normal? How Much is Too Much When Spending Time Online?* Dostopno na <http://psychcentral.com/archives/n100397.htm> (22.december 2007).
14. Grohol, John (1999): *Internet Addiction guide*. Dostopno na <http://psychcentral.com/netaddiction> (20. decembar 2007).
15. Grohol, John (2005): *More Spin on »Internet Addiction Disorder«*. Dostopno na <http://psychcentral.com/blog/archives/2005/04/16/internet-addiction-disorder/> (22.december 2007).
16. Haralambos, Michael in Holborn, Martin (1999): *Sociologija – Teme in pogledi*. Ljubljana: DZS.
17. Holmes, David (1997): *Virtual Politics: Identity & Community in Cyberspace*. London: Sage Publications.
18. Holmes, Leonard (2003): *Pathological Internet Use - Some Examples*. Dostopno na <http://mentalhealth.about.com/cs/sexaddict/a/intaddict.htm> (13.januar 2008).
19. Horvath, Thomas (2004): *Seks, droga, kockanje i čokolada : terapijska knjiga za liječenje ovisnosti*. Zagreb: Biblioteka Slovo Zdravlja.
20. *Internet usage statistics, The Internet Big Picture, World Internet Users and Population 2007*. Internet World Stats. Dostopno na www.internetworldstats.com/stats.htm
21. Jeriček, Helena (2003): Zasvojenost z internetom. *Vzgoja* 19(5), 41–43.
22. King, Storm (1996): *Is the Internet Addictive, or Are Addicts Using the Internet?* Dostopno na <http://webpages.charter.net/stormking/iad.html> (13.januar 2008).
23. Košir, Manca (1988): *Nastavki za teorijo novinarskih vrst*. Ljubljana : DZS.
24. Ladewig, Dieter (1997): *Ovisnost i ovisničke bolesti – uzroci, simptomi, terapija*. Đakovo: Karitativni fond UPT.

25. Marshall, Catherine & Rossman, Gretchen B. (2006): *Designing qualitative research*. Thousands Oaks, Calif.: Sage Publications.
26. Mosco, Vincent (2004): *The digital sublime – myth, power and cyberspace*. London: The MIT Press.
27. Neuman, William Lawrence (2006): *Social research methods: qualitative and quantitative approaches*. Boston: Pearson international edition.
28. Oblak, Tanja (2000): Mitske podobe o “življenju na mreži”: od poljubnih identitet do izgubljenih skupnosti v kibernetnem prostoru. *Teorija in praksa* 37(6), 1052–1068.
29. ORilley, Michael (1996): *Internet addiction: A new disorder enters the medical lexicon*. Dostopno na <http://www.pubmedcentral.nih.gov/pagerender.fcgi?artid=1487729&pageindex=1#page> (20. decembar 2007).
30. Orman, Morton (1996a): *Common Causes of Computer Stress*. Dostopno na <http://www.stresscure.com/hrn/common.html> (13.januar 2008).
31. Orman, Morton (1996b): *What To Do If You Are (Or Fear That You May Become) Addicted To The Net*. Dostopno na <http://www.stresscure.com/hrn/iaddict.html> (13.januar 2008).
32. Orzack, Maressa (1998): *Computer Addiction: What Is It?* Dostopno na <http://www.psychiatrictimes.com/p980852.html> (1.oktobar 2007).
33. Ramayah, Thambi in Yeap Ai Leen, Jasmine (2005) : *Internet addiction among university students*. Dostopno na www.management.usm.my/ramayah/conf85.doc (13.januar 2008).
34. Rozman, Sanja (1997): *Nekemične odvisnosti: Odvisnost od odnosov in odvisnost od hrane*. Dostopno na <http://www.kdm.si/> (16. oktobar 2007).
35. Shaffer, Howard (2000): *What is Addiction? A Perspective*. Dostopno na <http://www.divisiononaddictions.org/html/whatisaddiction.htm> (16. oktobar 2007).
36. *Slovar slovenskega knjižnega jezika 2000*. Elektronska izdaja. SAZU in ZRC SAZU. Inštitut za slovenski jezik. Ljubljana: DZS. Dostopno na <http://bos.zrc-sazu.si/sskj.html> (16. oktobar 2007).
37. Stonecypher, Lamar (2001): *Are You Addicted to the Internet?* Dostopno na <http://www.kudzumonthly.com/kudzu/jul01/addiction.html> (13.januar 2008).

38. Suler, John (1999): *To Get What You Need; Healthy and Pathological Internet Use*. Dostopno na <http://www.rider.edu/~suler/psyber/getneed.html> (13.januar 2008).
39. Suler, John (2004): *Computer and Cyberspace Addiction*. Dostopno na <http://www.rider.edu/~suler/psyber/cybaddict.html> (22.december 2007).
40. Thurlow, Crispin, Lengel, Laura in Tomic, Alice (2004): *Computer Mediated Communication: Social Interaction and the Internet*. London: Sage Publications Ltd.
41. Wallis, David (1997): Just Click No. *The New Yorker* 13.1.1997, 28. Dostopno na <http://www.psycom.net/iasg.html> (13.januar 2008).
42. WHO (World Health Organization) (1994): *Lexicon of alcohol and drug terms*. Dostopno na http://www.who.int/substance_abuse/terminology/who_lexicon/en/ (16. oktobar 2007).
43. Young, Kimberly (1996a): *Psychology of computer use: Addictive use of the internet: A case that brakes the stereotype*. Dostopno na <http://www.netaddiction.com/articles/stereotype.pdf> (16. oktobar 2007).
44. Young, Kimberly (1996b): *Caught in the Net - How to Recognize the Signs of Internet Addiction - and a Winning Strategy for Recovery*. New York: John Wiley & Sons.
45. Young, Kimberly (1997): *What Makes the Internet Addictive: Potential Explanations for Pathological Internet Use*. Dostopno na <http://www.netaddiction.com/articles/habitforming.htm>
46. Young, Kimberly (1998): Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior* 1(3), 237–244. Dostopno na <http://www.netaddiction.com/articles/newdisorder.pdf> (20. decembar 2007).
47. Young, Kimberly (1999a): *Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment*. Dostopno na <http://www.netaddiction.com/articles/symptoms.pdf> (20. decembar 2007).
48. Young, Kimberly (1999b): *Therapeutic issues with internet addicted clients*. Dostopno na <http://www.newtherapist.com/young7.html>

49. Young, Kimberly (2004a): Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist* 48(4), 402–415. Dostopno na <http://www.abs.sagepub.com/cgi/content/refs/48/4/402> (4. julij 2007).
50. Young, , Kimberly (2004b): *Surfing Not Studying, Dealing with Internet Addiction on Campus*. Dostopno na http://www.studentaffairs.com/ejournal/Winter_2001/addiction.html (13.januar 2008).
51. Zdešar, Polona, Zupan, Gregor (2007): *Uporaba interneta v gospodinjstvih, Slovenija, 1. četrletje 2007*. Dostopno na http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?id=1185 (20. decembar 2007).

7. PRILOGE

Priloga A: Nestandardizirani usmerjeni intervjuji¹⁵

Intervju 1 - DAVOR, 1985

Koji fakultet pohađate i da li zbog fakulteta morate koristiti internet?

Student sam Filozofskog fakulteta u Rijeci, na kraju ove godine postat ću apsolvent. Internet na fakultetu koristim rijetko, najčešće u situacijama kada istražujem seminarske radove ili kada na internetu mogu pronaći neko književno djelo pa ću si time uštediti odlazak u knjižnicu. Također, ponekad koristim internet i za komuniciranje s profesorima. Fakultet još nije dovoljno okrenut korištenju interneta u svrhu pojednostavljanja nekih jednostavnih radnji, primjerice prijava ispita ili postavljanja rezultata ispita na web-site kolegija. Ovaj posljednji dio odnosi se samo na moju generaciju koja je posljednja koja na mojem fakultetu studira po starom program, dok je bolonjska generacija uvelike pojednostavila mnoge stvari većom uporabom interneta.

Kada ste počeli koristiti internet?

Internet sam počeo koristiti još dok sam bio dosta malen, u osnovnoj školi, dakle pred desetak godina, ali to je bilo prvenstveno zbog zezanja na ICQ-u i sličnim programima, ništa konkretnije. Nakon toga sam često koristio internet za skidanje koje-kakvih patcheva za igrice koje su tada bile popularne i razne utility programe.

Koje aplikacije koristite na internetu?

Danas internet upotrebljavam najčešće za skidanje glazbe i stand-up nastupa, iako i to sve rjeđe zbog činjenice da nemam flatrate. Kroz zadnjih 2-3 godine stvorio sam vrlo uzak krug stranica koje posjećujem i koje se uglavnom bave mojim hobbijem tako da na relativnom malom broju web siteova izgubim dosta vremena. Ostatak vremena provedem na uobičajenim sitnicama, poput maila ili kakvog portala. Ono što sam primjetio jest da najviše vremena provedem na forumima i to ne aktivno sudjelujući već kao lurker, onaj koji samo čita komentare. Osim toga, kako sam spomenuo, čitam članke koji se najčešće tiču fitnessa i nutricionizma koji me onda zaokupiraju na nezdrav način jer izgubim puno vremena proučavajući ih, a s druge strane daju mi velike količine informacija besplatno. Veliki sam protivnik i mrzitelj myspacea, facebooka i raznih messengera jer mislim kako su svi ti servisi ogroman kradljivac vremena, a i nisam tip koji se previše socijalizira niti mi predstavljanje sebe, svojih slika i dogodovština iz svoga života svim ljudima ovoga svijeta posebno privlači. Za ljude koji pate od toga to su odlični servisi jer omogućuju laku komunikaciju i veliki stupanj voajerizma, tako da thumbs up. Iako ne provodim vrijeme na internetu koristeći takve usluge, svejedno upadnem u zamku toga da se u 2 ujutro osvrnem oko sebe i shvatim da sam posljednja 4 sata prosjedio pred kompjuterom, zgrčen i nervozan, klikajući još samo jedan link, pa još samo jedan. To je ono što najviše mrzim u vezi s internetom, što se lako čovjek izgubi u pretjeranoj količini informacija, koje mogu biti vrlo korisne ali vrlo često čovjek ostane na nekim zaglupljujućim siteovima umjesto da je u to vrijeme pročitao dio neke dobre knjige.

Koliko otprilike surfate na dan?

Samo vrijeme surfanja nikad nisam mjerio ali da jesam teško bih dobio neki usustavljeni podatak. Naime, često se desi dap o par dana ne odem na net jer nemam vremena ili volje, a vikendima znam provesti i do 5-6 sati online. Tako da pravila nema. Jedino znam da sam jedno vrijeme definitivno pretjerivao s upotrebom internet tako da sam poduzeo drastičan korak i premjestio svoj kompjuter na mjesto gdje nema internet žice pa se sada samo povremeno koristim sestrinim kompjuterom i to u vremenu kada njoj ne treba. Mislim da sam u to vrijeme i bio ovisan o internetu ali očito ne previše

¹⁵ Nekateri odgovori intervjuvancev so prevedeni v slovenščino v besedilu.

kada sam se sam odlučio na taj korak i uspješno ga izvršio. Sve u svemu mislim da nisam ovisan o netu, ali da bih vrlo lako mogao postati ako bih si to dozvolio ponovno, upravo iz razloga brzine dostupnosti informacija i to iz točno onih područja koja vas zanimaju. Koliko mi se čini, mnogo mojih prijatelja je ovisno o internetu i to upravo o raznim messengerima, facebook i sličnim stvarima. Mislim da je danas to teško izbjeći i da je svatko u nekoj mjeri ovisan o internetu. Bilo to zato što komunicira mailom dvadeset puta na dan zbog posla ili prati stanje dionica na internet burzi, ili pak zato što održava online ljubavnu vezu, mnogi su razlozi zbog kojih moderan čovjek teško može izdržati i dan bez interneta.

Da li bi vas vaša obitelj ili partnerica okarakterizirali kao ovisnika o internetu?

Mislim da me ni ukućani, a ni partnerica ne smatraju ovisnikom o internetu jer za to nemaju niti osnova, moglo bi se reći kako je moja upotreba interneta takva da spada u neke opće prihvaćene okvire. Čini mi se da smo u mojem kućanstvu sestra i ja podjednaki korisnici interneta, s tim da ona često koristi internet kao servis zapošljavanja, odnosno neke ozbiljnije svrhe, dok je moju upotreba više bazirana na mojim vlastitim interesima.

Da li vam nedostaje internet kada ste odvojeni od njega?

Što se tiče odvojenosti od interneta, ona mi ne predstavlja problem, čak štoviše godi mi i nekako se i bolje osjećam kada nema tog terora informacija koji internet može uzrokovati. Često mi se desi da nemam internet neko vrijeme i ne mogu reći da mi nedostaje u to vrijeme. Jedino je problematično kada očekujem važan e-mail, npr. od nekog profesora s faksa pa mi je bitno da mi internet bude dostupan. To je jedini scenarij u kojem bi nedostatak interneta na neko duže vrijeme imao na moj život neki bitniji utjecaj.

Intervju 2 - IVA, 1984

Recite mi koji fakultet pohađate i da li zbog faksa morate upotrebljavati internet?

Studiram prevođenje i engleski i njemački odnosno prevođenje sa tih jezika na te jezike. Za potrebe faksa moram koristiti internet. Naime za nas prevoditelje je internet jedna velika prednost. Ranije kada nije bilo interneta su se morale voditi duge istrage o raznoraznim riječima i terminima. A sada sa internetom nam je to uvelike olakšano i zato nam je za samo prevođenje internet vrlo bitan. A inače redovito koristim internet za pregledavanje obavijesti na faksu, raspored, raspored ispita, promjene, programe profesora, znaju biti i rezultati ispita. A i profesori imaju svoje e-mail adrese pa tako možemo stupiti u kontakt s njima i pitat ih što nas zanima.

Od kada imate internet?

Internet imam već nekih desetak godina i točno se sjećam što sam prvo koristila kada sam išla on line. To je bio ICQ. A tražila sam i svoje najdraže grupe i riječi od njihovih pjesama. To je onda bilo najvažnije.

Kako izgleda vaša svakodnevna upotreba interneta?

Internet upotrebljavam dnevno po sat, dva. Ovisi koliko imam vremena i što moram napraviti. Kada sam na faksu internet koristim za rađenje prijevoda odnosno za traženje već prije spomenutih riječi koje su mi potrebne za te prijevode. A doma isto tako. U principu ne postoji velika razlika između korištenja interneta doma i na faksu. Najčešće se moja upotreba vrti oko toga da pregledavam mail i prevodim. Raznim drugim aplikacijama kao što su MSN, facebook se minimalno moguće koristim. U biti izbjegavam ih jer me zaista ne zanimaju. Većinom koristim e-mail, surfam, čitam novine, sport me jako zanima pa to dnevno pratim. Pošto studiram jezike onda ako me zanimaju vijesti iz njemačkih ili engleskih novina koje mi nisu svakodnevno dostupne onda na internetu tražim njihova on-line izdanja. To mi je korisno jer mi to treba za moj faks. A i dosta često čitam novine jer me zanima što se dešava u svijetu ali i zato što mi prevoditelji moramo barem sat vremena na dan proučavati strane novine. To nam i profesori preporučuju. Jer žele da ostanemo u toku sa događajima ali i da upoređujemo različite teme, a naravno i na taj način učimo nove riječi i širimo svoj vokabular.

Da li vas korištenje interneta frustrira?

Ponekad me internet zna isfrustrirati kada iz nepoznatih razloga ne mogu otvoriti neku stranicu ili kada iz nepoznatih razloga ne mogu otvoriti Internet Explorer iako piše da sam on-line. I onda nakon nekog vremena radi normalno i onda sam ja luda. Takve stvari me znaju frustrirati. A ponekad i kada tražim nešto me naljuti ako to ne mogu naći ali to se rijetko događa jer se dosta dobro snalazim i već sam se ispraksirala u traženju željenog. Na primjer ja idem nešto čitati na dnevnik.hr i onda tamo vidim linkove za još par stvari koji me zanimaju i onda od traženog sporta se možeš izgubiti u silnim informacijama. Svaka stranica te povezuje s nečim drugim i tako u nedogled.

Kakvo je vaše mišljenje o internetu?

Svakako je internet u današnje vrijeme vrlo korisna stvar koja je olakšala puno stvari. Tipa komunikaciju, e-mail je recimo i olakšao i ubrzao puno stvari. Isto tako, kao što sam već spomenula, što se tiče mene i mog posla je velika prednost imati internet. Za prevoditelje je učinjena velika stvar i ma puno pretraga putem raznih pretraživača, ima i puno stranica koje pomažu prevoditeljima.

Da li uživate koristiti internet?

U određenim situacijama uživam koristiti internet, ali sve ovisi o situaciji. Prije recimo kada mi je dečko bio na brodu internet tj. e-mail nam je bilo jedino sredstvo komunikacije i onda sam jedva čekala doći na internet. Ali inače kad je on tu onda mi i lijepo dođe da se odmorim od njega. Vjerojatno zato što mi je u glavi internet povezan sa poslom i faksom i onda mi ne fali.

Vaše mišljenje o ovinosti o internetu?

Mislim da svakako postoji. Ali osobno ne poznajem nekoga tko je ovisan. Ali mislim da je svakako kod mladih to moguće. Mi ipak odrastamo uz internet za razliku od većine naših roditelja, a da ne spominjem one starije koji ne znaju ni mobitele koristiti. Čak i nije da mladi to žele nego da im je to postala i potreba jer im danas i vrijeme i način života to nameće. Tko danas nema mail adresu? Tko te neće danas da bilo što ispunjavaš pitat ako ništa drugo mail adresu? Što automatski podrazumjeva da se moraš koristiti internetom.

Kako ste se osjećali kada ste bili odvojeni od interneta na duže vrijeme?

Na godišnjim odmorima sam najmanje tjedna dana odvojena od interneta, ali onda se interneta ni ne sjetim. Jer kada idem na odmor onda se želim odmoriti od svega pa tako i interneta. Ne zanima me ni mail ni novine jer se odmaram od svakodnevnog života. A internet mi je posao svakodnevna pojava.

Intervju 3- ZOA, 1984

Koji fakultet pohađate i da li zbog fakulteta morate koristiti internet?

Trenutno sam apsolventica Arhitektonskog fakulteta u Rijeci i pišem diplomu tako da nemam baš nekih pravih fakultetskih obaveza izuzev diplome. Iako ni kada sam bila na fakultetu nismo imali veliku mogućnost upotrebe interneta tamo. Imamo samo nekoliko kompjutera koji su za javnu upotrebu i onda sam ih većinom koristila da provjerim koje mi je sljedeće predavanje i da provjerim e-mail. Ali doma je ipak neka druga priča. Doma imam flatrate i onda mogu surfati koliko i kada želim. Trenutno baš zbog diplome i moram provoditi sate i sate surfajući u portali za literaturu, fotografijama, člancima, autorima, on-line knjigama. Ali onda čak i u pauzama od pisanja diplome ili traženja literature opet surfam. Ponekad mi se dogodi da surfam sate i sate bez cilja da bi se malo odmorila od pisanja i tako ubila vrijeme. I tada najčešće obilazim portale koji se bave fotografijom jer je to moj hobi. Pa onda gledam tuđe fotografije, čitam o novim fotoaparatom. Osim toga čitam razne blogove i mspace profile, a ostajem i u kontaktu sa nekim ljudima preko facebooka. Ali sva ta upotreba je iz zabave i u slobodno vrijeme. Ujutro imam svoju rutinu i nakon doručka prvo sjedam za kompjuter, palim internet i započinjem sa surfanjem.

Od kada koristite internet?

Internet sam dobila tamo negdje na kraju osnovne škole, što znači prije dobrih osam godina. I sjećam se kao da je jučer bilo kada sam sate i sate provodila pišući pisma svojim novim virtualnim

prijateljima. A nalazila sam ih uglavnom preko nekad jako slavnog ICQ-a. Tada sam znala svo slobodno vrijeme provest na ICQ pričajući čak i sa prijateljima iz razreda. Uživali smo to radit i zato bi ostajali do kasnih jutarnjih sati i raspravljali o tome šta smo radili uškoli, o osobnim problemima, o simpatijama. Nekako nam je bilo lakše ili je barem samo meni bilo lakše pričat preko kompjutera nego licem u lice. Nažalost onda nije bilo ovog ultra jeftinog interneta pa smo morali pazit koliko ćemo ostat da ne bi napravili preveliki telefonski račun. To je vjerojatno bila i dobra stvar jer nam se nije moglo dogodit da ostanemo duže od sat-dva. Ali zato danas je to već davno zaboravljena priča i danas svi jako puno surfamo. Kod mene ovisi o danu. Ako sam cijeli dan doma onda sam i cijeli dan on line iako nije da sam stalno na kompjuteru ali uvijek mi je blizu pa svako toliko nešto potražim i pogledam. A ako imam posla izvan kuće ili kakve dogovore zna se dogodit da se po par dana ni ne približim kompjuteru. Zaista ovisi. Iako sam već rekla sa sam sada zbog diplome gotovo prikovana na kompjuter pa onda i internet. Ali nadam se da će uskoro moja situacija promjenit.

Kakvo je vaše mišljenje o internetu?

O internetu sve najbolje. Zaista imam dobro mišljenje o njemu bez obzira o tome kako se sve više i više piše o vjerodostojnosti odnosno nevjerodostojnosti podataka i informacija na internetu. Mislim da smo svi svjesni da danas bilo tko može imat svoju web stranicu na kojoj će sa cijelim svijetom dijelit svoje mišljenje ali baš zato što to znamo smo i sami puno oprezniji i tražimo samo pouzdane i provjerene informacije. Osim informacija nam nudi još puno raznih aplikacija – igrice, forume, blogove koje nam onda nude zabavu i razonodu. Ja obožavam tražit fotografije na internetu i dobivat nove ideje za svoj hobi, čitat o novim fotoaparatom ili tehnikama i za to bi mogla visiti satima na netu. A i zbog toga sam zahvala da internet postoji jer bilo kada mogu saznat sve o svom hobiju i uvijek sam u toku sa događajima a ne moram napustit ni svoju sobu. A internet mi treba i da ostanem u kontaktu sa dijelom svoje obitelji tako da mi e-mail puno znači. Jednostavna upotreba i jeftine cijene, pa tko bi tome odolio. Zna se dogodit da pomislim da stvarno pretjerujem sa surfanjem i da moram ugasit kompjuter i onda to i napravim ali samo zato što vidim da surfam bez cilja i da se samo vrtim u krug. Ali ima dana kada provedem on line sat vremena ali kvalitetnih sat vremena.

Da li mislite da ovisnost o internetu postoji kod nas?

Ovisnost o internetu je nešto o čemu se sve više i više piše i govori kod nas. Iskreno nije da baš znam nekoga tko je ovisan o internetu. Mislim da je internet nešto na što smo primorani. Ipak smo mi internet generacija i nigdje ne možemo ni mrdnut bez njega jer nam služi za sve - traženje brojeva telefona, ulica, prijatelja, igranja igrice, skidanja muzike. Nema šta nema na njemu i šta ne možemo naći on line. A pošto je i većina naših vršnjaka on-line onda se i s njima tamo nalazim. Ali ne bi rekla sa su ni oni ni ja ovisni. Ja bi mogla izdržati tjedne bez interneta. Recimo kada idem na kakvo putovanje ni ne pomislim na internet, nit mi fail. Dapače baš se malo odmorim od njega.

Intervju 4 - NEVENA, 1984

Recite mi koji fakultet pohađate i da li zbog faksa morate upotrebljavati internet?

Apsolventica sam na Pravnom fakultetu u Rijeci i iskreno, ne moram internet upotrebljavat za faks ali je lakše naći neke stvari preko interneta nego tražit u knjižnici, a i brže je. Tako da i knjige i časopise za seminare tražim preko interneta da si olakšam, o pregledima zakona da i ne pričam, budući da se stalno mijenjaju, a pošto svi moraju biti objavljeni na netu mi je tako jednostavnije pronaći ih i informirati se o njima. Sve je tako lakše. Ali mi nije nužno potreban internet na faxu. Čak i prijave i odjave ispita radimo na starinski način, preko papirnatih prijavnica, a nemamo niti elektronski indeks. Eventualno neki profesor stavi rezultate ispita na net, ali rijetko kome se mogu javiti preko maila jer su svi profesori stariji i valjda još ne znaju upotrebljavat internet.

Usporedite svoju upotrebu interneta doma i na fakultetu?

Na faxu idem na internet samo ako stvarno, ali stvarno moram jer mi internet doma zašteka ili eventualno da skratim vrijeme između predavanja. Ne idem tako često jer je veza jako spora i obično su svi kompovi zauzeti. A u slobodno vrijeme ga doma koristim i to najviše pregledavam poštu, i pročitam na nekom portalu novosti. Ako mi treba neka informacija isto ju potražim na netu, najčešće

preko googlea. Kad sam prvi put bila na internetu, prije nekih ajmo rec 8 godina sam po cijele dane visila na raznim chatovima, pogotovo ICQ, ali to me brzo prošlo, tako da to više ne radim.

Kako bi opisali svoju upotrebu interneta? Da li vas frustrira?

Internet me ne frustrira, zabavlja me. Hrpa informacija koje mogu naći u kratkom vremenu na istom mjestu, me ne može me frustrirati. A koje vrste informacije tražim? Pa baš svakakve - raspored vožnje autobusa, prognozu vremena, recepte, pjesme i filmove, da pogledam što se događa zanimljivog u Rijeci, koji koncert. I onda sam ponekad na internetu par minuta ponekad par sati. Većinu vremena samo pogledam poštu i neki portal, kao što sam već rekla, ali ako trazim nešto konkretno što me zanima znam i po par sati bit na netu, tako da me koji put zna iznenadit koliko vremena prođe. Ali općenito nitko od nas doma ne upotrebljava nešto pretjerano internet, stvarno samo za ono što nam treba ili rijetko kada da ubijemo dosadu. Mama, npr., nikad skoro ne ide na net, a brat i ja smo ti koji ga koriste svaki dan.

Kakvo je vaše mišljenje o internetu?

Internet po meni može biti sve, i najbolja i najgora stvar koja se nekom desila. Za mene je to jedna super stvar, najbrže sredstvo komunikacije i ogromna baza podataka ali poznajem ljude koji malo pretjeruju s čarima interneta, prvenstveno tu mislim na one koje po par sati dnevno sjede pred ekranom i igraju igrice preko interneta s imaginarnim prijateljima. To su za mene frikovi, definitivno ovisnici o internetu. Ali valjda i njih s vremenom prolazi ta početna zaludenost, bar kad im dode račun.

Da li bi vas prijatelji okarakterizirali kao ovisnicu o internetu?

Ljudi za mene ne mogu baš reći da sam neki ovisnik o internetu. Mislim da ja jako razumno koristim internet i nikako mi nisu jasni ljudi kojima je on jedini izvor zabave. Neke igrice znaju bit ok, ali ništa šta bi igrala neko duže vrijeme. Isto tako je i sa chat-om. S vremenom dosadi kad skužiš kakvih sve ljudi tamo ima. I zato ne mislim da je ovisnost o internetu neka teška psihička ovisnost, nego samo faza kroz koju neki prođu brže a neki sporije, nista o čemu bi se trebalo posebno brinuti.

Da li teško na internetu nalazite informacije koje tražite?

Ja osobno jako lako nalazim informacije preko interneta. Već sam se ispraksirala u traženju razno raznih informacija, tako da što mi treba više informacija manje vremena ih tražim. Eventualno ako mi treba neka baš konkretna stranica a ne mogu je naći onda pitam nekog, ali općenito se dobro snalazim.

Kako podnosite odvojenost od interneta?

Pa dugo znam biti odvojena od interneta. Recimo preko ljeta, znaci nekih 2 mjeseca. I u tom periodu odem valjda jednom mjesečno na internet jer tamo gdje ljetujem ga nemam doma. Ali dosad mi nije falio, ako mi nešto hitno treba uvijek mogu reći nekome tko je doma ili na poslu da mi nade što mi treba.

Intervju 5 - DANIJEL, 1984

Recite mi koji fakultet pohađate i da li za potrebe faksa morate koristit internet?

Apsolvent sam Hotelijersko-turističkog fakulteta u Iki. Internet upotrebljavam za neka istraživanja i seminare koji su mi potrebni za fakultet. Ali da ga moram upotrebljavat i ne baš. Nažalost naš fakultet nije toliko okrenut upotrebi interneta iako se priča da ćemo kroz koju godinu dobiti studomat. Njega bi trebali koristiti za upisi na fakultet, prijave i objave na ispit. Za sada imamo samo mogućnost upotrebe e-studenta koji nam nudi uvid u ispitne rokove, kolokvije, ocijene i raspored. Ali to je više kao oglasna ploča preko interneta. Nažalost ni mnogi profesori ne koriste internet pa se ne može ni s njima stupiti u kontakt preko e-maila. Kod nas je još uvijek malo starinski način studiranja.

Od kada koristite internet?

Internet upotrebljavam od svoje 14 godine znaci nekih 9 godina. Nažalost se ne sjećam što sam koristio kada sam išao po prvi put on line ali očito nije bilo ništa tako važno i spomena vrijedno kada

se ne sjećam. Ali danas od internet aplikacija najviše koristim MSN i e-mail, dok surfam jedino da bi čitao novine. Surfanjem također tražim informacije za seminare i istraživanja ali samo zato što je danas sa pretraživačima kao što je google ili yahoo samo traženje toliko pojednostavljeno da se uz malo vremena i dobre volje sve može naći bez problema i u tren oka. Ali kao što sam rekao surfam samo kad nešto moram napraviti za faks jer inače surfam samo da bi saznao što je novo kod nas i u svijetu. Ali sve to radim od doma jer se moja upotreba interneta doma i na faksu razlikuje. Kada se na faksu logiram onda je to samo zato da provjerim kada je neko predavanje ili kada profesor ima konzultacije. Iako se zna dogoditi i da na faksu koristim internet ali isključivo radi traženja literature za seminar. A doma mi je internet upaljen tokom cijelog dana, iako surfam po 2 sata maksimum. Ne događa mi se da ostanem duže nego planiram jer me počne boliti glava od ekrana i moram se maknut. Možda je to i dobro jer onda ne mogu ostati predugo. Imam prirodni mehanizam za zaštitu od predugog ostajanja.

Da li vas upotreba interneta frustrira?

Upotreba interneta me ne frustrira iako sam postao dosta ovisan o njemu. Mogao bi reći da je internet medij o kojem sam postao ovisan i to samo zato što je virtualni svijet postao mjesto gdje mi je većina prijatelja odjednom. Svi se možemo naći na MSN-u i po jako jako niskoj cijeni se čuti i dogovoriti o tome kamo ćemo ići ili šta ćemo raditi. Svima nam se to više isplati. Kada smo bili mlađi bi jedan po jedan morali drugoga zvati i tako u nedogled, a ovako nas više od jednom popriča preko MSN-a i sve je u puno kraćem vremenu riješno. I svi sretni i zadovoljni.

Kakvo je vaše mišljenje o internetu?

Internet je dobra stvar koja je iz običnog načina povezivanja ljudi prerasla u način života. Danas često čujem da je internet medij koji nam nudi mnogo korisnih informacija ali meni se često događa da ga koristim za manje korisne stvari. Recimo za druženje, za zabavu ali mi također pomogao kroz teške dane puberteta. Mnoge informacije koje nisam znao kako pitati roditelje sam saznao preko interneta i tako i sebi i njima olakšao život. Ali moram reći da mi internet ne služi da bi ubijao vrijeme ali obavezno prvo šta napravim ujutro je da pogledam ako ima koga na MSN-u, onda pročitam novine i na kraju pogledam šta je novo na faksu. Internet mi je postao dnevni ritual poput jutarnje kave. I baš zato vjerujem da postoji ovisnost o internetu. Zapravo rekao sam da se pojavila i kod mene ali smatram da ja ipak imam blaži oblik. Nisam ovisan poput nekoga tko po cijele dane igra warcraft preko interneta i onda se ponaša kao da živi na drugoj planeti. Gamer je po meni kritičan oblik ovisnika o internetu jer je to neprofitna ovisnost, kad si brooker ili mešetar to je drukčije jer ipak tako zarađuješ. Oni moraju biti što informiraniji jer što su više informirani to je to bolje za njih. Ali ne vidim smisao u tome da gubim dane i dane igrajući igrice i glumiti da sam netko tko nisam.

Da li bi vas prijatelji ili partnerica okarakterizirali kao ovisnika o internetu?

Prijatelji me ne označuju kao ovisnika jer kao što sam već rekao internet je postalo mjesto gdje mi je većina prijatelja odjednom. Ali kada se čujemo i dogovorimo šta imamo prebacujemo se u stvarni život i virtualne odnose zamjenjujemo onim stvarnim jer mislim da ne možeš imati prave prijatelje preko interneta. Kada sam bio tinejdžer sam vjerovao da je to moguće, ali sada više ne. Moja sestra recimo po cijele dane čita blogove ali mislim da je to normalno za mlađu populaciju. I to samo zato što danas svi mladi imaju blogove. To je sada in.

Koliko ste najduže bili odvijeni od neta?

Pa najduže što sam bio bez interneta je 7 dana. Je to puno? Ali u to vrijeme nisam osjećao neki veliki pritisak. Istina je da mi je malo nedostajao jer sam se osjećao izgubljen ali samo zato što sam osjećao nedostatak informacija. Ali ništa drastičnije.

Intervju 6 - DINO, 1984

Čime se bavite i da li na radnom mjestu morate koristiti internet?

Radim kao električar na brodu i internet upotrebljavamo jer nam je to najbrži način da nađemo i naručimo neki dio koji nam je potreban na brodu, te ujedno internetom komuniciramo s ljudima koji rade u uredu za našu kompaniju u svrhu održavanja pojedinih stvari na brodu.

Kada ste prvi puta došli u kontakt sa internetom?

Internet upotrebljavam otprilike 4 godine i prvi sam put otišao na internet kako bih si napravio e-mail adresu i da bi komunicirao s prijateljima putem chata.

Koje aplikacije najviše koristite na internetu?

Najviše koristim internet za provjeru e-maila i traženja nekih informacija koje su mi potrebne. Gotovo da i nema razlike kada koristim internet kod kuće i na poslu jer koristim pretežno e-mail i internet tražilice, samo što na poslu u poslovne svrhe a doma da se čujem s prijateljima. Od informacija na internetu najviše tražim aktualna događanja u svijetu, novosti o automobilima, nogomet. Većinom ga upotrebljavam popodne i navečer. U prosjeku mogu reći da sam otprilike 1-2 sata dnevno na internetu, no naravno ponekad ostanem duže od planiranog nastojeći naći neku informaciju koja me zanima. Surfanjem i korištenjem mnogobrojnih internet pretraživača nastojim doći do željenih i potrebnih informacija, te mogu reći da u 90% slučajeva vrlo lako i brzo dolazim do istih.

Kakvo je vaše mišljenje o internetu?

Internet je danas postao jedna od stvari bez koje većina ljudi ne bi mogla živjeti. Ja osobno mislim da internet uvelike olakšava informiranje, komuniciranje na daljinu ali isto tako mislim da previše svog slobodnog vremena koristimo surfajući internetom. Za ono što meni internet koristi a to je komunikacija putem maila i traženje informacija ja bih rekao da je odličan dok se ostalim internet uslugama vrlo rijetko ili nikada ne koristim ne mogu ništa reći.

Što mislite o ovisnosti o internetu? Da li postoji?

Sve je veća i veća ovisnost ljudi o internetu. Mislim da je internet postao gotovo kao jedan od poroka poput kockanja pogotovo za mlade uzraste koji provode svaki trenutak svog slobodnog vremena igrajući igrice na internetu. Za sebe bi rekao da još uvijek nisam toliko ovisan o internetu u tom smislu da ne bih mogao bez njega.

Da li ste ikada bili na duže vremena odvojeni od interneta?

Nikada nisam bio jako dugo odvojen od interneta ali i da jesam mislim da mi to ne bi predstavljalo neki veliki problem.

Intervju 7 - SANDRA, 1982

Koji fakultet pohađate i da li za potrebe faksa morate koristiti internet?

Ja sam studentica treće godine Filozofskog fakulteta, smjer psihologija. Za potrebe faksa moram koristiti internet jer skripte i obavijesti dobivam preko e-maila, na web stranici od svog fakulteta moram svakodnevno provjeravati ima li kakvih novosti, a i rezultati ispita su najčešće objavljeni preko interneta.

Kada ste prvi puta došli u kontakt sa internetom?

Internet sam počela upotrebljavati pred otprilike sedam godina i to zato što smo u srednjoj školi na informatički počeli učiti kako se upotrebljava internet. I tako je sve počelo.

Recite mi za što točnije upotrebljavate internet?

Na internetu se nalaze mnoge obavijesti vezane uz fakultet, mnogi podaci koje ne mogu naći u knjižničkoj literaturi, a pomoću njega i brže dolazim do raznih podataka, pratim vijesti na internetu, čitam informacije iz književnosti, kulture, pratim zbivanja. Ali većina moje upotrebe interneta se vrti oko sufranja u potrazi za potrebnim informacijama i provjeravanjem e-mail pošte.

Da li se vaša upotreba interneta razlikuje doma i na fakultetu?

Na fakultetu imamo samo nekoliko kompjutera koju su uvijek zauzeti tako da tamo najčešće ne mogu doći na red, a i internet im je još uvijek užasno spor. Za razliku od faksa doma imam ultra brzi internet i onda surfam dva do tri sata na dan. Ali mislim da internet koristim umjereno, iako se zna desiti da koji put ostanem vezana za njega duže od predviđenog.

V nekoliko riječi opišite vaše internet iskustvo?

Zadovoljna sam jer kamo god se nalazila dostupno mi je mnogo stvari, tako da uz pomoć interneta mogu rješavati mnoge stvari i doma i na faksu. Isto tako je pozitivna brzina pronalazjenja informacija. Mnoge stvari za koje bi bilo potrebno prelistavati knjige na internetu se da pronaći samo jednim ili dva klika za traženi pojam.

Kakvo je vaše mišljenje o ovisnosti o internetu?

Koliko je pozitivno sve prije navedeno slažem se sa nekima koji smatraju da o internetu ljudi postaju previše ovisni. Zapravo u stvarnom svijetu se gotovo više i ne snalaze bez upotrebe interneta. Međutim istina je da to nije vezano na sam internet, već i na cjelokupnu kompjuterizaciju koja nas je preuzela.

Kako se osjećate kada ste dugo odvojeni od interneta?

Dobro, ne mogu reći da mi je falio, bez obzira na razne stvari koje na brzinu mogu tamo naći. Vjerojatno zato što mi je s vremena na vrijeme potreban odmor od interneta, a i zato što me ponekad živcira ako ne mogu pronaći nešto što mi hitno treba

Intervju 8 - BARBARA, 1980

Koji fakultet/posao pohađate i da li za fakultet/posao morate koristiti internet?

Trenutno pišem magisterij za fakultet u Nizozemskoj i radim u Rijeci. Tako da mi i za fakultet i za posao internet nužno potreban. Sve podatke, članke, knjige za magisterij dobivam i tražim preko interneta. Isto je i za posao – ostajem u kontaktu sa klijentima, dobivam zadatke preko e-maila. Tako da bi mogla reći da ga moram upotrebljavati ali i želim.

Kada ste počeli upotrebljavati internet?

Internet upotrebljavam od svoje 17 godine, mislim da je to od neke 1999 godine. I to zato što me jedna od mojih prijateljica nagovorila da napravimo meni e-mail adresu, da bi tako mogla doći u kontakt s raznim ljudima. Nije mi se dalo, ali sam to učinila da joj udovoljim, a sada ne mogu zamisliti život prije interneta.

Za što upotrebljavate internet?

Kako živim u manjem gradu najviše ga koristim da ostanem u kontaktu s ljudima koje volim, zatim za potrebe fax-a, za mi je posao isto neophodan. Točnije mi treba za istraživanje, download članaka, također rezervacija knjiga za biblioteku ide preko interneta i onda me biblioteka preko interneta obavijesti jesu li knjige stigle (koje sam rezervirala), za rezervaciju i kupnju avionskih karti, za traženje rasporeda i plana za autobus i vlak. Također sam posao (au pair) našla preko interneta. A i natječaji za stipendije se nalaze na internetu. I poslovi su isto dostupni na internetu, a i stan sam našla preko interneta. Ali uglavnom, u Hrvatskoj život bez interneta i svakodnevnog pristupa je nemoguć. A kada sam studirala u Nizozemskoj također nisam mogla zamisliti život bez interneta. Tamo pak sve rezervacije idu preko interneta - prijave za školu, posao, pokazna karta.

Koje aplikacije najviše koristite?

Aplikacije koje najviše koristim su Google, google scholar, jstor za traženje znanstvenih članaka, online čitam novine, provjeravam vremensku prognozu pogotovo u Nizozemskoj, zatim provjeravam e-mail i facebook.

Postoje li razlike između vaše upotrebe interneta na poslu i doma?

Kada sam na poslu na internetu tražim privatne stvari i stvari za fax, a kada sam doma radim dio poslovnog i privatnog. Dakle moja upotreba je mješana na oba mjesta. Pošto mi je koncentracija slaba treba mi promjena non stop. Ali jedino što me iskreno frustrira kod interneta je kada mu nemam pristup.

Koliko sati na dan prosječno surfate?

Internet koristim cijelo vrijeme. Zbog posla i faxesa sam uvijek primorana biti online iako mi se ne događa da ostajem duže nego sam mislila. Imam neki dogovor sa samom sobom da navečer kad se vratim sa posla ne koristim više internet i to mi uspeva održati gotovo svaki dan. Jedino to prekršim ako imam puno posla za drugi dan.

Kakvo je vaše mišljenje o internetu?

Internet je divan svijet dodatnih informacija i otvara razne mogućnosti za one koji znaju kako da ga koriste. Nažalost, ima bolesnika koji lažu i žele iznajmiti lažne stanove, na chatu iskoristiti djecu i tome slično. Takvi ljudi pridonose u izjednačavanju online svijeta sa stvarnim. Laži i opasnost postoje i u virtualnom svijetu. Internet je sredstvo s kojim se mogu postići razni ciljevi, ali kao i sa svakim drugim sredstvom i internet se mora naučiti koristiti.

Što mislite da li postoji ovisnost o internetu?

U slučaju dosade, može se desiti da netko pre često ide online na razne chatove, forume. U tom pogledu nema razlike između interneta i televizije koja je već godinama omiljena ovisnost srednje klase. Internet je za razliku od televizije ipak sredstvo komunikacije. Kod interneta nisi samo receptor nego i transmitor pa je mnogo zabavniji.

Da li vam se vama samima čini da ste ovisni o internetu?

Mislim da nisam ovisna o internetu. Ako odlučim iz protesta ne ići online, dobit ću otkaz na poslu jer sve informacije dobivam e-mailom, ako ne idem online, neću moći naći novi stan i biti cu beskućnik bez novca, neću moći ni putovati jer avionske karte za jeftinije kompanije mogu kupiti samo online što znači da moram ići on line ako želim održati normalan životni stil. Jedino sam možda ovisna o e-mailu odnosno sa pre čestim provjeravanjem istoga. Ali to radim iz želje da što brže dobijem odgovore koje sam zatražila od ljudi.

Kako bi vas vaši ukućani/partner označili – kao ovisnicu ili ne?

Vjerojatno bi me sestra i otac označili kao ovisnicu ali ne iz zlobe nego samo zato jer ne znaju da ja bez interneta, u branši kojoj jesam, ne mogu ništa u današnje vrijeme. A i možda zato što baš ja u obitelji najviše upotrebljavam internet. Mom dečku također treba za posao, a i puno je bolji u online shoppingu - ebay.

Kako se osjećate kada ste dugo odvojeni od interneta?

Pa više puta sam bila na duže vremena odvojena od interneta – na godišnjem odmoru, kada sam bila babysitter. I osjećala sam se normalno, čak i zadovoljno i nije mi nimalo nedostajao. Na putu je ipak drugačija dinamika - ne moram učiti, tražiti stanove, raditi pa mi internet tada i nije potreban, osim za jeftiniju komunikaciju.

Intervju 9 - GORAN, 1980

Koji fakultet pohađate i da li zbog fakulteta morate koristiti internet?

Apsolvent sam na građevinskom fakultetu u Rijeci. Za fakultet mi baš i ne treba internet jer još uvijek većinu stvari i skripti dobivamo na fakultetu. Ali primjetio sam da mlađe generacije sve više upotrebljavaju internet i za potrebe faksa. Prvenstveno zato što im profesori objavljuju sve preko interneta pa su primorani surfati bar pola sata da bi provjerili ima li što novog na faksu.

Kada ste počeli upotrebljavati internet?

Počeo sam ga upotrebljavati 1998 i tada su in bili chat roomovi pa sam tako i ja većinu svog slobodnog vremena provodio na raznim chatovima tražeći nove prijatelje.

Koliko i kada najviše koristite internet?

Najviše ga upotrebljavam jer mi je dosadno doma pa zato visim na netu. Pogotovo kad su praznici, a upotrebljavam ga dosta, najmanje 4 sata. Iako vikendima, kad sam doma još i više, jedno 7 sati. Pa svaki sam dan na njemu, što zato što moram, što zato što želim. Moram jer održavam kontakt sa mnogim prijateljima preko e-mail pošte, sudjelujem u raspravama na raznim forumima, a imam i svoj my space profil. Iako kada sada pogledam što sam rekao ja u biti ništa od toga ne moram već želim. Meni internet služi za razonodu, zabavu, volim provoditi sate surfajući.

Kakvo je vaše mišljenje o internetu?

Internet je moderna brza komunikacijska naprava, koja se može koristiti na mnogo različitih načina. Iako nije droga, cigareta ni alkohol mnogi ga ipak na neki svoj način ovise o njemu. Pitanje je tko ga kako koristi i uživa. Osobno, a vjerujem da i mnogi drugi, si ne mogu zamisliti život više bez njega. Sve u svemu ne treba pretjeravati i iskoristiti slobodno vrijeme na nešto drugo. Nije dobro posebno za djecu da previše vise na njemu.

Kakvo je vaše mišljenje o ovisnosti o internetu?

Pa ja mislim da se ovisnost najviše pokazuje kada ostaneš jedno vrijeme bez toga. Ako ne znaš šta bi sa sobom, ako si nervozan, ako ljudi oko tebe primjete da si nekako drukčiji, onda je to ozbiljno stanje. Ja sam recimo svaki dan na njemu, al ne bi rekao da sam ovisan. Kad odem u doma budem bez njega 3 do 4 tjedna i sasvim mi je normalno, ne postajem nervozan. Mislim, i svaki dan gledam tv, a nisam zato ovisnik. Dok je u mjerama, sve je ok. Za mene su ovisnici oni koji izgube posao zbog interneta. Noći ostanu kasno na internetu jer ne mogu bez njega pa se ujutro nemogu ustati pa zakasne na posao, i to se ponavlja svakim danom, to je za mene ovisnik. Ovisnik sam o sportu, ako se jedan dan ne bavim sportom, onda zaista postanem nervozan ali nisam ovisnik o internetu. Onda bi svi mi bili ovisnici, jer smo svaki dan on line. Onaj tko ga svaki dan treba mislim da je ovisan.

Samoocjena vaše upotrebe odnosno ovisnosti o internetu?

Ja ne bih za sebe mogao reći da sam baš pravi ovisnik, ali to zato jer smo mi sami po sebi online-generacija, pa se to i podrazumijeva. Internet je postao naša svakodnevnica. Ponekad se volim odmoriti od kompjutera i svega, al opet nakon toga, svaki dan tipkam pomalo. Prije sam bio ovisnik i to velik. Visio sam po cijeli dan na chatu ali danas mislim da umjerenost važi za sve. U svemu, da li to bio internet, duhan, alkohol, kava, jelo, TV treba biti umjeren i znati granice. Moramo biti jaki da bi sebi postavili granice i njih se pridržavali. Nije lako, ali puno puta olakša život.

Da li bi mogli bez interneta?

Bez interneta sigurno ne bi mogao. Svaki dan izdvojim koji sat. Najviše radi foruma, jer to je po meni nešto najbolje. Možeš upoznat hrpu ok ljudi, raspravljati o muzici, filmovima, a isto tako puno toga naučiti. Npr. wishful vanity podforum mi je dosta pomogao, kao i računala podforum. Naučio sam neke stvari koje nikad nisam znao. Posjećujem još dosta foruma. Osim foruma, i razni portali su ok, jer pratim i vijesti iz svijeta. Radije to, nego gledam TV. Sve manje gledam TV, osim kad je tekma ili slično. Također radi MSN-a je internet ok stvar. Puno nam pomaže i oko mp3-ca. Htjeli mi to ili ne, mi smo mp3 generacija i skidamo sve i svašta. Muzika se ne probavlja kao nekada, kada sam kupio original CD i vrtio ga mjesec dana, pa tek onda drugi.

Kako bi vas vaši prijatelji ili ukućani okarakterizirali – kao ovisnika ili ne?

Prijatelji? Pa i moji prijatelji većinu svog slobodnog vremena provode kao i ja surfajući. Možda ne upotrebljavaju iste aplikacije kao i ja ali svakako ne vode puno drugačiji život od mene tako da mislim da me ne bi baš okarakterizirali kao ovisnika, jedino možda ako bi i za sebe rekli da su ovisni. Mogu

bez interneta, ako sam na mjestu gdje nema interneta. Ako sam doma onda mi je teško bez. Ali ako se nađe kakav dobar film ili knjiga onda mogu bez interneta. Ali makar na pola sata da mi je svaki dan..

Intervju 10 - MARJANA, 1979

Što studirate i da li za faks/posao morate koristiti internet?

Trenutno sam apsolvantica Filozofskog fakulteta u Rijeci, smjer sociologija, a također radim preko studentskog servisa u tvrtki jednog mobilnog operatera. I na poslu i na faksu mi treba internet iako na poslu puno više. Radim na telefonu kao pomoć potrošačima i preko interneta saznajem promjene u firmi, novitete. Preko interneta je i cijela firma povezana sa internim chatom i tako nam nadređeni javljaju što moramo raditi, a također tako komuniciram sa svojim kolegama na poslu. A za faks ga moram i ne moram koristiti. Sve ispite mogu prijaviti preko interneta ali pošto se često dogodi da nešto ne radi i da prijavica ne dođe pouzdanije je prijaviti se na stari način, sa papirnatom prijavnicom. Također ocjene neki profesori objavljuju preko interneta ali samo neki, još uvijek većina njih ocjene objavljuje na oglasnoj ploči tako da nismo baš primorani koristiti internet. Osim za vlastite potrebe, naravno.

Kada ste počeli koristiti internet?

Pa počela sam ga koristiti pred kojih osam do deset godina. Rekla bi da je to bilo onda kada su ga svi više manje dobivali pa tako i ja. I onda sam ga koristila za traženje riječi pjesama svojih najdražih pjevača i grupa ali i za traženje novih informacija. Onda je ipak internet bio nova stvar pa ga je trebalo malo i skužiti i koristiti da bi ga se skužilo.

Za što upotrebljavate internet? Koje aplikacije najviše koristite?

Pa najviše koristim MSN i od nedavno sam se navukla na facebook. Ali i putem interneta tražim informacije koje su mi potrebne za seminare, zadaće na faksu. A i internet mi služi kao nadomjestak dnevnim novinama jer preko interneta čitam on-line novine. Za jedne naše novine imam i pretplatu tako da svaki dan ujutro prvo pročitam novine. I to mi je super jer ne trebam ići izvan kuće, na kiosku da bi kupila novine već iz kreveta čitam što je novo u svijetu. Iako su on line novine samo virtuelna verzija papirnato izdanja novina internet nama korisnicima nudi nešto više, a to su razni portali na kojima se stalno izmjenjuju vijesti i ono što će tek sutra biti u novinama mi par sati nakon samog dodavanja saznamo na internetu. Ma savršeno. Ali upotrebljavam i e-mail poštu i službenu i privatnu i čitam forum od faxesa na kojem i sudjelujem u nekim raspravama.

Koliko sati dnevni od prilike surfate?

A i ne surfam tako puno. Otprilike sat vremena dnevno za samo surfanje, a ovisno o danu još kojih sat vremena za MSN i facebook. Ali ovisi o danu, koliko mi se da i koliko vremena imam. Zna mi se dogoditi da izgubim pojam o vremenu ali samo onda kada tražim neke informacije i onda se zna moj kratki posjet internetu razvući na par sati bez da mi toga bila svijesna.

Da li se vaša upotreba interneta razlikuje doma i na poslu?

Na poslu ga koristim isključivo za potrebe posla, za informiranje što je novo, što moram taj dan napraviti, da saznam kada imamo novi sastanak i tome slično. A doma, e to je sasvim druga priča. Osim već spomenutog čitanja novina, provjeravam e-mail poštu, razgovaram sa prijateljima preko MSN-a, uređujem svoj profil na facebook-u. Ali to zadnje je tek od nedavno jer su svi na faksu to napravili pa sam morala i ja. I sada smo svi gore i družimo se, šaljemo si kolače, balone, poklone i zabavljamo se.

Koju vrstu informacija tražite na internetu?

Ajme pa ja tražim sve na internetu. Za fakultet, seminare, zadaće, a one znaju biti raznih tematika, novine, tračeve, muziku, riječi pjesama i downloadanje istih, filmove. Ma sve šta mi treba jer rađe upalim kompjuter i preko googla tražim nego da otvorim knjigu. A ako nešto ne mogu naći na internetu to znači da toga nema na internetu, a ne da ja ne znam nešto nać jer sam stvarno dobra u traženju. Toliko sam se ispraksirala da sam jako brza i toćna.

V nekoliko riječi opišite vaše internet iskustvo?

Pa to je jako dobro pitanje jer ja mislim da je internet nepogrešiva i nepresušna stvar i da nam je život zahvaljujući njemu uvelike olakšan, a i uljepšan. Ma internet je super iako ga sada puno manje koristim nego nekad. Nemam više toliko slobodnog vremena jer uz faks i radim tako da ga stvarno malo koristim i zato mislim da ni nisam ovisna o njemu. Ali vjerujem da neki ljudi brzo mogu postati ovisni o njemu. Pogotovo o kakvom igranju on-line igrice u casinu. Iako mi se čini takve osobe ne bi baš mogli označiti kao ovisne jer je internet samo medij preko kojeg koriste neku određenu aplikaciju. Pa bi prije rekla da su ovisni o casinu ili igrama na sreću nego o samom internetu. To bi rekla da je ipak ovisnost o aplikaciji, a ne o mediju.

Da li vam se samima čini da ste ovisni o internetu?

Ne nikako iako možda malo. Jer kada ga ne bi imala, kada bi mi ga isključili zauvijek bi možda bila malo žalosna iako bi se brzo snašla i negdje drugdje išla on-line – kod prijatelja, na faksu, internet cafe. Tri dana bi izdržala bez njega ali više ne. Iako nije to ovisnost već navika. Navikla sam se da umjesto novina čitam on line novine, da uspostavljam kontakte preko MSN-a umjesto preko mobitela, sms-a ili telefona.

Kako se osjećate kada ste na duže vrijeme odvojeni od interneta?

Pa to se najčešće događalo za vrijeme godišnjih odmora, a onda kada bi se vratila doma sam surfala nekoliko sati više nego inače, da bi pregledala sve što sam propustila. A jedino što mi je smetalo je to da neke stranice brišu stare vijesti, nakon nekoliko dana i onda sam ih propustila i to me je ljutilo. Ali na mailu sve ostane tako da nema problema. A na MSN-u nisam bila prijavljena to vrijeme i onda kada se nakon dugo vremena vratim mi se svi puno više vesele.

Intervju 11 - MARTIN, 1979

Čime se bavite i da li za potrebe posla morate koristiti internet?

Radim u firmi koja se bavi kompjuterima i njihovim popravcima. Radim kao voditelj grupe ljudi koja pomaže našim kupcima kada imaju problema sa radom kompjutera. Pokušavamo im u što kraćem roku riješiti nastali problem. Na poslu dosta koristim internet ali pretežno zato što moram – radim različita istraživanja, upoređujem ponude drugim firmi, radim izvješća sa tim podacima ali na poslu pretežno koristim internet za istraživanja koja su vezana za posao, ne koristim ga u privatne svrhe. To radim doma, doma u biti radim sve ostalo. Provjeravam poštu, dopisujem se sa prijateljima, koristim facebook, ebay, uspoređujem kakve su cijene on-line i u pravim trgovinama. Također surfam u potrazi za informacijama. Tražim tehničke informacije o konfiguracijama strojeva i aparata vezanih za posao. Surfanjem želim doći što lakše i prije do određene informacije i to mi s lakoćom uspijeva. Iako me znaju na živcirat silne reklame i pop up-si koji stalno iskaču. Ali da se i to srediti i pretrpiti.

Kada ste počeli koristiti internet?

Internet sam počeo koristiti tamo negdje 1997 godine. I od tada ga gotovo svakodnevno koristim. Ne događa mi se baš da ostajem duže nego što sam planirao ali to je vjerojatno zato što sam oko 7 sati na dan on-line pa je to gotovo nemoguće jo više produžiti. Skoro cijelo svoje radno vrijeme surfam, a onda još i doma malo u privatne svrhe. Ja internet koristim koliko je nužno. Naravno da mi je bitan ali nije dominantna stvar u mom životu.

U nekoliko riječi opišite vaše internet iskustvo?

Pa internet olakšava moj život jer imam brz pristup raznovrsnim informacijama. A također mi omogućava da održavam kontakt s obitelji i s prijateljima. Moja obitelj ne živi u Hrvatskoj tako da mi internet puno pomaže da jeftinije ostanem u kontaktu sa njima.

Mislite li da postoji ovisnost o internetu?

Ima ljudi koji postanu ovisni ali ja sam sebi mogu postaviti granice. Više volim stvari koje nisu online kao što su bavljenje sportom, odlasci u prirodu, druženje sa prijateljima i naravno druženje sa curom. I baš zbog toga sam stimuliran da čim prije nađem informacije koje mi trebaju i da što prije završim s

internetom da bi se mogao baviti tim stvarima. Iako kada bolje razmislim moram priznat da sam ovisam ali samo o nekim segmentima interneta tj. o jednom segmentu, a taj je uspoređivanje cijena. Kada god u dućanu vidim nešto što želim, otidem doma online i nađem tu stvar jeftinije te ako si to mogu omogućiti kupim online.

Da li ste ikada bili dugo odvojeni od interneta? Kako ste se tada osjećali?

Kada sam bio u vojsci, 8 tjedana osjećao sam se odvojenim od svog uobičajenog života. U tim trenucima, u akcijama u vojsci, ono što mi se nudi na internetu nije bilo od nikakve koristi za život u vojsci. I zato da je i bilo interneta dok sam bio tamo, on mi ne bi trebao. Kada sam se vratio internetu, osjećaj je bio čudan. Činilo mi se kao da je to nešto strano, nešto što nije dio moga života.

Kada netko kaže riječ internet što prvo pomislite?

Pa prvo pomislim na to da je život bez interneta moguć, ali situacija u kojoj sam sada, u kojoj smo više manje svi nas tjera na korištenje istog. Treba mi za posao, za traženje stana, naručivanje avionskih karata, internet bankarstvo. Društvo nas tjera da ga koristimo. Da banke rade duže i da se ne zatvaraju dok radim, ne bi mi trebalo internet bankarstvo, da ne moram raditi cijeli dan mogao bi ići u više dućana, a ne preko interneta uspoređivati cijene. Brz ritam života i način na koji društvo funkcionira nas sve više usmjerava prema internetu.

Intervju 12 - DANICA, 1955

Čime se bavite i da li za potreba posla morate koristiti internet?

Poučavam biologiju u osnovnoj školi, ali radim i na raznim projektima vezanim uz rad u školi, suradnju s raznim institucijama, udrugama. S tim u vezi internet koristim ciljano, prema potrebi i trenutnom interesu, za pronalaženje potrebnih informacija, razmjenu podataka, plaćanje računa, komunikaciju sa suradnicima i privatno. Internetom se koristim šestu godinu za redom što na poslu, što kod kuće.

Da li se smatrate ovisnom o internetu?

Ne smatram se ovisnom o internetu, s obzirom da računalo palim s jasnim ciljem, a mogu i danima ne otvoriti internet stranice. Ne volim sebe izlagati suvišnim informacijama i volim osjećaj da kontroliram svoje vrijeme. Mislim da u potpunosti kontroliram vrijeme provedeno na internetu. Surfanjem se u pravilu ne bavim, ali cijenim što mi internet omogućava dostupnost informacijama kada su mi potrebne i uštedu vremena.

Koje aplikacije ponuđene na internetu najviše koristite (igrice, chat, MSN...)?

Igrice uopće ne igram, chatam samo s mužem kad je na putu i tada to može potrajati satima. Što se tiče komunikacije, internet, kao i mobitel ili telefon služe mi samo za brzu izmjenu važnih, kratkih informacija, i dogovor za razgovor face to face.

Kakvo je vaše mišljenje o internetu?

Mislim da postoje mnogo životnih situacija u kojima mogu biti aktivni sudionik i osjećati svoj doprinos u najširem smislu riječi, pa su računalo i internet samo alati koje treba koristiti na način da pri tom ne zanemarim neka druga područja života (obitelj, prijatelji, boravak na zraku....).

Da li lako pronalazite informacije koje tražite?

Do informacija dolazim brzo i relativno lako. Kad sam bez pristupa internetu neko vrijeme, smeta me jer mailom primam važne informacije vezane uz posao i preuzete obaveze i rokove za obavljanje poslova.

Intervju 13 - BORIS, 1954

Čime se bavite i da li za potrebe posla morate koristiti internet?

Radim u inozemstvu kao inspektor u jednom brodogradilištu. Počeo sam se služiti internetom tamo negdje oko 2000 godine. U početku mi je služio prvenstveno kao sredstvo za poslovnu komunikaciju -

putem e-maila ali i preko mesengera za komunikaciju sa svojom obitelji. S obzirom da dio godine živim u inozemstvu u početku mi je služio osim kao komunikacijsko sredstvo i za čitanje naših novina, slušanja naših radio stanica, gledanja našeg tv programa. Bio mi je nekakva poveznica za životom u Hrvatskoj.

Kakva je vaša samoocjena upotrebe?

Moja samoocjena upotrebe interneta se sastoji da je internet smatram dijelom mog života jer sam zainteresiran za vijesti i dnevnu komunikaciju. A internet mi omogućuje i jedno i drugo na najjeftiniji i najbrži način. Surfanjem dobijem mnogo dragocjenih informacija za koje bih trebao utrošiti mnogo više vremena na klasičan i prevaziđen model kopanja za informacijama.

Da li se smatrate ovisnim o internetu?

Ne smatram se posebno ovisnikom ali mi omogućuje jeftinu komunikaciju, informacije na najbrži i meni najprilagođeniji način. Iako sam možda djelomično i ovisan ali ne o igranju nekih on line igrica, nego naprosto radi potrebe. Rekao bi da sam primoran koristiti ga, što za privatne potrebe što poslovne te za komunikaciju. Ali to je zbog načina života kojim živim. Život u inozemstvu me primorao na intenzivno i redovito korištenje interneta.

Da li ste ikada bili na duže vremena odvojeni od interneta i kako ste se tada osjećali?

S obzirom da od početka upotrebe interneta, mada sam bio u i pustinjskoj Sahari i beskrajno udajenom Sibiru nisam bio duže od 3-4 dana bez interneta ne mogu reći kako sam se osjećao tj. kako bi se osjećao da sam na duže vremena bio odvojen od njega. Možda najjednostavnije rečeno internet je postao dio mog privatnog i poslovnog života te ga u ovom trenutku smatram mojom dnevnom potrebom .

Intervju 14 - MAJA, 1953

Čime se bavite i da li na radnom mjestu morate koristiti internet?

Radim u riječkom brodogradilištu 3. MAJ kao referent nabave već skoro 30 godina. Na poslu mi djelomično treba internet jer se putem njega informiram o srodnim firmama i putem njega tražim nove dobavljače. Ali internet mi za posao nije potreban svakodnevno već samo povremeno tj. s vremena na vrijeme.

Kako izgleda vaša upotreba interneta u slobodno vrijeme?

U slobodno vrijeme također internet upotrebljavam kao medij za informiranje. Tako recimo tražim razne brojeve telefona, provjeravam nove informacije koje čujem. Također internet dnevno koristim kao nadomjestak za novine. Novine ne kupijem i onda na raznim hrvatskim portalim čitam vijesti. Čak i koristim više portala usporedno da vidim koja je vijest zaista vjerodostojna. Osim novina od raznih aplikacija isključivo koristim e-mail. I to dnevno. E-mail koristim za osobne potrebe ali i za potrebe posla. Osobno za dopisivanje, a poslovno preko e-mail dobivamo razne vijesti, zadatke, promjene. Svi kompjuteri u firmi su umrežen preko e-maila i onda poslovne zadatke dobivamo preko e-mail jer je tako i brže i jednostavnije.

Usporedite vašu upotrebu interneta na poslu i doma?

Moja upotreba interneta doma i na poslu se uvelike razlikuje. Na poslu ga puno više koristim, a doma gotovo ništa. Ali to je najviše zato što ga nemam u prostoriji. Odnosno na poslu ga imam pred sobom i onda s njime počinje i moj dan. Dok je doma kompjuter u sobi od moje kćeri, a pošto smatram da svatko u svojoj prostoriji mora imat privatnost onda doma i ne upotrebljavam kompjuter. Ali zato kada dođem na posao odmah otvorim kompjuter i internet. Pa prvo pročitam vijesti - političke, sportske, modne koje su popraćene preko interneta. Pogledam tih nekoliko portala, pročitam sto me zanima i zatim otvaram poštu. Prvo poslovnu zatim privatnu. Na poslovnoj između ostalog vidim što mi je taj dan činiti, a tako komuniciram i sa drugim dobavljačima, oni nama šalju mailove sa vijestima, pitaju nas za neke informacije, a onda im mi odgovaramo.

Kako se snalazite u traženju informacija preko interneta?

Ja ponekad volim putem interneta potražiti neke nove pojmove na internetu. Najčešće u medicinske svrhe, recimo ako čujem za neku bolest. Ali uglavnom uvijek nađem ono što mi treba i što tražim i to u dosta kratkom roku. Ali ipak su informacije dobivene preko interneta prve informacije i njih naravno dalje provjeravam. Takve neprovjerene informacije ponekad uznemire čovjeka, ali ponekad su i korisne. Često mi se dogodi da na jednoj internet stranici nađem link za neku drugu stranicu i tako se prebacim na tu stranicu i nađem traženi pojam.

Koje je vaše mišljenje o internetu?

Internet je medij koji nam u nekim umjerenim količinama pomaže ali može čovjeka i odvući sa pravog, prvotnog htjenja. Ja recimo internet upotrebljavam već više od pet godina i to najmanje dva sata dnevno. Ali često mi se dogodi da ostanem duže nego što sam planirala. Recimo mnogo puta sam ga htjela kratko koristiti i kratko se informirati, a onda se dogodilo da sam ostala puno duže nego sam planirala. Konkretno koristila sam ga kao pomoć u kupnji nekretnina pa sam uspoređivala razne ponude. Bilo je korisnih i manje korisnih informacija. I u tom moru informacija se zna dogoditi da se čovjek izgubi i vrijeme proleti što rezultira time da smo na internetu puno više vremena nego smo planirali.

Što mislite o da li postoji ovisnost o internetu?

Vjerujem da se može postat ovisan o internetu ali u mojoj generaciji je to ipak malo teže. Jedan od razloga za to je taj da mislim da se u našoj dobi teško za nešto tako jako zapaliti. To se mladima dešava. Mi smo ipak u tim godinama u kojima se sve teže stvaraju nove navike. Mi smo također i odrastali bez ikakvih virtualnih dodataka i zato mislim da ako smo mogli cijeli život bez interneta zašto ne bi i dalje.

Da li mislite da bi vas vaši prijatelji ili partner okarakterizirali kao ovisnicu?

Teško bi me itko tko me imalo poznaje okarakterizirao kao ovisnicu o internetu jer bi ja svoju upotrebu označila kao umjerenu. Odnosno koristim ga puno manje nego šta bi mogla. Mislim da nam internet kao medij za komunikaciju i prijenos informacija nudi jako puno mogućnosti. Mogao bi mi pomoć u puno više stvari ali ja sam ipak stara škola pa ga zato i umjereno koristim.

Samoocjenite svoju upotrebu interneta?

Informacije i pošta su ono što me najviše zanima na internetu. Koristim ga za neke tako zvane osnovne potrebe. Treba mi za rješavanje nekih dnevnih i tjednih problema, ali ga ne upotrebljavam zato što me zabavlja. Zato ni kada dođem doma ga ne koristim. Jednostavno mi ni ne padne na pamet da ga doma upotrebljavam. I zato mislim da nema interneta da bi mogla vrlo lako bez njega i baš zato se ne smatram ovisnom o njemu. Predugo sam funkcionirala bez njega pa bi mogla i dalje i ne bi se osjećala kao da mi nešto fali. To je isto kao da me se pita da li sam ovisna o mobitelu. Nisam ovisna. Dobro mi ga je koj put imat ali mislim da me više frustrira nego što mi pomaže.

Da li ste ikada bili na dugo vremena odvojeni od interneta?

Rekla bi da mi je drago da sam korisnik interneta ali ne do te mjere da bez njega ne bi mogla. Na primjer pred malo sam bila u takvoj situaciji da i više od dva tjedna nisam imala pristup internetu. I moram priznat da mi nije nimalo falio, čak mi je i bilo ugodno odmoriti se malo od ekrana i čitati papirnatu novine. Iako čim sam bila u mogućnosti sam otišla on-line i vidjela da imam preko 100 neotvorenih pisama u inboxu što me vratilo u krutu realnost.

Intervju 15 - BUDIMIL, 1953

Čime se bavite i da li na radnom mjestu morate koristiti internet?

Radim kao Instruktor-Trener tehničara i inženjera. Na poslu mi je internet potreban, ali u manjoj mjeri. Intranet (LAN) koristim puno više i bez njega posao ne bi bio moguć.

Kada ste prvi puta došli u kontakt sa internetom?

Pa, internetom se služim od 2000 godine ako se dobro sjećam. Obzirom na vrstu i lokaciju posla potrebna mi je bila komunikacija širom Svijeta. Do tada sam se jasno služio faxom.

Recite mi nešto više o vašoj upotrebi interneta?

Kao što sam već spomenuo na sadašnjem radnom mjestu intranet je u velikoj mjeri zamijenio internet jer ga je firma u kojoj radim poprilično razvila. Što se posla tiče na internet se prebacujem kada su mi potrebne dodatne informacije tehničke ili bilo koje druge prirode. Jasno da redovito pregledam i svoju internet mail adresu, prolistam novine, pogledam troškove i bankovno stanje, kupujem avionske karte, a povremeno se uključim i u komentiranje novinskih članaka. Kada sam kod kuće internet najčešće koristim na kraju dana i ne baš svakodnevno. Pregledam poštu, platim koji račun i tu i tamo prelistam novine. Ponekad mi taj zadatak postaje teret i pomislim kako je sve nekada bilo sporije i ljepše. Ponekad znatizelja, a ponekad odgovornost da se na vrijeme odgovori na poštu postaju frustrirajući. Izgleda mi da smo se, barem za moju generaciju korisnika, preko mreže svih mreža previše povezali pa stalno na nešto odgovaramo ili nešto ispitujemo i tražimo.

Koliko prosječno sati na dan surfate?

Pa ne bih mogao reći da baš satima dnevno surfam, pogotovo kada sam kod kuće. Kada sam na poslu to bi moglo biti do jednoga sata dnevno, a kada sam kod kuće cca jedan sat tjedno. Na vrijeme zaboravim kada tražim neku informaciju, pa se mogu zadržati i duže od planiranog, ali ni tada se to ne može mjeriti u satima. Ono što mi je potrebno uglavnom i nadjem.

V nekoliko riječi opišite vaše internet iskustvo?

Internet je u svakom slučaju omogućio čitav niz pogodnosti od vrlo jednostavnog kontaktiranja i komuniciranja do informacija svakakve prirode. Ali i ono što sam već spomenuo određenu dodatnu obavezu i poticaj još većoj brzini života. I ako se postane njegov ovisnik kuda nas sve to vodi? Evo, na poslu, gledam kako unutar našeg trening centra, a svi smo u istoj zgradi, ljudi gotovo u pravilu komuniciraju mailom. I to za najobičnije stvari, da ne govorimo o nemogućnosti da se tada u puno kraćem i direktnijem usmenom kontaktu izmjene mišljenja razgovorom i dogovorom.

Da li vam se samima čini da ste ovisni o internetu?

Moje je mišljenje da nisam ovisnik o internetu. Kada ga kod kuće po nekoliko dana ne otvaram ništa mi ne fali. U napoj obitelji internet, naravno, najviše koriste djeca. To je ipak nekako njihov vršnjak.