

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Katja Vrbajnsčak

Zasvojenost z internetom

Diplomsko delo

Ljubljana, 2008

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Katja Vrbajnsčak

Mentor: Doc. dr. Franc Trček

Zasvojenost z internetom

Diplomsko delo

Ljubljana, 2008

Zahvala

V prvi vrsti bi se zahvalila svojim staršem za vso finančno in moralno podporo v času študija in mami za potrpežljivost pri lektoriranju besedila.

Vsem, ki so kakorkoli pomagali pri nastajanju mojega diplomskega dela, bratrancu Mateju, Maji Škafar, Petri in drugim.

Bratu in sestri, sestrični Marji ter vsem prijateljem, še posebej Lei za vse spodbudne besede.

Na koncu bi se zahvalila še mentorju doc. dr. Francu Trčku za vse nasvete in pomoč.

ZASVOJENOST Z INTERNETOM

Diplomsko delo govori o zasvojenosti z internetom med študenti v Sloveniji. Teoretski del v začetku predstavi temeljne pojme za razumevanje obravnavane tematike in splošen koncept zasvojenosti. Ugotavlja, kaj je zasvojenost ter kaj so vzroki zanjo in njene značilnosti. Teoretski del v nadaljevanju predstavlja začetke internetne zasvojenosti, nato pa se osredotoči na samo obravnavanje problematike: ali zasvojenost z internetom sploh obstaja, kakšni so kriteriji za prepoznavo, kaj so vzroki in kaj posledice prekomerne uporabe ter ali obstajajo razlike v uporabi med spoloma. Nato se osredotoči na zasvojenost z internetom med študenti, razloži, zakaj so prav oni najbolj tvegana skupina za tovrstno zasvojenost, kako se posledice prekomerne uporabe kažejo v njihovem življenju, katere so tiste internetne aktivnosti, ki jih najbolj privlačijo, in zakaj. Delo se nadaljuje z raziskovalnim problemom, kjer so opisane glavne hipoteze. Le-te predpostavljajo, da zasvojenost z internetom med slovenskimi študenti obstaja, da dolgočasje, negativna predstava o sebi in splošno nezadovoljstvo pripomorejo k zasvojenosti in da so interaktivne aplikacije tiste, ki najpogosteje povzročajo zasvojenost. Analiza ankete preverja postavljene hipoteze, rezultati pa so dodatno obrazloženi. V zaključku so še enkrat povzete glavne ugotovitve in predlogi za dodatno raziskovanje na tem področju.

KLJUČNE BESEDE: internet, zasvojenost, zasvojenost z internetom, "net generacija"

INTERNET ADDICTION

This thesis covers the subject of internet addiction among Slovenian students. In the theoretical part, key words for understanding the discussed topic, general concept of addiction and its key causes and characteristics are presented. It continues with the first researches of internet addiction and then focuses on the main topic. Does internet addiction really exist, which are the symptoms for recognizing it, which are the causes and what are the consequences of its problematic use. It also describes if there are some differences in gender use and then proceeds with internet addiction among students, explains why they are at high-risk for becoming an addict, how its overuse affects their lives and which are the internet-based applications that are the most addictive and why. The principal part is the empirical one and it contains research problem where main hypothesis are presented. They presume that internet addiction among Slovenian students exists, that boredom, low self-esteem and general dissatisfaction are the variables that cause internet addiction and that the most addictive are interactive internet-based applications. The empirical section verifies the main hypothesis and evaluates the results. In the conclusion the main findings are summarized and suggestions for additional research in this field are pointed.

KEY WORDS: internet, addiction, internet addiction, net generation

KAZALO

1 UVOD	8
2 KIBERNETSKI PROSTOR	10
3 INTERNET	12
3.1 Začetki interneta.....	12
3.2 Uporaba interneta v Sloveniji	13
4 ZASVOJENOST	15
4.1 Koncept zasvojenosti	15
4.2 Vzroki za zasvojeno vedenje.....	19
4.2.1 Pomanjkanje samozavesti in negativna predstava o lastni vrednosti	19
4.2.2 Beg pred bolečino	20
4.2.3 Dolgočasje	21
5 ZASVOJENOST Z INTERNETOM – "SKRITA BOLEZEN"	22
5.1 Razlike med spoloma v uporabi interneta.....	25
5.2 Internet in zasvojenost	27
5.3 Kaj privede do prekomerne uporabe?	32
6 "NET GENERACIJA"	35
6.1 Zasvojenost z internetom med študenti.....	35
6.2 Posledice prekomerne uporabe	38
6.3 Aplikacije, ki študente najbolj privlačijo	40
6.3.1 Interaktivne aplikacije	42
7 RAZISKOVALNI PROBLEM	45
7.1 Hipoteza 1: Zasvojenost z internetom med slovenskimi študenti obstaja.....	45
7.2 Hipoteza 2: Dolgočasje, negativna predstava o sebi in splošno nezadovoljstvo vplivajo na zasvojenost z internetom.....	45
7.3 Hipoteza 3: Interaktivne aplikacije najpogosteje povzročajo zasvojenost z internetom.....	46
8 ZBIRANJE PODATKOV IN OPERACIONALIZACIJA	47
9 REZULTATI IN INTERPRETACIJA	48
9.1 Splošni rezultati	48
9.2 Rezultati, ki se nanašajo na prvo hipotezo	51
9.2.1 Sklep	55
9.3 Profil internetnih zasvojenecv.....	56
9.3.1 Sklep	60
9.4 Rezultati, ki se nanašajo na drugo hipotezo	60
9.4.1 Sklep	64
9.5 Rezultati, ki se nanašajo na tretjo hipotezo	65
9.5.1 Sklep	66
10 ZAKLJUČEK	69
11 LITERATURA	72
12 PRILOGE	78
PRILOGA A: Anketni vprašalnik	78
PRILOGA B: Povezanost odgovorov z zasvojenostjo	83
PRILOGA C: Povezanost spremenljivk z zasvojenostjo	85

KAZALO TABEL

Tabela 9.1: Zaradi uporabe interneta mi zmanjka časa za ostale aktivnosti.....	51
Tabela 9.2: Zaradi interneta zanemarjam študijske ali delovne obveznosti	51
Tabela 9.3: Količina časa, preživetega na internetu, se z vsakim priklopom povečuje.....	52
Tabela 9.4: Počutim se preobremenjenega z internetom (mislim na prejšnje aktivnosti in že načrtujem naslednje).....	52
Tabela 9.5: Ko izklopim internet ali ugasnem računalnik, postanem razdražljiv, depresiven, slabe volje.....	52
Tabela 9.6: Moje počutje se s priklopom na internet izboljša	53
Tabela 9.7: Ko poskušam skrajšati čas uporabe interneta, mi to ne uspeva najbolje	53
Tabela 9.8: Zaradi uporabe interneta ponoči ne spim	54
Tabela 9.9: Ko sem na internetu, izgubim občutek za čas	54
Tabela 9.10: Stopnja zasvojenosti	54
Tabela 9.11: Vpliv spola na zasvojenost	56
Tabela 9.12: Vpliv starosti na zasvojenost	56
Tabela 9.13: Vpliv fakultete na zasvojenost.....	57
Tabela 9.14: Vpliv izobrazbe staršev na zasvojenost	57
Tabela 9.15: Vpliv financiranja na zasvojenost	58
Tabela 9.16: Vpliv mesečnega dohodka na zasvojenost	58
Tabela 9.17: Vpliv bivanja v času študija na zasvojenost	58
Tabela 9.18: Vpliv uporabe ur interneta na zasvojenost	59
Tabela 9.19: Vpliv let uporabe interneta na zasvojenost.....	59
Tabela 9.20: Občasno se dolgočasim	61
Tabela 9.21: Včasih težko najdem kaj, kar bi me veselilo	61
Tabela 9.22: Zdi se mi, da nisem preveč uspešen	62
Tabela 9.23: Želel bi imeti nekoliko več samozavesti	62
Tabela 9.24: Na splošno sem zadovoljen sam s seboj.....	62
Tabela 9.25: Zadovoljen sem s svojo izbiro študija	63
Tabela 9.26: Zadovoljen sem s svojo uspešnostjo pri študiju	63
Tabela 9.27: S svojim življenjem sem pravzaprav zadovoljen	64
Tabela 9.28: Poraba časa za internetne aplikacije	65
Tabela 9.29: Vpliv interaktivnih aplikacij na zasvojenost	66
Tabela 9.30: Vpliv interaktivnih aplikacij na stopnjo zasvojenosti.....	67

KAZALO SLIK

Slika 9.1: Spolna struktura vzorca (n = 135).....	48
Slika 9.2: Starostna struktura vzorca (n = 135).....	48
Slika 9.3: Letnik študija (n = 135).....	49
Sliki 9.4 in 9.5: Dostop do interneta.....	49
Slika 9.6: Leta uporabe interneta.....	50
Slika 9.7: Uporaba interneta na dan	50
Slika 9.8: Čas (v urah) uporabe interaktivnih aplikacij.....	67
Slika 9.9: Vpliv dolgočasje, pomanjkanja samozavesti in zadovoljstva na zasvojenost.....	64

1 UVOD

Internet (medmrežje), tako imenovana bela komuna, ki je nihče ne nadzira in je last vseh. Svetovna mreža, ki je močna, zmogljiva, hitra in poceni.

Vsaka stvar ima dve plati, pozitivno in negativno, tako tudi internet. Na eni strani je prostor, kjer spoznavamo in ohranjamo stike z ljudmi, sklepamo posle, najdemo vse mogoče oblike zabave, se izobražujemo in izpopolnjujemo. Po drugi strani pa internet nekje v virtualnem prostoru ustvarja temačen svet, svet brez čustev, topline in človeške prijaznosti.

Res pa je, da nobena stvar ni slaba sama po sebi, slab je lahko le način uporabe. In prav s tem se bom ukvarjala v svoji diplomski nalogi, v kateri se bom osredotočila predvsem na negativne lastnosti in posledice uporabe interneta. Skušala bom odgovoriti na vprašanje, ali internet lahko zasvoji človeka v taki meri, kot ga zasvojijo kemične substance oziroma droge. Preverjala bom, ali zasvojenost z internetom med slovenskimi študenti obstaja, katere spremenljivke vplivajo na zasvojenost in ali obstajajo internetne aplikacije, ki uporabnika še posebej zasvojijo.

Diplomsko delo sem razdelila v dva večja sklopa: prvi del je teoretične narave, v drugem delu pa skušam empirično dokazati svoje hipoteze in ugotoviti, kakšen je profil zasvojenega z internetom.

Teoretični del začnjam z obravnavo temeljnih pojmov, ki so potrebni za razumevanje moje tematike, kot so kibernetski prostor, internet in zasvojenost. Ker je za nadaljnje razumevanje internetne zasvojenosti potrebno najprej razumeti, kaj sploh je zasvojenost, predstavljam različne definicije zasvojenosti, kaj so vzroki za zasvojeno vedenje in kakšni so znaki zasvojenega vedenja.

Nadaljujem z zgodovino internetne zasvojenosti, kdo jo je odkril in kakšne so bile prve raziskave, nato pa se osredotočam na samo zasvojenost z internetom. Kakšni so znaki, kako jo sploh lahko odkrijemo, kaj so vzroki in kakšne so posledice prekomerne uporabe ter ali obstajajo razlike v uporabi interneta med moškim in žensko.

Ker pri svoji nalogi preverjam zasvojenost z internetom med slovenskimi študenti, sem posebno poglavje namenila le tej generaciji. Razlagam, zakaj so ravno študentje tista skupina, ki je najbolj podvržena tovrstni zasvojenosti, kako se posledice prekomerne uporabe kažejo v njihovem življenju, katere so tiste aplikacije, ki jih najbolj privlačijo, in zakaj ravno te.

Sledi empirični del, kjer obravnavam raziskovalni problem glede na rezultate ankete, ki sem jo izvajala na vzorcu 135 slovenskih študentov iz različnih fakultet, nato pa preverjam hipoteze, ki sem jih postavila in utemeljila že v prvem delu diplomske naloge.

2 KIBERNETSKI PROSTOR

Nihče ne ve, kje je, kakšna je njegova oblika in kako vanj vstopiš. Vendar se tam najdejo stvari, ne da bi vedel, kje so, kje se skrivajo. Kibernetiki prostor nas obdaja, v bistvu ga ni nikjer, a hkrati je povsod. Vanj ne moreš vstopiti, vanj se priklopiš (Mitchell v Kitchin 1998, 17). Kibernetikega sveta se ne da opisati z geografskimi pojmi, je realnost, ki je prostorsko ne moremo določiti, pa vendar se njena prisotnost čuti povsod. Računalnik, povezava z internetom, en sam klik na miško in že nas s svetlobno hitrostjo ponese v novi svet.

Besedna zveza kibernetični prostor oziroma kibernetiki prostor izhaja iz kibernetike, kar v grščini pomeni krmar ("*kibernetes*"). Strehovec za lažje predstavljanje poda prisodobno krmarja, ki pluje proti pristanišču, do katerega vodijo različne poti, odvisno od matere narave (smeri vetra, vremenskih razmer, valov ...) ali njega samega (svojo ladjo mora zaradi vetra nenehno usmerjati v pravo smer). Vsako krmarjevo posledično dejanje, je vzrok za novo dejanje. To je krožna vzorčnost, ki velja za jedro kibernetike (Heinz von Foerster v Strehovec 1998, 132).

William Gibson je bil prvi, ki je leta 1984 uporabil besedo kiberprostor v svojem romanu *Neuromancer*; od njegove objave se vsakodnevno uporablja v računalniškem besedišču. Gre za znanstveno-fantastično literaturo, v kateri kibernetiki ("*cybernavti*") v elektronskih podatkovnih svetovih doživljajo fantastične avanture in pustolovščine, se borijo z virusi, ki onemogočajo varen izhod iz programa in s tem preživetje. Po Gibsonovi definiciji kiberprostora je kiberprostor le halucinacija, podatkovni prostor, ogromen, neskončen "svet v omrežju", prostor, kjer so zbrane informacije iz celega sveta, v katerega je mogoče vstopiti le z virtualnim telesom (Kitchin 1998).

Kibernetiki prostor je virtualno, a vendar resnično okolje, kjer veljajo dobro poznani in ustaljeni protokoli oziroma pravila. Virtualni svet posnema resničnega, le da so v svetu za računalniškim zaslonom drugačna pravila, nove oblike komunikacije in interakcije (Stone v Kitchin 1998, 16).

Najbolj značilne lastnosti kibernetike so **prostor**, ki ga v materialnem smislu ni, **materija**, ki v kibernetičnem prostoru ne obstaja v takšni obliki, kot obstaja v realnosti, saj se ničesar ni

mogoče oprijeti in ničesar otipati; vemo, da je tam, a obenem materialno tam ne obstaja; **čas**, ki ni enak realnemu, saj se začne in konča s priklopom oziroma odklopom iz kibernetkega prostora, ter **svet**, ki je le navidezen in v realnosti ne obstaja (Strehovec 1998).

Strehovec te štiri značilnosti poimenuje "*ne-prostor, prostor-čas, nematerialnost, kot-da-svet*" (Strehovec 1998, 31).

Kiberprostor je orodje za raziskovanje in zavedanje našega občutka za realnost. Kibernetki prostor je le vmesna ploskev med računalnikom in človekom, ki se je popolnoma zavedamo, ravno na takšen način, kot se zavedamo vseh stvari okrog sebe (Heim v Bell in Kennedy 2000, 15).

Stenger kibernetki prostor primerja z Ozom, krajem iz znanega filma Čarovnik iz Oza. Zavedamo se, da nekje je, da tja lahko pridemo, pa vendar nima konkretne otipljive lokacije. Je tehnologija čudežev in sanj, s pomočjo katere gremo lahko kamorkoli in postanemo kdorkoli (Stenger v Bell in Kennedy 2000, 77).

Karl Popper, eden največjih filozofov tega stoletja, je že leta 1972 podal okvir za odkrivanje nečesa novega – kibernetkega prostora. Po njegovem mnenju je svet kot celota sestavljen iz treh podsvetov. Prvi je materialni, otipljivi svet, svet, v katerem živimo, katerega se fizično zavedamo. Drugi svet je svet naše zavesti, našega mišljenja, naših občutkov, se pravi našega psihičnega zavedanja. In tretji svet je abstraktni svet, svet informacij in komunikacij. Kibernetki prostor ni nič drugega kot zadnja faza v evoluciji tretjega sveta (Popper v Bell in Kennedy 2000, 31).

Ne glede na vse to pa se pojavlja vprašanje, kje pravzaprav smo, ko smo v kibernetkem prostoru. Fizično sedimo za računalniškim zaslonom, naši prsti so fizično aktivni, se pravi, da smo zagotovo tam. Naše misli, naša psiha pa so v tem istem trenutku v popolnoma drugem svetu, povsod in obenem nikjer, združene v realnem in kibernetkem prostoru.

3 INTERNET

3.1 Začetki interneta

Internet je dosežek devetdesetih let, novo obdobje v razvoju družbe, imenovane globalna informacijska družba (Jerman-Blažič 1996, 7).

Internet je nastal iz razvojno-raziskovalnih potreb ameriškega industrijsko-vojaškega kompleksa na zahtevo agencije ARPA (Advanced Research Projects Agency) iz ameriškega obrambnega ministrstva. Na samem začetku je deloval kot komunikacijski vod za vlado, univerze in velika podjetja obrambne industrije. Ameriška vojska je zahtevala omrežje, ki bo povežalo večje računalnike po celotni državi ter bo hkrati odporno in trdoživo. Ker je bil to čas hladne vojne, so Američani hoteli obdržati nadzor nad svojim jedrskim orožjem tudi v primeru atomskega napada na katero izmed večjih mest. V takem primeru bi bila naloga omrežja prenos vojaških in vladnih informacij na različne konce države. Tako se je med letoma 1968 in 1973 začel ustvarjati projekt ARPANET (delovati je začel leta 1969), ki ga je financiralo ameriško obrambno ministrstvo.

Leta 1983 so bili sprejeti standardni protokoli interneta, imenovani TCP / IP za povezovanje in komunikacijo med računalniki, istega leta pa je začel delovati tudi prvi internet. Protokol je predpisan način, s katerim si lahko dva ali več računalnikov ali drugih omrežnih naprav izmenjujeta(jo) podatke, tako je TCP ("Transport Control Protocol") protokol za nadzor prenosa, IP ("Internet protocol.") pa protokol za internet. Vsak računalnik mora, če se hoče sporazumevati z drugim računalnikom na internetu, govoriti TCP / IP. Uporabniki zaznavajo omrežje internet kot eno samo omrežje, posamezne računalnike v njem pa z ustreznimi imeni ali internet naslovi. Uporabnik tega omrežja na prvi pogled nima občutka, ali se pri komunikaciji poveže z računalnikom v sosednji sobi ali pa na drugem koncu sveta. V obeh primerih bo namreč uporabnik imel občutek, da lahko komunicira na enak način, ne glede na to, kakšen računalnik je na drugi strani. To mu omogoča protokol TCP / IP, ki omogoča v ozadju pravilno povezovanje, pošiljanje sporočil, preverjanje pravilnosti prenosa ter pravilno naslavljanje in razbijanje pošiljke na različne pakete.

Leta 1995 se je ustanovilo slovensko združenje za Internet ISOC (Internet Society), mednarodna nevladna organizacija za usklajevanje interneta in njegovih aplikacij.

Konec osemdesetih let je večina uporabnikov interneta izhajala z univerz, iz nekaterih večjih podjetij, ki so se ukvarjala z računalniki, in vladnih organizacij. Dostop do interneta v tistem času še ni bil omogočen vsakomur.

Do velikih sprememb je prišlo, ko je internet postal dostopen širšemu občinstvu. Komercialni ponudniki dostopa so omogočili, da se lahko vsak, ki ima računalnik in telefonsko linijo, priključi v "svetovno omrežje". Internet se je začel širiti z neverjetno hitrostjo. S povečanjem priljubljenosti interneta so začele dostop do interneta poleg raziskovalno-akademskih ustanov ponujati tudi različne komercialne organizacije. Tako so se lahko začeli na internet priključevati tudi tisti, ki se niso ukvarjali le z raziskovalno dejavnostjo (Jeran-Blažič 1996).

Internet je izum, ki predstavlja vrhunec industrijske revolucije, nova tehnologija, ki uporabniku obljublja novo in predvsem večjo kvaliteto življenja; je način komuniciranja in pridobivanja informacij; omogoča mu uporabljanje oddaljenih storitev na hitrejši in lažji način, brez časovnih in prostorskih omejitev.

3.2 Uporaba interneta v Sloveniji

Glede na raziskavo, ki jo je izvedel Statistični urad Republike Slovenije, je imela v prvem četrtletju leta 2008 dostop do interneta dobra polovica (59 %) gospodinjstev v Sloveniji. Ostala gospodinjstva (41 %) interneta ne potrebujejo oziroma je njihovo znanje o uporabi računalnika in interneta pomanjkljivo ali pa so stroški opreme še vedno previsoki.

Internet je v tem obdobju uporabljalo nekaj več kot 990.000 oseb oziroma 58 % vseh oseb v starosti od 10 do 74 let, te so redni uporabniki interneta, kar je za 2 % več kot v letu 2007. Dnevni uporabniki interneta je 42 % populacije, kar je prav tako 2 % več kot leto prej.

Redni uporabniki interneta je največ med mlajšimi osebami, med mladimi v starosti od 10 do 15 let jih je kar 95 %, v starosti od 16 do 34 let 88 %, v starosti od 55 do 74 let pa le 17 %.

Najpogosteje uporabljani internetni aplikaciji sta elektronska pošta ter iskanje informacij o različnem blagu in storitvah (SURS 2008).

Glede na telefonsko raziskavo, izvedeno oktobra leta 2007, je v populaciji od 10 do 75 let 1.057.893 prebivalcev uporabnikov interneta. Med uporabniki interneta je največji delež dnevni uporabnikov interneta, 58 % jih internet uporablja večkrat dnevno, 19 % pa internet uporablja skoraj vsak dan. Ugotovili so, da so uporabniki, ki najpogosteje uporabljajo internet (to pomeni, da internet uporabljajo večkrat dnevno), mladi od 12. do 29. leta. S starostjo delež takih internetnih uporabnikov močno upada.

Število slovenskih uporabnikov je v primerjavi z evropskim povprečjem še vedno dokaj nizko. V Sloveniji je na primer 49 % tedenskih uporabnikov, v ostalem delu Evrope pa jih je 53 %. Kot je tudi pričakovano, je delež moških uporabnikov interneta še vedno višji od deleža ženskih uporabnikov. Ugotovili so, da uporaba interneta v zadnjih letih raste; opaža se hiter porast tistih, ki internet uporabljajo skoraj vsak dan ali vsak dan, vendar pa v zadnjih dveh letih ta delež ostaja skorajda nespremenjen (Vehovar in Brečko 2007).

Uporaba interneta v Sloveniji se iz leta v leto povečuje. K temu verjetno pripomore vedno boljše znanje uporabe računalnika in samega interneta ter spodbujanje države, da se uporablja pri delu, predvsem pa v šolstvu. Prav zato so tudi najpogostejši uporabniki interneta mladi v obdobju svojega izobraževanja; ti so tudi najbolj dovzetni za novosti, ki jih napredna tehnologija ponuja, medtem ko uporaba interneta med starejšimi upada.

4 ZASVOJENOST

"Tema zasvojenosti nas postavlja pred osnovno izbiro, na katero je neutrudno opozarjal svoje sodobnike tudi Jezus iz Nazareta. Po kateri poti bomo hodili: po strmi in ozki poti iskanja resničnih potešitev naših resničnih potreb (ki vodi v življenje) ali po široki in ravni cesti nadomestnih potešitev z zapadanjem v najrazličnejše zasvojenosti (ki vodijo v pogubo)" (Štuhec 1995, 213).

4.1 Koncept zasvojenosti

Velika večina ljudi je mnenja, da se zasvojenost nanaša le na droge, alkohol in podobne substance, vendar pa obstaja še mnogo drugih oblik zasvojenosti. Možnosti za zasvojeno vedenje je toliko, kolikor je stvari, ki nam prinašajo srečo in zadovoljstvo (Greenfield 1999).

Stvarem, ki nam prinašajo srečo, osebno zadovoljitev, izpopolnitev v življenju, se le težka odrečemo. Le-te prežemajo naša življenja vsak dan in lahko v kombinaciji z napačnimi okoliščinami privedejo do zasvojenosti. Te se ne zavedamo, dokler nam ne začne škodovati.

Odvisnost je kronična bolezen, je nekontrolirano vedenje, nagon ali kontrola, preobremenjenost in kontinuirana uporaba, navkljub problemom, ki jih substanca povzroča (Young 1996).

O zasvojenostih, ki ne vključujejo le zasvojenosti s substancami, piše tudi Dr. Sanja Rozman, specialistka medicine dela, prometa in športa, bolj znana kot terapevtka za zdravljenje od nekemičnih odvisnosti:

"Zasvojenost je škodljivo vedenje, omamljanje, ki ga ljudje ponavljajo, pa čeprav jim škodi, čeprav zaradi tega zbolevalo, trpijo in uničujejo svoje odnose z bližnjimi. Bolezen, ki prizadene človekovo telo, duševnost, odnose z ljudmi in sposobnost za produktivno življenje. Večina ljudi misli, da jo povzročajo kemična sredstva, s katerimi se zasvojeni omamljajo, vendar to ne drži" (Rozman 1999, 31-32).

V samem začetku je zloraba snovi ali postopkov za omamljanje zavestna, takrat se še ne da govoriti o zasvojenosti. Uporaba teh snovi in postopkov je sprva prijetna, sproži ugodne občutke, počutimo se svobodni in vsaj za trenutek pozabimo in si olajšamo bolečine. Zasvojeni je navadno ne samo telesno, ampak tudi psihično odvisen od omamne snovi, pa naj bo ta kemična ali nekemična. Z omamljanjem poskuša obvladati svoje čustveno življenje in se zaradi zasvojenosti obnaša popolnoma drugače, kot se sicer. Zasvojena oseba se prav dobro zaveda, da je to početje škodljivo, pa ga ne more opustiti, ker bi drugače doživela abstinenčno reakcijo (Rozman 1999).

Vse zasvojenosti so v svojem bistvu ista bolezen, razlikujejo se le v sredstvu, ki je uporabljeno za otopitev čustvenih bolečin ali skrbi.

Po Rozmanovi (1999) so temeljne značilnosti zasvojenosti:

- škodljivo vedenje, omamljanje,
- ponavljanje in potreba po povečevanju odmerka,
- čustvena gugalnica in začarani krog sramu,
- kompulzivnost,
- abstinenčna reakcija.

Kot je bilo že prej omenjeno, pa ne obstajajo le odvisnosti od kemičnih snovi, tako imenovanih substanc, pač pa tudi "nekemične" odvisnosti oziroma odvisnosti od nesubstanc. Gre za vedenjske vzorce, ki imajo nekatere značilnosti odvisnosti od psihoaktivnih snovi, v nekaterih lastnostih pa se od njih razlikujejo.

Po Kastelicu (2003) so lastnosti, ki so podobne odvisnostim od psihoaktivnih snovi:

- nezmožnost vzpostavitve nadzora nad vedenjem oziroma nesposobnost prenehanja z vedenjem kljub drugačni, zavestni odločitvi,
- za odvisniško vedenje gre več časa, kot je oseba načrtovala, to pa vodi v zanemarjanje drugih dejavnosti in obveznosti,
- zaničanje oziroma prikrivanje odvisniškega vedenja in njegovih posledic na različnih življenjskih področjih,

- močna želja oziroma močno hrepenenje po učinkih, ki jih odvisniško vedenje povzroča,
- nastanek tolerance, kar pomeni, da je za doseganje enakega učinka potreben vedno večji odmerek.

"Odvisnost je, ko se nekaj v človekovi osebnosti napak utiri, da se z vso svojo bitjo naveže na neke stvari ali navade, kot da bi izključno od njih še pričakovala pristne radosti, rekli bi kar odrešenje, in ji vse drugo postane nepomembno. Ker pa odrešenja od tod ni in ga ne more biti, temelji odvisnikovo upanje na pomnoževanju kvantitete (stvari ali navad), dokler nazadnje ne obtiči v slepi ulici" (Milčinski v Pregl 1995, 155).

S tem Milčinski odvisnost definira kot navezanost na neko stvar, vedenje ali navado, od katere zasvojeni pričakuje, da ga bo odrešila določenih muk oziroma težav, zato mu vse drugo postane nepomembno.

Pri odvisnostih gre za škodljive in ogrožajoče navade (razvade), ki se jim, čeprav ogrožajo naše zdravje in dobre odnose z drugimi, težko odpovemo. Gre za navade, ki imajo psihične učinke, zaradi katerih postanejo prizadeti nekako odvisni od njih in se jim brez odločne volje in sistematičnega odvajanja ali zdravljenja ne morejo odreči. Te učinke označujemo z izrazoma odvisnost in zasvojenost. Najpogosteje gre za psihične učinke, kot je prehodno izboljšanje počutja, ki pa mu navadno sledi nasprotna, izjemno neugodna faza. Uživanje določenih snovi pripravi organizem do tega, da se prilagodi njihovi nenehni, kompulzivni uporabi in se z neprijetnimi reakcijami odziva na njihovo pomanjkanje, ki mu pravimo tudi abstinenčni sindrom oziroma abstinenčna kriza. (Štuhec 1995, 216).

Kot odvisniško vedenje se šteje vedenje, za katero je značilno preveliko poželenje in kompulzivnost, to je obveza do določene stvari. Prizadeta oseba takšnega vedenja navadno ne more nadzorovati. Odvisniško vedenje se lahko izraža v načinu rabe alkohola, drog, čokolade ali različnih drugih snovi, lahko pa je odvisniško vedenje tudi vedenje kot tako, na primer kockanje, hranjenje, kleptomanija, igranje računalniških igrice, ukvarjanje s športom in celo delo.

Po priročniku Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – 4th edition (kasneje DSM-IV) obstaja sedem kriterijev, ki kažejo na zasvojenost s substancami; po njih se je zgledovala tudi dr. Kimberly S. Young in jih priredila za test zasvojenosti z internetom:

- umik iz življenja,
- toleranca,
- preobremenjenost s substanco,
- vedno bolj pogosta uporaba substance, kot je bila na začetku nameravana,
- izvajanje določenih aktivnosti za pridobitev substance,
- izguba interesa za ostale aktivnosti,
- neobžalovanje negativnih posledic, ki jih uporaba substance povzroča (Young 1996).

Po Griffithsu (1998) se katerokoli vedenje, ki vsebuje katerega od naslednjih šestih znakov, šteje za odvisniško:

- pomembnost – določena aktivnost, kot je internetna uporaba, postane najpomembnejša stvar v posameznikovem življenju, prevzame kontrolo nad njegovim življenjem,
- sprememba razpoloženja,
- odpornost – vedno večja uporaba substance za dosego želenega učinka,
- negativne posledice, neprijetni občutki, ko se uporaba preneha oziroma konča,
- konflikti – zaradi prekomerne uporabe pride do manjših ali večjih konfliktov v družini, med prijatelji, v odnosih,
- nezmožnost prenehanja – kljub večkratnih poskusom prenehanja se zasvojenost nadaljuje.

Vsaka zasvojenost, pa naj bo to zasvojenost s substancami ali pa nekemična zasvojenost, preide v navado – navado na snov, ki zasvojenemu pomeni najpomembnejšo stvar v življenju. Vsaka dobrina, ki nam prinaša zadovoljstvo, lahko privede v zasvojenost, če jo začnemo zlorabljati. Zasvojenost je škodljivo ravnanje, ki ga prizadeti ne more več nadzorovati in mu začne fizično in psihično škodovati. Zasvojeni smo, kadar se določeni substanci ne moremo odreči.

4.2 Vzroki za zasvojeno vedenje

Vzrokov, zakaj nekdo razvije odvisniško vedenje in zakaj drugi ne, je toliko, kolikor je ljudi. Vsaka oseba je drugačna in samosvoja. Vendar pa obstaja nek vzorec kriterijev, po katerem bi lahko določili, kdo je bolj nagnjen k razvijanju te škodljive razvade.

Peele razloži "psihološki kavelj" odvisnosti. Le-ta ti da občutek, zadoščenje, veselje, ki ga ne moreš dobiti na nikakršen drug način. Lahko uniči bolečino, nelagodje, nezaupanje, pomanjkanje samozavesti. Omogoči, da začasno stvari, ki te težijo, odmisliš, nudi ti nek umeten, začasen občutek varnosti in umirjenosti, dopolnitev samega sebe, moč, kontrolo, pripadnost. To so prednosti, zaradi katerih se oseba vrača in ostaja zasvojena. Pomembno ji je psihično zadovoljstvo (Peele v Young 1999, 5).

4.2.1 Pomanjkanje samozavesti in negativna predstava o lastni vrednosti

" Nikoli ne moremo biti dovolj popolni, da bi ustregli želji nekoga, ki hoče iz nas napraviti to, kar nismo" (Rozman 1999, 77).

Osebnostna značilnost ljudi, ki so še posebej dovzetni za zasvojeno vedenje, je njihov globoko zakoreninjeni notranji občutek, da niso dovolj dobri, s čimer porušijo temelje za zdravo samozavest. Da bi se počutili bolje, poskušajo biti popolni v vsem, česar se lotijo, pri tem pa so pretirano odvisni od pohvale ali kritike drugih ljudi. Za osebe, ki so nagnjene k odvisnosti, je značilno tudi, da veliko sanjarijo, menijo, da lahko svoje sanje uresničijo s svojo domišljijo, in ne z delom. Premalo se trudijo za doseganje in uresničitev svojih ciljev, niso vztrajne, težko dosegljive cilje pa raje opustijo, saj jim predstavljajo nepopisne težave. Ljudje, ki so pretirano odvisni od nenehnega potrjevanja drugih, se počutijo dobro le, dokler jih okolica odobrava. Ko se soočijo s kritiko, občutek njihove lastne vrednosti izpuhti in tako zopet izgubijo na svoji že tako krhki samozavesti, postanejo žalostni, otožni ali celo depresivni. To pa je spet razlog za iskanje tolažbe in omame ter za potrjevanje slabega občutka o samem sebi. Padejo v začarani krog odvisnosti (Rozman 1999).

Nezadovoljstvo s samim seboj, občutek manjvrednosti in pomanjkanje zaupanja vase marsikoga privede do seganja po snoveh, ki vodijo v škodljivo vedenje. S tem želi na hiter način doseči vsaj približno zadovoljstvo in odriniti neugodna občutja, ki mu jih sproži soočenje s samim seboj. Negativna predstava o lastni vrednosti je tisto, kar povečuje sprejemljivost za odvisnost. Zdrava samopodoba, pozitiven občutek lastne vrednosti in zaupanje vase so nedvomno med najpomembnejšimi varovalnimi dejavniki pred tovrstnimi tveganji. Človek, ki sam sebe ceni in verjame vase, se ne podaja v tveganja in se želi obvarovati pred nepotrebno škodo.

Modly je mnenja, da "gre navadno za osebe omahljive narave, za negotove in sugestibilne osebnosti, ki se niso sposobne vživeti v resničnost, ki jih obdaja, za ljudi s psihopatsko konstitucijo ipd." (Modly v Pregl 1995, 158).

4.2.2 Beg pred bolečino

"Ljudje uživajo droge iz dveh glavnih razlogov – ker se imajo dobro in bi se želeli imeti še bolje ali pa ker se imajo slabo in bi se radi vsaj za nekaj časa počutili bolje in pozabili na nekatere od svojih stisk" (Kastelic 2003, 233).

Zasvojenost je obrambni sistem, s katerim se človek brani pred doživljanjem prevelike bolečine, je idealen beg pred bolečino.

Da bi se posameznik rešil teh zanj neugodnih čustev in doživljanj – tesnobe, skrbi, razočaranja – poseže po mamljivi substanci ali dejanju. Možnost, da posameznik poskuša neprijetna čustva obvladovati s pomočjo sredstev, je večja, če se že v času svojega osebnostnega razvoja ni navadil sprejemati svojih čustev, jih na ustrezen način izražati in aktivno reševati težav, ki so ga do takšnih čustev privedla (Marušič 2003, 34).

O zasvojenosti lahko govorimo takrat, ko substanca pomeni človeku beg pred konflikti v partnerstvu, v družini, beg pred lastno praznino ali beg v užitek, pa čeprav nadomestni. Vedno gre za odvrnitev od pravega problema, saj mu predstavlja prevelike težave, da bi ga razrešil. Tako ga rajši potlači ali pa se zateče k mamljivim substancam, ki ga odstranijo vsaj začasno.

4.2.3 Dolgočasje

Neredko je seganje po stvareh, ki povzročajo odvisnost (cigarete, alkohol, televizija, računalnik, internet) že v zgodnji adolescenci poskus preganjanja dolgočasje in zapolnjevanja neprijetnega občutja praznine. Večina ljudi se takrat, ko se prav nič ne dogaja, ne počuti dobro. Ljudje imamo radi vsaj malo vznemirjenosti in adrenalina, ki nam popestri naše vsakdanjike (Marušič 1999).

Mnogo otrok in mladostnikov, ki se niso naučili preživljati svojega prostega časa s prijetnimi in spodbudnimi dejavnostmi, ki se niso znali družiti s svojimi sovrstniki, se v praznini, v kateri ne vedo, kaj bi počeli, počutijo slabo. Občutijo nekakšno tesnobo, nemir in napetost. Ker nimajo izkušenj, idej in volje za to, da bi to praznino zapolnili na nek bolj produktiven način, jim pride prav tudi možnost, da si ugodje in sprostitev zagotovijo na lahek, hiter in kar najmanj naporen način. Nimajo idej, kako bi svoje težave razrešili na bolj kreativen in konstruktiven način.

Veliko zasvojenosti se začne preprosto iz dolgočasje, ki povzroča neprijetna občutenja. Ustaljeno, normalno, vsakodnevno rutinsko življenje se ne da primerjati z občutkom, ki ga povzroči omamljanje.

Razlogov za uporabo snovi, ki privedejo do zasvojenosti, je več, ni nekega ustaljenega vzorca, po katerem bi lahko določili, kdo in zakaj postane zasvojen. Vsem vzrokom, pa naj bodo to čustvene težave, dolgočasje ali pa nizka samopodoba, pa je skupno to, da se oseba, ki snovi zlorablja, ne počuti dobro in poskuša svoje počutje izboljšati na kar najbolj enostaven način. V stanju omame neprijetne skrbi glede življenja samega izginejo in slabi občutki o samem sebi ne obstajajo več. Soočenje in reševanje problemov je naporno in, ker je omama najhitrejša pot do zadovoljstva, prizadetemu preide v navado.

5 ZASVOJENOST Z INTERNETOM – "SKRITA BOLEZEN"

Tehnologija, še posebej računalniki in internet, so najenostavneje rabljena, zlorabljena in zasvojenosti podvržena »substancia«. Zaradi lahke dostopnosti, zanimivih vsebin, neomejenosti in nizkih stroškov uporabe, hitrosti in anonimnosti privedejo do hitrih sprememb razpoloženja in vedenja. Internet in ostala digitalna tehnologija so najnovejši v seriji izboljšav modernega življenja, ki lahko imajo nenamerno negativne učinke na posameznikovo življenje.

Internet predstavlja družbeno, ekonomsko in komunikacijsko revolucijo, vrhunec digitalne industrijske revolucije. Z vsako revolucijo, novimi in nepoznanimi tehnološkimi izboljšavami pa pridejo tudi problemi in težave. Televizija, atomska moč, gorivo, ki so bili v osnovi izumljeni za izboljšanje kakovosti življenja, so se po drugi strani izkazale za škodljive. Še celo navidezno neškodljive novitete, kot so dvigalo, daljinski upravljalci, pomivalni stroji, mobilni telefoni, imajo negativne učinke, na katere ne moremo vplivati (Greenfield 1999). Vsi ti izumi nam prihranijo veliko časa in energije, odvrčajo pa nas od fizične aktivnosti, ki jo človeško telo potrebuje. Ljudje obožujemo tehnološki napredek, verjetno zaradi upanja v boljšo prihodnost, zaradi obljube v boljši danes in boljši jutri.

Živimo v dobi računalnikov in digitalne tehnologije, internet izboljšuje, poenostavlja in izpopolnjuje življenje. Vendar pa, kolikor je novih tehnologij, novih izumov, novih stvari, toliko je tudi novih odvisnosti. Ljudje smo postali fizično in psihično odvisni od mnogih stvari, brez katerih si ne moremo predstavljati svojega življenja.

Internetna zasvojenost verjetno obstaja, odkar se je v svetu pojavil internet. Njeni začetki pa segajo v leto 1995, ko je ta pojem kot satirični odgovor na zasvojenost, ki ne more obstajati, prvi uporabil dr. Ivan Goldberg. Malce se je pošalil na račun priročnika DSM-IV in na svoji spletni strani bolj za šalo kot zares objavil znake zasvojenosti z internetom. Na veliko presenečenje vseh, predvsem pa njega samega, se je odzvalo precejšnje število odvisnikov. Novica se je začela širiti hitreje kot računalniški virus.

Koncept internetne zasvojenosti pa naj bi v javnost prišel marca leta 1995, ko se je članek Molly O' Neill »The lure and addiction of life online« pojavil v ameriškem časniku New York

Times. Zasvojenost z internetom je primerjala z drugimi podobnimi vedenjskimi zasvojenostmi, kot je na primer zasvojenost z igrami na srečo (Molly 1995).

Kasneje so se začeli pojavljati še številni drugi članki na to temo, ki pa niso obrodili posebnih sadov.

Nov korak je leto kasneje naredila Dr. Kimberly S. Young, ko je to novo obliko vedenjske zasvojenosti v svoji študiji širši javnosti predstavila na srečanju American Psychiatric Association.

Takoj so se pojavile številne polemike in nasprotujoče si razprave, da tovrstna oblika zasvojenosti ne more obstajati, da se termin zasvojenost uporablja le za primere, ko se v telo vnašajo psihoaktivne snovi, kot so droge, zdravila ali pijača. Slišati je bilo kritike, kot na primer, odvisnost od interneta ne spada med kemične odvisnosti, internet ne more povzročiti odvisniškega vedenja, saj ponuja veliko prednosti v smislu tehnološkega napredka. Omogoča celo vrsto praktičnih aplikacij, možnosti raziskovanja, iskanja podatkov, izvajanja poslovnih transakcij, vstopa v mednarodne študije, služi kot pripomoček pri študiju, v nasprotju s psihoaktivnimi substancami, ki ne prinašajo nobenih koristi oziroma pozitivnih učinkov.

Zasvojenost z internetom bi lahko označili kot »skrito bolezen«, ker prizadeti ne kaže nobenih zunanjih znakov, s telesom fizično ni nič narobe, pa vendar je ta oblika zasvojenosti prav tako uničujoča. Glavni problem je, da pravih meril, ki bi določale zasvojenost z internetom, ni (Young 1999).

Ne glede na vse kritike pa so odvisnosti, povezane z uporabo računalnika in interneta, z leti množične uporabe postale tudi medicinsko priznan pojem. Osnovno merilo odvisnosti od interneta je **količina na internetu porabljenega časa, umik pred drugimi obveznostmi in pomanjkanje nadzora nad uporabo**, pri tem zagotovo velja vsaj eno trdno merilo: **»Odvisnost pomeni, da bi rad nehal, pa ne moreš«** (Rozman 1999).

Internetna zasvojenost je v osnovi psihološka odvisnost od interneta, ki je podkrepjena s povečanim vlaganjem v internetne aktivnosti in z neprijetnimi občutki, kot so strah, bojazen, zaskrbljenost, depresija, praznina, ko se uporabnik odklopi. Zasvojenost z internetom je ravno takšna kot vse druge zasvojenosti (Caplan 2002, 555).

Zasvojenost z internetom ustreza znakom klasične definicije zasvojenosti, ki jo najdemo v DSM-IV priročniku. Ljudje, ki so nagnjeni k tovrstni odvisnosti, iščejo enake občutke zadovoljitve, blaženosti, veselja tako pri internetu kot pri katerikoli drugi substanci (Murray 2005, 2).

Po Griffithsu je zasvojenost z internetom psihološka odvisnost od interneta, ne glede na uporabo aplikacij, ki se na spletu ponujajo. Je neke vrste tehnološka odvisnost, kar pomeni, da si odvisen od tehnologije, kot je odvisnost od računalnika, televizije, mobitela, po drugi strani pa je vedenjska odvisnost, kar pomeni, da zasvojenost povzroča spremembe vedenja, kar se dogaja pri prekomerni uporabi različnih aplikacij ali kompulzivnem hazardiranju. Zasvojenost lahko izhaja z različnih področij internetne uporabe. Za nekatere je privlačen sam proces tipkanih sporočil, druge privlači sam medij, ki omogoča komunikacijo, spet druge internetna vsebina (pornografija) ali pa spletne internetne aktivnosti (forumi, igre, klepetalnice) (Griffiths 2005, 32).

Ob definiranju zasvojenosti z internetom se poraja eno izmed temeljnih vprašanj, s čim sploh smo zasvojeni. Je to sam medij, v smislu tehnološke odvisnosti (računalnik), ali so to posamezne aktivnosti, ki jih ta medij ponuja.

Youngova tako loči pet kategorij zasvojenosti z internetom (Young v Griffiths 2005, 32):

- zasvojenost s spolnostjo na internetu,
- zasvojenost z odnosi na internetu (sklepanje prijateljstev v klepetalnicah),
- zasvojenost z internetnimi aktivnostmi (nakupovanje, borza, igre na srečo, spletne igre),
- zasvojenost z informacijami (brskanje po spletu),
- računalniška zasvojenost (igranje računalniških iger).

Ugotavljam, da se zasvojenost z internetom v splošnem nanaša le na aktivnosti, ki jih internet ponuja (spletne klepetalnice, spletne igre, brskanje po spletu, prenos glasbe ali filmov ...), in ne na sam medij. Uporabniki postanejo zasvojeni z občutki, ki jim jih določena aktivnost prinaša, in ta psihična zadovoljitev, sreča in izpopolnitev jim onemogoča prenehanje. Internet ni problematičen sam po sebi, problem predstavljajo specifične aplikacije, ki se na spletu

ponujajo. So ljudje, ki kompulzivno klepetajo, gledajo pornografijo, hazardirajo. Odvisni postanejo od teh aktivnosti, in ne od samega interneta (Holmes v Morahan-Martin 2005, 45).

Po Greenfieldu obstajajo trije tipi "zlorabnikov". Prvi so ljudje, ki deskajo po internetu ure in ure, brez posebnega cilja ali namena. Samo dejstvo, da so priklopljeni, jim je dovolj. Uživajo ob iskanju informacij, vračajo se nazaj, ker jim nikoli ni dovolj, iskanje se nikoli ne konča, vedno se najde še kaj. Drugi so zlorabniki, ki jim zadovoljstvo prinašajo spletne klepetalnice, elektronska pošta, interaktivne aplikacije. Uživajo ob druženju, spoznavanju novih ljudi, virtualna resničnost jim nadomesti tisto, česar jim v življenju primanjkuje. Tretji pa so tisti, ki uživajo v borznih tečajih, delnicah, pornografiji, hazardiranju, nakupovanju ali internetnih dražbah (Greenfield 1999, 17).

Termin odvisnost od interneta v znanstvenem merilu še vedno ni brez nasprotij in negativnih kritik; tako tudi še ni enotne definicije, ki bi določala, kaj zasvojenost z internetom sploh je. Pa vendar pri vsaki stvari obstajata dve plati, in tako je znanstvena stran, ki zagovarja obstoj tovrstne odvisnosti, odkrila številna merila za prepoznavo. Poudariti moram, da internet kot medij ne povzroča zasvojenosti, povzročajo jo aktivnosti, ki jih ta medij ponuja. Vsi smo od nečesa odvisni, vsaj od zraka ali hrane, ki pa sama po sebi nista škodljiva. Snov postane škodljiva, ko jo začnemo zlorabljati.

5.1 Razlike med spoloma v uporabi interneta

Najnovejše raziskave kažejo, da so moški in ženski možgani tako zelo različni, da bi jih lahko dodelili dvema različnima človeškima vrstama, kar verjetno povzroča tudi bistvene razlike v vedenju in razmišljanju. Se ta razlika opazi tudi v uporabi interneta?

Stereotipno velja, da je internet domena moških, kar potrjujejo tudi številne raziskave. Navdušenost in fasciniranost nad znanostjo in tehnologijo ter tehnološkimi napredki je na moški strani. Ženske je verjetno bolj strah tehnike in tehnoloških novosti.

Patološki uporabniki interneta so večinoma študentje moškega spola, ki uporabljajo interaktivne aplikacije in se na spletu počutijo domače in kompetentne (Morahan-Martin v Sunny 2002, 413).

Turkle je odkril, da so uporabniki, podvrženi zasvojenosti, po večini nedružabni mladi moški brez družabnega življenja in samozavesti (Turkle v Griffiths 1998, 89).

Podobnega mnenja je tudi Shotton, ki pravi, da naj bi bil tipični zasvojeni internetni uporabnik tehnološko visoko usposobljen in izobražen moški, introvertiran, vase zaprt in manj družaben (Shotton v Griffiths 1998, 89).

Po Morahan-Martin so bile opravljene številne študije o prekomernih internetnih uporabnikih, ki so pokazale, da je moških uporabnikov veliko več kot ženskih. Moških prekomernih uporabnikov naj bi bilo kar trikrat več kot ženskih, kar se sklada tudi z Andersonovo ugotovitvijo, da je moških patoloških uporabnikov celo sedemkrat več (Morahan-Martin in drugi v Griffiths 2005, 563).

Griffiths (2005) razloži, da so rezultati takšni verjetno zato, ker je na internetu veliko možnosti za hazardiranje, igre na srečo in spletne igre, ki so jim moški uporabniki veliko bolj naklonjeni in tudi bolj nagnjeni k internetni odvisnosti. Njegov profil internetnega zasvojenca je nedružaben najstnik moškega spola, ki nima samozavesti in ga lahko opišemo kot "piflarja" ali čudaka.

Uporaba interneta se še vedno povezuje z uporabo računalnika, saj sta od poznavanja računalnika odvisna tudi poznavanje in uporaba interneta. Ker imajo glede na opravljene raziskave moški več znanja o računalnikih in se zanje tudi bolj zanimajo, posledično tudi več uporabljajo internet.

Ta stereotip pa je ovrгла raziskava Eurostat iz leta 2007, ki kaže, da razlike v uporabi interneta med spoloma niso tako očitne. Ugotovili so, da internet dnevno uporablja 53 % moških in 47 % žensk, kar pomeni, da ženske za moškimi ne zaostajajo prav dosti (Eurostat 2007).

Do podobnih ugotovitev je prišel tudi Weiser. Čeprav je internet najpogosteje označen kot domena moških, najnovejše raziskave dokazujejo, da se razlika v uporabi med spoloma vedno bolj zmanjšuje. Ženske danes uporabljajo internet v skoraj tolikšnem številu kot moški, vendar pa obstajajo razlike v tem, kaj počnejo eni in kaj drugi na internetu. Moški uporabljajo internet večinoma za sprostitev in zabavo, ženske pa za interpersonalno komunikacijo (Weiser 2000).

Ženske predvsem pregledujejo elektronsko pošto, iščejo različne informacije glede lepote, zdravja in čustvenih težav. Moški uporabljajo internet za pregledovanje dnevnih novic, prenašanje glasbe in filmov ter aplikacije, ki ponujajo sprostitev in zabavo (Joinson 2003, 166).

Ne samo da se moški in ženske vedenjsko in miselno razlikujemo v resničnem življenju, stran od računalniških zaslonov, razlike se očitno kažejo tudi v virtualnem svetu. Stereotipno velja, da so moški bolj nagnjeni k prekomerni uporabi interneta in tako tudi k zasvojenosti z njim, saj naj bi bilo poznavanje tovrstne tehnologije še vedno v njihovi domeni. Vendar pa se ta mit počasi razblinja, saj se jim ženske pri uporabi interneta hitro približujejo. Razlike so le v aktivnostih, ki jih spola uporabljata.

5.2 Internet in zasvojenost

Glavno vprašanje, ki se na to temo odpira, je, kako sploh določiti zasvojenost z internetom. Vemo, da to ni klasična zasvojenost s substancami, kjer se kažejo očitni telesni in psihični bolezenski znaki. Danes brez interneta skoraj ne gre več. Ob vedno hitrejšem tempu življenja nam je ta novi tehnološki napredek prihranil mnogo nepotrebnih in zamudnih opravil, kot so na primer čakanje v vrsti za plačilo položnic, vsakodnevno nakupovanje ali pregledovanje pomembne pošte. Še za pridobitev univerzitetne diplome in celo za spoznavanje partnerja nam ni več treba vstati iz naslanjača. Postal je pomemben spremljevalec sodobnega človeka.

Obstaja veliko dokazov o tem, da je v uporabi interneta nekaj posebnega, kar močno vpliva na uporabnika. Kako torej glede na vso pomembnost, ki jo internet v naših vsakdanjkih ima, ugotoviti, kdo je internetni zasvojenec oziroma kaj je prekomerna uporaba interneta.

Dr. Kimberly S. Young je začela raziskovati problem zasvojenosti že leta 1991, po končanem telefonskem pogovoru s svojo prijateljico, ki ji je potožila o problemu v zvezi z internetom. Glede na njene težave se je doktorica začela za ta problem zanimati in ga raziskovati. Ugotovila je, da je ta zasvojenost podobna alkoholizmu in kemičnim zasvojenostim. Sestavila je kratek vprašalnik:

- Si kdaj skrival ali lagal, koliko časa preživiš na internetu?
- Ali preživiš na internetu dalj časa, kot pa si ga sprva nameraval?

- Ali misliš na internetne aktivnosti, ko si v šoli, v službi, s prijatelji, z družino?
- Si izgubil zanimanje za ljudi in družabne aktivnosti, odkar preživljaš več časa na internetu?
- Si že poskušal zmanjšati uporabo interneta ali jo popolnoma opustiti, pa ti ni uspelo?
- Ali si depresiven, živčen, nervozen, ko si izklopljen?
- Ali še vedno nadaljuješ uporabo, čeprav se dobro zavedaš škodljivih posledic?

Ta vprašalnik je leta 1994 poslala na več internetnih forumov. Pričakovanja so bila majhna, vendar pa je vsak dan na svojo elektronsko pošto dobila več kot štirideset odgovorov s celega sveta. Ljudje so ji pisali, da preživijo na internetu po šest, sedem, tudi do deset ur naenkrat, dan za dnem, čeprav jim je ta razvada povzročala nemalo težav pri delu, študiju, v odnosih z bližnjimi. Bili so nervozni, razdražljivi, ko so bili odklopljeni, in navkljub ločitvam, slabim ocenam, izgubi službe, z brskanjem po internetu niso mogli prenehati. Uporabniki so priznali, da so začeli preživljati vedno več časa za računalnikom in zanemarjati svoje resnične odnose. Internetno zasvojenost je primerjala z ostalimi zasvojenostmi in ugotovila, da odvisnost postane problem takrat, ko začne ogrožati naša življenja, motiti spanje, ogrožati delo, odnose, študij ...

Glede na svoja ugotavljanja je nato določila znaki zasvojenosti z internetom:

- preobremenjenost z internetom,
- potreba po vedno daljšem času, preživetem na internetu, za dosego zadovoljitve,
- ponavljajoče se prizadevanje za zmanjšanje uporabe, vendar brez uspeha,
- razdražljivost, depresija ali nihanje razpoloženja, ko je uporaba interneta omejena,
- ostajanje na internetu dalj časa, kot pa je bilo sprva nameravano,
- zanikanje uporabe interneta,
- ogrožanje službe, odnosa ali študija zaradi interneta,
- uporaba interneta za izboljšanje oziroma spremembo razpoloženja (Young 1998).

Splošna prekomerna uporaba je tista raba, ki ima negativne posledice v osebem in poklicnem življenju. To je tista uporaba interneta, ki daje prednost virtualnemu svetu. Odvisniki ne morejo prenehati z uporabo, ne morejo se kontrolirati, počutijo se krive zaradi časa, preživetega na internetu. Ko se izklopijo, so njihove misli usmerjene samo na trenutek, ko se

bodo zopet priklopili, zanima jih, kaj zamujajo, preobremenjeni so z mislijo na internet, počutijo se bolje, ko so priklopljeni, kot takrat, ko so odklopljeni, opazne so negativne posledice na vseh področjih življenja (Davis v Caplan 2002, 556).

Za večino internetnih "junkijev" je najhujši opozorilni znak, ko raba prestopi mejo normale, se pravi, ko internet začne negativno vplivati na področja njihovih življenj (Braun 2006, 1).

Opozorilni znaki za internetno zasvojenost po Braunovi (2006):

- preobremenjenost z mislijo na internet,
- ogromna količina časa, preživetega na internetu,
- laganje o dejansko preživetem času na spletu.

Od vsakega posameznika je odvisno, od kolikšne količine časa, preživetega na internetu, bo postal odvisen. Nekaterim je dovolj že dvajset ur na teden, medtem ko za nekatere štirideset ur na teden nima nikakršnih negativnih posledic. Pomembno je le to, kako internet vpliva na njihovo življenje in kakšni problemi se bodo pojavili zaradi njegove uporabe (Greenfield 1999, 8).

7 znakov, ki kažejo na prekomerno uporabo interneta (po Greenfieldu 1999):

- vedno večja količina časa, preživetega na internetu,
- bližnji opazijo, da imaš probleme z internetom,
- resne posledice zaradi interneta,
- intimne izkušnje na internetu,
- skrivanje količine časa, preživetega na spletu,
- starost (mladi so bolj podvrženi zasvojenosti),
- nestrpno čakanje na naslednji priklop.

Zloraba interneta lahko oslabi vedenjske in osnovne funkcije v sicer zdravi osebi. Prekomerna uporaba interneta se začne, ko na nekem drugem področju v življenju začutiš primanjkljaj. Pomembni faktorji za ugotovitev zasvojenosti so količina uporabe, vsebina uporabe in psihične težave (Hall in Parsons 2001).

Zasvojenost se ne more meriti oziroma določiti samo s količino časa, preživetega za računalnikom; pomembna je vsebina, ki jo na spletu pregledujemo. Kot prvo mora biti količina tolikšna, da začne negativno vplivati na različna področja v življenju, kot drugo pa mora uporabnik imeti težave pri prenehanju s to razvado (Friedenberg 2000, 1).

Najbolj očiten opozorilni znak za prekomerno uporabo interneta je nezmožnost kontrole nad časom, ki ga zasvojeni preživijo na internetu, ostali kritični znaki pa so padanje ocen, nezmožnost izpolnjevanja obveznosti, zdravstveni problemi (motnje spanja) in finančni problemi (Scherer 1997; Rasmussen v Hall in Parsons 2001, 314).

Odvisniki doživljajo internet kot najpomembnejšo stvar v svojem življenju, opustijo vse svoje obveznosti in ogrozijo večino področij v svojem življenju. Prav tako sčasoma pridobijo toleranco, občutijo nestrpnost in razburjenje, če se ne morejo priklopiti, ter kažejo znake nezmožnosti prenehanja in vrnitve v prvotno stanje. Ko je posameznik z internetom tako prežet, da pozabi na ostala področja oziroma jih začne zanemarjati, je uporaba interneta presegla normalno mejo (Rasmussen v Hall in Parsons 2001, 314; Griffiths 2005).

Znaki odvisnosti od interneta so (po Griffithsu 2005):

- povečana obremenjenost z internetnimi aktivnostmi,
- toleranca,
- odmaknjenost od življenjskih aktivnosti, ko nisi priklopljen (depresija, nervoza ...),
- pomembnost (internet postane najpomembnejša stvar v posameznikovem življenju),
- sprememba razpoloženja (uporaba interneta za spremembo razpoloženja),
- ponovni padec (ko se oseba spet vrne nazaj v stanje zasvojenosti, čeprav je že preživela daljše dobe abstinence).

Po Goldbergu, ki je prvi skoval termin internetna zasvojenost, zasvojenost določajo tile kriteriji (Goldberg v Hall in Parsons 2001, 313):

- toleranca,
- zanemarjanje obveznosti zaradi prevelike uporabe interneta,
- zanemarjanje najbližjih,
- opustitev skrbi za zdravje,
- sanjanje o priklopu na internet ali nenehno razmišljanje o internetu,
- ostajanje na internetu dalj časa, kot pa je bilo sprva nameravano,
- nezmožnost prenehanja uporabe,
- ogromna količina časa, preživetega na internetu,
- nadaljevanje uporabe kljub zavedanju škodljivih posledic, ki jih internet povzroča.

Zaključim lahko, da si sodobno življenje težko predstavljamo brez interneta, čeprav je njegova uporaba lahko tudi nevarna. Od nas samih je odvisno, kako bomo njegove vsebine dojemali in sprejemali. Če je aktivnost, za katero porabimo čas na internetu, le neškodljiva zabava ali iskanje novih informacij, ni razloga, da bi internet postal sredstvo za zasvojenost. Ko ta "zabava" postane beg pred vsakodnevnimi problemi in beg iz realnega v virtualni svet, pa že lahko govorimo o odvisnosti od interneta.

Glede na prebrano literaturo lahko rečem, da res ni enotnega strokovnega mnenja o zasvojenosti z internetom. Vsem zgoraj omenjenim avtorjem pa je skupno, da internetno zasvojenost določajo tile kriteriji:

- preobremenjenost z internetom / nenehno razmišljanje o internetnih aktivnostih,
- toleranca (potrebna je vedno večja uporaba za dosego zadovoljitve),
- nezmožnost kontrole nad prenehanjem uporabe,
- sprememba razpoloženja (ob priklopu ali odklopu),
- negativne posledice zaradi prekomerne uporabe (izguba službe, problemi v partnerskih odnosih ...),
- laganje o količini časa, preživetega na internetu.

5.3 Kaj privede do prekomerne uporabe?

Zmerna uporaba interneta je priporočljiva, dobrodošla in ima pozitivne učinke. Njegova zloraba pa lahko postane problem. Vsaka stvar, ki nam prinaša zadovoljstvo, veselje, srečo, nas razveseljuje, lahko postane glavna misel v našem življenju in posledično postane objekt zasvojenosti.

Kaj nas v tem navideznem svetu tako zelo privlači, da se s tako lahkoto ujamemo v internetno mrežo? Človeška bitja smo radovedna, raziskovalnega duha, radi bi vedeli več in še več. Internet ponuja neskončno število možnosti, ki nam prinašajo zadovoljstvo. Ustvarja občutek razburljivosti, avanture, nudi spremembo identitete, omogoča potovanje na katerikoli konec sveta. Z vsakim klikom se nam odpirajo nove priložnosti, nove informacije. Zaradi vsega tega kaj kmalu lahko postane nadomestek za resnično življenje. Internet lahko primerjamo s zasebnim nočnim klubom, kjer si ljudje zlahka najdejo prijatelje, kjer se sprostijo. Lahko sedi doma, na svojem stolu in odkrivaš neskončne možnosti, ki jih splet ponuja, ves čas se nekaj dogaja. Ko si enkrat v tem svetu, ko poznaš pravila je vse lažje, ljudje te poznajo, z njimi deliš svoje želje, žalost, veselje, ko se odklopiš, bodo želeli, da prideš nazaj. Internet te lahko popolnoma spremeni, spremeni tvoj pogled na svet, na življenje, ko ostajaš na internetu vedno več časa, resnični svet postane neznan, čuden, neresničen. Uporabniki se odklopijo iz resničnega sveta in priklopijo v virtualnega. Podobno kot pri televiziji, ki jo lahko gledaš ure in ure, vstopiš v nekakšen »hipnotični trans«, spojiš se z dogajanjem, poistovetiš z osebami, odklopiš iz realnosti. Dolgotrajna in ponavljajoča se uporaba lahko povzroči nemalo problemov. Dobra knjiga ali dober film te lahko potegne v svoj svet, vendar le za določen čas, saj se vsaka knjiga ali film enkrat konča. Internet pa zasvoji ravno zato, ker se nikoli ne konča, možnosti za raziskovanje je ogromno, za spoznavanje, za igranje, ta medij ponuja razburljive dogodivščine 24 ur na dan.

Oseba je bolj podvržena zasvojenosti, kadar občuti pomanjkanje zadovoljstva, intimnosti, močnejše povezanosti z ljudmi, pomanjkanje samozavesti ali izgubo upanja; podobno tudi posamezniki, ki so nezadovoljni ali potrti na določenem področju svojega življenja. Tako se zatečejo k internetnim aktivnostim, saj druge poti za rešitev svojih težav ne poznajo. Internet uporabijo, da omilijo bolečino, se izognejo problemom. Vse to traja le, dokler so priklopljeni, na žalost pa, ko se izklopijo, uvidijo, da je problem še vedno prisoten in da ga niso rešili. Taka

nadomestitev za manjkajoče potrebe zasvojenim pogosto omogoči, da začasno uidejo problemu, vendar pa ga ti nadomestki ne morejo rešiti (Young 1997).

Višja raven dolgočasje, lenobe, osamljenosti, strahu pred druženjem, nesproščenosti, nezaupanja vase privede do večje nagnjenosti k zasvojenosti z internetom. Vendar pa moramo vedeti, da uporabniki postanejo zasvojeni z občutki, ki jim jih določena aktivnost prinaša, in ta psihična zadovoljitev, sreča, izpopolnitev jim onemogoča, da prenehajo.

Obstajajo določeni faktorji, ki lahko privedejo do takega vedenja, kot na primer (Young 1999):

- **tip aplikacije:** aplikacije, ki povzročajo zasvojenost, so družabne, interaktivne aplikacije; internet sam po sebi ne povzroča zasvojenosti, aplikacije so tiste, ki igrajo pomembno vlogo;
- **navdušenost, razburljivost:** odvisniki imajo dober občutek, ko so priklopljeni; na internetu se zabavajo, brskajo, se pogovarjajo z novimi ljudmi, in to jim prinaša neko razburjenje; čim višja je stopnja uživanja, toliko prej lahko postanejo odvisni.

V zvezi z Greenfieldovo raziskavo se je pojavilo nekaj zanimivih opazk. Ljudje, ki so bili vpleteni v raziskavo, so odgovorili, da jih na internetu privlači zasebnost, to, da nimajo nobenih zadržkov, da se zabrišejo meje med ljudmi, med uporabniki, da hitro izgubijo občutek za čas, da izgubijo kontrolo nad sabo. Za računalnikom so bolj sproščeni, nenehno razmišljajo o ponovnem priklopu, razpoloženje se pozitivno spremeni, ko se zopet priklopijo. Internet uporabijo takrat, ko se počutijo družbeno izolirane, ko so na tleh, ko nimajo nikogar, ki bi jih poslušal. Ko so priklopljeni, nimajo nobenih predsodkov, slabega mnenja o sebi, ne obremenjujejo se s svojim videzom, ne obremenjujejo se s tem, kaj bodo povedali, kako se bodo izrazili. Živijo v svojem novem, virtualnem svetu, pogosto pozabijo na obveznosti, aktivnosti, na ljudi okrog sebe, internet jih popolnoma prevzame.

Pri tem pa ima ta medij po mnenju psihologov sposobnost, da človeka močno pritegne in tako ukinja nadzor nad časom in obveznostmi ter ponuja umik ali nadomestilo za zadovoljstvo na drugih področjih življenja. Skupni vzrok za padec v odvisnost je v osnovi ta, da so ljudje odtujeni od sebe, ne vedo, kdo so, in vsako zunanje sredstvo (kemija, računalnik ali kakšna

druga substanca) človeka navidezno napolni v lastni bivanjski praznini. Kar ponuja internet, je poceni nadomestek za to, da bi se notranje napolnili (Greenfield 1999).

Prekomerni uporabniki internet uporabijo za uravnavanje razpoloženja, za beg pred problemi, pritiski in za izboljšanje razpoloženja (Anderson v Morahan-Martin 1999, 42).

Vzroki za prekomerno uporabo interneta so ravno takšni kot za druge oblike zasvojenosti. V osnovi so si vse zasvojenosti podobne, zato lahko potegnem nekatere vzporednice. Kot že omenjeno, so največkrat vzroki za katerokoli zasvojenost osebostne težave, nizka samozavest in dolgočasje. Poleg vseh teh pa na internetu uporabnike močno privlači anonimnost in občutek, da jih ne bo nihče obsojal. Živijo v virtualnem svetu in tako pozabijo na življenje zunaj njega.

6 "NET GENERACIJA"

Današnja mladina se od vseh prejšnjih generacij razlikuje po tem, da je v veliki meri obkrožena z digitalno tehnologijo. "Net generacija", "milenijci" ali "generacija Y" so le nekateri izmed izrazov, ki označujejo osebe, ki so se srečale z internetom že v svojem otroštvu, v obdobju, ko so najbolj dovzetni za spoznavanje in dožemanje stvari okoli sebe (Oblinger 2005).

V ZDA se je internet začel širiti že v osemdesetih letih, pri nas leta 1996, širše poznan pa je postal nekaj let kasneje, se pravi, da so najstarejši pripadniki te generacije stari blizu 20 let.

6.1 Zasvojenost z internetom med študenti

"Alkoholiki imajo pijačo, zasvojeni z drogo imajo kokain, študentje pa imajo Facebook" (Braun 2006, 1).

Zasvojenost z internetom raste iz dneva v dan, študentje pa so najbolj tvegana skupina. Čeprav je veliko študentov, ki ne posvečajo svojega življenja hipnotičnemu sijaju računalniških zaslonov, pa je ta "skrita bolezen" nekaj, kar se ne da kar tako prezreti. Tehnologija se razvija, ponudba novitet na trgu se z vsakim dnem povečuje, študentje si za sprejemljivo ceno lahko privoščijo računalnik, mobitel z možnostjo hitrega dostopa do interneta (Braun 2006).

V osemdesetih letih se je močno začela širiti interaktivna tehnologija, od video iger do računalniške komunikacije. V devetdesetih letih pa se je začel širiti tudi internet, ki se je širšemu občinstvu prvič predstavil leta 1993, s prvim svetovnim spletnim brskalnikom. Sedanja generacija študentov je odraščala z videoigrami, mnogi pa so začeli uporabljati internet, še preden so začeli študirati.

Mladi danes živijo v sterilnem, umetnem svetu, v katerem kraljujeta televizija in ulica, polni negativnih vzornikov. Matere že zelo zgodaj opazijo, da je televizor idealna varuška. Otrok, ki je sicer živahen, radoveden in ga je polna hiša, se pred televizorjem umiri in ves omamljen zre v vsiljive sličice, ki s svojim agresivnim ritmom popolnoma preglasijo šibko oglašanje

otrokove še neizoblikovane duševnosti. Ko otroci zrastejo, jim starši kupijo računalnik in najrazličnejše računalniške igrice, da lahko aktivno sodelujejo v dogajanju na ekranu. Pred sabo imate bodočega odvisnika, ki se bo pred stiskami in izzivi zunanjega sveta, na katere bi moral odgovarjati z zorenjem in duhovno rastjo, umaknil v umetni, virtualni svet. Iluzija, ki je s pomočjo tehnike za otroka postala tako resnična, da se lahko po potrebi preseli vanjo in preko piskajočih podobice bije svoje arhetipske bitke z zunanjimi sovražniki (Rozman 1999).

Najbolj izpostavljeni zasvojenosti so mladi v obdobju, ko oblikujejo svojo osebnost. To je čas, ko se človek zave svoje enkratnosti, svoje drugačnosti in neponovljivosti in ko mora to svojo izvirnost postaviti v odnos do drugih in celotne družbe. Doseči mora čustveno samostojnost in neodvisnost od staršev in drugih odraslih ter se tako pripraviti na samostojno življenje. Razviti mora poklicno perspektivo in obvladati svojo žensko ali moško vlogo. Na področju spolnosti in erotike se mora pripraviti na pravičen odnos, ki mu bo omogočal pravo partnerstvo. Razviti mora družbeno odgovorno zavest, vrednostni red in etično zavest kot usmeritev lastnega življenja (Štuhec 1995).

Kandell poda razloge, zakaj so ravno študentje najbolj tvegana skupina za zasvojenost z internetom.

Prvič, začetki študentskega življenja so lahko izredno težki, predvsem pa polni izzivov, kar seveda vključuje tudi oblikovanje lastne identitete (osamosvojitve, odločitve o karieri, vzpostavitev stikov s sebi enakimi ...). Če ima študent težave s prilagajanjem, lahko trpi za psihičnimi težavami, kot je stres ali celo depresija. Starši imajo pri osamosvojitvi otrok zelo pomembno vlogo, in če svojemu otroku ne dovolijo dovolj samostojnosti že doma, bo ta otrok zagotovo imel težave, ki ga lahko privedejo do zasvojenega vedenja.

Drugi pomemben del v življenju študenta je razvijanje intimnih odnosov s partnerjem. Študentje, ki težko najdejo partnerja zaradi svoje sramežljivosti, nizke samozavesti, imajo na internetu nešteto možnosti za spoznavanje novih ljudi.

Tretji faktor, ki je pomemben za razvoj internetne zasvojenosti, pa je gotovo lahek dostop do interneta. Medtem ko večina ljudi plača za dostop do internetnih storitev, imajo študentje na fakultetah in v knjižnicah v večji meri dostop brezplačen (Kandell v Griffiths 2005, 563).

Študentje so najbolj občutljivi za tovrstno početje zaradi lahke dostopnosti do interneta, skoraj vse fakultete imajo možnost dostopa do spleta ali elektronske pošte, seveda brezplačno, prav tako ima vsak študentski dom možnost priklopa na internet. Študentsko okolje je idealno za spoznavanje novih ljudi, nekateri posamezniki šele takrat zaživijo, uživajo ob novih poznanstvih, po drugi strani pa je za zaprte in sramežljive posameznike to nočna mora. Ravno ti se potem najdejo v internetnih aplikacijah, ki omogočajo anonimno okolje za razvoj virtualnih prijateljstev. Tretji pomembni faktor je oblikovanje identitete, zavedanja vrednot, ciljev, samega sebe, svojih potreb, svojih želja. Razumljivo je, da študentje uporabijo ravno internetne aktivnosti za skrito ustvarjanje nove ali pa samo za okrepitev že nastale identitete. V virtualni realnosti se lahko prikažejo kot samozavestne, odprte, popularne, inteligentne, družabne osebe in celo verjamejo, da se bodo te lastnosti prenesle v osebnost tudi v resničnem življenju. Internet lahko postane nadomestno življenje.

Študentje, ki so kazali na odvisnost, so največ časa namenili brskanju po spletu, pošiljanju in pregledovanju elektronske pošte ali uporabi interaktivnih aplikacij. Uporaba interneta postane problematična, ko poseže v študentska življenja v tej meri, da oslabi delo, študij, spanje ali odnose z bližnjimi (Anderson 2002).

Podobne razloge, ki študente privedejo do zasvojenosti, je navedla tudi Youngova (1998):

- **brezplačna in neomejena dostopnost** – študentje, še posebej tisti, ki živijo v študentskih domovih, imajo brezplačen dostop do interneta,
- **preveč prostega časa** – predavanja si organiziraš na svoj način, niso obvezna,
- **samostojnost** – študentje, ki pridejo študirat v večja mesta, se prvič osamosvojijo od staršev, imajo svobodo, sami razporejajo, kaj bodo s svojim časom,
- **nad internetom ni nobenega nadzora,**
- **popolna podpora fakultete** – fakultete podpirajo delo z internetom, seminarje lahko določiš prek elektronske pošte, delo z internetom je več kot dobrodošlo,
- **odtujenost od družbe** – ko se vpišeš na fakulteto, navadno ne poznaš nikogar; če ne najdeš skupnih interesov, če se ne znajdeš med novimi ljudmi, če ne znaš navezovati stikov, lahko hitro ostaneš sam; internet je veliko bolj enostaven, nihče te ne obsoja, nihče te ne vidi.

Izvedenih je bilo kar nekaj raziskav, ki odkrivajo, da so študentje najbolj rizična skupina; ta odvisnost jih najlažje prevzame, ker so še v obdobju, ko se njihova osebnost razvija. Sklepajo številna nova poznanstva, ponavadi jim je omogočen dostop do interneta, ponekod je celo brezplačen, skoraj vsi študentski domovi, fakultete, knjižnice, kibernetne kavarne imajo dostop do deskanja, njegova uporaba pa je za normalen potek študija skoraj nujno potrebna in tudi zelo zaželeno ter s strani fakultet spodbujana. Večino študentov starši ne nadzirajo več, zato imajo tudi več svobode, kontrole nad samim seboj in svojim početjem (Scherer 1997; Friedenberga 2000; Morahan-Martin 2000; Hall in Parsons 2001; Griffiths 2005).

Študentje so poleg mladostnikov tista generacija, ki jih internet in njegove aplikacije najbolj privlačijo. "Net generacija", ki je odraščala v okolju, obkroženem z računalniki. Ne samo da je internet danes skoraj nujno orodje pri izobraževanju, njegovo uporabo fakultete celo spodbujajo. Danes je na voljo ogromno število različnih in študentom cenovno dostopnih internetnih ponudnikov, v večini študentskih domov pa je za priklop že poskrbljeno. Vse kar potrebujejo, je da se priklopijo, kar pa posledično lahko privede do prekomerne uporabe in zasvojenosti.

6.2 Posledice prekomerne uporabe

Za večino internetnih zasvojencev je najhujši opozorilni znak, ko njihova uporaba prestopi mejo normale, ko internet začne negativno vplivati na področja njihovih življenj. Prizadeti študentje preživijo za računalnikom tudi od štirideset do šestdeset ur na teden, posledice so vidne v motnjah spanja, pozabljenih obveznostih, slabih ocenah ...

Internet lahko omreži kogarkoli, ki ima dostop do ogromnega števila možnosti, ki se na medmrežju ponujajo, študentje pa so temu početju še posebej podvrženi. Posledice se kažejo predvsem v družabnem življenju in pri študiju. Ko se odklopijo, postanejo razdražljivi, nervozni, nemirni, priklopijo pa se zato, da se izognejo stresom in pritiskom vsakdanjega življenja. Youngova primerja internetno odvisnost z ostalimi zasvojenostmi in pravi, da odvisnost postane problem takrat, ko začne ogrožati naša življenja, motiti spanec, ogrožati delo, odnose, študij ... Nekateri pozabijo celo na hrano.

Posledice prekomerne uporabe (Young 1998):

- pomanjkanje spanja in kronična utrujenost,
- poslabšanje ocen,
- umik iz prostočasnih aktivnosti,
- razdražljivost, brezbržnost, ko si odklopljen,
- zanikanje problema,
- laganje o količini časa, preživetega na internetu,
- večkratni poskusi prenehanja, vendar neuspešni.

Študentje, odvisni od interneta, so navajali spremembe v razpoloženju, motnje spanca, zamujanje na predavanja ali celo izpust le-teh, slabe ocene, konflikte z bližnjimi. Spletne klepetalnice ali spletne interaktivne igre uporabljajo za interpersonalno komunikacijo. Zgodi se celo, da svojih sosedov ne poznajo, lahko pa se peljejo kilometre daleč, da bi se dobili z osebo, ki so jo spoznali prek interneta. Zasvojenci ostajajo na internetu z vsakim dnem dlje, ne zmorejo prenehati, se ne udeležujejo več aktivnosti, ki so jim bile prej samoumevne. Uporaba interneta postane problematična, ko poseže v študentska življenja v tej meri, da oslabi delo, študij, spanje ali odnosi z bližnjimi (Anderson 2002).

Uporaba interneta je lahko beg iz realnega življenja, ko so družbene norme preveč zahtevne, ko je čustvena oslabiljenost prevelika. Uporaba interneta postane problematična, ko so vidne posledice v oslabiljenem funkcioniranju (poslabšanje ocen, izostanek od predavanj, motnje v spanju), ko se zaradi prekomerne uporabe začnejo pritoževati bližnji in, ko sam občutiš krivdo zaradi njegove uporabe (Scherer 1997; Young v Chien Chou 2000, 69; Brenner v Chien Chou 2002, 77; Egger in Rauterberg v Griffiths 2005, 31).

Internetni zasvojenci so kazali znake odpornosti, njihova nenasitna želja po vedno večji uporabi interneta je bila edina možnost za doseg zadovoljitve, ki so jo občutili, ko so začeli uporabljati internet. Prav tako so kazali znake obvezne uporabe in umika iz zunanjega življenja. Večkrat so poskušali zmanjšati uporabo, vendar redko uspešno; ti poskusi so jih pripeljali do depresije, hrepenenja po internetu, občutka praznine. Prav tako so priznali, da je internet negativno vplival na njihova življenja, odnose, zdravje, študij (Sunny 2002).

Internetno zasvojenost je Youngova označila kot "skrito bolezen", saj posledice prekomerne uporabe fizično niso vidne. Če vzamemo za primer prekomerno pitje alkohola ali pa jemanje kakšnih drugih psihoaktivnih substanc, so vidne tako telesne kot tudi psihične posledice. Vendar pa to ne pomeni, da so internetne posledice zanemarljive. Ko internet v takšni meri prevzame uporabnika, da so zaradi tega vidne negativne posledice v njegovem življenju, pa naj bo to študij, družina ali socialno življenje, to pomeni, da je raba interneta že prestopila mejo normale.

Po Griffithsu odvisniki internet doživljajo kot najpomembnejšo stvar v svojem življenju, opustijo vse svoje obveznosti, ogrozijo večino področij v svojem življenju. Prav tako sčasoma pridobijo toleranco oziroma odpornost, občutijo umik iz življenja, če se ne morejo priklopiti, in kažejo znake nezmožnosti prenehanja in vrnitve v prejšnje stanje. Internet uporabljajo za obvladovanje problemov, ki jih imajo v svojem življenju, ter za kontakte, saj je ta medij idealno sredstvo za realnost, ustvarjeno na bazi teksta, kjer se uporabniki brez težav vključijo v pogovor, zamenjajo svojo identiteto, se počutijo boljše, pridobijo samozavest ...(Griffiths 1998).

Glede na te znake lahko zaključimo, da so študentje zasvojeni z internetom, ko:

- internet postane najpomembnejša stvar v njihovem življenju,
- uporaba interneta povzroča določene užitke, zadovoljitev, beg pred resničnim svetom,
- potrebujejo vedno več časa, preživetega na internetu, da zadovoljijo svojo potrebo,
- postanejo nervozni, muhasti, čemerni, ko se odklopijo,
- internet povzroča nemalo problemov v odnosih,
- poskušajo prenehati z uporabo, vendar se vedno znova vračajo v isto stanje.

6.3 Aplikacije, ki študente najbolj privlačijo

Internet. Najhitreje razvijajoči se in najbolj uporabljan medij. Popolnoma drug svet, virtualen svet. En sam klik, ki te ponese v brezmejen prostor raziskovanja in novih odkritij. Na spletu se odpira ogromno možnosti za uporabo različnih internetnih aktivnosti, od vsakega

posameznika pa je odvisno, katero si bo izbral. Katere pa so tiste, ki so za uporabnike najbolj privlačne in tudi najhitreje vodijo v zasvojenost?

Po Youngovi naj bi postali zasvojeni z določeno aktivnostjo, ki deluje kot nek stimulator za prekomerno rabo.

Ko so bili odvisniki vprašani, katere aplikacije najpogosteje uporabljajo, jih je 35 % odgovorilo, da spletne klepetalnice, 28 % interaktivne igre, 15 % bloge oziroma forume, 13 % elektronsko pošto, 7 % brskanje po spletu in 2 % iskanje informacij (Young 1998).

Glede na rezultate povzročata največjo odvisnost aplikaciji spletne klepetalnice in spletne igre, ki omogočata resnično komunikacijo, podobno kot telefonski pogovori, le da v obliki tipkanih sporočil. Te aplikacije uporabnikom dovoljujejo spoznavanje novih ljudi, druženje, izmenjavo mnenj, anonimnost in lahko dostopnost.

Obstajajo razlike med aplikacijami, ki jih uporabljajo zasvojeni, in aplikacijami, ki jih uporabljajo nezasvojeni. Nezasvojeni uporabljajo aplikacije, pri katerih pridobijo določeno vrsto informacij, aplikacije, pri katerih lahko vzdržujejo že prej pridobljene stike z ljudmi (MSN Messenger, elektronska pošta, ...), v nasprotju z odvisniki, ki uporabljajo aplikacije, kot sta elektronska pošta in spletne klepetalnice ki jim omogočajo spoznavanje novih ljudi, druženje, izmenjavo mnenj, zaradi preganjanja dolgčasa in zaradi sprostitve (Scherer 1997; Young 1998; Anderson 2000; Hall in Parsons 2001; Murray 2005).

Družabna funkcija, ki jo ponuja internet, je glavna funkcija, ki vodi do resnejših problemov. Tisti, ki so internet uporabljali zaradi družabne funkcije, so imeli probleme s toleranco, določanjem časa na internetu in zanemarjanjem svojih obveznosti (Ming Li 2004).

Glede na zgoraj podane ugotovitve lahko zaključim, da so aplikacije, ki povzročajo prekomerno uporabo in zasvojeno vedenje, interaktivne aplikacije.

6.3.1 Interaktivne aplikacije

Ljudje smo bitja, ki potrebujemo bližino, pogovor in stik z ljudmi, da se soočimo s čustvenimi problemi, ki nas preganjajo. Čustvena podpora drugih je pomembna za naše dobro, preganja žalost, potrto in pomaga izboljšati naše življenje.

Neposredna komunikacija je za ljudi, ki so sramežljivi in nesamozavestni, težavna, bojijo se, da bodo izpadli šibki, smešni, stigmatizirani, če se bodo odprli, priznali probleme. V nasprotju z računalniško posredovano komunikacijo je neposredna težavna, zastrašujoča, naporna. V virtualnem svetu se ti ljudje počutijo dobrodošli, varni, zlahka izrazijo svoje mnenje, svoje želje, izlijejo svoja čustva, svoje probleme. V tem svetu se ne počutijo ogrožene.

Caplan (2003) pravi, da se ljudje, ki so osamljeni, družbeno boječi, manj samozavestni in sramežljivi, laže znajdejo v komunikaciji prek računalnika, saj je to okolje anonimno, bolj prijetno, manj zastrašujoče, manj obsojajoče, laže se izpovejo, laže navezujejo stike. Pogovori so bolj premišljeni, sporočila se lahko zbrišejo in znova napišejo, več časa je za premislek, stopnja anonimnosti je visoka, lahko se celo preleviš v drugo osebo. Na spletu se hitro najdejo osebe podobne tebi, ki imajo prav takšne probleme, kot jih imaš sam, te hitro razumejo in ti rade pomagajo.

Nizko samospoštovanje, slaba motivacija, strah pred zavrnitvijo, potreba po stalnem potrjevanju vodijo k povečani uporabi interneta. Čustveno zavrti ljudje (vase zaprti, sramežljivi in boječi) bolj pogosto posegajo po interaktivni rabi interneta, saj ostanejo anonimni, komunicirajo z ostalimi "internetovci" prek neke fiktivnosti, kar jim pomaga premostiti težave, ki jih imajo pri vzpostavljanju stikov v resničnem življenju.

Elektronska komunikacija slabi družbeno vedenje posameznika, saj se izgubi neverbalno izražanje, kot je glasno govorjenje, strmenje, začudenje, dotik, gesta, izražanje z mimiko obraza in stik z očmi se umakneta, kar naredi internetno komuniciranje manj zastrašujoče. To je seveda v veliko pomoč sramežljivim, depresivnim ljudem, saj lahko s takim načinom komuniciranja brez težav premostijo začetno nelagodje in sramežljivost pri prvem stiku in spoznavanju z ljudmi. Hitreje se odprejo in laže zaupajo. Imajo več časa za premislek, kaj bodo odgovorili. Ko si enkrat vpleten v elektronsko komuniciranje, ni več nobenih ovir, nobene vljudnosti, vprašaj lahko karkoli, ni tabujskih tem. Že prvič lahko razkriješ vse o

svojem življenju, govoriš o svojih problemih, ne da bi te kdorkoli obsojal. V resničnem življenju ti ljudje ponavadi ne zmorejo izražati svojih občutij, ne morejo se odpreti, ne zanjo izbirati besed, ne znajo se pogovarjati.

Kar ponavadi čustveno otopele ljudi še bolj privlači, je ustvarjanje nove osebnosti. To si na internetu lahko brez pomisleka dovoliš. Ustvarjanje nove identitete pomeni uresničitev želja, ki jih nikoli nisi mogel doseči, nek izziv, zadovoljstvo. Ko postanejo nova oseba, lahko končno izrazijo svoja potlačena čustva, sramežljiva oseba postane popularna, zgovorna, neseksualna postane seksualna. Postanejo tisto, kar niso oziroma kar si želijo postati. V nasprotju z resničnim življenjem postanejo te osebe v namišljenem svetu samozavestne, počutijo se večvredne. Internetne interaktivne aplikacije pomagajo uporabnikom, da se čutijo povezani z drugimi ljudmi, čeprav so v resničnem življenju osamljeni. Še posebej dovzetni za tovrstno obsedenost so najstniki in študentje, ki največkrat postanejo žrtve spletnih klepetalnic in interaktivnih igrice.

Posamezniki, ki so osamljeni, občutijo, da bolje izrazijo same sebe na internetu kot pa v resnični komunikaciji. V virtualnem svetu se počutijo varnejše, bolj učinkovite, zadovoljne, več je zasebnosti, imajo večjo kontrolo nad predstavitvijo samega sebe drugim, lažje se razkrijejo, odkrijejo svoje probleme, večjo možnost prikrievanja nekaterih lastnosti, ki jih nočejo izdati, večjo možnost pretiravanja, prirejanja podatkov, lažje izpostavijo svoje dobre lastnosti. To jim zbuja občutek vznemirjenosti, samokontrole in zadovoljstva. Osvobodijo se bojazni pred stiki, pred družbo, na spletu postanejo bolj odprti, dovzetni za nova poznanstva, znebijo se vseh svojih zadržkov, saj vedo, da so anonimni. Internet jim je osvobajajoče sredstvo za družabne stike, za sprostitev, za pogovor z enako mislečimi, za čustveno podporo.

Najbolj jih privlači dejstvo, da so na internetu anonimni, da so, kar so, ali pa celo zamenjajo svojo identiteto. Na spletu se lahko predstaviš kot kdorkoli, za svojim računalniškim zaslonom si varen, kar zmanjšuje socialno tveganje, odpravlja zadržke. Tako uporabniki lahko preizkusijo nove možnosti komuniciranja, nove vloge, nove osebnosti. Uporaba računalniške tipkovnice jim omogoča, da besedilo večkrat popravijo, preden ga pošljejo, in se tako bolje predstavijo. Internet jih osvobaja in pomirja (Morahan-Martin 2000).

Internet ponuja nadomestilo, izmenjavo za resničnost, služi kot krepitev za študente, ki imajo probleme pri druženju, vzpostavljanju stikov, so osamljeni, depresivni. Nevarno lahko

postane, ko začnejo resnične stike nadomeščati z virtualnimi, saj internet ponuja komunikacijo, stike z drugimi, ki lahko hitro zapolnijo praznino v posameznikovem življenju. Nekateri celo verjamejo, da so ljubljani, bolj zaželeni, priljubljeni, postanejo druge osebnosti in se slepijo, da so ti stiki popolnoma identični resničnim. Na spletu imaš vso svobodo, postaneš karkoli si želiš, nihče te ne ovira, ne nadzira. Ti študentje so na računalnik čustveno navezani, večere raje preživljajo z njim kot s svojimi vrstniki (Murray 2005).

Turkle pravi, da internet ponuja prostor za socialno eksperimentiranje in osebnostno rast. Spletna poznanstva zmanjšujejo strah pred spoznavanjem zaradi anonimnosti, zaradi nezmožnosti videnja osebe. To pa je še posebej dobrodošlo za študente, ki imajo težave s samozavestjo (Turkle v Young 1996, 238).

Prekomerni uporabniki so na spletu bolj sproščeni, odprti, prijateljski, svobodomiseln, imajo več prijateljev. Nizka samozavest in samopodoba sta dobra pokazatelja za internetno zasvojenost in količino časa, preživetega na spletu. Študentje ravno zaradi nizke samopodobe in težkega prilagajanja novemu svetu uporabljajo medij, kot je internet, da bi ubežali svetu in njegovim pritiskom ter si našli nove prijatelje (Griffiths 2005).

Ljudi že od nekdaj privlači anonimno in skrivnostno. Internet kot medij ponuja to možnost, interaktivne aplikacije pa so tiste, ki so po mnenju strokovnjakov najpogosteje uporabljane in za uporabnika tudi najbolj privlačne. Najpogostejši uporabniki so osamljeni, boječi in sramežljivi ljudje, ki imajo težave pri vzpostavljanju stikov in komunikaciji. Uporaba tovrstnih aplikacij pa ni nujno samo negativna, saj osamljenim ljudem pomaga zapolniti čustveno praznino. Uporaba postane nevarna takrat, ko uporabnik tega početja ne more več prekiniti in ko virtualno komuniciranje začne nadomeščati neposredno.

7 RAZISKOVALNI PROBLEM

Glavni cilj moje diplomske naloge je ugotoviti in empirično preveriti, ali med slovenskimi študenti obstaja zasvojenost z internetom.

V nadaljevanju sledijo tri temeljne hipoteze, ki sem jih postavila v skladu s prebrano literaturo in mojim raziskovalnim problemom. Vsako posebej bom na kratko obrazložila in argumentirala moja pričakovanja.

7.1 Hipoteza 1: Zasvojenost z internetom med slovenskimi študenti obstaja

V teoretičnem delu sem omenila, da so bile o zasvojenosti z internetom opravljene številne v veliki večini tuje raziskave, ki kažejo, da tovrstna nekemična zasvojenost obstaja. Ljudje se omamljamo zaradi različnih razlogov, tako s kemičnimi in nekemičnimi snovmi kot tudi z različnimi vedenji in rituali. Uporabo interneta prav lahko uvrstimo v enega izmed slednjih načinov in posledično lahko pričakujemo tudi zasvojenost z njim.

Študentje so zaradi preobilice časa, iskanja identitete, dolgčasa, osamljenosti, lahkega in poceni dostopa ter odobravanja njegove uporabe (k njej jih spodbuja fakulteta) še posebej tvegana skupina glede te prikrita bolezn.

Preverjala bom, ali glede na pridobljene odgovore in njihovo analizo obstaja zasvojenost med slovenskimi študenti.

7.2 Hipoteza 2: Dolgočasje, negativna predstava o sebi in splošno nezadovoljstvo vplivajo na zasvojenost z internetom

Kot sem opisovala v zgoraj omenjenih poglavjih, so osebe, ki so bolj podvržene zasvojenosti, nesamozavestne, sramežljive in polne čustvenih težav. Internet je za začasno izgubo tovrstnih neugodnih občutij in za pridobitev vsaj približnega zadovoljstva idealna substanca za omamljanje.

Nezadovoljstvo s samim seboj, občutek manjvrednosti in splošno nezadovoljstvo z lastnim življenjem marsikoga pripravi do tega, da poseže po snoveh, ki vodijo v škodljivo, zasvojeno vedenje.

Številni primeri zasvojenosti se začnejo preprosto iz dolgočasja. Internet ponuja neskončno število aktivnosti, je raj za vse tiste nesrečneže, ki v življenju ne vedo, kaj bi počeli, in je zanje vsak dan eno samo dolgočasje. Ker nimajo nobenih idej in še manj volje, da bi našli konstruktiven način za zapolnjevanje svojega časa, si ugodje zagotovijo na kar najmanj naporen način, s pomočjo interneta.

Na podlagi teh ugotovitev lahko pričakujem, da dolgočasje, negativna predstava o sebi in splošno nezadovoljstvo privedejo do zasvojenosti z internetom.

7.3 Hipoteza 3: Interaktivne aplikacije najpogosteje povzročajo zasvojenost z internetom

Predpostavljam, da so interaktivne aplikacije, s tem mislim aplikacije, ki vključujejo interakcijo in druženje na spletu, tiste, ki najpogosteje privedejo do zasvojenosti z internetom. Tovrstne aplikacije so elektronska pošta, spletne klepetalnice, različni forumi in blogi, aplikacije, ki omogočajo komuniciranje (MSN Messenger, Facebook, Hi5, Myspace ...)

Interaktivni zasvojenosti so še posebej podvrženi sramežljivi, čustveno zavrti in nesamozavestni ljudje. Strokovnjaki s tega področja so s svojimi raziskavami dokazali, da so patološki uporabniki v večini osamljeni in internetno komunikacijo uporabljajo za vzpostavljanje stikov, saj na spletu postanejo bolj odprti in brez zadržkov. Internet jim predstavlja sredstvo za druženje, pobeg iz različnih uporabniku neprijetnih situacij.

8 ZBIRANJE PODATKOV IN OPERACIONALIZACIJA

Najprimernejša metoda za raziskavo o študentih in zasvojenosti z internetom se mi je zdela anketiranje prek interneta. Anketo sem po elektronski pošti poslala prijateljem in znancem, ti pa so jo pošiljali naprej svojim znancem in prijateljem. Pri tem nisem postavljala nikakršnih omejitev ali zahtev, pogoj je bil le, da so anketiranci študentje. Anketiranje je potekalo od junija do avgusta 2008.

Anketni vprašalnik sem izdelala na podlagi že izvedenih vprašalnikov in raziskav tujih avtorjev in prebrane literature.

Rezultati, ki sem jih zbrala, se nanašajo na vzorec 135 anket, analizirala pa sem jih s pomočjo statističnega paketa SPSS.

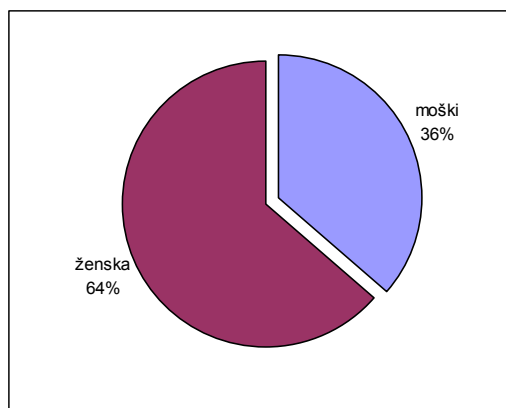
Za analizo sem uporabila več različnih statističnih metod (navzkrižne tabulacije, Pearsonov koeficient, korelacije med spremenljivkami....)

9 REZULTATI IN INTERPRETACIJA

9.1 Splošni rezultati

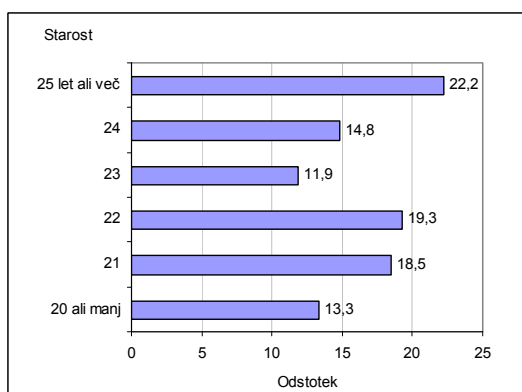
V splošnih rezultatih bom predstavila podatke, ki se ne tičejo neposredno mojih hipotez. To so demografski podatki mojih anketirancev in splošni podatki o uporabi interneta.

Slika 0: Spolna struktura vzorca (n = 135)



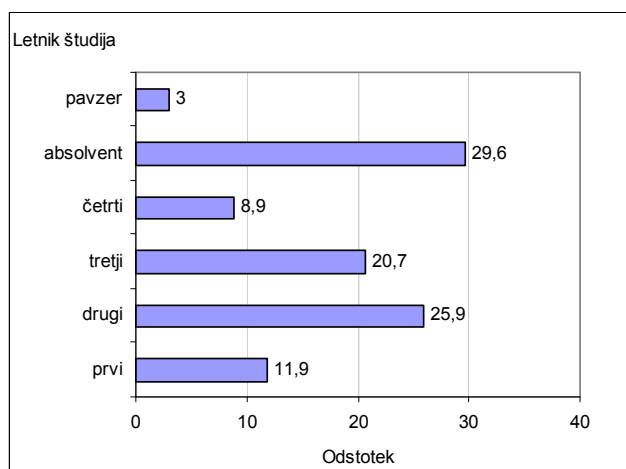
V vzorec je bilo zajetih 135 študentov, od tega 64 % žensk in 36 % moških.

Slika 9.2: Starostna struktura vzorca (n = 135)



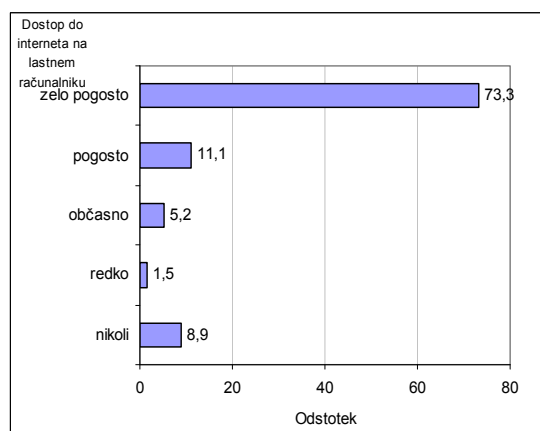
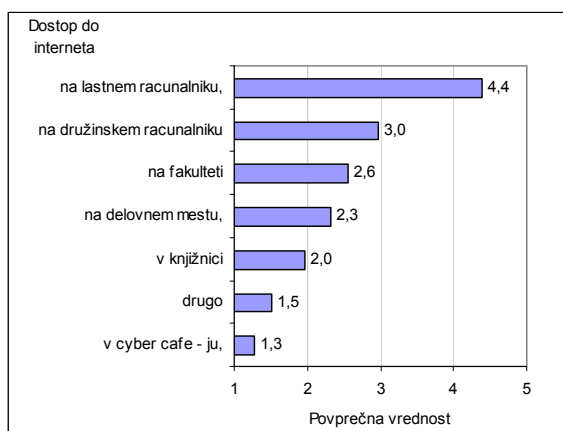
Vsi anketiranci so bili študentje, torej stari od 19 do 30 let, odvisno od letnika študija. Iz slike 9.2 lahko razberemo, da so starostne skupine dokaj enakomerno razporejene, vendar pa je največji odstotek tistih, ki so stari 25 let ali več, in sicer 22,2 %.

Slika 9.3: Letnik študija (n = 135)



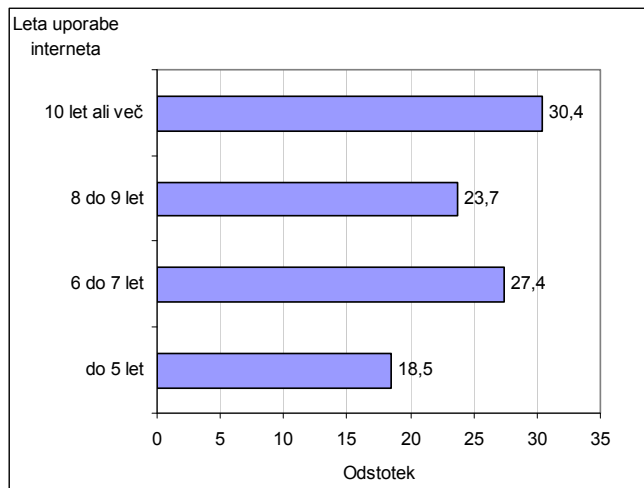
Največ anketirancev je absolventov, in sicer 29,6%, to pa so tudi tisti študentje, predpostavljam, ki imajo največ prostega časa, saj so s študijem že pri koncu in so zato v večini odgovarjali na moj anketni vprašalnik.

Sliki 9.1 in 9.2: Dostop do interneta



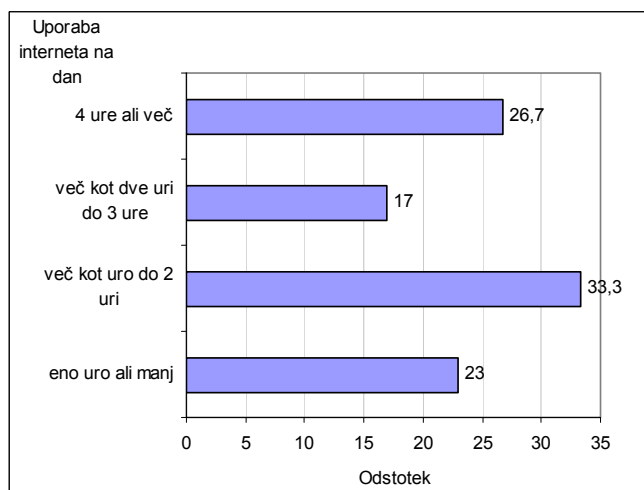
Na vprašanje, kje študentje dostopajo do interneta, je največ anketirancev odgovorilo, da na lastnem računalniku, povprečna vrednost (Mean) je 4,4. Zelo pogosto na lastnem računalniku dostopa do interneta 73,3 % anketirancev. Vsi anketiranci pa so odgovorili, da vsaj nekje dostopajo do interneta, se pravi, da ga vsi tudi uporabljajo.

Slika 9.3: Leta uporabe interneta



Na vprašanje, koliko časa že uporabljajo internet, je največ anketirancev odgovorilo, 10 let ali več, to je 30,4 % študentov. To bi bil skoraj predviden odgovor, saj so moji anketiranci študentje, največ jih je absolventov, to pomeni, da so internet začeli uporabljati, ko so vstopili v srednjo šolo. Ravno takrat pa se je internet pri nas tudi močneje razširil.

Slika 9.7: Uporaba interneta na dan



Vprašanje je bilo, koliko ur na dan študentje v povprečju preživijo na internetu. Vprašanje je bilo odprtega tipa, da ne bi kakorkoli namigovalo na odgovor. Rezultati kažejo, da največ anketiranih internet uporablja od ene do dveh ur na dan, in sicer 33,3 % anketiranih.

9.2 Rezultati, ki se nanašajo na prvo hipotezo

V prvi hipotezi sem postavila trditev, da zasvojenost z internetom med slovenskimi študenti obstaja. V anketi sem postavila sklop trditev, ki kažejo na zasvojenost z internetom. Anketiranci so odgovarjali po petstopenjski lestvici (*nikoli*, *redko*, *občasno*, *pogosto* in *zelo pogosto*). Znake sem postavila v skladu s prebrano literaturo, ki obravnava in podaja kriterije za zasvojenost z internetom. Tiste, ki so odgovarjali s *pogosto* in *zelo pogosto*, sem opredelila kot nagnjene k zasvojenosti.

Tabela 9.1: Zaradi uporabe interneta mi zmanjka časa za ostale aktivnosti

ZARADI UPORABE INTERNETA MI ZMANJKA ČASA ZA OSTALE AKTIVNOSTI		
	Anketiranci	%
nikoli	52	38,5
redko	52	38,5
občasno	18	13,3
pogosto	7	5,2
zelo pogosto	6	4,4
Skupaj	135	100

Večini anketirancev zaradi interneta ne zmanjkuje časa za ostale življenjske, prostočasne ali pa delovne aktivnosti. Od skupaj 135 študentov jih je na prvo trditev odgovorilo z *nikoli*, *redko* in *občasno*, teh je 122 (90,3 %), s *pogosto* in *zelo pogosto* pa skupaj 13 (9,6%).

Tabela 0: Zaradi interneta zanemarjam študijske ali delovne obveznosti

ZARADI INTERNETA ZANEMARJAM ŠTUDIJSKE ALI DELOVNE OBVEZNOSTI		
	Anketiranci	%
nikoli	54	40
redko	48	35,6
občasno	20	14,8
pogosto	7	5,2
zelo pogosto	6	4,4
Skupaj	135	100

Zaradi interneta študijske ali delovne obveznosti zanemarja 13 (9,6 %) anketiranih, to so tisti, ki so odgovarjali s *pogosto* in *zelo pogosto*; tistih, ki zaradi interneta ne zanemarjajo svojih obveznosti, je 122 (90,4 %), od teh jih je kar 54 (40 %) odgovorilo z *nikoli*.

Tabela 9.2: Količina časa, preživetega na internetu, se z vsakim priklopom povečuje

KOLIČINA ČASA, PREŽIVETEGA NA INTERNETU, SE Z VSAKIM PRIKLOPOM POVEČUJE		
	Anketiranci	%
nikoli	63	46,7
redko	61	45,2
občasno	8	5,9
pogosto	3	2,2
Skupaj	135	100

Za zasvojenega z internetom je značilno, da se količina časa, ki ga preživijo na internetu, z vsakim priklopom povečuje, kar pomeni, da potrebujejo vedno več časa, da zadovoljijo svojo potrebo. Teh je 11 (8,1 %), tistih, ki časa ne podaljšujejo, pa je 124 (98,1 %). Največ odgovorov je bilo *nikoli*, in sicer 63 (46,7 %). Na odgovor *zelo pogosto* ni odgovoril nihče.

Tabela 9.3: Počutim se preobremenjenega z internetom (mislim na prejšnje aktivnosti in že načrtujem naslednje)

POČUTIM SE PREOBREMENJENEGA Z INTERNETOM		
	Anketiranci	%
nikoli	73	54,1
redko	41	30,4
občasno	15	11,1
pogosto	6	4,4
Skupaj	135	100

Oseba se z internetom počuti preobremenjeno takrat, ko internet začne posegati na vsa področja njenega življenja, se pravi, da so vse njene misli usmerjene v čas, ko se bo zopet lahko priklopila na internet. Sanja o svojih preteklih aktivnostih in že premišljuje o svojem naslednjem priklopu. Na to trditev ni bilo nobenega odgovora *zelo pogosto*, s *pogosto* pa je odgovorilo 6 anketirancev (4,4%). Ostalih odgovorov je bilo 129 (95,6 %).

Tabela 9.4: Ko izklopim internet ali ugasnem računalnik, postanem razdražljiv, depresiven, slabe volje

KO IZKLOPIM INTERNET ALI UGASNEM RACUNALNIK, POSTANEM RAZDRAŽLJIV, DEPRESIVEN, SLABE VOLJE		
	Anketiranci	%
nikoli	110	81,5
redko	19	14,1
občasno	4	3
pogosto	2	1,5
Skupaj	135	100

Za zasvojenost z internetom je značilno, da se jim zaradi interneta kaj hitro spreminja razpoloženje. Ko so odklopljeni, postanejo depresivni, razdražljivi, slabe volje, razburjeni. Ravno obratno pa je, ko se zopet priklopijo. Zopet so veseli, zadovoljni in srečni. Tudi na to trditev nisem dobila nobenega odgovora *zelo pogosto*, le 2 anketiranci (1,5 %) sta odgovorila *s pogosto*. Tistih, ki niso dali pozitivnega odgovora na to trditev, pa je 133 (98,6 %).

Tabela 9.5: Moje počutje se s priklopom na internet izboljša

MOJE POCUTJE SE S PRIKLOPOM NA INTERNET IZBOLJŠA		
	Anketiranci	%
nikoli	58	43
redko	48	35,6
občasno	18	13,3
pogosto	10	7,4
zelo pogosto	1	0,7
Skupaj	135	100

Anketiranci so morali pri tej trditvi odgovoriti, ali se njihovo počutje s priklopom na internet kaj izboljša. Dobila sem 1 odgovor *zelo pogosto* (0,7 %) in kar 10 odgovorov *pogosto* (7,4 %), kar kaže na to, da uporaba interneta pripomore k njihovemu boljšemu razpoloženju. Tistih, ki ne opazijo nikakršnih sprememb, je 58 (43 %); ti so odgovorili *nikoli*. Odgovora *redko* in *občasno* je podalo 66 anketirancev (48,9 %).

Tabela 9.7: Ko poskušam skrajšati čas uporabe interneta, mi to ne uspeva najbolje

KO POSKUŠAM SKRAJŠATI ČAS UPORABE INTERNETA, MI TO NE USPEVA NAJBOLJE		
	Anketiranci	%
nikoli	67	49,6
redko	36	26,7
občasno	16	11,9
pogosto	12	8,9
zelo pogosto	4	3
Skupaj	135	100

Čas je pri merjenju stopnje zasvojenosti z internetom izjemno pomembna spremenljivka. Če časa, ki ga preživiš na internetu, ne moreš kontrolirati, že kažeš zasvojenost. Težave pri skrajšanju časa uporabe interneta ima 16 anketirancev (11,9 %), tistih, ki jim to občasno povzroča težave, je 16 (11,9 %), ostalih, ki s tem nimajo težav, pa je 103 (76,3 %).

Tabela 9.6: Zaradi uporabe interneta ponoči ne spim

ZARADI UPORABE INTERNETA PONOČI NE SPIM		
	Anketiranci	%
nikoli	116	85,9
redko	14	10,4
občasno	1	0,7
pogosto	3	2,2
zelo pogosto	1	0,7
Skupaj	135	100

Zasvojeni z internetom so tako zatopljeni v aktivnosti, ki jih splet ponuja, da često pozabijo na čas, kar med drugim povzroča tudi motnje spanca. Anketirani študentje, ki jim internet krati nočni spanec, so 4 (2,9 %). Občasno ne more spati 1 anketiranec (0,7 %), tistih anketiranih, ki ne občutijo, da bi jim internet povzročal kakršnekoli motnje spanca, pa je 130 (96,3 %).

Tabela 9.9: Ko sem na internetu, izgubim občutek za čas

KO SEM NA INTERNETU, IZGUBIM OBČUTEK ZA ČAS		
	Anketiranci	%
nikoli	26	19,3
redko	51	37,8
občasno	35	25,9
pogosto	16	11,9
zelo pogosto	7	5,2
Skupaj	135	100

Internet je medij, ki posameznika z lahkoto posrka v svoj virtualni, neresnični svet. Ponuja neskončno število možnosti, ki te prepričajo, da pozabiš na čas. Med anketiranimi je takšnih, ki jih internet tako prevzame, 23 (17,1 %), tistih, ki jih občasno zavede, je kar 35 (25,9 %), ostalih, ki to doživijo redko ali nikoli, pa je 77 (57,1 %).

Tabela 9.10: Stopnja zasvojenosti

STOPNJA ZASVOJENOSTI		
Število znakov	Anketiranci	%
0	93	68,9
1	23	17
2	5	3,7
3	6	4,4
4	4	3
5	2	1,5
6	1	0,7
8	1	0,7
Skupaj	135	100

Zgornje trditve so pokazatelji zasvojenosti. Odgovora *pogosto* in *zelo pogosto* kažeta na to, da je oseba zasvojena. Stopnjo zasvojenosti izračunamo tako, da na vseh trditvah preštejemo vrednosti *pogosto* ali *zelo pogosto*. Najmanjša vrednost je 0, kar pomeni, da oseba ni zasvojena, največja pa 9 (ker je devet trditev). Tabela prikazuje, kolikokrat je kdo odgovoril s *pogosto* ali *zelo pogosto*. 0 odgovorov je dalo 93 anketiranih (68,9 %), 8 odgovorov pa le 1 anketirani (0,7 %). Nobenih znakov zasvojenosti ne kaže 93 anketiranih (68,9 %), od 1 do 3 znake je navedlo 34 (25,1 %) anketiranih, več kot 3 znake pa 8 (5,9 %) anketiranih, in ti kažejo na visoko stopnjo zasvojenosti z internetom.

Povzamem lahko, da približno tretjina anketirancev kaže znake zasvojenosti z internetom, od tega jih je 8 (5,9 %) zasvojenih, kar pomeni, da je internet že začel povzročati spremembe v njihovih življenjih.

9.2.1 Sklep

Glede na zgoraj predstavljene in interpretirane podatke lahko svojo prvo hipotezo potrdim. Zasvojenost med slovenskimi študenti obstaja. Pri vsaki od omenjenih trditev je vsaj kdo odgovoril z odgovorom *pogosto* ali *zelo pogosto*, kar glede na mojo postavko kaže na zasvojenost. Zasvojenih študentov je 8 (5,9 %); kazali so več kot 3 znake zasvojenosti. Vsekakor to ni zanemarljivo število. Na te osebe internet vpliva v taki meri, da je začel posegati v njihova življenja, zaradi njega pozabljajo na svoje obveznosti, kot so služba ali študij, zanemarjajo svoje prijatelje, družino; teh je 13 (9,6 %). Zaradi interneta ponoči ne spijo, ne morejo kontrolirati svoje uporabe interneta, povleče jih v drug, hipnotični, virtualni svet. Opazili so, da uporaba interneta vpliva na njihovo razpoloženje in vedenje, ko so odklopljeni, postanejo razdražljivi in slabe volje, nasprotno pa je, ko se zopet priklopijo. Ko vstopijo v svet za računalniškim zaslonom, postanejo veseli, živahni, polni optimizma in srečni. Razpoloženje se s priklopom na internet spremeni na boljše 11 (8,1 %) anketirancem.

Vsi ti znaki tudi glede na moj teoretični del kažejo na zasvojenost; tako je moja prva hipoteza potrjena.

9.3 Profil internetnih zasvojenecv

Z navzkrižno tabulacijo sem ugotavljala, kakšen je profil zasvojenecv oziroma kdo so le-ti. Rezultati so:

Tabela 9.11: Vpliv spola na zasvojenost

			Ni zasvojen	Znaki zasvojenosti	Zasvojen	Skupaj
Spol	Moški	Anketiranci	32	13	4	49
		%	65,3%	26,5%	8,2%	100,0%
	Ženski	Anketiranci	61	21	4	86
		%	70,9%	24,4%	4,7%	100,0%
Skupaj		Anketiranci	93	34	8	135
		%	68,9%	25,2%	5,9%	100,0%

Odgovore sem razdelila v tri kategorije, *ni zasvojen*, kar pomeni, da anketirani nima nobenih simptomov zasvojenosti, *znaki zasvojenosti*, kar vključuje od 1 do 3 znake in *zasvojen*, kar pomeni, da ima anketirani več kot 3 znake. V anketo je bilo vključenih 86 žensk in 49 moških, število zasvojenih je bilo v obeh skupinah enako, 4 anketiranci, vendar pa je v odstotkih zasvojenih več moških, in sicer 8,2 %, znake zasvojenosti pa kaže 13 (26,5 %) moških in 21 (24,4 %) žensk.

Tabela 9.12: Vpliv starosti na zasvojenost

			Ni zasvojen	Znaki zasvojenosti	Zasvojen	Skupaj
Starost	do 21 let	Anketiranci	27	12	4	43
		%	62,8%	27,9%	9,3%	100,0%
	22-23 let	Anketiranci	33	8	1	42
		%	78,6%	19,0%	2,4%	100,0%
	24 let in več	Anketiranci	33	14	3	50
		%	66,0%	28,0%	6,0%	100,0%
Skupaj		Anketiranci	93	34	8	135
		%	68,9%	25,2%	5,9%	100,0%

Da bi ugotovila, koliko so stari tisti, ki so zasvojeni, sem anketirance razdelila v tri starostne skupine. Prva skupina so študentje, stari do 21 let, druga od 22 do 23 let ter tretja 24 let in več. Največ anketirancev spada v tretjo starostno skupino, in sicer 50 študentov, najmanj pa v drugo. Največ zasvojenih je v prvi, najmlajši starostni skupini, in sicer 4 (9,3 %) študentje, najmanj zasvojenih pa je v skupini od 22 do 23 let, in sicer 33 (78,6 %) anketirancev.

Tabela 9.13: Vpliv fakultete na zasvojenost

			Ni zasvojen	Znaki zasvojenosti	Zasvojen	Skupaj
Fakultete	Naravoslovne in tehnične	Anketiranci	46	16	2	64
		%	71,9%	25,0%	3,1%	100,0%
	Družboslovne in ekonomska	Anketiranci	32	13	6	51
		%	62,7%	25,5%	11,8%	100,0%
	Humanistične in umetniške	Anketiranci	15	5	0	20
		%	75,0%	25,0%	0,0%	100,0%
Skupaj		Anketiranci	93	34	8	135
		%	68,9%	25,2%	5,9%	100,0%

Glede na dobljene rezultate ugotovljam, da največji delež zasvojenih z internetom obiskuje družboslovne fakultete in ekonomsko fakulteto, in sicer 6 (11,8 %) anketirancev. Tisti, ki niso zasvojeni z internetom, pa obiskujejo humanistične in umetniške fakultete.

Pri ugotavljanju socialnega statusa sem anketirance vprašala po izobrazbi njihovih staršev, kako se financirajo v času študija in kolikšen je njihov dohodek.

Tabela 9.14: Vpliv izobrazbe staršev na zasvojenost

			Ni zasvojen	Znaki zasvojenosti	Zasvojen	Skupaj
Izobrazba staršev	nižja	Anketiranci	20	11	3	34
		%	58,8%	32,4%	8,8%	100,0%
	srednja	Anketiranci	28	7	3	38
		%	73,7%	18,4%	7,9%	100,0%
	višja	Anketiranci	45	16	2	63
		%	71,4%	25,4%	3,2%	100,0%
Skupaj		Anketiranci	93	34	8	135
		%	68,9%	25,2%	5,9%	100,0%

Glede na izobrazbo sem starše zaradi lažjega analiziranja razdelila v tri skupine, in sicer na tiste z *nižjo* (nedokončano osnovno šolo, osnovno šolo), *srednjo* (poklicno šolo, srednjo šolo) in *višjo* izobrazbo (višjo/visoko šolo, univerzitetno izobrazbo, magisterijem, doktoratom). Rezultati so pokazali, da so študentje, katerih starši imajo nižjo izobrazbo, bolj zasvojeni (to so 3 (8,8 %)) kot pa tisti, katerih starši imajo višjo izobrazbo (to sta 2 študenta (3,2 %)).

Tabela 9.15: Vpliv financiranja na zasvojenost

			Ni zasvojen	Znaki zasvojenosti	Zasvojen	Skupaj
Financiranje v času študija	Priliv (starši, država)	Anketiranci	43	14	7	64
		%	67,2%	21,9%	10,9%	100,0%
	Zaslužijo sami	Anketiranci	50	20	1	71
		%	70,4%	28,2%	1,4%	100,0%
Skupaj		Anketiranci	93	34	8	135
		%	68,9%	25,2%	5,9%	100,0%

Tistih študentov, ki se v času študija financirajo sami, je 71, tistih, ki dobijo denar od staršev ali od države (v obliki štipendije), pa 64. Rezultati kažejo, da je med zasvojenimi več tistih, ki se ne financirajo sami, kar je pričakovano, saj svoj prosti čas verjetno namenjajo zabavi, ki vključuje tudi uporabo interneta. Teh je 7 študentov (0,9 %).

Tabela 9.16: Vpliv mesečnega dohodka na zasvojenost

			Ni zasvojen	Znaki zasvojenosti	Zasvojen	Skupaj
Mesečni dohodek	do 300 EUR	Anketiranci	50	22	4	76
		%	65,8%	28,9%	5,3%	100,0%
	nad 300 EUR	Anketiranci	43	12	4	59
		%	72,9%	20,3%	6,8%	100,0%
Skupaj		Anketiranci	93	34	8	135
		%	68,9%	25,2%	5,9%	100,0%

Mesečni dohodek študentov sem razdelila v dve skupini: *do 300 evrov* in *nad 300 evrov*. Ugotovila sem, da mesečni dohodek skoraj ne vpliva na zasvojenost, saj je v obeh skupinah enako število zasvojenih, vendar pa več znakov zasvojenosti kažejo tisti, ki zaslužijo manj kot 300 evrov.

Tabela 9.17: Vpliv bivanja v času študija na zasvojenost

			Ni zasvojen	Znaki zasvojenosti	Zasvojen	Skupaj
Bivanje v času študija	Doma	Anketiranci	54	17	4	75
		%	72,0%	22,7%	5,3%	100,0%
	Drugje	Anketiranci	39	17	4	60
		%	65,0%	28,3%	6,7%	100,0%
Skupaj		Anketiranci	93	34	8	135
		%	68,9%	25,2%	5,9%	100,0%

Tabela 9.17 kaže, ali bivanje v času študija vpliva na zasvojenost z internetom. Bivanje sem razdelila v dve skupini, in sicer glede na to, ali študentje bivajo *doma* ali *drugje*, kar vključuje bivanje v študentskem domu, lastno stanovanje in podnajemniško stanovanje. Razlike niso

očitno, vendar pa je delež tistih, ki so zasvojeni, večji, če ne živijo doma; ti so 4 (6,7 %), kar je tudi pričakovano, saj je nadzor staršev manjši.

Tabela 9.18 se nanaša na število ur uporabe interneta in na vpliv tega števila na zasvojenost z internetom.

Tabela 9.18: Vpliv uporabe ur interneta na zasvojenost

			Ni zasvojen	Znaki zasvojenosti	Zasvojen	Skupaj
Uporaba v urah na dan	1 ura ali manj	Anketiranci	27	4	0	31
		%	87,1%	12,9%	0,0%	100,0%
	Od 1 ure do 2 uri	Anketiranci	37	8	0	45
		%	82,2%	17,8%	0,0%	100,0%
	Od 2 uri do 3 ure	Anketiranci	14	7	2	23
		%	60,9%	30,4%	8,7%	100,0%
	4 ure ali več	Anketiranci	15	15	6	36
		%	41,7%	41,7%	16,7%	100,0%
Skupaj		Anketiranci	93	34	8	135
		%	68,9%	25,2%	5,9%	100,0%

Anketirance sem vprašala, koliko ur na dan preživijo na internetu. Njihove odgovore sem razdelila v 4 kategorije, in sicer *1 uro ali manj*, *od 1 ure do 2 uri*, *od 2 uri do 3 ure* in *4 ure ali več*. Glede na rezultate so zasvojeni tisti, ki porabijo za internetne aktivnosti 4 ure ali več na dan; teh je 6 študentov (16,7 %).

Tabela 9.19: Vpliv let uporabe interneta na zasvojenost

			Ni zasvojen	Znaki zasvojenosti	Zasvojen	Skupaj
Leta uporabe interneta	do 5 let	Anketiranci	18	6	1	25
		%	72,0%	24,0%	4,0%	100,0%
	6 do 7 let	Anketiranci	24	10	3	37
		%	64,9%	27,0%	8,1%	100,0%
	8 do 9 let	Anketiranci	24	7	1	32
		%	75,0%	21,9%	3,1%	100,0%
	10 let ali več	Anketiranci	27	11	3	41
		%	65,9%	26,8%	7,3%	100,0%
Skupaj		Anketiranci	93	34	8	135
		%	68,9%	25,2%	5,9%	100,0%

Največji delež anketirancev uporablja internet že 10 let ali več, kar pa ne vpliva na zasvojenost z internetom, saj je med tistimi, ki uporabljajo internet 6 do 7 let, največ zasvojenih, in sicer 3 študentje (8,1 %).

9.3.1 Sklep

Če povzamem zgornje ugotovitve, lahko takole orišem profil internetnega zasvojenca:

Internetni zasvojenec je oseba moškega spola, kar so ugotovili že številni avtorji (Shotton 1998; Turkle 1998; Anderson 2002; Morahan-Martin 2002; Griffiths 2005) v zgodnji fazi študija, se pravi v starosti od 18 do 21 let. Odvisnik se ne financira sam, ampak dobiva finančni priliv ali od staršev ali pa od države, njegovi straši imajo nizko izobrazbo, natančneje dokončano ali pa celo nedokončano osnovno šolo. Internetni "junkie" obiskuje družboslovne fakultete ali ekonomsko fakulteto in ne živi doma, se pravi ne pod nadzorom staršev, kar mu daje proste roke za preživljanje študijskih let. Na internetu preživi 4 ure ali več dnevno, kar mu je verjetno tudi edini vir zabave.

Res je, da je vzorec zasvojenec v moji anketi izredno majhen, zajema le 8 anketirancev (5,9 %), vendar pa so se nekatere precej predvidljive karakteristike glede na prebrano literaturo pokazale že sedaj.

Ugotavljal sem tudi, kaj je tisto, kar uporabnike na internetu privlači, oziroma, zakaj na internetu ostajajo dlje, kot so nameravali. Tistim, ki so se izkazali za zasvojene, internet pomeni užitek, jih zasvoji, v manjši meri pa na spletu ostajajo zaradi iskanja novih informacij, kar so pokazale tudi nekatere študije (Young 1998; Hall in Parsons 2001; Young v McMillan in Morrison 2006, 75) (glej Prilogo B).

9.4 Rezultati, ki se nanašajo na drugo hipotezo

Pri drugi hipotezi ugotavljam, ali dolgočasje, negativna predstava o sebi in splošno nezadovoljstvo vplivajo na zasvojenost z internetom. Nekateri avtorji so glede na raziskave, ki so jih opravili, ta domnevanja potrdili (Pregl 1995; Young 1998; Rozman 1999; Kastelic 2003). Ker tudi jaz domnevam, da bi lahko bilo tako, sem v anketni vprašalnik vključila nekatere trditve, s katerimi bi svojo hipotezo lahko potrdila. Poskušala sem biti objektivna in trditve ne preveč približati pozitivni oziroma negativni skrajnosti, tako da anketirancem ne bi sugerirala odgovora. Študenti so na te trditve odgovarjali z *sploh se ne strinjam*, *ne strinjam se*, *delno se strinjam*, *strinjam se* in *povsem se strinjam*.

Za merjenje dolgočasja sem postavila trditvi *občasno se dolgočasim in včasih težko najdem kaj, kar bi me veselilo*, za merjenje negativne predstave o sebi *zdi se mi, da nisem preveč uspešen, želel bi imeti nekoliko več samozavesti in na splošno sem zadovoljen sam s seboj*.

Za merjenje splošnega nezadovoljstva pa prav tako *zdi se mi, da nisem preveč uspešen, zadovoljen sem s svojo izbiro študija, zadovoljen sem s svojo uspešnostjo pri študiju in s svojim življenjem sem pravzaprav zadovoljen*.

Tabela 9.20: Občasno se dolgočasim

OBČASNO SE DOLGOČASIM		
	Anketiranci	%
sploh se ne strinjam	29	21,5
ne strinjam se	31	23,0
delno se strinjam	57	42,2
strinjam se	14	10,4
povsem se strinjam	4	3,0
Skupaj	135	100

Dolgočasje je pogosto tista spremenljivka, ki ljudi privede do nečesa, kar na hitro zapolni njihov čas. Internet je idealno sredstvo, ki jim to omogoča. S trditvijo, da se občasno dolgočasijo, se je strinjalo 18 anketirancev oziroma 13,4 %. Delno se jih je strinjalo 57 (42,2 %), kar kaže na to, da se študentje občasno dolgočasijo.

Tabela 9.21: Včasih težko najdem kaj, kar bi me veselilo

VČASIH TEŽKO NAJDEM KAJ, KAR BI ME VESELILO		
	Anketiranci	%
sploh se ne strinjam	38	28,1
ne strinjam se	44	32,6
delno se strinjam	40	29,6
strinjam se	9	6,7
povsem se strinjam	4	3
Skupaj	135	100

Ta trditev je povezana s prvo trditvijo, saj tisti, ki se dolgočasijo, ponavadi tudi težko najdejo kaj, kar bi jih veselilo. Z drugo trditvijo se strinja 13 anketirancev (9,7 %), delno se jih strinja 40 (29,6 %), ne strinja pa se jih 82 (60,7 %).

Tabela 9.22: Zdi se mi, da nisem preveč uspešen

ZDI SE MI, DA NISEM PREVEČ USPEŠEN		
	Anketiranci	%
sploh se ne strinjam	47	34,8
ne strinjam se	48	35,6
delno se strinjam	28	20,7
strinjam se	7	5,2
povsem se strinjam	5	3,7
Skupaj	135	100

Uspešnost posledično kaže tudi na samozavest. Če si uspešen, se dobro počutiš in pridobiš samozavest. Da niso preveč uspešni, se strinja 12 anketirancev oziroma 8,9 %, delno se s trditvijo strinja 28 študentov (20,7 %), ne strinja pa se jih 95 (70,4 %).

Tabela 9.23: Želel bi imeti nekoliko več samozavesti

ŽELEL BI IMETI NEKOLIKO VEČ SAMOZAVESTI		
	Anketiranci	%
sploh se ne strinjam	22	16,3
ne strinjam se	34	25,2
delno se strinjam	40	29,6
strinjam se	24	17,8
povsem se strinjam	15	11,1
Skupaj	135	100

Naši študenti so glede na moje pridobljene rezultate kar samozavestni, 40 anketirancev se delno strinja s trditvijo (29,6 %), 56 (41,5 %) pa se jih ne strinja. Povsem se z mojo trditvijo strinja 15 anketirancev (11,1 %), strinja pa se jih 24 (17,8 %), kar pomeni, da bi več samozavesti želelo imeti 39 študentov (28,9 %). Vendar pa to v mojem primeru ni nujno motiv za zasvojenost z internetom, kar bom preverjala kasneje.

Tabela 9.24: Na splošno sem zadovoljen sam s seboj

NA SPLOŠNO SEM ZADOVOLJEN SAM S SEBOJ		
	Anketiranci	%
sploh se ne strinjam	2	1,5
ne strinjam se	10	7,4
delno se strinjam	29	21,5
strinjam se	60	44,4
povsem se strinjam	34	25,2
Skupaj	135	100

Ta trditev se nanaša tudi na prejšnjo, želel bi imeti več samozavesti. Ljudje, ki so zadovoljni sami s seboj, imajo boljšo predstavo o samem sebi, so samozavestnejši. Največ je bilo odgovorov strinjam se, in sicer 60 študentov (44,4 %), kar kaže na to, da so študentje v splošnem zadovoljni sami s seboj, kar se delno sklada tudi z odgovori na prejšnjo trditev. Nezadovoljnih pa je v tem primeru 12 študentov oziroma 8,9 %.

Tabela 9.25: Zadovoljen sem s svojo izbiro študija

ZADOVOLJEN SEM S SVOJO IZBIRO ŠTUDIJA		
	Anketiranci	%
sploh se ne strinjam	2	1,5
ne strinjam se	4	3
delno se strinjam	26	19,3
strinjam se	48	35,6
povsem se strinjam	55	40,7
Skupaj	135	100

Ta trditev se mi zdi za mojo analizo in preverjanje hipoteze smiselna, saj so bili vsi moji anketiranci študentje. Izbira študija pa seveda posledično vpliva tudi na splošno zadovoljstvo v življenju in prav tako na samozavest, to pa sta spremenljivki, ki sta pomembni za mojo drugo hipotezo. Glede na rezultate so slovenski študenti s svojim študijem zelo zadovoljni, kar 103 študentje (76,3 %) se z mojo trditvijo strinjajo, le 6 študentov (4,5 %) pa je na to trditev odgovorilo negativno.

Tabela 9.26: Zadovoljen sem s svojo uspešnostjo pri študiju

ZADOVOLJEN SEM S SVOJO USPEŠNOSTJO PRI ŠTUDIJU		
	Anketiranci	%
sploh se ne strinjam	7	5,2
ne strinjam se	13	9,6
delno se strinjam	37	27,4
strinjam se	49	36,3
povsem se strinjam	29	21,5
Skupaj	135	100

Ta trditev se navezuje na prejšnjo in prav tako vpliva na samozavest oziroma zadovoljstvo študenta. Bolj uspešnih bi želelo biti 20 študentov (14,8 %), to so tisti, ki so odgovorili sploh se ne strinjam in ne strinjam se, s svojo uspešnostjo pa je zadovoljnih 78 (57,8 %) študentov, kar je dobra polovica.

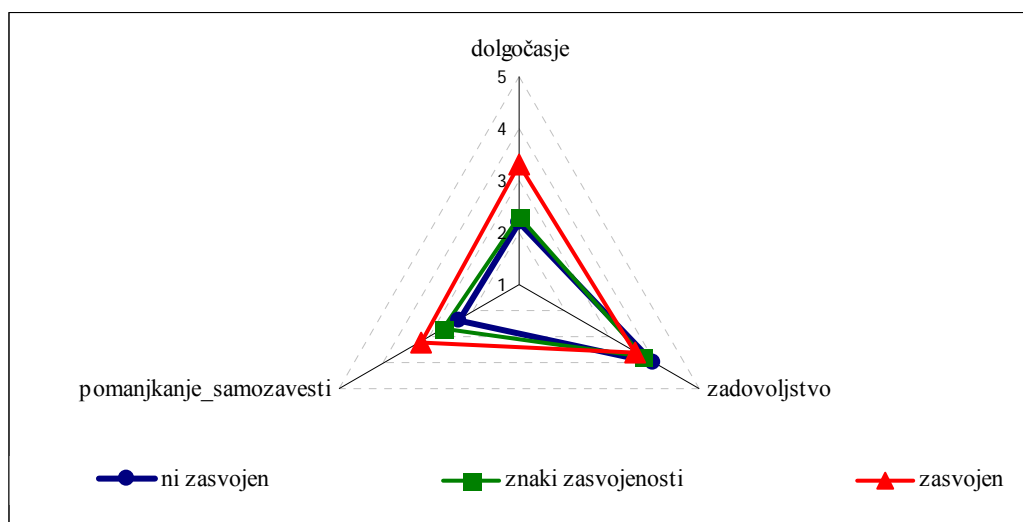
Tabela 9.27: S svojim življenjem sem pravzaprav zadovoljen

S SVOJIM ŽIVLJENJEM SEM PRAVZAPRAV ZADOVOLJEN		
	Anketiranci	%
sploh se ne strinjam	1	0,7
ne strinjam se	3	2,2
delno se strinjam	24	17,8
strinjam se	65	48,1
povsem se strinjam	42	31,1
Skupaj	135	100

S svojim življenjem je zadovoljna večina anketirancev, to je 107 študentov (79,2 %). Delno se jih strinja 24 (17,8 %), nezadovoljni pa so 4 anketiranci (2,9 %), in to so verjetno tudi tisti, ki s svojim študijem niso zadovoljni, ki bi želeli imeti več samozavesti in ki se na splošno v svoji koži ne počutijo dobro.

9.4.1 Sklep

Slika 9.9: Vpliv dolgočasja, pomanjkanja samozavesti in zadovoljstva na zasvojenost



Na podlagi vzorčnih podatkov sem preverjala, ali prihaja do statističnih značilnih razlik med osebami, ki so oziroma niso zasvojene. Za potrditev ali zavrnitev druge hipoteze sem trditve združila v tri kategorije, glede na vsebino, in sicer "dolgočasje", "zadovoljstvo" in "pomanjkanje samozavesti". Ugotovila sem, da prihaja do razlik pri vseh treh kategorijah, do statistično značilnih razlik pa prihaja pri dolgočasju in pomanjkanju samozavesti (signifikanca je manjša od 0,05) (glej Prilogo C).

Zaključim lahko, da spremenljivki dolgočasje in negativna predstava o sebi oziroma pomanjkanje samozavesti vplivata na zasvojenost z internetom, se pravi, da se je moja druga hipoteza le delno potrdila, saj le dve spremenljivki od treh vplivata na zasvojenost z internetom.

9.5 Rezultati, ki se nanašajo na tretjo hipotezo

Interaktivne aplikacije so tiste, ki po mnenju strokovnjakov uporabnike najhitreje zavedejo in pripeljejo v zasvojenost (Young 1998; Hall in Parsons 2001; Anderson 2002; Caplan 2003; Murray 2005). To so tiste aplikacije, ki vključujejo interakcijo, komuniciranje, druženje, posameznikovo vpletenost v uporabo. Sem spadajo spletne klepetalnice, forumi, blogi, MSN Messenger, razni portali, kot so Facebook, Myspace in Hi5.

Pri tretji hipotezi pa me zanima, ali interaktivne aplikacije vplivajo na zasvojenost z internetom. Anketirancem sem postavila vprašanje, koliko časa v povprečju porabijo za posamezne aplikacije na internetu; to vprašanje je bilo odprtega tipa.

Tabela 9.28: Poraba časa za internetne aplikacije

APLIKACIJE	N	Minimum (ure)	Maksimum (ure)	Povprečje (ure)	Standardna deviacija
igre na srečo	135	0	4	0,1	0,377
nakupovanje	135	0	2	0,1	0,27891
spletne igre	135	0	8	0,3	0,983
interaktivne aplikacije	135	0	4	0,5	0,719
nalaganje glasbe, filmov, programov	135	0	8	0,5	1,19447
elektronska pošta	135	0	4	0,6	0,55579
brskanje po spletu in iskanje informacij	135	0	8	1,2	1,31

Glede na rezultate je najdaljši čas, ki ga posamezniki potrebujejo za nekatere aplikacije, 8 ur, in sicer za spletne igre, nalaganje glasbe, filmov in programov ter brskanje po spletu. Povprečne vrednosti se gibljejo od 0,1 ure do 1,2 uri na dan, pri čemer pa je standardni odklon od povprečja največji pri nalaganju glasbe, filmov in programov. To pomeni, da je bila tukaj variabilnost podatkov največja in se na povprečno vrednost ne morem zanašati.

Največ časa anketiranci porabijo za brskanje po spletu, saj jim internet znova in znova ponuja ogromno možnosti za odkrivanje informacij. Interaktivne aplikacije so po količini porabljenega časa na tretjem mestu, povprečna vrednost je 0,5, na drugem mestu pa je elektronska pošta.

9.5.1 Sklep

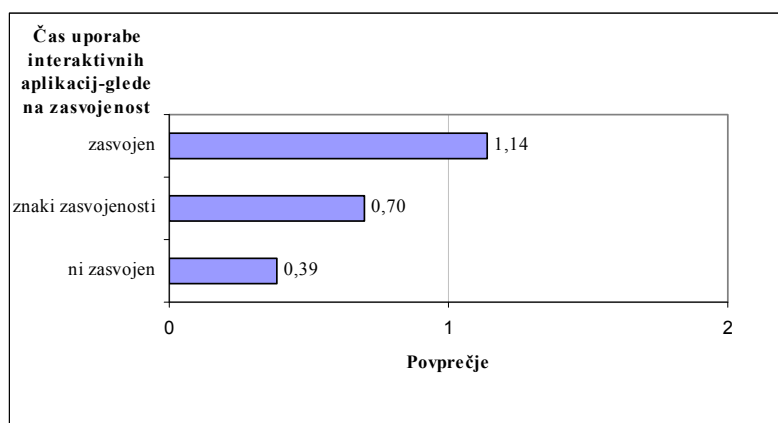
Tabela 9.29: Vpliv interaktivnih aplikacij na zasvojenost

			Ni zasvojen	Znaki zasvojenosti	Zasvojen	Skupaj
Interaktivne aplikacije (MSN Messenger, Facebook, Hi5, Irc, forumi, blogi)	Redko	Anketiranci	27	8	1	36
		%	75	22,2	2,8	100
	Občasno	Anketiranci	23	9	1	33
		%	69,7	27,3	3	100
	Pogosto	Anketiranci	43	17	6	66
		%	65,2	25,7	9,1	100
Skupaj		Anketiranci	93	34	8	135
		%	68,9	25,2	5,9	100

Kot je razvidno iz tabele 9.29, kažejo tisti anketiranci, ki pogosteje uporabljajo interaktivne aplikacije, večje znake zasvojenosti; teh je 6 (9,1 %). Od 135 anketirancev jih je kar 66 odgovorilo, da interaktivne aplikacije uporabljajo *pogosto*. Odgovore *nikoli* in *redko* sem združila v skupino *redko*, odgovore *občasno* v *občasno* in odgovore *pogosto* in *zelo pogosto* v *pogosto* zaradi lažjega interpretiranja. Razlike pri uporabi torej so, vendar le-te niso statistično značilne.

Prihaja pa do statistično značilnih razlik pri času, ki ga anketirani porabijo za interaktivne aplikacije. Tisti, ki so zasvojeni oziroma kažejo znake zasvojenosti, porabijo več časa za tovrstne aplikacije kot tisti, ki niso zasvojeni. Te rezultate kaže slika 9.9.

Slika 9.9: Čas (v urah) uporabe interaktivnih aplikacij



Povprečno število ur, ki jih anketirani študentje porabijo za interaktivne aplikacije, je med 0 in 2 urama na dan. Tisti, ki niso zasvojeni, porabijo za to 0,39 ure na dan, tisti, ki so zasvojeni, pa 1,14 ure na dan.

Tabela 9.30: Vpliv interaktivnih aplikacij na stopnjo zasvojenosti

		Stopnja zasvojenosti	Elektronska pošta	Brskanje po spletu in iskanje informacij	Interaktivne aplikacije (MSN Messenger, Facebook, Hi5, IRC, forumi, blogi)	Spletne igre	Igre na srečo	Nakupovanje	Nalaganje glasbe, filmov, programov
Stopnja zasvojenosti	Pearson Correlation	1	,171(*)	,290(**)	,230(**)	,328(**)	,275(**)	,220(*)	,179(*)
	Sig. (2-tailed)		0,047	0,001	0,007	0	0,001	0,01	0,038
	N	135	135	135	135	135	135	135	135

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Ali so interaktivne aplikacije res tiste, ki uporabnika najhitreje zavedejo in privedejo v zasvojenost, sem merila s Pearsonovim koeficientom. Glede na pridobljene rezultate spletne igre najbolj pripomorejo k zasvojenosti z internetom; saj je tu vrednost Pearsonovega koeficienta najvišja ($r = 0,328$, $p < 0,01$), drugo po vrsti pa je brskanje po spletu in iskanje zanimivih informacij.

Interaktivne aplikacije so šele na tretjem mestu, kar pomeni, da to niso tiste aplikacije, ki uporabnika najbolj zasvojijo, se pravi, da se moja tretja hipoteza ni potrdila. Rezultat pa je pravzaprav logičen, saj so spletne, še posebej interaktivne igre tista aplikacija, ki uporabniku omogoča, da začasno vstopi v virtualni svet, kjer igralci dobijo svojo vlogo, rešujejo naloge,

dosegajo zastavljene cilje. Na drugem mestu je brskanje po spletu, ki glede na pridobljene rezultate kaže, da je to tista aplikacija, pri kateri uporabniki najhitreje izgubijo občutek za čas.

Glede na signifikanco, ki mora biti manjša od 0,05, pa lahko zaključim, da so vse te internetne aplikacije povezane s stopnjo zasvojenosti, se pravi, da uporaba teh aplikacij pripomore k zasvojenosti.

10 ZAKLJUČEK

Vse se je začelo leta 1995, ko je dr. Ivan Goldberg na internetu ustanovil skupino za zasvojenost z internetom, in sicer kot satirični odgovor na bolezen, ki ne more obstajati. Objavil je merila za zasvojenost s hazardiranjem po DSM-IV. Ljudje, ki so odprli to spletno stran, so njegovo šalo vzeli zares.

Tudi meni se je sprva to zdelo bolj šala kot pa kaj drugega. Ko pa sem prebirala različno tako našo kot tudi tujo literaturo in brskala po internetu, se mi je vse skupaj zdelo zelo verjetno, saj obstaja toliko zasvojenosti, kolikor obstaja sredstev, ki nam prinašajo srečo in zadovoljstvo. Nenehno ponavljanje aktivnosti, ki prinašajo trenutno olajšanje, pa lahko privede do zasvojenosti. Če nam ta snov, pa naj bo kemična ali nekemična, začne postajati nujna in nepogrešljiva ter če zaradi prekomerne uporabe občutimo negativne posledice, je uporaba prešla v zlorabo.

Zasvojenost je pravzaprav beg pred bolečino, beg pred problemi, ki nas v življenju pestijo, in ker nismo dovolj močni, da bi jih začeli reševati dovolj zgodaj, se rajši zatečemo k stvarim, ki nam vsaj začasno pomagajo, a vendar problema ne odpravijo, temveč ga samo potlačijo. In ko se po omami zopet vrnemo v svoje prvotno stanje, je ta problem kvečjemu še večji.

Internet je še vedno relativno nov medij, še ne povsem razširjen po celem svetu. Pri nas se je že kar dobro uveljavil, najbolj dovzetni zanj, kakor tudi za vse druge tehnološke novosti, pa so mladi. Kot je radio zaznamoval njihove stare starše in televizija starše, tako je internet zaznamoval njih. Internet ponuja takšne možnosti za uporabo kot noben drug medij. Lahko napišemo elektronsko pošto, nakupujemo, klepetamo z neznanci in se celo zaljubimo, ne da bi sploh vstali iz udobnega naslanjača.

Računalnik prevzema v življenju mladih vedno večjo vlogo, njegova neuporaba med študenti je prej izjema kot pravilo. Ta tehnologija jih tako močno definira, da z njeno neuporabo tvegajo, da postanejo izločeni iz igre.

V svoji diplomski nalogi sem se ukvarjala s problemom zasvojenosti z internetom med slovenskimi študenti. Ali zasvojenost z internetom med njimi sploh obstaja? Katere so tiste

aplikacije, ki najbolj zasvojijo, in kaj privede do zasvojenosti? To sem poskušala ugotoviti s pomočjo spletne ankete, ki mi je prinesla kar nekaj zanimivih ugotovitev.

Pri prvi hipotezi sem preverjala, ali zasvojenost z internetom med slovenskimi študenti obstaja. Rezultati so pokazali, da obstaja majhen delež anketirancev, ki kažejo znake zasvojenosti; teh študentov je 8 (5,9 %) kar pa sploh ni zanemarljivo. Kriterije za prepoznavo zasvojenosti sem sestavila na podlagi strokovne večinoma tuje literature in internetnih virov, stopnjo zasvojenosti pa sem ugotavljala s številom znakov, ki jih imajo anketiranci. Če so študentje kazali več kot tri znake, na katere so odgovarjali s *pogosto* in *zelo pogosto*, sem jih označila kot zasvojene. Lahko bi rekla, da v življenju označenih zasvojencev internet zajema pomemben del, da zaradi interneta zanemarjajo študijske obveznosti, pristočasne aktivnosti, družabno življenje, družino, se pravi, da so se zaradi prekomerne uporabe interneta začele kazati vidne negativne posledice. Internet jim pomeni tudi sredstvo za uravnavanje razpoloženja, se pravi, da se njihovo počutje s priklopom ali odklopom izboljša oziroma poslabša. Ko so na internetu, izgubijo občutek za čas, vedno več časa tudi potrebujejo, da zadovoljijo svojo potrebo, njihove misli pa so nenehno usmerjene v uporabo interneta.

Spraševala sem se, ali dolgočasje, nizka samozavest in splošno nezadovoljstvo kakorkoli pripomorejo k temu, da uporabniki večkrat uporabljajo internet. Rezultati so pokazali, da to drži. Tisti uporabniki, ki se v svoji koži ne počutijo dobro, imajo negativno mnenje o sebi in svojem uspehu ter niso zadovoljni s svojim življenjem, so bolj nagnjeni k temu, da postanejo odvisni od interneta. Zaradi dolgočasje pa študentje največkrat podležejo prekomerni uporabi in tudi zasvojenosti. To je najhitrejši in najlažji način zapolnitve prostega časa, ki daje občutek, da nisi sam.

Zanimalo me je, katere so tiste internetne aktivnosti, ki študente najbolj privlačijo in za katere tudi porabijo največ časa. Predvidevala sem, da bi bile to interaktivne aplikacije, se pravi tiste, ki uporabniku omogočajo neke vrste druženje in interakcijo. Moja predvidevanja se niso ravno pokazala kot pravilna, vendar pa se je pokazalo, da tisti, ki so zasvojeni z internetom, več časa namenijo tovrstnim aplikacijam kot neodvisniki. Največja stopnja zasvojenosti pa se je pokazala pri spletnih igrah, ki so v veliki večini interaktivne, zahtevajo od igralca osebno vpletenost, se pravi, da se vživi v virtualnost, se popolnoma poistoveti s svoji izbrano vlogo in z nalogami, ki jih mora razrešiti, in večkrat iz tega hipnotičnega sveta ne more uiti.

Ko sem preverjala svoje hipoteze, se mi je hkrati oblikoval profil zasvojenca z internetom. Glede na pridobljene rezultate lahko zaključim, da so internetni odvisniki mladi moški v začetni fazi študija, med 19 in 21 letom starosti, ki se ne financirajo sami in ne živijo doma, torej ne pod nadzorom staršev. To so študentje, ki šele začenjajo svojo študijsko pot, se verjetno na njej še niso dobro znašli, živijo stran od svojega domačega kraja, verjetno si tudi še niso našli novih prijateljev – in tako jim začasno rešitev ponudi internet. V svojem prostem času se dolgočasijo, se zaradi tega počutijo slabo, počasi izgubljajo samozavest in so posledično nezadovoljni sami s seboj. Internet pa ne obsoja, ponuja jim užitek, vedno vsakogar sprejme in ponuja ogromno možnosti, da se uporabnik ne počuti osamljenega in da čas hitreje mine.

Moja diplomska naloga se loteva še ne dovolj raziskane problematike, še posebej ne pri nas. Ker se internet izredno hitro širi, lahko pričakujemo, da bo zasvojenost z njim postala zelo velik problem. Ker je bil moj vzorec anketiranih zelo majhen, bi bilo v prihodnje dobrodošlo, če bi se raziskava opravila na širši populaciji, glede na to, da so se že na tako majhnem vzorcu pokazali pozitivni rezultati in da lahko potrdim, da zasvojenost med slovenskimi študenti obstaja.

Na nevarnosti, ki jih internet lahko povzroči, moramo biti pripravljeni, predvsem pa moramo biti o njih boljše informirani. Še vedno smo na začetni stopnji razvoja interneta, še vedno je dovolj zgodaj, da uvidimo in razumemo celotno sliko, še imamo čas, da preprečimo to "skrito bolezen". Vsi se zavedamo, da nam omogoča veliko prednosti pri raziskovanju, iskanju informacij, hitrem in učinkovitem povezovanju in komuniciranju z drugimi ljudmi ter da nam lahko izboljša kakovost našega življenja, predvsem pa nam življenje lahko olajša. Treba se je le naučiti, kako ga uporabljati, in ne zlorabljati.

11 LITERATURA

Anderson, Keith. 2002. *Internet use among college students: An exploratory study*. Dostopno prek: <http://admissions.rpi.edu/~anderk4/research.html> (25. januar 2008).

Bell, David in Barbara M. Kennedy. 2000. *The cybercultures reader*. New York: Routledge.

Braun, Laura. 2006. *College students at high risk of internet addiction*. Dostopno prek: <http://media.www.dailyvidette.com/media/storage/paper420/news/2006/08/31/Features/College.Students.At.High.Risk.Of.Internet.Addiction-2252399.shtml> (20. marec 2007).

Caplan, Scott E. 2002. *Problematic internet use and psychosocial well – being: development of a theory – based cognitive – behavioral measurement instrument*. Dostopno prek: http://www.sciencedirect.com/science?_ob=ArticleURL&_udi=B6VDC-4569XS7-2&_user=10&_coverDate=09%2F30%2F2002&_alid=812961330&_rdoc=2&_fmt=high&_orig=search&_cdi=5979&_sort=d&_docanchor=&view=c&_ct=15&_acct=C000050221&_version=1&_urlVersion=0&_userid=10&md5=5e3993dee8c8120cbac998ec7b6eddbdf (25. januar 2008).

Chou, Chien in Ming – Chun Hsiao. 2000. *Internet addiction, usage, gratification and pleasure experience: The Taiwan college students' case*. Dostopno prek: http://www.sciencedirect.com/science?_ob=ArticleURL&_udi=B6VCJ408C9J25&_user=10&_coverDate=08%2F01%2F2000&_alid=755330391&_rdoc=1&_fmt=high&_orig=search&_cdi=5956&_sort=d&_docanchor=&view=c&_ct=1&_acct=C000050221&_version=1&_urlVersion=0&_userid=10&md5=261376dd515391308f19844600e1b61b (15. maj 2007).

Frelj, Živa, Grega Kovač in Vanja Boben. 1998/ 99. *Raziskava odvisnost od interneta, 1998/99*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Friedenberg, Marc. 2000. *Internet addiction becomes problem for college students*. Dostopno prek: <http://www.collegian.psu.edu/archive/2002/11/11-26-02tdc/11-26-02dscihealth-04.asp> (25. januar 2008).

Greenfield, David N. 1999. *Internet abuse test*. Dostopno prek: http://www.virtual-addiction.com/pages/a_iat.htm (22. marec 2007).

--- 1999. *The net effect: Internet addiction and compulsive internet use*. Dostopno prek: http://www.virtual-addiction.com/pages/a_neteffect.htm (22. marec 2007).

--- 1999. *Virtual addiction: Sometimes new technology can create new problems*. Dostopno prek: http://www.virtual-addiction.com/pdf/nature_internet_addiction.pdf (22. marec 2007).

Griffiths, Mark, H. Miller, T. Gillespie in P. Sparrow. 1998. *Internet usage and 'internet addiction' in students and its implications for learning*. Dostopno prek: http://www.sciencedirect.com/science?_ob=ArticleListURL&_method=list&_ArticleListID=812962641&_sort=d&view=c&_acct=C000050221&_version=1&_urlVersion=0&_userid=10&md5=410b23b28fe49e1106a9d5a20c7283b0 (25. januar 2008).

Griffiths, Mark in Laura Widyanto. 2005. *'Internet addiction': A critical review*. Dostopno prek: http://www.sciencedirect.com/science?ob=ArticleListURL&_method=list&_ArticleListID=812962105&_sort=d&view=c&_acct=C000050221&_version=1&_urlVersion=0&_userid=10&md5=54c9c8eb0dcd3e19f703cd336eda73fa (25. januar 2008).

Griffiths, Mark, Katie Niemz in Phil Banyard. 2005. *Prevalence of pathological internet use among university students and correlations with self-esteem, the general health questionnaire and disinhibition*. Dostopno prek: http://www.sciencedirect.com/science?_ob=ArticleListURL&_method=list&_ArticleListID=812962367&_sort=d&view=c&_acct=C000050221&_version=1&_urlVersion=0&_userid=10&md5=0953b902c80ffc2f9b6abb919c8d4b79 (25. januar 2008).

Goldberg, Ivan. 1997. *Just click no*. Dostopno prek: <http://www.psycom.net/iadcriteria.html> (15. maj 2008).

Hall, Alex in Jeffrey Parsons. 2001. *Internet addiction: College students case study using best practices in cognitive behavior therapy*. Dostopno prek: http://www.sciencedirect.com/science?_ob=ArticleURL&_udi=B87JV-4PNPDB7&_user=10&_coverDate=08%2F19%2F2007&_alid=812962802&_rdoc=2&_fmt=high&_orig=search&_cdi=36680&_sort=d&_doca

nchor=&view=c&_ct=2&_acct=C000050221&_version=1&_urlVersion=0&_userid=10&md5=d2e2b605acd4ace73422563025a425f7 (25. januar 2008).

Jeriček, Helena. 2001. Modro in roza - razlike med spoloma v uporabi interneta. *Teorija in praksa* 38 (5): 897–907.

Jerman - Blažič, Borka. 1996. *Internet*. Ljubljana: Novi Forum.

Joinson, Adam N. 2003. *The psychology of internet behaviour*. Great Britain: Creative Print&Design.

Kastelic, Andrej. 2003. Od preizkušanja drog do odvisnosti ni daleč. V *Preprečimo odvisnosti od kajenja, alkohola, drog, hranjenja, dela, iger na srečo...*, ur. Zdenka Čebašek - Travnik, 233–245. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Kitchin, Rob. 1998. *Cyberspace*. England: John Wiley&Sons Ltd.

Li, Shih-Ming in Teng – Ming Chung. 2004. *Internet function and internet addictive behavior*. Dostopno prek: http://www.sciencedirect.com/science?_ob=ArticleURL&_udi=B6VDC-4C4BHW9-8&_user=10&_coverDate=11%2F30%2F2006&_alid=755338324&_rdoc=1&_fmt=high&_orig=search&_cdi=5979&_sort=d&_docanchor=&view=c&_ct=2&_acct=C000050221&_version=1&_urlVersion=0&_userid=10&md5=9777453d6f6281f96bf5777f3b0e4fbe (15. maj 2007).

Lin, Sunny in Chin – Chung Tsai. 2002. *Sensation seeking and internet dependence of Taiwanese high school adolescents*. Dostopno prek: http://www.sciencedirect.com/science?_ob=ArticleURL&_udi=B6VDC-44HYFP1-1&_user=10&_coverDate=07%2F31%2F2002&_alid=755339717&_rdoc=1&_fmt=high&_orig=search&_cdi=5979&_sort=d&_docanchor=&view=c&_ct=1&_acct=C000050221&_version=1&_urlVersion=0&_userid=10&md5=e84cfbacc9be9adbbcf24a0db8380ed9 (15. maj 2007).

Marušič, Andrej in Danijela Knez. 2003. Vloga genetskih dejavnikov pri razvoju škodljivega vedenja. V *Preprečimo odvisnosti od kajenja, alkohola, drog, hranjenja, dela, iger na srečo...*, ur. Zdenka Čebašek - Travnik, 20–26. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

McMillan, Sally in Margaret Morrison. 2006. *Coming of age with the internet: A qualitative exploration of how the internet has become an integral part of young people's lives*. Dostopno prek: <http://nms.sagepub.com/cgi/content/abstract/8/1/73> (25. januar 2008).

Morahan-Martin, J. in P. Schumacher. 2000. *Incidence and correlates of pathological Internet use among college students*. Dostopno prek: http://www.sciencedirect.com/science?_ob=ArticleURL&_udi=B6VDC-3YGDD58-2&_user=10&_coverDate=01%2F31%2F2000&_alid=755325633&_rdoc=1&_fmt=high&_orig=search&_cdi=5979&_sort=d&_docanchor=&view=c&_ct=1&_acct=C000050221&_version=1&_urlVersion=0&_userid=10&md5=72318f4164b05f7ae9419e26b13da895 (16. november 2007).

Morahan - Martin, Janet. 2005. *Internet abuse*. Dostopno prek: http://www.sciencedirect.com/science?_ob=ArticleListURL&_method=list&_ArticleListID=812963011&_sort=d&view=c&_acct=C000050221&_version=1&_urlVersion=0&_userid=10&md5=6d40e73579878d0c2163cd6c465d4e6b (25. januar).

Murray, Bridget. 2005. *Computer addictions entangle students*. Dostopno prek: http://www.healthyplace.com/Communities/Addictions/netaddiction/articles/apa_computer_addictions_students.htm (15. maj 2007).

Oblinger, Diana G. 2005. *Educating the net generation*. Dostopno prek: <http://www.educause.edu/educatingthenetgen/5989> (3. september 2008).

O' Neill, Molly. 1995. *The lure and addiction of life online*. Dostopno prek: http://www.slais.ubc.ca/COURSES/libr500/03-04-wt2/www/C_Hill/history.htm (15. maj 2008).

Pregl, Marijan. 1995. Etiologija odvisnosti. V *Odvisnost – družbeni problem včeraj, danes, jutri*, ur. Igor Rogl, 154–162. Maribor: Založba obzorja.

Rozman, Sanja. 1999. *Peklenska gugalnica*. Ljubljana: Vale Novak.

Scherer, Kathy. 1997. *College life on-line: Healthy and unhealthy Internet use*. Dostopno prek: http://findarticles.com/p/articles/mi_qa3752/is_199711/ai_n8776618/pg_1 (20. marec 2007).

Statistični urad Republike Slovenije. 2008. *Uporaba interneta v gospodinjstvih in pri posameznikih, Slovenija, 1. četrletje 2008*.

Dostopno prek: http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?id=1907 (15. september 2008).

Strehovec, Janez. 1998. *Tehnokultura - kultura tehna: filozofska vprašanja novomedijskih tehnologij in kibernetike umetnosti*. Ljubljana: ŠOU, Študentska založba.

Štuhec, Ivan. 1995. Psihomatski in socialni vzroki odvisnosti in njihove etične posledice. V *Odvisnost – družbeni problem včeraj, danes, jutri*, ur. Igor Rogl, 214–228. Maribor: Založba Obzorja.

Vehovar, Vasja in Darja Lavtar. 2005. *RIS 2004 / 2005. Spletne aktivnosti*. Ljubljana: RIS. Dostopno prek: www.ris.org (21. april 2008).

Vehovar, Vasja in Barbara N. Brečko. 2007. *RIS 2007. Spletna obiskanost*. Ljubljana: RIS. Dostopno prek: www.ris.org (21. april 2008).

--- 2007. *RIS 2007. Uporaba interneta*. Ljubljana: RIS. Dostopno prek: www.ris.org (21. april 2008).

Young, Kimberly S. 1996. *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*. Dostopno prek: <http://www.netaddiction.com/articles/newdisorder.pdf> (20. marec 2007).

--- 1996. *Psychology of computer use: XI. Addictive use of the internet: A case that breaks the stereotype*. Dostopno prek: <http://www.netaddiction.com/articles/stereotype.pdf> (20. marec 2007).

--- 1997. *What makes the internet addictive: Potential explanations for pathological internet use*. Dostopno prek: <http://www.netaddiction.com/articles/habitforming.pdf> (20. marec 2007).

--- 1998. *Internet addiction: Personality traits associated with its development*. Dostopno prek:

http://www.healthyplace.com/communities/addictions/netaddiction/articles/personality_correlates.htm (20. marec 2007).

--- 1998. *Surfing not studying: dealing with internet addiction on campus*. Dostopno prek:

http://www.netaddiction.com/articles/surfing_not_studying.pdf (20. marec 2007).

--- 1999. *Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment*. Dostopno prek:

http://www.healthyplace.com/communities/addictions/netaddiction/articles/symptoms_7.htm (20. marec 2007).

Weiser, Eric B. 2000. *Gender Differences in Internet Use Patterns and Internet Application Preferences: A Two-Sample Comparison*. Dostopno prek: <http://www.liebertonline.com/doi/abs/10.1089/109493100316012> (3. september 2008).

12 PRILOGE

PRILOGA A: Anketni vprašalnik

Uporaba interneta

Anketa je anonimna, naprošam vas za resnične odgovore!

1) Spol

Moški

Ženski

2) Vnesite vašo starost

3) kateri letnik študija obiskujete?

Prvi	
Drugi	
Tretji	
Četrty	
Absolvent	
Študent brez statusa	

4) katero fakulteto obiskujete?

5) Kje bivate v času študija?

Pri starših	
Študentski dom	
Podnajemniško stanovanje	
S partnerjem	
Sam v svojem stanovanju	
Drugo	

6) Kako se v času študija financirate?

Finančna pomoč staršev	
Štipendija	
Priložnostna dela prek študentskega servisa	
Redna zaposlitev	

Drugo

7) Če se preživljate sami, koliko in kako pogosto delate?

8) Ali je delo, ki ga opravljate, delo z računalnikom oziroma pri delu uporabljate internet?	
Da	
Ne	

9) Kolikšna je višina vašega povprečnega mesečnega dohodka (v evrih)?	
0–100	
100–300	
300–500	
500–1000	
nad 1000	

10) Kakšna je dokončana izobrazba Vaših staršev? (Vnesite najvišjo izobrazbo katerega koli od staršev.)	
Nedokončana osnovna šola	
Osnovna šola	
Poklicna šola	
Srednja šola	
Višja / visoka šola	
Univerzitetna izobrazba	
Magisterij	
Doktorat	
Drugo	

11) Kje ponavadi dostopate do interneta? (Prosim, če odgovorite na vse možne odgovore, vključno z "drugo", četudi je to odgovor npr. nikoli.)					
	1 Nikoli	2 Redko	3 Občasno	4 Pogosto	5 Zelo pogosto
Na lastnem računalniku					
Na družinskem računalniku					
V knjižnici					
Na fakulteti					
V kibernetiski kavarni					

Na delovnem mestu					
Drugo					

12) Koliko časa že uporabljate internet?

13) Koliko ur na dan v povprečju preživite na internetu?

14) Koliko ur na dan v povprečju uporabljate internet?	
– za službene aktivnosti	
– za prostočasne aktivnosti	
– za študijske aktivnosti	

15) Katere internetne aktivnosti uporabljate? (Prosim, če odgovorite na vse možne odgovore, vključno z "drugo", četudi je to odgovor npr. nikoli.)					
	1 Nikoli	2 Redko	3 Občasno	4 Pogosto	5 Zelo pogosto
Elektronska pošta					
Brskanje po spletu in iskanje informacij					
Interaktivne aplikacije (MSN Messenger, Facebook, Hi5, IRC, forumi, blogi)					
Spletne igre					
Igre na srečo					
Nakupovanje					
Nalaganje glasbe, filmov, programov					
Drugo					

16) Koliko časa v povprečju porabite za tovrstne aplikacije?	
Elektronska pošta	
Brskanje po spletu in iskanje informacij	
Interaktivne aplikacije	
Spletne igre	
Igre na srečo	
Nakupovanje	
Nalaganje glasbe, filmov, programov	
Drugo	

17) Kako najraje preživljate svoj prosti čas?

18) Odgovorite na trditve!					
	1 Nikoli	2 Redko	3 Občasno	4 Pogosto	5 Zelo pogosto
Na internetu ostajam dalj časa, kot sem sprva nameraval.					

19) Zakaj ostajate na internetu dalj časa, kot ste sprva nameravali?

20) Odgovorite na naslednje trditve!					
	1 Nikoli	2 Redko	3 Občasno	4 Pogosto	5 Zelo pogosto
Zaradi uporabe interneta mi zmanjka časa za ostale aktivnosti.					
Zaradi interneta zanemarjam študijske ali delovne obveznosti.					
Količina časa, preživetega na internetu, se z vsakim priklopom povečuje.					
Počutim se preobremenjenega z internetom (mislim na prejšnje aktivnosti in že načrtujem naslednje).					
Ko izklopim internet ali ugasnem računalnik, postanem razdražljiv, depresiven, slabe volje.					
Moje počutje se s priklopom na internet izboljša.					
Zaradi uporabe interneta ponoči ne spim.					
Ko sem na internetu, izgubim občutek za čas.					
Ko poskušam zmanjšati čas uporabe interneta, mi to ne uspeva najbolje.					

21) Ali se strinjate z naslednjimi trditvami?					
	1 Sploh se ne strinjam	2 Ne strinjam se	3 Delno se strinjam	4 Strinjam se	5 Povsem se strinjam
Občasno se dolgočasim.					
Včasih težko najdem kaj, kar bi me veselilo.					
Zdi se mi, da nisem preveč uspešen.					
Želel bi imeti nekoliko več samozavesti.					
Na splošno sem zadovoljen sam s seboj.					
Zadovoljen sem s svojo izbiro študija.					
Zadovoljen sem s svojo uspešnostjo pri študiju.					
S svojim življenjem sem pravzaprav zadovoljen.					
Občutek imam, da so mi ljudje naklonjeni.					
Navezovanje stikov z neznanci mi včasih povzroča težave.					
Lažje navezujem stike z ljudmi prek interneta kot neposredno.					

22) Če ste na zgornja vprašanja odgovorili s povsem se strinjam, se strinjam in delno se strinjam, potem odgovorite na naslednja vprašanja:					
	1 Sploh se ne strinjam	2 Ne strinjam se	3 Delno se strinjam	4 Se strinjam	5 Povsem se strinjam
Imam več internetnih prijateljev kot prijateljev iz resničnega življenja.					
Med ljudmi, ki jih spoznam prek interneta, se počutim sprejetega.					
Na internetu se počutim samozavestnejšega.					
Na internetu največkrat nimam težav s komuniciranjem.					
Na internetu me pritegne anonimnost.					
Na internetu lažje izražam svoje mnenje.					
Ljudem, ki jih spoznam prek interneta, lažje zaupam svoje težave.					
Prek interneta navezujem stike hitreje kot v resničnem življenju.					
Menim, da bi bilo življenje brez interneta dolgočasnejše, bolj pusto in manj zanimivo.					
Zdi se mi, da ljudje na internetu lažejo in se pretvarjajo.					
Občutek imam, da sem na internetu nadzorovan, da nimam svoje zasebnosti.					

PRILOGA B: Povezanost odgovorov z zasvojenostjo

Navzkrižna tabulacija

			rv20			Total
			1,00 ni zasvojen	3,00 znaki zasvojenosti	8,00 zasvojen	
Zakaj ostajaš dlje?	1 odkrivanje novih informacij	Count	41	14	0	55
		% within rv20	44,1%	41,2%	,0%	40,7%
		Adjusted Residual	1,2	,1	-2,4	
2 ne ostajam dlje	2 ne ostajam dlje	Count	6	2	0	8
		% within rv20	6,5%	5,9%	,0%	5,9%
		Adjusted Residual	,4	,0	-,7	
3 užitek	3 užitek	Count	1	0	2	3
		% within rv20	1,1%	,0%	25,0%	2,2%
		Adjusted Residual	-1,3	-1,0	4,5	
4 ne najdem takoj, kar iščem	4 ne najdem takoj, kar iščem	Count	9	2	0	11
		% within rv20	9,7%	5,9%	,0%	8,1%
		Adjusted Residual	1,0	-,6	-,9	
6 dolgčas	6 dolgčas	Count	4	1	1	6
		% within rv20	4,3%	2,9%	12,5%	4,4%
		Adjusted Residual	-,1	-,5	1,1	
7 več pošte kot pričakovano	7 več pošte kot pričakovano	Count	3	3	0	6
		% within rv20	3,2%	8,8%	,0%	4,4%
		Adjusted Residual	-1,0	1,4	-,6	
8 odlašam z drugimi deli	8 odlašam z drugimi deli	Count	3	0	1	4
		% within rv20	3,2%	,0%	12,5%	3,0%
		Adjusted Residual	,3	-1,2	1,6	
9 zgubim občutek za čas	9 zgubim občutek za čas	Count	13	1	2	16
		% within rv20	14,0%	2,9%	25,0%	11,9%
		Adjusted Residual	1,1	-1,9	1,2	
11 ker povzročča odvisnost	11 ker povzročča odvisnost	Count	0	2	1	3
		% within rv20	,0%	5,9%	12,5%	2,2%
		Adjusted Residual	-2,6	1,7	2,0	
12 narobe precenim čas, ki ga potrebujem	12 narobe precenim čas, ki ga potrebujem	Count	3	3	0	6
		% within rv20	3,2%	8,8%	,0%	4,4%
		Adjusted Residual	-1,0	1,4	-,6	
13 ne morem nehati klepetati	13 ne morem nehati klepetati	Count	5	2	1	8
		% within rv20	5,4%	5,9%	12,5%	5,9%
		Adjusted Residual	-,4	,0	,8	
14 ne vem	14 ne vem	Count	5	4	0	9
		% within rv20	5,4%	11,8%	,0%	6,7%
		Adjusted Residual	-,9	1,4	-,8	
Total	Total	Count	93	34	8	135
		% within rv20	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Odgovori so statistično značilni, ker je signifikanca manjša od 0,05. Tisti, ki so obarvani rumeno, so povezani z zasvojenostjo.

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	48,688	22	,001
Likelihood Ratio	41,254	22	,008
Linear-by-Linear Association	3,703	1	,054
N of Valid Cases	135		

PRILOGA C: Povezanost spremenljivk z zasvojenostjo

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
v21_dolgočasje	Between Groups	9,198	2	4,599	6,782	,002
	Within Groups	89,510	132	,678		
	Total	98,708	134			
v21_zadovoljstvo	Between Groups	1,559	2	,780	1,890	,155
	Within Groups	54,457	132	,413		
	Total	56,016	134			
v21_pomanjkanje_samozavesti	Between Groups	7,979	2	3,989	6,019	,003
	Within Groups	87,489	132	,663		
	Total	95,468	134			

Signifikanca je manjša od 0,05.