

**UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE**

Andreja Jagrič

**Internetna odvisnost
Diplomsko delo**

Ljubljana, 2009

**UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE**

Andreja Jagrič

Mentorica:izr. prof. dr. Karmen Erjavec

**Internetna odvisnost
Diplomsko delo**

Ljubljana, 2009

Zahvala

*Mentorici, izr. prof. dr. Karmen Erjavec
za dragocen čas, nasvete in hitro odzivanje na vsa moja vprašanja,*

*staršem, sestri in prijateljem
za podporo in vzpodbudo,*

*Mihu
za vso ljubezen, potrpežljivost in podporo ter prijetne trenutke, ki jih deliva
skupaj.*

Internetna odvisnost

Internetna odvisnost je relativno nova tema, stara 13 let. Rezultati študij, ki se ukvarjajo s konceptom internetne odvisnosti, pretežno izhajajo iz subjektivnih izkušenj posameznikov, medtem ko je družbeni vpliv novega medija pogosto zanemarjen. Iz tega razloga je prvi del teoretskega dela diplomske naloge namenjen predstavitvi družbenega vpliva novega medija, navede pa tudi ključne teoretske pristope, ki vsak s svoje perspektive pojasnjujejo omenjeni vpliv. V nadaljevanju prehaja na sam koncept internetne odvisnosti, predstavi njegove značilnosti in razkrije različne kritične poglede nanj. Empirični del naloge temelji na raziskovanju značilnosti internetnih odvisnikov. Z metodo meta analize so analizirane kvalitativne študije internetne odvisnosti, ki so izšle v akademskih publikacijah med leti 2007 in 2008. Njihovi rezultati pokažejo, da so predhodniki internetne odvisnosti občutki dolgočasje, osamljenosti ter nizke samozavesti, simptomi so tako psihološki kot fizični, negativni vplivi pa so večkratni in se kažejo na vseh področjih posameznikovega življenja. Metod za zdravljenje je več, največkrat pa se omenja kognitivna vedenjska terapija. Zaključek razkrije, da med leti 2007 in 2008 ni prišlo do ključnih premikov v raziskovanju internetne odvisnosti, navede pa tudi temeljne pomanjkljivosti obravnavanih študij, ki se predvsem kažejo v nenavajanju teoretičnih izhodišč.

KLJUČNE BESEDE: družbeni vpliv medija, nove tehnologije, internetna odvisnost, kvalitativna meta analiza.

Internet Addiction

Internet addiction is a relatively recent subject, 13 years old. The results of the studies dealing with the concept of internet addiction come mostly from the subjective experiences of individuals while the social impact of the new media often remains neglected. For this reason, the first section of the theoretical part of the diploma thesis introduces the social impact of the new media, also listing the key theoretical approaches, each explaining the impact from their own perspective. It continues to the concept of internet addiction, introducing its characteristics and presenting various critical views of it. The empirical part of the diploma thesis is based on the research of characteristics of internet addicts. By using the method of meta-analysis, qualitative studies on internet addiction issued in academic publications between the years 2007 and 2008 are analysed. Their results show that the precursors of internet addiction are boredom, loneliness and low self-esteem, the symptoms are both psychological and physical and the multiple negative effects manifest in all aspects of an individual's life. There are several treatment methods, most commonly mentioned is the cognitive behavioural therapy. The closing reveals that between the years 2007 and 2008, there has been no key progress in the research of internet addiction, listing the basic flaws of the previously discussed studies shown mainly in the lack of listing their theoretical basis.

KEY WORDS: media social impact, new technologies, internet addiction, qualitative meta-analysis.

KAZALO

1	UVOD.....	7
2	UTOPIČNI IN DISTOPIČNI POGLED NA NOV MEDIJ	10
2.1	Utopični pogled.....	10
2.2	Distopični pogled.....	12
3	KLJUČNI TEORETSKI PRISTOPI OBRAVNAVANJA NOVIH TEHNOLOGIJ.....	16
3.1	Tehnološki determinizem	16
3.2	Družbeni konstruktivizem.....	18
4	INTERNETNA ODVISNOST	21
4.1	Začetki proučevanja.....	21
4.2	Problem definiranja internetne odvisnosti	22
4.2.1	Odvisnost.....	22
4.3	Definicije internetne odvisnosti	24
4.4	Kriteriji za definiranje odvisnosti	25
4.5	Kritični pristop do internetne odvisnosti.....	27
4.6	Pomembnost internetne odvisnosti v družbi.....	29
4.6.1	Internetna odvisnost kot moralna panika.....	30
5	META ANALIZA KVALITATIVNIH ŠTUDIJ MED LETOMA 2007 IN 2008	33
5.1	Cilji in raziskovalna vprašanja.....	33
5.2	Metoda kvalitativne meta analize	34
5.2.1	Opis metode.....	34
5.2.2	Vzorec raziskave	35
5.2.3	Kvalitativne študije, zajete v vzorec.....	38
5.2.4	Proces/potek analize študij	40
5.3	Rezultati meta analize kvalitativnih študij o internetni odvisnosti med letoma 2007 in 2008.....	41
5.3.1	Predhodniki in profil internetnega odvisnika	42
5.3.2	Faktorji privlačnosti.....	44
5.3.3	Deviantna vedenja	47
5.3.4	Faktorji potiska, sunka.....	48
5.3.5	Negativni vplivi	49
5.3.6	Kontrolne strategije	50
6	PRIMERJAVA REZULTATOV META ANALIZ MED LETI 1996–2006 in 2007–2008.....	53
7	ZAKLJUČEK.....	57
8	LITERATURA.....	60

KAZALO TABEL

Tabela 5.1: Kvalitativne študije na temo internetne odvisnosti, objavljene v akademskih revijah med letoma 2007 in 2008	39
Tabela 5.2: Predstavitev rezultatov glede na pričevanja udeležencev.....	43
Tabela 5.3: Predstavitev rezultatov glede na sklepe avtorjev.....	46

1 UVOD

Človek kot osebnost je vir komuniciranja, sporazumevanja s sogovorniki in sprejemanja odločitev. Že pred desetletji je komunikolog Marshall McLuhan (1964, 5) futuristično govoril, da bo zaradi globalne medijske tehnologije svet postal globalna vas. Danes lahko človek iz svoje delovne sobe vodi globalni dialog z vsem svetom; njegova soba je postala »globalna soba« in on »globalni človek«. S pomočjo informacijske tehnologije globalni človek vstopa v univerzum znanja in v njem biva. McLuhan (1964, 21) je v svoji znameniti knjigi *Razumevanje medijev. Podaljški človeka* v prvem poglavju zapisal, da je medij podaljšek čutil. Podaljški človekovih čutil pa po McLuhanu niso samo čutila in koža, temveč tudi elektrika, obleka, čevlji, stanovanje, ura, radio, televizija, telefon, avtomobil in seveda tudi računalnik. Brez njih človek ne bi bil več celovit človek. In če so mediji v svojem dolgem zgodovinskem razvoju oblikovali človeško družbo, jo bodo oblikovali še naprej. Družba je tehnološki organizem in kot taka del narave našega planeta (Grabnar v Vreg 2001, 11). Tudi današnji internetni futuristi (na primer Slevin 2000; Thurlow in kolegi 2004; Fuchs 2008) pravijo, da internet ni samo tehnično sredstvo, ni samo človekov podaljšek čutil, temveč je **nov medij**. Vsa sporočila so ujeta v en sam medij, kajti medij je postal vsestranski, tako diverzificiran, tako prilagodljiv, da bo absorbiral v isti multimedijski tekst vse človeško izkustvo, preteklost, sedanost in prihodnost (Vreg 2001).

Pojavu in razvoju interneta gre pripisati mnogo pozitivnih lastnosti, s katerimi ima močan vpliv na veliko področij. Razvile so se različne nove oblike človeškega sodelovanja, moderne organizacije, močan vpliv pa ima tudi na javnost, globalizacijo, državo ter nenazadnje na posameznika in njegove izkušnje. Internet uporabnikom obljublja novo in predvsem večjo kvaliteto življenja. Je način komuniciranja in pridobivanja informacij, omogoča jim uporabljanje oddaljenih storitev na hitrejši in lažji način, brez časovnih in prostorskih omejitev (Slevin 2001). Vendar pa, kot pri vsaki novi tehnologiji, njegova uporaba in posledice niso vedno čisto jasne.

Muhammad Betz je spoznal, da smo s pojavom novih tehnologij vsi v postopku neke vrste zgodovinske preureditve. »Naše orodje, s katerim upravljamo, bo najbrž vplivalo na naše vedenje in pokazalo naučene značilnosti, ki smo si jih pridobili z uporabo

orodja, pa čeprav orodja ne bomo več uporabljali. Še vedno pa se sprašujem, kakšne dolgoročne učinke bo imela informacijska tehnologija na naš značaj, psihološko in fizično vedenje« (Betz v Thurlow in drugi 2004, 2). Ker še danes pravzaprav ne vemo kakšne bodo posledice interneta na našo preobrazbo, nam to predstavlja vznemirjajoče in mešane občutke, ki jih širijo tudi akademiki in mediji, s tem ko vse bolj opozarjajo na negativno stran interneta in celo možnost internetne odvisnosti.

S konceptom internetne odvisnosti so se pričeli ukvarjati akademiki v sredini devetdesetih let (Young 1996; Griffiths 1996; Greenfield 1999) in ugotovili, da sicer obstaja, vendar prizadene relativno malo število uporabnikov interneta, približno šest procentov¹. Kljub temu pa je to še vedno vroča tema različnih raziskav (Lee in drugi 2007; Peters in Bodkin 2007; Young 2008), ki jih še posebej zanima, kdo so internetni odvisniki in kakšne so njihove skupne značilnosti. Zato me je zanimalo, do kakšnih ugotovitev so prišli. Da bi to ugotovila, bom uporabila metodo kvalitativne meta analize, ki vključuje integracijo oziroma primerjavo ugotovitev iz rezultatov kvalitativnih študij. Razlog, da se osredotočam na empirično tehniko kvalitativne narave, leži v tem, da je koncept internetne odvisnosti še v zgodnjem otroštvu in se ga zato moramo lotiti celovito. Celovitost oziroma holizem obravnavanega koncepta pa lažje dosežemo prav s kvalitativnimi metodami in ne kvantitativnimi (Douglas in drugi 2008).

Z rezultati kvalitativnih študij bom predvsem poizkušala prikazati, kateri so predhodniki internetne odvisnosti, katere simptome občutijo posamezniki, ki so od interneta odvisni, kakšne negativne izkušnje doživljajo v življenju zaradi kompulzivne rabe interneta in na kakšne načine se prizadeti posamezniki lahko pozdravijo. Zavedam se, da s tem posegam predvsem na psihološko področje raziskovanja omenjene problematike in se osredotočam na posameznika in ne družbo. Predvidevam namreč, da se aktualne kvalitativne raziskave na temo internetne odvisnosti v večini ukvarjajo prav s proučevanjem posameznika in njegovih problemov, ter se tako nanašajo na neoliberalno ideologijo za katero je značilno, da slavi individualno svobodo in s tem posledično individualno odgovornost, medtem ko je njen sinonim »kolektivna neodgovornost« (Wacquant 2003, 68).

¹ Glej raziskavo Davida Greenfielda (1999, 6-18).

V začetnih poglavjih diplomskega dela se bom zato bolj osredotočila na družbeni vidik novega medija in predstavila oba pola, tako utopičnega kot distopičnega, ki vsak zase razpravljata o kulturnih in družbenih vplivih novega medija na naše življenje. V drugem sklopu bom predstavila teorije oziroma pristope, ki vsak s svoje perspektive pojasnjujejo vpliv novih tehnologij in se osredotočila predvsem na dva skrajna in nasprotujoča si pristopa; tehnološki determinizem in družbeni konstruktivizem. Ugotovila bom, da vpliva novih tehnologij na naše življenje ne moremo popolnoma argumentirati in razumeti z nobenim od omenjenih pristopov. Zato bom ponudila v branje tretji pristop, ki vpliv novih tehnologij razlaga bolj mnogovrstno in tudi opozarja, da se odnos družbe in posameznika do novih tehnologij spreminja.

Tretji sklop bo namenjen konceptu internetne odvisnosti. Predstavila bom začetke proučevanja, razkrila problematiko definiranja samega koncepta in navedla kriterije, ki se najpogosteje uporabljajo pri določanju posameznikove prekomerne rabe interneta. Ker je internetna odvisnost še relativno nova tema, marsikaj do sedaj še ni bilo raziskano. To pa med znanstveniki različnih področij vzbuja različna kritična mnenja, ki jih ne bom zanemarila. Poleg kritičnih mnenj bom preverila, kako družba oziroma sami mediji sprejemajo koncept internetne odvisnosti. Predvidevam, da se je izraz v zadnjem času močno populariziral, v družbi pa se celo kaže kot vrsta moralne panike.

V nadaljevanju bom pozornost namenila poteku dosedanjih kvalitativnih raziskav in njihovim ugotovitvam. Rezultate bom nato primerjala z rezultati meta analize avtorjev Douglasa in drugih (2008) in poizkušala razbrati, če je med leti 2007 in 2008 prišlo do ključnih premikov v raziskovanju internetne odvisnosti. Seveda pa ne bom pozabila na kritične pristope, katere sem omenjala v teoretičnem delu. Ponovno jih bom omenila v zaključnih poglavjih in razkrila glavne pomanjkljivosti analiziranih študij in s tem koncepta internetne odvisnosti.

2 UTOPIČNI IN DISTOPIČNI POGLED NA NOV MEDIJ

Po Ursuli Franklin (v Thurlow in drugi 2004, 37) se vsakršna tehnologija razvije v dveh značilnih fazah. V prvi fazi je nova tehnologija na voljo samo elitnim skupinam v družbi, predvsem tistim, ki si jo lahko privoščijo. Kaže se kot nov liberalen model, ki omogoča posamezniku boljše življenje in večjo kontrolo nad njim. Čez čas, v drugi fazi, pa postane nova tehnologija lažja za uporabo in seveda bolj dostopna tudi drugim. Nekoč nova in navdušujoča tehnologija s popularizacijo postane nujen člen našega vsakdana in nekaj, brez česar si ne znamo več predstavljati življenja. Tako postanemo ljudje praktično prisiljeni v njeno uporabo, nekateri celo do te mere, da ničesar več ne morejo opravljati brez njene pomoči.

Prihodu novega medija oziroma nove tehnologije v naše življenje skoraj vedno sledi obdobje socialne in kulturne reorganizacije in refleksije – včasih tudi obdobje bojzani in konfliktov. V tem času akademiki, novinarji in tudi drugi posamezniki diskutirajo in premlevajo, kaj so slišali in kaj sploh vedo o tem novem tehnološkem razvoju. Tako ponavadi novo nastali miti, povezani s tehnologijo, zavzemajo zelo ostra in skrajna stališča, kot na primer skrajno negativna oziroma pozitivna, o tem kakšne učinke ima nov medij oziroma tehnologija na družbo, socialne interakcije in psihologijo posameznika.

2.1 Utopični pogled

V primeru računalniške tehnologije in s tem prihoda interneta, utopični pogled poudarja predvsem življenjske izboljšave in navdušujoče možnosti, ki jih internet prinaša. Z njim vstopamo v kibernetiki prostor², ki povezuje globalno povezanost, demokratizacijo in razširitev meja človeških izkustev in odnosov. V svetu, v katerem je interakcija postala vse bolj elastična in se razširja čez prostor in čas, je internet postal nekakšen katalizator, znotraj katerega se sproščajo zahteve po bolj recipročni in sofisticirani kontroli, po izmenjavi in uporabi informacij. Internet izpolnjuje te zahteve in pomaga državam,

² Po Gibsonu (v Fuchs 2008, 136) je kibernetiki prostor kompleksen sistem, ki temelji na omrežju različnih računalnikov in presega nacionalne meje. Ustvarja umetno realnost – virtualno realnost za katero je značilno, da je brezmejna, brezprostorna, po drugi strani pa sestavlja novi prostor, ki ga primerjamo z mestom (Več o kibernetiki prostoru v Fuchs 2008, 136-138).

ekonomiji, organizacijam in nenazadnje tudi posameznikom, da so kos posledicam okrepljene globalizacije, pojavu posttradicionalnih oblik organizacije ter širjenju in krepitvi družbene reflektivnosti. Ponuja tudi nove poti do dostopa informacij, kadarkoli in kjerkoli. Kot tak radikalno spreminja stopnje, znotraj katerih lahko posamezniki in organizacije svobodno vstopajo v diskurze preko meja in časa.³ Tako odpira nove priložnosti za dialog in razmislek, ljudem daje moč, da so aktivni in ne le pasivni, ter lajša nove oblike solidarnosti in sodelovanja. Slevin (2000, 47–48) nadaljuje in opiše značilnosti, ki jih uporaba novega medija prinaša družbi. Prva značilnost je, da uporaba interneta omogoča državi in njenim organom, da so bolj odprti in odzivni do svojih državljanom. To jim omogoča predvsem z dvosmerno komunikacijo, znotraj katere lahko državljanji in organizacije aktivno participirajo v različnih nacionalnih, regionalnih in lokalnih državnih projektih in tako lažje izrazijo svoje mnenje. Druga značilnost se nanaša na različne komercialne organizacije, ki z uporabo interneta poživljajo svojo zunanjo in notranjo komunikacijo. Svojim zaposlenim prek intranetov in ekstranetov omogočajo dialoge in najrazličnejše informacije ter tako kreirajo sfero, znotraj katere lahko zaposleni diskutirajo o svojih idejah, delijo znanje in se vključujejo v skupno delo prek organizacijskih meja. Tretja značilnost pa se nanaša na posameznike, ki z uporabo interneta doživljajo mnoge transformacije v svojih življenjih. Posamezniki se prek različnih aplikacij⁴ lahko družijo, izmenjavajo mnenja, premagujejo težave in se tako uspešno soočajo z vsakdanjim življenjem v informacijski dobi.

Maxwell J. Clark (v Quinn, 2007, 4) ugotavlja, da internet ponuja tako zasebnost kot tudi družabnost, ter daje posamezniku vso svobodo, da raziskuje in se svobodno izraža brez kakršnih koli zadržkov. Posamezniki lahko s pomočjo interneta in anonimnosti, ki jo nov medij nudi, tudi ustvarjajo svoje lastne identitete in jih po mili volji spreminjajo. Sherry Turkle takole opisuje to značilnost: »Lahko si, kdorkoli želiš. Če želiš, se lahko popolnoma na novo definiraš. Ni se ti treba ukvarjati s tem, kaj si drugi mislijo o tebi.

³ Posamezniki in organizacije lahko svobodno vstopajo v diskurze predvsem preko računalniško posredovanega komuniciranja, ki se je razvilo s prihodom računalnikov. Murphy ga opredeljuje kot »raba računalnika z namenom, da se oblikujejo, naslovijo, odpošljejo, posredujejo ali prejemajo sporočila, poslana od enega posameznika k drugemu, od posameznika k skupini ali od ene skupine k drugi« (Murphy v Oblak 2002, 108).

⁴ Z različnimi aplikacijami se nanašam predvsem na elektronsko pošto, ki je za mnoge sinonim za internet, različne forume, ki jih ustvarjajo novičarske skupine, igre, ki združujejo več igralcev (na primer MUDs) in različne klepetalnice (prva takšnih je bila IRC, s prihodom svetovnega spleta www, pa so se razvile tudi druge) (Slevin 2000).

Oni te ne vidijo, niti ne slišijo, zato ne morejo domnevati, kakšen si. Vse kar vidijo, so tvoje besede» (Turkle v Thurlow in drugi 2004, 99).

Poleg tega Turklova poimenuje računalnik kot drugi jaz in izpostavi, da posamezniki prek interakcij, ki jih imajo z drugimi na internetu, postanejo avtorji ne samo teksta, ampak tudi samih sebe. Na spletu lahko torej postanejo tisto, kar se pretvarjajo, da so.

2.2 Distopični pogled

Tako kot optimisti zagovarjaj utopični pogled na novo tehnologijo, pa se pesimisti nagibajo k distopičnem pogledu. Distopični pogled na kratko opozarja predvsem na to, da ljudje postajamo sužnji digitalne tehnologije, da postajamo od nje odvisni, in da se z njeno neizprosno in neustavljivo širitvijo rušijo socialne strukture in temeljne vrednote (Kling v Thurlow in drugi 2004, 39).

Tudi Slevin (2000) opozarja na negativni vidik interneta in pravi, da internet bolj kot kateri koli drug medij, s tem, ko posameznikom in organizacijam omogoča vstop v virtualni čas in prostor, in tako tekmuje z realnostjo, spodkopava obstoj skupnosti in prazni življenje posameznikov. Eno najbolj mračnih napovedi za prihodnost socialnih interakcij pa je podal Emanuel Castells, ki ljudi deli na samoprogramirajočo in generično delovno silo oziroma človeške terminale. Avtor dodaja, da je velika množica ljudi postala nepomembna, tako kot proizvajalci in kot potrošniki, družbena izključitev in ekonomska nepomembnost segmentov v družbi pa opredeljujeta nastanek novega četrtega sveta, v katerem so sporočila, ki se prenašajo, odvisna od interesov pošiljateljev in razpoloženj prejemnikov. V novi informacijski dobi smo, tako po Castellsu, namesto družbenim razredom, priča nastanku in vzpenjanju plemen ter kulturnih komun (Castells v Slevin 2000, 50–53).

Nevarnost preži tudi na posameznike, ki večino prostega časa posvečajo novim medijem. Ti nas pogosto postavljajo v pasivno vlogo opazovalca, ki pogosto nereflektirano preživlja svoj čas. Ta namišljeni virtualni svet daje svojim uporabnikom identitete, ki se lahko iz trenutka v trenutek spreminjajo. Po eni strani tako internet omogoča uporabniku, da je iskren, po drugi strani pa mu omogoča igranje vlog, s katerimi lahko povsem prikrije svojo resničnost. Posameznik hkrati postaja tudi

asocialen, saj mu navidezni internetški odnos nadomešča resnična prijateljstva, vendar pa mu ne more dajati topline pristnega medsebojnega odnosa (Jeriček 2001, 25).

Kako nove tehnologije negativno vplivajo na samo družbo in posameznika, bom razložila tudi s teoretskim pogledom, ki pravi, da nove tehnologije tako družbo kot posameznika odtujujejo in depersonalizirajo. V nadaljevanju pa bom predstavila še pogled Davida Greenfielda (1999).

Socialni teoretiki že dolgo opozarjajo na odtujitvene učinke tehnologije. Postman in Zuboff (v Stern, Handel 2001, 287) trdita, da bolj ko uporabljamo računalnike in internet, bolj **razdraženi** in **depersonalizirani** - razosebljeni postajamo. To argumentirata s tem, da četudi uporabljamo najbolj moderno in odzivno tehnologijo, je ta tehnologija še vedno manj odzivna kot pristni medčloveški odnosi. Nadalje to tudi pomeni, da četudi nam nove tehnologije nudijo vse več možnosti, so v primerjavi z medčloveški odnosi vseeno omejene in manj odzivne. Nove tehnologije tako zmanjšujejo posameznikovo samostojnost in raznolikost. Postman (v Stern, Handel 2001, 287) ugotavlja, da čeprav obravnavamo računalnike kot izredno odgovorne in inteligentne, jih vseeno krivimo za vse negativne stvari, ki se nam pripetijo, medtem ko jih uporabljamo. Tako jih recimo krivimo za izgubo pomembnih dokumentov, pa čeprav smo jih sami pozabili shraniti.

Drugi odtujitveni vidik novih tehnologij se nanaša na **psihično izolacijo** posameznika. Avtorja nadalje ugotavljata, da bolj ko se nova tehnologija oziroma nov medij razvija, bolj odmaknjeni, izolirani postajajo posamezniki, ki ga uporabljajo.

Izolacija je eden izmed faktorjev, ki se nanašajo na pojav, ki ga Zimbardo (v Stern, Handel 2001, 287) imenuje **deindividuacija**. Deindividuacija na kratko pomeni izgubo identitete v družbi, množici. Pojavi se, kadar se posamezniki lahko skrijejo pod krinko anonimnosti in se na tak način znebijo občutka, da bi jih kdorkoli ocenjeval. S tem ko jih drugi ne morejo ocenjevati, izgubijo lastno samozavedanje in lažje počnejo stvari, ki jih drugače ne bi. Stern in Handel (2001) ugotavljata, da se posamezniki znotraj virtualnega sveta, ki jim nudi anonimnost, sicer lažje vključujejo v skupine, so na primer tudi bolj seksualno dejavni, vendar pa tudi lažje počnejo stvari, ki jih v realnem svetu ne bi.

Na temo izolacijskih učinkov, ki jih prinašajo nove tehnologije, je bilo napisanih veliko študij. Eno izmed njih je razvil Kraut (v Stern in Handel 2001, 288), ki je v svoji raziskavi, znotraj katere je proučeval vpliv računalnika in internetnega dostopa na družino, ugotovil, da je bila raba interneta povezana z zmanjšano komunikacijo v družini, manjšimi socialnimi stiki in povečano osamljenostjo uporabnika interneta.

David Greenfield (1999) je v svoji raziskavi odkril tudi bolj subtilne psihološke procese, ki se aktivirajo med uporabo interneta. Eden od teh je ločitev, razdruženje, ki pri uporabniku interneta povzroča izgubo občutka za čas. Posameznik se v takšnem stanju ne zaveda sebe in okolice ter vidi le še v zaslon pred sabo. Drugi psihološki proces, ki se razvije pri posamezniku, je občutek nedovršenosti. Četudi posameznik iskanju informacij posveti veliko časa, ima vseeno občutek, da bi jih lahko zbral še več, saj je množica nepregledanih informacij neskončna, a hkrati oddaljena le en klik.

V zgornjem poglavju sem predstavila nov medij z obeh strani: optimistične in pesimistične, ki na posameznikovo in družbeno uporabo interneta gledata z nasprotno perspektive. Naj na tem mestu omenim tudi današnje prepričane zahodnega sveta o prihodu novih tehnologij, saj razloži, zakaj se v družbi vse prevečkrat omenjajo teorije, ki govorijo le v prid novih tehnologij.

Današnje prepričanje zahodnega sveta je, da je napredek, ki ga povzročajo nove tehnologije, naraven proces, ki se mu ne družba ne posamezniki ne morejo upreti. Ekonomski in neoliberalistični pogledi se strinjajo, da bodo nove tehnologije prinesle napredek na številnih področjih, tako posameznikovega kot družbenega življenja. Tudi slovenska uradna politika se nagiba k takšnemu prepričanju, da bo s pomočjo novih tehnologij naša družba postala še bolj demokratična in informirana, ter se tako približala napredku zahodnega sveta (Volčič, Erjavec 2008). Po Berlandovi (v Thurlow in drugi 2004, 39) takšno prepričanje predstavlja preveč optimistični vidik uporabe novega medija in se nanaša na **spletno – utopični pogled**.

Spletno utopični pogled, ki ga zagovarjajo zahodne družbe, vsiljujejo zaradi težnje po čim večjem zaslužku tudi oglaševalci, za katerimi stojijo močna komercialna podjetja.

Tako ljudje hitijo in kupujejo najnovejše tehnološke pripomočke v želji, da bi si izboljšali življenje, pozabljajo pa, da vsak proizvod ne prinaša nujno izboljšav in da internet ter novi tehnološki pripomočki sami po sebi ne morejo biti izključno odgovorni za posameznikovo in družbeno blaginjo.

Takšno prepričanje, da je napredek naraven proces, ki se mu ne družba ne posamezniki ne morejo upreti in prinaša izboljšave, je za mnoge preveč tehnološko deterministično obarvan. Ravno zato bom v nadaljevanju predstavila teorije, ki se ukvarjajo z razmerjem med človekom in tehnologijo, saj pokažejo, da je treba na vpliv novih tehnologij gledati iz več zornih kotov.

3 KLJUČNI TEORETSKI PRISTOPI OBRAVNAVANJA NOVIH TEHNOLOGIJ

Veliko napisanega na temo novih tehnologij, pa naj gre za radio, televizijo ali računalnik, govori pravzaprav o globlje ležečih človeških prepričanjih o tem, kakšno razmerje obstaja med človekom samim in tehnologijo. Gre za enosmerno razmerje ali dvosmerno? Teorije novih tehnologij se torej ukvarjajo predvsem z vprašanjem, kako nova tehnologija pravzaprav vpliva na človeka, na njegove interakcije z drugimi, na njegovo vlogo v družbi; torej proučujejo, kakšne učinke ima nova tehnologija na naše družbeno življenje.

Mnogo akademikov še danes ne ve, s katero teorijo bi razložili povezavo med družbo in novo tehnologijo. Mnogi si nasprotujejo prav v tem, katero strategijo ubrati pri povezavi teh dveh pojmov. Langdon Winner (1993) pravi, da je pojav nove tehnologije potrebno proučevati iz različnih zornih kotov, ravno zaradi raznolikosti vseh novih tehnologij in novosti, ki jih prinašajo.

Nove tehnologije in njihov vpliv na družbo bom torej proučevala iz več zornih kotov, predvsem pa se bom osredotočila na dva nasprotujoča si skrajna pogleda, in sicer tehnološki determinizem in družbeni konstruktivizem.

3.1 Tehnološki determinizem

Ključni koncept, ki ponuja uporabne konceptualne strukture v povezavi z novo tehnologijo in uporabnikom, je tehnološki determinizem. Izraz zavzema ekstremno stališče pri razlagi o tehnoloških spremembah, povezanih s socialnim življenjem družbe oziroma posameznika. Daniel Chandler ga takole definira: »Tehnološki determinizem je domneva, da so vse tehnologije primaren vzrok:

- velikih socialnih in zgodovinskih sprememb na makrosocialnem nivoju družbenih struktur in procesov;
- prefinjenih, vendar velikih socialnih in psiholoških vplivov na mikrosocialnem nivoju regularnih uporab posebnih določenih orodij« (Chandler v Thurlow in drugi 2004, 40).

Tehnološki determinizem torej vidi tehnologijo kot gonilno silo vseh družbenih transformacij, kot na primer institucij, družbenih interakcij in posameznikovih kognicij. Tako v bistvu pravi, da je tehnološki napredek edini vzrok vseh sprememb družbene strukture, ki so se zgodile s prihodom nove tehnologije.

Spodaj so predstavljene štiri najpomembnejše domneve, ki služijo v pomoč pri razumevanju perspektive tehnološkega determinizma (Chandler v Thurlow in drugi 2004, 41).

Redukcionistična domneva (Reductionistic) pravi, da tehnološki determinizem reducira odnos med tehnologijo in kulturo na direkten vzrok in učinek oziroma posledico, kar pomeni, da je nastala kultura izključna posledica nove tehnologije. **Monistična domneva (Monistic)** pravi, da tehnološki determinizem poenostavlja drugače kompleksne odnose na učinek oziroma posledico enega samega faktorja, tehnologije. **Domneva nevtralizacije (Neutralizing)** predpostavlja, da tehnološki determinizem predstavlja tehnologijo kot popolnoma nevtralno in zato razbremenjene vse odgovornosti, medtem ko **domneva tehnološkega imperativa (Technological imperative)** zagovarja stališče, da tehnološki determinizem predstavlja tehnologijo kot neustavljiv, neizogiben in nepovraten napredek.

Škerlep (1998) opozarja, da se pri analiziranju novih komunikacijskih tehnologij, kot na primer računalniško posredovane komunikacije, pojavlja nevarnost, da zdrsne v tehnološki determinizem. Nevarnost leži v tem, da je njegova izhodiščna postavka deloma veljavna, saj komunikacijska tehnologija dejansko soodloča komunikacijsko prakso. Vsaka tehnologija namreč postavlja praksi tako možnosti kot omejitve in jo zato v določeni meri pogojuje (Parks v Škerlep 1998, 25). Vseeno pa se je potrebno zavedati, da čeprav komunikacijske tehnologije postavljajo tehnološko matrico, ki tako omogoča kot omejuje komunikacijsko prakso, pa seveda pogojenost komunikacije s samim medijem ne more upravičiti interpretacije, ki enostransko absolutizira pomen tehnologije in pozablja na druge dejavnike (več v Škerlep 1998, 25).

Tehnološki determinizem zavzema v literaturi skrajno stališče do novih tehnologij in v najpreprostejšem pomenu pravi, da tehnologija determinira vse okoli nas. Vseeno pa sta kultura in vedenje posameznika kot tudi vse ostalo, bolj kompleksni, in zato tehnološki

determinizem ni ravno zadostna razlaga součinkovitosti med novo tehnologijo in družbeno interakcijo. Ravno zaradi tega razloga ljudje v povezavi s tehnološkim determinizmom, zavzemajo različne poglede nanj. Nekateri zagovarjajo močno, trdo verzijo in pravijo, da nova tehnologija določa vse okoli nas; drugi pa zagovarjajo lažjo, bolj mehko verzijo in pravijo, da je tehnologija samo eden izmed dejavnikov, ki vpliva na družbene in kulturne spremembe. Tu je še vrsta socialnih, ekonomskih, političnih in kulturnih faktorjev, ki poleg tehnologije prav tako vplivajo na posameznika in jih zato moramo vzeti v zakup (Thurlow in drugi 2004, 42).

3.2 Družbeni konstruktivizem

Drugi, radikalni oziroma skrajni pogled na novo tehnologijo, pa je družbeni konstruktivizem. Družbeni konstruktivizem zagovarja koncept, ki je popolnoma nasproten konceptu tehnološkega determinizma in pravi, da je tehnologija popolnoma podrejena temu, kako jo uporabljamo, to pa je seveda odvisno od našega družbenozgodovinskega ter kulturnega konteksta. To pomeni, da uporabniki ne uporabljajo tehnologije vedno tako, kot so si zamislili njeni izumitelji. Pravzaprav obstaja konstantni boj med izumitelji, ki narekujejo, kako tehnologijo uporabljati in posameznikovimi prisvojitvami tehnologije, ki določajo, kako bo tehnologija dejansko uporabljana. S te perspektive torej ni tako pomembno dejstvo, da tehnologija prinaša družbene spremembe, temveč predvsem kako družba tehnologijo uporablja, zakaj jo tako uporablja, in kaj ljudem takšna uporaba doprinese v življenju (Thurlow in drugi 2004). Družbeno - konstruktivistične interpretacije tehnologije tako raje poudarjajo morebitnost in izbiro posameznika pri uporabi tehnologije in ne sile ter nujnosti, kot trdi tehnološki determinizem.

Po Winnerju (1993) je glavni poziv družbenih konstruktivistov ravno ta, da je treba odpreti »črno škatlo«⁵ zgodovinske in moderne tehnologije ter pogledati, kaj je notri. Kritizirajo tehnološki determinizem in ostale družboslovne teorije, ki pogosto razumejo novo tehnologijo, kot »črno škatlo« in tako zanemarjajo vse obsežne podrobnosti njene strukture, delovanja in družbenega izvora. Cilj družbenega konstruktivizma je torej najti natančne opise in razlage dinamike na področju novih tehnologij.

⁵ Črna škatla pomeni tako v tehničnem kot družbenem smislu napravo oziroma sistem, ki definira samo vnose v škatlo in donose iz nje, medtem ko se z vprašanjem, kaj se dogaja v črni škatli, ne ukvarja (Winner 1993, 365).

Kot vsaka teorija oziroma pristop pa ima tudi družbeni konstruktivizem svoje pomanjkljivosti. Glavna kritika družbenega konstruktivizma leži v prepričanju, da je pristop preveč družbeno oziroma kulturno determinističen in da sama tehnologija v bistvu ne igra nobene vloge pri njeni uporabi (Thurlow in drugi 2004). Ostale kritike pa se nanašajo predvsem na pomanjkljivost družbenega konstruktivizma pri napovedovanju posledic družbene uporabe nove tehnologije, ki so za obdobje, v katerem živimo, zelo pomembne. Kritiki mu tako očitajo, da se ne osredotoča na to, kako uporaba nove tehnologije vpliva na samega posameznika in njegov odnos do samega sebe, kako vpliva na teksturo družbenih skupin in njihovih družbenih interakcij, kvaliteto življenja ter predvsem, kako vpliva na široko prerazporeditev družbene moči, ki jo nova tehnologija prinaša (Winner 1993).

Manuel Castells (1996) pravi, da tako kot tehnologija ne determinira družbe, tudi družba ne more determinirati tehnologije. Da bi torej razumeli vpliv nove tehnologije na družbo in posameznika, je treba na sam odnos med njima gledati bolj mnogovrstno. Rob Kling (v Thurlow in drugi 2004, 43) zagovarja pristop, ki ga poimenuje **družbeni realizem**. Družbeni realizem zagovarja idejo, da je potrebno razumeti odnos med tehnologijo, kulturo in družbenimi interakcijami bolj mnogopomensko in ne samo enosmerno. Da tako na družbeno in posameznikovo rabo tehnologije poleg same tehnologije in kulture, vplivata tudi ekonomski in politični vpliv, ki sta zelo pomembna in ju ne smemo zanemarjati.

V predpostavki, da tehnologija oblikuje družbo in obratno, Thomas Hughes (v Thurlow in drugi 2004, 43) še doda, da se odnos družbe in posameznika do tehnologije spreminja. V zgodnji fazi imajo tako uporabniki velik vpliv na tehnologijo in sami določajo, če bodo del nje sprejeli ali ne, kar zagovarja družbeni konstruktivizem. Ko pa tehnologija postane vse bolj razširjena in praktično nevidna, pa ravno njen vpliv postane močnejši in bolj prefinjen, kar zagovarja tehnološki determinizem.

Poznavanje teorij na temo novih tehnologij je pomembno, saj razkrijejo, da je razmerje med tehnologijo, kulturo in družbenimi interakcijami mnogopomensko in kompleksno ter ne enopomensko, kot nekateri zagovarjajo.

V naslednjih poglavjih se bom ponovno, vendar bolj natančno, osredotočila na pesimistični pogled novih tehnologij, saj v ospredje postavlja centrifugalna nagnjenja in dislokacijski karakter internetne rabe (Slevin 2000, 49). Znotraj njegovega okvira bom predstavila koncept internetne odvisnosti, ki mu mnogo očitajo (Fuchs 2008), da je ravno zaradi svojih poenostavljenih predpostavk, ki pravijo, da nove tehnologije spreminjajo (slabšajo) posameznikovo vedenje, preveč enosmeren in zato deterministično obarvan.

4 INTERNETNA ODVISNOST

4.1 Začetki proučevanja

Koncept internetne odvisnosti je leta 1996 zasnoval dr. Ivan Goldberg (v Suler 1996), in sicer kot parodijo na vse kriterije za določanje odvisnosti od substanc. Sprva je bilo vse mišljeno le kot šala. Kasneje pa je Goldberg prejel številne odzive tako imenovanih odvisnikov. Ko je želel pojasniti, da gre le za (ne)slano šalo, je bilo že prepozno, saj je podpora njegovemu konceptu med številnimi teoretiki rasla in koncept je postal javno podprt.

Koncept internetne odvisnosti je leta 1996 prvič predstavila Kimberly S. Young (2004) na letnem zborovanju društva ameriških psihologov. Sprožila je mnogo spornih razprav med pacienti in akademiki. Splošno sprejeta koncepta sta bila do takrat le tehnološka zasvojenost in zasvojenost z računalnikom.

Levy (v Young 2004, 403) je tezi o internetni zasvojenosti kljuboval z argumentom, da internet kot tehnološki napredek, ponuja veliko ugodnosti, kot na primer iskanje podatkov, opravljanje poslovnih transakcij, vstopanje v virtualne knjižnice, komunikacijo s poslovnimi kolegi ..., zato ne moremo govoriti o zasvojenosti z njim. Svoje kljubovanje je izrazil tudi s tem, da so bile o ugodnostih interneta napisane celo knjige, zato interneta ne moremo preprosto primerjati s kemično odvisnostjo, pri kateri ni niti ene same direktne koristi. Nekateri drugi raziskovalci (Rachlin in Walker v Young 2004, 403) so kljubovali tudi besedi odvisnost in svoje kljubovanje argumentirali s trditvijo, da je beseda odvisnost preveč močna beseda in je primerna samo v korelaciji z drogami, ne pa tudi z internetom.

Kljub vsem nasprotovanjem, pa se danes z izrazom odvisnost označuje veliko vedenj, ki niso povezana z jemanjem opojnih substanc.

4.2 Problem definiranja internetne odvisnosti

Eden izmed največjih izzivov med akademiki, ki se ukvarjajo s kompulzivnimi vedenji na internetu, je še danes definiranje takšnega vedenja. Akademiki oz. raziskovalci študij si še danes niso enotni pri definiciji, niti poimenovanju internetne odvisnosti. V akademski literaturi tako obstaja več kot šest različnih terminov za poimenovanje istega kompulzivnega vedenja, ki se mu z bolj splošno in množici prijazno besedo reče internetna odvisnost, pa čeprav se mu ne bi smelo. Kompulzivnost in odvisnost sta namreč dva različna pojma, vsak s svojo definicijo⁶. V literaturi se na temo internetne odvisnosti uporabljajo besede: motnja odvisnosti od interneta, patološka uporaba interneta, problematična uporaba interneta, prekomerna uporaba interneta ter kompulzivna uporaba interneta. Med bolj široko uporabljanimi besedami najdemo še: spletna odvisnost, omrežna odvisnost ter visoka internetna odvisnost (Widyanto in Griffiths 2006).

Internetno odvisnost je pravzaprav zelo težko opredeliti. Težko zato, ker je težko definirati besedo odvisnost, sploh pa jo dodati v kontekst internetne odvisnosti. Ravno zato se bom, preden sploh začnem razpravljati o različnih definicijah, ki opredeljujejo internetno odvisnost, ustavila pri pojmu odvisnosti.

4.2.1 Odvisnost

Ko pomislimo na besedo odvisnost, največkrat pomislimo na odvisnost od substanc, zlasti na odvisnost od drog, kot so cigarete, alkohol, heroin. Mnoge definicije se zato še danes navezujejo na odvisnost samo takrat, kadar se navezujejo na odvisnost ob substanc. Larkin in Griffiths (v Jeriček 2001a, 145) poudarjata, da je razumevanje odvisnosti odvisno od družbenih okoliščin in je torej družbeni konstrukt. Menita, da so v našem pojmovanju odvisnosti vsebovane negativne posledice, ki opravičujejo rabo tega pojma, tako v znanstvenem kot kliničnem smislu. Zato predlagata, da imata kombinacija psiholoških in fizioloških značilnosti ter okolja, povezanega z določenim vedenjem, glavni vpliv na opredelitev čezmerne udeležnosti v vsaki posamezni aktivnosti.

⁶ Odvisnost in kompulzivnost sta sorodna pojma, vendar se razlikujeta v namenu. Namen kompulzivnega vedenja je preprečiti oziroma zmanjšati tesnobo, ki jo posameznik čuti, medtem ko je namen odvisnega vedenja zagotoviti si zadovoljstvo oziroma užitek (Thurlow in drugi 2004, 151).

Odvisnost bi morali razumeti kot kompleksen in mnogopomenski pojem. »Odvisnost ne pomeni samo telesne odvisnosti od nekega kemičnega sredstva, ki deluje na zavest. Pomeni **kompleksno vedenje zasvojenega človeka**, ravnanje, o katerem on sam prav dobro ve, da je škodljivo, pa ga ponavlja in ga ne more opustiti, ker bi sicer doživel abstinenčno reakcijo« (Rozman 1998, 32).

Odvisnost ni povezana le z jemanjem določene substance. Sanja Rozman (1998) razloži, da poznamo tudi nekemične odvisnosti, odvisnosti od določenih aktivnosti oziroma vedenj, med katere naj bi sodila tudi internetna odvisnost. Marlatt takole definira vedenjsko odvisnost:

Vedenjska odvisnost je ponavljajoča se navada vedenj, ki povečajo možnost bolezni in z njo povezanih osebnih in socialnih problemov. Pogosto je povezana z izgubo kontrole posameznika nad seboj, kljub temu, da se posameznik zaveda prekomerne uporabe in jo želi zmanjšati. Uporaba takšnega vedenja je nagrajena s takojšno kratkoročno zadovoljitvijo potrebe, vendar pogosto povezana z zakasnelimi negativnimi učinki (Marlatt v Griffiths 1998, 19).

Za mnoge je problematično tudi razmišljanje o internetu kot o drogi. Tapscott (v Jeriček 2001a, 147) meni, da ima pojem droga le negativen predznak. Droge odvrčajo posameznika od problemov, ne omogočajo učenja, reševanja problemov na konstruktiven način, kot to omogoča internet. Zanj je pojem odvisnosti z internetom pretiravanje, v katerega je vključeno kar nekaj antitehnološkega predsodka. Simpatizira s Sherry Turkle, ki se ne strinja s pojmom »net addiction«, ker je zanjo ta pojem preveč zavajajoč. Tapscott pravi, da ima izraz odvisnost specifičen in pomemben pomen. Ko pa ga uporabljamo v povezavi z internetom, se zapiramo pred zanimivim dialogom o internetu in njegovem pomenu. Če je kdo odvisen od droge oziroma substance, jo mora prenehati uživati, da postane nezasvojen. Pri internetu pa je drugače. Njegova uporaba je koristna in v nekaterih okoliščinah celo nujna.

Kljub številnim kritikam, da interneta ne moremo definirati kot odvisnost in da internet ni droga, ki posameznika vodi v pogubo, pa so se nekateri raziskovalci ukvarjali tudi z definiranjem internetne odvisnosti.

4.3 Definicije internetne odvisnosti

Kot že rečeno, je prvi definiral internetno odvisnost Ivan Goldberg, ki jo je poimenoval patološka uporaba računalnika. »Patološka uporaba računalnika je primeren izraz za motnjo, pri kateri posamezniki pretirano uporabljajo računalnike do te mere, da jim takšna uporaba povzroča stres v realnem življenju in ima takšna uporaba škodljiv učinek na njihove fizične, psihološke, ekonomske ali socialne funkcije« (Goldberg v King 1996, 2).

Youngova (1996) zapiše, da je zasvojenost z internetom motnja v nadzorovanju impulzov, ki ne vsebuje intoksikana. Tri leta kasneje definicijo še razširi in pravi, da je to širok pojem, ki zajema paleto vedenjskih problemov in problemov pri nadzorovanju impulzov. Razlikuje 5 podtipov, in sicer **zasvojenost s spletno pornografijo**, **zasvojenost s spletnimi odnosi** (sklepanje prijateljstev v klepetalnicah), **zasvojenost z igrami na srečo**, **zasvojenost z informacijami in računalniki**.

Griffiths (1996) pojma internetne odvisnosti ne definira, ker pravi, da bi bilo definiranje odvisnosti podobno definiranju gore ali drevesa, (za katere ne obstajajo merila, ki bi zadoščala za definiranje vseh primerov), kjer celoto lažje prepoznamo kot njene dele. Se pa predvsem osredotoča na tehnološke zasvojenosti, ki jih definira kot nekemične, **vedenjske odvisnosti**, za katere je značilna interakcija med človekom in strojem. Lahko so **pasivne**, na primer gledanje televizije, kot tudi **aktivne**, na primer igranje računalniških igrice. Za posameznike, ki so zasvojeni z eno izmed tehnoloških odvisnosti, je po Griffithsu (1998) značilno, da posedujejo naslednje vedenjske lastnosti: **poudarjenost/velik pomen aktivnosti**, ki pomeni, da določena aktivnost postane posamezniku najpomembnejša v njegovem življenju in tako prevladuje v razmišljanju, njegovih čustvih ter socialnem vedenju. Poudarjenosti sledi **sprememba razpoloženja**, ki pove, da se posameznikovo počutje z uporabo tehnologije spremeni. Spremembi počutja sledi **toleranca oziroma odpornost**, ki pojasnjuje, da mora posameznik v tej fazi povečati aktivnost, da bi dosegel prejšnji, prvoten učinek. Če je aktivnost prekinjena ali nenadoma zmanjšana, se pojavijo **simptomi bega oziroma umika**, neprijetni občutki oziroma fizični učinki, kot na primer tresenje, slaba volja ... Simptomom bega/umika sledi **konflikt**, ki ga čuti odvisnik z drugimi, ki so okoli njega ter sam s sabo, konfliktu pa pogosto sledi **padec oziroma vrnitev v staro stanje**.

Beard (2005) pa za internetno odvisnost navaja bolj holistično definicijo, ki sugestira, da so zaradi prekomerne uporabe interneta prizadete posameznikove poklicne, šolske in družbene interakcije z drugimi, prav tako pa tudi njegovo psihološko stanje, tako mentalno kot emocionalno.

Eno temeljnih vprašanj ob definiranju internetne odvisnosti je tudi, s čim smo sploh zasvojeni? Je to medij, se pravi internet, ali so to posamezne aktivnosti? **Večina raziskovalcev si je enotnih, da internetna odvisnost kot taka sploh ne obstaja.**

Holmes (2005) ne favorizira besede internetna odvisnost, saj implicira na to, da je posameznik odvisen od interneta samega, kar pa po njegovem mnenju ne drži. Holmes pravi, da imajo posamezniki težave z internetnimi aktivnostmi, se pravi z internetno vsebino, ne pa z internetom samim kot takim. »Obstajajo posamezniki, ki imajo kompulzivna nagnjenja do internetnih forumov, internetne pornografije, internetnih iger ..., ne pa do interneta samega« (2005,1).

Youngova (1997) pa ugotavlja, da obstaja razlika med aktivnostmi, s katerimi se posamezniki na internetu ukvarjajo. Zaključí, da imajo večje možnosti za odvisnost uporabniki interneta, ki so usmerjeni v navezovanje stikov oziroma vzpostavljanju nadomestnih odnosov. Verjetnost za nastanek odvisnosti pri uporabnikih, ki internet uporabljajo le za iskanje informacij, je po njenem mnenju manjša.

4.4 Kriteriji za definiranje odvisnosti

Ker je internet visoko promovirano tehnološko orodje, je zelo pomembno, da poznamo kriterije, s katerimi lahko razlikujemo normalno uporabo interneta od patološke. Postaviti primerno diagnozo je zaenkrat še zelo problematično, saj še ni javno priznanih kriterijev, s katerimi bi definirali internetno odvisnost. Od vseh diagnostičnih referenc je patološko igranje na srečo še najbolj podobno kompulzivnemu vedenju na internetu, saj je definirano kot »motnja pri kontroli dražljajev«⁷, pri kateri ni treba jemati nikakršnih opojnih substanc. S pomočjo kriterijev, ki označujejo patološko igranje na srečo (oziroma odvisnost od hazardiranja), je psihologinja Kimberly S. Young (1996, 239), ki

⁷ Ang. Impulse-Control Disorder

se že vrsto let ukvarja z internetno odvisnostjo, podala kriterije, ki definirajo internetno odvisnost. Ti kriteriji so:

- Ali vsakokrat potrebuješ več časa na internetu, da potešiš svoje želje?
- Si večkrat neuspešno poizkušal/a kontrolirati internetno uporabo?
- Se počutiš nemirno, depresivno ali razdražljivo, ko poskušaš prekiniti internetno uporabo?
- Ali na internetu ostajaš dlje, kot si načrtoval/a?
- Si že kdaj spraval/a v nevarnost odnos z bližnjimi, službo, priložnost za izobraževanje zaradi uporabe interneta?
- Ali uporabljaš internet kot olajševalno okoliščino za beg od problemov in občutkov nesreče, krivde, depresije?
- Ali ohranjaš število ur preživetih na internetu kot skrivnost?
- Se počutiš preokupiranega z internetom (neprestano komaj čakaš, da se povežeš na splet)?

Po mnenju Youngove je zasvojenost prisotna, če posameznik pritrdilno odgovori na vsaj pet zastavljenih vprašanj in če internet uporablja že vsaj šest mesecev. Čeprav čas ni direktno povezan z diagnozo internetne odvisnosti, pa vseeno igra veliko vlogo. Avtorica ugotavlja, da odvisniki v večini primerov uporabljajo internet od 40 do 80 ur na teden, včasih pa se zgodi, da imajo lahko tudi tako imenovane »internetne seanse«, ki trajajo neprestano 20 ur. Tudi vzorci spanja so moteni, saj odvisniki v večini primerov »surfajo« pozno v noč, čeprav imajo zjutraj šolo, službo. Nekateri se v ekstremnih primerih poslužujejo tudi prevelike količine kofeina, to pa v dolgoročnih posledicah negativno vpliva na imunski sistem zaradi katerega je posameznik bolj dovzeten za bolezni.

Podobno kot alkoholik rabi vedno večje doze pijače, tako tudi internetni odvisnik potrebuje vse več preživetega časa na internetu, da poteši svoje želje. Še več, internetni odvisnik bo pred drugimi skrival naravo njegovih spletnih aktivnosti. Primarno zato, da bi zakril njegovo vedenje, ki je povezano s to aktivnostjo. Za motnjo pri kontroli dražljajev je značilno, da je posameznikovo vedenje večinoma povezano z neljubimi stanji napetosti, razburjenja in vznemirljivosti, ki so razrešena z dovršitvijo dejanja, ki

mu povzroča takšna stanja. (Young 2004, 4) Za primer avtorica navaja, da je med stanjem napetosti alkoholik primoran piti, narkoman primoran vzeti drogo ... V vsakem primeru pa takšno kompulzivno vedenje služi za zmanjševanje emocionalnih trenj in kot nagrada za bodoče vedenje. Uporaba računalnika in s tem interneta odvisniku torej ne predstavlja orodja za iskanje informacij, pač pa izhod iz realnosti, beg od vsakdanjih problemov in težav.

Beard in Wolf (2001) sta kasneje nadgradila Youngove kriterije in dodala, da mora posameznik odgovoriti na vseh prvih pet vprašanj pritrdilno in vsaj na enega od zadnjih treh, da ga lahko klasificiramo kot internetnega odvisnika.

Naj omenim, da zgoraj opisani kriteriji niso edini, ki jih raziskovalci uporabljajo pri napovedovanju posameznikove odvisnosti od interneta, so pa najpogostejši (Widyanto in Griffiths 2006). Novejše študije uporabljajo obsežnejše lestvice, pri katerih poleg kriterijev za patološko igranje na srečo nastopajo tudi demografski kriteriji, opisni kriteriji, ki se nanašajo na specifično uporabo interneta, klinični kriteriji, ki se nanašajo predvsem na izgubo časa in spremenjeno vedenje na spletu, ter tudi kriteriji, ki se nanašajo na ugotavljanje motenj v osebnosti posameznika.⁸ Vendar sem znotraj naloge omenila le kriterije, ki se nanašajo na motnjo pri kontroli dražljajev, za katero mnogi menijo (Morahan-Martin 2005; Widyanto in Griffiths 2006; Beard in Wolf, Davis in drugi, Holden, Mitchell, Shapira in drugi, Treuer in drugi v Yellowlees in Marks 2007, 1449), da najbolje konceptualizira problem internetne odvisnosti.

4.5 Kritični pristop do internetne odvisnosti

Po letu 1996, ko je bil termin internetna odvisnost prvič predstavljen javnosti, je med akademiki sprožil mnogo spornih razprav. Kot smo omenili pri podpoglavju Začetki proučevanja internetne odvisnosti, mnogi teoretiki (Levy, Rachlin, Walker v Young 2004, 403) kljubujejo samemu izrazu internetna odvisnost in pravijo, da vsebuje preveč negativnih konotacij v povezavi z odvisnostjo od drog ter zato ni primeren v korelaciji z internetom.

⁸ Ostale lestvice se večinoma nanašajo na kriterije, ki so podobni kriterijem za ugotavljanje odvisnosti od substance, ki se nahajajo v Diagnostičnem in statističnem priročniku mentalnih motenj (DSM-IV) (Widyanto in Griffiths 2006).

Eno izmed temeljnih vprašanj, ki se poraja še danes, je tudi, s čim smo sploh zasvojeni na internetu. Christian Fuchs (2008), tako kot tudi večina raziskovalcev, meni, da internetni odvisniki niso odvisni od interneta samega, temveč od vsebine, ki se nahaja na internetu. Dodaja, da so posamezniki odvisni od komunikacije z drugimi in vzpostavljanju socialnih vezi⁹, zato bi morali na sam termin internetne odvisnosti gledati bolj v okviru družbene aktivnosti posameznika.

John Grohol (2005) znotraj svoje teoretske študije močno nasprotuje konceptu internetne odvisnosti. Pravi, da se večina raziskav tematike internetne odvisnosti loteva na neprimeren raziskovalen način. Problem leži v tem, da raziskave ne morejo vzpostaviti vzročnega razmerja med specifičnim vedenjem in njegovim vzrokom. Medtem ko sicer lahko ugotavljajo, kako se posamezniki počutijo in kakšno je njihovo vedenje, pa je neprimerno, da ugotavljajo, če je določena tehnologija, kot internet, zares povzročila posameznikovo določeno vedenje. Takšni subjektivni zaključki raziskovalcev so po Groholovem mnenju čista špekulacija in predstavljajo zmotno mnenje. Z njim se strinja tudi Fuchs (2008), ki pravi, da takšne raziskave in postavljene hipoteze predstavljajo tehnološko deterministični pogled¹⁰. Znotraj svojega kritičnega razmišljanja izpostavi raziskavo psihologinje Kimberly S. Young (1998), ki zaključi, da bolj ko so aplikacije na internetu interaktivne, večje možnosti ima posameznik, da bo postal od njih odvisen. Fuchs se z njo ne strinja in izpostavi: »Odvisnost je prikazana, kot posledica tehnologije. Komunikacijska tehnologija je analizirana, kot da ima enostaven eno dimenzionalni učinek, medtem ko je družbeni kontekst tehnologije popolnoma ignoriran« (2008, 329).

Tudi Grohol (2005) je kritičen do Youngovih raziskav, predvsem pa do njenih kriterijev za ugotavljanje internetne odvisnosti, ki označujejo patološko igranje na srečo. S temi kriteriji po njegovem mnenju, ne moremo preprosto označevati tudi odvisnost od interneta. Internet je v veliki meri socialno, medsebojno in informacijsko voden medij, medtem ko se hazardiranje nanaša na posamezno in nedružabno vedenje. Kritično gleda tudi na raziskave o internetni zlorabi, ki aplicirajo na to, da je kvaliteta virtualne

⁹ Pri tej trditvi se je Fuchs (2008) navezoval za Morahan-Martinovo in Schumacherjevo študijo (2000), znotraj katere sta ugotovila, da patološki uporabniki interneta uporabljajo internet iz razloga, da bi spoznali nove ljudi, z njimi delili skupne interese... skratka vzpostavili socialne vezi.

¹⁰ Teorija tehnološkega determinizma je natančno predstavljena v poglavju Ključni teoretski pristopi obravnavanja novih tehnologij, na strani 16–18.

komunikacije manjvredna od realne. Grohol (v Morahan-Martin 2005, 43) argumentira, da ne moremo preprosto trditi, da posamezniki, ki preferirajo virtualno komuniciranje nad realnim (neposrednim medosebnim komuniciranjem), zaradi tega manj kvalitetno komunicirajo. Zanj je virtualna komunikacija le drugačen vidik sporazumevanja, ki je lahko za nekatere posameznike ravno zaradi unikatnih psiholoških komponent, ki jih vsebuje, še bolj kvalitetna in pomembna v primerjavi z neposredno medosebno komunikacijo. Uporaba interneta po njegovem mnenju ni nič bolj kompulzivna kot gledanje televizije, pogovarjanje po telefonu ali ukvarjanje s katero drugo prostočasno aktivnostjo. Večina posameznikov, ki se opredeljujejo kot internetni odvisniki, se le noče sprijazniti z realnimi problemi, ki jih doživlja v življenju, kot na primer z depresijo in drugimi mentalnimi stanji, zdravstvenimi nezmožnostmi ali krizo v partnerskem odnosu (Grohol 2005). Za nastanek teh problemov tako nekateri posamezniki raje krivijo internet, medtem ko drugi televizijo.

Nekateri raziskovalci se strinjajo, da ima lahko participacija v različnih virtualnih skupnostih na posameznika tudi terapevtski učinek. Sherry Turkle (v Morahan-Martin 2005, 44) pravi, da posamezniki uporabljajo interaktivne spletne aplikacije predvsem za reševanje razvojnih težav z identiteto, seksualnostjo, intimnostjo, separacijo od družine in drugih. Ko so enkrat te potrebe zadovoljene oziroma razrešene, pa posamezniki pogosto prenehajo prekomerno uporabljati internet.

Večina sodobnih kritik v povezavi z internetno odvisnostjo opozarja, da je omenjena problematika v družbi vse bolj obravnavana kot strah pred novo tehnologijo, ki ga razširjajo predvsem mediji in drugi subjekti. Pa poglejmo, kako internetno odvisnost obravnavajo mediji in ostali subjekti v družbi.

4.6 Pomembnost internetne odvisnosti v družbi

Kljub temu da je Ivan Goldberg (1996), ki je prvi definiral internetno odvisnost, kasneje priznal, da je bila vse skupaj le slaba šala, so se kmalu po objavi njegove tako imenovane raziskave tudi drugi akademiki in raziskovalci duševnega zdravja posameznika pričeli poglobljati v internetno odvisnost. S tem pa je terminu začela rasti popularnost tudi v drugih medijih. S populariziranjem termina so starši pričeli nervozno analizirati otrokove aktivnosti in porabljen čas na spletu. Ljudje so celo pričeli govoriti

o tako imenovanih »spletnih vdovah« - ženskah, katerih možje so spletni odvisniki. Organizacije in korporacije pa so z izdelavo programske opreme, ki naj bi zaznale nevarnost odvisnosti, začele služiti denar na račun prestrašene množice (Thurlow in drugi 2004).

Pa vendar se mnogi sprašujejo, zakaj je termin tako zelo populariziran, glede na to, da naj bi odvisnost prizadela relativno malo število ljudi (Widyanto in Griffiths 2006). Lahko bi rekli, da danes internetna odvisnost v družbi predstavlja vrsto **moralne panike**.

4.6.1 Internetna odvisnost kot moralna panika

Cohen (v Altheide 2009, 79) moralno paniko definira kot stanje, ki se pojavi v družbi in predstavlja nevarnost oziroma strah socialnim vrednotam in interesom. Njena narava je prek množičnih medijev predstavljena zelo stereotipno, moralne barikade pa se vzpostavijo preko različnih urednikov, cerkve, politikov in drugih, ki jim družba rada verjame. Kredibilni strokovnjaki stanje ponavadi diagnosticirajo in ponudijo rešitve, s tem pa družbi povedo, kako naj se do problema opredeli.

Chas Critcher pravi, da je moralna panika »mehanizem, ki generira družbene razprave, postavlja norme in vrednote, verovanja in vedenja in ima velik vpliv na zakonodajo in družbeno regulacijo družbe« (Critcher v Nayar 2006, 416). Critcher tudi izpostavi, da je ravno otroštvo skoraj vedno glavni diskurz znotraj moralne panike. Moralna panika aktivira potrebo po varovanju otroka prek povečanega nadzora s strani države. Podobe ranljivosti in groženj, ki jih spremljajo predstave in konstrukcije otroštva, v bistvu generirajo moralno paniko in kličejo po regulaciji otroškega oziroma mladostniškega vedenja. Nadzor oziroma regulacija otrok, s tem pa tudi kontrola nad samo družbo, predstavlja ključno reakcijo na pojav moralne panike. In ravno tu imajo ključno vlogo mediji. Pogosto so ravno mediji tisti, ki v družbi aktivirajo strah in tako poskrbijo za ustrezno regulacijo.

V zadnjem času, predvsem od leta 2007 dalje, so tudi mediji v Sloveniji, s katerimi se navezujem na nekatere slovenske spletne portale, začeli vse pogosteje pisati o internetni

odvisnosti in njenih posledicah.¹¹ Vse več je strokovnjakov, ki predvsem preko tiskanih medijev, njihovih elektronskih različic ter kričečih naslovov, kot na primer »Hudičevo seme odvisnosti«, opozarjajo, da internetna odvisnost najpogosteje prizadene mladino, ki ima na voljo cel svet s samo enim klikom in jim računalnik kmalu postane nadomestek za resnično življenje. Kot pravi Cohen (v Altheide 2009, 79), kredibilni strokovnjaki stanje najprej diagnosticirajo, kar je razvidno tudi iz slovenskih medijskih besedil (Miko 2009, 18; 24ur.com 2008, 2009), nato pa ponudijo rešitve, ki predvsem staršem in odraslim sugerirajo otrokovo »priporočljivo« dnevno količino preživljanja časa na internetu. Celotno besedilo je ponavadi podkrepljeno tudi z mnenji drugih strokovnjakov z različnih, sorodnih področij, predvsem pa psihologije, ki problem potrjuje in tako članku dodajo mero kredibilnosti. Poleg strokovnjakov so včasih znotraj besedila predstavljene tudi znane osebnosti, ki sodelujejo v anketah, povezanih s problematiko.

Patricia Wallace (v Thurlow in drugi 2004, 145) trdi, da si ljudje dobro medijsko podkovano in senzacionalistično novico hitreje zapomnimo. Če si nekaj tako hitro zapomnimo, tudi mislimo, da je zato zelo pomembno in razširjeno v družbi, čeprav se rado izkaže, da ni tako zelo razširjeno, in prav to se je pokazalo v primeru internetne odvisnosti. Pomen hitre širitve problematike tako leži nekje drugje. Critcer (v Nayar 2006, 416) pravi, da se s takšnimi senzacionalističnimi medijskimi besedili v družbi aktivira strah pred problemom, ki mu sledita večji družbeni nadzor in regulacija s strani države in drugih subjektov. Ne smemo pozabiti tudi na interes korporacij, ki v množičnem strahu vidijo priložnost za dodaten dobiček.

Steven Jones (v Thurlow in drugi 2004, 150) pogostejše izpostavljanje in pisanje o določeni problematiki razloži na primeru, ki pravi, da vsaka nova tehnologija na začetku s seboj prinaša nove bojzani in skrbi. Internetna odvisnost je zadnja različica družbenega strahu, povezanega z novo tehnologijo. Glede na številna opozorila medijev o odvisnosti od računalnika, televizije in filmov v dvajsetem stoletju, se zdi, kot da mediji ne morejo doseči vsesplošne uporabe, ne da bi razširili strah med množico, v

¹¹ Na spletnem portalu www.24ur.com sem zasledila od leta 2007 dalje 10 člankov, ki znotraj naslova vsebujejo besedi internet in odvisnost, od tega jih je bilo 6 objavljenih letos, na spletnem portalu www.delo.si sem zasledila 4, na portalu www.zurnal24.si pa 5 člankov.

medijskih institucijah in pri drugih, ter jih prepričali, da je njegova uporaba lahko družbeno tvegana oziroma vodi v odvisnost.

Internetna odvisnost vzbuja v družbi različna mnenja. Nekateri (Grohol 2005) še danes menijo, da je izmišljotina sodobnega sveta, zato ker je preprosto moderno govoriti o novem tipu odvisnosti, pa čeprav je ne moremo razložiti s pomočjo teoretskih izhodišč in zato ni ravno najbolj zanesljiva.¹² Na drugi strani pa imamo mnenja, ki termin internetne odvisnosti zagovarjajo in ga prek različnih pristopov poizkušajo tudi dokazati.

V naslednjem poglavju se bom poglobila v raziskave, ki koncept internetne odvisnosti obravnavajo skrajno resno in prek meta analize kvalitativnih raziskav poizkušala razkriti, s čim vse se soočajo internetni odvisniki ter kakšne težave jim kompulzivna raba interneta prinaša. Po drugi strani pa bom v zaključku poizkušala dokazati tudi pomanjkljivosti raziskav, predvsem v smislu, da v ozadju nimajo praktično nobenih teoretskih izhodišč in zato ne morejo biti najbolj zanesljive.

¹² Grohol (2005) ugotavlja, da večina raziskovalcev, ki se ukvarjajo z internetno odvisnostjo, v svojih študijah ne predstavi nobene teorije, ki bi dokazovala njihova predvidevanja.

5 META ANALIZA KVALITATIVNIH ŠTUDIJ MED LETOMA 2007 IN 2008

Namen empiričnega dela je meta analiza kvalitativnih študij, ki so se ukvarjale s tematiko internetne odvisnosti, in bile objavljene med letoma 2007 in 2008, pri čemer bom izhajala iz študije avtorjev Douglasa in drugih (2008). Ker si o konceptu internetne odvisnosti želim ustvariti celovito sliko in ne le njegovih določenih parametrov, je empirična tehnika kvalitativnega raziskovanja bolj primerna od kvantitativnega (Douglas in drugi 2008, 3029).

5.1 Cilji in raziskovalna vprašanja

Na podlagi raziskovalnih vprašanj zgoraj omenjenih avtorjev želim preveriti, ali je v obdobju med letoma 2007 in 2008 prišlo do ključnih premikov v raziskovanju internetne odvisnosti.

Postavila sem si naslednja raziskovalna vprašanja (Douglas in drugi 2008): kako študije predstavljajo **pretekle izkušnje oseb**, ki se na internetu vedejo kompulzivno in kateri **socialni faktorji** vplivajo na to? Katere **prevladujoče simptome** internetne odvisnosti navajajo študije? Zanimalo me bo tudi, katere **negativne učinke** internetne odvisnosti poudarjajo študije in pa kakšne **načine** ter **priporočila zdravljenja** kompulzivnega vedenja na internetu zasledimo znotraj študij?

V raziskavi pričakujem, da bodo študije na področju raziskovanja internetne odvisnosti razkrile široko paleto predhodnih izkušenj udeležencev študij, ter natančno definirane socialne faktorje, ki vplivajo na posameznikovo prekomerno rabo. Udeleženci študij bodo navajali podobne simptome, ki jih zaradi prekomerne uporabe občutijo, kot na primer neustavljivo željo po spletni vsebini ter občutke frustracije in jeze, če se na splet ne morejo takoj priklopiti. Prav tako bodo poročali o fizičnih posledicah, ki jih prinaša nezdrava uporaba interneta, ter da na račun interneta zanemarjajo svoje bližnje in prijatelje. Odvisniki bodo navajali vrsto negativnih učinkov in posledic kompulzivne internetne uporabe, avtorji študij pa bodo prišli do skupnega sklepa, da se negativni učinki kažejo na vseh področjih posameznikovega življenja. S četrtem vprašanjem želim

dokazati, da so se kvalitativne študije med letoma 2007 in 2008 bolj pregledno in natančno lotile zdravljenja internetne odvisnosti. Pričakujem, da bo večina študij predlagala zdravljenje odvisnika s kognitivno vedenjsko terapijo (Young 2004), prav tako pa bodo poudarile, da potrebuje odvisnik med zdravljenjem predvsem podporo svojih staršev in prijateljev.

Kot sem že omenila, bom do rezultatov in s tem odgovorov na raziskovalna vprašanja, prišla z metodo kvalitativne meta analize.

5.2 Metoda kvalitativne meta analize

5.2.1 Opis metode

Kvalitativne raziskave ponujajo širok spekter informacij, ki jih podajo udeleženci v raziskavah. Zaradi metod, uporabljenih v kvalitativnih raziskavah, se velikokrat zdi, da rezultatov ne moremo statistično združiti skupaj, saj so raziskave med seboj preveč izolirane in jih zato ne more pragmatično primerjati z drugimi izvedenimi kvalitativnimi študijami. Kvalitativna meta analiza se loteva ravno tega problema. Individualne rezultate študij združi skupaj na bolj abstrakten način, skozi proces prevajanja in sinteze. Teoretiziranje na najvišjem nivoju je tako možno skozi identifikacija konsenza, razvito hipotezo in raziskavo kontradikcij v vzorcih izkušenj skozi študije (Zimmer 2006, 312).

Kvalitativna meta analiza je vrsta kvalitativnih študij, ki za rezultate uporablja ugotovitve individualnih kvalitativnih študij z isto tematiko. Potrebno je tudi vedeti, da meta analiza ni integriran pregled kvalitativne literature na dano tematiko. Prav tako ni sekundarna analiza primarnih študij, temveč je analiza ugotovitev danih študij. Poznamo jo pod mnogimi imeni, kot na primer meta sinteza, meta študija, meta etnografija, meta analiza, utemeljevalna formalna teorija¹³ in skupna analiza, najpogosteje pa se uporablja ime meta sinteza (Zimmer 2006, 312).

Če želimo izvesti kvalitativno meta analizo, moramo poznati tri osnovne predmete kvalitativne meta analize: zgradbo teorije, pojasnitev teorije in razvoj teorije. Zgradba

¹³ Ang. Grounded theory

teorije meta analize pojasnjuje, kako združeni rezultati različnih kvalitativnih študij povečujejo raven znanja o izbrani temi. Teorija pojasnitve razlaga, kako združeni rezultati različnih študij podpirajo povzetek koncepta ene študije. Z razvojem teorije pa predvsem razložimo, kako se iz več študij na isto temo rezultira bolj poučen in holističen pogled na dano tematiko (Schreiber in drugi v Douglas in drugi 2008, 3033).

Kot že rečeno, je kvalitativna meta analiza tehnika, ki združuje rezultate različnih študij podobne oziroma enake tematike. Eden izmed njenih najpomembnejših korakov je določitev vključitvenih in izključitvenih faktorjev, saj na podlagi njih izluščimo študije, ki jih smatramo kot primerne za obdelavo z meta analizo (Zimmer 2006).

5.2.2 Vzorec raziskave

V meta analizo sem vključila akademsko recenzirane kvalitativne članke na temo internetne odvisnosti, ki so bili objavljeni med letoma 2007 in 2008. Članke sem iskala preko sledečih akademskih informacijskih spletnih virov: Academic Search Premier (EBSCO), Emerald, ProQuest Social Science Journals, Sage Publications in Science Direct. Pomagala sem si tudi z bolj splošnima iskalnikoma Google in Google Scholar. Primerne študije sem v spletnih iskalnikih iskala prek glavnega naslova, treh ključnih avtorjev z imeni Kimberly S. Young, Mark Griffiths, Keith Beard in naslednjih ključnih besed: internetna odvisnost, internetna odvisnost + študentje, internetni zasvojenec, zloraba interneta, odvisnost, spletna odvisnost, odvisno vedenje, problematična internetna uporaba, spletna motnja, odvisnost od interneta in zloraba interneta.¹⁴ V prvi fazi sem našla 305 študij. Po načelih meta analize sem v naslednji fazi uporabila vključitvene in izključitvene kriterije (Douglas in drugi 2008).

Vključitveni kriteriji so se nanašali na:

- znanstvene publikacije s kvalitativnimi analizami,
- publikacije, ki so bile akademske in recenzirane,
- publikacije, ki so se ukvarjale s preiskovanjem internetne odvisnosti,
- študije, ki so vsebovale primarne vire,

¹⁴ Študije sem v akademskih iskalnikih iskala preko angleških naslovov, ki se glasijo: Internet Addiction, Internet Addiction + College Students, Internet Addict, Internet Abuse, Addiction, Web Addiction, Addicted behaviour, Problematic internet Use, Cyber Disorder, Internet dependency, Internet Misuse.

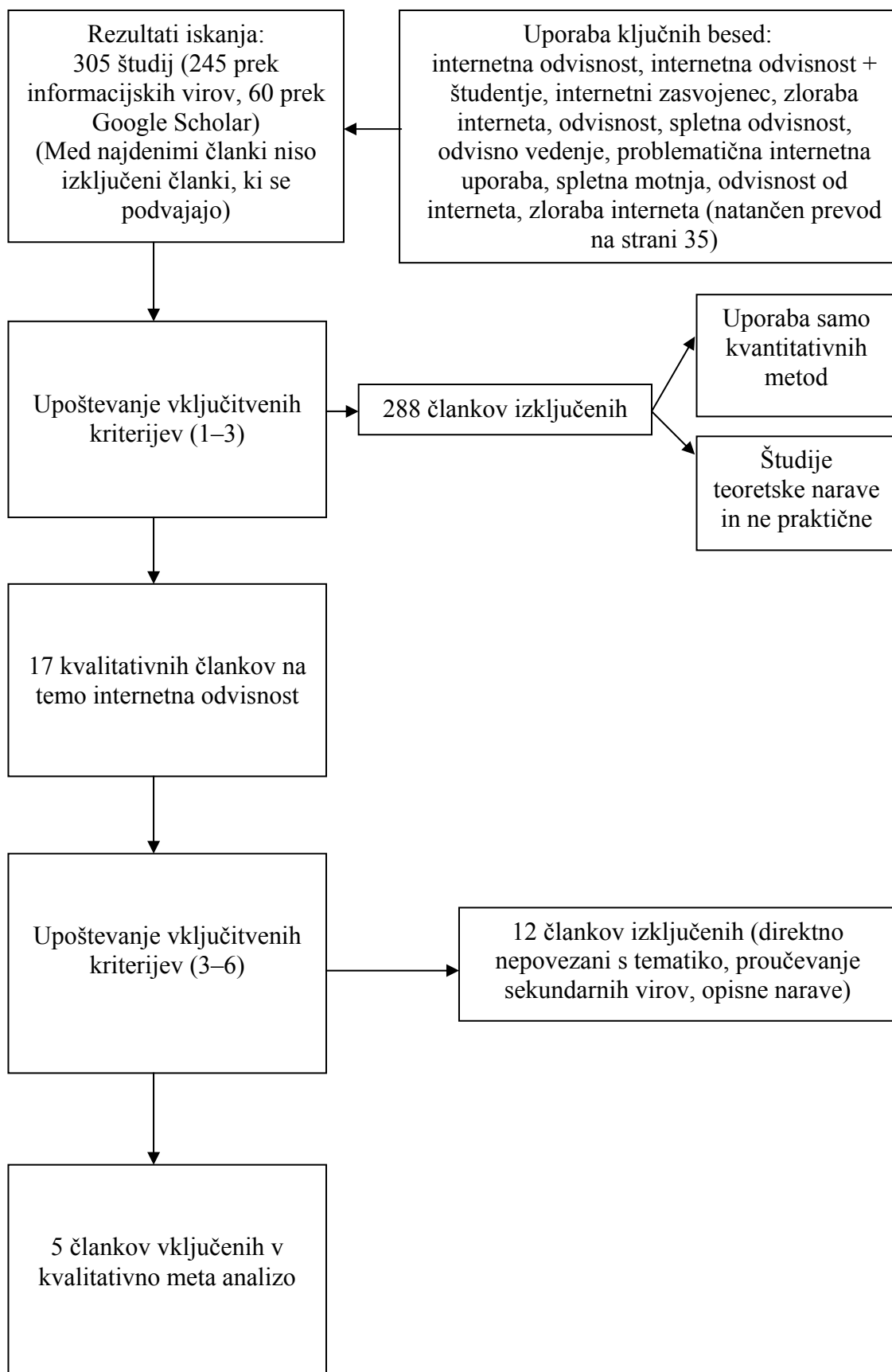
- študije, v katerih so avtorji jasno definirali vzorec in
- študije, v katerih so avtorji zbirali kvalitativne podatke prek fokusne skupine, intervjujev, opazovanj, etnografskega pregleda in zgodb udeležencev.

Izključitveni kriteriji pa so se nanašali na študije s povsem konceptualnim in teoretičnim ozadjem brez raziskav, na neakademske študije, na raziskave, ki so vsebovale izključno kvantitativno analizo, in študije, ki so za raziskavo uporabljale ozko zaprte anketne vprašalnike.

Po pregledu študij in z upoštevanjem prvih treh vključitvenih in vseh izključitvenih faktorjev, sem iz 305 študij izbrala 17 študij, ki so zadoščale vključitvenim in izključitvenim pogojem. (Večina študij je bila namreč teoretičnih, oziroma so avtorji prišli do empiričnih rezultatov samo prek uporabe kvantitativnih metod). Z upoštevanjem še treh drugih vključitvenih faktorjev (primarni viri, definiran vzorec in definirane kvalitativne metode), sem izločila še 12 študij, saj niso bile neposredno vezane na mojo temo. Vsebovale so sekundarne kvalitativne podatke oziroma so bile bolj opisne narave in ne raziskovalne. (Za grafični prikaz kako so bile izbrane študije, glej Graf 5.1.)

Z upoštevanjem vseh vključitvenih in izključitvenih kriterijev, sem tako izbrala pet kvalitativnih študij (glej Tabelo 5.1), ki jih bom v nadaljevanju analizirala in predstavila rezultate.

Graf 5.1: Grafični prikaz izbora študij



5.2.3 Kvalitativne študije, zajete v vzorec

V vzorec raziskav za meta analizo je bilo zajetih pet kvalitativnih študij, ki so izšle v akademskih revijah med letoma 2007 in 2008. Spodaj so na kratko opisane temeljne značilnosti vseh petih študij.

Avtorji Lee, Yu in Lin (2007) so preučevali vzroke odvisnosti z igrami za več igralcev¹⁵ na vzorcu dvanajstih bivših tajvanskih odvisnikov. V študiji so si zastavili hipotezo, da so vzroki, zaradi katerih so posamezniki prenehali igrati igre, povezani z vzroki, zaradi katerih so posamezniki sploh začeli z igranjem. Z rezultati študije so hipotezo potrdili. Cara Peters in Charles D. Bodkin (2007) sta se lotila proučevanja šestdesetih posameznikov s problematičnimi vedenji, povezanimi s spletnimi dražbami. Prek intervjujev sta ugotovila, da sedem posameznikov internet uporablja kompulzivno. Opisi problematičnega vedenja teh sedmih posameznikov so bili natančno predstavljeni v študiji. Ugotavljala sta tudi, kakšne simptome imajo udeleženci študije ter kakšni so učinki in posledice kompulzivnega vedenja. Avtorja sta praktično edina, ki sta študijo podprla z obseženim teoretskim delom, v katerem sta razpravljala o različnih teorijah odvisnosti, in se spraševala, kako na podlagi teorij definirati odvisnost od spletnih dražb. Vaughn S. Milner (2008) je prek študije primera proučevala internetno nezvestobo kot posledico internetne odvisnosti. Raziskovala je predvsem vzroke za posameznikovo kompulzivno rabo seksualnih spletnih strani ter njegove simptome in na koncu navedla možnosti zdravljenja. Gabriel Cavaglioni (2008) je prek kvalitativne narativne analize preučeval bivše italijanske odvisnike spletne pornografije, ki so se vključili v spletno podporno skupino. Natančno je analiziral vzroke in simptome spletne odvisnosti ter možnosti zdravljenja prek podporne skupine. Tudi Youngova (Young 2008) je prek šestih študij primerov analizirala odvisnike od spletne pornografije. Opisovala je, kako seksualna vsebina prihaja v domove, šole in službe, ter proučevala rizične faktorje, ki vodijo v odvisnost. Velik del študije je namenila tudi zdravljenju odvisnosti prek kognitivno vedenjske terapije.

Kot rečeno, sta bili dve študiji objavljeni leta 2007, tri pa 2008. Vse tri študije, objavljene leta 2008, so se ukvarjale s proučevanjem odvisnosti od spletne pornografije, drugi dve pa s proučevanjem odvisnosti od iger za več igralcev in spletnih dražb. Dve

¹⁵ Ang. Multiplayer games

študiji sta za metodo uporabili intervju, s tem da sta Peters in Bodkin (2007) proučevala rezultate nestrukturiranega intervjuja, Lee in drugi (2007) pa strukturiranega. Kimberly S. Young (2008) in Vaughn S. Millner (2008) sta prišli do rezultatov prek študij primerov, medtem ko je Cavaglioni (2008) 2000 zbranih sporočil bivših odvisnikov analiziral s kvalitativno narativno analizo teksta.

Za večjo in boljšo preglednost je spodaj predstavljena tabela (glej Tabela 5.1), ki vsebuje kratke opise študij, metod, vzorcev in etničnost udeležencev.

Tabela 5.1: Kvalitativne študije na temo internetne odvisnosti, objavljene v akademskih revijah med letoma 2007 in 2008

Študija	Opis študije	Metoda	Vzorec	Etničnost udeležencev
Cavaglioni (2008)	Opisuje odvisnike od spletne pornografije, ki so se vključili v spletno podporno skupino	Zgodbe udeležencev, analizirane s kvalitativno narativno analizo teksta	302 udeležencev, 2000 sporočil, objavljenih na spletni strani podporne skupine. Vsi moški	Italijani
Lee, Yu in Lin (2007)	Proučuje vzroke in simptome odvisnosti bivših igralcev računalniških iger	Strukturirani intervjuji + odprta vprašanja	12 bivših odvisnikov, starih od 21 - 30 let, vsi z dokončano najmanj srednjo šolo	Tajvanski bivši odvisniki
Millner (2008)	Proučuje vzroke internetne odvisnosti od pornografije in z njo povezane nezvestobe	Študija primera odvisnika od spletne pornografije	1 udeleženec, moškega spola	Američan

Poters in Bodkin (2007)	Proučuje simptome, učinke in posledice kompulzivnega vedenja pri nekaterih posameznikih, ki participirajo pri spletnih dražbah	Nestrukturiran intervju med udeležencem in izkušenim kvalitativnim raziskovalcem. Intervju je trajal od 45 minut do 120 minut	60 udeležencev (28 žensk, 32 moških), starosti od 18–76 let. Opisanih 7 profilov, ki kažejo znake odvisnosti od interneta	Ne poroča / uporabniki eBay-a
Young (2008)	Raziskuje rizične faktorje, ki vodijo v odvisnost od spletne pornografije. Opisuje tudi stopnje odvisnosti in razdela možnosti zdravljenja	Ilustrativne študije primera	6 udeležencev (3 ženske, 3 moški)	Američani

5.2.4 Proces/potek analize študij

Meta analize sem se lotila tako, da sem vseh pet izbranih člankov najprej natančno prebrala in si podčrtala najpomembnejše značilnosti. V naslednjem koraku sem določila kategorije, prek katerih sem iskala skupne značilnosti študij.

Pri določitvah kategorij sem se zgledovala po Douglasu in kolegih (2008), ki so študije obdelali prek tako imenovanih prvorazrednih kategorij, ki so jih identificirali na podlagi pričevanj udeležencev študij in drugorazrednih kategorij, ki so jih identificirali na podlagi sklepov avtorjev vseh desetih študij. Ker so bile moje izbrane kvalitativne študije primerljive s študijami avtorjev in ker sem želela primerjati rezultate obeh meta analiz, sem za obdelavo svojih študij uporabila enake kategorije.

13 prvorazrednih kategorij, ki se nanašajo na pričevanja udeležencev in so predstavljene v tabeli (glej Tabelo 5.2), sem nato združila na tako imenovane prvorazredne konstrukte (Douglas in drugi 2008), ki so pogosto prisotni v izkušnjah zasvojenec in obsegajo:

- predhodne izkušnje z internetom¹⁶,
- faktorje privlačnosti (zaznane atraktivne značilnosti interneta)¹⁷,
- faktorje potiska, sunka (notranje potrebe in motivacije udeležencev, ki jih rešujejo z uporabo interneta)¹⁸,
- negativne vplive¹⁹ in
- kontrolne strategije²⁰.

Šestnajst drugorazrednih kategorij, ki odsevajo sklepe raziskovalcev in njihove refleksije in so predstavljene v tabeli (glej Tabelo 5.3), pa sem združila v šest drugorazrednih konstruktov (Douglas in drugi 2008), ki obsegajo:

- profil internetnega odvisnika,
- predhodne izkušnje,
- faktorje privlačnosti (sklepi avtorjev glede tistih faktorjev, ki vzpodbujajo prekomerno uporabo interneta),
- deviantna vedenja na internetu,
- negativne vplive spleta in
- kontrolne strategije.

Konstrukte in kategorije sem zapisala v razpredelnico, vsako študijo še enkrat natančno prebrala in si poleg izbranih kategorij začela zapisovati odgovore udeležencev in sklepe avtorjev, ki so bili v skladu s kategorijami.

5.3 Rezultati meta analize kvalitativnih študij o internetni odvisnosti med letoma 2007 in 2008

V tem poglavju predstavljam rezultate meta analize. Da bo predstavitev čim bolj pregledna, bom rezultate predstavila s podpoglavji, ki so sestavljeni iz konstruktov, prek katerih sem članke analizirala. Konstrukti so razčlenjeni na kategorije, ki so predstavljene v rezultatih, za lažjo preglednost pa tudi v tabelah (glej Tabeli 5.2 in 5.3). Med rezultate sem vključila tudi citate udeležencev študij in nekaterih avtorjev, saj sem

¹⁶ Ang. Antecedens

¹⁷ Ang. Pull factors

¹⁸ Ang. Push factors

¹⁹ Ang. Negative effects

²⁰ Ang. Control strategies

želela skupnim rezultatom dodati določeno mero kredibilnosti, poleg tega pa bralcu omogočiti, da na praktičnem primeru začuti tegobe spletnih odvisnikov.

5.3.1 Predhodniki in profil internetnega odvisnika

Internetne izkušnje in socialni faktorji, ki vplivajo na prekomerno uporabo interneta, sta kategoriji, ki sestavljata prvorazredni konstrukt, poimenovan predhodniki internetne odvisnosti.

Udeleženci v študijah niso opisali svojih izkušenj z internetom, kot na primer, koliko let so ga uporabljali pred pojavom kompulzivnega vedenja, kdaj so ga začeli uporabljati ... So pa bolj podrobno razložili, zakaj so začeli internet uporabljati kompulzivno, oziroma kateri socialni faktorji so k temu pripomogli. Večina udeležencev študij je poročala, da je začela dostopati do kompulzivnih vsebin predvsem zaradi dolgočasje, depresije, pomanjkanja samozavesti, osamljenosti in stresa v življenju (Lee in drugi 2007; Millner 2008; Young 2008; Cavaglion 2008). Udeleženka Youngove študije (Young 2008, 23) je kot razlog navedla tudi skrivno poželenje, fantazije o drugih moških, udeleženec Millnerjeve študije (Millner 2007, 79) pa je za glavni razlog navedel občutek nezadostnosti, izoliranosti in splošnega nezadovoljstva z življenjem.

Tudi avtorji študij so razpravljali o predhodnikih internetne odvisnosti, ki so bili prav tako razdeljeni na internetne izkušnje in socialne faktorje, na podlagi udeleženčevih pričevanj pa so oblikovali profil internetnega odvisnika.

Prišli so do sklepov, da je potencialni odvisnik v večini moškega spola, srednjega razreda, z dobrim poznavanjem interneta, večinoma samski oz. neporočen ter relativno mlad, starosti od 21 do 30 let (Lee in drugi 2007; Millner 2008; Young 2008; Cavaglion 2008). Glede na to, da nihče od udeležencev študij ni poročal o predhodnih internetnih izkušnjah, tudi avtorji niso mogli podati sklepov in ugotovitev, povezanih z njimi. Razpravljali so predvsem o socialnih faktorjih, ki vplivajo na nastanek odvisnosti in ugotovili, da odvisnosti podležejo predvsem posamezniki z nizko samozavestjo, nagnjenostjo k bolezni, predvsem depresiji, ter da k uporabi interneta botruje občutek osamljenosti, dolgočasje ter čustvene izgorelosti.

Spodaj predstavljena tabela (glej Tabela 5.2) predstavlja rezultate prvorazrednih konstruktov oziroma skupne izjave udeležencev, razporejene glede na prvorazredne kategorije.

Tabela 5.2: Predstavitev rezultatov glede na pričevanja udeležencev

Konstrukt	Prvorazredne kategorije	Opis kategorije - glede na odgovore udeležencev
Predhodniki	Internetne izkušnje	O tem, koliko let posameznik že uporablja internet, kje ga uporablja in koliko ur na dan, udeleženci niso poročali.
	Socialni faktorji	Osamljenost, dolgočasje, depresija, stres, občutek nezadovoljstva, pomanjkanje samozavesti in drugo
Faktorji privlačnosti	Družabnost	Vzpostavljanje, ohranjanje stikov, spoznavanje sebi enakih. Brez težav menjavati ideje z drugimi
	Internetne aplikacije, ki povzročajo zasvojenost	Dosegljive aplikacije na internetu, ki izboljšujejo povezavo med zabavo in socialno vrednostjo: različne spletne klepetalnice, igre za več igralcev, fantazijske klepetalnice in drugo
	Internetna vsenavzočnost	Uporaba interneta, kot uporaba medija, s katerim lahko komuniciraš s svetom
	Kompulzivne aktivnosti	Spletni seks, spletna pornografija, spletna razmerja, spletno fantaziranje, spletno igranje na srečo, kupovanje, trgovanje, obsesivno igranje računalniških igrice ...
Faktorji potiska, sunka	Menjavanje virtualnega in resničnega jaza	Izbor virtualnega jaza, ki je povsem drugačen od udeleženčevega realnega jaza. Tako ima udeleženec na internetu povsem drugačno identiteto, kot v realnosti
	Internet, kot beg pred resničnostjo	Beg pred težavami v resničnem življenju, partnerstvu in drugo
	Psihološke potrebe in motivacije	Z uporabo interneta posameznik beži od dolgočasje, samote, si lajša stres, na internetu čuti umirjenost, ni več nervozen in jezen. Z uporabo interneta zadovolji interpersonalne in socialne potrebe
Negativni vplivi	Učinki	Pet glavnih področji na katere ima uporaba interneta negativni učinek: akademsko področje, interpersonalno, finančno, poklicno in fizično

	Simptomi	Simptomov za internetno odvisnost je več; izbira računalnika pred družino in prijatelji, razmišljanje o internetu, občutki nemoči in nerazpoloženja, ko niso priklopljeni na internet, sprememba prehranjevalnih navad, pomanjkanje spanja in drugi
Kontrolne strategije	Samoregulacija	Udeleženci sami poskušajo nadzirati uporabo računalnika, zbiranje informacij o odvisnosti, vključitev k podporni skupini, regulacija partnerja
	Vnovičen interes za aktivnosti	Ponovno ukvarjanje z dejavnostmi, ki niso povezane s spletom, kot npr. pospravljanje, kuhanje, kolesarjenje ...

5.3.2 Faktorji privlačnosti

Faktorji privlačnosti opisujejo tiste faktorje, ki so tako privlačni, da udeleženci zasvojijo. Preučevala sem jih preko štirih prvorazrednih kategorij; družabnost, privlačne aplikacije, internetna vsestranost in kompulzivne aktivnosti.

Udeleženci navajajo, da internet uporabljajo predvsem zaradi druženja in sodelovanja z različnimi ljudmi, ki jih spoznajo na internetu. S tem, ko se z njimi družijo oziroma klepetajo, dobijo občutek pripadnosti skupini, občutek, da jih drugi potrebujejo in da niso sami. Občutek imajo, da so jim drugi enaki, imajo enako mišljenje in tako vedo, da niso posebni in čudni, kot se jim to zdi v resničnem življenju (Lee in drugi 2007, 214; Young 2008, 28). Zelo radi uporabljajo spletne klepetalnice, še posebno fantazijske, težko pa se tudi uprejo privlačnim spletnim stranem s seksualno vsebino in aplikacijam z dobrimi vizualnimi efekti, ki jih najdejo v dobri igri za več igralcev (Young, 2008, 28; Lee in drugi 2007, 214). Navdušeni so nad internetom, saj jim predstavlja vsenavzočno dimenzijo (Cavaglioni 2008, 202), internet pa uporabljajo tudi za potešitev svojih želja in fantazij, ki se v večini nanašajo na seksualne želje in želje po dobrinah (Young 2008; Peters in Bodkin 2007). Prek zabavnih in privlačnih aplikacij razvijejo do določenih vsebin pravo obsesijo oziroma do njih postopajo kompulzivno. Udeleženci opisujejo svoje obsesije do igranja igrice, sodelovanja na internetnih dražbah in s tem nakupovanja različnih dobrin ter potešitve svojih neizpoljenih želja, fantazij (Lee in drugi 2007, 212; Peters, Bodkin 2007, 1; Young 2008, 23). Spodnji citat pove, kako močno obsesijo čutijo nekateri udeleženci do interneta oziroma z njim povezanih spletnih vsebin.

Udeleženka v Youngovi študiji (2008) takole opisuje potešitev neizpolnjenih želja z internetom:

Od nekdaj sem si želela biti podrejena moškim. ... Sedaj prvič v življenju lahko igram svoje fantazije, ki sem jih tako dolgo zatirala v sebi. Ko grem na splet, se pretvarjam, da sem mala deklica in gledam svojega gospodarja, kako je jezen name. Kadarkoli se srečam z gospodarjem, avtomatsko padem v moj lik, zaslužnjeno deklico. Fantazija je tako močno, da dobesedno jokam od užitka, ki ga prejeman za računalnikom. Obsedena sem v svojim drugim jazom. Molila sem, da bi prenehala, ampak ne morem. Ne morem se niti ljubiti z možem, ne da bi mislila na gospodarja. To počasi načinja moj zakon (Barbara v Young 2008, 21).

Tudi avtorji študij so proučevali faktorje privlačnosti in predvsem želeli priti do ugotovitev, kateri so tisti faktorji, ki pri posamezniku izzovejo prekomerno uporabo interneta.

Prek metod, ki so jih uporabljali v svojih študijah, so prišli do ugotovitev, da kompulzivni uporabniki uporabljajo internet oziroma dostopajo do želene vsebine predvsem zaradi potrebe po pripadnosti, po podpori drugih in po odvrčanju pozornosti na osebne težave, saj svoje emocionalne probleme na internetu zlahka zamenjajo z občutki sreče (Young 2008, 25). Z uporabo interneta sproščajo svojo psihično in telesno napetost ter potešijo potrebo po intimnosti (Millner 2008, 78). Skupna jim je bila ugotovitev, da internet sam po sebi ni zasvoljiv, zasvoljive so njegove mnogovrstne aplikacije. Posamezniki svoje potrebe potešijo z uporabo različnih klepetalnic, forumov, spletnih oglasnih desk, kot tudi z uporabo ostalih aplikacij, ki jih vodijo do njihove želene vsebine. Pomemben faktor, ki pri posameznikih izzove prekomerno uporabo interneta, so tudi njegove značilnosti, zaradi katerih je internet tako zelo privlačen. To so anonimnost, lahka dostopnost, lahkotnost uporabe, možnost komuniciranja z drugimi in zdravljenje svojih osebnih problemov (Millner 2008; Cavaglion 2008; Young 2008). Poleg teh petih značilnosti Youngova še navaja možnost ustvarjanja svojega lastnega fantazijskega sveta in kratkoročnega reševanja problemov, kjer pa jih posameznik v bistvu ne reši, ampak od njih beži (Young 2008, 23).

Spodaj predstavljena tabela (Glej Tabela 5.3) predstavlja rezultate drugorazrednih konstruktov oziroma skupne sklepe in ugotovitve avtorjev, razporejene glede na drugorazredne kategorije.

Tabela 5.3: Predstavitev rezultatov glede na sklepe avtorjev

Konstrukt	Drugorazredne kategorije	Opis kategorije - glede na raziskovalčeve opise, sklepe
Profil	Profil internetnega odvisnika	Posamezniki v večini moškega spola, srednjega razreda, z dobrim poznavanjem interneta, samski in pretežno stari od 21 do 30 let
Predhodniki	Internetne izkušnje	Ne poročajo
	Socialni faktorji	Posamezniki, ki imajo občutek, da jih nihče ne razume in so zato osamljeni, imajo večjo verjetnost, da razvijejo spletna prijateljstva, ki jim bodo dajala občutek pripadnosti k novi spletni skupnosti. Ostali faktorji so tudi dolgočasje, tesnoba, čustvena izgorelost, nizka samozavest ter nagnjenost k depresiji
Faktorji privlačnosti	Internet kot nadomestilo za druge medije	Internet kot komunikacijski medij povečuje odvisnost
	Internetne aplikacije, ki povzročajo zasvojenost	Aplikacije, kjer z drugimi uporabniki navezuješ stike, sodelovanje v spletnih dražbah, igranje iger za več igralcev... Te aplikacije povzročajo, da postaneš odvisen od vsebin, ki so na internetu
	Značilnosti interneta	Pet ključnih značilnosti interneta: cenovno ugoden dostop, lahek za uporabo, anonimnost, možnost komuniciranja, zdravljenje določenih zdravstvenih stanj
	Kompenzacija oz. prekomerno zadovoljstvo	Spletne aplikacije nadomestijo odvisnikove potrebe po medosebnih odnosih, pripadnosti drugim, odvrtajo pozornost od osebnih težav in drugo
Deviantna vedenja	Vzpostavljanje deviantnih internetnih skupnosti	Participiranje v spletnih fantazijskih klepetalnicah s pedofilsko tematiko

	Internetne disfunkcije	Področja, kjer se vršijo disfunkcije zaradi prekomerne uporabe interneta: zaradi virtualnih razmerij trpijo realna razmerja, internet ponuja beg pred težavami ter nudi nesamozavestnih in sramežljivim uporabnikom možnost komuniciranja v varnih okoljih - s tem pa težave v realnem, nenadzorovanem svetu še vedno obstajajo
Negativni vplivi	Internetni učinki	Vpliv prekomerne uporabe interneta na vsa področja posameznikovega življenja. Izguba občutka za čas
	Posledice internetne zlorabe	Se kažejo postopoma, do njih pride, ko uporabnik internetu nameni ves svoj prosti čas
Kontrolne strategije	Samokontrola	Produktivna uporaba interneta, kjer se uporabnik samokontrolira, in ve, kdaj je dovolj. Priključitev k podpornim skupinam
	Vzporedne aktivnosti	Vzporedne aktivnosti imajo samo prehodni značaj, saj služijo predvsem temu, da kompulzivnemu uporabniku lajšajo čas, medtem ko ni priklopljen
	Izobraževanje o internetni odvisnosti	Deluje v smeri preventive. Študente in tudi druge rizične skupine uči, kako internet uporabljati produktivno. V smeri preventive bi morali delovati tudi ponudniki spletnih strani
	Zdravljenje	Raziskovalci opozarjajo na potrebo po učinkovitem zdravljenju, kot na primer priključitev k podpornim skupinam, obisk specialista, zdravljenje s kognitivno vedenjsko terapijo, učinek zdravljenja pa je odvisen tudi od podpore partnerja in družine

5.3.3 Deviantna vedenja

Konstrukt deviantnih vedenj je razdeljen na dve kategoriji, in sicer vzpostavljanje deviantnih skupnosti in na področje internetnih disfunkcij.

Določene sklepe na temo deviantnih skupnosti je podala le Kimberly S. Young (Young 2008), ki se je v študiji ukvarjala s kompulzivnimi uporabniki pornografskih spletnih strani. Nekateri udeleženci njene raziskave so poročali, da radi obiskujejo fantazijske erotične klepetalnice na temo igranja različnih vlog, kot na primer, oče/hčerka,

učitelj/učenka ... Youngova se sprašuje, če niso tudi takšne pedofilsko obarvane klepetalnice deviantne? Seveda jih nihče ne more ukiniti, saj bi ustanovitelji klepetalnic lahko podpirali obstoj klepetalnic z argumentom, da so le fantazijske in da fantazije, če še tako čudne, ne morejo biti kaznive. Vendar avtorica (2008, 31) sklepa, da se udeležencev takšnih klepetalnic ne more nadzorovati, nikoli pa se ne ve, če morda svojih fantazij ne uresničujejo tudi v realnem svetu, in ne le na spletu. O milejši obliki deviantnega vedenja sta poročala tudi Petersova in Bodkin (2007, 8). V svoji študiji sta proučevala posameznike s kompulzivnim vedenjem do spletnih dražb in ugotovila, da so takšni posamezniki neustavljivo besni, če v zadnjih sekundah dražbe izgubijo ljub predmet, zaradi nekoga drugega, ki je čisto v zadnji sekundi ponudil višji znesek. V tem navalu jeze, udeleženci takšnim tujim dražbenikom včasih pišejo elektronska pisma z nesramno, agresivno vsebino in jih pozivajo, naj pri dražbi več ne sodelujejo. Udeleženka v Peters in Bodkinovi študiji (2007) je takole opisala svojo izkušnjo:

*... ko sem prišla do dveh sekund, sem bila še vedno zmagovalka in tako srečna, da bo ogledalo moje. Nato sem pritisnila gumb za osvežitev in ko sem pogledala na ekran je pisalo: Žal ste izgubili. Postala sem zelo razburjena, začela sem vpiti Ne! Ne! Ne! ... Dobila sem njegov naslov elektronske pošte in mu pisala. »Živjo, želela sem ti sporočiti, da sem jaz tista, kateri si **ukradel** ogledalo in resnično upam, da ti je všeč, ker se v njem skriva del mojega srca« ... (Suzzete v Peters in Bodkin 2007, 8).*

O internetnih disfunkcijah je predvsem razpravljala Youngova (2008, 25) ki je ugotovila, da internet ponuja posameznikom spoznavanje vsebin v varnem okolju, ki je primerno tudi za sramežljive posameznike in tiste z nizko samozavestjo, medtem ko je realni svet mnogo bolj krut, zahteven in neizprosen do posameznikov z nizko samozavestjo. Drugi avtorji so poročali še o zanemarjanju resničnega razmerja zaradi virtualnega (Millner 2008).

5.3.4 Faktorji potiska, sunka

Faktorji potiska oziroma sunka razlagajo, katere notranje potrebe udeleženci zadovoljujejo s kompulzivno rabo interneta, in se nanašajo na tri kategorije: menjavanje

virtualnega in resničnega jaza, internet kot beg pred resničnostjo ter na psihološke potrebe in motivacijo udeležencev.

Udeleženci v treh študijah so poročali, da na internetu uporabljajo svoj virtualni jaz, ki je precej različen od resničnega. Tako je bivši odvisnik v študiji na temo odvisnosti od iger za več igralcev (Lee in drugi 2007, 213) poročal o uporabi karakterja ženskega spola, odvisniki od spletnih dražb (Peters in Bodkin 2007, 9) poročajo o uporabi psevdonimov, saj si s tem zagotovijo anonimnost, udeleženci Youngove študije (2008, 23, 28) pa poročajo o uporabi virtualnih jazov, ki so povsem različni od realnega. Všeč jim je dejstvo, da so na internetu lahko kdorkoli želijo, in tako redno menjavajo svoje profile in vloge. Internet ima lahko na odvisnika tudi takšen vpliv, da s priklopom nanj in izvajanjem kompulzivne vsebine, pozabi na vse ostalo, tudi na težave resničnega življenja (Young 2008). Nekateri tako poročajo, da se priklopijo na internet, kadar se počutijo slabo, so pod stresom oziroma imajo težave na osebem področju (Millner 2007, 79). Interneta pa seveda ne uporabljajo samo zato, da bi pozabili na težave v realnem življenju. Z njegovo uporabo zadovoljujejo tudi potrebe po pripadnosti, intimnosti, z njim bežijo pred dolgočasjem in osamljenostjo, ter potešujejo svoje skrivne fantazije. Takšno zadovoljevanje potreb prek spleta jim omogoča občutek nadzora nad lastnim življenjem, ki v realnosti, ko niso priklopljeni na internet, ne pride do izraza (Lee in drugi 2007; Peters in Bodkin 2007; Young 2008).

5.3.5 Negativni vplivi

Prvorazredni konstrukt negativnih vplivov je razdeljen na dve kategoriji, ki opisujeta, katere negativne učinke in simptome občutijo udeleženci zaradi prekomerne uporabe.

Prav vsi udeleženci petih študij poročajo, da se negativni učinki, povezani s kompulzivno uporabo interneta, poznajo predvsem na poslovnem področju in akademskem. Poznajo pa se tudi na osebem, finančnem in fizičnem področju (Cavaglion 2008; Lee in drugi 2007). Konstantno razmišljanje o privlačni spletni vsebini, tudi ko nisi na spletu, pomanjkanje spanja, sprememba prehranjevalnih navad – ko začneš jesti hrano kar za računalnikom, dekoncentracija, nenehna utrujenost, izguba denarja – če si seveda odvisen od vsebine, pri kateri uporabljaš finančna sredstva, občutek jeze, ker ne moreš, ne znaš prenehati, čeprav bi rad, in pa seveda izguba

občutka za čas, so simptomi, ki jih navajajo udeleženci (Cavaglioni 2008; Lee in drugi 2007; Peters in Bodkin 2007; Young 2008). Udeleženec v Petersovi in Bodkinovi študiji (2007) takole opisuje simptom izgube občutka za čas: »... Včasih se usedem za računalnik in kar naenkrat mine ura in pol. Rečem si, ojoj, moram prekiniti povezavo in potem gre še ena ura mimo. To je tako, kot če bi v soboto ponoči ostal doma, bila bi polnoč, gledal bi televizijo in potem bi bila ura kar naenkrat štiri zjutraj. ...« (Nick v Peters in Bodkin 2007, 9). Bivši odvisnik v študiji avtorjev Leeja in drugih (2007) je poročal tudi o fizičnih simptomih, in sicer poslabšanju vida zaradi gledanja v računalniški ekran po več ur skupaj ter motečih spalnih navadah.

Tudi avtorji študij so podali svoje sklepe glede negativnih vplivov, ki jih prinaša kompulzivna raba spleta. Razpravljali so predvsem o negativnih internetnih učinkih ter posledicah internetne zlorabe.

Negativni internetni učinki se po Youngovi (2008) kažejo na vseh področjih odvisnikovega življenja, do posledic internetne zlorabe pa pride, ko posameznik internetu nameni ves svoj prosti čas. Kažejo se predvsem v obliki depresije, socialne izolacije in seksualne disfunkcije (Cavaglioni 2008; Lee in drugi 2007; Peters in Bodkin 2007; Young 2008). Pomembna posledica internetne zlorabe je za Youngovo tudi pojav, ki se sicer zgodi v skrajnih primerih, in sicer, ko spletna identiteta postane posameznikova primarna identiteta.

5.3.6 Kontrolne strategije

Konstrukt kontrolnih strategij odraža vsakršne poskuse vzdrževanja posameznika od kompulzivne rabe interneta, kot tudi vsakršno vedenje povezano z vzdrževanjem.

Prav vsi udeleženci študij so poročali, da je minilo precej časa, preden so sploh spoznali, da imajo problem, povezan s kompulzivno rabo spleta. Večina participantov se je ob spoznanju problema poskušala nadzorovati sama in to jim je nekaj časa tudi uspevalo, saj so se zamotili z drugimi aktivnostmi, kot na primer pospravljanjem, kuhanjem, pranjem perila, vožnjo s kolesom ... Takšna samokontrola pa je trajala le kratek čas, saj so pri vsaki novi stresni situaciji zopet podlegli stari navadi (Millner 2008; Peters in Bodkin 2007; Young 2008). Nekateri udeleženci študij so poročali, da

so svojo odvisnost omejili zaradi pomembnih dogodkov, ki so se jim pripetili v življenju, kot na primer poroka, starševstvo ali prevzem novega delovnega položaja (Lee in drugi 2007), medtem ko so intervjuvanci Petersove in Bodkinove študije (2007) povedali, da je nadzor nad kompulzivno uporabo interneta v svoje roke prevzel partner in jim preprečil dostop do želene vsebine. S tem je kompulzivno rabo malo omilil, seveda pa ne pozdravil, saj so udeleženci lahko dostopali do interneta tudi izven doma. Bivši odvisniki, ki so svoje probleme, povezane z odvisnostjo od interneta, opisovali v dveh študijah (Cavaglioni 2008; Lee in drugi 2007), pa so poročali, da še danes kompulzivno uporabo interneta vzdržujejo preko spletnih podpornih skupin in z obiskovanjem spletnih forumov na temo internetne odvisnosti, kjer si člani med seboj pomagajo in se vzpodbujajo, kot prikazuje citat: »Marco, mi trpimo s teboj, smo nori s teboj ... s teboj čutimo bolečino, s teboj želimo jokati ... s teboj čutimo pošasti, ne jemo, ne sanjamo« (Marco v Cavaglioni 2008, 207).

Tudi avtorji so podali svoje sklepe in ugotovitve, povezane z nasveti za zdravljenje odvisnikov od interneta in opozarjanjem na preventivo v okviru drugorazrednega konstrukta kontrolnih strategij.

Skupno mnenje avtorjev je, da odvisnik preprosto ne more prenehati uporabljati internet za vedno, temveč se mora naučiti kontrolirati svojo uporabo in splet uporabljati zdravo in produktivno. Ker pa se večina udeležencev ne more rešiti iz krempljev odvisnosti le z samokontrolo, jim avtorji ponujajo različne rešitve. Cavaglioni (2008) predlaga odvisnikom, da za začetek poiščejo pomoč v kakšni podporni skupini. S pomočjo skupine se bodo zasvojeneci zavedali, da imajo težavo in da jo morajo nekako rešiti. Ker pa podporne skupine ne morejo biti dolgotrajno učinkovite za vse zasvojenca, Kimberly S. Young (2008) in Vaughn S. Millner (2008) priporočata, da odvisniki s pomočjo terapevta najprej ugotovijo za katero vrsto odvisnosti na spletu gre, kasneje pa zdravljenje z uporabo kognitivno vedenjske terapije. Pri tem zdravljenju je bistveno, da se odvisnik zazre vase, spozna vzorce, zaradi katerih je do določenih vsebin dostopal kompulzivno, in se jih ob podpori partnerja in družine nauči tudi obvladovati. Ker je vse več odvisnikov mladih, se Kimberly S. Young (2008, 35–36) v svoji študiji osredotoči tudi na izvajanje preventive predvsem s strani šol in staršev. Tako poziva šole na različne preventivne ukrepe, kot na primer organizacijo delavnic in predavanj na temo internetne odvisnosti, medtem ko bi tudi starši mladostnikov in potencialnih odvisnikov

morali bolj nadzorovati uporabo interneta pri svojem otroku in z določenimi ukrepi preprečiti, da pride do zlorab.

6 PRIMERJAVA REZULTATOV META ANALIZ MED LETI 1996–2006 in 2007–2008

V tem poglavju bom svoje rezultate primerjala z rezultati meta analize med leti 1996 in 2006 avtorjev Douglasa in drugih (2008) ter zaradi podobnosti med rezultati omenila samo najpomembnejše značilnosti rezultatov obeh meta analiz in temeljne razlike. Ponovno bom omenila tudi nekatere kritične pristope in preverila, če oziroma kako dobljeni rezultati sovpadajo z njimi.

Avtorji obravnavanih kvalitativnih študij na temo internetne odvisnosti, ki so izšle tako med leti 1996 in 2006, kot tudi med letoma 2007 in 2008, so obravnavali internetno odvisnost predvsem iz praktičnih razlogov, da bi prišli do želenih rezultatov. Niso se opirali na teoretična izhodišča, kar je jasno razvidno iz razloga, da samo dve študiji od skupno petnajstih, razpravljata o možnem teoretičnem ozadju internetne odvisnosti in se za obrazložitev obravnavanega pojma osredotočita na teoretičen model odvisnosti. Ti dve študiji sicer podata teoretična izhodišča, vendar izhajata iz koncepta odvisnosti in kompulzivnosti, ne podata pa teoretične razlage koncepta internetne odvisnosti. Tako analizirane študije bolj služijo v pomoč empiričnim študijam, ki ne temeljijo toliko na teoretičnih izhodiščih, kot pa poglobljenim študijam z razširjenim teoretskim ozadjem, razpravljajo Douglas in kolegi (2008, 3036). Pomembno novost v raziskovanju kvalitativnih študij na temo internetne odvisnosti predstavljata študiji avtorjev Leeja in drugih (2007) ter Cavagliona (2008), saj opisujeta probleme nekdanjih, že ozdravljenih odvisnikov, medtem ko se ostale študije osredotočajo na sedanje kompulzivne uporabnike spleta.

Skupni rezultati obeh meta analiz so pokazali, da udeleženci pričnejo uporabljati internet predvsem zaradi dolgočasje, depresije, pomanjkanja samozavesti, osamljenosti ter povečanega stresa v določenem obdobju njihovega življenja. Griffiths (v Douglas in drugi 2008, 3036) je tudi ugotovil, da naj bi kompulzivni uporabniki uporabljali internet kar osemkrat več od ostalih uporabnikov, ki nimajo težav. Večje možnosti zasvojitve naj bi imeli novi uporabniki, medtem ko rezultati meta analize študij, objavljenih med letoma 2007 in 2008, tega niso pokazali. Udeleženci uporabljajo internet predvsem zaradi potrebe po druženju, sodelovanju v skupinah in občutku pripadnosti, avtorji pa so

si enotni tudi v naštevanju petih najpogostejših značilnosti interneta²¹. Youngova (2008) ob tem kot značilnost omenja še ustvarjanje lastnega fantazijskega sveta. Avtorji objavljenih študij med leti 1996 in 2006 so razpravljali tudi o deviantnem vedenju na internetu, medtem ko se avtorji novejših študij omenjene problematike v tako širokem smislu niso lotili. O omenjeni problematiki je določene sklepe podala le Kimberly S. Young, ki se je v svoji študiji spraševala, če fantazijske klepetalnice s pedofilsko vsebino morda niso deviantne klepetalnice, ki bi jih bilo potrebno nadzorovati. Med poročanji udeležencev o notranjih potrebah, ki jih zadovoljujejo preko spleta, simptomih in negativnih vplivih interneta, ki jih občutijo zaradi prekomerne uporabe, praktično ni prišlo do razlik. Udeleženci študij so si bili enotni, da so simptomi prekomerne uporabe tako psihološki, kot tudi fizični ter da kompulzivna uporaba spleta negativno vpliva na praktično vsa področja njihovega življenja²². Avtor Chou (v Douglas in drugi 2008, 3040) je v večji meri le opredelil pozitivne učinke interneta, kot so samoidentifikacija, bližnji odnosi s prijatelji in ustvarjanje povezave z zunanjim svetom, medtem ko avtorji študij objavljenih med letoma 2007 in 2008 o njih niso razpravljali.

Rezultati študij so si v veliki meri podobni. Do večjih razlik je v bistvu prišlo le pri obravnavi kategorij, ki opisujejo udeleženčevo samoobvladovanje kompulzivne rabe ter sklepe avtorjev glede zdravljenja odvisnosti. Udeleženci kvalitativnih študij, objavljenih med leti 1996–2006, so poročali, da so svoja patološka nagnjenja do internetnih vsebin omilili le z ukvarjanjem z drugimi aktivnostmi, ki niso bile povezane s spletom, niso pa omenjali niti pomoči partnerja pri kontroliranju uporabe spleta niti pomoči različnih podpornih skupin, h katerim so se priključili udeleženci kar dveh novejših študij. Prav tako Douglas in avtorji (2008) niso omenjali, da bi avtorji desetih študij, vzeti v raziskavo, predlagali zdravljenje znotraj podporne skupine, kot jo priporoča Cavaglion (2008). Prav tako niso natančno definirali nobene primerne terapije, kot na primer zdravljenje s kognitivno vedenjsko terapijo, ki jo priporočata Millnerjeva (2008) in Youngova (2008).

²¹ Ugoden cenovni dostop, lahek za uporabo, anonimnost, možnost komuniciranja ter uporaba interneta kot zdravljenja različnih zdravstvenih stanj (najpogosteje depresije).

²² Tako na akademsko, osebno, finančno, poslovno, kot tudi na fizično področje.

Kot sem predvidevala v uvodu, so se vse proučevane kvalitativne raziskave na temo internetne odvisnosti ukvarjale s posameznikom in njegovimi problemi, ki jih je uporaba interneta povzročila. Tako so poudarjale individualistični pristop, medtem ko je bil družbeni popolnoma zanemarjen. Prav logika individualizma pa opredeljuje ideologijo neoliberalizma²³, ki ne oziraje se na skupnost oziroma družbo v središče sveta postavlja posameznika. Po Faircloughu (1999) je tako ena izmed najpomembnejših diskurzivnih strategij neoliberalnega diskurza prav poudarjanje individualnosti posameznika nasproti družbenim kolektivitetam, s katero pa je tesno povezana tudi strategija dekontekstualizacije²⁴. Fairclough kot glavno značilnost diskurza neoliberalnega globalnega reda navaja prav konstrukcijo družbenih problemov kot problemov posameznika²⁵ (Fairclough 1999, 7).

Da bi torej koncept internetne odvisnosti razumeli kot celoto, obravnavane študije ne bi smele izhajati izključno iz subjektivnih mnenj trpečih posameznikov in tako podajati le klinične podatke o internetne odvisnosti. Fenomen internetne odvisnosti bi morale raziskovati prek različnih področij, predvsem pa prek družbeno-kulturnega konteksta (Golub in Lingley 2008)²⁶. Prihod in uporaba interneta sta naznanila mnoge družbene spremembe. Spremembe so vidne v življenjskem stilu ljudi, šolstvu, zaposlovanju – veliko ljudi lahko s pomočjo interneta dela od doma oziroma si z uporabo interneta izboljšuje izobraževalne pogoje ... vsi ti družbeni učinki oziroma vplivi, ki jih nov medij prinaša, pa pomembno vplivajo na posameznikovo rabo interneta (Anderson in Tracey 2001, 472-473). Avtorja opozarjata, da bi morali na posameznikovo rabo

²³ Fairclough (1999, 2) neoliberalizem s sklicevanjem na Bourdieuja opredeli kot »politični projekt za rekonstrukcijo družbe v skladu z zahtevami neomejenega globalnega kapitalizma«. Po Pušnikovi (2003, 175) pa neoliberalizem družbena razmerja in človeške odnose presoja skozi optiko tržno-blagovnih razmerij in se je vzpostavil kot sistem gospodstva. Pri sistemu gospodstva gre za diskurzivno konstrukcijo oziroma za preplet specifičnih dejavnikov, ki so vzpostavili prevladujočo shemo neoliberalnega mišljenja. To mišljenje se je trdno zasidrilo v različnih družbenih sferah produkcije, distribucije in konzumpcije, tako materialnega kot tudi simbolnega kulturnega kapitala, in usmerja prakse ljudi v njihovih vsakdanjih življenjih.

²⁴ Za dekontekstualizacijo je značilno, da se dogajanje ločuje od širšega konteksta, družbeno-političnih in drugih interesov, torej se ne predstavi ozadja dogajanja v kontekstu širše družbene totalitete.

²⁵ Znotraj neoliberalne agende so torej različni družbeni problemi, kot na primer družbena neenakost, razširjena vrzel med bogatimi in revnimi ter **človeško trpljenje** pojmovani kot **problem posameznika** oziroma njegovega karakterja, nikakor pa niso družbeni problem (Gaurani 2006, 81, poudarki dodani).

²⁶ Golub in Lingley (2008, 59-72) znotraj svoje študije proučujeta koncept internetne odvisnosti na Kitajskem. Preko analize medijskega poročanja o obravnavani tematiki ugotovita, da na koncept internetne odvisnosti ne smemo gledati le preko biomedicinskega modela, katerega se v večini poslužujejo zahodne študije in vidijo internetno odvisnost le kot formo duševne bolezni. V primeru Kitajske in njene družbene ureditve so tako skrbi glede internetne odvisnosti del generalne moralne krize, ki jo predvsem povzročajo skokovito potrošništvo, medikalizacija duševnih bolezni in nove oblike javnosti ter medijskega poročanja.

interneta nujno gledati v okviru družbenih sprememb, ki jih je povzročil nov medij. Družbene spremembe namreč pomembno vplivajo na posameznikovo prisvojitve kakršnekoli nove tehnologije.

Rezultati kvalitativnih študij so pokazali, da odvisnost od interneta povzročajo internetne interaktivne aplikacije, ki izboljšujejo povezavo med zabavo in socialno vrednostjo. Spomnimo se kritike Christiana Fuchsa (2008) in Grohola (2005), ki kritično gledata na takšne raziskave, ki ugotavljajo, da določena tehnologija (interaktivne aplikacije) povzročajo posameznikovo določeno vedenje (kompulzivno uporabo interneta). Po Groholu, takšni zaključki predstavljajo zmotno mnenje, saj raziskave ne morejo vzpostaviti vzročnega razmerja med specifičnim vedenjem in njegovim vzrokom. Fuchs pa izpostavi, da takšne postavljene hipoteze odvisnost prikazujejo kot posledico tehnologije in tako v ospredje postavljajo tehnološko deterministični pogled.

Naj za konec navedem prevladujočo kritiko koncepta internetne odvisnosti, ki je ne smemo zanemariti. Prevladujoče mnenje med proučevalci internetne odvisnosti je, da imajo posamezniki, ki internet zlorablajo, že predhodne motnje, ki se nanašajo na druga področja njihovega življenja (Morahan-Martin 2005, 41). To sem z rezultati meta analize tudi potrdila²⁷. Ravno to mnenje pa je razširilo različne kritične razprave med akademiki, ki se nanašajo na vprašanje, če ni torej internetna odvisnost le simptom za druga bolezenska stanja, ki bi jih morali zdraviti posamično, in kot taka sploh ne obstaja (Morahan-Martin 2005). Po mnenju avtorice, kateremu se pridružujem tudi sama, je tako znotraj akademskih raziskav potrebnih več predvsem longitudinalnih študij, ki bi razkrile razmerje med določenim učinkom in posledico.

²⁷ Kot sem že omenila, se predhodne motnje nanašajo na osamljenost, depresijo, dolgočasje, čustveno izgorelost, stres ter seksualno kompulzivnost (Lee in drugi 2007; Millner 2008; Cavaglioni 2008; Young 2008).

7 ZAKLJUČEK

Razvoj interneta in njegova progresivna raba je zavzela svet kot strela z jasnega (Anderson in Tracey 2001). Internet ima zaradi svoje priljubljenosti in predvsem zaradi razširjenega lahkega dostopa vse več uporabnikov. Zadnje raziskave so pokazale, da internet uporablja že več kot milijarda in pol ljudi po vsem svetu (Internet World Stats 2009). Čeprav ga večina uporablja zrelo, z namenom, da zadovoljijo svoje potrebe, pa ga nekateri posamezniki uporabljajo prekomerno in tako intenzivno, da lahko njegova uporaba vodi v odvisnost (Young 1996).

Koncept internetne odvisnosti je v današnjem času pereč problem, tako med raziskovalci kot v družbi, zato sem se odločila, da ga bolj podrobno raziščem. Osredotočila sem se na novejšje kvalitativne študije, ki se ukvarjajo s problematiko internetne odvisnosti in so izšle v akademskih publikacijah med letoma 2007 in 2008. Z metodo kvalitativne meta analize sem proučevala, s katerimi problemi se soočajo internetni odvisniki, in kakšne težave jim kompulzivna uporaba interneta prinaša.

Zastavila sem si štiri raziskovalna vprašanja, s pomočjo katerih sem razkrila, kako proučevane študije predstavljajo pretekle izkušnje oseb, ki se na internetu vedejo kompulzivno, in kateri socialni faktorji vplivajo na to. Zanimalo me je, kateri so prevladujoči simptomi in negativni učinki internetne odvisnosti, ki jih navajajo študije, ter kakšne načine ter priporočila zdravljenja kompulzivnega vedenja na internetu zasledimo v njih. Predpostavila sem, da bodo rezultati študij odgovorili na vsa zastavljena raziskovalna vprašanja, kar se je tudi izkazalo za resnično.

Povzetek ugotovitev študij pokaže, da so *predhodniki internetne odvisnosti* pri posamezniku predvsem občutki dolgočasje, osamljenosti, izoliranosti pa tudi nizka samozavest, depresija in stres. *Simptomi bolezni* so predvsem psihološki ter zajemajo konstantno razmišljanje o vsebini, dekoncentracijo, nenehno utrujenost, izgubo občutka za čas med spletno aktivnostjo, ter slabo psihično počutje posameznika, kadar ni povezan s spletom. Posameznik lahko občuti tudi fizične simptome, kot sta poslabšanje vida in moteče spalne navade. *Negativni vplivi* kompulzivne rabe interneta so večkratni, saj vključujejo nastajajoče probleme tako na akademskem, poslovnem, osebnem, finančnem kot tudi fizičnem področju posameznikovega življenja.

Avtorji petih kvalitativnih študij, zajetih v raziskavo, so podali tudi sklepe o *zdravljenju bolezni*. Odvisniku priporočajo, da za začetek sam regulira oziroma nadzira svojo kompulzivno rabo, poudarjajo pa tudi včlanjevanje v podporne skupine in terapevtsko zdravljenje, kamor sodi tudi zdravljenje s kognitivno vedenjsko terapijo.

Preverjala sem, če je v obdobju med letoma 2007 in 2008 prišlo do ključnih premikov v raziskovanju internetne odvisnosti. Ugotovljene rezultate sem primerjala z rezultati Douglasa in drugih avtorjev (2008), ki so z enako metodo in analizo podatkov iskali odgovore na enaka raziskovalna vprašanja. Primerjava rezultatov je pokazala, da med letoma 2007 in 2008 ni prišlo do ključnih premikov v raziskovanju internetne odvisnosti. Večje novosti so tako prisotne le na področju zdravljenja internetne odvisnosti, predvsem na področju priporočil za zdravljenje in izbire primerne terapije, kar sem tudi predvidevala.

Rezultati meta analize niso presenetljivi in sem takšne pričakovala. Problematični sta dve omejitvi, ki sem ju ugotovila med izvajanjem metode. Prva omejitev se nanaša na nizko število raziskav, zajetih v raziskovanje. Izmed najdenih 305 študij, ki so se ukvarjale s problematiko internetne odvisnosti, jih je samo 17 vsebovalo kvalitativne metode, v nadaljevanju pa se je izkazalo, da je samo pet primernih za obdelavo. To je posledično močno zmanjšalo vzorec študij, zajetih v raziskavo, čeprav se je po drugi strani kvalitativna narava študij izkazala kot pomemben vključitven kriterij, saj možnost natančnega osebnega opazovanja subjektov odločilno vpliva na proučevanje celovitosti dane problematike. (Douglas in drugi 2008). Brez primerjave rezultatov z rezultati meta analize študij avtorjev Douglasa in kolegov (2008), ki ugotavljajo enake značilnosti, tako tudi ne bi mogla v celoti trditi, da odgovori na zastavljena raziskovalna vprašanja predstavljajo temeljne in glavne značilnosti internetne odvisnosti, saj je vzorec za takšne trditve premajhen.

Druga omejitev, ugotovljena na podlagi raziskovanja, pa se nanaša na teoretična izhodišča internetne odvisnosti. Vključevala jih je samo študija Petersove in Bodkina (2007), pa še ta je izhajala iz teoretičnega koncepta odvisnosti, ni pa predstavila modela oziroma izhodišč za koncept internetne odvisnosti. To me ni presenetilo, saj kot pravi avtorica Janet Morahan-Martin (2005), obstoj internetne odvisnosti izhaja predvsem iz subjektivnih izkušenj posameznikov. Ravno iz tega razloga je zaenkrat še zelo težko

oziroma praktično nemogoče ponuditi bralcem primerno teorijo, ki bi internetno odvisnost postavila v kontekst.

Analizirane študije s proučevanjem negativnih vplivov, simptomov ter nasvetov za zdravljenje sicer podajajo dragocene prispevke k razumevanju koncepta internetne odvisnosti, čeprav so po drugi strani bolj v pomoč prihodnjim študijam, ki bodo temeljile na praktičnih implikacijah, ne pa razvijanju teoretičnega koncepta (Douglas in drugi 2008).

Da bi torej koncept internetne odvisnosti zares razumeli, bi se morale prihodnje študije ukvarjati s proučevanjem teoretičnih izhodišč in posledično določanjem enotne definicije, ki bi pojasnjevala problematičen koncept ter njegove razsežnosti. Prav tako celovitosti koncepta internetne odvisnosti ne moremo razumeti samo v okviru individualističnega pristopa, ki se ukvarja s proučevanjem posameznikov in njihovih problemov. Prihodnje študije bi fenomen internetne odvisnosti morale raziskovati skozi interdisciplinarno prizmo in obenem bolj poudarjati družbeno kulturni kontekst, v okviru katerega bi se po besedah Goluba in Lingleya (2008) razkrilo, da novi mediji vplivajo tudi na spremembe v družbi in ne samo na posameznika.

Čeprav na temo internetne odvisnosti marsikaj še ni bilo raziskano, in nekateri raziskovalci (Grohol 2005) celo dvomijo v njen obstoj, pa vseeno ne smemo zanemarjati dejstva, da se vsakršna nova tehnologija bliskovito seli v naše domove, po njej pa posegajo vse mlajši. Ravno zaradi tega razloga je še toliko bolj pomembno, da različne institucije, predvsem pa šole in družine z otroki, preventivno opozarjajo mladino na negativne lastnosti interneta ter ostalih novih tehnologij.

8 LITERATURA

- 24ur.com. 2008. *Nevarna odvisnost od interneta*. Dostopno prek: <http://24ur.com/novice/it/nevarna-odvisnost-od-interneta.html> (10. september 2009).
- --- 2009. *Ste odvisni od interneta?* Dostopno prek: <http://24ur.com/novice/it/ste-odvisni-od-interneta-2.html> (10. september 2009).
- Anderson, Ben in Karina Tracey. 2001. Digital Living: The Impact (or Otherwise) of the Internet on Everyday Life. *American Behavioral Scientist* (45). Dostopno prek: <http://abs.sagepub.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/cgi/reprint/45/3/456> (5. oktober 2009).
- Altheide L. David. 2009. Moral panic: from sociological concept to public Discourse. *Crime, Media, Culture* 5 (1). Dostopno prek: <http://cmc.sagepub.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/cgi/reprint/5/1/79> (7. september 2009).
- Beard W. Keith in Eve M. Wolf. 2001. Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction. *CyberPsychology&Behavior* 4 (3). Dostopno prek: <http://web.ebscohost.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/ehost/pdf?vid=2&hid=105&sid=f47b85bb-45c1-4d9f-a568-0277e65c97d8%40sessionmgr110> (10. junij 2009).
- Beard, Keith. 2005. Internet Addiction: A review of current assessment techniques and potential assessment questions. *CyberPsychology&Behavior* 8 (1). Dostopno prek: <http://web.ebscohost.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/ehost/pdf?vid=2&hid=105&sid=5ff25e1f-4666-40b7-acdc-cb5bae1bf02a%40sessionmgr102> (5. junij 2009).
- Castells, Manuel. 1996. *The rise of network society*. Oxford: Blackwell.
- Cavaglioni, Gabriel 2008. Narratives of Self – Help of Cyberporn Dependents. *Sexual Addiction & Compulsivity* 15 (1). Dostopno prek: <http://web.ebscohost.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/ehost/detail?vid=1&hid=105&sid=f7f97c2c-1a36-41cd-b5cd-ff4a219ae5b8%40sessionmgr104&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=c8h&AN=2009869243> (20. junij 2009).
- Davis, R. A. 2001. A Cognitive – behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior* (17). Dostopno prek: http://www.sciencedirect.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/science?_ob=MIimg&_imagekey=B6VDC-42DX1HP-3-3&_cdi=5979&_user=4769578&_orig=search&_coverDate=03%2F01%2F2001&_sk=999829997&view=c&wchp=dGLzVlz-

zSkzV&md5=978b7c279173f2cc7b8fd43e41c29876&ie=/sdarticle.pdf (10. junij 2009).

- Douglas, Alecia C., Juline E. Mills, Mamadou Niang, Svetlana Stepchenkova, Sookeun Byun, Celestino Ruffini, Seul Ki Lee, Jihad Loutfi, Jung-Kook Lee, Mikhail Atallah in Marina Blanton. 2008. Internet Addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996–2006. *Computers in Human Behavior* (24). Dostopno prek: http://www.sciencedirect.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/science?_ob=ArticleURL&_udi=B6VDC-4SV6PFN-1&_user=4769578&_coverDate=09%2F17%2F2008&_rdoc=1&_fmt=&_orig=search&_sort=d&_docanchor=&view=c&_acct=C000033658&_version=1&_urlVersion=0&_userid=4769578&md5=37a4307ed1347155d32b8baa5c3ff6e1 (20. junij 2009).
- Fairclough, Norman. 1999. *Neo-liberalism as a focus for critical research on language*. Dostopno prek: <http://listserv.linguistlist.org/cgi-bin/wa?A2=ind9910&L=critics-1&P=389> (21. oktober 2009).
- Fuchs, Christian. 2008. *Internet and Society. Social Theory in the Information Age*. Routledge.
- Gaunari, Panayota. 2006. *Contesting the Cynicism of Neoliberal Discourse: Moving towards a language of possibility*. Dostopno prek: http://64.233.183.104/search?q=cache:emfOIUb5VosJ:www-staff.lboro.ac.uk/~ssjer/SLC1/SLC1-4_Gounari.pdf+neoliberal+discourse&hl=sl&ct=clnk&cd=1&gl=si&client=firefox-a (21. oktober 2009).
- Golub, Alex in Kate Lingley. 2008. »Just like the Qing Empire«: Internet Addiction, MMOGs, and Moral Crisis in Contemporary China. *Games and Culture* (3). Dostopno prek: <http://gac.sagepub.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/cgi/reprint/3/1/59> (14. avgust 2009).
- Greenfield, David N. 1999. *Virtual Addiction: Sometimes New Technology Can Create New Problems*. Dostopno prek: http://www.virtual-addiction.com/pdf/nature_internet_addiction.pdf (10. junij 2009).
- Griffiths, D. Mark. 1996. Behavioural Addictions: An Issue for everybody? *Journal of Workplace Learning* 8 (3). Dostopno prek: <http://www.emeraldinsight.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/Insight/viewPDF.jsp?contentType=Article&Filename=html/Output/Published/EmeraldFullTextArticle/Pdf/0860080304.pdf> (23. julij 2009).
- --- 1998. *Does Internet and Computer 'Addiction' Exist?: Some Case Study Evidence*. Predstavljeno na internacionalni konferenci marca 1998 v Veliki Britaniji. Dostopno prek: <http://www.intute.ac.uk/socialsciences/archive/iriss/papers/paper47.htm> (25. julij 2009).

- Grohol, John. 2005. *Internet Addiction Guide*. Dostopno prek: <http://psychcentral.com/netaddiction/> (21. september 2009).
- Holmes, Leonard. 2005. Pathological Internet Use – Some Examples. *Mental Health Resources*. Dostopno prek: <http://mentalhealth.about.com/cs/sexaddict/a/intaddict.htm> (19. junij 2009).
- Internet World Stats. 2009. *Usage and Population Statistics*. Dostopno prek: <http://www.internetworldstats.com/stats.htm> (3. oktober 2009).
- Jeriček, Helena. 2001. *Uporaba in razširjenost interneta in znaki zasvojenosti z njim med dijaki tretjih letnikov ljubljanskih šol*. Magistrska naloga. Pedagoška fakulteta. Univerza v Ljubljani.
- --- 2001a. Zasvojenost z internetom – sedanjost ali prihodnost? *Socialna Pedagogika* 5. (2): 141–168
- King, A. Storm. 1996. *Is the Internet Addictive or Are the Addicts Using the Internet*. Dostopno prek: <http://webpages.charter.net/stormking/iad.html> (19. junij 2009).
- Lee Ichia in Chen-Yi Yu in Holin Lin. 2007. *Leaving a Never-Ending Game: Quitting MMORPGs and Online Gaming Addiction*. Študija predstavljena na konferenci DIGRA v Tokiu. Dostopno prek: www.digra.org/dl/db/07312.54479.pdf (3. julij 2009).
- McLuhan, Marshall. 1964. *Understanding Media. The Extensions of Man*. McGraw-Hill. Book Company. New York, Toronto, London.
- Miko, Klavdija 2009. Hudičevo seme odvisnosti. *Ona. Ženski magazin Dela in Slovenskih novic*. 11 (35): 16–19. Delo d.d., Tiskarsko središče.
- Millner S. Vaughn. 2008. Internet Infidelity: A Case of Intimacy with Detachment. *The Family Journal* 16 (1). Dostopno prek: <http://tfj.sagepub.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/cgi/reprint/16/1/78> (20. junij 2009).
- Morahan-Martin, Janet. 2005. Internet Abuse: Addiction? Disorder? Symptom? Alternative Explanations? *Social Science Computer Review* 23 (1): 39–48.
- --- in P. Schumacher. 2000. Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior* (16). Dostopno prek: http://www.sciencedirect.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/science?_ob=MImg&_imagekey=B6VDC-3YGDD58-2-1&_cdi=5979&_user=4769578&_orig=search&_coverDate=01%2F31%2F2000&_sk=999839998&view=c&wchp=dGLbVzW-zSkzS&md5=8df1b75bf08df081c4ca9e3ac06ed711&ie=/sdarticle.pdf (9. september 2009).

- Nayar, K. Pramod. 2006. Book Review: Moral Panics and the Media. *Discourse Society* (17). Dostopno prek: <http://das.sagepub.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/cgi/reprint/17/3/416> (7. september 2009).
- Oblak, Tanja. 2002. Internet kot nov dejavnik družbenega razlikovanja? *Družboslovne razprave XVIII.* (40). 107–119. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Peters, Cara in Charles D. Bodkin. 2007. An exploratory investigation of problematic online auction behaviors: Experiences of eBay users. *Journal of Retailing and Consumer Services* 14 (1). Dostopno prek: http://www.sciencedirect.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/science?_ob=ArticleURL&_udi=B6VGN-4JKHM23-1&_user=4769578&_coverDate=01%2F31%2F2007&_rdoc=1&_fmt=&_orig=search&_sort=d&_docanchor=&view=c&_acct=C000033658&_version=1&_urlVersion=0&_userid=4769578&md5=ef24e17f17426836a6a0135c1c97a32e (20. junij 2009).
- Pušnik, Maruša. 2003. Etienne Balibar: Marxova filozofija. *Družboslovne razprave XIX.* (44). 174-176. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Rozman, Sanja. 1998. *Peklenska gugalnica*. Ljubljana: Založba Vale - Novak.
- Slevin, James. 2000. *The Internet and Society*. Polity Press. Cambridge
- Stern, E. Steven in Alysa D. Handel. 2001. Sexuality and Mass Media: The Historical Context of Psychology's Reaction to Sexuality on the Internet. *The Journal of Sex Research* 38 (4). Dostopno prek: <http://web.ebscohost.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/ehost/pdf?vid=2&hid=5&sid=44e762b7-f1f3-4925-9aec-d6681ec3986d%40sessionmgr11> (10. september 2009).
- Suler, John. 1996. *Internet Addiction Support Group. Is there Truth in Jest?* Dostopno prek: <http://www-usr.rider.edu/~suler/psyber/supportgp.html> (10. junij 2009).
- Škerlep, Andrej. 1998. Model računalniško posredovane komunikacije. Tehnološka matrica in praktična raba v družbenem kontekstu. V *Internet v Sloveniji*, Vasja Vehovar (ur.). 24–53. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Thurlow, Chrispin, Laura Lengel in Alice Tomic. 2004. *Computer mediated communication: Social interaction and the internet*. London, Thousand Oaks, New Delhi: Sage Publications.
- Volčič, Zala in Karmen Erjavec. 2008. Technological Developments in Central – Eastern Europe: A case study of a computer literacy project in Slovenia. *Information, Communication & Society* 11 (3): 326–347.

- Vreg, France. 2001. Globalizacija in elektronska demokracija. Politološko-sociološki vidiki razvoja informacijske družbe. *Teorija in praksa* 38 (1): 5–28. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Zimmer, Lela 2006. Qualitative meta – synthesis: A question od dialoguing with texts. *Journal of Advanced Nursing* 53 (3). Dostopno prek: <http://web.ebscohost.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/ehost/detail?vid=1&hid=102&sid=3f40d250-e24e-4a30-a288-2a422a003b05%40sessionmgr110&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGI2ZQ%3d%3d#db=c8h&AN=2009125270> (11. julij 2009).
- Wacquant, Loic. 2003. Penalizacija revščine in vzpon neoliberalizma. *Družboslovne razprave* XIX. (43). 65–75. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Widyanto, Laura in Mark Griffiths. 2006. Internet Addiction: A Critical Review. *International Journal of Mental health and addiction* 4. Dostopno prek: <http://www.springerlink.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/content/m88242775t60182r/fulltext.pdf> (20. junij 2009).
- Winner, Langdon. 1993. Upon Opening the Black Box and Finding It Empty: Social Constructivism and the Philosophy of Technology. *Science, Technology & Human Values* 18 (3). Dostopno prek: <http://www.jstor.org.nukweb.nuk.uni-lj.si/stable/689726?seq=1> (7. september 2009).
- Yellowlees, M. Peter in Shayna Marks. 2007. Problematic Internet use or Internet addiction? *Computers in human behavior* 23. Dostopno prek: http://www.sciencedirect.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/science?_ob=MImg&_imagekey=B6VDC-4GKWHXK-3-1&_cdi=5979&_user=4769578&_orig=search&_coverDate=05%2F31%2F2007&_sk=999769996&view=c&wchp=dGLbVlW-zSkWb&md5=1ad7933123a6955ac2780e3fd824a131&ie=/sdarticle.pdf (10. junij 2009).
- Young S. Kimberly. 1996. *Internet Addiction: the Emergence of a new clinical disorder*. Dostopno prek: <http://www.healthypace.com/addictions/center-for-internet-addiction-recovery/internet-addiction-research-paper/menu-id-1105/> (3. junij 2009).
- --- 1997. *What Makes the Internet Addictive: Potential Explanations for Pathological Internet Use*. Dostopno prek: <http://www.netaddiction.com/articles/habitforming.htm> (3. junij 2009).
- --- 2004. Internet Addiction. A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *American Behavior Scientist* 48 (4). Dostopno prek: <http://abs.sagepub.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/cgi/reprint/48/4/402> (18. junij 2009).

- --- 2008. Internet Sex Addiction: Risk Factors, Stages of Development, and Treatment. *American Behavioral Scientist* 52 (1). Dostopno prek: <http://abs.sagepub.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/cgi/reprint/52/1/21> (20. junij 2009).
- Quinn, A. Brian. 2007. *The Evolving Psychology of Online Use: From Computerphobia to Internet Addiction*. Texas Tech University Libraries. Dostopno prek: <http://esr.lib.ttu.edu/bitstream/handle/2346/489/fulltext.pdf?sequence=1> (12. junij 2009).