

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Klemen Boljtežar

Kritična obravnava pojma internetne zasvojenosti

Diplomsko delo

Ljubljana, 2011

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Klemen Boljtežar

Mentor: doc. dr. Gregor Petrič

Kritična obravnava pojma internetne zasvojenosti

Diplomsko delo

Ljubljana, 2011

Diplomsko delo je v prvi vrsti zahvala družini za omogočanje študija in vso podporo skozi življenje. Za vse koristne nasvete pri izdelavi diplomske naloge se zahvaljujem svojemu mentorju doc. dr. Gregorju Petriču. Naj se zdi še tako sebično in egocentrično, na koncu zahvalo dolgujem tudi samemu sebi.

Kritična obravnava pojma internetne zasvojenosti

Začetki proučevanja internetne zasvojenosti segajo v leto 1996, ko je bila objavljena prva empirična študija koncepta raziskovalke Kimberly S. Young, ki jo imajo za začetnico proučevanja internetne zasvojenosti. Vzporedno z vedno bolj uveljavljeno in sprejeto idejo o internetni zasvojenosti so se v manjšini razvijali nič manj pomembni dvomi, ki obstoječe teoretiziranje in raziskovanje internetne zasvojenosti dojemajo kot nekakovostno. Na področju teoretiziranja bodo predstavljene pomanjkljivosti, ki so vidne v premajhni obravnavi osebnostnih lastnosti posameznika, omejenem razumevanju rabe interneta v družbenem kontekstu ter neustrezni obravnavi vzročno-posledičnih odnosov med rabo interneta in zasvojenostjo. Na področju raziskovanja pa bo glavna osredotočenost vidna na manj kakovostni zasnovi koncepta, precenjevanju kvantitete rabe, problemu vzročnosti in načinu raziskovanja. Pričujoče diplomsko delo bo bolj osredotočeno na predstavitev relevantnih domnev kritike internetne zasvojenosti, a ob tem ne bo zanemarilo tabora podpornikov, ki je ključen za umestitev kritike. Njegov glavni namen bo sinteza različnih kritik internetne zasvojenosti v smiselno celoto. S tem bo diplomsko delo poskušalo prikazati pomembnost kritične obravnave, katere cilj je konstruktivno izboljševanje področja z vidika bolj kakovostnega teoretiziranja in raziskovanja koncepta.

Ključne besede: internet, zasvojenost, kritika, teoretiziranje, raziskovanje.

A Critical Examination of the Internet Addiction Concept

The beginnings of internet addiction examinations go back to the year 1996 when the first empirical study of concept was published by the researcher named Kimberly S. Young, who is perceived as a beginner in the field. In minority, parallel with a more enforced and adopted idea of internet addiction, took place a development of equal important doubts, which perceive the existent theorization and investigation of internet addiction as low grade quality. On the field of theorization, defects are seen as a lack of personality examinations, bounded understandings of internet use in social context and unsuitable dealings with causal consecutive relations between internet use and addiction. The main focus on the field of examination is seen in the weak plan of concept, quantity use overestimations, problems with causality and problems with methods of examination. The essay paper focuses on the internet addiction critique, but it does not neglect the supporters, who are an important principle of the criticism. The main purpose will be to compose the different critiques into a reasonable whole. The essay will try to demonstrate the importance of internet addiction critiques, which aim is to improve the field constructively, with a higher quality of theorization and examination of the concept.

Key words: internet, addiction, criticism, theorization, examination.

VSEBINSKO KAZALO

1 UVOD	7
2 ZASVOJENOST Z INTERNETOM	9
2.1 KAJ JE INTERNETNA ZASVOJENOST	11
2.1.1 Simptomi internetne zasvojenosti	14
2.1.2 Proces razvoja internetne zasvojenosti.....	15
3 KRITIKA KONCEPTA INTERNETNE ZASVOJENOSTI	19
3.1 OSEBNOSTNI VIDIK	19
3.2 SOCIALNI VIDIK	21
3.3 STRAH PRED TEHNOLOGIJAMI	23
3.4 INTERNETNE AKTIVNOSTI.....	24
4 KRITIKA RAZISKOVANJA INTERNETNE ZASVOJENOSTI	25
4.1 ZAČETKI RAZISKOVANJA	26
4.2 ISKANJE UNIVERZALNEGA KRITERIJA INTERNETNE ZASVOJENOSTI	27
4.3 PROBLEM VZROČNOSTI.....	28
4.4 NAČIN RAZISKOVANJA.....	29
5 ZAKLJUČEK	30
6 LITERATURA.....	32

KAZALO SLIK

Slika 2.1: Model procesa razvoja internetne zasvojenosti15

Slika 2.2: Groholov model patološke internetne uporabe18

1 UVOD

V zgodovini človeštva lahko zasledimo redke prelomne trenutke, ki bi tako korenito spremenili način vsakdanjega življenja človeka, kot je to uspelo računalniku in pozneje vzpostavitvi internetnega omrežja. Izuma sta nas popeljala v t. i. informacijsko dobo, katere ključni del je ogromna mednarodna baza podatkov, ki vključuje posameznike in organizacije v enormni dinamiki zbiranja, tvorjenja, deljenja in odjemanja podatkov po omrežju (Flanagin in drugi 2000). Prav te značilnosti, ki so novost in so nedosegljive drugim komunikacijskim medijem, so ključne pri razlikovanju interneta od drugih, tradicionalnih medijev, brez obotavljanja pa jih lahko označimo kot glavne tvorce internetne priljubljenosti in njegove neverjetne ekspanzije. Če je za leto 1989 veljalo, da je imel internet okoli 500.000 uporabnikov (Morahan 2005), bi danes lahko rekli, da od približno sedmih milijard svetovnega prebivalstva internet uporablja šibka tretjina oz., natančneje, okoli 2.100.000.000 uporabnikov (Internet World Stat). Ob hitri širitvi interneta se je kmalu začelo razmišljati o mogočih negativnih posledicah njegove uporabe. Tako se je leta 1996 prvič pojavila resna domneva, da lahko internet nastopa kot zasvojevalno sredstvo. Domneva je kmalu postala širše sprejeta, in to brez predhodne kritične analize. Vzporedno z vedno bolj uveljavljeno in sprejeto idejo o internetni zasvojenosti se je v manjšini v ozadju razvijal nič manj pomemben dvom o takem pogledu na internet.

Kritika internetne zasvojenosti je manj podprto področje, če jo primerjamo z njenim proti polom. Relevantnost njenih domnev priča o pomembnem prispevku k poskusu izboljšanja področja. Ključen poudarek diplomske naloge bo v predstavitvi in kritični obravnavi koncepta internetne zasvojenosti s teoretskega in metodološkega vidika, naš glavni namen pa bo sinteza različnih kritik internetne zasvojenosti v smiselno celoto.

Razlogov za kritično obravnavo internetne zasvojenosti je več. Še dandanes se z namenom razmejitve pojavljajo domneve, da je internet svoj svet, virtualnost, popolnoma ločena od vsakdanje realnosti, in to kljub dejstvu, da je vedno bolj vpet v vsakdanje življenje. Zaradi prenosa mnogih človeških aktivnosti nanj je internet postal del vsakdanjega življenja. Kadar pa je govor o kaki zasvojenosti, se z njo ukvarja zdravniška stroka, katere smisel ni škodovati,

ampak pomagati; prenagljeno in nenatančno definiranje pojmov brez upoštevanja nasprotujočih si mnenj pa lahko škodi (Shaffer in drugi 2000).

Z internetno zasvojenostjo sem se ukvarjal že med študijem. Na to temo sem napisal nekaj seminarskih nalog, ki so objavljene na spletu, zato se lahko kakšen del iz njih v diplomski ponovi. Ker bo poudarek na predstavitvi in umestitvi kritike internetne zasvojenosti, sem si upravičeno zastavil raziskovalno vprašanje, ki bo v pričujočem diplomskem delu osnovno vodilo pri iskanju odgovorov:

Ali prevladujoče teorije internetne zasvojenosti nudijo dovolj veljavne¹ definicije internetne zasvojenosti in dovolj zanesljive² merske inštrumente za njeno merjenje in dokončno definiranje?

Diplomsko delo bo teoretičnega tipa, zato bom odgovore na raziskovalno vprašanje poskušal najti skozi sintezo kritičnih pogledov na internetno zasvojenost, ki jih najdemo v strokovnih člankih o internetni zasvojenosti. Diplomsko delo bo sestavljeno iz treh sklopov. Prvi sklop je namenjen prevladujočim teorijam internetne zasvojenosti in se bo osredotočil na predstavitev začetkov proučevanja internetne zasvojenosti, v nadaljevanju tega sklopa pa bodo predstavljene najpomembnejše teorije in študije. Drugi sklop se bo naslanjal na prvega, saj bo namenjen kritikam prevladujočih teorij internetne zasvojenosti in bo predstavil področja nasprotovanj. Zadnji sklop pa bo osredotočen na predstavitev kritik področju raziskovanja internetne zasvojenosti.

¹ »Za veljavno se najpogosteje razume raziskovanje, v katerem dejansko raziskujemo tisto, kar želimo – tisto, kar sta opredeljeni cilj in predmet raziskovanja« (Splichal v Ferligoj in drugi 1995). Veljavnost se nanaša predvsem na odnos med (teoretičnim) konstruktom in (izmerjeno) spremenljivko. Poznane so različne razsežnosti veljavnosti, in sicer vsebinska, kriterijska, napovedana, sočasna, vzporedna, nomološka, interpretativna, notranja, zunanja in veljavnost konstrukta (Ferligoj in drugi 1995).

² Zanesljivost merjenja je potreben, ne pa še zadosten pogoj veljavnosti raziskovanja. Zanesljivost se nanaša na **ponovljivost merjenj** (pri ponovljenem merjenju pod enakimi pogoji daje merjenje enake rezultate) in **konsistentnost merjenj** (stopnja enakovrednosti različnih spremenljivk za merjenje določene dejanske spremenljivke) (Ferligoj in drugi 1995).

konsistentnost merjenj (stopnja enakovrednosti različnih spremenljivk za merjenje določene dejanske spremenljivke) (Ferligoj in drugi 1995).

2 ZASVOJENOST Z INTERNETOM

Z vse večjo vpetostjo v vsakdanje življenje je internet postal neizogibna tehnologija v družbi. Vstopil je v šole, domove, gospodarstvo, spremenil način delovanja in opravljanja različnih stvari, s tem pa življenje ljudi (Acier in Kern 2011). Iskanje razlogov za pojasnjevanje njegove skokovite rasti ter vse večje vpetosti v vsakdanje življenje, njegove razširjenosti, priljubljenosti med ljudmi in privlačnosti lahko pričnemo pri naštevanju njegovih najprivlačnejših lastnosti, katerim mnogo zagovornikov internetne zasvojenosti pripisuje status enega glavnih dejavnikov za njen nastanek (Shaffer in drugi 2000, 164):

- vrednosti informacije, ki je uporabniku dosegljiva;
- uporabniki so hkrati tvorci in odjemalci informacij;
- enostavnost, razširjenost in nizki stroški uporabe (Flanagin in drugi 2000, 414);
- okrepljena narava izkušnje interaktivnosti (Flanagin in drugi 2000, 414), povečana intimnost, neosebnost, brezčasje (Widyanto in Griffiths 2006, 34);
- moč, pogosto povezana z neposredno računalniško aktivnostjo: neoviran dostop, konkurenčnost, nenadzorovanost ali nadzor vsebine (Flanagin in drugi 2000, 416), izguba meja (Widyanto in Griffiths 2006, 34);
- zadovoljstvo uporabnika pri iskanju in najdenju novosti ob uporabi tehnologije;
- zabava, razburljivost, sprostitvev, beg (LaRose in drugi 2001, 399);
- povezanost z oddaljenimi računalniki in posamezniki (Flanagin in drugi 2000, 416).

Začetki rabe pojma internetne zasvojenosti segajo v leto 1995. Odkritje je povezano z eksperimentom skeptika Ivana Goldberga, ki je vzpostavil internetno stran, na kateri je ponujal različne informacije o internetni zasvojenosti. Kmalu po vzpostavitvi strani je začelo število uporabnikov krepko naraščati (Wallace 2001). Začetek empiričnega proučevanja in predstavitve problema širši javnosti pa je vezan na leto 1996. V mnogih delih kot začetnico ukvarjanja z internetno zasvojenostjo navajajo Kimberly S. Young, ki je na letnem srečanju *American Psychology Assosiation* predstavila prvo empirično študijo o internetni zasvojenosti (Shaffer in drugi 2000). Na podlagi raziskave je Youngova predstavila glavne iztočnice za nadaljnje raziskovanje problema (Young v Widyanto in Griffiths 2006, 33):

1. bolj ko je internetna aktivnost interaktivna, bolj je tudi zasvojevalna;

2. medtem ko »normalni« uporabnik poroča o malo negativnih učinkih interneta na njegovo vsakdanje življenje, zasvojeni poroča o pomembnih spremembah na mnogih področjih, vključujoč zdravje, zaposlitev ter družbeni in finančni položaj;
3. večina zasvojenosti se razvije v začetnih obdobjih rabe interneta, in sicer od šestih mesecev do enega leta. Ljudje, ki dlje uporabljajo internet, so na zasvojenost bolj odporni.

Internetno zasvojenost je Youngova dojemala kot širok pojem, ki pokriva različne oblike vedenja; razvrstila jih je v pet podtipov (Young v Widyanto in Griffiths 2006, 32):

- kiberseksualna zasvojenost: kompulzivna raba strani za starejše z namenom dostopa do seksualnih vsebin;
- kiberodnosna zasvojenost: prekomerna vključenost v internetne odnose;
- internetna kompulzivnost: obsesivno internetno hazardiranje, nakupovanje ali dnevno branje;
- informacijska prenasičenost: prekomerno brskanje po internetu in njegovih bazah podatkov;
- računalniška zasvojenost: obsesivno igranje računalniških igrice.

Resnost problema je bila prikazana s pozivom za sprejetje internetne zasvojenosti v ameriško klasifikacijo duševnih motenj (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*), natančneje, s pozivom za oblikovanje diagnostičnih kriterijev kibernetских motenj, ki bi poleg interneta obsegali vse oblike zlorabe tehnoloških dosežkov, kot so mobilni telefoni, računalniki in videoigre (Hinić in drugi 2008). Še danes veljavni in edini kriterij za internetno zasvojenost, t. i. DSM-V, je Youngova izdelala iz DSM-IV, ki je znan kot kriterij za prepoznavanje patološkega hazardiranja. Patološko hazardiranje je videla kot najboljši možni približek kompulzivni naravi uporabe interneta (Young 2004).

2.1 KAJ JE INTERNETNA ZASVOJENOST

O konceptu internetne zasvojenosti potekajo razprave 16 let, kljub mladosti pa se s področjem ukvarjajo različne znanosti. Hinić in drugi (2008) v svojem delu ponudijo pregled različnih teoretskih ozadij, ki so se lotili definiranja internetne zasvojenosti (Hinić in drugi 2008, 765):³

- *behavioristični pristop*: opira se na pogojevanje in zakon učinka ter pravi, da oblika vedenja, ki prinaša nagrado, spodbuja k nastanku zasvojenosti;
- *kognitivno-behavioristični model*: domneva, da so specifična škodljiva znanja pomembna pri povzročitvi zbirke simptomov, povezanih z motnjo (dvom, nizka samoučinkovitost in negativna samoocena);
- *psihodinamične teorije*: osnovane so na otroštvu oz. dogodkih v otroštvu in zgodnjem prikrajšanju;
- *osebnostne teorije*: ukvarjajo se s posameznikom in njegovim dojemanjem ter izkušnjami zasvojenosti;
- *biomedicinski pristop*: utemeljuje obstoj osebnostnega tipa človeka, ki je nagnjen k zasvojenosti (kot rezultat dednosti); hormonsko neravnovesje se vzpostavi v situacijah čustvenega nemira;
- *družbeno-kulturni pristop*: temelji na družbenem vidiku uporabe interneta. Ljudje internet večinoma uporabljajo zaradi družbene interakcije in potrebe po socializaciji; iščejo ljudi, podobne sebi, in komunicirajo z njimi, kadar želijo;
- *psihopatološko ozadje*: domneva, da posamezniki s težavami v družbenih odnosih ali z že vzpostavljenimi psihosocialnimi težavami (npr. depresija ali osamljenost) občutek praznine, nezadovoljstva ali nefunkcionalnosti pogosto poskušajo nadomeščati z odnosi na internetu in intenzivno rabo internetnih vsebin;
- *socialno-kognitivni pristop*: temelji na Bandurini teoriji socialnega učenja. Ljudje smo bitja, sposobna samoregulacije, ki zagotavlja osnovo za smotrno delovanje v družbi s pomočjo funkcij samonadzora, procesa razsodbe in samoreakcije. Napaka samoregulacijske funkcije je dojeta kot mehanizem t. i. internetne zasvojenosti (LaRose in drugi 2001, 398).

³ Namen diplomskega dela ni podrobno proučevanje teorij internetne zasvojenosti, zato bodo področja proučevanja tega problema le na kratko predstavljena.

Kadar je govor o internetni zasvojenosti, se težko izognemo kopici različnih pojmovanj problema za opis istega koncepta, tj. da je »posameznik tako vključen v rabo interneta, da zanemari druge ravni življenja« (Widyanto in Griffiths 2006, 48): internetna zasvojenost, patološka uporaba interneta, kompulzivna uporaba interneta, internetna odvisnost, internetna manija, motnja internetne zasvojenosti, problematična uporaba interneta, prekomerna uporaba interneta, kiberprostorska zasvojenost, visoka internetna odvisnost, virtualna zasvojenost (Acier in Kern 2011, 983; Chang in Law 2008, 2598; Hinić in drugi 2008, 764). »Ti pojmi niso vedno definirani operacionalno, zato je težko vedeti, ali se nanašajo na identičen, delno identičen ali na drugačen pojav« (Acier in Kern 2011, 983). Jeričkova (2002) si ob vsej nejasnosti, ki tare področje internetne zasvojenosti, zastavi ključno vprašanje pri njenem definiranju, in sicer: »S čim so posamezniki sploh zasvojeni: je to sam medij ali so to z njim povezane aktivnosti« (Jeriček 2002, 90)?

»Youngova (1996) internetno zasvojenost dojema kot motnjo pri nadzoru impulzov, ki ni povzročena z vnosom substance« (Jeriček 2002, 90). Mnogi teoretiki so celo mnenja, da zaradi umanjka vnosa škodljive substance v organizem, kot jo lahko zasledimo pri zasvojenosti s prepovedanimi drogami, problema ne smemo dojemati kot zasvojenost. Za interpretacijo in definiranje problema predlagajo »opiranje na navado ali motnjo nadzora impulzov« (Hinić in drugi 2008, 763). Orford (1985) in Weil (1972) na drugi strani spadata med začetnike ideje, da imajo različni objekti sposobnost vpliva na psihološko stanje, pri čemer sta domnevala, da je vsaka nagrajevana aktivnost potencial za razvoj zasvojenosti (Shaffer in drugi 2000). Orford (2001) je zasvojenost definiral kot »neverjetno moč vdanosti hrepeneči aktivnosti, pri kateri oseba ugotavlja, da jo s težavo nadzoruje, kljub dejstvu in zavedanju, da mu povzroča škodo« (Orford 2001, 18). Orfordova definicija zasvojenosti se zdi primerna za navezavo na internetno zasvojenost, vendar pa sta z vidika kritične distance sporni dve stvari, ki v grobem veljata tudi za druge poskuse definiranja internetne zasvojenosti. Kot bomo videli v nadaljevanju, je opredelitev škode, ki jo internet in njegova raba povzročata, zelo relativna in subjektivna. Neprimerno pa je tudi predvidevanje, da vdanost hrepeneči aktivnosti, ki jo s težavo nadzorujemo, nujno povzroča negativne posledice, če že, pa je zanimivo dejstvo, da se ji ljudje kljub negativnim posledicam predajajo še naprej. Csikszentmihalyi (1990) kot eden izmed razvijalcev teorije »flowa«⁴ ali optimalne

⁴ Visoko osredotočenost pozornosti, globoko vključenost, optimalno delovanje, izgubo občutka za čas in odvrnitev od vsakodnevnih neprijetnosti ljudje opisujejo kot posrkanost v aktivnost oz. »flow«

izkušnje⁵ se s tem ne strinja. Vdanost hrepeneči aktivnosti, pa najsi bo to raba interneta ali pisanje, lahko vodi k zadovoljstvu, rasti in razvoju posameznika, a le pod pogoji, da je posameznik s svojimi sposobnostmi kompetenten za opravljanje zadanih nalog in mu te predstavljajo realen izziv. Če so naloge pretežke, pride do mučenja brez želenega napredka in hitrega naveličanja, če so prelahke, pa nastopi dolgočasje. Z napredkom se posameznikove sposobnosti izboljšujejo, zato se mora zviševati tudi kompleksnost zadanih nalog (Csikszentmihalyi 1990; Kubey in Csikszentmihalyi 1990). Odprtokodni operacijski sistem Linux je zgovoren primer. Razvija in izboljšuje ga številčna baza navdušenih programerjev, ki svoje delo opravljajo prostovoljno. V razvoj novih ali izboljšavo že obstoječih aplikacij vložijo veliko časa in truda, ki je poplačano z radostjo ob rešitvi problema, deljenju izboljšane verzije Linuxa z drugimi uporabniki in pridobitvijo večjega ugleda v skupnosti. Po vseh znanih kriterijih ti ljudje spadajo v kategorijo internetnih zasvojenecv (Csikszentmihalyi in drugi v Voiskounsky 2008, 75).

Acier in Kern (2011) v svojem delu obravnavata problematično uporabo interneta, razumeta pa jo kot »klinično značilno motnjo ali oslabitev na družbenem, delovnem ali drugem pomembnem področju delovanja, povezanega z uporabo interneta« (Acier in Kern 2011, 983). Pri teoretiziranju poudarita pomembno ločevanje med problematično rabo in »visokim angažmajem« ter s tem nakažeta, da pogoste in dolgotrajne uporabe interneta ne smemo privzeto dojemati kot patološke. »Visok angažma« vključuje visoko stopnjo uporabe interneta, ne dojemata pa se ga kot patološkega, saj ne vsebuje negativnih posledic kot npr. »simptom umaknitve« (strah, krivda, depresija, jeza) ali trpljenje (Acier in Kern 2011, 983). »Enaka stopnja uporabe interneta, ki se kaže pri dveh osebah, je lahko patološka ali nepatološka, odvisno od učinka, ki ga ima na posameznikovo življenje« (Charlton in Danforth v Acier in Kern 2011, 983).

(Csikszentmihalyi 1990, 141). Stanje »flowa« je primerljivo z začasnimi momenti samoaktualizacije, ki jo je Abraham Maslow poimenoval kot »izkušnja vrhunca« (Maslow v Csikszentmihalyi 1990, 141).

⁵»Z optimalno izkušnjo mislimo na jadralca in njegove občutke, ko veter zapiha skozi njegove lase med plutjem skozi valove. Jadranje, jadrnica, veter in morje ustvarjajo harmonijo. Optimalna izkušnja je občutek slikarja, ko barve iz palete pričarajo novo stvar, živečo obliko. Je občutek pisatelja ob pisanju in dokončanju knjige ali bralca ob prebiranju in prebrani knjigi« (Csikszentmihalyi 1990, 3).

2.1.1 Simptomi internetne zasvojenosti

Pri poskusu definiranja internetne zasvojenosti se pojavlja veliko definicij, vezanih na prevzemanje, spajanje ali preoblikovanje kriterijev drugih zasvojenosti. Uporabljajo se »kriteriji za patološko hazardiranje, kriteriji zasvojenosti z drogami, spajanje kriterijev za zlorabo psihoaktivnih substanc in patološkega hazardiranja, kriteriji vedenjske zasvojenosti, kriteriji motnje nadzora impulzov in kriteriji kompulzivnega nakupovanja« (LaRose in drugi 2003, 323). Iz skupka kriterijev različnih vrst zasvojenosti se kot pomoč pri definiranju in prepoznavanju internetne zasvojenosti pojavljajo naslednji kriteriji:

- *preokupacija*: pomeni »opustitev družinskih, delovnih, šolskih ali prostočasnih aktivnosti za ceno časa, preživetega na internetu« (LaRose in drugi 2003, 323). Aktivnost postane najpomembnejša v človekovem življenju in usmerja njegovo razmišljanje, občutja, vedenje ... (Griffiths 2000, 211–212);
- *življenjske posledice*: so opredeljene kot zmanjšanje časa, namenjenega drugim aktivnostim, izguba interesa za aktivnosti, slabša storilnost, izguba spanca, izogibanje nevrotičnim stanjem ali problemom, poslabšanje zdravja, finančne, družinske in zakonske težave ter težave na delovnem mestu (Goldberg v Armstrong in drugi 2000, 538), izolacija, občutki praznine, pridobitev teže, zanemarjanje osnovnih potreb ali nege (Acier in Kern 2011, 986);
- *sprememba razpoloženja oz. izogibanje nevrotičnim stanjem*: proces subjektivne izkušnje, ki jo ljudje dojemajo kot posledico vključevanja v določeno internetno aktivnost in je videna kot uspešno sredstvo pobega (Griffiths 2000, 211–212) ali blaženja problemov, depresije, krivde, strahu, občutkov nemoči, slabega razpoloženja ... (Hinić in drugi 2008, 764);
- *dopustnost*: proces, ki se nanaša na nujne povišane količine določene internetne aktivnosti za dosego predhodnega stanja oz. istega zadovoljstva (Griffiths 2000, 211–212);
- *umaknitveni simptomi in posledična abstinenčna kriza*: proces, pri katerem ob poskusu znižanja oz. prekinitve uporabe interneta ali ko aktivnost ni na voljo uporabnik doživlja paniko, strah, obsesivno razmišljanje o aktivnostih na internetu, precep med željo po zmanjšanju uporabe interneta in vrnitvijo na stara pota, subjektiven občutek prisiljenosti, zaskrbljenost, razburjenje ali druge negativne učinke (Hinić in drugi 2008, 764);

- *izguba nadzora*: pomeni stalno vključenost v internetne aktivnosti za dlje, kot je bilo nameravano (LaRose in drugi 2003, 323), ali pridobivanje občutka, da je uporaba ušla nadzoru in jo je posameznik nesposoben ustaviti;
- *izveninternetna zasvojenost*: pomeni, da je večinski del časa, ko oseba ni na internetu, porabljenega za dejavnosti, povezane z internetom (Hinić in drugi 2008, 764);
- *prikrivanje*: pomeni željo po prikritju velikosti uporabnikove vključenosti v internetne aktivnosti pred drugimi;
- *vrnitev*: dojeta kot uporabnikov spodletel poskus brzdanja aktivnosti (Griffiths 2000, 211–212).

2.1.2 Proces razvoja internetne zasvojenosti

V enem izmed številnih svojih del na področju internetne zasvojenosti Youngova (2008) predstavi enostaven model razvoja internetne zasvojenosti. Gre za model, ki poteka linearno, vsaka naslednja stopnja pa je nadgradnja predhodne. Stopnje so med seboj neodvisne in označujejo proces, kako uporabniki uporabljajo internet kot napredno sredstvo izogiba družbenim odnosom in v končni fazi kot del kroga zasvojenosti. »Napredovanje skozi ravni in sprememba od uporabe do zlorabe je lahko postopna ali pa se pojavi nenadoma, celo v nekaj dneh ali urah po odkritju interneta« (Young 2008, 29).

Slika 2.1: Model procesa razvoja internetne zasvojenosti



Vir: Young (2008, 29).

Proces razvoja internetne zasvojenosti se začne s fazo odkritja. V tej fazi se nov uporabnik seznani z internetom, njegovim delovanjem, funkcijami in aktivnostmi. Kmalu po seznanitvi uporabnik čuti vznurjenje, povezano z odkritjem brezkončnega prostora nešteti aktivnosti, v katerih vsakdo najde nekaj zase. Raven odkritja vzbudi več želje po učenju, videnju in uporabi različnih aktivnosti, kar lahko privede do nikoli zaključene zanke (Young 2008, 29–30).

Fazi odkritja sledi faza eksperimentiranja. Začne se z vzpostavljenim udobjem ob uporabi interneta. Če za fazo odkritja velja, da posameznik v glavnem uporablja tiste funkcije

interneta, ki se ujemajo z interesi v vsakdanjem življenju, faza eksperimentiranja omogoča iskanje novih interesov na internetu in z najdenimi informacijami njihovo zadovoljitev. Z iskanjem in pridobivanjem novih informacij se raven radovednosti in razburljivosti zvišuje. Posamezniku dostopnost, manko omejitev, preprostost in hitrost iskanja novih informacij prinašajo dobrobit. Izogib družbenim odnosom, ki ga internet ponuja uporabnikom, omogoči, da ga slednji začnejo hitro izkoriščati in na skrivaj eksperimentirati, brez strahu pred zasačenjem. Počutijo se spodbujene in spoštovane s sprejetjem v internetni prostor, še posebej kadar se skrivajo za anonimnostjo računalniškega ekrana in čutijo manjšo odgovornost za svoja dejanja. S tem prihaja do pridobivanja različnih novih informacij, učenja ob uporabi interneta, iskanja novih stikov in vzpostavljanja novih prijateljstev ... (Young 2008, 30–31).

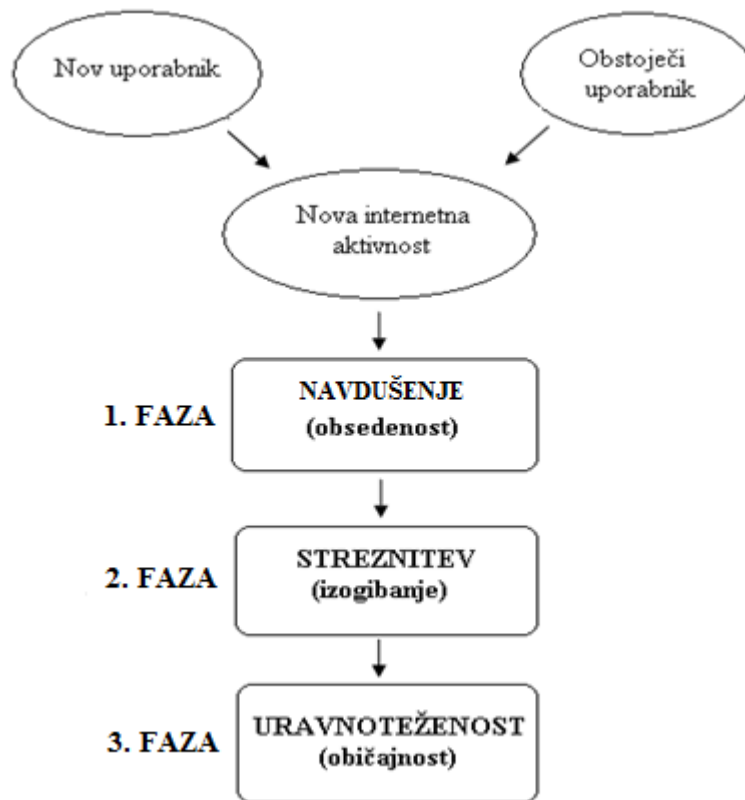
Kljub fazi eksperimentiranja se posameznik hitro naveliča rutine. Za zadovoljitev svojih potreb želi vse večjo raven vzburjenosti. Faza stopnjevanja je pri procesu razvoja internetne zasvojenosti videna kot prelomna, saj se z razliko od predhodnih faz vedenje kaže kot vse bolj kronično. Simptomi internetne zasvojenosti planejo na površje. Rezultat faze stopnjevanja je »dvojno življenje«; zasvojeni pogosto racionalizirajo vedenje in dejanja na internetu zavračajo z izgovori, da so ta zgolj fantazija. Življenje na internetu dojemajo ločeno od vsakdanjega življenja, a se ne zavedajo, da je internet del njihovega vsakdana. Taka racionalizacija je zgolj kratkočasna in se kmalu zlomi, ko zasvojeni postaja bolj in bolj razočaran nad svojimi dejanji in izkušnjami obupa, kot so obljube in poskusi končanja. Ključni vidik faze stopnjevanja je povečana nenadzorovana uporaba interneta (Young 2008, 31–32).

Ko vedenje narašča, internetna uporaba postane bolj kronična in ukoreninjena v vsakdan. Razvije se v obsesijo. S tem nastopi faza prisiljenosti, ko življenje postane nenadzorovano. Na kocko se postavijo odnosi, kariera ... Pojavijo se napetost, vzburjenje in bolečina. Zasvojeni postane preokupiran z internetom in konstantno občuti hrepenenje ob njegovi uporabi. Poskuša skrivati naravo svoje internetne aktivnosti in se boji, da bi drugi odkrili njegovo skrivno življenje. Z dojetjem vpliva destruktivnega vedenja poskuša racionalizirati vedenje in nadaljevati aktivnost kljub znanemu potencialnemu tveganju mogoče izgube službe, ločitve ... Dejanja na internetu v tej fazi postanejo hrana in izvor navdušenja. Internetna izkušnja se obrne v olajšanje bolečine in strahu, je nagrada za uspeh in način izogibanja drugim življenjskim zapletom, odgovornostim in čustvenim težavam. Zasvojeni je v spremenjenem stanju zavesti. V tej fazi internet postane osebno zatočišče (Young 2008, 32–33).

V zadnji fazi brezupnosti zasvojeni trči ob dno. Dojame širino škode, ki je bila povzročena zaradi njegove zasvojenosti. Občutki nemoči in brezupnosti se še bolj razvijejo. Rešitev vidi v poskusu totalne abstinence. Zasvojeni v tej fazi pogosto nehajo uporabljati internet in se od njega odstranijo. Boriijo se s poskusom ostati čisti, a ob tem obupujejo in želijo postaviti življenje na stare tirnice. Rešitev je zgolj miškin klik stran, zato v stresnih trenutkih pogosto zdrsnejo v stari vzorec in načnejo nov krog. V fazi brezupja občutijo globoko obžalovanje (Young 2008, 33).

V svoji študiji iz leta 1996 je Youngova ugotovila, da je »58 % zasvojenih z internetom tega uporabljalo od šest mesecev do enega leta« (Jeriček 2002, 91). Večina ostalih posameznikov, ki v raziskavi niso kazali simptomov internetne zasvojenosti, pa ga je uporabljala več kot eno leto. Na osnovi tega je Youngova zaključila, da se simptomi zasvojenosti pojavljajo hitro po začetku uporabe interneta (Jeriček 2002). Iz navedenega je upravičeno in bolj smiselno namigovati, da je internetna zasvojenost morda zgolj neko začasno stanje pri soočanju z novo tehnologijo, kot rezultat začetnega navdušenja, ki v nadaljnjih fazah uporabe pripelje do treznjenja v smislu bolj racionalne rabe. Tako razmišljanje je z modelom patološke internetne uporabe prikazal Grohol (1999), in sicer kot nasprotovanje prevladujočemu dojemanju internetne zasvojenosti. Domneval je, da se različna vedenja, povezana z internetno zasvojenostjo, skozi različne faze spreminjajo in na koncu vodijo v uravnoteženo uporabo.

Slika 2.2: Groholov model patološke internetne uporabe



Vir: Grohol (1999).

Uporaba interneta poteka skozi različne faze, z njo pa se spreminja tudi odnos do tega medija. Glavno sporočilo modela je v prilagajanju bodisi na novo tehnologijo ali na nove internetne aplikacije in z njimi povezano aktivnost. Večina ljudi, ki se jih označuje kot internetne zasvojenca, je novih »prišlekov« v internetno okolje ali okolje aplikacij. V tem lahko prepoznamo prikimavanje Youngovi do te mere, da se z novo tehnologijo in aplikacijami lažje spopadajo njeni obstoječi uporabniki kot pa popolnoma novi, saj so slednji zaradi nove situacije in pomanjkanja izkušenj bolj ranljivi. Navdušenje kot prva faza modela ima lahko za posledico popolno vsrkanje v veliko internetno okolje, zato nekateri posamezniki v fazi navdušenja običijo dlje, kot je tipično za prilagajanje novi tehnologiji, produktu ali storitvi. V tej fazi se pojavijo anomalije, povezane z uporabo interneta. Nekateri posamezniki prek faze navdušenja pridejo hitreje do streznitve kot drugi. Ključni za fazo streznitve so procesi prenasičenja, naveličanja, zmanjšanja dinamike in posledično posvečanja drugim aktivnostim. Faza streznitve je predpogoj za vstop v fazo uravnoteženosti. V zadnji fazi modela se uporaba interneta in njegovih aplikacij normalizira. »Večina posameznikov se slej ko prej nauči odgovorne integracije interneta v svoje življenje, pri čemer ta nekaterim vzame več časa kot

drugim« (Grohol 1999). Model zato ne izključuje anomalij, povezanih z uporabo interneta, a upravičeno domneva, da je večina sposobna sama doseči normalizacijo internetne rabe. Uporabniki interneta skozi model ne gredo zgolj enkrat, ampak se z uporabo novih aplikacij proces začne na novo, le da zaradi predhodnih izkušenj najverjetneje poteka hitreje, kar pa sicer ni pravilo (Grohol 1999).

3 KRITIKA KONCEPTA INTERNETNE ZASVOJENOSTI

Koncept internetne zasvojenosti je kljub ekstenzivni empirični obravnavi podvržen ostri teoretični kritiki. Kritiko skeptiki gradijo na zelo različnih področjih. Namen tega poglavja je predstaviti in sintetizirati kritike internetne zasvojenosti, katerih skupna točka je, da je koncept internetne zasvojenosti prehitro in nekritično sprejet kot veljaven koncept, ki bi ga bilo treba temeljito raziskati. Kritiko lahko predstavim v štirih sklopih. Prvi sklop problematizira neustrezno obravnavo vzročno-posledičnega odnosa med rabo interneta in internetno zasvojenostjo. Koncept internetne zasvojenosti internet privzeto pojmuje kot vzrok zasvojenosti, premajhna pa je osredotočenost na osebnostne lastnosti uporabnika. Drugi sklop se nanaša na oporno in socializacijsko vlogo interneta ter v bran internetu predstavi njegov socialni vidik. Tretji sklop uporabo interneta umesti v družbeni kontekst kot posledico procesa tehnološkega napredka družbe. Internet postavi ob bok drugim tehnološkim izumom, ki so ob pojavitvi in množični uporabi naleteli na podobne očitke o negativnem vplivu na družbo, a so se kasneje očitki izkazali za neprimerne. Zadnji sklop predstavljene obravnave kritike koncepta internetne zasvojenosti pa se nanaša na predlog za zoženje področja raziskovanja ter s tem poenostavitve in izboljšave koncepta.

3.1 OSEBNOSTNI VIDIK

Raziskovalcem internetne zasvojenosti skeptiki očitajo premajhno osredotočenost na vzroke, ki posameznika privedejo v internetno zasvojenost, zaradi česar je veljavnost posploševanja internetne zasvojenosti in obravnava interneta kot glavnega krivca pri tem postavljena pod vprašaj. Po mnenju skeptikov je internet sredstvo, pri katerem se neko neravnovesje prikaže v hujši, bolj vidni obliki in tako pripomore k hitrejšemu zaznavanju teh neravnovesij. »V večini

primerov je internet predstavljen kot medij za zapolnitev drugih nenavadnih vedenj« (Widyanto in Griffiths 2006, 40). Služi »prikazu ali pa nevtraliziranju drugih nepravilnosti, kot so pomanjkanje socialne podpore v vsakdanjem življenju, medosebnih odnosov, prijateljstev, nizke samozavesti, fizične nezmožnosti ... Veliko pretiranih uporabnikov interneta ni internetnih zasvojenec, ampak internet samo prekomerno uporabljajo kot posrednik ali nadomestek za zapolnitev drugih pomanjkljivosti ali obsesij« (Widyanto in Griffiths 2006, 42).

Predvsem je internet medij, ki je dostopen 24 ur na dan, in to od koderkoli. Ob uporabi imamo občutek anonimnosti, široko izbiro storitev in nov način komuniciranja. Tako je tudi verjetno, da imajo motnje, povezane z internetno zasvojenostjo, izvor nekje drugje in da so pred uporabo interneta že vzpostavljene. Caplan (2003) je podal teorijo, da »problematične psihosocialne predispozicije povzročajo prekomerno in kompulzivno internetno socialno interakcijo, ki povečuje težave« (Widyanto in Griffiths 2006, 46), s čimer okrivi predhodno vzpostavljena psihična neravnovesja, videna v prekomerni internetni rabi. Tako vedenje ima tri glavne značilnosti (Caplan v Widyanto in Griffiths 2006, 46–47):

- posameznik s psihosocialnimi težavami (depresija, osamljenost ...) ima bolj negativno percepcijo socialne kompetence;
- pride do povečevanja računalniško posredovane interakcije v primerjavi s fizično interakcijo, saj je taka interakcija dojeta kot manj ogrožajoča, zato lahko uporabniki v internetnih okoliščinah sebe dojamejo kot bolj učinkovite;
- tovrstne preference lahko vodijo v prekomerno in kompulzivno uporabo internetne interakcije, ki odpira nove ali poslabšuje že obstoječe težave.

Kritiki koncepta internetne zasvojenosti osebne značilnosti posameznika dojemajo kot enega izmed vzrokov vzpostavitve internetne zasvojenosti. Na razlike v rabi interneta in njegove učinke na posameznika vpliva tudi osebni tip uporabnika. Jasna je ločnica med introvertom in ekstrovertom. »Ekstroverti so ljudje, ki so družabni, živahni, podjetni, aktivni in se vedejo impulzivno, izražajo interes za okolico in dražljaje« (Musek 1993, 211). Tem ljudem internet po ugotovitvah študij prinaša pozitivne posledice, saj je njegova raba povezana s »povečanim občutjem blagostanja, vključujoč znižano raven osamljenosti, padec negativnih efektov, padec časovnega pritiska, povečanje dobrega mnenja o samem sebi in povečanje socialne vključenosti« (Kraut in drugi v Morahan 2005, 42). Introverti pa so nedružabni, previdni, rezervirani, vedejo se razmišljajoče, zanje sta značilna zanimanje za

lastno doživljanje in notranji, subjektivni svet (Musek 1993). Pri teh ljudeh se veliko prej pojavijo tipični znaki pretirane uporabe interneta, glavni razlog pa je pomanjkanje samoregulacije. S svojo študijo so Kraut in drugi (2002) dokazali, da ljudje, pri katerih uporaba interneta meji na kritično, tega uporabljajo za uravnavanje negativnega razpoloženja, ki veliko pogosteje spremlja introverte kot ekstroverte (Morahan 2005).

Že v prejšnjih poglavjih smo lahko videli, da prekomerna uporaba interneta ni pokazatelj internetne zasvojenosti posameznika. Internet danes vključuje mnogo podpornih skupnosti za ljudi z različnimi zdravstvenimi težavami, na katerih lahko posamezniki kljub predhodno vzpostavljenim anomalijam v psihičnem ravnovesju najdejo uteho v ljudeh z enakimi težavami, si s tem izboljšajo lastno percepcijo socialne kompetence in skujejo nove prijateljske vezi. O tem podrobneje govori naslednje poglavje.

3.2 SOCIALNI VIDIK

Naslednji pomemben argument kritikov koncepta internetne zasvojenosti se nanaša na oporno in socializacijsko funkcijo interneta, predvsem z vidika možnosti za širjenje in vzdrževanje socialnih odnosov. Mnogi spletne skupnosti⁶ in interakcije med člani dojemajo kot nezmožne vzpostavitve potrebnih pogojev za ustvarjanje in povečevanje socialnega kapitala.⁷ Vezi, vzpostavljene prek interneta, naj bi bile prešibke, zaradi skrivanja identitete manj pristne, oblikovane na skupnih interesih posameznikov, ki zbližujejo zgolj enako misleče ljudi. V najslabšem primeru naj bi bila ovira geografska razdalja, ki onemogoča prenos internetnih prijateljstev v vsakdanje življenje (Best in Krueger 2006). Best in Krueger (2006) v šibkih vezeh vidita prednost, saj močne vezi vzpostavljajo sklenjen krog prijateljstev, ki je težje dostopen in manj prijazen pri sklepanju prijateljstev z neznanimi posamezniki. V svoji študiji sta ugotovila, da se indikatorji družbenega kapitala pozitivno povezujejo z ravni interakcije med ljudmi, spoznanimi na internetu. »Internetna interakcija ne proizvaja močnih povezav, ki

⁶ »Definicija skupnosti vključuje tri kategorije: *omrežje medosebnih vezi* (izven gospodinjstva), ki zagotavlja družabnost in podporo članom omrežja, *bivanje v skupnem kraju* ter *solidarnost na ravni čustev in aktivnosti v skupnosti*« (Hillery v Wellman in Leighton 1979, 2). »Ena najbolj pogosto citiranih opredelitev spletnih skupnosti te opredeljuje kot skupino ljudi, ki se organizira na spletu z določenim namenom in je vodena z normami ter pravili« (Preece v Petrič in Petrovič 2008, 50).

⁷ Socialni kapital Best in Krueger (2006) dojemata kot večplastni koncept, ki združuje elemente splošnega zaupanja, recipročnosti in integritete. Respondente sta v svoji študiji spraševala, v kolikšni meri lahko večini ljudi zaupamo, pričakujemo vrnitev usluge ter pričakujemo dejanja, ki se nam zdijo pravilna in sprejemljiva.

bi pripeljale do visoke lojalnosti, ampak goji povezave, ki so pomembne pri širjenju omrežij in vzpostavitvi zaupanja« (Best in Krueger 2006, 404). Spletne skupnosti so postale »prostor izmenjave izkušenj, znanja, socialne opore, nasvetov in druženja. So vir identitet, prijateljstva in tesnih vezi. Postajajo pomemben vir premostitvenega in povezovalnega socialnega kapitala« (Best in Krueger v Petrič in Petrovčič 2008, 45).

Tisti, ki internet prekomerno uporabljajo, pričajo o prosocialni vlogi na internetu, nekateri pa celo trdijo, da imajo raje prijateljstva, sklenjena na internetu, kot tista, sklenjena v vsakdanjem življenju, zaradi česar prosti čas pogosteje preživijo na družbenih kanalih, kot so Web 2.0, Facebook, Twitter, Foursquare. Grohol (1999) pravi, da je napačno predvidevanje, da imajo posamezniki, ki bolj cenijo internetna prijateljstva, manj kakovostno življenje. »Res je, da gre za drugačen način interakcije, vendar ni nujno, da tudi manj kakovosten. Zaradi edinstvene psihološke komponente internetne interakcije je internetno prijateljstvo ali odnos za nekoga lahko višje kakovosti in vrednosti« (Grohol v Morahan 2005, 43). Tudi raziskave potrjujejo to domnevo, saj naj bi »internetne skupine priskrbele močan občutek pripadnosti, sprejetja in socialne podpore z mnogo internetnimi prijateljski, prenesenimi v vsakdanje življenje« (Parks in Floyd v Morahan 2005, 44).

Turklova (1995) celo meni, da so *domišljajska* večuporabniška internetna okolja in klepetalnice terapevtsko sredstvo. Internetno interakcijo dojema kot sredstvo psihoterapije: »Internetna interakcija ni nič manj zasvojevalna kot terapije, kadar deluje kot pot k psihološki rasti. Ponuja edinstveno pot k delovanju prek razvojnih problemov, vezanih na identiteto, seksualnost, intimnost, ločenost in druge težave« (Turkle v Morahan 2005, 45). Internet ljudem omogoča tudi »eksperimentiranje in razvoj novih družbenih spretnosti, ki jih lahko prenesejo v realno življenje. Osamljeni ljudje lahko najdejo sprejetost, lahko pride do dviga dobrega mnenja o sebi, zmanjšanja zadržanosti ...« (Morahan 2005, 45).

Težava pri opiranju na kakovost posredovane komunikacije kot sredstva za opravičevanje negativnih vplivov interneta na posameznike je v tem, da »za preverjanje kakovosti posredovane komunikacije nimamo nobenih objektivnih kriterijev, s katerimi bi jo lahko merili. Argument kakovosti posredovane komunikacije je stvar subjektivne presoje« (Fortunati 2005, 56). Z izborom orodij za posredovano komunikacijo ne izberemo zgolj med slabšo ali boljšo kakovostjo komunikacije, ampak stopnjo spravljalnosti komunikacijskih sredstev s tipom odnosa, ki ga gojimo s sogovornikom, s časom, ki ga imamo na voljo,

denarjem, namenom komunikacije ... (Orletti v Fortunati 2005, 56). »Telesna komunikacija postaja izginjajoč prototip, saj smo vedno bolj prisiljeni v uporabo informacijsko-komunikacijske tehnologije (IKT) s povečanjem fragmentacije družabnosti« (Gregen v Fortunati 2005, 57). Telesna komunikacija postaja vedno bolj dogodek, ki ga načrtujemo, izginja pa njena spontanost. Kljub temu pa je treba opozoriti, da je internet lahko priložnost za osebno rast in spremembo, vendar ne za vse in ne v vseh pogojih. Rezultati so v veliki meri odvisni od »čustvenih izzivov in čustvenih virov, s katerimi se posameznik sooča« (Turkle v Morahan 2005, 47).

3.3 STRAH PRED TEHNOLOGIJAMI

Skeptiki koncepta internetne zasvojenosti zanemarjanje pozitivnih učinkov interneta s strani podpornikov koncepta pripisujejo temu, da dojemanje internetne zasvojenosti odseva strah pred novo obliko tehnologije in družbenega delovanja (Turkle v Morahan 2005, 42). Internet je zaradi vseh ponujenih prednosti izjemno priročen v odnosu do družbenih sprememb, ki smo jim priča dandanes (individualizacija, globalizacija ...). Odsev tega je njegova neverjetna ekspanzija. Poleg tega pa nikakor ni osamljen primer, ki je ob rasti in popularnosti naletel na tak prvi odziv. Zgodovinsko gledano je strah pred učinki novih tehnologij obstajal vedno, ko so se te pojavile na trgu in dopolnile vsakdanje življenje ljudi. »Kritiki koncepta internetne zasvojenosti se strinjajo, da internet prav nič bolj ne povzroča zasvojenosti, kot jo gledanje televizije ali katerakoli druga prostočasna dejavnost, če jo sploh« (Grohol v Morahan 2005, 43).

Očitki internetu se pojavljajo z vidika, da prihaja do nadaljevanja trenda, kjer ljudje več časa potrošijo na internetu kot pa z ljudmi. To naj bi vodilo v odmaknitev od družin in bližnjih k tehnologijam množičnih medijev kot primarnega vira socializacije, kar je bilo moč opaziti že s pojavom radia v 1930. letih, nadalje s pojavom televizije v 50. letih 20. stoletja in dandanes z računalniškimi omrežji. Vse to naj bi vodilo v vedno večjo izolacijo ljudi (Ajayi v Griffiths 2000, 217).

Internet je danes način delovanja v družbi. Postaja nepogrešljivo orodje, ki tako kot uporaba avtomobila vodi v sistemsko odvisnost. Poleg tega je v primerjavi z omenjenimi prelopnimi tehnologijami 20. stoletja veliko bolj interaktivno orodje. Zaradi svojih specifičnih lastnosti in vedno večje količine časa, ki ga ljudje namenimo internetu, omogoča v družbi oddaljevanja

prenos odnosov nanj, druženje, komuniciranje, opravljanje službenih dejavnosti ... S pestro ponudbo in vedno večjo popularizacijo družbenih kanalov, kot sta Twitter in Facebook, je očitano trošenje časa za uporabo novodobnih tehnologij in s tem zanemarjanje bližnjih, tudi poraba časa za ljudi, s katerimi smo si blizu. Z razvojem raznih aplikacij in dodatkov, kot so spletne kamere, mikrofoni in slušalke, omogočajo vedno bolj pristno komunikacijo. Teza o izolaciji zaradi interneta je bila v veliki meri ovržena. Prav tako so nekateri avtorji ovrgli tezo, ki je namigovala, da gledanje televizije, ki ni interaktiven medij, pomeni odtujevanje in izolacijo. Gledanje televizije je lahko dogodek, ki združi celo družino (Kubey in Csikszentmihalyi 1990). Posledično je opazen zaton v poročanju različnih vrst zasvojenosti, ki jih povzročajo novodobne tehnologije in so bile aktualne v začetnih obdobjih njihovega uvajanja (Morahan 2005). Z vedno večjo vpetostjo tehnologije v družbo jo dojamemo kot stvar, ki je potrebna za vsakdanjo eksistenco, in nič ni videti, da bi bili pri internetu ti trendi drugačni. Industrija informacijsko-komunikacijskih tehnologij stremi k temu, da bi vpetost teh tehnologij v vsakdanje življenje dvignila še na višjo raven. Griffiths (2000) vzpon interneta vidi v nenehnem razvoju internetnega okolja in poskusu približati internet željam uporabnikov. Nenehno se razvijajo nove, uporabniku prijazne aplikacije s poudarki na dizajnu, ki omogočajo lažjo uporabo od predhodnih, obenem pa poživijo interaktivnost in s tem vsakdanje življenje (Griffiths 2000, 217). Tako smo bližje odgovoru na vprašanje, »ali je zasvojenost bolezen ali način življenja in kje so meje med normalnim in nenormalnim« (Jeriček 2002, 88).

3.4 INTERNETNE AKTIVNOSTI

Kritiki koncepta internetne zasvojenosti trdijo, da se ta koncept uporablja preširoko in preohlapno za opis različnih anomalij, ki se pojavljajo ob uporabi interneta. Youngova je v pionirskem delu izrazila dvom, da je »zasvojenost z internetom lahko zavajajoča kategorija, znotraj katere bi zbrali vse probleme, povezane s prekomerno uporabo interneta« (Shaffer in drugi 2000, 164). Tudi Morahanova (2005) je podobnega mnenja, saj osredotočenost na internet raje kot na specifično aktivnost dojema kot zavajajoče. »Težava ni internet, ampak specifične aktivnosti, ki jih ljudje na internetu uporabljajo in ki ljudem povzročajo probleme« (Morahan 2005, 45). Predlog, da osredotočanje na univerzalni koncept internetne zasvojenosti

zamenja konceptualiziranje in preučevanje specifične internetne aktivnosti, se zato zdi pravi način izboljšanja koncepta.

Pomemben dejavnik je heterogena in dinamična narava medija. Interneta nikakor ne smemo obravnavati kot homogen, statičen medij, saj je dandanes poln različnih aplikacij, kot so Facebook, e-mail, Google, internetne igre in množični mediji, ki jih dnevno uporabljamo in nam nekatere bolj kot druge predstavljajo pomemben del vsakdana, obenem pa težijo k nenehni spremembi.

Tudi Holmes (1997) pojem internetne zasvojenosti jemlje z rezervo in se sprašuje, ali je sploh primeren za opis anomalij, ki z uporabo interneta nastanejo. Zasvojenost z določeno aktivnostjo na internetu je veliko bolj primerno poimenovanje, saj je internet preširok prostor z množtvom različnih aktivnosti. S tem se proučevanje problemov, povezanih z internetom, razprši, kar omogoča boljše kakovost preučevanja ožjega prostora. Problematiko internetne zasvojenosti primerja z zasvojenostjo s spolnostjo. »Pojem ni uradno konceptualiziran, a se ga uporablja za opis nekoga, ki se zdi zasvojen. Mnogi od teh ljudi kupujejo pornografske revije in videe, a zaradi tega ne zvalimo krivde na revije in videe, ampak na seksualno vsebino revij in videov« (Holmes v Morahan 2005, 45). Če je do pred kratkim pri preučevanju internetne zasvojenosti veljalo, da se je poskušalo obravnavati cel internet, se pionirka raziskovanja internetne zasvojenosti v enem izmed zadnjih člankov (Young 2008) loti preučevanja zgolj kiberseksualne zasvojenosti, kar si lahko razlagamo kot premik k osredotočenosti na povezane aplikacije in s tem primerno zoženje področja raziskovanja ter bolj poglobljeno obravnavo.

4 KRITIKA RAZISKOVANJA INTERNETNE ZASVOJENOSTI

Sledi predstavitev kritičnih obravnjav raziskovanja internetne zasvojenosti. Glavni očitek temelji na tem, da raziskave, ki raziskujejo internetno zasvojenost, te ne merijo kvalitetno, pri čemer ne dosegajo kriterija veljavnosti in zanesljivosti. Pomanjkljivosti so vidne na mnogih področjih, ki jih bom z določenimi primeri raziskav podrobneje obravnaval.

Empirične raziskave internetne zasvojenosti bi lahko grobo razdelili v pet skupin (Widyanto in Griffiths 2006, 31):

1. študije, ki primerjajo prekomerne uporabnike interneta z »navadnimi« uporabniki,
2. študije, ki proučujejo ranljive skupine prekomerne internetne uporabe, največkrat študente,
3. študije, ki proučujejo psihometrične lastnosti prekomernih uporabnikov interneta,
4. študije primerov prekomerne internetne uporabe in študije primerov zdravljenja,
5. korelacijske študije, ki proučujejo odnos prekomerne internetne rabe z drugimi oblikami vedenja (depresija, samozavest ...).

4.1 ZAČETKI RAZISKOVANJA

Prva empirična študija internetne zasvojenosti iz leta 1996 je doživela kar nekaj kritik na račun merskega inštrumenta, uporabljenega za merjenje internetne zasvojenosti. Vprašalnik iz leta 1996 je osnovan na prevzemu in preoblikovanju kriterijev s področja patološkega hazardiranja, saj je Youngova s svojim proučevanjem ugotovila, da zasvojenci obeh vrst zasvojenosti trpijo za podobnimi simptomi. Izgradnja vprašalnika na podlagi skorajšnjega enačenja internetne zasvojenosti s patološkim hazardiranjem je osnovna težava in prva v nizu pomanjkljivosti pri proučevanju internetne zasvojenosti. Merski inštrument sloni na osmih vprašanjih nominalnega tipa, na katera sta možna samo dva odgovora, da ali ne. Diagnoza internetne zasvojenosti je bila postavljena v primeru petih pritrdilnih odgovorov. Majhno število vprašanj in možnost zgolj nominalne lestvice pomeni omejitve v merjenju celotnega razpona koncepta. Druga pomanjkljivost pa je bila prevelika omejenost anketiranca pri odgovarjanju na nominalni tip vprašanj in posledično pretencioznost napovedovanja internetne zasvojenosti. Kljub temu je mnogo študij po objavi študije Youngove še vedno uporabljalo nominalni tip odgovora. Vprašalnik iz leta 1996 je zaradi vseh kritik doživel korenito spremembo. Dopolnjena raziskava na osnovi novega vprašalnika je bila objavljena leta 1998. Vsebuje dvajset vprašanj, pri katerih odgovore beleži petstopenjska lestvica. Vprašalnik deluje na podlagi seštevanja vrednosti odgovorov in s tem beleži stopnjo zasvojenosti glede na določene razrede (Chou in drugi 2005).

Beard in Wolf (2001) sta želela izboljšati novejšo študijo Youngove oz. kriterije, ki bi bolj kompetentno merili internetno zasvojenost. Ključno slabost kriterijev sta prepoznala v tem, da kriteriji patološkega hazardiranja niso najbolj primerni za uporabo pri prepoznavanju

internetne zasvojenosti. Spraševala sta se tudi o objektivnosti in zanesljivosti samoporočanja. Anketiranci namreč lahko nekatere kriterije enostavno zanikajo, pri čemer je njihova presoja lahko oslABLJENA. Nekatere spremenljivke pa so preveč nerazločne in kličejo po pojasnitvi (Beard in Wolf v Widyanto in Griffiths 2006, 36).

Študija Eggerja in Rautersberga (1996) je prav tako odkrila veliko problematiko raziskovanja internetne zasvojenosti. Tako njuna napaka kot tudi napaka vprašalnika Youngove je bila v tem, da internetne zasvojenosti niso obravnavali objektivno, ampak subjektivno. Vprašanja so bila postavljena na subjektivno raven, kjer je anketiranec sam sebe dojemal kot zasvojenca. Zato se je postavilo vprašanje, do kolikšne mere je zasvojenec sposoben, če sploh, sebe prepoznati kot internetnega zasvojenca, obenem pa je to odkritje dalo vedeti, da je treba graditi na objektivnih kriterijih, na katere anketiranci podajajo subjektivna mnenja, s čimer so rezultati lahko primerljivi (Egger in Rautersberg v Widyanto in Griffiths 2006, 33).

Skupna pomanjkljivost začetnih študij internetne zasvojenosti je v tem, da za njeno ugotavljanje uporabljajo kriterije sorodnih vedenj. Zaradi umanjka mer natančnosti, časovnih dimenzij, neupoštevanja konteksta internetne uporabe (npr. kot del službe ...), preverjanja veljavnosti in zanesljivosti kriterijev, se tem merskim inštrumentom očita nenatančnost in precenjevanje (Widyanto in Griffiths 2006, 36). Kljub odkritju različnih pomanjkljivosti mnogo raziskovalcev v svojih študijah še danes kot osnovo za svoje raziskovanje uporablja inštrument Youngove.

4.2 ISKANJE UNIVERZALNEGA KRITERIJA INTERNETNE ZASVOJENOSTI

Začetke proučevanja internetne zasvojenosti je močno zaznamovala visoka težnja po odkritju univerzalnega kriterija za prepoznavanje internetne zasvojenosti, zato so začetne študije internetno zasvojenost pogosto povezovale s številom ur, ki jih je posameznik v prostem času preživel na internetu (Widyanto in Griffiths 2006). Količina časa, preživetega na internetu, je bila glavni indikator prepoznavanja zasvojenosti. Zaradi vedno večje vpetosti interneta v vsakdanje življenje pa se je kmalu pojavil dvom o takem načinu identificiranja zasvojenosti. Kritiki, ki so opozorili na problem, so bili mnenja, da čas ne sme biti dejavnik, ki bi bil v raziskavah nepomemben, a se pojavlja kot zelo občutljiv indikator. Pridobi se ga hitro in je

zelo enostaven za uporabo, saj oseba enostavno oceni število porabljenih ur. Mnogo študij je dokazovalo, da večje ko je število ur, preživetih na internetu, višja je raven zasvojenosti. Problem pa se je pojavil takrat, kadar ljudje s pogosto uporabo interneta niso kazali negativnih posledic, ki bi vplivale na njihovo življenje, čeprav so lahko občutili nekaj simptomov zasvojenosti, ne da bi bili zasvojeni. Zato je mnogo kritikov upravičeno mnenja, da »za oceno zasvojenosti ni dovolj pridobiti zgolj količino zaužite substance, ampak se moramo osredotočiti na povezane procese in posledice. Pogosta uporaba interneta je močno prilagojena kulturnemu vzorcu vedenja« (Acier in Kern 2011, 988). Teoretiki pogosto posplošujejo negativne posledice uporabe interneta s tipičnim osredotočanjem na število ur uporabe namesto na vzorec uporabe (Best in Krueger 2006). Dober primer tega je npr. študija Schererove, ki je za internetne zasvojence označila tiste, ki so na internetu preživeli 11 ur na teden, kar je manj kot dve uri na dan (Widyanto in Griffiths 2006, 34). V kontekstu sodobne intenzivne rabe interneta na delovnem mestu ali v prostem času je taka domneva nesmisel. Poskus odkritja univerzalnega kriterija v začetnih fazah proučevanja internetne zasvojenosti se je izkazal za manj smotrno pot pri definiranju tako kompleksnega koncepta. Čas, prebit na internetu, ni zanemarljiv kazalnik, vendar je ob tem treba prepoznati tudi kontekst rabe, pri katerem je treba upoštevati tudi druge dejavnike. Internetna zasvojenost, kot jo dojemajo zagovorniki, je preširok in prezapleten pojem, da bi z zgolj enim univerzalnim kriterijem iskali in ločili internetnega zasvojenca od nezasvojenca.

4.3 PROBLEM VZROČNOSTI

Problem vzročnosti je buril duhove že pri teoretiziranju o internetni zasvojenosti, ker pa je teorija osnova empiriji, se kritika vzročnosti pojavi tudi pri raziskovanju internetne zasvojenosti. Glavno vprašanje pri teoriji je bilo, ali je internetna zasvojenost posledica uporabe interneta ali pa je zgolj pokazatelj različnih anomalij posameznika, ki so vzpostavljene, preden pride do uporabe interneta. Kritiki internet dojemajo kot indikator zasvojenosti, in ne kot njenega povzročitelja. Mnogo raziskav pa je privzelo mnenje še ene eminance iz tabora zagovornikov na področju internetne zasvojenosti. Davis (2001) trdi, da simptomi patološke uporabe interneta pogostokrat povzročajo čustvene in vedenjske simptome kot obratno. Po mnenju kritikov teorije internetne zasvojenosti se zagovorniki zadeve lotevajo na napačnem koncu (Widyanto in Griffiths 2006). Griffiths (2006) pravi, da

večini raziskav na temo internetne zasvojenosti manjka teoretska baza in zelo malo je takšnih, ki se dejansko osredotočijo na njene vzroke. Mnogo raziskav internetno zasvojenost proučuje z drugačnega, napačnega vidika vzročnosti (Widyanto in Griffiths 2006).

4.4 NAČIN RAZISKOVANJA

Zadnje predstavljeno področje, kjer kritiki vidijo pomanjkljivosti pri proučevanju internetne zasvojenosti, je način raziskovanja. Nekateri se ne najbolj posrečeno opirajo na problematiko vzorčenja. Poudarjajo problem majhnih vzorcev, na katere se raziskovanje navezuje. Prav tako menijo, da so vzorci vezani ne neko točno določeno skupino uporabnikov, največkrat študentov, ki jih zagovorniki teorije internetne zasvojenosti dojemajo kot najbolj ranljivo skupino, in sicer zaradi lažje dostopnosti in nenadzora nad uporabo ter večje potrebe po informacijah, pomembnih za študij. Večino začetnih študij »razširjenega tipa« ima enako slabost: »uporabljajo prepričljiv, samo izbran, selektivno omejen vzorec anketirancev, ki pristanejo na sodelovanje v študiji, zato je težko vzpostaviti kakršnekoli primerljive skupine« (Widyanto in Griffiths 2006, 34).

Če se navežem na utemeljen očitak Bandure, ki pravi, da »večina do sedaj opravljenih študij internetne zasvojenosti ni uspela pojasniti, zakaj večina ljudi od interneta ni zasvojena« (Bandura v LaRose in drugi 2003, 232), dobi kritika načina raziskovanja internetne zasvojenosti nove razsežnosti. Internetna zasvojenost ni splošno prisoten pojav v družbi, ampak so ljudje, zasvojeni z internetom, v manjšini. Prevladujoče kvantitativno raziskovanje pa je osredotočeno na širšo populacijo, s čimer pa ne pripomore veliko k izboljšanju koncepta, zato večji vzorci ne vodijo k bolj kakovostnemu definiranju in raziskovanju področja. S tega vidika je kritika vzorčenja manj pomembna, saj je internetno zasvojenost v prvi vrsti treba dojemati kot specifično področje, čemur je posledično podvržen tudi način raziskovanja. Nekateri kritiki področju upravičeno očitajo premočno prevlado kvantitativnega raziskovanja nad kvalitativnim. Zaradi specifičnosti problema internetne zasvojenosti je tako treba najprej identificirati posamičen primer in ga podrobno preučiti. Kvalitativne metode se zato zdijo pri tako kompleksnem problemu boljše rešitev za izboljšanje področja. Rezerva pri proučevanju področja pa se pojavlja tudi v triangulaciji raziskovanja ter vključevanju in povezovanju različnih načinov pridobivanja podatkov.

5 ZAKLJUČEK

Glavno vodilo pričujočega diplomskega dela je bilo raziskovalno vprašanje, ki je zajemalo dve področji. V prvem delu je problematiziralo definicije internetne zasvojenosti in me skozi predstavitev kritike področja privedlo do ugotovitve, da področja oz. koncepta internetne zasvojenosti ne definirajo kakovostno. Pomanjkljivosti so vidne v zasnovi koncepta, ki temelji na prevzemu kriterijev iz različnih vrst zasvojenosti, od katerih najbolj izstopa patološko hazardiranje; diplomsko delo je pokazalo, da bi internetna zasvojenost morala nastopati kot samostojno, od drugih zasvojenosti ločeno področje. Pomembna pomanjkljivost se kaže v nenatančno definiranem okolju proučevanja. Internet predstavlja široko, kompleksno, heterogeno in razgibano področje, ki ga je z internetno zasvojenostjo nemogoče zajeti. Predstavlja tvorbo združenih področij tehnologije, družbe in posameznika, saj njegovo raznolikost definirajo različne aplikacije, ljudje in raba, zato ga je treba razumeti v luči družbenega konteksta. Pomemben poudarek kritike je v neustrezni obravnavi vzročno-posledičnega odnosa med rabo interneta in internetno zasvojenostjo. Internet dojemajo kot indikator ali sredstvo odkritja predhodno vzpostavljenih zasvojenosti, medtem ko na drugi strani zagovorniki uporabi interneta pripisujejo glavno krivdo za zasvojenost. Koncept internetne zasvojenosti se uporablja preširoko in preohlapno za opis različnih anomalij, povezanih z uporabo interneta. Posledično se upravičeno pojavijo dvomi o viru zasvojitve, zato je smiseln predlog o razdelitvi področja na več manjših, ki bodo osredotočena na specifično internetno aktivnost, kot so igranje iger prek interneta, uporaba družbenih kanalov, spletnega hazardiranja ... S tem se polje proučevanja močno zoži in pripomore k bolj natančnemu raziskovanju.

Drugi del raziskovalnega vprašanja se nanaša na področje raziskovanja internetne zasvojenosti. Skozi kritiko je bila prikazana nenatančnost in pretencioznost napovedovanja kot logične posledice problemov, povezanih s teorijo. Dosti teoretskih predlogov za izboljšanje področja internetne zasvojenosti velja tudi za raziskovanje. Pomanjkljivost področja raziskovanja z vidika problema vzročnosti se kaže v premajhnem vključevanju osebnostnih značilnosti posameznika in pomanjkanju poskusov ugotavljanja predhodno vzpostavljenih anomalij pri posamezniku (Widyanto in Griffiths 2006). Izboljšave raziskovanja se morajo začeti pri temeljnem razmisleku, kaj je ustrezna enota merjenja.

Kritika vzorčenja in predlog po zajemu širše populacije se ne zdita najbolj utemeljena, saj je potreben razmislek, ali je prioriteta področja poskus ugotavljanja razširjenosti internetne zasvojenosti na širši populaciji ali poskus iskanja vzroka in boljše definicije področja s prepoznavanjem ter proučevanjem posamičnih primerov. Potrebna je analiza bolj ustrezne raziskovalne enote, ne zgolj študentov kot najbolj rizične skupine. Prednjačenje premočnega kvantitativnega raziskovanja naj poskuša dopolniti in v večji meri nadomestiti pomanjkljivo kvalitativno raziskovanje. Rezerva pri proučevanju tako kompleksnega področja je vidna v triangulaciji raziskovanja ter vključevanju in povezovanju različnih načinov pridobivanja podatkov. Z ožanjem področja raziskovanja in osredotočanjem zgolj na posamične internetne aplikacije postane raziskovanje natančnejše in kakovostnejše.

Drugi del raziskovalnega vprašanja je odkril, da zelena dokončna sodba o zanesljivosti in veljavnosti merskih inštrumentov za merjenje internetne zasvojenosti potrebuje strokovno oceno na podlagi obravnave posamičnih indikatorjev. Tako lahko sodbo podam zgolj z izhajanjem iz predstavljenih teoretičnih in raziskovalnih pomanjkljivosti, ki jih gradi kritika obstoječega koncepta internetne zasvojenosti. Področji teoretiziranja in raziskovanja koncepta internetne zasvojenosti sta pomanjkljivi. Z upoštevanjem in udejanjenjem predstavljenih smiselnih predlogov kritikov lahko pripomoreta k bolj zanesljivemu in veljavnemu definiranju ter raziskovanju koncepta.

S tem sem v diplomskem delu dokazal, da kritika internetne zasvojenosti pri njeni obravnavi še zdaleč ni nepomembna. Potrebno pa je poudariti, da kljub nekaterim ostrim opazkam na račun podpornikov internetne zasvojenosti, kritika le te ne izključuje. Zaradi vseh predstavljenih pomanjkljivosti želi s ciljem konstruktivnega izboljševanja koncepta odpraviti pomanjkljivosti, predvsem precenjevanje problema.

6 LITERATURA

Acier, Didier in Laurence Kern. 2011. Problematic Internet use: Perceptions of addiction counsellors. *Computers & Education* (56). Dostopno prek: http://www.sciencedirect.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/science?_ob=MImg&_imagekey=B6VCJ-51M6087-1-1&_cdi=5956&_user=4776866&_pii=S0360131510003374&_origin=gateway&_coverDate=05%2F31%2F2011&_sk=999439995&view=c&wchp=dGLzVzb-zSkWl&md5=47b03e7ed8810236e1c3664696e4395c&ie=/sdarticle.pdf (15. april 2011).

Armstrong, Lynette, James G. Phillips in Lauren L. Saling. 2000. Potential determinants of heavier internet usage. *International Journal of Human-Computer Studies* (53). Dostopno prek: http://www.sciencedirect.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/science?_ob=MImg&_imagekey=B6WGR-45FC253-4-1&_cdi=6829&_user=4776866&_pii=S1071581900904002&_origin=&_coverDate=10%2F31%2F2000&_sk=999469995&view=c&wchp=dGLzVzb-zSkWb&md5=9c32917cac16b77641df60698c10294d&ie=/sdarticle.pdf (15. april 2011).

Best, J. Samuel in Brian S. Krueger. 2006. Online Interactions and Social Capital: Distinguishing Between New and Existing Ties. *Social Science Computer Review* 24 (4). Dostopno prek: <http://ssc.sagepub.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/content/24/4/395.full.pdf+html> (20. julij 2011).

Chang, Man Kit in Sally Pui Man Law. 2008. Factor structure for Young's Internet Addiction Test: A confirmatory study. *Computers in Human Behavior* (24). Dostopno prek: http://www.sciencedirect.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/science?_ob=MImg&_imagekey=B6VDC-4S8TR9N-1-3&_cdi=5979&_user=4776866&_pii=S0747563208000514&_origin=gateway&_coverDate=09%2F17%2F2008&_sk=999759993&view=c&wchp=dGLzVlz-zSkWl&md5=f12da6bd927063452ed9dca16e3ea1be&ie=/sdarticle.pdf (5. marec 2011).

Chou, Chien, Linda Condron in John C. Belland. 2005. A Review of the Research on Internet Addiction. *Educational Psychology Review* 17 (4). Dostopno prek: <http://www.springerlink.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/content/f412v76442303075/fulltext.pdf> (20. februar 2011).

Csikszentmihalyi, Mihaly. 1990. *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row Publishers.

Ferligoj, Anuška, Karmen Leskošek in Tina Kogovšek. 1995. *Zanesljivost in veljavnost merjenja*. Ljubljana: FDV.

Flanagin, J. Andrew, Wendy Jo Maynard Farinola in Miriam J. Metzger. 2000. The Technical Code of the Internet/World Wide Web. *Critical Studies in Media Communication* 17 (4). Dostopno prek: <http://www.comm.ucsb.edu/publications/flanagin/Flanagin,%20Farinola,%20&%20Metzger,%202000%20%28CSMC%29.pdf> (2. avgust 2011).

Fortunati, Leopoldina. 2005. Is Body-to-Body Communication Still the Prototype? *The Information Society* (21). Dostopno prek: <http://www.itu.dk/~christie/mobilspeciale/litteratur/Fortunati,%20Leopoldina%20-%20Is%20Body-to-Body%20Communication%20still%20.pdf> (2. avgust 2011).

Griffiths, Mark. 2000. Does Internet and Computer »Addiction« Exist? Some Case Study Evidence. *Cyber Psychology & Behaviour* 3 (2). Dostopno prek: <http://www.springerlink.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/content/f412v76442303075/fulltext.pdf> (20. februar 2011).

Grohol, M. John. 1999. *Internet Addiction Guide*. Dostopno prek: <http://psychcentral.com/netaddiction/> (14. julij 2011).

Hinić, Darko, Goran Mihajlović, Željko Špirić, Slavica Đukić Dejanović in Mirjana Jovanović. 2008. Excessive Internet use – addiction disorder or not? *Vojnosanitetski pregled* 65 (10). Dostopno prek: <http://web.ebscohost.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=f8b5c108-9932-4dc3-bdae-c979709ccf08%40sessionmgr13&vid=2&hid=12> (20. februar 2011).

Internet World Stats. Dostopno preko: <http://www.internetworldstats.com/stats.htm> (31. maj 2011).

Jeriček, Helena. 2002. Internet i ovisnost o internetu u Sloveniji. *Medijska istraživanja* 8 (2). Dostopno prek: hrcak.srce.hr/file/36797 (25. marec 2011).

Young, S. Kimberly. 2004. Internet Addiction: A new Clinical Phenomenon and Its Consequences. *The American Behavioral Scientist* 48 (4). Dostopno prek: <http://proquest.umi.com/nukweb/nuk.uni-lj.si/pqdlink?vinst=PROD&fmt=6&startpage=-1&ver=1&vname=PQD&RQT=309&did=737997571&exp=08-27-2016&scaling=FULL&vtype=PQD&rqt=309&cfc=1&TS=1314636518&clientId=16601> (20. januar 2011).

Young, S. Kimberly. 2008. Internet Sex Addiction: Risk Factors, Stages of Development, and Treatment. *The American Behavioral Scientist* 52 (1). Dostopno prek: <http://abs.sagepub.com/nukweb/nuk.uni-lj.si/content/52/1/21.full.pdf+html> (20. januar 2011).

Kubey, W. Robert in Mihaly Csikszentmihalyi. 1990. *Television and the Quality of Life: How Viewing Shapes Everyday Experience*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

LaRose, Robert, Carolyn A. Lin in Matthew S. Eastin. 2003. Unregulated Internet Usage: Addiction, Habit, or Deficient Self-Regulation? *Media Psychology* (5). Dostopno prek: <http://web.ebscohost.com/nukweb/nuk.uni-lj.si/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=f7ca17cc-0313-44d8-926f-f021fde4d885%40sessionmgr10&vid=2&hid=12> (25. marec 2011).

LaRose, Robert, Dana Mastro in Matthew S. Eastin. 2001. Understanding Internet Usage: A Social-Cognitive Approach to Uses and Gratifications. *Social Science Computer Review* 19 (4). Dostopno prek: <http://ssc.sagepub.com/nukweb/nuk.uni-lj.si/content/19/4/395.full.pdf+html> (25. marec 2011).

Morahan, M. Janet. 2005. Internet Abuse: Addiction? Disorder? Symptom? Alternative Explanations? *Social Science Computer Review* 23 (1). Dostopno prek: <http://ssc.sagepub.com/nukweb/nuk.uni-lj.si/content/23/1/39.full.pdf+html> (7. april 2011).

Musek, Janek. 1993. *Znanstvena podoba osebnosti*. Ljubljana: Educy.

Orford, Jim. 2001. Conceptualizing addiction: Addiction as excessive appetite. *Addiction* (96). Dostopno prek: <http://onlinelibrary.wiley.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/doi/10.1046/j.1360-0443.2001.961152.x/pdf> (25. marec 2011).

Petrič, Gregor in Andraž Petrovčič. 2008. Strukturni in upravljavski dejavniki družbene kohezije, zaupanja in participacije v spletnih skupnostih. *Družboslovne razprave* 24 (58). Dostopno prek: <http://uploadi.www.ris.org/editor/123926082358-petric-petrovcic.pdf> (2. avgust 2011).

Shaffer, J. Howard, Matthew N. Hall in Joni Van der Bilt. 2000. »Computer Addiction«: A Critical Consideration. *American Journal of Orthopsychiatry* 70 (2). Dostopno prek: <http://onlinelibrary.wiley.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/doi/10.1037/h0087741/pdf> (10. marec 2011).

Voiskounsky, E. Alexander. 2008. Flow Experience in Cyberspace: Current Studies and Perspectives. V *Psychological aspects of cyberspace: Theory, research, applications*, ur. Azy Barak, 70–101. Cambridge: Cambridge University Press. Dostopno prek: <http://gsb.haifa.ac.il/~sheizaf/cyberpsych/04-Voiskounsky.pdf> (3. avgust 2011).

Wallace, M. Patricia. 2001. *The Psychology of the Internet*. Cambridge: Cambridge University Press.

Wellman, Barry in Barry Leighton. 1979. Networks, Neighborhoods, and Communities: Approaches to the Study of the Community Question. *Urban Affairs Quarterly* 14 (3): 1–29.

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. februar 2011).