

**UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE**

Anže Primožič

Zasvojenost z internetom

Diplomsko delo

Ljubljana, 2009

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Anže Primožič

Mentor: doc. dr. Franc Trček

Zasvojenost z internetom

Diplomsko delo

Ljubljana, 2009

ZAHVALA

V prvi vrsti gre zahvala mojim staršem za vso finančno in moralno podporo v času študija.

Hvala tudi mentorju doc. dr. Francu Trčku za pomoč in usmerjanje v pravo smer.

ZASVOJENOST Z INTERNETOM

Diplomsko delo se v celoti ukvarja z zelo aktualnim problemom moderne dobe, zasvojenostjo z internetom. Teoretski del v začetku predstavi začetek razvoja interneta in za nadaljnje razumevanje opisuje temeljne pojme obravnavane tematike ter splošen koncept zasvojenosti. Obenem ugotavlja, kaj sploh je zasvojenost in kje tičijo razlogi zanjo, ta del pa tudi kritično predstavi različne poglede na sam pojem zasvojenosti z internetom. Delo se nadaljuje z opisom narave interneta, njegovih uporabnikov in tudi narave medsebojnih odnosov na internetu. Predvsem se osredotoči na model zasvojenosti z internetom in na koncu tega poglavja prikaže posledice z nakazanimi možnimi oblikami zdravljenja zasvojenosti. Poglavju sledi podrobnejša razlaga povezave psihične nestabilnosti in uporabe interneta. V empiričnem delu naloge sta predstavljeni hipotezi s predpostavko, da na zasvojenost z internetom vplivata psihična nestabilnost posameznikov in njihova preferenca po on-line socialnih interakcijah, vsi potrebni podatki pa so pridobljeni s spletno anketo. Rezultati analize so tudi podrobno opisani in ovrednoteni, na koncu pa so povzete še glavne ugotovitve in podani predlogi za nadaljnje raziskovanje.

KLJUČNE BESEDE: internet, zasvojenost z internetom, zgodovina interneta, psihična nestabilnost

INTERNET ADDICTION

The B.A. dissertation deals with internet addiction disorder. In the first, theoretical part of the dissertation, the beginning of evolution of the internet is presented with the introduction of basic terminology and general addiction concept. The aim is to ascertain the notion of addiction and the reasons for it by critical evaluation of various aspects of internet addiction. Describing the nature of the internet, of its users and of interpersonal relationships formed online, it provides a model of internet addiction disorder. A more in-depth presentation of a relationship between psychological instability and internet ab(usage), supported by a more detailed explanation of the reasons for user interest in interactive applications and possible consecutive addiction, provide the basis for the empirical part of the dissertation. The hypotheses of the paper are the facts that psychological instability and on-line social interaction preferences have influence on internet addiction. The data for analysis, collected through a web questionnaire, have been thoroughly described and evaluated in the continuation with the summary of the main findings and propositions for further research given in the end.

KEY WORDS: internet, internet addiction, history of the internet, psychological instability

KAZALO

1	Uvod	7
2	Vzpon interneta	9
2.1	Od Arpaneta do interneta	9
3	Začetek zgodbe zasvojenosti z internetom	12
3.1	Opredelitev zasvojenosti	13
4	Zasvojenost z internetom	15
4.1	Razlogi za zasvojenost z internetom	19
4.1.1	<i>Narava interneta</i>	20
4.1.2	<i>Narava uporabnikov interneta</i>	21
4.1.3	<i>Narava medsebojnih interakcij na internetu</i>	23
4.2	Uporaba interneta pri študentih	24
4.3	Proces zasvojenosti z internetom	25
4.4	Groholjev model patološke uporabe interneta	28
5	Posledice zasvojenosti z internetom	29
6	Zdravljenje zasvojenosti z internetom	31
7	Problematična, patološka ali zasvojljiva uporaba interneta	34
7.1	Davisova kognitivno vedenjska teorija PUI	36
8	Problematična uporaba interneta in psihično blagostanje	37
8.1	Psihična (ne)stabilnost in socialna sposobnost	39
8.2	Naklonjenost do on-line socialnih interakcij	39
8.3	Negativne posledice zasvojenosti z internetom	40
9	Empirična analiza zasvojenosti z internetom	41
9.1	Teoretski model	41
9.2	Operacionalizacija	42
9.3	Opis vzorca in zbiranje podatkov	45
9.4	Splošni rezultati	47
9.5	Rezultati, ki se nanašajo na preverjanje hipotez	51
9.5.1	<i>Zasvojenost z internetom</i>	51
9.5.2	<i>Preferenca po on-line socialnih interakcijah</i>	53
9.5.3	<i>Psihična nestabilnost</i>	54
9.5.4	<i>Bivariatne analize</i>	56
9.5.5	<i>Preverjanje modela in hipotez</i>	57
10	Zaključek	61
11	Literatura	63
	Priloga A: Anketni vprašalnik	66
	Priloga B: Faktorska analiza	70
	Priloga C: Testi zanesljivosti	75

KAZALO SLIK

Slika 2.1: Skica omrežja ARPANET ob nastanku leta 1969	11
Slika 4.1: Groholjev model patološke uporabe interneta	29
Slika 9.1: Teoretski model	41
Slika 9.2: Spol anketirancev	45
Slika 9.3: Izobrazba anketirancev	46
Slika 9.4: Položaj anketirancev	46
Slika 9.5: Mesečni dohodek anketirancev.....	47
Slika 9.6: Pogostost uporabe interneta.....	48
Slika 9.7: Čas uporabe interneta	48
Slika 9.8: Dnevna uporaba interneta	49
Slika 9.9: Dostopanje do interneta.....	49
Slika 9.10: Pogostost uporabe.....	50
Slika 9.11: Porazdelitev sestavljene spremenljivke <i>zasvojenost z internetom</i>	52
Slika 9.12: Porazdelitev sestavljene spremenljivke <i>on-line socialne interakcije</i>	54
Slika 9.13: Porazdelitev sestavljene spremenljivke <i>psihična nestabilnost</i>	56
Slika 9.14: Grafični prikaz regresijskega modela	59

KAZALO TABEL

Tabela 9. 1: Osnovne statistike za spremenljivko starost.....	46
Tabela 9. 2: Indikatorji za spremenljivko <i>zasvojenost z internetom</i>	52
Tabela 9. 3: Indikatorji za spremenljivko <i>on-line socialne interakcije</i>	53
Tabela 9. 4: Indikatorji za spremenljivko <i>psihična nestabilnost</i>	54
Tabela 9. 5: Korelacije med sestavljenimi spremenljivkami	56
Tabela 9. 6: Determinacijski koeficient	57
Tabela 9. 7: Prileganje modela podatkom	58
Tabela 9. 8: Preverjanje veljavnosti hipotez	58

1 Uvod

Verjetno je prav vsako zgodovinsko obdobje od nastanka naše družbe znano po inovacijah, ki to obdobje definirajo in zelo verjetno bo tudi aktualno obdobje, t. i. »obdobje informacijske družbe«, znano predvsem po internetu. Pred približno desetimi leti si prav gotovo nihče ni upal napovedati zgodbe, kot jo v sedanjosti piše internet in z njim povezana uporaba. Le kdo je tedaj pomislil na to, da bo lahko položnice plačeval kar iz udobnega domačega naslonjača, se preko video povezave pogovarjal z nekom na drugem kontinentu, nakupoval vsakovrstne materialne dobrine v še tako odmaknjemem koščku sveta, skratka počel stvari, ki se nam dandanes zdijo povsem samoumevne.

Ljudje smo bitja, ki težijo k napredku in spoznavanju neznanega. Z vso kompleksnostjo razvoja in znanja si po drugi strani želimo poenostaviti naš vsakdan, kar pa internet vsekakor je in nam to tudi omogoča. Kot vsaka stvar, ima tudi internet pozitivne in negativne lastnosti, a moram vendarle na tem mestu izpostaviti dejstvo, da nobena stvar ni slaba sama po sebi, ampak je slab le način njene uporabe, oz. tisti, ki to stvar uporablja. Tudi o tem, predvsem pa o negativnih vzrokih in posledicah uporabe interneta, bo govora v pričujoči diplomski nalogi.

V začetku se bom osredotočil na zgodovino interneta in njegovo začetno funkcijo, oz. poslanstvo. Marsikdo verjetno ne pozna dejstva, da je internet za svoje potrebe najprej razvila vojska, šele kasneje pa so ga pričeli uporabljati tudi v komercialne namene.

Glede na sam naslov diplomskega dela bom v tretjem poglavju podrobneje definiral koncept zasvojenosti, v nadaljevanju pa predstavil teze, ki govorijo v prid ali proti dejstvu, da o zasvojenosti z internetom sploh lahko govorimo. V četrtem poglavju me bo zanimalo, kaj je na internetu tisto, zaradi česar lahko posameznik postane zasvojen ali odvisen, kakšna je narava uporabnikov interneta in kakšna je na internetu narava medsebojnih interakcij. Predstavil bom tudi več modelov, ki opisujejo proces zasvojenosti z internetom, na koncu tega sklopa pa se bom osredotočil še na posledice zasvojenosti ter možne metode zdravljenja.

V sedmem in osmem poglavju bom podrobneje preučil povezavo med uporabo interneta in psihološkim zdravjem, zanimalo pa me bo tudi, če na zasvojenost z internetom kakorkoli vplivajo osebne značilnosti posameznika.

V zadnjem, devetem poglavju bom empirično preveril vzroke za zasvojenost z internetom. V raziskavi, ki sem jo izvedel s pomočjo spletne ankete, bom skušal ugotoviti, če na zasvojenost z internetom vplivata uporabnikova psihična nestabilnost in preferenca po on-line socialnih interakcijah. Glavne ugotovitve iz raziskave bom predstavil v zaključku, kjer bom tudi podal predloge za nadaljnje raziskovanje tega, vsekakor zanimivega in kompleksnega področja.

2 Vzpon interneta

Internet je v svetu računalnikov in komunikacij povzročil pravo revolucijo. Izumi naprav, kot so telegraf, telefon, radio ter računalnik, so pomenili odlično pripravo terena za nastanek nečesa tako kompleksnega, kot je internet (Barry M. Leiner in drugi, 2003). Povsem ustrezna se zdi ugotovitev, da je internet relativno nov medij, ki medsebojno povezuje na tisoče mrež. Svoje korenine ima, zanimivo, v vojaški sferi in se je šele kasneje razvil tudi na ostalih področjih delovanja moderne družbe.

Od drugih medijev, kot so npr. časopis, radio ali televizija, se internet razlikuje predvsem zaradi svoje interaktivnosti, saj lahko z njegovo pomočjo vzpostavimo stike z ljudmi celega sveta, se z njimi pogovarjamo, igramo igre in organiziramo konference. Prav zaradi svoje interaktivnosti postaja vse bolj popularen, ter v mnogih primerih nepogrešljiv del življenja modernega človeka. Kot ugotavlja Slevin, se je zgodovina interneta šele pričela pisati (Slevin 2000, 34).

2.1 *Od Arpaneta do interneta*

Začetke interneta lahko postavimo v čas hladne vojne med ZDA in Sovjetsko zvezo, ko je vsaka od obeh velesil želela svetu pokazati svojo strateško in vojaško premoč. Leta 1957 je Sovjetska zveza poslala v vesolje svoj prvi satelit, imenovan Sputnik, kar je v ZDA sprožilo strah, da bi jih sovražniki na ta način ogrožali z jedrskimi napadi. Prav ta strah je botroval ustanovitvi raziskovalne agencije ARPA¹, ki je delovala znotraj ameriškega obrambnega ministrstva. Glavna naloga te agencije je bila vzpostavitev in vzdrževanje prvenstva v svetovni znanosti in tehnologiji. Na začetku svojega delovanja agencija navedenega poslanstva ni v celoti upoštevala, saj je bila s svojim prvim direktorjem povsem vojaško usmerjena. Vse pa se je spremenilo leta 1961, ko je direktorsko mesto prevzel Jack Ruina in decentraliziral strukturo agencije. Njegov cilj je bil povezati geografsko razpršene računalnike z mrežo, po kateri bi si lahko pošiljali sporočila in hkrati dobivali odgovore. Ker so Američani želeli obdržati nadzor nad svojim jedrskim orožjem tudi ob morebitnem

¹ Črke ARPA predstavljajo kratice za *Advanced Research Project Agency*.

jedrskem napadu na katero izmed njihovih večjih mest, bi bila pomembna naloga novega omrežja v takem primeru predvsem prenos vojaških in vladnih informacij na različne konce Združenih držav. Prav zaradi takšne potrebe je v letu 1969 nastal tako imenovani ARPANET, ki dejansko predstavlja začetek interneta in je obenem njegov neposredni predhodnik.

Za razvoj ARPANET-a so v zgodovini razvoja računalniško posredovane komunikacije značilne naslednje tri faze (Slevin 2000, 29-30):

1. ideja komuniciranja z računalniki na daljavo;
2. naslednji korak je bila ideja, naj bi bil računalnik več kot le naprava za reševanje matematičnih problemov;
3. tretje in najpomembnejše dejstvo za vzpostavitev ARPANET-a pa je odkritje paketnega prenašanja komunikacijskih tehnologij². Ideja te tehnologije je razdeliti sporočilo na dele in jih nato v paketih pošiljati po mreži računalnikov, povezanih v celoto.

Tehnologija, potrebna za paketno prenašanje, je bila razvita neodvisno v številnih raziskovalnih centrih po vsem svetu³. Na tem mestu velja omeniti Paula Barano, predlagatelja komunikacijske mreže, ki bi povezovala več komunikacijskih središč, razpršenih po različnih krajih. Namen kreatorjev je bil ustvariti omrežje, odporno in delujoče tudi v primeru vojne.

Kot rečeno, je ARPANET začel delovati leta 1969, povezoval pa je Univerze v štirih ameriških mestih:

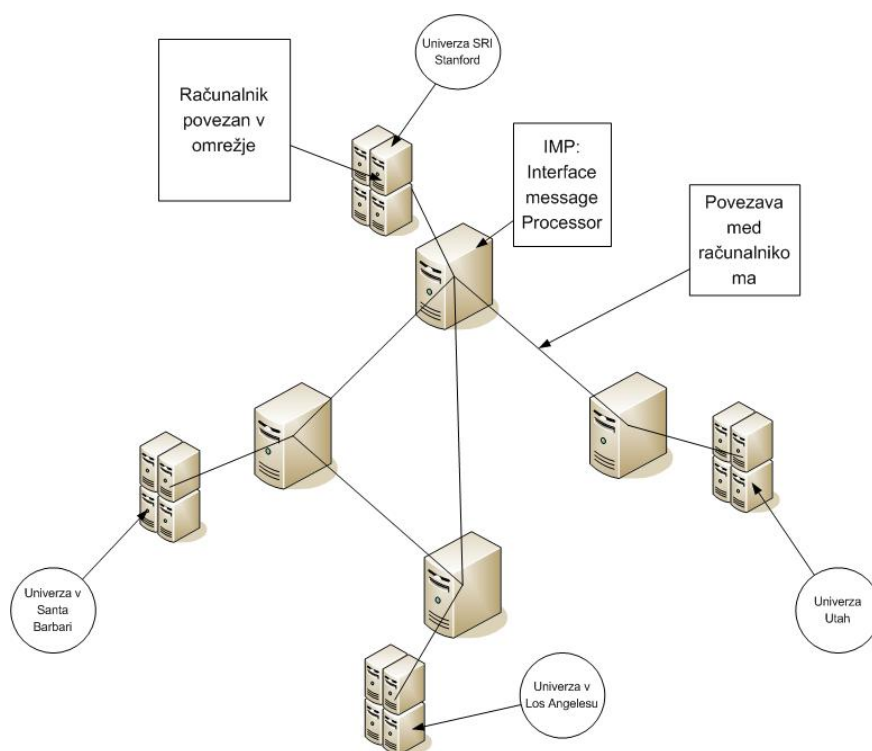
- Kalifornijsko univerzo v Los Angelesu;
- SRI iz Stanforda;
- Kalifornijsko univerzo v Santa Barbari;
- Univerzo Utah v Salt Lake Cityju.

² angl: *Packet switching communication technology*.

³ Slevin omenja npr: Državni laboratorij za fiziko v Veliki Britaniji, Tehnološki inštitut v Massachusettsu, Korporacija RAND iz ZDA.

Seveda pa vsa ta mesta niso ostala dolgo sama, saj je bilo v naslednjih šestnajstih mesecih povezanih že več kot deset mest s približno dva tisoč uporabniki. Kmalu zatem so bile ustanovljene tudi mednarodne povezave z Norveško in Veliko Britanijo.

Slika 2.1: Skica omrežja ARPANET ob nastanku leta 1969



Vir: Brunec (2003). *Zgodovina razvoja in začetki uporabe interneta.*

Pomemben del ARPANET-a je bil mrežni kontrolni protokol⁴, ki je usmerjal prenašanje paketov podatkov iz enega računalnika na drugega. Ker je bil ARPANET takrat edino uporabljano omrežje, je bil v njegovi uporabi dosežen visok nivo zanesljivosti. S pojavom globalne informacijske infrastrukture, ki je vključevala povezovanje različnih računalniških omrežij, pa zanesljivost pošiljatelj – prejemnik, ni bila več zagotovljena. Slabe povezave so bile razlog številnih napak pri prenašanju podatkov, zato se je pokazala potreba po novem, zanesljivejšem protokolu.

Odgovor na zastavljeno vprašanje je prvi predstavil Bob Kahn leta 1972. Njegova ideja je vključevala tako imenovano odprto arhitekturno omrežje, novi protokol pa se je imenoval Transmission Control Protocol / Internet Protocol, ali krajše TCP/IP. Do

⁴ angl: *Network Control Protocol.*

leta 1983 so vsa, na ARPANET-u povezana omrežja, morala uporabljati protokol TCP/IP, od leta 1983 naprej pa so vsa omrežja, ki so imenovani protokol uporabljala, postala znana kot Internet.

Internet je sčasoma postajal vedno bolj priljubljen, še posebej potem, ko so večino internetnega prometa regulirali komercialni ponudniki. Večina posameznikov in tudi manjši podjetniki so do interneta dostopali preko internetnih ponudnikov ali ISP-jev⁵, kjer so imeli svoje račune. Povezovali so se lahko od doma ali iz delovnega mesta preko telefonske linije.

3 Začetek zgodbe zasvojenosti z internetom

Verjetno si pred desetletjem še nihče ni predstavljal, do kakšnih razsežnosti se bo razmahnil in kam vse bo pripeljal razvoj interneta. Brez njega si marsikdo ne more več predstavljati vsakdanjega življenja. Pošiljati e-maile prijateljem, pregledovati vsakodnevne novice, udeleževati se različnih forumov, ..., vse to in še več so inovacije, ki nas vsakodnevno spremljajo doma, vedno bolj pa tudi v šoli in v službi. Seveda nobena inovacija nima samo pozitivne lastnosti in ne prinaša zgolj pozitivne učinke - z eksponentno rastjo interneta vedno bolj izstopajo in postajajo vidni tudi problemi, nepogrešljivi spremljevalci sodobne, nove tehnologije.

Ljudje uporabljajo vedno več raznovrstnih aplikacij, ki jih omogoča internet. Vsakodnevna uporaba pa postane zaskrbljujoč problem tisti trenutek, ko nekateri od uporabnikov pričnejo zaradi interneta zanemarjati svoje bližnje, opustijo konjičke, zamujajo v službo ter posledično izgubijo stik z realnostjo samo za to, da bi čim več časa porabili na internetu. Tako so v sredini devetdesetih let prejšnjega stoletja pretežno v ZDA nastale prve raziskave, ki so obravnavale odklonsko vedenje uporabnikov interneta in ravno v tem obdobju se je pričel razvoj raziskovanja zasvojenosti z internetom.

Za bolj poglobljeno ukvarjanje s tematiko zasvojenosti bom v nadaljevanju predstavil splošne definicije zasvojenosti in jih apliciral na sam pojem uporabe interneta.

⁵ angl: *Internet Service Provider*.

3.1 **Opredelitev zasvojenosti**

Verjetno še danes veliko ljudi ob omembi besede »zasvojenec« najprej pomisli na zasvojenca z mamili ali z alkoholom, drugače povedano na zasvojenost, ki jo povzročajo kemična sredstva ali substance. S tem dejstvom pa se zdravnica Sanja Rozman ne strinja. »Kemična sredstva oz. droge povzročajo telesno odvisnost, to pa pomeni, da se na poseben način vključijo v telesno presnovo in zato postanejo nujno potrebna. Zasvojeni posameznik pa je od svoje droge tudi psihično odvisen. Psihična odvisnost pomeni, da zasvojeni z omamljanjem obvladujejo svoje čustveno življenje in odnose z ljudmi, se pravi, da se zaradi zasvojenosti vedejo bistveno drugače, kot bi se sicer« (Rozman 1998, 32).

Slovar slovenskega knjižnega jezika zasvojenost definira kot stanje zasvojenega človeka; psihična je zasvojenost, pri kateri se zasvojenec vrača k uživanju kake snovi zaradi spomina na njen ugodni učinek; telesna pa je zasvojenost, pri kateri se ob prekinitvi pojavijo abstinenčne težave (SSKJ 2000).

»Odvisnost je motnja, ki zajame tako telesno kot duševno in socialno blagostanje zasvojenca in njegove okolice. Nedvomno pa ni samo razvada in stil življenja, temveč tudi bolezen, ki danes popolnoma dokazljivo spremeni strukturo in delovanje možganov zasvojenca« (Kastelic in Mikulan 2004, 118).

Zasvojenost je škodljivo vedenje, omamljanje, ki ga ljudje ponavljajo, pa čeprav jim to škodi, čeprav zaradi tega zbolevalo, trpijo in uničujejo odnose z bližnjimi. Zasvojeni trdijo, da ne morejo prenehati s takšnim škodljivim vedenjem, česar pa zdrav človek ne more povsem razumeti. Zasvojenost ne pomeni samo telesne odvisnosti od nekega kemičnega sredstva, ki deluje na zavest. Pomeni kompleksno vedenje zasvojenega človeka, ravnanje, o katerem on sam prav dobro ve, da je škodljivo, pa ga ponavlja in ga ne more opustiti, ker bi sicer doživel abstinenčno krizo (Rozman 1998, 31).

Rozmanova nadalje navaja, da zasvojenost lahko povzroči telesne posledice zaradi strupenega delovanja droge na telo; takšne posledice so, denimo, okvare določenih

organov. Prav tako lahko telesne posledice nastanejo zaradi kronične stresne situacije. Poleg telesnih bolezni zasvojenost povzroča tudi spremembo vedenja, na primer objestnost, agresivnost, nihanje v razpoloženju. Sprememba v razpoloženju je lahko posledica direktnega vpliva droge na možgane, lahko pa tudi stiske, ki jo zasvojenost povzroča. Ne glede na to, na kakšen način je nekdo zasvojen, so posledice zanj in za okolje vedno negativne. Pogosto prihaja do zanemarjanja vsakodnevnih šolskih, službenih ali družinskih obveznosti, poleg tega pa tudi do različnih napetosti, še zlasti v družinskih odnosih.

Ob vseh teh ugotovitvah pa se kar samo po sebi zastavlja ključno vprašanje, kateri in kakšni so razlogi, da nekdo postane zasvojen. Kot pravi Rozmanova, je ranljivost za zasvojenost povezana z odraščanjem v določenih družinah: delno je posledica dednih vplivov, delno pa tudi vzgojnih metod. K zasvojenosti so še posebej nagnjeni tisti ljudje, ki so v otroštvu doživljali telesno ali spolno nasilje. Pomembne pa so seveda tudi osebne lastnosti posameznikov, zaradi katerih so nekateri k zasvojenosti nagnjeni bolj kot drugi. Kot najbolj očitno lastnost Rozmanova navaja njihov globoko zakoreninjeni notranji občutek, da niso dovolj dobri, kar se kaže predvsem kot pomanjkanje samozavesti. Da bi se počutili bolje, poskušajo biti popolni v vsem, česar se lotijo, pri tem pa so pretirano odvisni od pohvale ali kritike drugih ljudi (Rozman 1998).

Temeljne značilnosti zasvojenosti po Rozmanovi (Rozman 1998):

- škodljivo vedenje, omamljanje;
- ponavljanje in potreba po povečanem odmerku;
- čustvena gugalnica in začaran krog sramu;
- kompulzivnost;
- abstinenčna reakcija.

Tudi Kimberly Young, ameriška psihologinja in raziskovalka, o kateri bo govora več v prihodnjih poglavjih, razlikuje več vrst zasvojenosti, ki se nanašajo na prekomerno uporabo interneta:

- zasvojenost s spolnostjo na internetu;
- zasvojenost z odnosi na internetu;
- zasvojenost z igranjem on-line iger na srečo, nakupovanjem;
- zasvojenost z informacijami;
- zasvojenost z računalnikom.

4 Zasvojenost z internetom

Vsi raziskovalci se še danes ne strinjajo povsem, ali sploh lahko govorimo o zasvojenosti z internetom. Internet kot sodobni pripomoček za komunikacijo in informiranje je sam po sebi kompleksen, saj ponuja skoraj neomejene možnosti uporabe, dostopne noč in dan. Omogoča nam stike z ljudmi, ki jih drugače ne bi nikoli spoznali, prek njega se lahko prijavimo na izpit, nakupujemo, plačujemo račune, igramo igre. In prav zaradi svoje kompleksnosti je pojem zasvojenosti z internetom večplasten.

Kimberly Young je v literaturi mnogokrat označena kot prva, ki se je začela sistematično ukvarjati s tem problemom (Griffiths in Widyanto 2006; Rotunda in ostali 2003). Vendar pa je na tem mestu potrebno omeniti tudi Ivana Goldberga, ki je leta 1995 na svoji internetni strani, malo za šalo malo zares, objavil seznam simptomov zasvojenosti z internetom kot odgovor na izdajo četrte publikacije diagnostičnega in statističnega priročnika mentalnih motenj (DSM-IV)⁶. Presenetil ga je velik odziv uporabnikov interneta, ki so trdili, da so z internetom zasvojeni, a je ne glede na to svojo objavo Goldberg v člankih o zasvojenosti z internetom redko omenjen.

Izsledke svoje raziskave, ki jo bom podrobneje predstavil kasneje, je Youngova še istega leta objavila na letnem srečanju Ameriškega psihološkega združenja in s tem spodbudila polemične razprave ter kritike med strokovnjaki. »Za razliko od kemične zasvojenosti ponuja internet koristi kot rezultat tehnološkega napredka v naši družbi

⁶ Ameriško psihiatrično združenje leta 1994 izda četrto izdajo publikacije diagnostičnega in statističnega priročnika mentalnih motenj, v angleščini: *Diagnostic and Statistical manual of Mental Disorder Fourth Edition*.

in ga ne moremo kritizirati kot takega, s katerim se lahko zasvojimo« (Levy v Young 2004, 403). Kar nekaj strokovnjakov je bilo mnenja, da pojem *zasvojenost* lahko apliciramo samo na primere, kjer je prisotno jemanje takšne ali drugačne droge (Rachlin in Walker v Young 2004, 403). Vendar je kasneje definicija zasvojenosti »prerasla« takšno miselnost in za zasvojenost upoštevala tudi druge aktivnosti, ki ne vključujejo intoksikantov. Tako Griffiths definira pojem tehnološke zasvojenosti, katerega opredeljuje kot zasvojenost z nekemičnimi sredstvi, ki vključuje interakcijo človek – stroj. Razlikuje med pasivno (npr. gledanje televizije) ter aktivno (npr. igranje iger) obliko tehnološke zasvojenosti. Po njegovem tehnološka zasvojenost predstavlja seštevek vedenjskih (behaviorističnih) zasvojenosti (Griffiths, 1999):

- pomembnost – ko določena aktivnost postane najpomembnejša in dejansko upravlja posameznikovo življenje;
- spremenljivo razpoloženje – pojavi se kot posledica določene aktivnosti, ki prinaša zadovoljstvo;
- toleranca – proces, ko je za zadovoljevanje iste potrebe potrebno vedno več časa;
- odtegnitveni simptomi – neprijetni občutki, ki se pojavijo, ko posameznik preneha ali zmanjša čas uporabe določene aktivnosti;
- konflikt – nanaša se na konflikt med zasvojenim in tistimi, ki ga obkrožajo;
- ponovitev – težnja, da se vzorec ponavlja od začetka do konca .

Tudi John Grohol nasprotuje tezi, da se z internetom lahko zasvojimo. »Nekateri ljudje porabijo preveč časa na internetu, prav tako kot nekateri posvetijo preveč časa branju knjig, gledanju televizije ali delu in s tem ignorirajo družino, delo, prijatelje. Pa vendar odvisnosti od branja, gledanja televizije ali dela ne štejemo k splošno priznanim oblikam duševne motenosti« (Grohol 1999, 2). Prav tako Grohol meni, da internet sam po sebi ni krivec za zasvojenost. Ljudje, ki zase menijo, da so zasvojeni, se običajno nočejo ali ne želijo soočiti z morebitnimi drugimi življenjskimi problemi, ki izvirajo iz njih samih; takšni problemi so npr. depresija, tesnoba, medsebojni odnosi... Grohol nadalje opozarja na napake in pomanjkljivosti raziskav. Meni, da raziskovalci prehitro in subjektivno pridejo do sklepov, ponavadi celo brez teoretične podlage. Prav tako je pri raziskavah potrebno upoštevati različne faktorje, kot je recimo starost. Študentje so mnogokrat obravnavani kot rizična skupina, vendar moramo

upoštevati, da porabijo več časa na internetu prav zaradi študijskih obveznosti. Sporen se mu zdi tudi termin »prekomerna uporaba interneta«, saj je večkrat lahko problematičen že sam poskus definicije pojma prekomernosti. Opravljene raziskave se razlikujejo v tem, koliko časa odvisneži porabijo na internetu (Grohol 1999).

Kot rečeno, je Kimberly Young pionirka na področju raziskovanja zasvojenosti z internetom. Leta 1996 je izvedla študijo, v kateri je želela preveriti, ali zasvojenost z internetom sploh obstaja (Young 1998a). Ker do takrat ni bilo še nobenega inštrumenta, s katerim bi lahko izmerili stopnjo (ne)zasvojenosti, je Youngova priredila kriterije za patološko hazardiranje⁷, saj naj bi bili po svoji definiciji najbližji patološki naravi uporabnikov interneta. Tako je nastal vprašalnik z osmimi vprašanji, na katerega so respondenti odgovarjali z »da« ali »ne«:

1. Ali se počutiš preobremenjenega z internetom (pomisliš na prejšnje aktivnosti na internetu ali pričakuješ naslednjo)?
2. Ali se ti zdi, da za isti učinek zadovoljstva na internetu porabiš vedno več časa?
3. Ali si poskušal kontrolirati, zmanjšati ali ustaviti čas, preživet na internetu, pa ti to ni uspelo?
4. Ali se počutiš nemirnega, nervoznega, depresivnega ali razdražljivega, ko poskušaš zmanjšati ali prenehati z uporabo interneta?
5. Ali ostajaš priklopljen na internet dalj časa, kot si nameraval?
6. Ali si tvegala/a končanje resnega razmerja, službe, izobraževalne ali karierne priložnosti zaradi interneta?
7. Ali si lagala/a družinskim članom, prijateljem ali drugim, da bi prikri/a razsežnosti uporabe interneta?
8. Ali uporabljaš internet kot možnost pobega pred problemi ali občutki depresije, krivde?

Če so respondenti odgovorili pozitivno na pet ali več vprašanj, so bili po Youngovi klasificirani kot zasvojeni. Čeprav je celotni vprašalnik za klasifikacijo patoloških hazarderjev sestavljen iz desetih vprašanj, je Youngova dve vprašanji za potrebe svoje raziskave o internetni zasvojenosti izločila, saj se na uporabo interneta nista

⁷ Youngova jih je priredila po DSM-IV.

nanašali. S tem v zvezi je potrebno prav tako poudariti, da se pojem »internet« nanaša na vse »on-line« aktivnosti in ne le na eno samo (Young 1998a).

Izpostaviti moram, da Youngova za sodelujoče v svoji raziskavi ni postavila posebnih pogojev. Sodelovali so lahko vsi, ki so:

- se javili na oglase v časopisu;
- se javili na oglase, poslane na fakultete;
- vtipkali »zasvojenost z internetom« v popularne internetne iskalnike.

Na ta način je Youngova v svoji raziskavi realizirala vzorec 496 respondentov, od katerih jih je bilo kar 80 % klasificiranih za zasvojene. Zasvojeni so na internetu preživeli 38,5 ur na teden, medtem ko so nezasvojeni, oz. normalni uporabniki na internetu tedensko preživeli zgolj 4,9 ure. Zasvojeni so tudi priznali, da jim prekomerna uporaba interneta povzroča težave tako v privatnem, kot v profesionalnem življenju.

Iz dobljenih rezultatov je Youngova sklepala, da:

- bolj kot je funkcija interneta interaktivna, bolj verjetno se uporabnik z njo lahko zasvoji;
- za razliko od normalnih uporabnikov interneta zasvojeni poročajo o negativnih vplivih in posledicah uporabe interneta na svoje življenje.

Sama raziskava je sicer imela precej pomanjkljivosti. Izpostaviti velja predvsem relativno majhen vzorec, prav tako je zaradi pristranskosti sporna metoda samovključevanja respondentov. Sporni pa so tudi sami prirejeni kriteriji diagnosticiranja patoloških uporabnikov interneta (Griffiths in Widyanto 2006).

Grohol meni, da Youngova ne more izhajati iz podobnosti prekomerne uporabe interneta s patološkim hazardiranjem. Po njegovem mnenju je patološko hazardiranje nesocialna oblika obnašanja, medtem ko je internet čisto nekaj drugega, saj je interaktiven, omogoča visoko stopnjo komunikacije med ljudmi, ter predstavlja neskončen vir informacij. Torej sta si ta dva pojma kvečjemu različna in ne podobna (Grohol 1999).

V nadaljevanju je bilo izvedenih še precej raziskav na temo prekomerne uporabe interneta. Mark Griffiths jih je razdelil v pet skupin (Griffiths in Widyanto 2006):

- raziskave, ki primerjajo uporabnike interneta glede na pogostost uporabe;
- raziskave, ki proučujejo ranljive skupine prekomernih uporabnikov interneta, najpogosteje študente;
- raziskave, ki proučujejo psihometrične lastnosti prekomernih uporabnikov interneta;
- študije primerov prekomernih uporabnikov interneta;
- študije, ki proučujejo povezanost prekomerne uporabe interneta z značajskimi lastnostmi (psihološki problemi, depresija, samozavest).

4.1 Razlogi za zasvojenost z internetom

Glede na velikost in njegovo vedno večjo razširjenost lahko rečemo, da svetovni splet obstaja kot nekakšen, realnemu vzporeden svet, kot nekakšna reinkarnacija realnosti. Nanj se lahko priklopimo kadarkoli, lahko ga ustvarjamo, lahko ga spreminjamo, kakor želimo. Ponuja nam nešteto informacij, stike s prijatelji, znanci, možnost novih poznanstev in še in še. A se moramo vendarle vprašati, če lahko vse pridobitve, ki nam jih internet prinaša, *a priori* dojemamo kot pozitivne! Ob poplavi vedno novih podatkov je težko izločiti zares pomembne, pa čeprav so še tako zanimivi. Vstopamo v vedno nove svetove in dimenzije, pridobivamo vedno nove izkušnje, vse to pa lahko pripelje do neželenih posledic.

Ob predpostavki zasvojenosti z internetom se pojavlja vprašanje, s čim se človek dejansko zasvoji. Internet ponuja ogromno različnih možnosti uporabe, skoraj vsakdo lahko tam najde nekaj, kar mu je všeč in kjer lahko razvija in uresničuje svoje želje, ki jih v realnem življenju morda ne more. Omogočen je (ne)omejen dostop do podatkov in komunikacija z ljudmi, ki jih drugače verjetno ne bi nikoli spoznali. Verjetno je tudi anonimnost zelo močan faktor, zaradi katerega ljudje v tolikšni meri uporabljajo internet, vse to pa posledično lahko pripelje do njegove prekomerne uporabe.

Chou in ostali so v svoji raziskavi predstavili tri kategorije, zaradi katerih lahko prihaja do zasvojenosti z internetom (Chou in ostali 2005, 375):

- narava interneta → posameznik se z internetom lahko zasvoji zaradi interneta samega, oz. z možnostmi, ki jih ta ponuja;
- narava uporabnikov interneta → lastnosti posameznika ob stiku z internetom lahko pripeljejo do zasvojenosti;
- narava medosebnih interakcij na internetu → medosebne interakcije, ki jih ponuja internet, lahko pripeljejo do zasvojenosti.

4.1.1 Narava interneta

»Edinstvene značilnosti interneta so tiste, ki prispevajo k potencialni zasvojenosti z njim – posebej njegova hitrost, dostopnost ter interaktivnost« (Greenfield v Chou in ostali 2005, 375). Interaktivnost ima dva vidika in sicer, relaciji človek – računalnik ter človek – človek. Večina internetnih aplikacij je enostavnih za uporabo, kar izboljšuje interakcijo človek – računalnik. Prav tako je internet cenovno vedno bolj dostopen, uporabnik plača mesečno naročnino, ki mu omogoča, da je na internet priključen 24 ur na dan. Internet vse bolj postaja množični medij in zdi se, da je počasi začel nadomeščati ostale »tradicionalne« medije, kot so televizija, radio, časopisje, knjige... (Chou in ostali 2005, 377).

Prav zaradi pojava interneta kot množičnega medija preživi vse več ljudi na internetu tudi vse več časa, kar pa ne gre *de facto* enačiti z zasvojenostjo. Grohol ugotavlja, da ljudje večino časa na internetu porabijo za socialne interakcije, kar bi lahko pomenilo, da so interakcije tiste, ki povzročijo odvisnost od interneta. Vendar se moramo takoj vprašati, ali lahko čas, v realnem svetu preživet s prijatelji, karakteriziramo kot nekaj, kar zasvoji? Najstniki po telefonu govorijo s prijatelji po več ur, čeprav jih vidijo vsak dan. Ljudje porabijo ure prostega časa za branje knjig in s tem na nek način ignorirajo prijatelje, družino. Ali bi za katerega od teh primerov rekli, da predstavljajo primer zasvojenosti? Verjetno ne! »Če definiramo zasvojenost kot posledico socialnih interakcij na internetu, potem vsaka interakcija v realnem svetu vodi v zasvojenost« (Grohol 1999, 3).

Youngova seveda tezo zasvojenosti z internetom zagovarja, vendar pravi, »da internet sam po sebi ne povzroča zasvojenosti, temveč so specifične aplikacije z vgrajenimi interaktivnimi vsebinami tiste, ki igrajo pomembno vlogo za razvoj patološke uporabe interneta« (Young 2004). Tudi Griffiths ugotavlja, da večina uporabnikov, ki na internetu preživijo preveč časa, ni zasvojenih z internetom kot takim, ampak jim internet predstavlja sredstvo za potešitev drugih oblik zasvojenosti. Po njegovem mnenju je potrebno ločevati zasvojenosti **z** internetom⁸ in zasvojenosti **na** internetu⁹. Kot primer zasvojenosti *na* internetu navaja zasvojenca z igrami na srečo ter zasvojenca z računalniškimi igrami, ki oba uporabljata internet za zadovoljitev svoje oblike zasvojenosti. Vseeno pa obstajajo specifične oblike uporabe, kot je npr. pornografija, saj jih posameznik prakticira samo na internetu, kjer mu je v prvi vrsti na ta način zagotovljena anonimnost. Nadalje Griffiths opozarja, da nekatere raziskave vendarle navajajo, kako se nekateri posamezniki zasvojijo z internetom kot takim, saj uporabljajo takšne funkcije in aplikacije, ki so možne le na internetu, npr. sobe za pogovarjanje¹⁰. V tem primeru rečemo, da je posameznik zasvojen z internetom (Griffiths in Widyanto 2006, 48).

Ne glede na razlike, ki se v definiciji pojma zasvojenosti z internetom pojavljajo od avtorja do avtorja, je skupno vsem, da prekomerna uporaba interneta negativno vpliva na življenje posameznika. »Če zasvojenost z internetom obstaja, prizadene relativno majhen delež uporabnikov. Kaj točno je tisto, zaradi česar uporabniki postanejo zasvojeni z internetom, še vedno ni popolnoma jasno, zato bodo potrebne nadaljnje raziskave« (Griffiths in Widyanto 2006, 48).

4.1.2 Narava uporabnikov interneta

Da bi lahko raziskovali internet in njegovo vsebino, moramo hkrati raziskovati tudi potrebe uporabnika skupaj z načinom, s katerim internet te potrebe zadovolji (Chou in ostali 2005, 378). Suler je opredelil pet potreb, njihovo razumevanje pa po njegovem mnenju zadostno osvetli razloge, zaradi katerih uporabo interneta pri nekaterih uporabnikih označimo kot patološko (Suler v Chou in ostali 2005, 378):

⁸ angleški prevod: *addictions to the internet*.

⁹ angleški prevod: *addictions on the internet*.

¹⁰ angleški prevod: *chat rooms*.

1. seksualnost;
2. sprememba stanja zavesti;
3. doseganje in obvladovanje;
4. pripadnost;
5. odnosi.

V množičnih medijih je **seksualnost** vedno popularna tema in internet ni pri tem nobena izjema. Suler trdi, da ljudje postanejo preobremenjeni s takšnimi in drugačnimi seksualnimi aktivnostmi na internetu zaradi dveh osnovnih razlogov. Prvič, zaradi čisto bioloških potreb in drugič, zaradi kombinacije psiholoških in socioloških potreb, ki so lahko socialne ali nesocialne. O socialnih seksualnih potrebah govorimo takrat, ko je uporabnik v interakciji z drugim uporabnikom. Tak način zadovoljevanja bioloških in socialnih seksualnih potreb lahko pripelje do zasvojenosti, saj je lahko dostopen, anonimen in iz medicinskega vidika varen. V primeru, da uporabnik na internetu gleda pornografske vsebine in ni v interakciji z drugim uporabnikom, pa gre za nesocialne seksualne potrebe. Tudi Youngova se strinja, da je zadovoljitev seksualnih potreb ena od možnih razlag patološke uporabe interneta (Young v Chou in ostali 2005, 379).

Potreba po **spremembi stanja zavesti** je po Sulerju inherentna vsakemu človeku (Suler v Chou in ostali 2005, 379). Meni, da posameznik želi podoživeti realnost še skozi drugačno perspektivo, ki mu jo lahko ponudi ravno kiberprostor, saj se na internetu občutek za prostor in čas spremenita. Prav tako si posameznik na internetu lahko spremeni identiteto. Youngova celo trdi, da spreminjanje identitete omogoča posamezniku odkrivati različne dimenzije svoje osebnosti (Young v Chou in ostali 2005, 380). Enako Morahan – Martin verjame, da je možnost spremembe samega sebe na internetu za posameznika lahko osvobajajoča. Po njenem mnenju taki eksperimenti niso škodljivi in do problemov pride šele tedaj, ko se posameznik težko »odklopi« od svoje on-line identitete ali od interneta (Morahan-Martin v Chou in ostali 2005, 380).

Suler meni, da ima internet zmožnost zadovoljiti tudi uporabnikove potrebe po **doseganju in obvladovanju**. Po njegovem mnenju mnogim uporabnikom, ki uživajo v obvladovanju različnih tehničnih aplikacij, tudi računalnikov in s tem interneta, omogočajo ponavljajoč krog izzivov, eksperimentov, obvladovanja in uspehov. To pa

v primeru, če se uporabnik izgubi v doseganju in iskanju vedno novih izzivov, kaj lahko vodi v začaran krog (Suler v Chou in ostali 2005, 379).

4.1.3 Narava medsebojnih interakcij na internetu

Internet ni samo informacijska avtocesta, ampak tudi močna socialna domena, ki povezuje uporabnike po celem svetu. Ker na tem mestu obravnavam socialne interakcije na internetu, bom predstavil še ostala dva razloga, zaradi katerih lahko pri nekaterih uporabnikih pride do patološke uporabe interneta.

Ne glede na to, ali uporabo interneta označimo kot normalno, patološko ali pa vmesno med obema, je ta vseeno določena glede na uporabnikove potrebe in njihov način zadovoljevanja. Suler pri tem izpostavi dve interpersonalni potrebi: **potrebo po pripadnosti** in **potrebo po odnosih**. Vsakdo namreč za zdravo življenje potrebuje medosebne odnose, družbeno priznanje in občutek pripadnosti (Suler v Chou in ostali 2005, 381). Podobno tezo zagovarja tudi Youngova ko trdi, da skupina ljudi, ki redno sodeluje v računalniško posredovanih komunikacijah, drug drugemu ob preteku določenega časovnega intervala nudijo socialno oporo. Če uporabnik pogosto obiskuje iste sobe za pogovarjanje, forume ali oglasne deske, se v njem lahko razvije občutek pripadnosti. To pa še posebej velja za uporabnike, ki jim v realnem življenju primanjkuje socialne opore (Young v Chou in ostali 2005, 381). Prav tako Morahan Martin v svoji študiji ugotavlja, kako obstaja veliko večja verjetnost, da bo uporabnik uporabljal internet za čustveno oporo, spoznavanje in interakcijo z drugimi ljudmi, če bo kot uporabnik več časa preživel na internetu (Morahan Martin v Chou in ostali 2005, 381).

Kot dva najpomembnejša faktorja, ki vodita v patološko uporabo interneta, gre na tem mestu omeniti anonimnost in interaktivnost.

Internet predstavlja socialno varen virtualni svet, v katerem drugače sramežljive osebe lažje pridejo v interakcije z ostalimi, kot v realnem svetu. Prevelika odvisnost od virtualnih odnosov pa lahko pripelje do problemov z vzpostavljanjem in vzdrževanjem odnosov v realnem svetu. Na drugi strani se

anonimnost kaže v zapletanju z aferami in odnosi, vzpostavljenimi na internetu, ki negativno vplivajo na zakonsko ali družinsko stabilnost (Young 2004, 406).

Kot smo omenili zgoraj, interaktivnost predstavlja drug pomemben faktor patološke uporabe interneta. V tem primeru ločimo dva aspekta, ki sta: interakcija človek – računalnik ter interakcija človek – človek (Chou in ostali 2005, 381). Internet ne predstavlja samo možnost spoznavanja novih ljudi, ampak omogoča tudi vzdrževanje stikov z ljudmi iz posameznikovega realnega življenja. Primer za takšno trditev predstavljajo npr. študentski domovi, saj internet študentom omogoča, da ostanejo v rednih stikih s svojo družino in prijatelji iz domačega okolja. Chou in ostali ugotavljajo, da taka interaktivna funkcija interneta omogoča uporabnikom časovno neodvisno recipročno komunikacijo, zaradi česar interneta ne moremo enačiti s televizijo ali radiem, kjer uporabnik informacije sprejema pasivno. Zaradi teh in podobnih razlogov, o katerih bo beseda tekla v nadaljevanju, predstavljajo študentje veliko rizično skupino pri zasvojenosti z internetom.

4.2 Uporaba interneta pri študentih

Mnogo raziskav izpostavlja razne skupine, za katere obstaja potencialna verjetnost pretirane uporabe interneta, ki ima lahko tudi negativne posledice. Ena izmed največkrat omenjenih rizičnih skupin so študenti. Youngova je v svoji raziskavi ugotovila, da je 58 % študentov zaradi prekomerne uporabe interneta zanemarjalo svoje študijske obveznosti, kar je posledično pripeljalo do neuspešno opravljenega študijskega leta. Orodje za učenje, za katerega so vodilni na fakultetah porabili veliko denarja, so študentje brez težav zlorabljali (Young 1998).

Eno prvih raziskav o zasvojenosti študentov z internetom je leta 1997 opravila Kathy Scherer (Scherer v Griffiths in Widyanto 2006, 34). V svojo raziskavo je vključila 531 študentov Teksaške univerze iz Austina, od katerih jih je 381 uporabljalo internet vsaj enkrat tedensko in so bili zato vključeni v nadaljnje raziskave. Med njimi jih je bilo glede na kriterije 49 (13%) zasvojenih z internetom, od teh je bilo 71% moških in 29% žensk. Internet so uporabljali povprečno 11 ur tedensko za razliko od ostalih, ki so

internet uporabljali tedensko v povprečju 8 ur. Schererjeva je tudi ugotovila, da za zasvojenost obstaja trikrat večja verjetnost, da bodo na internetu uporabljali interaktivne aplikacije. Pomanjkljivost raziskave pa se kaže v tem, kako je avtorica definirala (ne)zasvojenost z internetom. Po njenem mnenju so namreč zasvojeni tisti, ki internet uporabljajo v povprečju 11 ur na teden, kar je malo več kot uro na dan. Ta podatek pa težko štejemo za prekomerno uporabo interneta (Griffiths in Widyanto 2006, 35).

Na splošno se raziskovalci strinjajo, da so študenti najbolj ogrožena skupina, ker jim je dostop do interneta omogočen zastonj ali pa vsaj zelo poceni, 24 ur na dan. Prav tako imajo študenti precej fleksibilne urnike, zato lahko neprespane noči nadoknadijo preko naslednjega dneva. Youngova je izpostavila nekaj najpomembnejših razlogov, zakaj se lahko študentje z uporabo interneta tudi zasvojijo (Young 2004, 410):

- zastonj in časovno neomejen dostop do interneta;
- veliko prostega časa;
- uživanje v svobodi brez kontrole staršev;
- izražanje svojih misli in čustev brez cenzure;
- odobravanje uporabe interneta s strani fakultete;
- socialna izključenost.

4.3 Proces zasvojenosti z internetom

Youngova je v svoji študiji predstavila proces zasvojenosti s pornografijo na internetu, ki je sestavljen iz več zaporednih faz. Ne glede na to, da gre v danem primeru za zasvojenost od pornografije, ki seveda predstavlja le eno od aplikacij interneta, lahko njene ugotovitve apliciramo na zasvojenost od interneta kot takega.

Po Youngovi proces zasvojenosti poteka takole (Young 2008, 29-31):

Odkritje → eksperimentiranje → stopnjevanje → kompulzivnost → brezupnost

Zasvojenost z internetom sledi zaporedju posameznih faz. Prehod iz ene faze v drugo ter iz uporabe interneta na njegovo zlorabo je lahko postopna, prav lahko pa se zgodi tudi v trenutku, v nekaj dnevih ali celo urah po odkritju interneta.

Proces zasvojenosti se začne, ko se posameznik sreča z računalnikom. Po začetnem odkritju postane z uporabo nove tehnologije bolj domač, tedaj pa tudi začne postopoma spoznavati nove možnosti, ki mu jih ta ponuja. Spozna se z internetom, odkriva vedno nove in nove strani, raznovrstne klepetalnice in podobno. Vsak trenutek odkrije nekaj novega in mamljivega, običajno takega, česar zagotovo nebi poskusil, če bi vedel, da ga nekdo opazuje. Proces zasvojenosti tako pade v pet zaporednih in medsebojno odvisnih faz.

Faza 1: Odkritje

V začetni fazi procesa zasvojenosti nov uporabnik občuti vznemirjenje, ki je povezano z odkritjem interneta. Fascinantnosti interneta pri tem ni težko opaziti. S pritiskom na gumb imamo na dosegu roke vse, kar hočemo. Lahko beremo spletne časopise, najdemo milijone strani, ki so povezane z našim najljubšim konjičkom, si rezerviramo in kupimo letalsko karto ... in hitro odkrijemo, da je internet zares močno orodje. Med uporabniki občutijo nekateri veselje in vznemirjenje, ko se priključijo klepetalnicam, drugi ga občutijo takrat, ko najdejo natanko tisto informacijo, ki jo potrebujejo, spet tretji pa tedaj, ko naletijo na povsem nekaj tretjega. Faza odkritja te enostavno sili, da hočeš več, se naučiš več, vidiš več, delaš več in tako predstavlja nek začaran krog, ki se nikoli ne neha.

Vstop v klepetalnice ali ostale internetne aktivnosti lahko seveda vodi tudi do odkritja pornografskih vsebin. Uporabnik lahko na tako stran naleti pomotoma, v človeški naravi pa je, da raziskuje naprej.

Faza 2: Eksperimentiranje

Kiberprostor odpira vrata v svet, ki skoraj ne pozna omejitev, uporabniku pa omogoča raziskovanje vedno novih stvari, predvsem novih oblik doživljanja seksualnosti. Youngova je v svoji študiji ugotovila, da je več kot 60% uporabnikov interneta, ki so postali zasvojeni s seksom, svojo zasvojenost razvilo prav na internetu (Young 2008, 30). Anonimnost interneta uporabniku omogoča, da spremeni ali zamenja svojo identiteto, ter na ta način preizkuša in raziskuje stvari, ki jih sicer v realnem življenju nikoli ne bi mogel. Vse to lahko počenja brez strahu, da bi ga kdo razkril.

Faza 3: Stopnjevanje

Tako kot alkoholik za zadovoljitev istega občutka potrebuje vedno več alkohola, tako se zasvojenec z internetom začne dolgočasiti z rutino in išče vedno nekaj novega, nekaj še bolj vznemirljivega. Ni težko razumeti, zakaj je internet tako vabljiv, ko pa si na njem lahko kdorkoli, lahko rečeš karkoli, pa tega ne bo vedel nihče. Ta aspekt še posebej velja za kiber seks, ki je od realnosti povsem neodvisen. Ni pomembno, če kiber ljubimec govori resnico ali pa se le pretvarja, zadovoljstvo ostaja vedno enako. V fazi stopnjevanja so za zasvojenega uporabnika značilna obdobja žalosti in obupa, saj poskuša odnehati, vendar ponavadi neuspešno.

Faza 4: Kompulzivnost

Uporaba interneta postaja vedno bolj kronična in ukoreninjena, zato se lahko razvije celo v kompulzivno ali prisilno obsesijo. V tej fazi zasvojenec težko upravlja s svojim življenjem tako kot prej, njegova morebitna zveza s partnerjem in/ali služba že postajata ogrožena. Zasvojenec postane preobremenjen z internetom in konstantno misli le na to, kdaj se bo spet priklopil. Internet v tej fazi ne predstavlja več samo užitek, ampak ima za uporabnika toliko dodatnih pomenov, da je že izgubil svojo prvotno funkcijo.

Faza 5: Brezupnost

V zadnji fazi se zasvojenec vedno bolj zaveda, koliko škode je prizadejal sebi in drugim, na dan pa vse bolj prihajajo čustva brezupnosti. Zato je v tej fazi za zasvojenca zelo pogosto značilna popolna abstinenca od interneta, saj meni, da bo le na tak način svoje življenje vrnil na ustaljene tire. Običajno mu to nekaj časa celo uspeva, saj več časa zopet namenja svoji družini in aktivnostim, ki jih je zaradi zasvojenosti prej zanemarjal. Ne glede na vse to se kaj hitro ponovno pojavi skušnjava, saj je svet interneta na doseg roke, za priklop pa je potreben en sam klik. Zasvojenec bo seveda samemu sebi in tudi drugim opravičeval svojo namero, češ da par minut ne bo nič spremenilo, ali pa, da zdaj lahko kontrolira čas, preživet na internetu. Spomni se, kako lepo se je počutil na internetu in pozabi, kakšne posledice je to stanje prineslo njemu in njegovim bližnjim. Zasvojenec se vda skušnjavi in začaran krog se lahko prične. Vsakič znova občutki krivde in brezupa postajajo močnejši, rešitev pa se zdi vedno bolj oddaljena.

4.4 Groholjev model patološke uporabe interneta

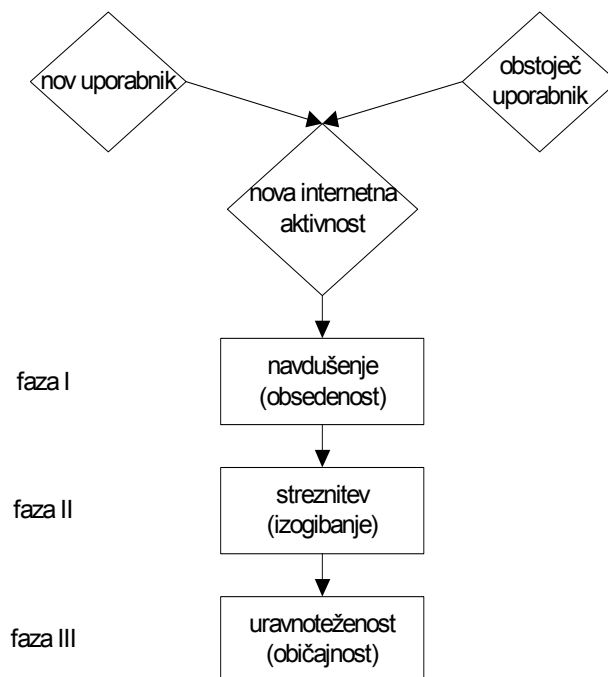
Grohol je razvil model patološke uporabe interneta, ki temelji na tezi, da lahko obnašanja, povezana z uporabo interneta, razvrstimo v več časovnih faz (Grohol, 1999).

V prvo fazo spadajo novi uporabniki, ki jim spoznavanje interneta predstavlja nekaj novega in navdušujočega, ter sčasoma preko druge faze preidejo v zadnjo, v kateri dosežejo ravnovesje. Na tak način naj bi funkcionirala večina uporabnikov interneta, seveda pa ta model dovoljuje tudi patološko uporabo. To se zgodi, ko uporabnik odkrije nove aktivnosti interneta in se ponovno vrne v prvo fazo. Prav tako se nekateri uporabniki ob odkrivanju novih in novih internetnih aktivnosti »ujamejo« v prvo fazo, do napredovanja v tretjo fazo pa si enostavno ne morejo pomagati.

Grohol meni, da se njegov model razlikuje od drugih predvsem zaradi predpostavke, da do neke mere vse internetne aktivnosti potekajo fazno, vsi uporabniki pa naj bi nekoč prišli do tretje faze teh aktivnosti. S tem želi poudariti, da zasvojenost ni

pogojena s količino časa, preživetega na internetu, ampak gre le za prilagajanje na novo tehnologijo. Čas prilagajanja pa je lahko tudi zelo dolg, saj internet predstavlja tehnologijo z izredno velikim številom možnosti.

Slika 4.1: Groholjev model patološke uporabe interneta



Vir: Grohol (1999).

5 Posledice zasvojenosti z internetom

Večina raziskav, ki so se ukvarjale s posledicami zasvojenosti z internetom, izpostavlja predvsem naslednje ugotovitve:

- vedno več časa, porabljenega na internetu, negativno vpliva na ostale življenjske aktivnosti
- več časa preživetega za računalnikom pomeni manj časa za telesne aktivnosti, kar nujno vodi do zdravstvenih težav. Strokovnjaki velikokrat omenjajo sindrom karpalnega kanala¹¹
- zaradi vztrajanja za računalnikom se uporabniku spremeni bioritem, predvsem vzorec spanja

¹¹ Utesnitvena nevropatija živcev ob prehodu iz roke v dlan. Kaže se kot bolečina v zapestju in je posledica dolgotrajnega ponavljanja enakega giba, v tem primeru klikanja z miško.

- podobno kot alkoholik potrebuje vedno večjo količino alkohola za doseg enakega stanja, tako tudi zasvojenec z internetom potrebuje vedno večji odmerek časa za priklop
- pojavi se odtegnitveni sindrom v primeru, ko zasvojenec zaradi določenega vzroka ne more surfati po internetu, a si tega močno želi in misli le še na trenutek, ko se bo spet lahko priklopil

Youngova je kot najbolj pogosto posledico, povezano z internetno zasvojenostjo, izpostavila problem t.i. »online« ali »kiber afer«¹². »Kiber afera je definirana kot romantičen in/ali seksualen odnos, ki se začne preko interneta in se vzdržuje večinoma skozi elektronsko interakcijo preko e-mailov, klepetalnic ali interaktivnih iger« (Young 2004, 405).

Uporabniki interneta z vseh koncev sveta se lahko v raznovrstnih virtualnih skupnostih srečujejo štiriindvajset ur na dan, kar predstavlja prave temelje za razvoj kiber afer. »Glede na globalne razsežnosti interneta so online afere kulturno raznolike in zaradi tega posledično bolj zanimive od tistih v realnem življenju« (Young 2004, 406). Youngova pravi, da se v elektronskih komunikacijah uporabniki počutijo bolj varne, saj jim zaradi anonimnosti popustijo določene zavore. Obstaja velika verjetnost, da bo uporabnik na internetu postal bolj odprt, iskren in zaupljiv v precej krajšem času, kot bi ga za kaj podobnega potreboval v realnem življenju. Prav tako se lahko prijateljsko pogovarjanje kaj hitro sprevrže v erotično, kjer si uporabniki delijo najbolj osebne seksualne fantazije. Taki, na videz nedolžni online odnosi, lahko hitro prerastejo od klepetanja na internetu do skrivnih telefonskih klicev, pisanja pisem ali celo do srečanja v živo, kar negativno ali celo pogubno vpliva na posameznikovo zvezo v realnem življenju. Za razliko od afer, ki se zgodijo zunaj doma, se online afere dogajajo doma, ponavadi takrat, ko nič hudega sluteč partner sedi v sosednji sobi. Youngova je predstavila nekaj značilnih vzorcev za osebe, ki podležejo online aferi:

- *sprememba v vzorcu spanja*: Sprememba v vzorcu spanja je prvi znak nevarnosti. Klepetalnice in prostori za kiber sex se nikoli ne zaključijo, zato nezvesti partner na internetu ostaja pozno v noč. Prav tako lahko iz postelje

¹² Angleški prevod: *cyberaffair*.

vstane uro ali dve prej kot ponavadi, da pride v stik z novim romantičnim partnerjem;

- *zahteva po zasebnosti*: tisti, ki afero začne, jo pred partnerjem skriva na različne načine. Pri on line aferi gre predvsem za potrebo po zasebnosti pri uporabi računalnika, saj ga oseba premakne v varnejši prostor ali spremeni geslo. Če osebo pri njeni internetni aktivnosti kdo zmoti, običajno jezno reagira;
- *zanemarjanje ostalih obveznosti*: ko uporabnik ostaja na internetu vse več časa, trpijo njegove ostale obveznosti. Seveda to avtomatsko ne pomeni, da je nekdo vpleten v on line afero, vendar lahko dejstvo vseeno negativno vpliva na posameznikovo vsakdanje življenje;
- *laganje*: sprememba v vzorcih vedenja je vzrok partnerjeve sumničavosti, zaradi česar si vpleteni v on line afero izmišlja vedno nove in nove laži, zakaj je toliko časa priklopljen na internet;
- *sprememba osebnosti*: oseba je pogostokrat presenečena in zmedena nad ponavljajočim se menjavanjem razpoloženja svojega partnerja, ki se na vprašanja, povezana z aktivnostjo na internetu, pogostokrat odzove z jezo, zanikanjem in obtoževanjem;
- *izguba zanimanja za seks*: nekatere online afere lahko iz računalnika preidejo na seks preko telefona ali celo do srečanja v živo. Vendar že samo delitev seksualnih fantazij na internetu lahko spremeni vzorce v seksualnem življenju dveh partnerjev. Youngova ugotavlja, da ljudje, vpleteni v online afere, kažejo občutno manj zanimanja do seksa s svojim partnerjem;
- *zmanjšanje vlaganja v odnos*: vpleteni v on line afero imajo običajno manj želje in energije za vlaganje v partnerski odnos, hkrati pa se izogibajo stvarjem, ki sta jih pred tem oba partnerja rada počela.

6 Zdravljenje zasvojenosti z internetom

Zavedati se moramo, da živimo v informacijski dobi, kjer so računalniki nekaj vsakdanjega. Večina ljudi računalnik dnevno uporablja v službi ali šoli, pa tudi doma. Skoraj vsak računalnik ima tudi že zagotovljen dostop do interneta, pa naj bo to v

šoli, službi, doma ali sredi ulice. V tem primeru je popolna abstinenca skoraj nemogoča (cold turkey)¹³. Tako zdravljenje odvisnosti od alkohola težko primerjamo z zdravljenjem odvisnosti od interneta, saj je slednja zaradi naštetih razlogov precej bolj kompleksna. »Za zasvojenca z internetom vsak stik z računalnikom predstavlja skušnjava. Pojavlja se vprašanje, kako in na kakšen način se nauči samodiscipline in kako pridobi ustrezno motivacijo ob vsakodnevni interakciji z računalnikom« (Young 2008, 34).

Odkar se je pojem »zasvojenost z internetom« prvič pojavil v znanstveni literaturi in množičnih medijih, so raziskovalci prehodili dolgo pot definiranja, raziskovanja, opisovanja in predvidevanja tega fenomena. Postavlja se vprašanje, kako in če sploh lahko zasvojenost z internetom (o)zdravimo. Ali lahko prenehanje uporabe zasvojenost »ozdravi«? »Precej ljudi verjame, da predstavlja edini način ozdravitve zasvojenosti, prenehanje uporabe interneta, skupaj z izklopom in znebitvijo računalnika« (Young 1999). Vendar se znanstveniki s takšnim, radikalnim zdravljenjem, ne strinjajo. »Zdravljenja odvisnosti od interneta ne predstavlja popolna abstinenca, ampak ga je potrebno zdraviti postopoma, podobno kot zdravimo motnje prehranjevanja« (Orzack in Orzack v Chou in ostali 2005, 382). Kot alternativo takšni popolni abstinenca je Youngova predstavila osem tehnik zdravljenja odvisnosti od interneta (Young 1999):

1. *izvajanje nasprotnih aktivnosti*: cilj te tehnike je, da pacient spremeni svojo dnevno rutino uporabe interneta in razvije nove časovne vzorce uporabe. Če je pacientovo prvo jutranje opravilo pregledovanje elektronskih sporočil, naj namesto tega raje zajtrkuje, gre pod tuš, ali kaj podobnega.
2. *zunanji opomniki*: situacije ali obveznosti, ki jih pacient mora opraviti, pomagajo pri neuporabi interneta. Kot primer lahko navedemo čas odhoda v službo ali na družabno srečanje. Pacient si za opomnik nastavi budilko.
3. *zastavljanje ciljev*: pacient si zastavi realne in dosegljive cilje. 40 ur običajne uporabe interneta zmanjša na 30 ur, s tem pa prične razvijati nove časovne vzorce uporabe interneta. Ta tehnika pripomore k zmanjšanju ali preprečitvi odtegnitvenega sindroma, zasvojenec pa na ta način dobi občutek kontrole.

¹³ Dejanje, ko se človek svoji navadi ali zasvojenosti odreče naenkrat in v celoti.

4. *abstinenca*: v primeru, da je pacient zasvojen predvsem z določeno aplikacijo, kot so npr. klepetalnice, interaktivne igre ali novičarske skupine, se mora tej aplikaciji popolnoma odpovedati. Lahko pa seveda na internetu počne druge stvari - če je zasvojen s klepetalnicami, lahko še vedno igra igre in obratno.
5. *seznam opomnikov*: da pacient ostane osredotočen na cilje zmanjšane uporabe interneta, si mora narediti seznam:
 - a) največjih problemov, ki jih je povzročila zasvojenost z internetom,
 - b) največjih koristi, odkar je zmanjšal ali prekinil uporabo interneta.
6. *osebni inventar*: pacient ustvari seznam vseh aktivnosti, ki jih je zanemarjal, odkar je začel prekomerno uporabljati internet. S to tehniko naj bi se pacient zavedal, kaj vse je puščal za sabo in začel ponovno uživati v aktivnostih vsakdanjega življenja.
7. *podporne skupine*: znano je, da pomanjkanje socialnega življenja pogosto pripelje do prekomerne uporabe interneta. Youngova je ugotovila, da socialne skupine na internetu v veliki meri prispevajo k zasvojenosti osamljenih oseb. Imenovana tehnika se osredotoča na to, da je pacientu potrebno pomagati pri iskanju takšne socialne skupine, v kateri se ne bi počutil osamljeno. Če je pacient npr. ločen, bo zanj morda najboljša skupina ločencev, saj bo prav tam imel največ možnosti, da spozna nove, njemu podobne ljudi.
8. *družinska terapija*: ta tehnika je pomembna za tiste, pri katerih je zasvojenost z internetom negativno vplivala na družinsko ali zakonsko življenje. Posredovanje v družini ali v partnerski vezi naj bi se osredotočilo na:
 - a) to, kako se človek z internetom lahko zasvoji,
 - b) zmanjšanje krivde zasvojenega,
 - c) večjo medsebojno komunikacijo, s katero bi odkrili, zakaj je do zasvojenosti z internetom prišlo,
 - d) spodbujanje družine, da zasvojencu pomaga in ga pri okrevanju podpira.

Pri prvih treh tehnikah gre preprosto za kontrolo časa, porabljenega na internetu, bolj stroge pa so tiste tehnike, kjer sama časovna kontrola ne izboljša patološke uporabe interneta. V tem primeru je priporočljivo, da zasvojencu pomaga terapevt, ki skupaj z njim razvije učinkovite strategije, te pa mu pomagajo spremeniti vzorce uporabe interneta in ga posledično ozdraviti zasvojenosti same (Young 1999).

7 Problematična, patološka ali zasvojljiva uporaba interneta

Kot smo videli že v prejšnjih poglavjih, obstaja precej raziskav, ki raziskujejo povezave med uporabo interneta, psihološkim (mentalnim) zdravjem in negativnimi posledicami, tako doma, kot tudi v službi. Med temi raziskavami ni enotnega poimenovanja pojava, ko ljudje internet uporabljajo prekomerno in zaradi tega občutijo negativne posledice. Ne glede na to pa PUI¹⁴ lahko definiramo kot tisto uporabo interneta, ki povzroča psihološke, socialne, šolske in/ali službene težave v posameznikovem življenju (Beard in Wolf v Caplan 2002, 554).

Caplan v svojem delu trdi, da kljub velikemu številu raziskav na temo problematične uporabe interneta, v nadaljnjem PUI, vseeno ni nekega kolektivnega dogovora, kako ta konstrukt definiramo ali merimo. Prav tako v strokovni literaturi primanjkuje empirične teorije, ki bi nam podrobneje razložila, kako je PUI povezana z mentalnim zdravjem ali socialnim blagostanjem. Take omejitve ovirajo nadaljnje raziskovanje PUI in v končni fazi tudi razumevanje, zakaj je uporaba interneta problematična za nekatere posameznike.

Večina raziskovalcev se medsebojno ne strinja, kako teoretično definirati PUI, vseeno pa je najbolj popularen konceptualni pristop do tega problema perspektiva z vidika zasvojenosti z internetom (Caplan 555, 2002). Ta perspektiva obravnava PUI kot vedenjsko (behavioristično) zasvojenost, podobno kot zasvojenost z igrami na srečo. Zasvojeni so tisti posamezniki, ki ustrezajo določenim kriterijem, rezultat prekomerne uporabe pa se pogosto negativno kaže na področju posameznikovega osebnega življenja. Najbolj poznana raziskovalka in zagovornica tega področja je že imenovana Youngova.

¹⁴ Caplan v svoji raziskavi uporablja izraz »problematična uporaba interneta«; angl. Problematic Internet Use, s čimer opisuje uporabo, ki je vzrok negativnim posledicam na posameznikovo osebno in profesionalno življenje. Ta izraz po njegovem mnenju vsebuje manj teoretičnih prizvokov, kot npr. izraz »zasvojenost z internetom«.

Že v prejšnjih poglavjih sem naštel glavne kritike obravnave prekomerne uporabe interneta z vidika zasvojenosti, a bom na tem mestu zaradi boljšega razumevanja naštel še dodatne tri, ki jih je izpostavil Caplan:

1. nezadostna teoretična podlaga
2. nezadostno število empiričnih raziskav, ki bi potrdile določene ugotovitve, ker, kot pravi Caplan: »Mnogo objavljenih člankov na temo zasvojenosti z internetom vsebuje informacije, ki nimajo empirične podlage« (Caplan 2002, 555)
3. ta vidik zasvojenosti ne pojasni, s čim so ljudje na internetu sploh zasvojeni: z računalnikom, informacijami, anonimnostjo ali z različnimi aktivnostmi, ki jih internet omogoča.

V literaturi najdemo tudi več modelov problematične uporabe interneta. Pratelli in drugi so opisali model, ki je sestavljen iz štirih faktorjev (Pratelli in drugi, Davis 2001, 188).

- faktor 1 se osredotoča na prekomerno uporabo interneta, kar ima negativne posledice na posameznikovo vsakdanje življenje;
- faktor 2 opisuje funkcionalno uporabo interneta, kar pomeni, da posameznik internet uporablja za razširjanje znanja, kot orodje v službi ali v šoli, skratka na produktiven način;
- faktor 3 se osredotoča na uporabo interneta za potešitev seksualnih želja. Opisuje predvsem sramežljive in introvertirane posameznike, ki internet primarno uporabljajo za izražanje svojih skritih želja;
- faktor 4 opisuje posameznike, ki jih nove tehnologije z internetom vred, ne zanimajo preveč.

Po tem modelu bi lahko vsakega uporabnika interneta razvrstili v enega od zgoraj opisanih faktorjev. Čeprav je uporaben pri opisovanju in razvrščanju uporabnikov interneta, pa model ne pove veliko o vzrokih za PUI.

Za boljše razumevanje pojava PUI bom v naslednjem poglavju predstavil Davisovo kognitivno vedenjsko teorijo problematične uporabe interneta, ki jo je Caplan označil kot odlično kandidatko za napredno raziskovanje PUI in zdravja (Caplan 2002, 556).

7.1 **Davisova kognitivno vedenjska teorija PUI**

R. A. Davis v svoji teoriji razlikuje dve različni obliki PUI¹⁵: *specifično* in *splošno*. Specifična PUI zajema tiste posameznike, ki so odvisni od določenih funkcij na internetu. Med te funkcije prištevamo zasvojenost z igrami na srečo, pornografijo, trgovanje z delnicami, skratka tiste, ki so v svojem bistvu specifične in neodvisne od interneta, saj prav tako obstajajo tudi v realnem svetu. Specifična PUI je povezana s samo enim vidikom interneta in je popolnoma neodvisna od ostalih funkcij, ki jih internet omogoča. Splošna PUI pa zajema splošno, multidimenzionalno prekomerno uporabo interneta. Zajema lahko tudi zapravljanje časa na internetu brez nekega jasnega cilja in jo pogosto povezujemo s socialnim vidikom interneta, kot npr. s klepetalnicami in pošiljanjem elektronskih sporočil. Splošna PUI se pojavi, ko prične uporaba edinstvenih komunikacijskih kanalov, ki jih omogoča internet, posamezniku povzročati probleme v vsakdanjem življenju (Davis 2001, 188).

Večini literature, ki se je ukvarjala s PUI, je primanjkovalo teoretične podlage, na osnovi katere bi konceptualno razlikovala med različnimi tipi PUI. Namesto da bi iskala vzroke za nastanek PUI, se je ta literatura osredotočala predvsem na njeno vsebinsko specifičnost (npr. igre na srečo), ali pa na količino preživetega časa na internetu.

Davisov model nam pomaga razumevati, zakaj pri nekaterih posameznikih bolj verjetno prihaja do splošnega PUI kot pri drugih. Bistvo kognitivno vedenjske teorije PUI je v tem, da PUI predstavlja njene posledice, ne pa vzroke za nastanek. Davis trdi, da so v resnici psihosocialni problemi tisti, ki pri posamezniku povzročajo razvoj PUI. Obstoječi psihosocialni problemi (npr. depresija) so vsekakor potrebni, ne pa tudi zadostni faktorji, ki privedejo do splošne PUI.

¹⁵ Davis sicer uporablja izraz »patološka uporaba interneta« vendar zaradi konsistentnosti sam uporabljam izraz »problematična uporaba interneta«.

8 Problematična uporaba interneta in psihično blagostanje

V prejšnjih poglavjih sem predstavil zasvojenost z internetom bolj na splošno, v tem poglavju pa se bom osredotočil na korelacijo med problematično uporabo interneta in psihičnim blagostanjem. Opiral se bom predvsem na delo Scotta E. Caplana: *Problematična uporaba interneta in psihično blagostanje* (Caplan 2003).

Preden se spustim v razpravo, bom podrobneje definiral pojem psihičnega blagostanja:

Psihično blagostanje ali dobrobit (well-being) je osrednji konstrukt pozitivne psihologije. Skupaj s pojmi sreče, dobrega počutja, optimizma, upanja, zadovoljstva z življenjem in življenjskega smisla se nanaša na glavne vidike človekovega optimalnega izkustva in optimalnega delovanja, ki sta predmet raziskovanja v pozitivni psihologiji. Skoraj odveč je opomba, da je psihično blagostanje če že ne sinonim za psihično zdravje, pa vsaj njegova jedrna sestavina in s tem ključni psihološki vidik kakovosti življenja (Musek 2008, 141).

Psihično blagostanje se tako nanaša na glavne vidike človekovega optimalnega delovanja in ne samo na njegove določene psihične nestabilnosti¹⁶. Prav zaradi tega bom v nadaljnji razpravi namesto termina *psihično blagostanje* raje uporabljal termin *psihična (ne)stabilnost*.

Pomembno je, da za raziskovanje računalniško posredovane komunikacije¹⁷ upoštevamo tudi raziskave na področju neposredne komunikacije¹⁸. Tako raziskovanje ne osvetli pogleda le na računalniško posredovano komunikacijo, temveč tudi na osnovna vprašanja glede interpersonalne komunikacije, ki zaradi vedno nove tehnologije postaja tudi vedno bolj kompleksna in zanimiva (Caplan 2003, 626).

¹⁶ V pričujočem članku avtor psihično blagostanje povezuje predvsem z depresijo in osamljenostjo.

¹⁷ Angleški prevod: Computer Mediated Communication, v nadaljevanju CMC.

¹⁸ Angleški prevod: Face to Face communication, v nadaljevanju FtF.

Caplan tudi pravi: »Komunikacijski fenomen velikih razsežnosti in predmet različnih debat predstavlja povezanost med uporabo interneta ter psihično stabilnostjo, kot sta depresija in osamljenost« (Caplan 2003, 626). Na to tematiko je bilo opravljenih več raziskav, v nadaljevanju pa bodo omenjene samo najpomembnejše.

V eni od znanih študiji so raziskovalci sodelujočim v raziskavi izmerili stopnjo depresivnosti in osamljenosti, preden so le-ti začeli prvič uporabljati internet, merjenje pa so po enem letu ponovili. Izkazalo se je, da se je stopnja depresivnosti in osamljenosti višala sorazmerno s količino preživetega časa na internetu (Caruso 1998; Harmon 1998; Kraut in drugi 1998 v Caplan 2003). Študijo so nadaljevali, vendar so negativni efekti uporabe interneta zbledeli. Prav zaradi tega so kasneje izvedli novo longitudinalno študijo povezave med uporabo interneta in psihičnim blagostanjem, a z njenimi rezultati ugotovitev prejšnje raziskave niso mogli potrditi (Kraut in drugi 2002 v Caplan 2003). Tudi Wästerlund in drugi so leta 2001 izvedli raziskavo, v kateri so med respondenti merili količino preživetega časa na internetu v povezavi z depresijo in osamljenostjo, vendar niso pri tem našli nobenih korelacij (Wästerlund in drugi 2001 v Caplan 2003). Po Caplanovem mnenju je takšna odkritja težko interpretirati, saj obstoječi literaturi primanjkuje teorije za razlago, zakaj naj bi nekateri ljudje imeli težave z uporabo interneta (Caplan 2003).

Prav zato bom v tem poglavju skušal prikazati, da posamezniki zaradi negativnih psihosocialnih predispozicij prekomerno in kompulzivno uporabljajo on-line socialne interakcije, kar lahko njihove težave posledično še poveča. »Prekomerno uporabo definiramo kot količino uporabe, ki po posameznikovem mnenju presega normalno, običajno ali načrtovano količino porabljenega časa na internetu, po drugi strani pa s kompulzivno uporabo označujemo nezmožnost kontroliranja on-line aktivnosti, skupaj z občutkom krivde zaradi pomanjkanja kontrole« (Caplan 2003, 626).

Na kratko lahko ideje te teorije predstavimo v treh točkah:

- posamezniki, ki trpijo zaradi psihosocialnih problemov, kot sta depresija in osamljenost, dojemajo svoje socialne sposobnosti bolj negativno, kot pa ljudje brez takšnih problemov;

- ti posamezniki razvijejo večjo naklonjenost do on-line socialnih interakcij, kot do FtF komunikacij, saj vidijo v njih sami sebe bolj učinkovite;
- večja naklonjenost on-line socialnim interakcijam vodi do prekomerne in kompulzivne računalniško posredovane komunikacije, kar posledično poslabša posameznikove trenutne probleme in poleg njih ustvari še nove doma, v šoli ali v službi.

8.1 Psihična (ne)stabilnost in socialna sposobnost

Precejšnje število raziskav, ki so se ukvarjale s to tematiko, je ugotovilo, da obstaja povezava med psihično (ne)stabilnostjo in socialno sposobnostjo. »Obstoječe raziskave tega področja nudijo močno podporo tej trditvi« (Caplan 2003, 627). Posamezniki, ki so trpeli za osamljenostjo in depresijo, so sami sebe dojemali kot manj sposobne za navezovanje in vzdrževanje odnosov z drugimi ljudmi v realnem svetu. Izvedenih je bilo tudi več raziskav, ki so to potrdile, vendar jih na tem mestu ne bom podrobneje omenjal.

8.2 Naklonjenost do on-line socialnih interakcij

Samodojemanje (ne)sposobnosti socialnih stikov lahko pripelje osamljene in depresivne posameznike do tega, da poiščejo alternativo neposredni komunikaciji. Za osamljene posameznike je bolj verjetno, da drugim izrazijo sami sebe bolje preko interneta kot pa tistim, ki jih poznajo v realnem življenju (Caplan 2003). V tem primeru gre predvsem za dejstvo, ko posameznik meni, da je v on-line interakcijah bolj varen, učinkovit in prepričan, kot pa v tradicionalnih neposrednih interakcijah.

Obstaja več različnih razlogov, zakaj nekateri posamezniki razvijejo naklonjenost do on-line socialnih interakcij. On-line socialne interakcije imajo namreč kar nekaj specifičnih lastnosti, ki posameznike z osebnostnimi težavami še posebej privlačijo. »Precej raziskovalcev se strinja, da se zaradi odsotnosti neverbalne komunikacije pri udeležencih CMC aplikacij razvije večji občutek anonimnosti. Prav zaradi tega občutka pa taki posamezniki večkrat idealizirajo podobo samih sebe in se ostalim

predstavijo na način, ki v FtF komunikaciji ni možen« (Caplan 2003, 629). Prav tako FtF komunikacija od posameznika zahteva večjo komunikacijsko fleksibilnost in kreativnost, kot CMC komunikacija.

Naklonjenost do on-line socialnih interakcij se pri posamezniku lahko razvije zaradi predpostavke, da je CMC komunikacija:

- relativno enostavnejša od FtF komunikacije, saj zahteva manj interpersonalne izpopolnjenosti;
- manj tvegana;
- bolj razburljiva.

8.3 *Negativne posledice zasvojenosti z internetom*

Kot sem omenil že v prejšnjih poglavjih, ima lahko prekomerna uporaba interneta za posameznika tudi več negativnih posledic. Caplan jih v svoji študiji našteje kar nekaj (Caplan 2003, 632):

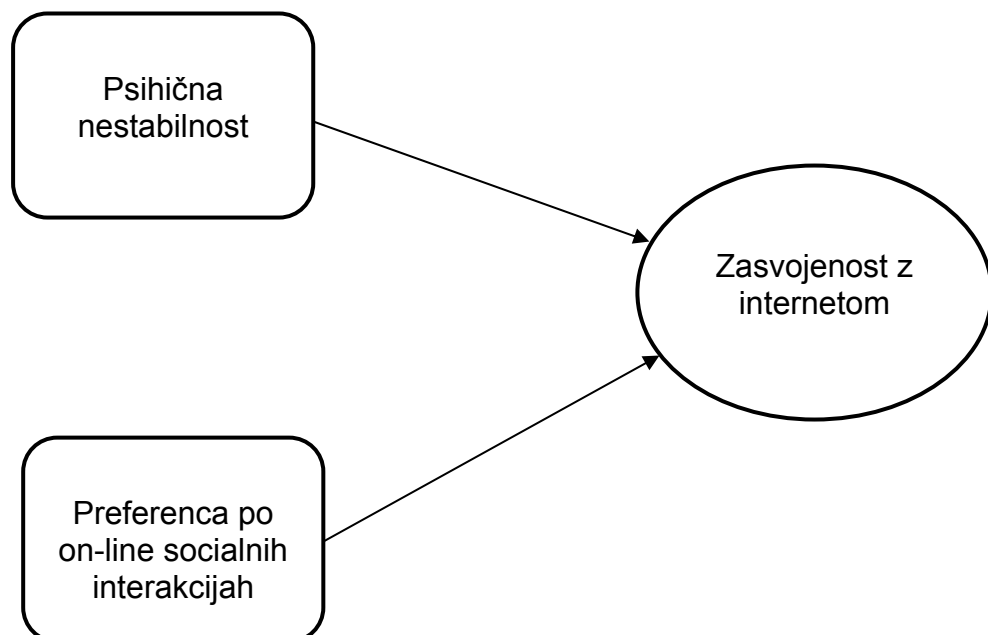
- nihanje razpoloženja;
- kompulzivna uporaba – posameznik ni zmožen nadzorovati časa, porabljenega na internetu, kar običajno vodi v občutek krivde;
- prekomerna uporaba – uporaba interneta, ki presega običajno ali načrtovano količino porabljenega časa, hkrati z izgubo občutka za čas;
- odtegnitveni sindrom;
- vedno težje vzpostavljanje FtF stikov.

9 Empirična analiza zasvojenosti z internetom

V empiričnem delu diplomske naloge bom analiziral vpliv psihične nestabilnosti na zasvojenost z internetom. V tem delu me predvsem zanima, ali morda obstaja za psihično nestabilne posameznike večja verjetnost, da bodo postali zasvojeni z internetom, kot za tiste, ki so psihično stabilni. Izraz »psihično nestabilni posameznik« se v tem primeru nanaša na tiste ljudi, ki so depresivni in/ali osamljeni. Glede na predelano literaturo prav tako obstaja vpliv med preferenco po on-line socialnih interakcijah in zasvojenostjo z internetom, kar bom v tem delu diplomske naloge tudi poskušal izmeriti. Model bom meril preko dveh neodvisnih spremenljivk, psihično nestabilnost in preferenco pa po on-line socialnih interakcijah. V našem modelu torej obstajata dva vpliva na zasvojenost z internetom. Prvi je vpliv psihične nestabilnosti, drugi pa vpliv preference po on-line socialnih interakcijah.

9.1 Teoretski model

Slika 9.1: Teoretski model



Hipoteza 1: Do zasvojenosti z internetom prihaja v večji meri pri psihično nestabilnih posameznikih, kot pa pri posameznikih brez psihičnih težav.

Psihično nestabilni posamezniki imajo o sebi pogosto negativno predstavo. Internet jim ponuja nekaj, s čimer lahko zapolnijo praznino, ki jo občutijo v vsakdanjem življenju.

Hipoteza 2: Pri posameznikih z močnejšo preferenco po on-line socialnih interakcijah prihaja v večji meri do zasvojenosti z internetom.

Obstaja precej raziskav, ki dokazujejo, da taki posamezniki v večji meri postanejo zasvojeni z internetom, saj jim takšno stanje omogoča precej lažje navezovanje in ohranjanje stikov, kot v resničnem življenju.

9.2 Operacionalizacija

Teoretski model sestavljajo tri spremenljivke:

1. zasvojenost z internetom
2. preferenca po on-line socialnih interakcijah
3. psihična nestabilnost

Indikatorje za spremenljivki *zasvojenost z internetom* in *preferenca po on-line socialnih interakcijah* sem povzel po standardizirani PUI lestvici¹⁹, ki jo je leta 2002 razvil Caplan, spremenljivka *psihična nestabilnost* pa je sestavljena iz indikatorjev za merjenje depresije in osamljenosti. Indikatorji za merjenje depresije so pri tem povzeti po Beck Depression Inventory II, indikatorji za merjenje osamljenosti pa po UCLA Loneliness Scale.

Spremenljivko »*zasvojenost z internetom*« sestavljajo naslednji indikatorji:

- **X1** Ko sem na internetu, zgubim občutek za čas.

¹⁹ Anleški prevod: Generalized Problematic Internet Use Scale (GIPUS).

- **X2** Na internetu preživim več časa, kot sem načrtoval.
- **X3** Zaradi uporabe interneta mi zmanjka časa za ostale aktivnosti.
- **X4** Počutim se preobremenjenega z internetom (mislim na prejšnje aktivnosti in hkrati že načrtujem naslednje).
- **X5** Zaradi interneta zanemarjam študijske ali delovne obveznosti.
- **X6** Moje počutje se s priklopom na internet izboljša.
- **X7** Če ne morem na internet, se počutim izgubljenega.
- **X8** Poskušal sem dlje časa zdržati brez interneta.
- **X9** Brez težav lahko kontroliram na internetu preživeti čas.
- **X10** Ko sem potr, uporabljam internet in se tako bolje počutim.

Spremenljivka je merjena z Likertovo lestvico po naslednjih vrednostih: 1 – sploh se ne strinjam, 2 – ne strinjam se, 3 – niti se ne strinjam, niti se strinjam, 4 – strinjam se, 5 – popolnoma se strinjam.

Spremenljivko »*preferenca po on-line socialnih interakcijah*« pa sestavljajo naslednji indikatorji:

- **Y1** Na internetu me ljudje bolj upoštevajo, kot pa v resničnem življenju.
- **Y2** Ko se počutim osamljeno, uporabljam internet za pogovor z drugimi.
- **Y3** Bolj sem prepričan sam vase pri druženju z ljudmi preko interneta, kot pa v resničnosti.
- **Y4** V resničnem življenju hitreje navezujem stike, kot preko interneta.
- **Y5** Na internetu lažje izražam svoje mnenje.
- **Y6** Zanemarjam stike v resničnem življenju, zato da imam več časa za stike na internetu.
- **Y7** Odnosi z ljudmi preko interneta so mi bolj pomembni od odnosov v resničnem življenju.
- **Y8** Ko sem na internetu, se počutim srečnejšega kot v resničnem življenju.

Spremenljivka je prav tako merjena z Likertovo lestvico po naslednjih vrednostih: 1 – sploh se ne strinjam, 2 – ne strinjam se, 3 – niti se ne strinjam, niti se strinjam, 4 – strinjam se, 5 – popolnoma se strinjam.

Spremenljivko »*psihična nestabilnost*« sestavljajo indikatorji za merjenje depresije in osamljenosti.

Depresija:

- **Z1** Počutim se žalostnega in nesrečnega.
- **Z2** Počutim se negotovega glede prihodnosti.
- **Z3** Ko berem, se težko skoncentriram.
- **Z4** Ne uživam več v stvareh tako, kot sem včasih.
- **Z5** Počutim se manjvredno.
- **Z6** Razočaran sem sam nad sabo.
- **Z7** Trpim zaradi motenj spanja.
- **Z8** Počutim se slabo, tudi če se mi zgodi kaj dobrega.
- **Z9** Težko sprejemam odločitve.
- **Z10** Strah me je, da izgledam neprivlačno.
- **Z11** Težko se spravim k temu, da počnem kaj koristnega.
- **Z12** Hitreje se utrudim.
- **Z13** Moj apetit ni več tako dober, kot je bil.

Osamljenost:

- **Z14** Kako pogosto se ti zdi, da ti manjka družbe?
- **Z15** Kako pogosto se ti zdi, da ni nikogar, na katerega se lahko obrneš?
- **Z16** Kako pogosto se počutiš osamljenega?
- **Z17** Kako pogosto se počutiš kot del skupine prijateljev?
- **Z18** Kako pogosto se ti zdi, da imaš z ljudmi okoli sebe veliko skupnega?
- **Z19** Kako pogosto se počutiš družabnega?
- **Z20** Kako pogosto se počutiš blizu drugim ljudem?
- **Z21** Kako pogosto se počutiš zapostavljenega?
- **Z22** Kako pogosto se ti zdi, da odnosi z drugimi niso smiselni?
- **Z23** Kako pogosto se počutiš, kot da te nihče dobro ne pozna?
- **Z24** Kako pogosto se počutiš izoliranega od ostalih?
- **Z25** Kako pogosto se ti zdi, da lahko dobiš družbo takrat, ko si želiš?

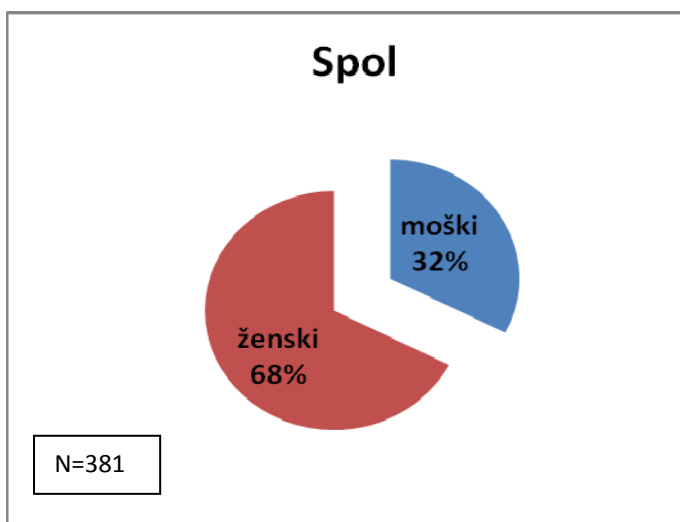
- **Z26** Kako pogosto se ti zdi, da obstajajo ljudje, ki te res razumejo?
- **Z27** Kako pogosto ti zdi, da si sramežljiv?
- **Z28** Kako pogosto se ti zdi, da te obkrožajo ljudje, s katerimi se lahko pogovarjaš?
- **Z29** Kako pogosto se ti zdi, da te obkrožajo ljudje, na katere se lahko obrneš?

Spremenljivka je merjena z Likertovo lestvico po naslednjih vrednostih: 1 – nikoli, 2 – redko, 3 – občasno, 4 – pogosto, 5 – zelo pogosto.

9.3 Opis vzorca in zbiranje podatkov

Podatki so bili zbrani s pomočjo spletne ankete v obdobju od 13. novembra do 19. novembra 2009 s priložnostnim neverjetnostnim vzorčenjem²⁰. Povezavo do ankete sem posredoval svojim prijateljem in znancem, ter jih prosil, naj jo posredujejo naprej. V relativno kratkem času je bilo realiziranih 381 anket.

Slika 9.2: Spol anketirancev



V vzorcu je sodelovalo 33 % moških ter 67 % žensk, kar gre verjetno pripisati dejstvu, da ženske raje sodelujejo v prostovoljnih anketah.

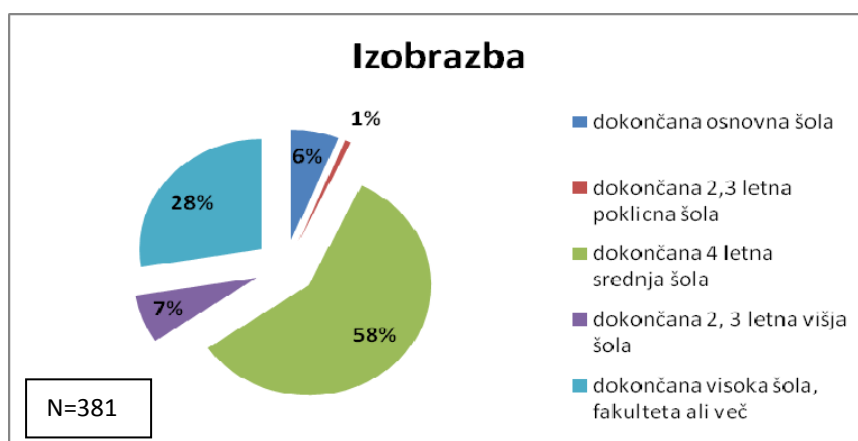
²⁰ Kar pomeni, da rezultatov ne moremo posploševati na celotno populacijo.

Tabela 9. 1: Osnovne statistike za spremenljivko starost

	N	Najnižja vrednost	Najvišja vrednost	Povprečje	St. odklon
starost	381	15	63	26,00	8,147

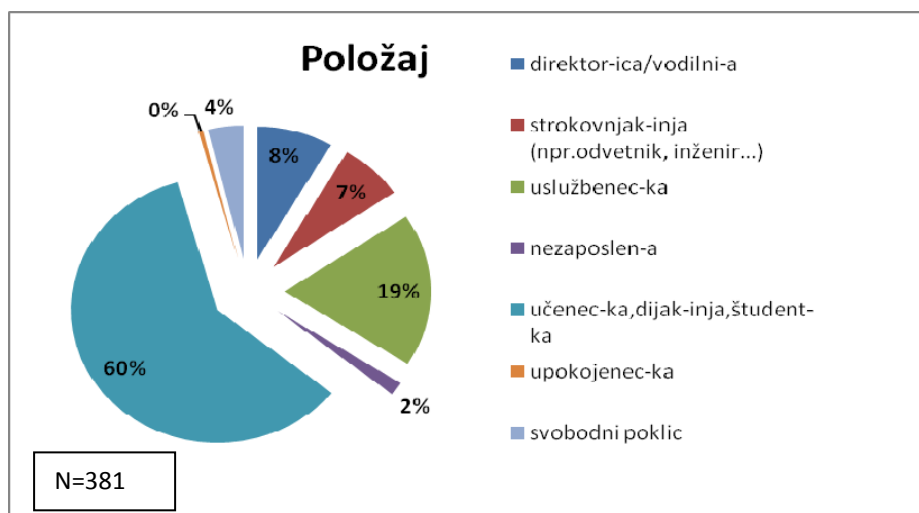
Povprečna starost anketirancev je 26 let. Najmlajši anketiranec je star 15, najstarejši pa 63 let. Standardni odklon od povprečja znaša dobrih 8 let.

Slika 9.3: Izobrazba anketirancev



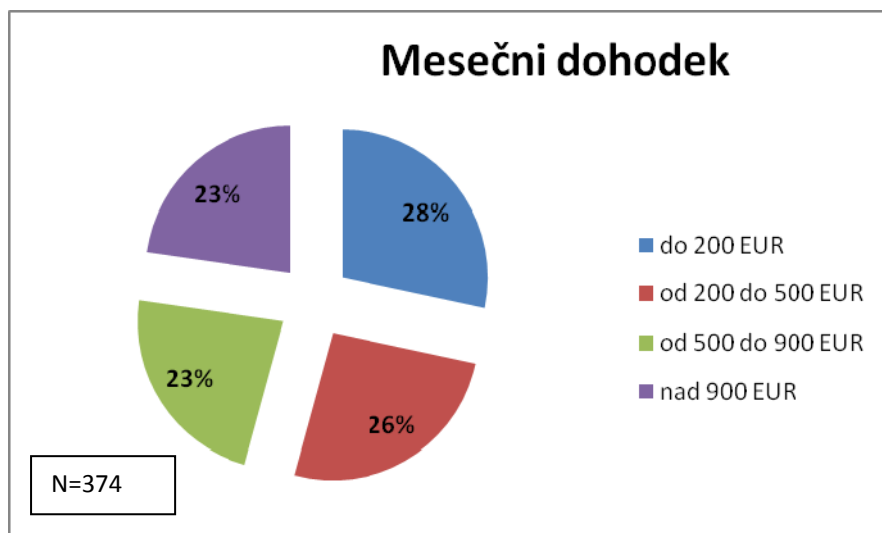
Velika večina anketirancev (58 %) ima dokončano 4 letno srednjo šolo, slaba tretjina (27 %) ima dokončano visoko šolo, fakulteto ali več, 7 odstotkov ima dokončano 2 ali 3 letno višjo šolo. Približno 6 odstotkov anketirancev ima dokončano osnovno šolo, le slab odstotek pa 2 ali 3 letno poklicno šolo.

Slika 9.4: Položaj anketirancev



Več kot polovico anketirancev (60%) predstavljajo učenci, dijaki in študenti, skoraj 20 odstotkov je uslužbencev. Sledijo direktorji in zaposleni na vodilnih mestih (8%), strokovnjaki (7%), zaposleni v svobodnih poklicih (4%) in nezaposleni (2%), dva anketiranca pa sta že upokojena.

Slika 9.5: Mesečni dohodek anketirancev

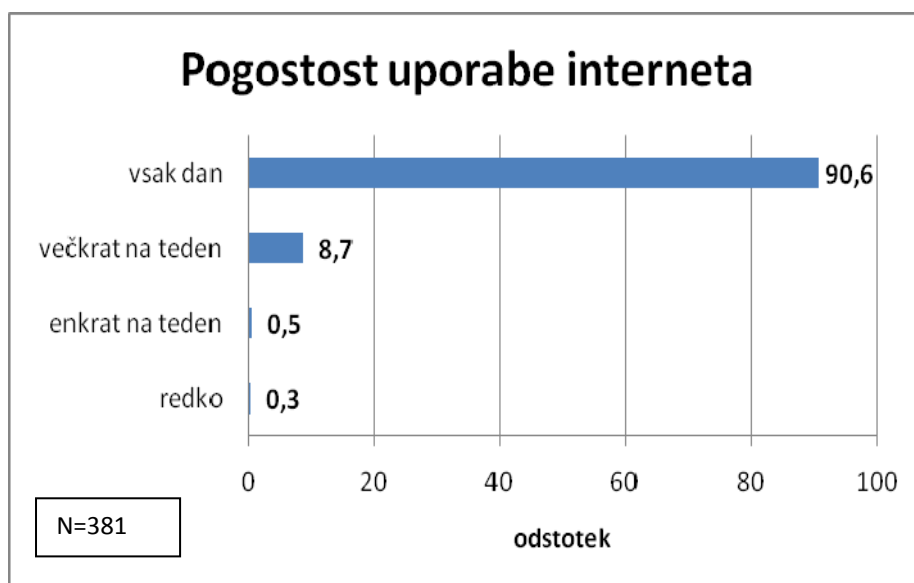


Dohodek je po rezultatih v anketi približno enakomerno razporejen. Do 200 EUR mesečno prejema 28 odstotkov anketirancev, od 200 do 500 EUR dobra četrtnina anketirancev (26 %), od 500 do 900 EUR nekaj manj kot četrtnina (23%), prav enak pa je tudi odstotek tistih anketirancev, ki prejemajo nad 900 EUR mesečnih dohodkov (23%). Na vprašanje o višini mesečnega dohodka sedem anketirancev ni želelo podati odgovora.

9.4 Splošni rezultati

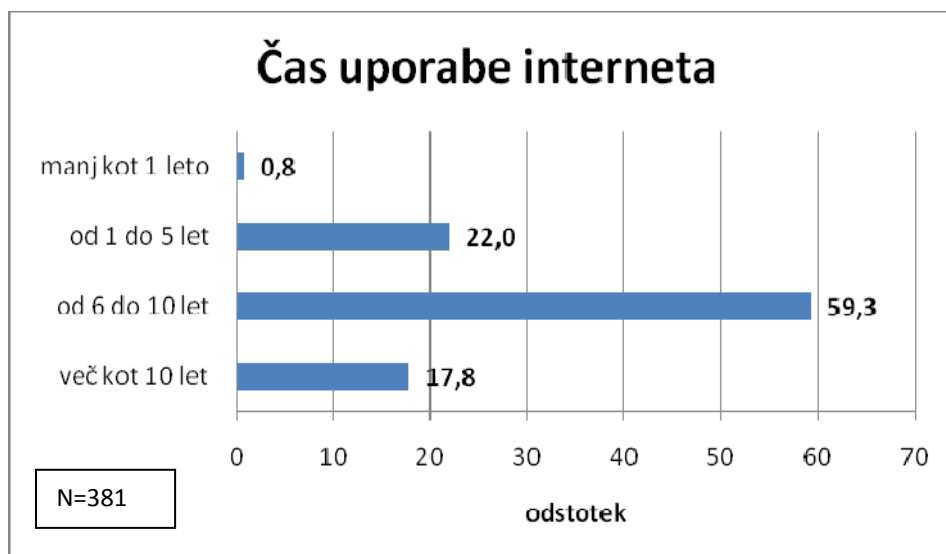
V splošnih rezultatih bomo predstavili tiste rezultate, ki se nanašajo na uporabo interneta in se postavljenih hipotez neposredno ne tičejo.

Slika 9.6: Pogostost uporabe interneta



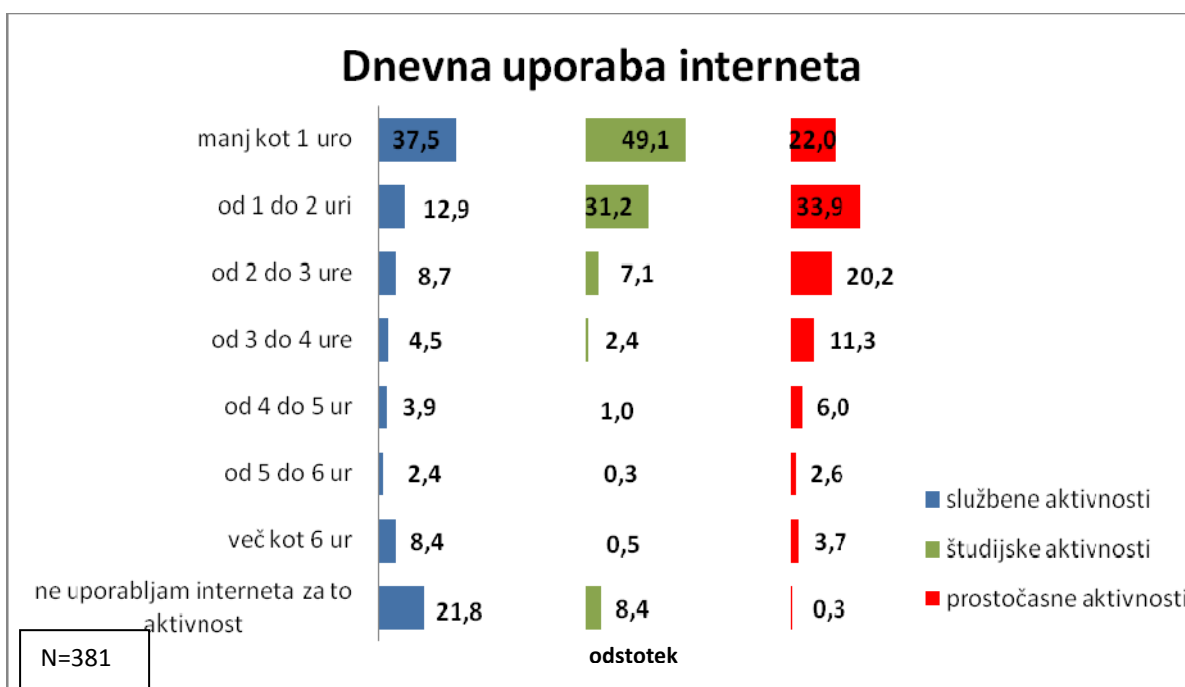
Velika večina anketirancev (91%) je rednih uporabnikov interneta, približno desetina ga uporablja večkrat na teden, manj kot odstotek pa enkrat na teden ali redkeje.

Slika 9.7: Čas uporabe interneta



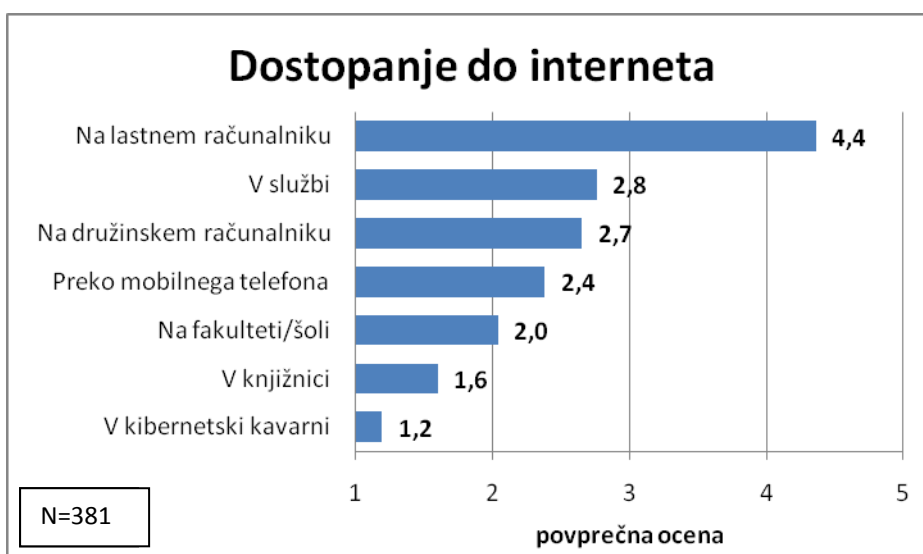
Skoraj 60 odstotkov anketirancev uporablja internet od 6 do 10 let, 22 odstotkov jih internet uporablja od 1 do 5 let, 18 odstotkov več kot 10 let, skoraj odstotek anketirancev pa internet uporablja manj kot 1 leto. Rezultati so realni, saj se je pred približno 10 leti internet pri nas začel hitreje razvijati.

Slika 9.8: Dnevna uporaba interneta



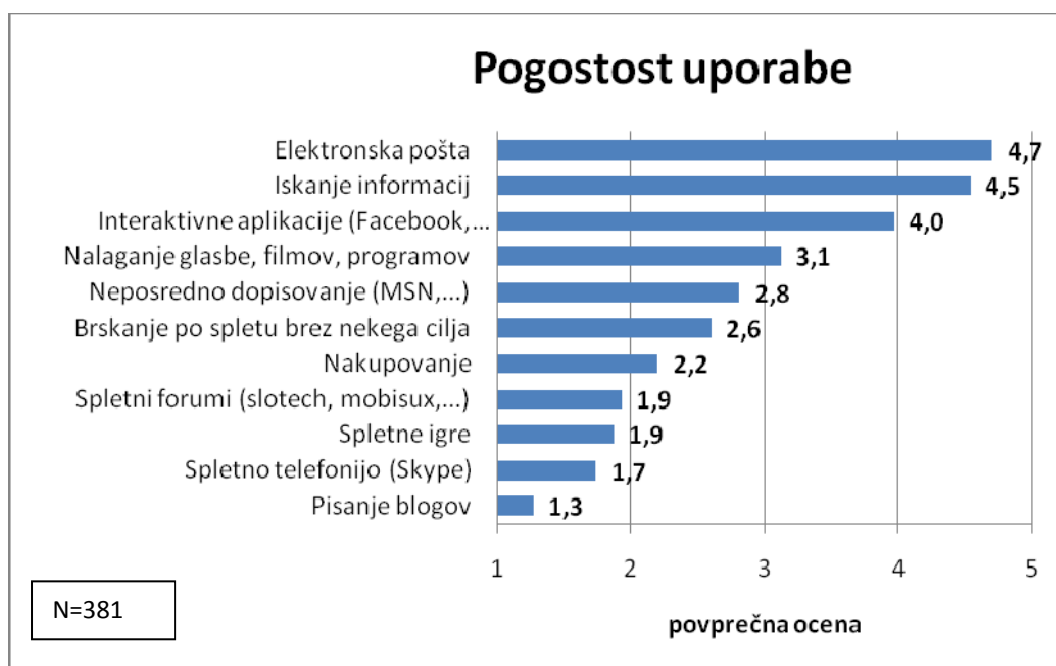
Večina anketirancev posamezni internetni aktivnosti nameni manj kot eno uro svojega časa. 13 odstotkov anketirancev nameni službenim aktivnostim od ene do dveh ur svojega časa, študijskim aktivnostim toliko časa nameni 31 odstotkov, prostočasnim aktivnostim pa skoraj 34 odstotkov anketirancev. Kar 8 odstotkov jih službenim aktivnostim nameni več kot šest ur svojega časa, medtem, ko isto količino časa študijskim aktivnostim nameni manj kot odstotek anketirancev, prostočasnim pa skoraj 4 odstotke.

Slika 9.9: Dostopanje do interneta



Anketiranci so na to vprašanje odgovarjali po lestvici od 1 (nikoli) do 5 (zelo pogosto). Za vsako spremenljivko sem izračunali povprečno vrednost. Tako je iz grafa videti, da anketiranci do interneta najpogosteje dostopajo preko lastnega računalnika, najmanj pogosto pa v kibernetski kavarni. Pri tem vprašanju je bil možen tudi odprt odgovor, kjer so anketiranci lahko vpisali, če do interneta dostopajo še na kakšen drug način²¹.

Slika 9.10: Pogostost uporabe



Tudi na to vprašanje so anketiranci odgovarjali po lestvici od 1 (nikoli) do 5 (zelo pogosto). Povprečne vrednosti pokažejo, da anketiranci v največji meri uporabljajo elektronsko pošto (4,7), iskanje informacij (4,5) in interaktivne aplikacije (4,0). Anketiranci najmanj igrajo spletne igre (1,9), telefonirajo preko spleta (1,7) in pišejo bloge (1,3). Možen je bil tudi odprt odgovor, kjer so anketiranci vpisali še druge internetne aktivnosti²².

²¹ Dva anketiranca sta navedla, da na internet dostopata tudi pri prijateljih.

²² Pet anketirancev je navedlo odgovore, kot so: branje dnevnih novic, elektronsko bančništvo, google translate in službeno preverjanje portala.

9.5 Rezultati, ki se nanašajo na preverjanje hipotez

V tem delu diplomske naloge bom s pomočjo faktorске analize ugotovil, če zveze med opazovanimi spremenljivkami lahko pojasnimo z manjšim številom posredno opazovanih spremenljivk ali faktorjev, pri čemer bom uporabil metodo glavnih osi (PAF). Za lažjo interpretacijo podatkov bom dobljeno rešitev rotiral po metodi Oblimin. Faktorska analiza je namenjena proučevanju povezav v množici opazovanih spremenljivk. Odkriti želim skupne razsežnosti opazovanih spremenljivk in tako omogočiti vpogled v osnovno strukturo podatkov. Cilj metode je odkriti manjše število latentnih (skritih) spremenljivk, imenovanih faktorji, s katerimi želim pojasniti zveze med opazovanimi spremenljivkami. Prav zaradi tega sem v vprašalniku vsako spremenljivko meril s pomočjo Likertove lestvice. Poudariti je potrebno, da sem posamezne spremenljivke rekodiral z namenom, da bi vse spremenljivke merile isti koncept. S pomočjo faktorске analize bom nadalje izločil tiste indikatorje, ki opazovane spremenljivke ne merijo v takšni meri, kot bi jo morali. Zanesljivost indikatorjev izvedene spremenljivke bom preveril s koeficientom Cronbach alpha²³, ter nato indikatorje, ki bodo ustrezali merskemu inštrumentu, seštel v indeks. Na podlagi lastnega teoretskega modela bom dobil tri indekse²⁴, med katerimi bom najprej preveril linearno povezanost s pomočjo Pearsonovega korelacijskega koeficienta²⁵, nato pa še model sam z regresijsko analizo. Na ta način bom ugotovil, kako dobro se model prilega podatkom in kakšen je vpliv neodvisnih na odvisno spremenljivko.

9.5.1 Zasvojenost z internetom

Odvisno spremenljivko *zasvojenost z internetom* v originalu sestavlja enajst indikatorjev. Po faktorški analizi (glej priloga B) dobim tri faktorje, vendar v nadaljnji

²³ Zanesljivost vprašalnika je namreč zgledna, če je koeficient Cronbach alpha večji ali enak 0,80; zelo dobra, če je koeficient Cronbach alpha večji ali enak 0,70 in manjši od 0,80; zmerna, če je koeficient Cronbach alpha večji ali enak 0,60 in manjši od 0,70; komaj sprejemljiva, če je koeficient Cronbach alpha manjši od 0,60.

²⁴ zasvojenost z internetom, psihična nestabilnost in preferenca po on-line socialnih interakcijah.

²⁵ Pearsonov korelacijski koeficient je definiran na intervalu od -1 do 1. Če je koeficient blizu vrednosti 1, govorimo o pozitivni povezanosti, v primeru, da je vrednost koeficienta -1, pa govorimo o negativni povezanosti med izbranim parom spremenljivk. Če je Pearsonov koeficient enak ali zelo blizu vrednosti 0, lahko rečemo, da povezanosti med dvema izbranimi spremenljivkama ni.

analizi upoštevam samo tiste indikatorje, ki imajo na prvem faktorju uteži večje od 0,4. S temi štirimi indikatorji pojasnim 50,4% variance.

Tabela 9. 2: Indikatorji za spremenljivko *zasvojenost z internetom*

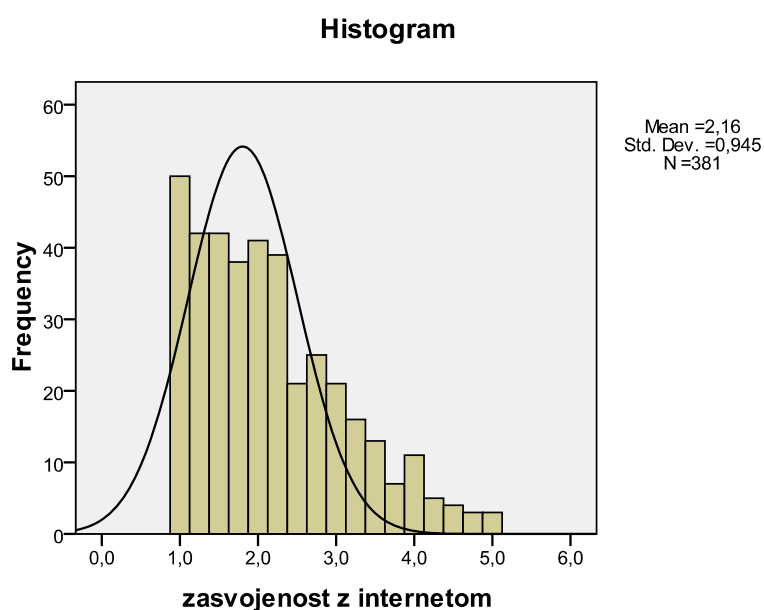
Indikator	Povprečje	Standardni odklon
Zaradi uporabe interneta mi zmanjka časa za ostale aktivnosti.	2,13	1,22
Počutim se preobremenjenega z internetom.	1,92	1,12
Zaradi interneta zanemarjam študijske in delovne obveznosti.	2,11	1,22
*Brez težav lahko kontroliram čas, preživet na internetu.	2,48	1,24

Cronbach alpha = 0,80

*Indikator z obrnjeno mersko lestvico

Anketiranci so na vprašanja odgovarjali po lestvici od 1 (sploh se ne strinjam) do 5 (popolnoma se strinjam). Z vsemi štirimi trditvami se anketiranci v povprečju manj strinjajo, kar je pričakovano, saj raziskave kažejo, da je med celotno internetno populacijo zasvojenih približno desetina. Merski inštrument je zanesljiv, saj koeficient Cronbach alpha znaša 0,8. Na podlagi teh ugotovitev lahko indikatorje seštejem v indeks in dobim novo sestavljeno spremenljivko, ki je asimetrična v levo.

Slika 9.11: Porazdelitev sestavljene spremenljivke *zasvojenost z internetom*



9.5.2 Preferenca po on-line socialnih interakcijah

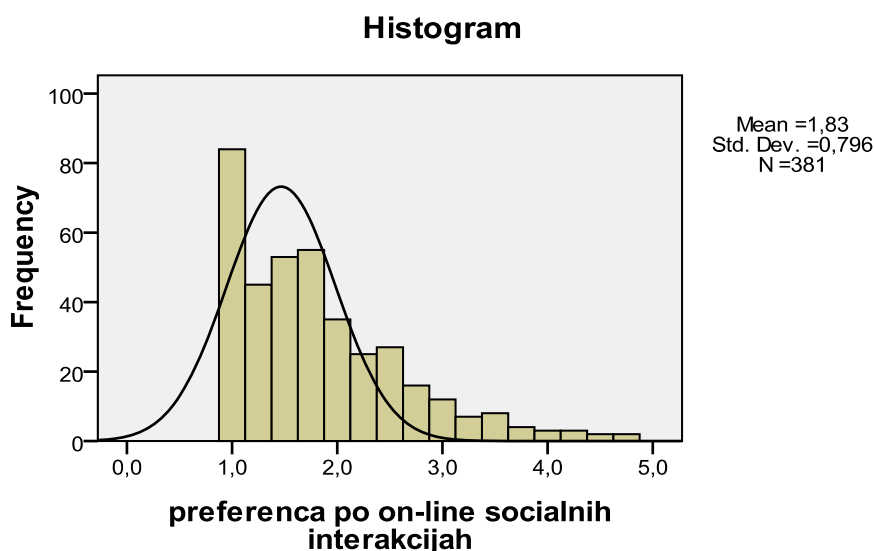
Ta spremenljivka ima v originalu osem indikatorjev. Po faktorjski analizi (glej prilogo B) dobim dva faktorja, izberem pa tiste indikatorje, ki imajo na prvem faktorju uteži višje od 0,4. Z izbranimi štirimi faktorji pojasnim 45,1% variance.

Tabela 9. 3: Indikatorji za spremenljivko *on-line socialne interakcije*

Indikator	Povprečje	Standardni odklon
Na internetu me ljudje bolj upoštevajo, kot pa v resničnem življenju.	1,41	0,90
Ko se počutim osamljeno, uporabljam internet za pogovor z drugimi.	2,12	1,24
Bolj sem prepričan sam vase pri druženju z ljudmi preko interneta, kot pa v resničnosti.	1,53	0,94
Na internetu lažje izražam svoje mnenje.	2,28	1,17
Cronbach alpha = 0,73		

Anketiranci so tudi na to vprašanje odgovarjali po lestvici od 1 (sploh se ne strinjam) do 5 (popolnoma se strinjam). Z vsemi štirimi trditvami se anketiranci v povprečju manj strinjajo, vseeno pa povprečno najbolj s trditvijo *Na internetu lažje izražam svoje mnenje*. Tak rezultat ni presenetljiv, saj je ena od »kvalitet« interneta prav anonimnost. Merski inštrument je tudi v tem primeru dober, saj koeficient Cronbach alpha znaša 0,73. Indikatorje seštejem v indeks in dobim sestavljeno spremenljivko, ki je asimetrična v levo.

Slika 9.12: Porazdelitev sestavljene spremenljivke *on-line socialne interakcije*



9.5.3 Psihična nestabilnost

Spremenljivka *psihična nestabilnost* je dvodimenzionalna in ima v originalu 29 indikatorjev²⁶. Po faktorski analizi (priloga B) dobim 6 faktorjev, pojasnimo pa 49,0% variance. Iz strukture se lepo vidi, da imajo indikatorji za depresijo močnejše uteži na prvem faktorju, indikatorji za osamljenost pa na drugem. Po izločitvi šibkejših ostane skupaj 12 indikatorjev, na katerih nadaljujem z analizo.

Tabela 9. 4: Indikatorji za spremenljivko *psihična nestabilnost*

Indikator	Povprečje	Standardni odklon
*Kako pogosto se počutiš kot del skupine prijateljev?	2,01	0,84
*Kako pogosto se ti zdi, da imaš z ljudmi okoli sebe veliko skupnega?	2,17	0,82
*Kako pogosto se počutiš družabnega?	1,93	0,71
*Kako pogosto se počutiš blizu drugim ljudem?	2,11	0,78
Kako pogosto se ti zdi, da obstajajo ljudje, ki te res razumejo?	2,32	0,93
Kako pogosto se ti zdi, da te obkrožajo ljudje, s katerimi se lahko pogovarjaš?	1,95	0,81
Kako pogosto se ti zdi, da te obkrožajo ljudje, na katere se lahko obrneš?	1,99	0,85
Počutim se žalostnega in nesrečnega.	1,58	0,89

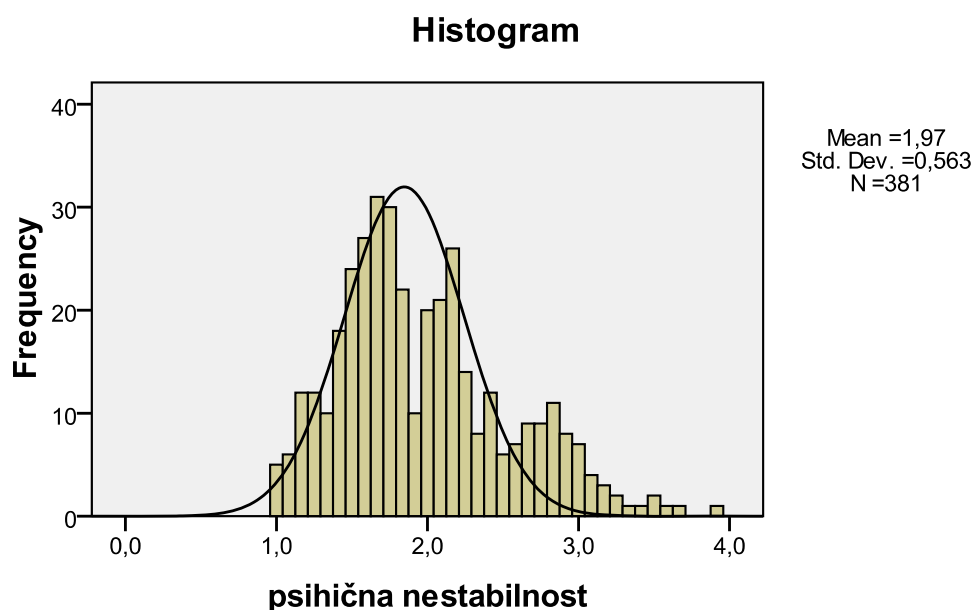
²⁶ Sestavljena je iz indikatorjev, ki merijo osamljenost in indikatorjev, ki merijo depresijo.

Počutim se negotovega glede prihodnosti.	2,44	1,21
Ne uživam več v stvareh tako kot včasih.	2,13	1,17
Počutim se manjvredno.	1,46	0,85
Razočaran sem sam nad sabo.	1,59	0,95
Cronbach alpha = 0,85		

*Indikatorji z obrnjeno mersko lestvico

Anketiranci so na vprašanja o osamljenosti odgovarjali po lestvici od 1 (nikoli) do 5 (zelo pogosto), na vprašanja o depresiji pa prav tako od 1 (sploh se ne strinjam) do 5 (popolnoma se strinjam). Lestvica je pri obeh spremenljivkah numerična in meri od negativnega do pozitivnega pola, zato sem analize opravil na združenih indikatorjih. Za vsak slučaj sem faktorsko analizo opravil posebej na indikatorjih za osamljenost in posebej na indikatorjih za depresijo. Izkazalo se je, da so imeli močnejše uteži povsem isti indikatorji, kot na skupni analizi. Anketiranci se z vsemi indikatorji podpovprečno strinjajo. Merski inštrument je zelo dober, saj koeficient Cronbach alpha znaša 0,85. Opozoriti moram le na dejstvo, da imamo pri tem opravka z družbeno zaželenimi odgovori, zato so lahko odgovori nekaterih anketirancev bolj pozitivni, kot pa dejansko so. Dobljene indikatorje nadalje seštejem v novo sestavljeno spremenljivko, ki je asimetrična v levo.

Slika 9.13: Porazdelitev sestavljene spremenljivke *psihična nestabilnost*



9.5.4 Bivariatne analize

Med posameznimi pari spremenljivk sem s Pearsonovim koeficientom preveril linearno povezanost. Korelacijska matrika nam pove, v kolikšni meri so spremenljivke med seboj povezane

Tabela 9. 5: Korelacije med sestavljenimi spremenljivkami

		Zasvojenost z internetom	Psihična nestabilnost	Preferenca po on-line socialnih interakcijah
Zasvojenost z internetom	Pearsonov koeficient	1	0,287**	0,458**
	Sig. (2-tailed)		0,000	0,000
	N	381	381	381
Psihična nestabilnost	Pearsonov koeficient	0,287**	1	0,351**
	Sig. (2-tailed)	0,000		0,000
	N	381	381	381
Preferenca po on-line socialnih interakcijah	Pearsonov koeficient	0,458**	0,351**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	
	N	381	381	381

**Statistična značilnost je manjša od 0,01

Spremenljivke so med seboj pozitivno povezane, vendar ne moremo govoriti o močnih linearnih povezanostih. Najmočnejše sta povezani odvisna spremenljivka *zasvojenost z internetom* in neodvisna spremenljivka *preferenca po on-line socialnih interakcijah*, kar pomeni, da je verjetnost za zasvojenost z internetom pri posamezniku toliko večja, kolikor večja je njegova preferenca po on-line socialnih interakcijah.

9.5.5 Preverjanje modela in hipotez

Teoretski model in hipotezi sem preveril z linearno regresijo in pri tem uporabil metodo »Enter«, ki upošteva vse izbrane spremenljivke. Na ta način torej analiziram vpliv obeh neodvisnih na odvisno spremenljivko.

Determinacijski koeficient R^2 nam pove, kolikšen odstotek odvisne spremenljivke pojasnimo z neodvisnimi spremenljivkami. Upoštevati je potrebno, da je R^2 odvisen od števila neodvisnih spremenljivk, zato moram za interpretacijo uporabiti popravljeni R^2 .

Tabela 9. 6: Determinacijski koeficient

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	0,477 ^a	0,228	0,224	0,833	0,228	55,767	2	378	0,000

a. Predictors: (Constant), psihična nestabilnost, online socialne interakcije

V mojem primeru ima popravljeni R^2 vrednost 0,224, kar pomeni, da sem z modelom pojasnil 22,4% variance. Z neodvisnima spremenljivkama torej pojasnim relativno visok delež variabilnosti odvisne spremenljivke. Treba pa je pripomniti, da na odvisno spremenljivko vpliva še vrsta drugih dejavnikov, ki v tem modelu niso vključene. Model je tudi statistično značilen, saj je vrednost signifikance 0,000.

Tabela 9. 7: Prileganje modela podatkom

ANOVA ^b						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	77,330	2	38,665	55,767	0,000 ^a
	Residual	262,079	378	0,693		
	Total	339,410	380			

a. Predictors: (Constant), psihična nestabilnost, online socialne interakcije

b. Dependent Variable: zasvojenost z internetom

S pomočjo F testa in signifikance ocenjujem celoten regresijski model. V primeru, da statistika F zavzema dovolj veliko vrednost in stopnja značilnosti čim manjšo, je podatke smiselno interpretirati naprej. V mojem primeru je vrednost F relativno visoka, signifikanca je statistično značilna, zato se model dobro prilega podatkom.

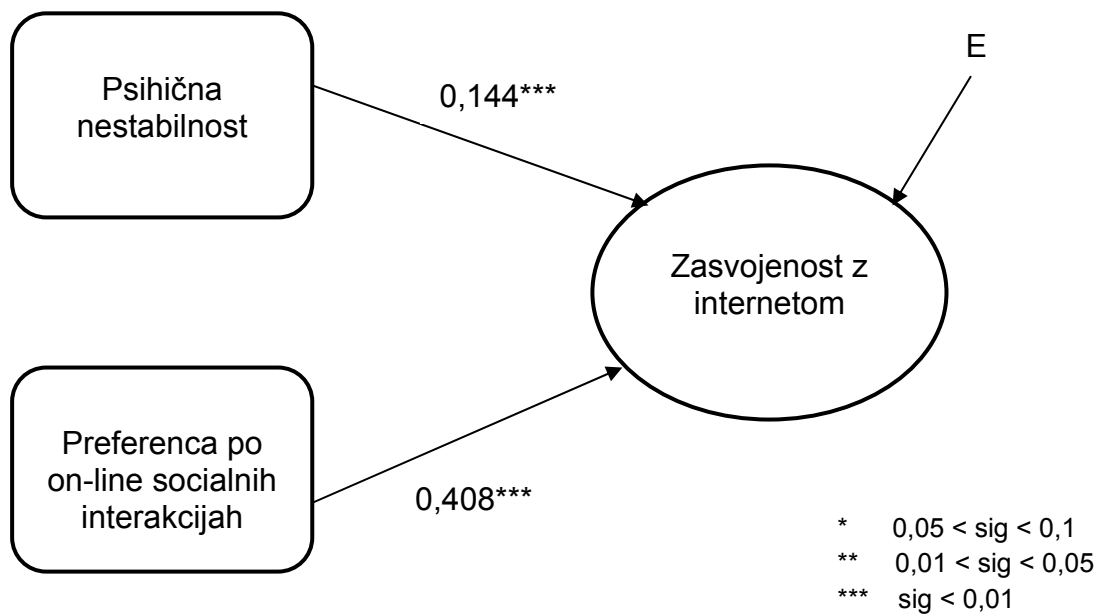
Tabela 9. 8: Preverjanje veljavnosti hipotez

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	0,795	0,163		4,869	0,000
	online socialne interakcije	0,484	0,057	0,408	8,444	0,000
	psihična nestabilnost	0,241	0,081	0,144	2,974	0,003

a. Dependent Variable: zasvojenost z internetom

V zgornji tabeli preverim veljavnost hipotez. Standardizirani regresijski koeficient prikazuje vpliv posamezne neodvisne na odvisno spremenljivko. *On-line socialne interakcije* imajo močan statistično značilen vpliv na *zasvojenost z internetom*, saj koeficient beta znaša 0,408. Tudi *psihična nestabilnost* ima statistično značilen vpliv na *zasvojenost z internetom*, vendar ne v tako veliki meri, saj koeficient beta znaša 0,144.

Slika 9.14: Grafični prikaz regresijskega modela



Hipoteza 1: Do zasvojenosti z internetom prihaja v večji meri pri psihično nestabilnih posameznikih, kot pri posameznikih brez psihičnih težav.

Regresijska analiza je pokazala rahel statistično značilen vpliv psihične nestabilnosti na zasvojenost z internetom. Glede na koeficient beta lahko v tem primeru govorim o rahlem pozitivnem vplivu in na koncu sklenem, da je verjetnost za zasvojenost z internetom pri posamezniku toliko večja, kolikor večje ima ta posameznik probleme z depresijo in osamljenostjo. Treba je poudariti, da sta oba pojma sama po sebi kompleksna in da v ozadju nastopa še veliko nepojasnjenih vplivov. Opozoriti moramo tudi na sam koncept psihične nestabilnosti, saj so ga nekateri anketiranci lahko dojemali negativno in zato na ta vprašanja odgovarjali drugače, kot bi sicer. Vendar je, oziraje se na moj model, takšno hipotezo mogoče potrditi.

Hipoteza 2: V večji meri prihaja do zasvojenosti z internetom pri posameznikih z močnejšo preferenco po on-line socialnih interakcijah.

Pri preverjanju te hipoteze se izkaže, da ima preferenca po on-line socialnih interakcijah močan statistično značilen vpliv na zasvojenost z internetom. Temu se ne gre čuditi, saj precej raziskav kaže no to, da so na internetu prav specifične aplikacije z omogočenimi socialnimi interakcijami tiste, zaradi katerih ga ljudje

uporabljajo v tolikšni meri. Naj pri tem omenim samo družabno orodje Facebook, ki v zadnjem letu ali dveh ruši rekorde po številu registriranih članov, zato lahko to hipotezo brez zadržkov potrdim.

10 Zaključek

Tema zasvojenosti z internetom niti ni tako nova, saj njeni začetki segajo v zadnje desetletje prejšnjega stoletja. Ko je bila tema prvič predstavljena na srečanju ameriških psihologov, je doživela buren odziv strokovne javnosti. Nekako ni bilo mogoče, da bi bil človek lahko zasvojen z internetom, saj se je takrat govorilo predvsem o kemičnih odvisnostih. Ne glede na veliko število kritik je ta pionirska raziskava navdušila še druge raziskovalce tega področja, da tudi sami sprejmejo ali ovržejo ta fenomen.

Danes lahko potrdimo, da zasvojenost z internetom vsekakor obstaja. Še več, obstaja tudi zasvojenost z mobilnimi telefoni, zasvojenost z igranjem iger in druge podobne zasvojenosti. Skozi celotno diplomsko nalogo sem predstavil poglede različnih avtorjev, ki tezo o zasvojenosti z internetom pojmujejo kot dejstvo, ter tudi takih, ki tej tezi še vedno nasprotujejo. Ob prebiranju obsežne literature na to temo bi lahko pritrdil dejstvu, da zasvojenost z internetom *per se* obstaja, vendar še vedno ni povsem raziskano in dokazano, na kakšen način sam proces poteka. Jasno je, da ni in ne more obstajati nek univerzalen proces zasvojenosti - lahko bi celo rekel, da obstaja toliko procesov, kolikor je ljudi, ki so z internetom zasvojeni. Seveda lahko potegnem tudi določene vzporednice, vendar je človek tako kompleksno bitje, da je o kakšni univerzalnosti težko govoriti.

Ko govorimo o zasvojenosti z internetom, v strokovni literaturi nemalokrat naletimo na diskurz, s čim dejansko je človek sploh zasvojen - z internetom kot celoto, ali le z različnimi aplikacijami, ki jih internet omogoča. Prav to pa sem v svoji diplomski nalogi želel podrobneje raziskati. Postavil sem hipotezo, s katero trdim, da preference po on-line socialnih interakcijah stopnjujejo možnost za zasvojenost z internetom in hipoteza se je izkazala kot pravilna. Temu dejstvu se niti ne gre čuditi, saj smo ljudje v osnovi socialna bitja in običajno težimo po stikih z drugimi. Prav zato doživljajo v zadnjem času pravo revolucijo tiste internetne aplikacije, ki uporabnikom ponujajo socialne stike.

V teoretičnem delu sem opisal razloge, zakaj so on-line socialne interakcije tako zanimive in zakaj se jih poslužuje vedno več ljudi. Naredil bi napako, če bi trdil, da

on-line socialne interakcije predstavljajo ljudem nevarnost in ni tudi odveč poudariti dejstvo, da ni nobena stvar škodljiva, če jo uporabljamo zmerno in v prave namene. Velika večina uporablja internet na takšen ali drugačen način, pa z njim ni zasvojen, niti nima uporaba interneta nikakršnih negativnih posledic na njihovo vsakdanje življenje. Predpostavljal sem, da ljudje, ki trpijo za osamljenostjo in depresijo, hitreje podležejo čarom interneta kot tisti, ki psihosocialnih problemov nimajo. Tudi to hipotezo sem potrdil, čeprav se vpliv samo nakazuje.

Če na diplomsko nalogo gledam z določeno distanco, lahko potrdim, da zasvojenost z internetom dejansko obstaja. Poskušal sem najti vzroke zanjo in verjamem, da sem nekaj relevantnih tudi naštel. Mogoče bi bilo smiselno, če bi se nadaljnje raziskovanje osredotočilo na »hard userje²⁷« interneta, saj bi z analizo take ciljne skupine dobili bolj poglobljene odgovore na vprašanje, kje sploh tičijo razlogi za zasvojenost z internetom. Pri tem se kar samo vsiljuje vprašanje, zakaj vedno več časa namesto sočloveku, ljudje posvečamo moderni tehnologiji in poplavi njenih produktov. Zdi se, da je prav zaradi tega dejstva pristnih medčloveških odnosov vse manj, pa še ti postajajo vedno bolj reducirani le na najnujnejše.

²⁷ Besedna zveza izhaja iz angleškega jezika in se nanaša na uporabnike, ki velik del svojega časa tako zasebno kot profesionalno preživijo na internetu.

11 Literatura

- Brunec, Jure. 2003. *Zgodovina razvoja in začetki uporabe interneta*. Dostopno prek: [http://lisa.uni-mb.si/student/predmeti/mk/vaje2003_2004/clanki/ Zgodovinainterneta-Jure Brunec.doc](http://lisa.uni-mb.si/student/predmeti/mk/vaje2003_2004/clanki/Zgodovinainterneta-JureBrunec.doc) (23. Februar 2009).
- Caplan, Scott E. 2002. Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior* 18 (2): 553-575. Dostopno prek: http://www.sciencedirect.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/science?_ob=MIimg&_imagekey=B6VDC-4569XS7-2-1&_cdi=5979&_user=4769578&_orig=search&_coverDate=09%2F30%2F2002&_sk=999819994&view=c&wchp=dGLbVtb-zSkWb&md5=0f67c6f034b332a39229198002475523&ie=/sdarticle.pdf (4. marec 2009).
- --- 2003. Preference for Online Social Interaction: A Theory of Problematic Internet Use and Psychosocial well-being. *Communication Research* 30 (6): 625-648. Dostopno prek: <http://crx.sagepub.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/cgi/reprint/30/6/625> (6. marec 2009).
- Chou, Chien, Linda Condron in John C. Belland 2005. A Review of the Research on Internet Addiction. *Educational Psychology Review* 17 (4): 363-388. Dostopno prek: <http://www.springerlink.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/content/f412v76442303075/fulltext.pdf> (6. februar 2009).
- Davis, Keith E. in Kim Ho-Kyung. 2009. Toward a comprehensive theory of problematic internet use. *Computers in Human Behavior* 25 (13): 490-500. Dostopno prek: http://www.sciencedirect.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/science?_ob=ArticleURL&_udi=B6VDC-4V2PSRS-2&_user=4769578&_rdoc=1&_fmt=&_orig=search&_sort=d&_docanchor=&view=c&_searchStrId=1097220975&_rerunOrigin=scholar.google&_acct=C000033658&_version=1&_urlVersion=0&_userid=4769578&md5=3430786ae8927066c60c66e7456f796d (14. januar 2009).
- Davis, R.A. 2001. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior* 17 (8): 187-195. Dostopno prek: http://www.sciencedirect.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/science?_ob=ArticleURL&_udi=B6VDC-42DX1HP-3&_user=4769578&_rdoc=1&_fmt=&_orig=search&_sort=d&_docanchor=&view=c&_searchStrId=1097173820&_rerunOrigin=sc

- holar.google&_acct=C000033658&_version=1&_urlVersion=0&_userid=4769578&md5=d26e28395917b646bf796c91cd3727d0 (25. februar 2009).
- Goldberg, Ivan. 1997. *Just click no*. Dostopno prek: <http://psycom.net/iadcriteria.html> (3. marec 2009)
 - Griffiths, Mark in Laura Widyanto. 2006. Internet Addiction: A Critical Review. *Ment Health Addict* (4): 31-51. Dostopno prek: <http://www.springerlink.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/content/m88242775t60182r/fulltext.pdf> (23. november 2008).
 - Griffiths, Mark. 1999. Internet Addiction: Fact or fiction? *The Psychologist* 12 (5): 246-250. Dostopno prek: http://www.thepsychologist.org.uk/archive/archive_home.cfm/volumeID_12-editionID_37-ArticleID_101-getfile_getPDF/thepsychologist%5Cpsy_05_99_p246-251_griffs.pdf (28. januar 2009).
 - Grohol, John. 1999. *Internet Addiction guide*. Dostopno prek: <http://psychcentral.com/netaddiction/> (15. marec 2009).
 - Jeriček, Helena. 2001. Modro in roza - razlike med spoloma v uporabi interneta. *Teorija in praksa* 38 (5): 897-907.
 - Kastelic, Andrej in Marija Mikulan. 2004. *Mladostnik in droga: priročnik za starše in učitelje*. Ljubljana: Prohealth.
 - Leiner, Barry M., Vinton G. Cerf, David D. Clark, Robert E. Kahn in Leonard Kleinrock. 2003. *A brief History of the internet*. Dostopno prek: <http://www.isoc.org/internet/history/brief.shtml> (3. februar 2009).
 - Morahan Martin, Janet. 2005. Internet Abuse: Addiction, Disorder, Symptom, Alternative Explanations. *Social Science Computer Review* 23 (1): 39-48. Dostopno prek: <http://ssc.sagepub.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/cgi/reprint/23/1/39> (6. februar 2009).
 - Musek, Janek. 2008. Dimenzije psihičnega blagostanja. *Anthropos* 40 (1-2): 139-160. Dostopno prek: http://www.anthropos.si/anthropos/2008/1_2/11_musek.pdf (15. oktober 2009).
 - Rotunda, Robert J., Steven J. Kass in Melanie A. Suttin. 2003. Internet Use and Misuse: Preliminary Findings from a New Assessment Instrument. *Behavior Modification* 27 (4): 484-504. Dostopno prek: <http://bmo.sagepub.com/cgi/content/abstract/27/4/484> (27. maj 2008).
 - Rozman, Sanja. 1998. *Peklenska gugalnica*. Ljubljana: Vale-Novak.

- Slevin, James. 2000. *The Internet and Society*. Cambridge: Polity Press.
- *Slovar slovenskega knjižnega jezika*. 2000. Elektronska izdaja. SAZU in SRC SAZU. Inštitut za slovenski jezik. Ljubljana: DZS. Dostopno prek: <http://bos.zrc-sazu.si/sskj.html> (12. februar 2009).
- Young, Kimberly. 1998a. Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior* 1 (3): 237-244. Dostopno prek: <http://www.netaddiction.com/articles/newdisorder.pdf> (5. februar 2009).
- --- 1998b. *Caught in the net*. Canada: John Wiley & Sons, Inc.
- --- 1999. *Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, and Treatment*. Dostopno prek: <http://www.netaddiction.com/articles/symptoms.pdf> (28. januar 2009).
- --- 2004. Internet Addiction: A new clinical phenomenon and its Consequences. *American Behavioral Scientist* 48 (4): 402-415. Dostopno prek: <http://abs.sagepub.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/cgi/reprint/48/4/402> (5. februar 2009).
- --- 2008. Internet Sex Addiction: Risk Factors, Stages of Development, and Treatment. *American Behavioral Scientist* 52 (1): 21-37. Dostopno prek: <http://abs.sagepub.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/cgi/reprint/52/1/21> (9. marec 2009).

Priloga A: Anketni vprašalnik

Spoštovani!

Sem Anže Primožič, absolvent Fakultete za družbene vede, smer družboslovna informatika. Za diplomsko nalogo bom z mentorjem doc. dr. Francem Trčkom preučeval vpliv osebnostnih lastnosti na zasvojenost z internetom. Vljudno vas prosim za vaše sodelovanje. Vprašalnik je anonimen. Sodelovanje v anketi je prostovoljno. Za sodelovanje se vam že vnaprej najlepše zahvaljujem!

VPRAŠALNIK

Vp1. Kako pogosto uporabljate internet?

1. vsak dan
2. večkrat na teden
3. enkrat na teden
4. večkrat na mesec
5. enkrat na mesec
6. redko
7. nikoli → **konec ankete**

Vp2. Koliko let že uporabljate internet?

1. manj kot 1 leto
2. od 1 do 5 let
3. od 6 do 10 let
4. več kot 10 let

Vp3. Koliko ur dnevno v povprečju uporabljate internet za (*vsota vseh aktivnosti predstavlja dnevno uporabo interneta*):

	število ur
službene aktivnosti	
študijske aktivnosti	
prostočasne aktivnosti	

Vp4. Kje oz. na kakšen način najpogosteje dostopate do interneta?

	1 - nikoli	2 - redko	3 - občasno	4 - pogosto	5 – zelo pogosto
Na lastnem računalniku	1	2	3	4	5
Na fakulteti/šoli	1	2	3	4	5
V službi	1	2	3	4	5
V knjižnici	1	2	3	4	5
V kibernetski kavarni	1	2	3	4	5
Na družinskem računalniku	1	2	3	4	5
Preko mobilnega telefona	1	2	3	4	5
Drugo (vpiši):	1	2	3	4	5

Vp5. Kako pogosto uporabljate naslednje internetne aktivnosti?

	1 - nikoli	2 - redko	3 - občasno	4 - pogosto	5 – zelo pogosto
Iskanje informacij	1	2	3	4	5
Elektronska pošta	1	2	3	4	5
Interaktivne aplikacije (Facebook, Twitter, MySpace,...)	1	2	3	4	5
Nakupovanje	1	2	3	4	5
Nalaganje glasbe, filmov, programov	1	2	3	4	5
Brskanje po spletu brez nekega cilja	1	2	3	4	5
Spletne igre	1	2	3	4	5
Spletni forumi (slotech, mobisux,...)	1	2	3	4	5
Pisanje blogov	1	2	3	4	5
Neposredno dopisovanje (MSN,...)	1	2	3	4	5
Spletno telefonijo (Skype)	1	2	3	4	5
Drugo (vpiši):	1	2	3	4	5

Vp6. Spodnje trditve opisujejo, kako se ljudje včasih počutimo. Pri vsaki trditvi označite, kako pogosto se tako počutite.

	1 - nikoli	2 - redko	3 - občasno	4 - pogosto	5 -zelo pogosto
Kako pogosto se ti zdi, da ti manjka družbe?	1	2	3	4	5
Kako pogosto se ti zdi, da ni nikogar, na katerega se lahko obrneš?	1	2	3	4	5
Kako pogosto se počutiš osamljenega?	1	2	3	4	5
Kako pogosto se počutiš kot del skupine prijateljev?	1	2	3	4	5
Kako pogosto se ti zdi, da imaš z ljudmi okoli sebe veliko skupnega?	1	2	3	4	5
Kako pogosto se počutiš družabnega?	1	2	3	4	5
Kako pogosto se počutiš blizu drugim ljudem?	1	2	3	4	5
Kako pogosto se počutiš zapostavljenega?	1	2	3	4	5
Kako pogosto se ti zdi, da odnosi z drugimi niso smiselni?	1	2	3	4	5
Kako pogosto se počutiš, kot da te nihče dobro ne pozna?	1	2	3	4	5
Kako pogosto se počutiš izoliranega od ostalih?	1	2	3	4	5
Kako pogosto se ti zdi, da lahko dobiš družbo takrat, kot želiš?	1	2	3	4	5
Kako pogosto se ti zdi, da obstajajo ljudje, ki te res razumejo?	1	2	3	4	5
Kako pogosto se ti zdi, da si sramežljiv?	1	2	3	4	5
Kako pogosto se ti zdi, da te obkrožajo ljudje, s katerimi se lahko pogovarjaš?	1	2	3	4	5
Kako pogosto se ti zdi, da te obkrožajo ljudje, na katere se lahko obrneš?	1	2	3	4	5

Vp7. Kako bi opisali svoje današnje počutje?

1. zelo slabo
2. slabo
3. dobro
4. zelo dobro
5. odlično

Vp8. Preberite spodnje trditve, ter jih ocenite glede na to, kako se danes počutite. Vsako trditev ocenite od 1 – sploh se ne strinjam, do 5 – popolnoma se strinjam.

	1 – sploh se ne strinjam	2	3	4	5 – popolnoma se strinjam
Počutim se žalostnega in nesrečnega.	1	2	3	4	5
Počutim se negotovega glede prihodnosti.	1	2	3	4	5
Ko berem, se težko skoncentriram.	1	2	3	4	5
Ne uživam več v stvareh tako kot sem včasih.	1	2	3	4	5
Počutim se manjvredno.	1	2	3	4	5
Razočaran sem sam nad sabo.	1	2	3	4	5
Trpim zaradi motenj spanja.	1	2	3	4	5
Počutim se slabo, tudi če se mi zgodi kaj dobrega.	1	2	3	4	5
Težko sprejemam odločitve.	1	2	3	4	5
Strah me je, da zgledam neprivlačen.	1	2	3	4	5
Težko se spravim k temu, da kaj koristnega počnem.	1	2	3	4	5
Hitreje se utrudim.	1	2	3	4	5
Moj apetit ni več tako dober, kot je bil.	1	2	3	4	5

Vp9. Preberite spodnje trditve, ter ocenite svoje strinjanje z njimi na lestvici od 1 do 5, kjer 1 pomeni, da se s trditvijo sploh ne strinjate, 5 pa da se s trditvijo popolnoma strinjate.

	1 – sploh se ne strinjam	2	3	4	5 – popolnoma se strinjam
Ko sem na internetu, zgubim občutek za čas.	1	2	3	4	5
Na internetu preživim več časa kot sem načrtoval.	1	2	3	4	5
Zaradi uporabe interneta mi zmanjka časa za ostale aktivnosti.	1	2	3	4	5
Počutim se preobremenjenega z internetom.	1	2	3	4	5
Zaradi interneta zanemarjam študijske ali delovne obveznosti.	1	2	3	4	5
Moje počutje se s priklopom na internet izboljša.	1	2	3	4	5
Če ne morem na internet, se počutim izgubljenega.	1	2	3	4	5
Na internetu me ljudje bolj upoštevajo, kot pa v resničnem življenju.	1	2	3	4	5
Za dalj časa sem poskušal zdržati brez interneta.	1	2	3	4	5
Brez težav lahko kontroliram preživet čas na internetu.	1	2	3	4	5
Na internetu se počutim bolj samozavestnega.	1	2	3	4	5
Ko se počutim osamljeno, uporabljam internet za pogovor z drugimi.	1	2	3	4	5
Ko sem potrta, uporabljam internet, da se počutim bolje.	1	2	3	4	5
Bolj sem prepričan sam vase pri druženju z ljudmi preko interneta, kot pa v resničnosti.	1	2	3	4	5
V resničnem življenju hitreje navezujem stike, kot pa preko interneta.	1	2	3	4	5
Na internetu lažje izražam svoje mnenje.	1	2	3	4	5
Zanemarjam svoje stike v resničnem življenju, zato da imam več časa za stike na internetu.	1	2	3	4	5
Odnosi z ljudmi preko interneta so mi bolj pomembni, kot pa odnosi v resničnem življenju.	1	2	3	4	5
Ko sem na internetu, se počutim srečnejšega, kot pa v resničnem življenju.	1	2	3	4	5

Vp10. Ali je delo/študij, ki ga opravljate, v precejšnji meri povezano z uporabo interneta?

1. da
2. ne

Za konec pa samo še nekaj demografskih podatkov...

Spol:

1. moški
2. ženski

Starost: _____ let

Izobrazba:

1. nedokončna osnovna šola
2. dokončana osnovna šola
3. dokončana 2,3 letna poklicna šola
4. dokončana 4 letna srednja šola
5. dokončana 2, 3 letna višja šola
6. dokončana visoka šola, fakulteta ali več

Kakšen je vaš položaj (status):

1. direktor-ica
2. najvišji-a vodilni-a
3. vodilni-a
4. strokovnjak-inja (npr.odvetnik, inženir...)
5. uslužbenec-ka
6. fizični delavec-ka
7. kmet-ica
8. nezaposlen-a
9. učenec-ka,dijak-inja,študent-ka
10. gospodinja
11. upokojenec-ka
12. svobodni poklic (arhitekt, kulturni delavec, svobodni umetnik, novinar...)

Kakšen je vaš povprečen mesečni dohodek (v EUR)?

1. do 200 EUR
2. od 200 do 500 EUR
3. od 500 do 900 EUR
4. nad 900 EUR

Priloga B: Faktorska analiza

Faktorska analiza odvisne spremenljivke *zasvojenost z internetom*

Total Variance Explained

Factor	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings ^a
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total
1	4,920	44,730	44,730	4,524	41,126	41,126	3,559
2	1,089	9,901	54,631	,621	5,647	46,773	3,337
3	1,046	9,510	64,141	,400	3,639	50,412	3,255
4	,807	7,337	71,477				
5	,689	6,261	77,738				
6	,596	5,415	83,153				
7	,524	4,763	87,916				
8	,422	3,835	91,751				
9	,362	3,291	95,042				
10	,291	2,642	97,684				
11	,255	2,316	100,000				

Extraction Method: Principal Axis Factoring.

a. When factors are correlated, sums of squared loadings cannot be added to obtain a total variance.

Pattern Matrix^a

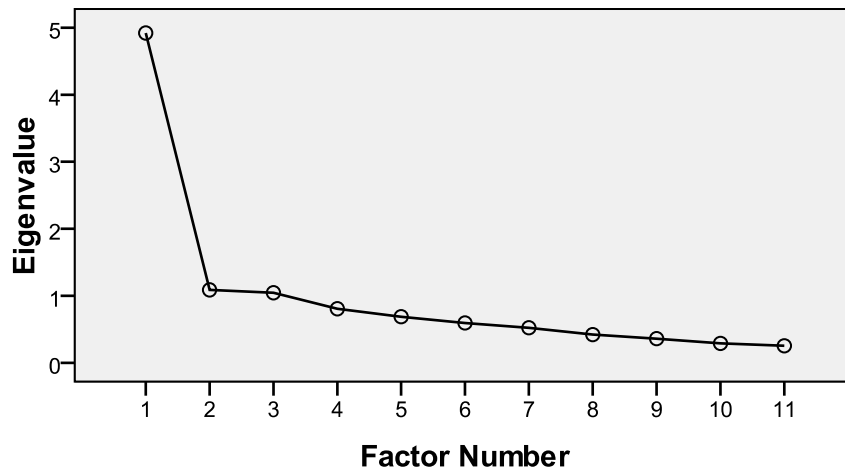
	Factor		
	1	2	3
[Ko sem na internetu, zgubim občutek za čas.]	,194	,026	,561
[Na internetu preživim več časa kot sem načrtoval.]	,081	-,046	,943
[Zaradi uporabe interneta mi zmanjka časa za ostale aktivnosti.]	0,67	,010	,278
[Počutim se preobremenjenega z internetom (mislim na prejšnje aktivnosti in že načrtujem naslednje).]	0,64	,106	,151
[Zaradi interneta zanemarjam študijske in delovne obveznosti.]	0,56	,110	,121
[Moje počutje se s priklopom na internet izboljša.]	,260	,615	-,015
[Če ne morem na internet, se počutim izgubljenega.]	,205	,513	,033
[Za dalj časa sem poskušal zdržati brez interneta.]	-,025	,026	,223
[Brez težav lahko kontroliram preživet čas na internetu.]	0,52	,005	-,056
[Na internetu se počutim bolj samozavestnega.]	-,076	,538	,081
[Ko sem potr, uporabljam internet, da se počutim bolje.]	-,023	,782	-,047

Extraction Method: Principal Axis Factoring.

Rotation Method: Oblimin with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 8 iterations.

Scree Plot



Faktorska analiza neodvisne spremenljivke *preferenca po on-line socialnih interakcijah*

Total Variance Explained

Factor	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings ^a
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total
1	3,523	44,036	44,036	3,043	38,038	38,038	2,375
2	1,122	14,025	58,061	,568	7,105	45,142	2,546
3	,818	10,223	68,284				
4	,667	8,341	76,625				
5	,645	8,059	84,684				
6	,445	5,565	90,249				
7	,411	5,138	95,388				
8	,369	4,612	100,000				

Extraction Method: Principal Axis Factoring.

a. When factors are correlated, sums of squared loadings cannot be added to obtain a total variance.

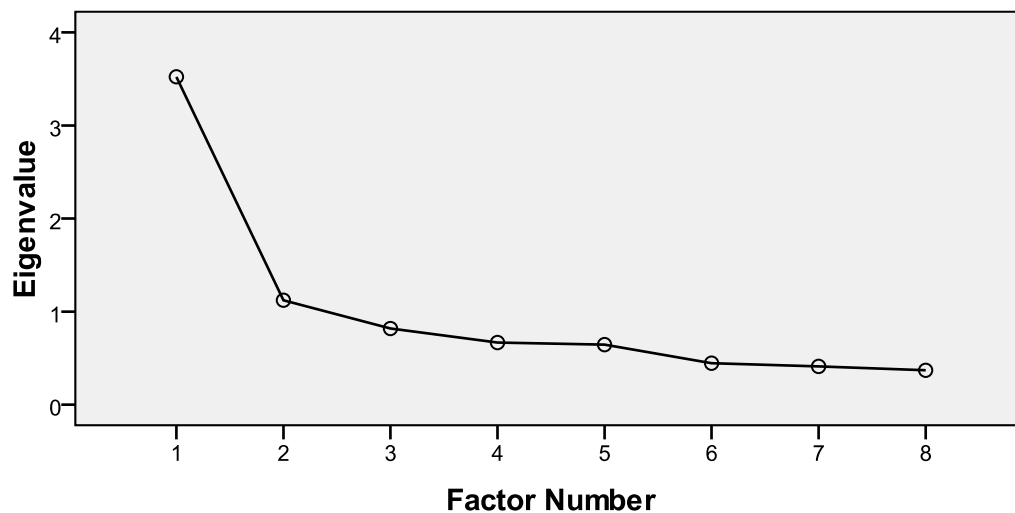
Pattern Matrix^a

	Factor	
	1	2
[Na internetu me ljudje bolj upoštevajo, kot pa v resničnem življenju.]	0,42	-,271
[Ko se počutim osamljeno, uporabljam internet za pogovor z drugimi.]	0,48	-,097
[Bolj sem prepričan sam vase pri druženju z ljudmi preko interneta, kot pa v resničnosti.]	0,77	-,123
[V resničnem življenju hitreje navezujem stike, kot pa preko interneta.]	,371	,089
[Na internetu lažje izražam svoje mnenje.]	0,57	-,134
[Zanemarjam svoje stike v resničnem življenju, zato da imam več časa za	,101	-,674
[Odnosi z ljudmi preko interneta so mi bolj pomembni, kot pa odnosi v resničnem življenju.]	-,062	-,761
[Ko sem na internetu, se počutim srečnejšega, kot pa v resničnem življenju.]	,084	-,752

Extraction Method: Principal Axis Factoring.
 Rotation Method: Oblimin with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 9 iterations.

Scree Plot



Faktorska analiza odvisne spremenljivke *psihična nestabilnost*

Total Variance Explained

Factor	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings ^a
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total
1	9,011	31,071	31,071	8,530	29,413	29,413	5,729
2	2,995	10,326	41,397	2,483	8,563	37,976	5,229
3	1,635	5,639	47,037	1,165	4,018	41,994	4,589
4	1,327	4,576	51,613	,806	2,778	44,772	3,592
5	1,165	4,016	55,629	,701	2,418	47,190	1,977
6	1,023	3,528	59,157	,513	1,768	48,958	4,597
7	,923	3,183	62,340				
8	,881	3,039	65,379				
9	,819	2,824	68,203				
10	,786	2,709	70,912				
11	,733	2,526	73,438				
12	,696	2,400	75,839				
13	,607	2,094	77,933				
14	,571	1,969	79,902				
15	,536	1,849	81,751				
16	,522	1,800	83,552				
17	,486	1,676	85,228				
18	,477	1,646	86,874				
19	,452	1,559	88,432				
20	,429	1,481	89,913				
21	,408	1,407	91,321				
22	,387	1,333	92,654				
23	,358	1,235	93,888				
24	,341	1,177	95,065				
25	,319	1,099	96,164				
26	,295	1,016	97,180				
27	,285	,981	98,162				
28	,273	,941	99,102				
29	,260	,898	100,000				

Extraction Method: Principal Axis Factoring.

a. When factors are correlated, sums of squared loadings cannot be added to obtain a total variance.

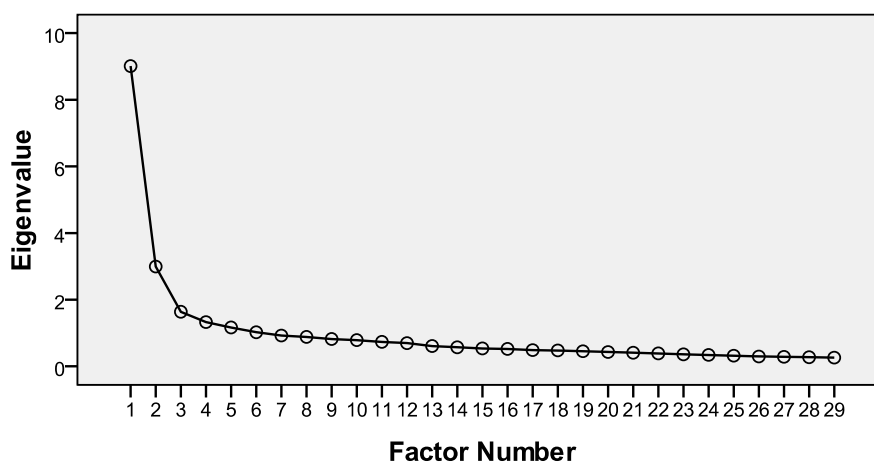
Pattern Matrix^a

	Factor					
	1	2	3	4	5	6
[Kako pogosto se ti zdi, da ti manjka družbe?]	,000	,032	-,747	-,003	-,057	,049
[Kako pogosto se ti zdi, da ni nikogar, na katerega se lahko obrneš?]	,076	,140	-,633	-,212	,218	,031
[Kako pogosto se počutiš osamljenega?]	,100	,020	-,723	-,019	-,120	,006
[Kako pogosto se počutiš kot del skupine prijateljev?]	,018	0,64	-,167	,091	,129	,000
[Kako pogosto se ti zdi, da imaš z ljudmi okoli sebe veliko skupnega?]	-,009	0,79	,048	,085	,051	,074
[Kako pogosto se počutiš družabnega?]	,098	0,62	,013	,001	-,212	-,112
[Kako pogosto se počutiš blizu drugim ljudem?]	,145	0,73	,043	-,043	-,095	-,098
[Kako pogosto se počutiš zapostavljenega?]	,141	,000	-,246	-,273	-,348	-,021
[Kako pogosto se ti zdi, da odnosi z drugimi niso smiselni?]	,088	,035	-,058	-,541	,044	,055
[Kako pogosto se počutiš, kot da te nihče dobro ne pozna?]	,083	,138	,000	-,667	-,076	,057
[Kako pogosto se počutiš izoliranega od ostalih?]	-,026	,089	-,260	-,498	-,258	,030
[Kako pogosto se ti zdi, da lahko dobiš družbo takrat, kot želiš?]	-,008	,359	-,205	,061	-,095	,020
[Kako pogosto se ti zdi, da obstajajo ljudje, ki te res razumejo?]	-,093	0,57	,034	-,233	,062	,128
[Kako pogosto se ti zdi, da si sramežljiv?]	,035	-,008	-,143	-,125	-,496	,056
[Kako pogosto se ti zdi, da te obkrožajo ljudje, s katerimi se lahko pogovarjaš?]	-,032	0,63	-,014	-,129	,019	,018
[Kako pogosto se ti zdi, da te obkrožajo ljudje, na katere se lahko obrneš?]	,018	0,65	-,048	-,153	,074	,024
[Počutim se žalostnega in nesrečnega.]	0,61	,085	-,161	-,029	,212	,007
[Počutim se negotovega glede prihodnosti.]	0,48	,069	-,119	,090	-,096	,079
[Ko berem, se težko skoncentriram.]	,350	-,068	-,092	-,016	,033	,211
[Ne uživam več v stvareh tako kot sem včasih.]	0,47	,100	,065	-,163	,102	,212
[Počutim se manjvredno.]	0,65	,024	-,016	-,112	-,195	-,011
[Razočaran sem sam nad sabo.]	0,67	,010	,039	-,131	-,146	,064
[Trpim zaradi motenj spanja.]	,067	-,009	,064	-,129	,076	,455
[Počutim se slabo, tudi če se mi zgodi kaj dobrega.]	,246	-,011	-,069	-,046	,019	,464
[Težko sprejemam odločitve.]	,292	,076	,052	,105	-,241	,351
[Strah me je, da zgledam nepričaten.]	,226	,106	-,053	,081	-,353	,286
[Težko se spravim k temu, da kaj koristnega počnem.]	,073	-,037	-,115	-,002	-,247	,535
[Hitreje se utrudim.]	-,082	,114	,003	,001	-,098	,750
[Moj apetit ni več tako dober, kot je bil.]	,058	-,055	-,080	-,004	,110	,556

Extraction Method: Principal Axis Factoring.
Rotation Method: Oblimin with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 13 iterations.

Scree Plot



Priloga C: Testi zanesljivosti

Cronbach alpha za spremenljivko *psihična nestabilnost*:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,852	12

Cronbach alpha za spremenljivko *zasvojenost z internetom*:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,798	4

Cronbach alpha za spremenljivko *preference po on-line socialnih interakcijah*:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,733	4