

Zasvojenost z internetom – sedanost ali prihodnost?

Addiction with the internet - the present or the future?

Helena Jeriček

Povzetek

Helena Jeriček,
mag. soc. ped.,
Inštitut Jožef
Stefan, Jamova
39, 1000
Ljubljana.

V prvem delu članek obravnava različna mnenja in definicije o zasvojenosti z internetom, navaja znamenja te zasvojenosti v psihičnem in socialnem življenju ter opisuje glavne težave pri ugotavljanju tovrstne zasvojenosti. Primerjava tujih raziskav pokaže, da so raziskave o zasvojenosti z internetom potekale predvsem po internetu, kar pomeni, da je bil vzorec samoselektiven in ne omogoča sploševanja. Druga vrsta raziskav pa so bile študije primera, na podlagi katerih lahko z večjo gotovostjo trdimo, da zasvojenost z internetom obstaja. V drugem delu članka je predstavljena raziskava med dijaki tretjega letnika ljubljanskih šol (N=1194). Rezultati so pokazali, da dijaki kažejo malo znamenj zasvojenosti. Analiza skrajnih primerov je pokazala, da so znamenja zasvojenosti povezana s spolom in vrsto šole, tega pa ne moremo trditi za kraj

bivanja (doma ali v dijaškem domu), učni uspeh ali izobrazbo staršev. Zasvojenost pa je povezana tudi z vrsto uporabe, in sicer s pošiljanjem elektronske pošte, klepetanjem, gledanjem erotičnih slik, nalaganjem programske opreme, novičarskimi skupinami, igranjem igrice in presnemavanjem glasbe, nismo pa tega ugotovili za iskanje informacij in iskanje brez posebnega namena.

Ključne besede: internet, zasvojenost, mladi

Abstract

The first part of the article presents various opinions and definitions of addiction with the internet, lists the signs of this addiction in one's psychical and social life, and describes the main difficulties in identifying this kind of addiction. The comparison with foreign research shows that the studies on addiction with the internet have mainly been carried out on the internet, which means that the sample was self-selective and does not allow for any generalisations. The second kind of research were case studies, on the basis of which we can safely say that the addiction with the internet does exist. The second part of the article brings a research done with the students of the third year secondary schools in Ljubljana (N = 1194). The results indicated only few signs of addiction in the students. The analysis of extreme cases showed the signs of addiction to be connected with gender and the kind of school, but not with the place of living (home or student dormitories), academic achievement or education of parents. The addiction, however, is connected with the kind of internet use, i.e. the use of e-mail, chatting, viewing erotic pictures, loading software, news groups, playing games and recording music. No such connection was established with the search of information and the search without any special purpose.

Key words: internet, addiction, youth

1. Uvod

Internet se zelo hitro širi po vsem svetu (v pomembnosti in obsegu ga presega le še razvoj in dostopnost samega računalnika) in postaja pomemben del vsakdanjika ljudi ne glede na starost, izobrazbo ali

poklic. Tudi v Sloveniji je od 1999. leta opaziti znaten porast števila gospodinjstev, ki imajo dostop do interneta - skoraj 12 %. Navedena ocena se ujema tudi z rezultati raziskav Slovensko javno mnenje (SJM) in Mediane.

Skladno z naraščanjem razširjenosti dostopa do interneta so časopisi začeli poročati o zasvojenosti z internetom; npr. 1995. v Veliki Britaniji in 1996. v ZDA (Griffiths, 1998). Newsweek je 1995. leta poročal o 2-5 % zasvojenosti z internetom med uporabniki, ki preživijo večino prostega časa z internetom. Internetu, podobno kot so pred njim televiziji, pripisujejo vpliv na siromašenje stikov v družini, upad moralnosti in nastajanje socialnih bolezni (Pratarelli, Browne, Johnson, 1999). Leta 1996 je nastala verjetno prva empirična raziskava K. S. Youngove (Griffiths, 1998) o čezmerni uporabi interneta, kar lahko vodi v zasvojenost, sledile pa so ji še druge (Thompson, 1996, Egger, 1996, Brenner, 1997, po Griffithsu, 1998). Te raziskave so zanimale med strokovnjaki različnih strok (zdravniki, psihologi, sociologi) razpravo o tem, ali internet lahko zasvoji človeka in kakšne so glavne razlike med »klasično« zasvojenostjo z drogami - t. i. zasvojenostjo s substancami - in zasvojenostjo z internetom kot vedenjsko zasvojenostjo. Razumljivo je, da je - zaradi kratkega časa uporabe interneta - o tem napisanih malo študij.

Namen članka je raziskati, ali zasvojenost z internetom sploh obstaja, kakšne so definicije te zasvojenosti in katera so tipična znamenja zasvojenega z internetom. Zanimalo me je tudi, kakšne raziskave o zasvojenosti z internetom so že bile narejene v svetu. Rezultate bom primerjala z raziskavo o znamenjih zasvojenosti med dijaki tretjega letnika ljubljanskih srednjih šol (raziskavo sem opravila leta 2000). S tem želim opozoriti na razmeroma novo in neraziskano področje, na katero bo v prihodnosti poleg drugih znanosti morala »računati« tudi socialna pedagogika.

2. Ali zasvojenost z internetom sploh obstaja - opredelitve

»Določeni posamezniki uporabljajo določeno substancno na določen način, mislijo ob določenem času, ki je nesprejemljiv za določene druge posameznike iz določenih in nedoločenih razlogov.« (Burglass & Shaffer, 1984, po Larkinu, Griffithsu, 1998).

Tako določen oz. nedoločen je tudi sam izraz zasvojenost. Strinjam

se z Larkinom in Griffithsom, ki menita, da ima vsaka konceptualizacija zasvojenosti posledice, še posebej za naslednje skupine ljudi: za tiste, ki so splošno definirani kot zasvojeni, za tiste, ki imajo probleme z zasvojenim vedenjem in še niso opredeljeni kot zasvojeni, za tiste, katerih status se spremeni s spremembami te definicije, za socialno podporno mrežo vsake od teh treh skupin, za raziskovalce, ki se ukvarjajo s temi vprašanji, in politike.

Youngova (1996) je z uporabo koncepta zasvojenosti z internetom (Internet Addiction) v pionirski študiji zanela sporno debato med različnimi strokovnjaki. Pred tem sta bila že uporabljena pojma tehnološka zasvojenost (Griffiths, 1998) in računalniška zasvojenost (Shotton, 1991, po Griffithsu, 1998).

Vprašanje je, ali zasvojenost z internetom sploh obstaja, in če, kako jo opredeljujemo. Mnenja o tem so različna, lahko jih razdelimo takole:

1. Nekateri menijo, da lahko le kemične substance, ki jih dobimo v telo, zasvojijo človeka.
2. Nekateri menijo, da lahko izraz »zasvojenost« uporabljamo samo v primeru uživanja drog (Rachlin, 1990 in Walker, 1981, po Youngovi, 1999). Tudi večina raziskav o zasvojenih osebnostih je bila omejena na vzorce uživalcev alkohola in drog, ki so bili trenutno na zdravljenju odvisnosti (Craig, 1995, Lang 1985, po Greenbergu, Lewisu, Doddu, 1999). Vendar pa se ob tem postavlja vprašanje: Kaj je droga?
3. Nekateri so zasvojenost razširili na vedenje, ki ni posledica zaužitja substance. Taka vedenja so npr.:
 - hazardiranje (Griffiths, 1990, 1995, po Griffithsu, 1998 in Youngovi, 1999),
 - igranje video igrice (Keepers, 1990, po Youngovi, 1999, Griffiths, 1993, po Griffithsu, 1998),
 - čezmerno prehranjevanje (Lesieur & Blume, 1993 po Youngovi, 1999 Orford, 1985, po Griffithsu, 1998),
 - čezmerna telovadba (Glosser, 1976, po Griffithsu, 1998, Morgan, 1979, Furst & Gerome, po Youngovi, 1999),
 - čezmerni odnosi (Peele & Brodsky, 1975, po Youngovi, 1999),
 - čezmerno gledanje televizije (Winn, 1983, po Youngovi, 1999),

● internet (Young, 1996, 1999; Griffiths, 1998; Pratarelli, Browne, Yohnson, 1999).

Če so bile raziskave o zasvojenosti v preteklosti usmerjene na zasvojenost posameznike, ki zahtevajo zdravljenje, ali so se neprimerno odzivali v danih socialnih strukturah, sedanje raziskave ugotavljajo težnje zasvojenosti med študenti, ki se bistveno ne odmikajo od povprečja in niso odtujeni od socialnega okolja. To pomeni, da se potencialna populacija za zasvojenost spreminja. Glede na razširjeno pojmovanje zasvojenosti smo vsi možni kandidati za zasvojenost te ali one vrste. Vendar pa se ob tako širokem konceptu postavlja vprašanje, ali je zasvojenost bolezen ali le način življenja, oz. kje so meje med normalnim in nenormalnim, saj je to družbeno odvisen pojem.

Skupina raziskovalcev (Greenberg, Lewis, Dodd, 1999) je preučevala, ali obstaja težnja posameznikov, da so zasvojeni z več stvarmi, in ali se zasvojenost z običajnimi substancami (alkohol, kofein, čokolada, cigarete) prekriva z zasvojenostjo z dejavnostmi (telovadba, hazarderstvo, uporaba interneta, televizija, videoigre). V nasprotju s prejšnjimi raziskavami so našli zmerno veliko korelacij med substancami in dejavnostmi.

Če želimo govoriti o zasvojenosti z internetom, se moramo najprej ustaviti ob samem pojmu zasvojenost in njegovem pomenu. Ob tem se bom sklicevala na študijo Larkina in Griffithsa (1998), ki se strinja s Shafferjevo temeljno premiso, da obstajajo dobri razlogi za raziskovanje zasvojenosti z vedenjem oz. nekemične zasvojenosti. Strinja se z njim tudi, da obstajajo močne indikacije, da bi morali koncept razširiti v tem smislu, da bi vključeval tudi različne aktivnosti. Hkrati poudarjata, da je razumevanje pojma zasvojenost odvisno od družbenih okoliščin, je torej socialni konstrukt. Opozarjata, da trditev o hipotetični možnosti, da si zasvojen s čimerkoli, nujno vključuje dejstva, da so številni ljudje zasvojeni s heroinom, igranjem na srečo, in da je zelo malo ljudi zasvojenih z marihuano (Glass, 1991, po Larkinu in Griffithsu, 1998) ali vrtnarstvom. Toda menita, da so v našem razumevanju pojma zasvojenost vsebovane negativne posledice, ki upravičujejo rabo tega pojma tako v znanstvenem kot kliničnem smislu (Larkin, 1997, po Larkinu in Griffithsu, 1998). Zato predlagata, da ima kombinacija psiholoških in fizioloških značilnosti in okolja (fizičnega, socialnega, kulturnega), povezanega z določenim vedenjem, glavni vpliv na opredelitev čezmerne udeležnosti v vsaki posamezni aktiv-

nosti. Zato ne moremo posamezno aktivnost ali substanco opredeliti kot tisto, ki lahko bolj ali manj zasvoji človeka, saj je od vsakega posameznika odvisno, kaj je tisto, kar ima zanj največji potencial za stimulacijo zasvojenjskih motenj. Po drugi stani pa moramo opredelitev zasvojenosti zožiti v tem smislu, da bomo lahko ločili normalno uporabo od zlorabe, ki vodi v zasvojenost.

Larkin in Griffiths navajata definicijo, ki so jo izdelali Marlatt, Barber, Donovan, Kivlahan 1988. leta. Zasvojeno vedenje so opredelili kot ponavljajoč se vzorec navad, ki povečuje tveganje za bolezen in/ali z njim povezane osebne in socialne probleme. Zasvojeno vedenje je opredeljeno kot izguba nadzora – gre za neuspešne poskuse zmanjšanja ali prekinitve takega vedenja. Za ta vzorec navad je značilna takojšnja zadovoljitev, ki je pogosto povezana z odloženim, dolgotrajnim škodljivim učinkom. Larkin in Griffiths povzemata po Krivaniku (1988), da je zasvojenost najbolje definirana kot proces, ki vsebuje spekter uporabe in zlorabe. Ta opredelitev lahko zaobseže tako odvisnost od substance kot od nesubstance. Ob tem poudarita, da mora definicija vsebovati tudi oceno bolezenskosti ali/in stopnjo socialnih problemov ter stopnjo tveganja za zdravje. Vse to nam pomaga ločevati zasvojeno vedenje od vedenja, ki ni problematično za naše duševno in fizično zdravje. Avtorja predlagata za obravnavanje zasvojenosti z internetom kompleksen sistemski model, s katerim bi zajeli tako kompleksno vprašanje, kot je zasvojenost. Gre za biopsihosocialni model zasvojenosti; ta naj bi bil dedič multifaktorskega načina in naj bi upošteval tako interakcije skupnih kot tudi posameznih elementov v posameznikovi specifični situaciji. Naravo procesa zasvojenosti in njeno trajanje naj bi tako določali biološki, psihološki, sociološki in kulturni dejavniki in odnosi med njimi. S tem modelom želita - v skladu z zadnjimi nevrološkimi in farmakološkimi raziskavami - premakniti poudarek na uporabo substance, in vedenjsko dimenzijo zasvojenosti s substanco in kot aktivnost, ki vodi v zasvojenost, opredeliti le tiste dejavnosti, ki jih družba ne odobrava oz. so družbeno zaznamovane zaradi tveganja zasvojenosti z njimi.

Tapscott (1999) meni, da je zasvojenost nenehna, prisiljena, škodljiva uporaba substance, ki se kaže v nesposobnosti prekinitve. Vendar pa ugotavlja, da je termin razširjen tudi na ne-substance, tako govorimo tudi o zasvojenosti s čokolado, piškoti. Avtor simpatizira s Sherry Turkle (avtorica znanega dela *Life on the screen*), ki se ne

strinja s pojmom »net addiction«, ker je zanjo ta pojem zavajajoč. Tapscott pravi, da ima izraz zasvojenost specifičen in pomemben pomen. Ko ga uporabljamo v povezavi z internetom, se zapiramo pred zanimivim dialogom o internetu in njegovem pomenu. Če je kdo zasvojen s substancno, jo mora prenehati uživati, da postane nezasvojen. Pri internetu pa je drugače; njegova uporaba je koristna in celo nujna v nekaterih okoliščinah. Tapscott navaja primer: če je nekdo zasvojen s heroinom, mu nihče ne more reči, da uporablja heroin, da bi se naučil, kako rešiti probleme in da bi razvil različne prvine sebe, kot to lahko rečemo o uporabi interneta. Toda številni primeri ozdravljenih narkomanov kažejo, da jim je tudi zasvojenost prinesla številne izkušnje in jim pomagala do nekaterih spoznanj.

Tudi v Sloveniji se pojem odvisnosti nanaša predvsem na substance (alkohol, droge v ožjem smislu, cigarete, Milčinski, 1983) in temu primerne so tudi definicije odvisnosti. Milčinski opredeljuje odvisnost kot navezanost na neko stvar ali navado, od katere človek pričakuje odrešenje in mu vse drugo postane nepomembno.

Zanimiva in drugačna je opredelitev zasvojenosti S. Rozman (1999), ki pravi, da pomeni zasvojenost kompleksno vedenje oz. ravnanje, za katerega človek ve, da je škodljivo, vendar ga ponavlja in ga ne more opustiti, ker bi doživel abstinenčno krizo. Poleg tega prihaja po številnih resničnih zgodbah do sklepa, da je zasvojenost obrambni sistem, s katerim se človek brani pred doživljanjem prevelike bolečine na katerem koli področju. Sama sem se odločila za rabo pojma zasvojenost z internetom, ker se mi zdi primernejši od pojma odvisnost. Po SSKJ je namreč zasvojenost opredeljena kot odvisnost od česa in tako bolj natančno opredeljuje odnos med osebo in stvarjo ali aktivnostjo, ki zasvojenost povzroča.

Drugo vprašanje, ki si ga lahko zastavimo, pa je, ali je internet droga. Gotovo to ni droga v smislu, kot jo pojmujejo V. Hudolin, 1987 (»droga je substanca rastlinskega ali sintetičnega izvora, ki deluje na živčni sistem in vodi do psiholoških sprememb«) ali pa I. Dogša in I. Schmidt, 1997 (»droga je kemična snov, ki jo vnesemo v telo in lahko spremeni delovanje telesa ali duševnosti in je prepovedana«). L. Milčinski (1983) opozarja, da se je droga prvotno uporabljala v zdravilstvu in šele nato je označena kot snov, ki deluje na človekovo duševnost.

Tapscott meni, da ima pojem droga le negativen predznak. Droge

odvračajo posameznika od problemov, ne omogočajo učenja, reševanja problemov na konstruktiven način, kot to omogoča internet. Zanj je pojem zasvojenost z internetom pretiravanje, v katerega je vključeno kar nekaj antitehnološkega predsodka. Ob tem Tapscott še navaja, da ljudje ne govorijo npr. o zasvojenosti s knjigami, ampak uporabljajo pozitivni termin - knjižni molj. Vendar pa tudi opozarja, da moramo biti zaskrbljeni v primeru, ko otrok v daljšem obdobju počne nekaj, kar ga destabilizira, če npr. zanemarja prijatelje, šport, domače naloge. Izkušnje kažejo, tako trdi Tapscott, da je internet le začasen problem. Težko je reči, da je to dejavnost, ki je škodljiva.

Za internet ne moremo reči, da je snov, vprašanje pa je, kako je s posledicami, ki jih ima uporaba interneta, ki lahko vodi v zasvojenost. Milčinski (1985) govori v povezavi z drogo o treh vrstah odnosa do nje, in sicer o zmernem uživanju, zlorabi in zasvojenosti. Zmerno uživanje bi lahko vzporejali z zmerno uporabo interneta kot sredstva za sporazumevanje in iskanje informacij. O zlorabi govori, kadar so človekove telesne ali duševne funkcije (in s tem družbeno vedenje) občasno motene. Ob tem prihaja tudi do posledic na delovnem, šolskem ali družinskem področju. Pri internetu bi lahko govorili o zlorabi v primerih posamične dolgotrajne uporabe, ki ima za posledico krajše spanje, zanemarjanje ali neopravljanje dolžnosti, zamujanje ali pozabljanje na dogovore. Kadar pa takšno stanje traja in se mu pridruži še večanje količine snovi oz. aktivnosti za isti učinek in pojav abstinencijskih kriz, kadar zmanjšamo ali prekinemo uporabo, pa verjetno lahko govorimo o zasvojenosti. Pri uporabi interneta lahko ugotovljamo dolžino časa, ki ga preživimo z internetom, pa tudi morebitne krize. Kljub dokaj posrečenim vzporejanjem med internetom in drogo pa menim, da gre za podobno vprašanje, ali je delo droga oz. ali so odnosi droga. Če izraz droga razširimo v tem smislu, je lahko vse droga oz. je možnost, da to postane. Vendar se npr. delo in ukvarjanje z internetom bistveno razlikujeta od uživanja heroina. Razlika med substanco in aktivnostmi je, da vsaj nekatere substance povzročijo najprej fizično odvisnost in nato psihično, medtem ko gre pri aktivnostih za psihično oz. vedenjsko odvisnost. Čeprav je tudi res, da za nekatere substance to ne velja. Morda je bolje, da je izraz droga (v ožjem smislu) rezerviran za substance, ki (zaradi svoje sestave) lahko vodijo v zasvojenost, in da internet ostane internet in delo delo, saj aktivnosti same po sebi ne vodijo nujno v zasvojenost, kot je to pri substanci,

razen kadar gre za občasno ali t. i. rekreativno uporabo droge (Dekleva, 1999). Čeprav so tudi pri uživanju drog različne stopnje in različne vrste uporabe. Pri aktivnostih je pogosto pretirano ukvarjanje oz. koncentriranje življenja na eno stvar in posledice, ki jih to prinaša s seboj, tisto, kar je problematično. Lahko pa rečemo, da je internet droga v širšem smislu, če vodi ljudi v zasvojenost, vendar je to povezano z opredelitvijo.

Kljub zelo različnim stališčem do upravičenosti samega pojma zasvojenost z internetom pa so se nekateri raziskovalci ukvarjali tudi z njegovim definiranjem. Tako Youngova l. 1996 zapiše, da je zasvojenost z internetom motnja v nadzorovanju impulzov, ki ne vsebuje intosikanta. Leta 1999 pa pravi, da je to širok pojem, ki zajema paleto vedenjskih problemov in problemov pri nadzorovanju impulzov (razlikuje 5 podtipov, in sicer zasvojenost s spolnostjo po internetu, zasvojenost z odnosi po internetu - gre za sklepanje prijateljstev v klepetalnicah, zasvojenost z igrami na srečo, zasvojenost z informacijami in z računalniki). Griffiths (1998) meni, da je težko opredeliti, kaj je to zasvojenost, in da se večina definicij nanaša na zlorabo drog. Opredeljevanje zasvojenosti je po njegovem mnenju podobno definiranju gore ali drevesa (ni meril, ki bi zadoščala za opredeljevanje vseh primerov), pri katerih celoto laže prepoznamo kot njene dele. Nato govori o tehnoloških zasvojenostih, ki so definirane kot nekemične in vključujejo interakcijo med človekom in strojem. Pratarelli, Browne in Johnson (1999) pa izenačujejo računalniško in internetsko zasvojenost in jo opredeljujejo kot pojav ali motnjo, ki je odvisna tako od medija kot od sporočila.

Eno temeljnih vprašanj ob definiranju zasvojenosti z internetom je tudi, s čim smo sploh zasvojeni: je to sam medij (računalnik, številne možnosti) ali so to posamezne aktivnosti. Youngova (1997) ugotavlja, da je razlika med aktivnostmi, s katerimi se na internetu ukvarjamo. Trdi, da ima večje možnosti za zasvojenost uporaba interneta, ki je usmerjena v navezovanje stikov oz. vzpostavljanje nadomestnih odnosov; manjše pa uporaba interneta za iskanje informacij.

3. Znamenja zasvojenosti z internetom

Če se strinjamo, da zasvojenost z internetom obstaja, pa se nam postavlja naslednje vprašanje: kako lahko prepoznamo, da je nekdo zasvojen z njim. Youngova (1996) je razvila kratek 8-členski vprašal-

nik, ki je prirejen po merilih za zasvojenost s hazardiranjem (po Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – 4th Edition). Sestavljen je iz naslednjih vprašanj:

- Ali se čutiš preobremenjenega z internetom (misliš na prejšnjo aktivnost ali pričakuješ naslednjo)?
- Ali čutiš potrebo, da bi vedno več časa preživel na internetu, da bi doživel zadovoljitev?
- Kako pogosto si neuspešen pri nadziranju, zmanjšanju ali prekinitvi uporabe interneta?
- Ali se čutiš nemirnega, nervoznega, depresivnega ali razdražljivega, ko zmanjšaš ali prekineš uporabo interneta?
- Ali ostaneš na mreži dlje, kot prvotno načrtuješ?
- Si tvegala izgubo pomembnejših odnosov, dela ali izobraževalnih priložnosti zaradi interneta?
- Si se kdaj zlagal prijateljem, staršem ali drugim zato, da bi skrnil svojo navezanost na internet?
- Ali uporabljaš internet kot beg pred problemi ali občutki krivde, nebogljenosti, zaskrbljenosti ali depresije?

Youngova (1996) je določila, da pet pozitivnih odgovorov pomeni, da je človek zasvojen z internetom, vendar je tako določanje precej poljubno in nepreverjeno. Svojo izbiro utemeljuje s tem, da je število pet skladno s številom meril, ki se uporabljajo za zasvojenost s hazardiranjem. Istega leta je Goldberg (po Chou, Chou, Tyan, 1998) določil 6 meril za definiranje, kot sam pravi Internet Addiction Disorder (IAD), motnje zaradi zasvojenosti z internetom. **Prvo merilo** je tolerantnost; gre za podaljšanje časa uporabe interneta, da bi dosegli zadovoljitev, oz. za zmanjšano učinkovitost pri enakem času, preživetem z internetom. **Drugo** je umik oz. sindrom bega pred resničnim svetom ali uporaba interneta, da bi zmanjšali ta sindrom. Kot posledica umikanja v vedno daljšo in pogostejšo uporabo interneta se lahko razvije psihomotorična vznemirjenost, anksioznost, obsesivno razmišljanje o dogajanju na internetu, fantaziranje o njem, prostovoljno ali neprostovoljno tipkanje s prsti. **Tretje** se navezuje na pogostejšo in daljšo uporabo interneta, kot jo prvotno načrtuješ. **Četrto merilo** se nanaša na stalno željo ali neuspele poizkuse, da bi zmanjšal ali nadzoroval uporabo. **Peta značilnost** je čas, ki ga porabiš za aktivnosti, ki se nanašajo na uporabo interneta (kupovanje

knjig, preizkušanje novih iskalnikov itd.) **Šesta značilnost** je opuščanje pomembnih socialnih, poklicnih ali drugih dejavnosti in neprekinjena uporaba, kljub fizičnim, socialnim, poklicnim in psihološkimi težavam.

Griffiths (1998) pa trdi, da so za zasvojene z internetom značilne naslednje vedenjske lastnosti:

- Poudarjenost/velik pomen. Gre za to, da določena aktivnost postane najpomembnejša v človekovem življenju in prevladuje v razmišljanju, čustvih (hrepenenje) in socialnem vedenje.
- Sprememba razpoloženja. Zasvojeni poročajo, da se njihovo razpoloženje, ko so vpleteni v neko aktivnost, spremeni, so npr. razburjeni, imajo občutek svobode, čutijo otopelost.
- Toleranca. Podaljšanje nekaterih aktivnosti, zato da bi dosegli prejšnji učinek.
- Simptomi bega/umika. Stanje neprijetnih občutkov ali fizičnih učinkov, ki se zgodijo, kadar je neka aktivnost prekinjena ali nenadoma zmanjšana (tresenje, slaba volja, razdražljivost).
- Konflikt. Konflikt med zasvojenim in tistimi, ki so okoli njega. Griffiths govori o medosebnih konfliktih, konfliktih z drugimi dejavnostmi (delo, socialno življenje, hobiji), konfliktih znotraj sebe (intersihični konflikt), ki so povezani z neko aktivnostjo.
- Padeč (ponovna vrnitev v staro stanje). To je težnja po vrnitvi v staro stanje, v staro aktivnost. To je najbolj skrajni vzorec, značilen za zelo zasvojene, ki se bodo zelo hitro vrnili v prejšnje stanje, kljub številnim letom abstinence/kontrole.

Če pogledamo merila vseh treh avtorjev, lahko opazimo med njimi prekrivanje in podobnosti. Tako vsi trije omenjajo visoko stopnjo tolerantnosti pri časovni uporabi (znak zasvojenosti je, če nekdo povečuje čas uporabe zato, da bi dosegel prejšnjo zadovoljitev); izgubo ali opustitev nekaterih pomembnih poklicnih, socialnih ali drugih dejavnosti zaradi dolge uporabe interneta (Griffiths to poimenuje konflikte z drugimi ljudmi in dejavnostmi) in pa kriza v obliki nemira, nervoze, razdražljivosti pri zmanjšanju ali prekinitvi uporabe. Youngova in Griffiths omenjata preobremenjenost z aktivnostmi na internetu, Youngova in Goldberg pa še neuspešnost posameznika pri nadzorovanju uporabe in daljši čas uporabe, kot prvotno načrtuješ. Samo pri Youngovi najdemo tudi laganje o uporabi interneta in upora-

bi kot begu pred težavami. Griffiths omenja spremembo razpoloženja kot znamenje zasvojenosti, z Golbergom pa omenjata nadaljevanje uporabe, kljub številnim težavam. Goldberg omenja še merilo, ki pa glede na vse raziskave verjetno ne drži, in sicer da se zasvojenici ukvarjajo pretežno z dejavnostmi, ki se nanašajo na uporabo interneta.

Glavna ovira za raziskovanje tega vprašanja v prihodnje je, po mnenju večine raziskovalcev, zanikanje zasvojenosti zaradi pozitivnega odnosa do interneta in spodbujanja njegove uporabe za izobraževalne naloge in delovne namene.

4. Težave pri ugotavljanju zasvojenosti z internetom

Internet je v primerjavi z drogami v ožjem smislu družbeno veliko bolj zaželen in pozitivno ovrednoten, saj daje številne možnosti. K temu so pripomogla tudi dela, ki so poudarjala psihološke in tudi funkcionalne prednosti uporabe interneta v vsakdanjem življenju (Rheingold, 1993, po Turkle, 1995), da ne omenjamo vseh priročnikov za njegovo uporabo. Youngova (1999) vidi glavne težave pri diagnosticiranju v naslednjih dejstvih:

- Internet je visoko promovirano tehnološko sredstvo, kar otežuje odkrivanje in diagnosticiranje zasvojenosti z njim.
- Ni še sprejetih meril za določanje zasvojenosti z internetom. Najbolj sorodna diagnoza rabe interneta, ki vodi v zasvojenost, je opredeljena kot »patološko« hazardiranje. Če vzamemo zasvojenost s hazardiranjem za model, lahko zasvojenost z internetom opredelimo kot motnjo pri nadzorovanju impulzov.

Javno mnenje je navdušeno nad zmožnostmi in prednostmi interneta pred drugimi mediji, a ima povsem drugačen odnos do kakršne koli oblike zasvojenosti, tudi do zasvojenosti z internetom. S tem je povezana tudi večja možnost za skrivanje, izogibanje, nesoočenje s težavami ali posledicami, ki jih uporaba interneta lahko ima. Tako posameznik lahko opravičuje uporabo interneta s številnimi pozitivnimi vidiki.

Youngova navaja pet glavnih načinov zanikanja, in sicer:

- popolno zanikanje (»Nisem zasvojen z internetom, vsak trenutek lahko prekinem, če želim.«)

- minimaliziranje (»Seveda precej uporabljam internet, pa kaj potem.«)
- obsojanje drugih (»Kriv je stres v mojem življenju...«)
- opravičevanje (»Oče uporablja internet, zakaj ga ne bi smel jaz?«)
- racionalizacija (»Jutri bom prenehal.«)

Grohol (1998) se sprašuje, kaj je sploh čezmerna uporaba, kako jo opredeliti, in kaj je normalna uporaba. Poleg tega se mu zdi pri diagnosticiranju pomembno poudariti, za kakšen namen nekdo uporablja internet.

Sklenem lahko, da so glavne težave v sami opredelitvi pojmov, kaj je zasvojenost z internetom, kakšna so njena znamenja, koliko znamenj je potrebnih, da lahko govorimo o zasvojenosti, kakšno vlogo ima čas uporabe, kdo je zasvojen z internetom, kako prepoznati težave.

5. Primerjava tujih raziskav in raziskave v Sloveniji

Predhodna študija vsem poznejšim o zasvojenosti z internetom je bila študija Shottonove (1989, 1991, po Griffiths, 1998) o zasvojenih z računalnikom. Od 127 anketiranih se je 96% moških samih opredelilo za zasvojene z računalnikom. Ugotovila je, da so tisti, ki so se opredelili kot zasvojeni z internetom, visoko inteligentni, motivirani, uspešni, a nerazumljeni ljudje. V 5-letnem spremljanju je Shottonova ugotovila, da so ti mladi postali visoko izobraženi in da so dobili dobre službe. Slabost te študije je v tem, da je bila opravljena sredi devetdesetih let in da je osredotočena le na igralce računalniških igrice. Njeno delo je pomembno, vendar ni relevantno za področje zasvojenosti z internetom. O pravih študijah zasvojenosti z internetom lahko govorimo šele od 1996. leta dalje. Tega leta je bilo narejenih več raziskav. Za vse je značilno, da so bile opravljene po internetu, kar pomeni, da je bil vzorec anketiranih »selektivno« omejen, kar jim večinoma tudi očitajo. Youngova je verjetno prva opravila empirično raziskavo na tem področju, uporabljala pa je že omenjeno verzijo meril oz. znakov za čezmerno hazardiranje. Čeprav študija Youngove temelji izključno na selektivnem vzorcu prostovoljcev, ki so odgovorili na oglase, objavljene v časopisih, na internetu in na plakatih v študentskih domovih, so rezultati še vedno zanimivi. Anketa je

bila sestavljena iz vprašanj odprtega in zaprtega tipa. Od 596 veljavnih anket jih je bilo 396 razvrščenih v kategorijo zasvojenih in 100 med nezasvojene. (Vsi tisti, ki so odgovorili s petimi ali več pritrdilnimi odgovori na zgoraj omenjeno lestvico znakov, so bili opredeljeni kot zasvojeni z internetom.) Poleg te 8-stopenjske lestvice so se vprašanja nanašala tudi na čas uporabe interneta, vrsto uporabe, posledice uporabe in demografske podatke. Anketa je bila izvedena 55% po internetu, drugo pa po telefonu. Od 396 vprašanih, ki jih je Youngova opredelila kot zasvojene, je bilo 157 moških, v povprečni starosti 29 let, in 239 žensk, v povprečni starosti 43 let. Poklicna struktura pa je bila naslednja: 42% je bilo nezaposlenih, kar pomeni, da gre za študente, gospodinje, upokojujence ali invalide, 11% je bilo fizičnih delavcev, 39% jih je delalo v pisarnah in 8% v poklicih, ki vključujejo novo tehnologijo. Primerjava med dolžino uporabe interneta je pokazala, da 58% zasvojenih z internetom uporablja internet med 6 meseci in enim letom, nezasvojeni pa več kot eno leto, na podlagi česar Youngova sklepa, da se zasvojenost pojavi kmalu po začetku uporabe interneta. Zasvojeni naj bi uporabljali internet osemkrat več kot nezasvojeni, in sicer zasvojeni uporabljajo internet v povprečju 38,5 ur, nezasvojeni pa 4,9 ure na teden. Ugotovila je tudi razlike pri vrsti uporabe interneta: zasvojeni internet največ uporabljajo za dvosmerno komunikacijo, za srečevanje ljudi in pogovarjanje, medtem ko nezasvojeni uporabljajo internet največ za pošiljanje elektronske pošte in pridobivanje informacij. Zasvojeni so tudi poročali o posledicah uporabe interneta na različnih ravneh: pri odnosih, financah, izobraževanju in poklicu. Od zasvojenih jih 54% nima želje, da bi zmanjšali čas, ki ga preživijo z internetom, 46% pa jih je neuspešno poskušalo zmanjšati dolžino časa na internetu.

Vprašljivost te raziskave vidim v tem, da je bila zanjo narejena velika reklama, verjetno je zato med anketiranimi več žensk, saj se verjetno več žensk odziva na različne oglase. Poleg tega je tudi Youngova sama skeptična do rezultatov in omenja majhen in nereprezentativen vzorec in dvomljivo motivacijo udeležencev. Istega leta so delali raziskavo še: Brenner, Thompson in Egger (po Youngovi, 1999 in po Griffithsu, 1998). Za vse študije je značilno, da so se anketiranci sami opredeljevali kot (ne)zasvojeni, kar je lahko problematično. Brenner je razvil 32-delni »res - ni res« vprašalnik, imenovan IRABI (Internet Related Addictive Behavior Inventory), ki so ga ljud-

je lahko izpolnili, ko so obiskali njegovo stran na internetu. Analiza prvih 563 udeležencev (kar je 30% vseh ljudi, ki so prišli na to stran) iz 24 držav kaže, da se pri odgovarjajočih pojavlja v povprečju približno 10 znamenj motenj (pomanjkanje učinkovito preživetega časa, skrajšan čas za spanje, izpuščanje obrokov). Nekateri pa so poročali tudi o bolj resnih problemih, kot so težave z delodajalci, socialna osamitev. Povprečen seštevek je 12 točk od 52 možnih, pri čemer anketiranci preživijo v povprečju 19 ur na teden z internetom. Lestvico so uporabili v svoji raziskavi tudi taiwanski raziskovalci. Tudi Egger je razvil anketni vprašalnik za preučevanje vedenja zasvojenih z internetom. Od 450 veljavnih odgovorov je bilo 84% moških in 16% žensk, od tega se je 10% vprašanih samih opredelilo za zasvojene. Egger (po Youngovi, 1996 in po Chou, Chou, Tyan, 1998) ugotavlja, da odgovori zasvojenih in nezasvojenih kažejo pomembno razliko, na podlagi katere sklepa, da uporaba interneta lahko vodi v zasvojenost. Tudi Thompson je pripravil podoben vprašalnik (imenovan »McSurvey«). Med 104 anketiranci se 72% počuti zasvojene, 33% pa jih poroča o negativnem vplivu interneta na njihova življenja. Študija Morahan-Martinove in Schumacherja (1997, po Youngovi, 1999) je raziskovala razširjenost zasvojenosti z internetom med študenti, vendar vzorec ni bil reprezentativen. Študentje so izpostavljeni visokemu tveganju za zasvojenost z internetom zaradi lahkega dostopa (na »campusih«) in fleksibilnega urnika. Uporabo interneta sta ocenjevala s 15-delnim vprašalnikom, pri čemer so bili vsi, ki so pritrtilno odgovorili na pet ali več vprašanj, opredeljeni kot zasvojeni uporabniki interneta.

Problem vseh anket, ki so bile izvedene na internetu, je v tem, da je zelo težko zagotoviti verodostojnost in resničnost anketirančevih podatkov, saj ni nobenega mehanizma, ki bi preverjal njihovo identiteto in hkrati zagotavljal anonimnost, kot je to možno pri anketi »v živo« (prim. Sande, 2001). S problemom enakovrednosti instrumentov, ki se uporabljajo v navadni (papirnati) obliki in prek računalnika, sta se ukvarjala Stefan E. Schulenberg in Barbara A. Yutrzeška (1999). Navajata raziskavo Farrella, ki je ugotovil, da 55% vprašanih psihologov (N=227) uporablja računalnik pri svojem delu. Ugotavljata tudi, da so bili številni znani testi spremenjeni v računalniško verzijo, vendar se jima postavlja vprašanje ustreznosti oz. ekvivalentnosti obeh verzij. Predvsem sta upoštevala dejstvo, da nekateri

ne marajo računalnika oz. čutijo do njega odpor, in to lahko vpliva na rezultate, posebej pri merjenju negativnega učinka. Menita, da je treba empirično raziskati enakovrednost vprašalnikov v različnih oblikah. Navajata avtorje, ki so odkrili neskladja v rezultatih, ki pa niso statistično pomembna. Dimock in Cornier (1991, po Schulenbergu, Yutrzenka, 1999) menita, da vsi, ki ne uporabljajo računalnika, kažejo večjo mero anksioznosti kot tisti, ki ga poznajo, vendar pa ni pravih dokazov o statistično različnih rezultatih. Avtorja se zavedata, da je poznavanje računalnika danes omejeno predvsem na starejšo generacijo in da so Tseng in drugi (1997, po Schulenbergu, Yutrzenka, 1999) odkrili tudi spolne razlike glede odpora do računalnika, in sicer kažejo ženske višjo stopnjo odpora kot moški. Menim, da je nepoznavanja računalnika vse manj in da bo odpor do njega počasi izginil in zmanjšal vprašanje njegovega vpliva na rezultate. Še vedno pa ostane vprašanje veljavnosti in zanesljivosti pri vprašalnikih po internetu v primerjavi z raziskovanjem »v živo«.

Druga vrsta raziskav, pa so študije primera. Griffiths (1998) in Youngova (1996) sta opravila intervjuje s posamezniki, ki so imeli resne težave z uporabo interneta, in na ta način zagotovila boljše razumevanje te problematike. Youngova (1996) poroča o 43-letni gospodinjki, ki je kljub nepoznavanju računalnika in računalniški fobiji preživela na začetku le nekaj ur na teden z internetom in iskala klepetalnice oz. različne načine za vzpostavljanje stikov prek interneta, potem ko je dobila nov računalnik. Po treh mesecih je porabila že 50 do 60 ur na teden za internet. Youngova poroča, da je ženska našla neko klepetalnico, kjer se je dobro počutila in je ostajala na njej vedno dlje (kot je načrtovala). Hkrati je to postala njena glavna aktivnost – že zjutraj je preverila elektronsko pošto in potem še nekajkrat čez dan. Če ni bila pred računalnikom, se je počutila depresivno, anksiozno in razdražljivo. Prenehala je klicati prijatelje, manj se je ukvarjala z družino, odpovedala je obiske in druge socialne aktivnosti, ki se jih je pred tem udeleževala. Prenehala je tudi kuhati, pospravljati, nakupovati, ker ji je to vzelo čas, ki bi ga sicer preživela z internetom. Ob tem sta posebno trpeli njeni hčerki, ker je mati nenehno sedela pred računalnikom, in mož, za katerega žena ni kazala nobenega zanimanja več. Vendar pa ženska ni bila sposobna prekiniti čezmerne uporabe interneta,

ampak jo je v to prisilila šele izguba družine. Youngova meni, da ta primer postavlja pod vprašaj stereotip, da so k zasvojenosti z internetom bolj nagnjeni mladi, introvertirani, računalniško usmerjeni moški. Hkrati pa meni, da obstajajo dejavniki tveganja, ki so povezani z uporabo določenih aktivnosti – in sicer so problematične vse interaktivne dejavnosti.

Griffiths je opravil pet študij primerov pretirane uporabe interneta, in sicer je analiziral način uporabe interneta treh najstnikov, ženske srednjih let in moškega v poznih tridesetih. Ugotovil je, da sta dva od njih zasvojena glede na njegovih šest že omenjenih meril. Eden od njih je bil 16-letni Anglež, ki je bil edinec in je živel z materjo. Fant ni imel zdravstvenih problemov, čeprav je bil predebel. Z računalnikom je preživel okoli 70 ur na teden, od tega 40 ur z internetom. Njegov običajen vzorec uporabe je bil, da se je »priklopil« med 14.00 in 16.00 uro popoldan in je končal med eno in peto uro zjutraj. Sebe je opisal kot obsedenc z znanstveno fantastiko, ki preživi ure in ure v različnih forumih, kjer razpravlja o televizijskem programu. Za fanta je bil internet najpomembnejša stvar v življenju in nanj je mislil tudi, ko ga ni uporabljal. Internet je lahko spremenil njegovo razpoloženje – lahko ga je umiril ali pa vznemiril. Vedno je ostal na internetu dlje, kot je načrtoval, kljub težavam z nadziranjem in zmanjšanjem njegove uporabe se ni počutil zasvojenega. Tudi njegove spanec je bil moten, saj je bil na internetu tudi ponoči, ker so bili impulzi cenejši. Poskušal je prekiniti z uporabo, enkrat mu je to uspelo za tri dni, več ni zdržal. Ta primer, nasprotno, potrjuje stereotipno predstavo o zasvojenцу kot mladem moškem, ki ima malo socialnega življenja in nizko samozavest. Ta primer Griffithsu potrjuje tezo, da lahko tudi pri internetu govorimo o zasvojenosti, ki je primerljiva z drugimi vrstami zasvojenosti.

Glede na vse omenjene raziskave lahko sklenemo, da zasvojenost z internetom obstaja, o čemer pričajo predvsem študije primera. Druge raziskave so bile narejene na zelo majhnih in nereprezentativnih vzorcih po internetu, na zelo podobne načine (z večinom zaprtimi vprašanji), tako da rezultatov ne moremo posploševati.

Raziskav o internetu med dijaki in zasvojenosti z internetom v Sloveniji nisem našla, razen »Raziskave interneta v Sloveniji«, po

kateri je 1996. leta 34% anketirancev odgovorilo, da osebno poznajo ljudi, ki so zasvojeni z internetom, 1998. leta pa je bilo takih 35%.

6. Raziskava med srednješolci

Raziskava, ki sem jo opravila med dijaki tretjih letnikov v Ljubljani, je bila širšega značaja, vendar se bom omejila le na znamenja zasvojenosti. Anketa je zajela 1194 dijakov tretjih letnikov ljubljanskih srednjih šol, od tega je bilo 57% deklet in 43% fantov. Vzorec je zajel dijake gimnazij (37%), poklicnih (39%) in tehniških šol (24%). Za preverjanje znamenj zasvojenosti sem uporabila prirejeno lestvico Yonbove, ki vsebuje 14 trditev, na katere so dijaki lahko odgovarjali s: 1=sploh se ne strinjam, 2=ne strinjam se, 3=delno se strinjam, 4=strinjam se, 5=povsem se strinjam.

- Vedno se mi zgodi, da ostanem na internetu dlje, kot sem načrtoval-a.
- Šole nikoli ne zanemarjam zaradi dolge uporabe interneta.
- Več časa preživim na internetu kot pa s prijatelji.
- Preko interneta sem spoznal že veliko ljudi.
- Drugi se nenehno pritožujejo, da preživim preveč časa na internetu.
- Elektronsko pošto vedno pregledam pred vsemi drugimi stvarmi.
- Če me kdo vpraša, kaj delam na internetu, vedno povem prijazno in po pravici.
- Komaj čakam, da grem spet na internet.
- Moje življenje brez interneta bi bilo ravno tako veselo, zanimivo in polno.
- Če me kdo moti, ko sem na internetu, se razjezim in sem siten.
- Zaradi interneta nikoli ne spim manj kot običajno.
- Ne čutim se preobremenjenega zaradi interneta.
- Če me kdo vpraša, kako dolgo sem bil na internetu, skušam prikriti resnico.
- Raje grem ven s prijatelji, kot pa da bi se ukvarjal z internetom.

Izračunala sem povprečja in standardne deviacije (SD) za posamezne spremenljivke. Upoštevala sem le dijake, ki so označili svoj odgovor.

Tabela 1: Povprečja in standardne deviacije posameznih spremenljivk.

SPREMENLJIVKA	POVP.	SD	ŠT. ODG.
<i>Vedno se mi zgodi... (23)</i>	3,20	1,18	975
<i>Šole nikoli ne zanemarjam... (24)</i>	2,67	1,25	975
<i>Več časa preživim... (25)</i>	1,35	0,75	970
<i>Preko interneta sem... (26)</i>	2,30	1,20	973
<i>Drugi se nenehno... (27)</i>	1,60	0,95	974
<i>Elektronsko pošto vedno... (28)</i>	2,31	1,50	971
<i>Če me kdo vpraša... (29)</i>	2,36	1,16	974
<i>Komaj čakam... (30)</i>	2,57	1,19	979
<i>Moje življenje brez... (31)</i>	2,12	1,25	978
<i>Če me kdo moti... (32)</i>	1,87	1,07	978
<i>Zaradi interneta... (33)</i>	2,54	1,52	975
<i>Ne čutim se... (34)</i>	2,05	1,25	972
<i>Če me kdo vpraša... (35)</i>	1,77	1,05	972
<i>Raje grem ven... (36)</i>	1,80	1,09	971
Skupaj:	30,51		

Ugotovim lahko, da dijaki - glede na skupno najvišjo možno vsoto 70 točk - kažejo izredno malo znamenj zasvojenosti, o čemer govori tudi vsota povprečij (30,51 točk). (Pri posameznih spremenljivkah se numerusi razlikujejo, vendar pa so razlike majhne in nam vsota povprečij kljub temu da zadovoljivo sliko o stanju vseh spremenljivk.) Rezultati so tako nizki, da lahko trdim, da je raziskava med dijaki tretjih letnikov ljubljanskih šol pokazala, da dijaki kažejo zelo malo znamenj zasvojenosti, tako da je vprašanje, ali lahko sploh govorimo o zasvojenosti. Najvišji rezultati so pri nadzorovanju uporabe, kar pomeni, da je internet zelo privlačen medij, pri katerem se velikokrat zgodi, da ga dijaki uporabljajo dlje, kot so prvotno načrtovali. Sledijo rezultati pri trditvi, da zanemarjajo šolo zaradi dolge uporabe. Na tretjem mestu so rezultati pri spremenljivkah o tem, da komaj čakajo, da gredo spet na internet, in da manj spijo zaradi interneta, da najprej pogledajo elektronsko pošto, pred vsemi drugimi stvarmi, o spozna-

vanju novih ljudi po internetu in tem, da dijake razjezi, če jih kdo vpraša, kaj delajo na internetu, zato so neprijazni in se zlažejo. Sledijo druge spremenljivke.

Opravila sem tudi faktorsko analizo, in sicer sem uporabila metodo glavnih komponent in oblimin rotacijo.

Obe metodi sta izločili dva faktorja (pri v SPSS vgrajenih merilih števila faktorjev), in sicer prvi faktor pojasnjuje 48% celotne variance, drugi 9%, skupno pa pojasnujeta 57% celotne variance.

Študij spremenljivk posameznega faktorja ni pokazal izrazitih skupnih lastnosti, saj se vsa vprašanja nanašajo na znamenja zasvojenosti. Glede na to, da ste obe metodi ekstrakcije faktorjev dali dva faktorja, pri čemer prvi visoko korelira z afirmativnimi formulacijami trditvev, drugi pa s trditvami v negativni obliki, sklepamo, da se lahko odločimo za enodimenzionalno lestvico. Upoštevamo tudi, da prvi faktor pojasni skoraj 50% variance, drugi le 9%, njuna korelacija pa je 0,57. S Cronbachovim koeficientom alfa smo preizkušali zanesljivost lestvice znamenj zasvojenosti. Alfa je v našem primeru zelo visoka, 0,9157, kar kaže na visoko zanesljivost.

Ker je bilo v celotnem vzorcu malo dijakov z veliko znamenji zasvojenosti, sem se odločila, da opravi analizam ekstremov, zato da bi primerjala dijake z več in manj znamenji zasvojenosti. V njej sem izmed tistih, ki so odgovarjali na vprašanja, ki so se nanašala na zasvojenost (981 anketiranih, vključeni so tudi tisti, ki niso odgovarjali na čisto vsa vprašanja), zbrala v eno skupino tiste, ki so na lestvici odgovarjali z odgovori 4 ali 5, in v drugo tiste, ki so odgovarjali z 1 ali 2. Ugotovila sem, da ni nikogar, ki bi pri vseh 14 spremenljivkah odgovoril z najvišjima možnima vrednostima (4 ali 5). Eden je odgovoril s 5 pri 12 spremenljivkah.

Iz obeh vzorcev sem izbrala približno 10%, in sicer sem pri 2. skupini izločila tiste, ki so pri petih ali več spremenljivkah izbrali vrednost 4 ali 5, kar pomeni 128 dijakov ali 13% dijakov, in jih poimenovala zgornji ekstrem. Pri 1. skupini pa sem izločila tiste, ki so pri trinajstih ali štirinajstih spremenljivkah izbrali vrednost 1 ali 2, kar je 147 ali 15% dijakov, in jih poimenovala spodnji ekstrem. Primerjava med ekstremoma glede na spol pokaže, da je med dijaki, ki so na lestvici izbirali vrednosti 1 ali 2 (spodnji ekstrem), večina deklet, in sicer 107 (73%), drugi so fantje. Pri zgornjem ekstremu (tisti, ki so na lestvici

odgovarjali s 4 ali 5) pa je ravno narobe. V večini (77 ali 60%) so bili fantje, 40% pa je bilo deklet. Primerjava med ekstremoma glede vrste šol pokaže, da je pri spodnjem ekstremu skoraj polovica gimnazijcev - 71 (48%), sledijo jim dijaki srednje tehniške - 39 (27%) in poklicne šole - 37 (25%). Pri zgornjem ekstremu je ravno narobe. V večini so dijaki iz poklicne šole - 66 (52%), sledijo iz srednje tehniške šole - 32 (25%) in gimnazije - 30 (23%). Glede kraja bivanja dijakov med ekstremoma ni bistvenih razlik, kot bi morda pričakovali. Pri obeh ekstremih prevladujejo dijaki, ki stanujejo doma - spodnji ekstrem 128 (87%), sledijo jim dijaki iz dijaških domov-16 (11%), drugje živijo 3 (2%) dijaki. Pri zgornjem ekstremu je podobno - 114 (89%) dijakov živi doma, 10 (8%) v dijaškem domu in 4 (3%) živijo drugje. Primerjava med spodnjim in zgornjim ekstremom pri uspehu pokaže, da med dijaki ni bistvenih razlik. Pri obeh je večina dobrih, pri spodnjem ekstremu 79 (54%) in zgornjem ekstremu 64 (50%). Spodnjemu ekstremu sledijo dijaki, ki so bili prav dobri in zadostni-27 (18%), 9 (6%) dijakov je bilo odličnih, 4 (3%) pa nezadostni. V zgornjem ekstremu je bilo 30 (23%) dijakov zadostnih, 18 (14%) prav dobrih, 8 (6%) odličnih in 7 (6%) nezadostnih, kar je pričakovano in podobno kot pri celotnem vzorcu.

V primerjavi s celotnim vzorcem dijaki zgornjega ekstrema uporabljajo računalnik pogosteje doma, malo manj kot polovica ga uporablja vsak dan, in sicer ga vedno uporablja za internet 24%, za igranje igrice 22% in 11% za šolo, kar je ravno nasproten vrstni red kot pri celotnem vzorcu. Poleg tega sem s χ^2 -preizkusom ugotovila povezanost med ekstremi in uporabo računalnika doma, pri prijateljih in sorodnikih, in sicer za igranje igrice in za internet. Povezanost se je pokazala tudi pri času uporabe računalnika. V primerjavi s celotnim vzorcem uporablja vzorec zgornjega ekstrema internet doma pogosteje (celoten vzorec 11%, delni 31%), višji deleži so tudi pri uporabi interneta v šoli, pri prijateljih, sorodnikih in v knjižnici. Razlikuje se tudi vrsta uporabe, in sicer velja za celotni vzorec, da dijaki vedno uporabljajo internet v najvišjem deležu za iskanje informacij, pri zgornjih ekstremnih primerih pa za klepetanje in pošiljanje elektronske pošte. Primerjava časa uporabe pokaže, da so v zgornjem ekstremnem vzorcu višji odstotki uporabe nad 2 uri na dan. Preizkus χ^2 je pokazal povezanost z dostopom do interneta doma, v knjižnici in šoli, in tudi z njegovo uporabo doma, pri prijateljih, sorodnikih in v knjižnici. Pri

vrsti uporabe lahko sprejmemo hipotezo o povezanosti uporabe interneta s pošiljanjem elektronske pošte, klepetanjem, gledanjem erotičnih slik, nalaganjem programske opreme, novičarskimi skupinami, igranjem igrice in presnemavanjem glasbe. Zmerna povezanost pa se je pokazala tudi pri času uporabe interneta.

Med tistimi, ki kažejo več znamenj, je več fantov, kar potrjuje raziskave o internetu kot moški domeni in stereotipno predstavo o zasvojenecu, ki je mlad moški (po Griffiths, 1998), v nasprotju z ugotovitvami Youngove (1996). Hkrati je zanje značilno, da jih polovica obiskuje poklicno šolo, druga polovica pa srednjo tehniško ali gimnazijo. Živijo večinoma doma, po uspehu je večina prav dobrih, sledijo zadostni, prav dobri, odlični in nezadostni. Pri izobrazbi staršev prevladuje tako pri materah kot pri očetih srednja šola.

7. Zaključek

Grohol (1998, 122) pravi v poglavju o patologiji na internetu, da se je vse začelo s parodijo 1995. leta, ko je znani psihiater Ivan Goldberg bolj za šalo kot zares ustanovil na internetu skupino za zasvojenost z internetom. Objavil je namreč merila za zasvojenost s hazardiranjem po Diagnostic Statistical Manual of Mental Disorders (4th ed.) na internetu. (Mimogrede – to so ista merila, ki jih je Youngova tudi v resnici priredila za zasvojenost z internetom). Toda ljudje, ki so naleteli na to stran, so (žal, pravi Grohol) vzeli njegovo šalo zares. Ironija celotne situacije je v tem, da gre za podobno povabilo, kot če bi povabili skupino anonimnih alkoholikov na sestanek oz. zdravljenje v bar.

Ko sem sama prvič slišala za zasvojenost z internetom, se mi je to zdelo posrečena šala, mogoče zanimiva ideja. Toda ko sem prebirala različno literaturo o zasvojenosti z delom, odnosi, se mi je vse skupaj zdelo mogoče. Po svoje me je prepričala S. Rozman z medicinsko razlago zasvojenosti, ki pomeni vrsto »izklapljanja«¹ bolečine. V možganih imamo namreč poleg vsega tudi sistem za ugodje, ki ga lahko stimuliramo s tekom, spolnostjo ali meditacijo, aktivira pa se tudi, ko je situacija zelo stresna ali boleča; takrat bolečine ne čutimo več. Ob tem se izločajo kemične snovi, podobne morfiju. Nenehno ponavljanje aktivnosti, ki pomenijo trenutno olajšanje in so zato smiselne in konstruktivne, pa lahko pripelje do zasvojenosti. Rozmanova je v svojem predavanju ponazorila razlago s primerom narkoma-

na, ki so mu pokazali sliko narave in sliko nekoga, ki si vbrizgava mamilo. Slika možganov je bila v trenutku, ko je narkoman gledal sliko drugega narkomana, drugačna, kot ko je gledal naravo. Gre za to, da je bil vzburljen njegov sistem za ugodje, za kar ni bilo krivo mamilo, ampak ukoreninjene možganske poti. Njena teza je, da nas ne zasvoji sama substanca ali dejavnost, ampak ponavljajoči se vzorec uporabe, s katerim utišamo bolečino oz. se omamimo. V zasvojenost ne vodi vsakršna uporaba, ampak le ponavljajoča se, ki pomeni olajšanje pred nečim bolečim. Ob tem navaja kot primer otroka iz družine alkoholika. Otrok nenehno trpi. Olajšati si mora bolečino in to stori npr. tako, da odpre hladilnik in nekaj poje, ali pa prižge televizor in bolečina vsaj za kratek čas izgine. Ko preneha jesti ali gledati televizijo, se bolečina spet vrne. V tem primeru lahko govorimo o zlorabi, ki s ponavljanjem vodi v zasvojenost.

Katere značilnosti interneta povečujejo možnosti za zasvojenost?

Internet ponuja v primerjavi s hrano veliko možnosti različne uporabe, kar zmanjšuje ali pa otežuje možnost nadzora. To se je pokazalo tudi v raziskavi med dijaki tretjih letnikov v Ljubljani. Več možnosti daje več uporabe in s tem daljša možnost lajšanja bolečine, pri čemer mislim tudi na osamljenost, nesprejetost, pritiske družbe, visoka pričakovanja pomembnih drugih itd. Poleg drugih možnosti lahko po internetu klepetamo z ljudmi iz celega sveta. Gre za možnost vzpostavljanja in navezovanja stikov, kar nosi s seboj določen čar in privlačnost. Youngova (1996, 1999) je še posebej zaskrbljena nad tem in opozarja na nevarnost za introvertirane ljudi ali tiste, ki nimajo dovolj socialnih stikov, da bodo svoje potrebe po druženju zadovoljevali po internetu. Internet ponuja še dodatne ugodnosti, in sicer anonimnost, možnost prekinitve v katerem koli trenutku, možnost ustvarjanja nove identitete itd. Joinson (1998) meni, da je internet medij, ki spodbuja vedenje brez vsakršnih zadržkov, meja in družbene cenzure. Posameznik se na internetu počuti dovolj varnega in skritega, da si upa pokazati vse delčke sebe, odkriti vsa občutja, ki jih morda ni sprejemal ali jih je moral zaradi družbenih predsodkov skrivati, upa si vprašati stvari ali o stvareh, o katerih si je komaj upal misliti. To je po eni strani verjetno dobro, saj omogoča osvobajanje nekaterih predsodkov, vendar pa lahko postane problematično dvojno oz. razcepljeno življenje: na tisto, ki ga živi, ko je na internetu, in tisto, ko ni na njem. Privlačnost interneta je v tem, da daje občutek

varnosti in zato spodbuja k izražanju celotnega spektra občutij, kar uporabnika spodbuja k ponovni uporabi. To so prednosti interneta, a hkrati (lahko) slabosti, saj povečujejo možnosti za zasvojenost.

Ob iskanju raziskav o zasvojenosti z internetom sem ugotovila, da jih ni veliko. Večinoma so bile opravljene po internetu, kar zajame ciljno populacijo (tiste, ki uporabljajo internet), vendar pa je vzorec verjetno pristranski, saj ne dopušča kontrole, zato je vprašljivo, ali je mogoče ugotovitve posploševati (prim. Young, 1996, Thompson, 1996, Egger 1996, Brenner, 1996, po Griffithsu, 1998). Nekateri raziskovalci so celo pozvali anketirance, naj se sami opredelijo kot zasvojenec oz. nezasvojenec. To je zelo vprašljivo početje, saj je odločanje o tako občutljivem vprašanju, kot je zasvojenost, prepuščeno posameznikovi subjektivni presoji. Pri tem ne smemo pozabiti, da bo pravi zasvojenec bolj verjetno zanimal zasvojenost, kot pa jo priznal, razen če anonimnost in oddaljenost od spraševalca spodbujata k priznanju.

Ko sem se odločala o načinu izvedbe svoje raziskave, sem skušala upoštevati te omejitve in slabosti. Ker sem se pri svojem delu srečevala s srednješolsko mladino (in ker se z njo srečujejo tudi socialni pedagogi in pedagoginje), sem se odločila, da preučim njihovo uporabo računalnika in interneta. Prepričana sem, da je obdobje odraščanja zelo zahtevno, saj postavlja pred mlade številne nove naloge in izzive in je zato tudi rizično. Ob vseh spremembah, ki se dogajajo na vseh nivojih življenja (od družbenih, državnih, ekonomskih, političnih, kulturnih), si morajo mladi poiskati svoje mesto in po svoje odgovoriti na izzive. Čeprav je po raziskavah (Ule, 2000) družina vse bolj pomembno zatočišče za mlade, pa jim po drugi strani postavlja tudi visoke zahteve in pričakovanja. Rozmanova meni, da v današnjem svetu odraščajo ranljivi ljudje, ki ne trpijo samo fizično, ampak predvsem psihično. Tempo življenja je tako hiter in zahteven, družbeni pritiski (mala matura, matura, vpis na univerzo) pa so tako močni, da tudi mladi iščejo možnost pobega iz stresnih situacij. Ena izmed možnosti je tudi pogosto deskanje po internetu, klepetanje v klepetalnicah, igranje igrice, pošiljanje elektronske pošte itd.

Glavni problem in vprašanje, ki se mi je postavljalo, preden sem opravila raziskavo, je bilo: kako je z internetom pri nas, koliko je razširjen in ali se glede na fazo ekspanzije, v kateri smo, že pojavljajo posamezniki, ki zlorabljajo internet. Odločila sem se, da napra-

vim raziskavo na dijakih tretjega letnika ljubljanskih šol. Zavedala sem se, da bo med njimi verjetno kar nekaj takih, ki nimajo možnosti za dolgotrajnejšo uporabo interneta (doma).

Ugotavljanje števila znamenj zasvojenosti je pokazalo, da kažejo dijaki malo le-teh (vsota povprečij je bila 31 od 70 možnih točk). Sklepamo lahko, da večina anketiranih dijakov ni zasvojena z internetom, ampak ga uporablja za nove informacije, torej za učenje v širšem smislu. Ti rezultati so po svoje pričakovani, saj je zasvojenih med uporabniki okoli 2-3%, kar se ujema z odstotkom dijakov (3,7%), ki so pri več kot polovici trditvah o znamenjih zasvojenosti odgovorili z najvišjima možnima odgovoroma (4 ali 5). Da bi lažje ugotovila specifične značilnosti dijakov, ki kažejo največ znamenj zasvojenosti, sem opravila tudi analizo ekstremov. Analizirala sem 10% dijakov, ki so odgovarjali z najvišjima vrednostima (4 ali 5) in 10% tistih z najnižjima (1 ali 2). Vzorca se med seboj precej razlikujeta.

Ugotovila sem, da obstaja pomembna razlika med dijaki različnih šol v vrsti, kraju in času uporabe računalnika in interneta. Po vrsti in kraju uporabe prednjačijo dijaki gimnazij, po času pa dijaki poklicnih šol. Obstaja tudi pomembna razlika med dijaki z različnim učnim uspehom, prednjačijo odličnjaki glede na kraj in vrsto uporabe, pri času pa ni posebnih razlik. Pomembne razlike so tudi med spoloma.

Poleg tega preverjanje z χ^2 -preizkusom ni pokazalo, da bi klepetanje bolj vodilo v zasvojenost kot iskanje informacij, kar je ugotovila Youngova (1996). Vzrok za to je verjetno v tem, da med dijaki ni veliko takih, ki bi kazali veliko stopnjo zasvojenosti, pa tudi uporaba očitno še ni specializirana. Med dijaki, ki živijo doma ali v dijaškem domu, ni bistvenih razlik, kar je verjetno posledica dobre opremljenosti dijaških domov. Razlike pa so med dijaki po izobrazbi staršev. Tisti, katerih starši so bolj izobraženi, pogosteje uporabljajo računalnik in internet. Bolj izobraženi starši tudi pogosteje spodbujajo njegovo uporabo, kar je verjetno povezano tudi s finančnim položajem družine.

Glede na željo dijakov po pogostejši uporabi interneta lahko predvidimo, da bo njegova uporaba v prihodnjih letih naraščala, saj dijake k temu spodbuja poleg družbe tudi šola. S tem se bo povečala tudi možnost za zasvojenost. Zdi se mi smiselno, da bi šole poskrbele ne samo za uvajanje interneta, ampak tudi za kritično evalvacijo in re-

flektiran odnos do njegovih vsebin. Smiselno se mi zdi, da bi v ta projekt vključili tudi starše in jih spodbudili k spremljanju dijakove uporabe interneta. Starši in šole lahko že s samim brskalnikom določijo, do katerih vsebin (strani) ima otrok dovoljen dostop in kolikšno stopnjo nasilja, spolnosti lahko te strani vsebujejo. Na internetu obstajajo tudi podjetja, ki se ukvarjajo z zaščito uporabnikov pred določeno vsebino.

Glavni problem pri uporabi medijev vidim v mehanski uporabi oziroma uporabi brez miselnega nadzora. K vzpostavitvi kritične razdalje in zavedanju dogajanja v posamezniku (v dijaku) veliko pripomore pogovor s starši, sošolcem ali s socialnim pedagogom. Vendar pa to ne zadošča za tiste, ki zlorablajo internet. Zanje je potrebno zdravljenje, ki vključuje abstinenco in tudi spremembo globljih osebnostnih značilnosti, ki so vodile do tega, da je posameznik moral bolečino (trpljenje, slab občutek, osamljenost itd.) utišati s ponavljanjem neke aktivnosti (ene same). Rozmanova (1999) predlaga za začetek vključitev v skupino, ki ti pomaga sprejeti samega sebe in ti daje občutek, da nisi sam. Predlaga tudi različne dejavnosti kot pomoč za preusmeritev od tistega, kar zlorabljaš. Gre za nekakšno prezopreditev dejavnosti, ko se z bolečino (trpljenjem, osamljenostjo, žalostjo) spopadaš tako, da jo sprejmeš in utišaš z druženjem, s tekom, pisanjem, pogovori itd.

8. Literatura

Chou, C. Chou, J. Tyan, N.-C. N. (1998). *An Exploratory Study of Internet Addiction, Usage and Communication Pleasure*. Washington: U.S. Department of Education office of Educational Research and Improvement (OERI).

Dekleva, B. (1999). *Ekstazi in plesne droge*. Ljubljana, Društvo za razvijanje preventivnega in prostovoljnega dela, Pedagoška fakulteta.

Dogša, I., Schmid, I. (1997). *Droge? Ne, hvala!* Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Greenberg, L. J. Lewis, E. S. Dodd, K. D. (1999). Overlapping Addictions and Self-esteem among College Men and Women. *Addictive Behaviors*, 24 (4), 565-571.

Griffiths, M. (1998). Internet Addiction: Does It Really Exist? in J.

Gackenbach (Eds.) *Psychology and the Internet*. London: Academic Press, 61-75.

Grohol, M. John (1998). Future Clinical Directions: Professional Development, Pathology, and Psychotherapy On- Line. in J. Gackenbach (Eds.) *Psychology and the Internet*. London: Academic Press, 111-140.

Hudolin, V. (1987). *Rječnik ovisnosti*. Zagreb: Školska knjiga.

Joinson, A. (1998). Causes and Implications of Disinhibited Behavior on the Internet. in J. Gackenbach (Eds.) *Psychology and the Internet*. London, Academic Press, 45-60.

Larkin, M. Griffiths, M. D. (1998). Response to Shaffer (1996): *The Case for a 'Complex Systems' Conceptualisation of Addiction*. *Journal of Gambling Studies*, 14 (1), 75-82.

Milčinski, L. (1985). *Droge v svetu in pri nas*. Ljubljana: Delavska enotnost.

Pratarelli, E. M. Browne, L. B. Johnson, K. (1999). *The bits and bytes of computer/Internet addiction: A factor analytic approach*. *Behavior Research, Methods, Instruments & Computers*, 31 (2), 305-314.

Rozman, S. (1999). *Peklenska gugalnica*. Ljubljana: Vale-Novak.

Sande, M. (2000). Raziskovanje s pomočjo interneta: možnosti uporabe v socialni pedagogiki. *Socialna pedagogika* 4 (4), 391-420.

Schulenberg, E. S. Yutzenka, A. B. (1999). The Equivalence of Computerized and Paper-and-pencil Psychological Instruments: Implications for Measures of Negative Affect. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 31 (2), 315-321.

Tapscott, D. (1998). *Growing up Digital: The Rise of the Net Generation*. New York, McGraw-Hill.

Turkle, S. (1995). *Life on the Screen Identity in the Age of the Internet*. New York: Touchstone book.

Ule, M. (2000). *Socialna ranljivost mladih*. Ljubljana, Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad Republike Slovenije za mladino.

Young, S. K. (1999). Evaluation and Treatment of Internet Addiction. in L.

Vandecreek & T. Jackson (Eds.) *Innovations in Clinical Practice. A Source Book*, Vol.17, 19-31.

