

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Jasna Repa

ZASVOJENOST Z INTERNETOM

Diplomsko delo

Ljubljana, 2008

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Jasna Repa

Mentor: doc. dr. Franc Trček

ZASVOJENOST Z INTERNETOM

Diplomsko delo

Ljubljana, 2008

Tebi, ki vedno verjameš in zaupaš vame.

Hvala Ti!

ZASVOJENOST Z INTERNETOM

Teoretični del diplomske naloge obravnava splošni koncept zasvojenosti, ki se povezuje s prekomerno uporabo snovi, ki jih je potrebno vedno pogosteje vnašati v človeški organizem, hkrati pa učinkujejo na psihično stanje. Ne glede na to, s čim je oseba zasvojena, se to odraža v spremembi vedenja in razpoloženja. Opisuje, kaj zasvojenost z internetom je, kakšne oblike zasvojenosti prepoznavamo in njene posledice. Nekateri zasvojenost z internetom definirajo kot motnjo kontrole impulzov, ki ne vsebuje uporabe opojnih sredstev. Pri zasvojenosti z internetom je oseba očarana nad neko aktivnostjo. Zasvojenci pogosteje uporabljajo aplikacije, ki hitreje povzročijo občutek, da jih potrebujejo. V empiričnem delu se v usmerjenih intervjujih preučuje mnenje uporabnikov o zasvojenosti z internetom, kriterije za ocenjevanje in samoocenitev zasvojenosti. Analiza kaže, da je uporaba interneta pri zaposlenih zelo nujna, medtem ko pri vseh izstopa uporaba aplikacij za komunikacijo in iskanje informacij. Povečuje se uporaba orodij za mreženje in ustvarjanje virtualnih skupnosti.

Ključne besede: zasvojenost, internet, zasvojenost z internetom, prekomerna uporaba interneta, intervju.

INTERNET ADDICTION

The theoretical part of the thesis discusses the general concept of addiction related to the excessive intake of substances which a human body is increasingly dependent on. The substances also have a simultaneous affect on the physical state. Behaviour and mood change regardless of what a person is addicted to. This thesis describes Internet addiction, its types and effects. Internet addiction is sometimes associated with the impulse control disorder which does not involve the use of intoxicating substances. An Internet addict is a person passionate about a certain activity. They use Internet applications because of a growing feeling of the users' dependency on them. The empirical part of this thesis evaluates the answers to a directive interview which examines Internet users' opinion about the addiction, assessment criteria and self-evaluation of addiction. According to the results of the analysis the use of Internet is necessity for people employed, all of them using mostly communication and information search applications. The use of networking and virtual community tools is on the increase.

Key words: addiction, Internet, Internet addiction, excessive use of Internet, interview.

KAZALO

| | |
|--|-----------|
| 1. UVOD | 6 |
| 2. ZASVOJENOST | 8 |
| 2.1 Kaj je zasvojenost? | 8 |
| 2.1.1 Uporaba, zloraba in odvisnost..... | 9 |
| 3. ZASVOJENOST Z INTERNETOM | 11 |
| 3.1 Oblike zasvojenosti z internetom | 15 |
| 3.1.1 Internetna razmerja | 17 |
| 3.1.2 Prekomerna uporaba interneta pri študentih..... | 19 |
| 3.1.3 Prekomerna uporaba interneta pri zaposlenih | 20 |
| 3.2 Znaki zasvojenosti z internetom | 22 |
| 3.3 Razlogi za zasvojenost z internetom | 23 |
| 3.4 Posledice zasvojenosti z internetom | 26 |
| 3.4.1 Pomoč zasvojenecem z internetom..... | 26 |
| 3.5 Raziskave o zasvojenosti z internetom | 29 |
| 3.6 Kritike konceptov zasvojenosti z internetom | 31 |
| 4. ŠTUDIJA PRIMERA | 33 |
| 4.1 Metodologija | 33 |
| 4.2 Raziskovalno vprašanje | 33 |
| 4.3 Vzorec | 34 |
| 4.4 Analiza usmerjenih intervjujev | 35 |
| 4.4.1 Prvi stik z internetom | 35 |
| 4.4.2 Dostop do interneta in nujnost uporabe | 37 |
| 4.4.3 Namen uporabe interneta | 39 |
| 4.4.4 Uporaba aplikacij in spretnost pri uporabi interneta | 40 |
| 4.4.5 Zasvojenost z internetom | 45 |
| 4.4.5.1 Pogostost stikov..... | 46 |
| 4.4.5.2 Zmanjševanje pozornosti zaradi uporabe interneta | 48 |
| 4.4.5.3 Pogovor z drugimi o uporabi in vpliv interneta na uravnavanje razpoloženja | 49 |
| 4.4.5.4 Kriteriji zasvojenosti z internetom in samoocenitev zasvojenosti | 52 |
| 4.4.5.5 Nenačrtovana daljša uporaba interneta | 55 |
| 4.4.5.6 Vedenje ob nepovezanosti in ločenosti od interneta..... | 56 |
| 5. ZAKLJUČEK | 60 |
| 6. LITERATURA IN VIRI | 62 |
| 7. PRILOGE | 67 |
| Priloga A: Usmerjeni intervju..... | 67 |

1. UVOD

»Ker sem odvisnik, prazno in pusto je moje življenje, me ti dnevi, ko sem brez interneta, spravljajo v abstinenčno krizo. Sem slep, gluh, pa še govorit ne morem.« (Piscek, <http://www.krtina.com/blog>)

Uporabnik je zaradi tehničnih težav (pretrgani kabli med delom na cesti) za nekaj dni ostal brez interneta, prek katerega uporablja telefon, televizijo, ureja spletno stran z večjim dnevnim obiskom in zapisuje svoje misli na blog. Dostop do interneta mu zagotavlja opravljanje poslovnih stvari, hkrati pa tudi komunikacijo z drugimi in možnost informiranja. Ko mu je to onemogočeno, se počuti nemočnega. Je to odraz zasvojenosti z internetom?

Življenja in dela brez računalnika si danes ne znamo več predstavljati. Računalnik je orodje, ki je spremenilo marsikaj, vendar pa danes sam računalnik, s katerega ne morejo dostopati do interneta, nekaterim ne pomeni nič. Računalnik brez interneta? Kaj naj z njim? Ne morem pogledati najnovejših novic, ne morem se pogovarjati s prijatelji s celega sveta ali odigrati pomembnega dvoboja v igri, ki se odvija po medmrežju. Mnogi na internetu spoznajo prijatelje, najdejo svoje zaupnike, izkoriščajo prednosti verbalne komunikacije, pri kateri vizualnost ni pomembna. Internet je torej idealno okolje za nekoga, ki ima težave z vzpostavljanjem stikov v svojem socialnem okolju, je manj samozavesten in ima težave s samopodobo.

Informacijsko-komunikacijske tehnologije nam nudijo mnogo, prav tako tudi internet. Vendar pa nove možnosti, ki jih prinaša razvoj, s seboj prinašajo tudi negativne posledice. Ena izmed njih je zasvojenost z internetom.

Diplomska naloga je razdeljena na dva dela. V prvem delu bomo obravnavali splošni koncept zasvojenosti – kaj zasvojenost sploh je. Nato se bomo osredotočili na zasvojenost z internetom in njene različne oblike. Nekoliko bolj podrobno bomo opisali, kakšen je vpliv internetnih razmerij in kako se to odraža pri posamezniku, kaj pomeni prekomerna uporaba interneta pri študentih ter prekomerna uporaba interneta pri zaposlenih.

Nadaljevali bomo s simptomi zasvojenosti in razlogi za prekomerno uporabo, nato pa opisali njene posledice. Opisali bomo tudi načine pomoči, kako pomagati zasvojencem z internetom. Sledil bo pregled nekaterih raziskav o prekomerni in zasvojeni uporabi interneta.

V empiričnem delu bomo analizirali usmerjene intervjuje. Opravili jih bomo na izbrani skupini aktivnih uporabnikov interneta po Sloveniji in poskušali ugotoviti, kakšno je njihovo mnenje o zasvojenosti z internetom, kakšen slog uporabe gojijo, kaj jim internet pomeni in katere aplikacije najpogosteje uporabljajo ter s kakšnim namenom. Zanimalo nas bo, koliko je njihova uporaba interneta nujna, kakšne kriterije bi uporabili za ocenjevanje zasvojenosti z internetom, kako bi se samoocenili glede svoje zasvojenosti in kakšno je njihovo počutje oziroma reakcija, ko nenadoma ali pa načrtovano nimajo dostopa do interneta.

Uporaba interneta je danes v veliko primerih nujna in vsakdanja, zato o vplivih in posledicah sploh ne razmišljamo. Način življenja in življenjski slogi so se spremenili. Potrebna je fleksibilnost in hitro odzivanje na dogodke okoli nas. Tako nas družba prisili v uporabo sodobnih tehnologij. Znanje in vešče ravnanje z njimi nas ohranjata na trgu delovne sile, izbire skorajda nimamo, zato se pojavlja dilema, ali gre pri tem za zasvojenost ali zgolj za posledice sprememb v družbi, ki pogojuje uporabo interneta.

2. ZASVOJENOST

2.1 Kaj je zasvojenost?

Pojem zasvojenosti zajema več vidikov, saj poznamo različne oblike tega pojava. Največkrat se govori o zasvojenosti oziroma o odvisnosti od drog in drugih narkotičnih sredstev.

Že sam pojem droge se razlikuje glede na to, s kakšnega stališča ga proučujemo. S farmakološkega stališča opazujemo vpliv snovi na človeški organizem, z medicinskega stališča se proučuje učinek snovi na človekovo zdravje, s sociološkega vidika pa gre za proučevanje družbene interakcije med posameznikom in skupino, kateri pripada, ter vso družbo (Klavora, 1995).

Miličinski (1986) odvisnost definira kot navezanost človeka na neko stvar ali navado, od katere pričakuje odrešenje, zato mu vse drugo postane nepomembno. Drugi so zasvojenost definirali kot ponavljajoči se vzorec navad, ki povečuje tveganje za bolezen in/ali z njim povezane osebne in socialne probleme.

Kakršna koli odvisnost se tradicionalno povezuje z nenadzorljivim nagonom/impulzom, ki ga pogosto spremlja izguba kontrole, prezavzeta uporaba in nadaljnja uporaba kljub problemom, ki jih povzroča v vedenju (Young, 2004).

Pri odvisnosti od drog in od drugih nealkoholnih psihotropnih¹ substanc gre za zasvojenost s kemičnimi substancami, ki učinkujejo na človekovo duševnost oziroma na njegovo psihično stanje (Merc, 1995), medtem ko se pri zasvojenosti z internetom postavlja vprašanje, o kakšni zasvojenosti lahko govorimo in kam bi jo uvrstili. Se lahko uvršča v isto kategorijo kot ostale motnje v duševnem zdravju, kot sta shizofrenija in depresija.

Merc (1995) deli odvisnost na dve kategoriji: (1) na **biološko oziroma fizično**, kjer se metabolizem človeškega telesa ne more več odvijati normalno, če ni v telesu zadostne koncentracije neke substance, in na (2) **psihično odvisnost**, pri kateri je uživanje psihotropne substance postalo naučena reakcija.

¹ So snovi, ki delujejo na človekovo duševnost, mišljenje in zavest. V splošni rabi je uporaba izraza droga. Posamezne psihotropne substance imajo različne učinke: pomiritev, omama, poživitev, opojnost z notranjo izpolnjenostjo, halucinacije (prividi, prisluhi, razsvetljenje itd.) (Merc 1995: 71).

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).

Rozmanova tudi pravi, da 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, kljub temu ga ponavlja in ga ne more opustiti, ker bi sicer doživel abstinenčno reakcijo. Poleg telesnih bolezni povzroča zasvojenost tudi spremembe vedenja: objestnost, agresivnost, nihanje razpoloženja, neupoštevanje meja drugih. Ob tem navaja različne modele, ki razlagajo nastanek zasvojenosti:

- *socialni*: zasvojenost kot socialna bolezen; pojavi se zaradi faktorjev, ki delujejo iz okolja in prizadenejo odnose na vseh ravneh,
- *biološki*: poudarja predvsem spremembe na ravni organov in tkiv: nekatere spremembe so vzroki za zasvojenost, druge so posledica,
- *psihološki*: zasvojenost je posebna oblika prilagoditve posameznika na neugodne razmere v zgodnjem otroštvu – represivna vzgoja, psihološke travme → potlačitev čustvovanja in mišljenja,
- *duhovni*: odtujenost od samega sebe, od duhovnega jedra, torej tistega dela osebnosti, ki je temelj našega zavedanja,
- *celostni model*: zasvojenost si poskušamo predstavljati kot proces, v katerem sodelujejo psihološki, biološki, socialni in duhovni faktorji (Rozman, 1998).

2.1.1 Uporaba, zloraba in odvisnost

Pri uživanju psihotropnih substanc poznamo tri stopnje: (1) zmerno uživanje (pomirjevalne tablete po zdravniškem predpisu), kjer substanca ne zmoti funkcioniranja organizma, niti duševne dejavnosti ali povzroči škodljivo človekovo vedenje. Kadar gre za (2) zlorabo, so največkrat motene psihične funkcije (pijanost). Pri (3) odvisnosti oziroma zasvojenosti se v človeškem telesu pojavi potreba po večanju vnosa snovi v telo (Miličinski, 1986).

Zloraba se smatra kot milejša oblika zasvojenosti, ki pa lahko prav tako prevzame in povzroči probleme uporabniku, ki pa ima večji nadzor nad vedenjem in je bolj sposoben uravnati

meje ter regulirati uporabo. Tako zloraba kot zasvojenost pa se odražata v posledicah, ki jih posameznik doživlja (Young, 2004).

Devetdesetim odstotkom vseh uporabnikov predstavlja internet in različne možnosti, ki jih ponuja (elektronska pošta, www, igre, prenosi podatkov itd.) samo uporabo storitev. Do zlorabe pride takrat, ko posameznik prične posvečati preveč svojega časa samo eni stvari in mu s tem prične zmanjkovati časa za ostale aktivnosti. Zasvojenost pa pri posamezniku nastopi takrat, ko izgubi kontrolo nad svojim početjem in se prične nekontrolirano ukvarjati samo z eno stvarjo (npr. igranjem iger prek interneta) (Kovač, 2002).

V Sloveniji veljavna *10. revizija Mednarodne klasifikacije bolezni* (MKB-10) ima bolezni odvisnosti zbrane v poglavju *Duševne in vedenjske motnje zaradi uživanja psihoaktivnih snovi* (F10-F19). Ta sklop vsebuje številne raznovrstne motnje, ki se med seboj razlikujejo po izrazitosti in klinični obliki, a jih je vse mogoče pripisati uživanju ene ali več psihoaktivnih snovi, te pa je mogoče ali pa tudi ne predpisovati kot zdravilo. Tretje mesto kode poimenuje omenjeno snov, četrto mesto pa opredeljuje klinično stanje. Kode velja uporabljati za vsako opredeljeno snov, treba pa je poudariti, da niso vse štirimestne kode uporabne za vse snovi. Iz opisane skupine je izključena zloraba snovi, ki ne ustvarjajo odvisnosti (F55) (Čebašek-Travnik, 1999).

Težave, ki so povezane z računalniki, niso uradna bolezenska kategorija, gre pa za določeno obliko odvisnosti od elektronskih medijev. Pri tem ni mogoče govoriti o značilni klinični sliki oziroma simptomih, ki bi jih lahko prepoznali, temveč se težave pokažejo v obliki katere od razpoloženskih motenj (npr. agresije, anksioznosti). Računalnik otrokom, ki imajo čustvene motnje, nudi oporo in možnost, da se zatečejo v virtualni svet in s tem v izolacijo. Škodljivi učinki pri pretirani rabi se lahko odražajo pri kognitivnem razvoju, ko se pokažejo motnje v sposobnosti abstraktnega mišljenja (informacija, slika in razlaga ne zahteva razmišljanja), težave na socialnem področju, hendikepiranost na področju intimnih stikov (virtualnost omeji dotike) (Mevlja v Peternel Pečauer, 2007).

Ločimo več oblik zasvojenosti. Najpogosteje se navaja zasvojenost z raznolikimi substancami. Zaradi sprememb v človeškem organizmu je potrebno v telo vnašati vedno večje količine in koncentracije substanc, da se doseže učinek. Ne glede na to, s čim je oseba zasvojena, se odraža predvsem v spremembi vedenja in razpoloženja. Zasvojenec začne svojo

pozornost v povečanem obsegu posvečati določeni aktivnosti do te mere, da izgubi kontrolo in občutek, kdaj je potrebno prenehati s početjem, ki slabo vpliva nanj.

3. ZASVOJENOST Z INTERNETOM

V strokovni literaturi na temo zasvojenosti z internetom naletimo na uporabo različnih terminov, ki se nanašajo na težave pri ravnanju in uporabi interneta ter vplivajo na vedenje človeka. Tako zasledimo izraze, kot so problematična uporaba interneta (problematic Internet use), zasvojenost z internetom ali odvisnost od interneta (Internet addiction – IA oziroma Internet dependency), motnjo/bolezen/sindrom internetne zasvojenosti (Internet addiction disorder – IAD), kompulzivna uporaba interneta (compulsive Internet use), patološka uporaba interneta (pathological Internet use – PIU), kompulzivna uporaba računalnika, zloraba interneta (Internet misuse) in prekomerna uporaba (excessive use).

S konceptom zasvojenosti z internetom se je začela ukvarjati ameriška raziskovalka in psihologinja dr. Kimberly S. Young. Ko je na letnem srečanju Ameriškega psihološkega združenja leta 1996 predstavila zasvojenost z internetom, je s tem spodbudila polemične razprave med kliničnimi zdravniki in člani akademije. Eden začetnih problemov, ki jih je povzročal koncept, je primerjava z drugimi odvisnostmi. Za internet je namreč značilno, da ponuja veliko koristi in lajša vsakdanje življenje. Je tehnološko orodje, kateremu je v oglaševanju namenjenega precej prostora. Kako torej odkrivati in diagnosticirati zasvojenost pri tako razširjenem orodju in mediju?

Strokovnjaki zasvojenost z internetom največkrat obravnavajo kot psihofizično motnjo. Zanje so značilni simptomi afektivnih motenj in motnje socialnih stikov. Velikokrat povezujejo zasvojenost z internetom z drugimi psihičnimi boleznimi ali odvisnostmi. Pri diagnosticiranju bi bilo potrebno vključiti vpogled v zasvojenčevo bolezensko anamnezo, kar bi olajšalo preiskovanje in prekrivanje dvojnih diagnoz (Young, 1997).

Nekateri uporabniki so postali z internetom zasvojeni prav tako, kot drugi postanejo odvisni od droge, alkohola ali hazardiranja, kar se odraža v neuspehu na akademskem področju, zmanjšani učinkovitosti pri delu in celo zakonskih razprtijah ter ločitvah (Young, 1996b).

Jonathan Bishop (2005) verjame, da je trditev, da so ljudje lahko zasvojeni z internetom takšna kot trditev, da so zasvojeni v realnem svetu. Internet je takšno okolje, kot je socialno okolje v vsakdanjem življenju, zato je posameznik lahko zasvojen le z nekaterimi aspekti tega okolja (Griffiths, 1999).

Kdaj gre za pretirano uporabo interneta in kdaj za normalno? Najboljše zagotovilo bi bila definicija, kaj je normalno, vendar takšna definicija ne obstaja. Čas sam, ki ga porabimo na internetu, ne more biti indikator zasvojenosti ali vključenosti v kompulzivno vedenje. Dojemati ga je potrebno v kontekstu z ostalimi dejstvi, recimo: ali je uporabnik študent (študenti na splošno preživijo največ časa na internetu), je to del službe, ima oseba probleme, zaradi katerih preživi več časa na medmrežju (beg pred življenjskimi in zakonskimi težavami, težki socialni odnosi). Brez teh pomembnih okoliščin je pogovor o tem, ali uporabnik preživi preveč časa na internetu, nesmiseln (Grohol, 1997).

Zdrava uporaba se nanaša na uporabo interneta za jasen namen v primerni količini časa, brez kognitivnih ali vedenjskih težav. Uporabniki, ki nimajo težav s prekomerno uporabo, ločijo internetno komunikacijo od tiste v vsakodnevnem življenju. Internet raje uporabljajo za koristen pripomoček, kot pa za vir identitete (Davis, 1999).

Razlika med zdravo in pretirano uporabo interneta je navidezna, prav tako kot je navidezno definiranje katerega koli tipa zasvojenosti. Če je oseba očarana nad neko aktivnostjo in se ji posveti, bo želela zanjo izkoristiti vsak trenutek, kolikor se bo dalo. To je lahko izhod za učenje, kreativnost in samoizražanje. Celo v nenavadnih, nezdravih preokupacijah se lahko najdejo pozitivne značilnosti ukvarjanja s problemom. Patološka uporaba interneta se zgodi, ko je pretrgana povezava z osebnim življenjem, zdrava uporaba pa takrat, ko se integrira z osebnim življenjem. Kibernetske aktivnosti postanejo izoliran svet, o njih se zasvojeni ne pogovarjajo s prijatelji in družino. Aktivnosti postanejo z obzidjem obdan nadomestek ali kraj za pobeg pred življenjem, kamor se uporabniki zatekajo, namesto da bi dopolnili življenje v realnem svetu. V tem navideznem prostoru izgubijo občutek za realnost. Lajšanje takšne ločenosti je implicitna in eksplicitna komponenta mnogih tehnik pri pomoči ljudem, ki so prekomerno okupirani z internetom (Suler, 1999). Integracija komunikacije iz oči v oči² in kibernetskega prostora, pogovor o internetnem življenju s prijatelji in družino v realnem svetu

² »Face to face«

ter prenos dejanske identitete, zanimanj in znanj iz vsakdanjega življenja v internetno skupnost pomeni zdravo uporabo interneta in je pomemben princip pomoči tistim, ki so že ujeti v zasvojenost v kibernetnem prostoru (Suler, 2004).

Prva merila, ki jih je Youngova uporabila za definiranje zasvojenosti z internetom, so bili prirejani kriteriji za ugotavljanje patološkega hazardiranja, ki so bili še najbolj sorodni patološki uporabi interneta (PIU) (Young, 1996b, 1998a).

Kriteriji za ugotavljanje patološkega hazardiranja so objavljeni v strokovnem priročniku za mentalne bolezni, ki ga izdaja *Ameriško psihiatrično združenje* (DSM-IV³). Na podlagi tega modela je Youngova definirala patološko uporabo interneta kot motnjo kontrole impulzov, ki ne vsebuje uporabe opojnih sredstev (Young, 1996b).

Pri hazardiranju gre za klasično zasvojenost, pri kateri se močno prepletajo uporaba domišljije in intenzivne čustvene stimulacije. Pomembno je, da se zasvojeni zaveda, da z zlorabo igre na srečo škodi sebi in svoji družini, tvega zdravje in ugled. Čeprav kar naprej poskuša prenehati, ga vedno znova zanese. Hazardiranje se prišteva k obsesivno-kompulzivnim motnjam.

Mnenja, da gre pri prekomerni uporabi interneta za zasvojenost, si nasprotujejo. Kljub vsemu pa je prekomerna raba interneta predmet psiholoških raziskav že več kot desetletje. Za odmevnost poimenovanja bolezni na področju psihiatrije, za katero je trdil, da ne obstaja, je poskrbel psihiater Ivan Goldberg. Na svojem spletnem portalu (www.psychom.net) je za šalo v smislu parodije za prikaz kompleksnosti in okorelosti priročnika *Diagnostic and Statistical Manual Disorders* objavil prispevek, v katerem je predstavil »motnjo odvisnosti od interneta« (IAD). Simptomi so vključevali pomembne socialne in zaposlitvene aktivnosti, ki so bile opuščene ali zmanjšane zaradi uporabe interneta, sanjarjenje in razmišljanje o internetu in kaj se tam dogaja, ter zavedna in nezavedna motorika prstov kot imitacija premikanja po tipkovnici. Čeprav je šlo za šalo, je Goldberg nanjo dobil presenetljiv odziv, predvsem tistih, ki so priznali »netholizem« in ga prosili za pomoč. Zaradi tega je na internetu ustanovil podporno skupino za internetne odvisnike (Internet Addiction Support Group on-line). Zavest o prekomerni uporabi interneta se je širila do te mere, da so se s problemom začeli ukvarjati med drugim na univerzi v Marylandu, kjer so študentom ponudili skupino za svetovanje in

³ Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fourth Edition (DSM-IV), ki jih je izdalo ameriško psihiatrično združenje (<http://www.psych.org/>) leta 1994. Naslednja izdaja priročnika je predvidena za leto 2011.

bolnišnici McLean v Belmontu, kjer so ustanovili kliniko za računalniške odvisnike (www.psycom.net).

Youngova je ustanovila center za internetne («on line») zasvojenca, da bi pomagala podjetjem, ki nadzorujejo zaposlene, ki kompulzivno uporabljajo internet, a ne v službene namene.

Tipičen profil internetnega zasvojenca naj bi bil najstnik, moškega spola, ki ima malo oziroma nima družabnega življenja in zaupanja vase. Zanima, da bi imel kakršnokoli težavo s prekomerno uporabo interneta. Kljub temu pa raziskave kažejo, da ta trditev ne drži povsem, saj obstajajo posamezniki, ki ne ustrezajo temu profilu (Young, 1996a, Griffiths, 1998). Po nekaterih raziskavah naj bi bil značilen profil zasvojenca z internetom fakultetno izobražen moški v tridesetih letih, samski, ki porabi za internet v zasebne namene 30 in več ur na teden (Blythe, 2006).

Nekateri zasvojeni uporabniki imajo sorodne karakteristike, kot so jih opazili pri tistih, ki zlorabljajo substance in zasvojenca, ki hazardirajo. Takšni uporabljajo internet za uravnavanje negativnega razpoloženja, bolj za beg pred pritiski, za izboljšanje slabega razpoloženja, beg pred skrbmi, socialno izoliranostjo in za nadzorovanje razpoloženja. Vpliv uporabe interneta na psihološko ugodje je odvisen od karakteristik posameznika, s pozitivnim učinkom pri osebah ekstrovertirane narave in negativnim vplivom pri introvertiranih (Morahan-Martin, 2005). Ljudje, ki so po naravi introvertirani oziroma manj spretni v socialnih interakcijah, so bolj dojemljivi za odvisnost.

Računalniki in kibernetiki svet so pri nekaterih postali substitut za življenje, upoštevati pa je potrebno možnost, da je kibernetiki svet lahko tudi dopolnilo vsakdanjemu življenju (Suler, 1999).

Enotne definicije, za kakšen tip zasvojenosti gre pri internetu, ni. Strokovnjaki jo največkrat obravnavajo kot psihično motnjo in jo povezujejo tudi z drugimi boleznimi, kot sta depresija in anksioznost. Pri prepoznavanju zasvojenosti je potrebno upoštevati različne dejavnike in vzroke, zaradi katerih oseba preživi več časa na internetu, saj nam zgolj čas uporabe ne zadostuje. Zasvojenec ima težave z ločevanjem komunikacije v vsakdanjem življenju in

internetnem svetu. Brez povezave se počuti nemočen in nemiren, ima občutek, da zamuja pomembne stvari.

Kakršnokoli zasvojenost človek težko prizna, pri internetu je to še težje. Gre namreč za družbeno sprejeto orodje in čisto normalno je, da ga uporabljamo. Internet je med drugim tudi prostor, kjer se nekateri sprostijo, v njem najdejo varno okolje, ki ga v realnem življenju nimajo. Ustvarijo si paralelen svet. S prekomerno uporabo različnih možnosti, ki jih medij ponuja, začne posameznik ožiti svoje socialno omrežje in celo izgubi stik s peščico tistih, s katerimi je imel stik, dokler ni začel pretirano uporabljati interneta.

3.1 Oblike zasvojenosti z internetom

Soul in drugi navajajo šest različnih oblik odvisnosti v razmerju do interneta:

- odvisnost od spolnosti in odnosov,
- odvisnost od komuniciranja/interakcije (klepetalnice, elektronska pošta, novičarske skupine in sporočanje),
- odvisnost od hazardiranja,
- preobremenjenost z informacijami, ki so posledica kompulzivnega brskanja po internetu,
- odvisnost od računalniških igrice,
- navzkrižna kombinacija zgoraj naštetih odvisnosti in/ali v zvezi z drugimi oblikami odvisnosti v vsakdanjem življenju (glej Rendi in drugi, 2007).

Podobno loči pet različnih podtipov tudi Youngova (1999):

- zasvojenost s spolnostjo po internetu,
- zasvojenost z odnosi po internetu,
- sklepanje prijateljstev v klepetalnicah,
- zasvojenost z igrami na srečo,
- zasvojenost z informacijami in računalniki.

Zasvojenci uporabljajo različne aplikacije. Nekatere med njimi pri uporabniku hitreje povzročijo občutek, da jih potrebuje, in so tako, zaradi potencialno večjega vpliva, višje na lestvici dejavnikov, ki povzročajo odvisnost od interneta. Tako je v raziskavi (Young, 1996b)

največji delež zasvojenec navajal, da uporabljajo spletne klepetalnice (35 %) in MUD⁴ (28 %). Uporaba novičarskih skupin, elektronske pošte, spletnih strani in informacijskih protokolov (npr. ftp) je na lestvici nižje. Nekatere raziskave prepoznajo uporabnike, katerim je ob spletnih klepetalnih sobah, neposrednem izmenjavanju sporočil, interaktivnim igram, celo eBay⁵ povzročal, da se je zdelo njihovo življenje vedno bolj nenadzorljivo zaradi interneta (Young, 2004). Spletne klepetalnice so zaradi simultane komunikacije v realnem času in občutka oblike telefonskega pogovora največkrat uporabljeno komunikacijsko sredstvo, pod vplivom katerega je mnogo zasvojenec z internetom.

Komunikacija s svetom po internetu daje zasvojenecu občutek pripadnosti družbi, v resnici pa je od nje lahko še kako izoliran. Čeprav je njegova komunikacija globalna, z vsem svetom, so socialni odnosi v vsakdanjem življenju porušeni. Vključenost v družbo, sposobnost medsebojne komunikacije, vživljanje v čustva drugih, zrel pogled in dožemanje na svet okoli sebe je odraz zdrave odrasle osebe. Pri zasvojenecu je takšno dožemanje sveta moteno. Še posebej je to problematično pri mladostnikih, saj lahko zaradi neizdelane refleksije realnega sveta zapadejo v krog obrambnih mehanizmov in kompenzirajo svoje težave (neuspešnost, neprivlačnost, majhnost) na internetu, kjer se začnejo vesti kot druga oseba (Sušnik, 2001).

Orman (1996) pravi, da ravnanje z internetno zasvojenostjo ni nič drugačno, kot ravnanje s katerokoli drugo obliko zasvojenosti, saj imajo v osnovi vse skupne temeljne elemente. Prvi je zanikanje, ki ima več stopenj in oblik. Pri najblažji oseba verjame, da zmore rešiti ta problem, kadarkoli se za to odloči, drug ekstrem pa je oblika popolnega zanikanja (npr.: Kakšen problem? Nimam problema!). Naslednji znak odvisnosti je, da ljudje zelo nenaklonjeno odreagirajo na možnost iskanja pomoči (npr.: Sam lahko premagam tole). Tretji temeljni element, ki je skupen zasvojenostim, je posledica določenega pomanjkanja.

Zasvojenost z internetom se nanaša na nekontrolirano uporabo nekaterih aplikacij. Najpogosteje so to aplikacije, ki omogočajo komunikacijo med uporabniki.

⁴ Multi-user Dungeon – računalniška igra, kjer se kombinira igranje fantazijskih vlog, streljanja in komuniciranja z drugimi igralci. Temeljijo na karakterjih.

⁵ eBay – ameriško internetno podjetje, ki upravlja spletno domeno www.ebay.com, ki omogoča javno licitiranje in nakupovanje preko spleta, kjer ljudje in poslovneži kupujejo in prodajajo izdelke ter storitve po celem svetu.

3.1.1 Internetna razmerja

Problem internetnih razmerij je pogost pojav v povezavi z internetno zasvojenostjo. Zaradi takšnega razmerja lahko propade tudi stabilen in dolgotrajen zakon ali partnerska zveza.

Internetno razmerje⁶ je definirano kot romantično in/ali seksualno razmerje, ki se začne z internetnim kontaktom in ohranja prevlado po elektronskih komunikacijah, kot so elektronska pošta, klepetalnice ali internetne igre. Virtualne skupnosti omogočajo neznancem s celega sveta, da se srečujejo 24 ur na dan, sedem dni v tednu, 365 dni v letu in ustvarjajo prostor, kjer se razmerje razvija. V raziskavi je 53 % anketiranih internetnih zasvojenec navajalo, da so problemi zaradi internetnih razmerij pripeljali do zakonskih razprtij, ločenega življenja in tudi do ločitve (Young, 1999).

Navidezno neškodljivi internetni odnosi se lahko hitro razvijejo v škodljive. Medtem ko traja pridobitev zaupnosti v realnem življenju lahko tudi več mesecev ali let, je lahko v internetnem razmerju pridobljena v zgolj nekaj dneh ali tednih. Zaupen prijateljski pogovor se lahko hitro obrne na erotičnega, v pogovorih se delijo najbolj zasebne seksualne fantazije. Takšni pogovori so lahko spremljani s samozadovoljevanjem, ki vodi do stopnje spolne izkušnje. Ker dajejo elektronske komunikacije občutek manjših ovir in ker globalna narava interneta ponuja kulturno bolj raznovrstne vezi med ljudmi, so takšna razmerja bolj vabljiva. Za razliko od vsakdanjih razmerij in afer, ki se zgodijo zunaj doma, se internetne zgodijo doma, pogosto celo takrat, ko je partner v sosednjem prostoru (Young, 2004).

Kdaj lahko nekdo spozna, da se je partner zapletel v internetno razmerje? Znaki so po mnenju Youngove lahko naslednji:

Sprememba spalnih navad je eden prvih opozorilnih znakov. Klepetalnice z erotično vsebino doživijo višek napetosti pozno ponoči, zato nezvest partner ostaja pokonci dolgo v noč, da je lahko del tega.

Zahteva po zasebnosti se odraža v skrivni uporabi računalnika. Prestavitev računalnika z vidnega delovnega polja, sprememba gesel za dostop, zaklepanje sobe, prikrivanje razsežnosti internetnih aktivnosti in jeza, ko se takšno osebo zmoti pri tem početju, so odraz poskusa večje zasebnosti.

Opuščanje drugih dolžnosti sicer ni avtomatičen znak, da ima oseba internetno razmerje, vendar pa so umazana posoda, kupi perila, podaljšanje časa, ki ga oseba preživi v pisarni,

⁶ cyberaffair

nepokošena trata lahko kazalci, da partner namenja svojo pozornost in čas drugim stvarim ali osebam in nima motivacije za sodelovanje v ostalih gospodinjskih opravilih, ki jih je opravljal, preden je računalnik okupiral njegovo/njeno življenje.

Zaradi *laži*, ki se jih varajoča oseba poslužuje, da bi prekrila svoje razmerje in upravičila daljšo uporabo računalnika, je zaupanje med partnerjema velikokrat uničeno.

Sprememba osebnosti se odraža na razpoloženju in vedenju partnerja, ki ga je internet »pogoltnil«. Nekoč občutljiva in topla žena postane odmaknjena in hladna, družaben mož pa se spremeni v tihega in zamišljenega. Vprašanja o teh spremembah v povezavi z internetom so deležna gorečega zanikanja, obtoževanja in prenosa odgovornosti na drugega partnerja. Na ta način želi oseba skriti svoje internetno razmerje.

Izguba zanimanja in spolnega poželenja so posledica internetnega razmerja, ki se je razvilo do te mere, da je prišlo do srečanja v živo ali pa je proces delitve seksualnih fantazij po spletu in telefonski seks spremenil vzorce v spolnem interesu. Ljudje, ki so se zapletli v internetno razmerje, so manj navdušeni in dovzetni za spolne odnose z dejanskim partnerjem ter raje dajejo prednost in pobude virtualni spolni stimulaciji.

Vlaganje truda v razmerje upade, saj imajo tisti, ki so zasedeni z internetnim razmerjem, manj energije za sodelovanje v njihovih vsakdanjih razmerjih. Pogovori o skupnem dopustu ali o dolgoročnih načrtih so neprijetni, tudi ostalim družinskim ritualom se taka oseba raje izogne (Young, 2004).

Griffiths razlikuje tri tipe internetnih razmerij (cyber-relationships). Prvo je razmerje, ki se začne in nadaljuje na medmrežju, brez namena po osebnem srečanju. Drugi tip razmerja se začne na medmrežju in se sčasoma nadaljuje v vsakdanjem življenju. Tretji tip razmerja pa se začne v vsakdanjem življenju in se v glavnem ohranja po internetu. Vendar pa samo prvi tip nakazuje internetno zasvojenost, medtem ko druga dva prej kažeta odvisnost od osebe kot pa internetu kot posredniku (Griffiths v Galal, 2003).

Partnerska zveza od vsakega partnerja zahteva trud in sodelovanje za uspešno funkcioniranje zveze. V kolikor eden izmed njiju začne izgubljati zanimanje za vzdrževanja ravnovesja, običajno nastopijo težave. Internet je čedalje pogostejši vzrok za nastanek prepirov in konfliktnih situacij v partnerskih zvezah. Dogaja se namreč, da začnejo osebe raje preživljati prosti čas pred računalniškim ekranom, kot da bi se posvetile partnerju. Razlogi za takšno obnašanje so različni.

3.1.2 Prekomerna uporaba interneta pri študentih

Internet je svoje mesto dobil tudi v šolstvu. Prvotno mišljen kot izobraževalni pripomoček, je danes že zelo dobro integriran v razredno okolje, vendar pa mnogi učitelji, knjižničarji in računalniški asistenti ne verjamejo, da je uporaba interneta pri otrocih učinkovita. Svojo trditev argumentirajo z razlago, da so informacije na internetu preveč neorganizirane in nepovezane z učno snovjo ter namesto pomoči služijo za zmedo (Young, 2004).

Študenti so, predvsem zaradi spodbujanja uporabe in zelo dobrega dostopa tako na fakultetah kot v z internetom povezanih študentskih domovih in prek mobilnih internetnih naprav, najbolj rizična populacija za razvijanje odvisnosti od interneta (Griffiths, 1998a, Young 2001, Ramayah in Yeap Ai Leen, 2005). Pri tako razširjenem dostopu je vprašanje, kateri so faktorji, ki prispevajo k zlorabi interneta. Ogromno prostega in nerazporejenega časa, prost in neomejen dostop, na novo odkrita svoboda brez starševskega nadzora, brez nadzora in cenzure pri govorjenju in delovanju na medmrežju, močna spodbuda s strani fakultete in administratorjev, socialna prisila in odtujenost ter ponekod tudi višja meja glede starosti, pri kateri je dovoljeno legalno pitja alkohola, so tisti faktorji, ki so največkrat omenjeni.

Obiskovanje predavanj vzame študentu nekaj ur tedensko, preostali čas pa lahko preživi po svojih željah: izbira med branjem, študiranjem, obiskom kina ali zabave, včlanitvijo v kakšen klub ali raziskovanjem novega okolja. Pri tem mnogi na vse to pozabijo in se osredotočijo samo na internet. Z vpisom na fakulteto so namreč pridobili dostop do internetnih storitev brez dodatnega (mesečnega) plačila, brez omejitve časa uporabe in prijave na medmrežju. Življenje daleč od oči in nadzora staršev je za marsikaterega študenta nekaj novega. Kar naenkrat ni nikogar, ki bi ga nadziral in ga omejeval pri uporabi računalnika. To svobodo izkoristi za ostajanje v klepetalnicah in izmenjavanje sporočil s prijatelji do zgodnjih jutranjih ur. Danes so na fakultetah postavljene določene omejitve, vendar kljub temu ni nadzora glede uporabe in nihče študentu ne govori, kaj sme in česa ne sme početi na medmrežju. Spodbujanje k uporabi neskončnih internetnih virov daje študentu občutek, da fakulteta želi čim večjo uporabo interneta z njihove strani. Zahteve profesorjev po študijskem materialu samo z interneta, dosegljivost za vprašanja in ostale kontakte le po elektronski pošti ne dopuščajo možnosti neuporabe interneta. Prav uporaba pa omogoča posamezniku, da v brezizrazni družbi na internetu z malo napora postane popularen med novimi »prijatelji« po celem svetu, če tega ne zmore na fakulteti (morda se ne oblači prav, ni primerne videza ...).

Pred različnimi čustvi strahu, bojazni, depresije, begom pred pritiski za najboljše ocene, izpolnitvijo pričakovanj staršev, tekmo v iskanju dobre službe se nemudoma obrnejo na internetne družabnike, saj prave družbe med ostalimi študenti nimajo. V nekaterih državah študentom, mlajšim od 21 let, ni dovoljeno legalno pitje alkohola, kar pomeni, da se ne morejo družiti v barih. Tako postane internet nadomestek za droge, saj ne zahteva osebne izkaznice, pa tudi ure zapiranja ne pozna (Young 2001). Prav hitro se lahko »normalna« uporaba interneta, ki je sprva služila samo za študijske namene, sprevrže v pretirano, nenadzorovano rabo, ki postane včasih celo nekakšna gonilna sila oziroma smisel posameznikovega življenja.

Študenti so bolj izpostavljeni zasvojenosti z internetom od posameznikov v ostalih segmentih družbe tudi zaradi močnejše potrebe iskanja identitete, potrebe po razvijanju pomembnosti in intimnosti partnerskih odnosov, običajno pa tudi zaradi večje možnosti brezplačne in lahko dostopne povezave do interneta. Hkrati je uporaba implicitno, če ne že eksplicitno spodbujena (Ramayah in Yeap Ai Leen, 2005).

Zaradi svobodnega razpolaganja s prostim časom, ki ga je v obdobju študija veliko, so študenti rizična skupina, ki lahko hitro izgubi občutek za koristno in produktivno uporabo internetnih storitev. Spletne klepetalnice so idealno mesto, kjer lahko preživijo veliko časa. Kratkočasna uporaba storitev lahko kmalu preraste v nenadzorovano. K temu dodatno pripomore tudi lahek in skoraj v celoti neomejen dostop do interneta.

3.1.3 Prekomerna uporaba interneta pri zaposlenih

Tako kot je uporaba interneta za podjetje koristna, hkrati pomeni tudi težave za delodajalce, predvsem zaradi njegove zlorabe s strani delavcev.

Kot motnja ima zasvojenost številne zdravstvene in vedenjske posledice. Podjetja so v preteklosti že nadzorovala uporabo in bila zaskrbljena nad zasvojenostjo zaradi prekomerne in neprimerne uporabe interneta med zaposlenimi. Ta se odraža v izgubi produktivnega časa in v slabo opravljenem delu (Young, 1998). Poleg tega prekomerna uporaba med zaposlenimi lahko vodi do destruktivnih vedenjskih sprememb in v najslabšem primeru pripelje tudi do spolnega nadlegovanja na delovnem mestu.

Menedžerji v podjetjih se resno ukvarjajo s problematiko prekomerne uporabe interneta, ki je škodljiva. Rezultati raziskave med 1000 najboljšimi podjetji so pokazali, da kar 55 %

izvršilnih delavcev verjame, da brskanje po internetu med njihovimi zaposlenimi, ki ni povezano s službenimi nameni, slabi njihovo učinkovitost na delovnem mestu. Tako so s pomočjo nadzornih naprav začeli slediti uporabi interneta med zaposlenimi. Neko podjetje je tako ugotovilo, da je samo 23 % rabe interneta v službene namene (Young, 1999).

Podjetje Websens je leta 2002 opravilo raziskavo, v kateri je 67 % zaposlenih priznalo, da obiskujejo internet iz zasebnih razlogov. Med takimi uporabniki je bilo 24 % kompulzivnih nakupovalcev. Na drugo mesto so se uvrstili zasvojenosti z novicami (23 %). Sledili so jim tisti, ki iščejo pornografske vsebine (18 %), hazarderji (8 %) in tisti, ki sodelujejo na dražbah (6 %). Ločeno zbrani statistični podatki kažejo, da 70 % pornografskega prometa poteka med 9. in 17. uro med delovnim dnevom. Kljub vsemu, da se mnogo podjetij trudi preprečiti takšne aktivnosti, zaposleni hitro najdejo drugačno pot do zelenih internetnih vsebin. Kot primer raziskava navaja, da 78 % delodajalcev onemogoča zaposlenim dostop do pornografije, 47 % do strani za hazardiranje, 20 % do nakupovalnih in strani z dražbami in 4 % blokira strani z novicami (Hyman, 2002). Zelo visoko med storitvami, ki se uporabljajo v zasebne namene med službenim časom je tudi nakupovanje.

Poleg zmanjšane produktivnosti, povzročča brskanje po internetu v zasebne namene na straneh, katerih vsebina nima povezave z delom na delovnem mestu, tudi drugo škodo v podjetju. Ta je največkrat materialna, predvsem zaradi vzdrževanja računalnikov, ki so potrebni popravila zaradi okužbe z virusi, ki jih delavci prenesejo med brskanjem po straneh, ki nimajo povezave z delovnimi nalogami.

Posledice zlorabe interneta v službi lahko vodijo tudi do izgube zaposlitve. Tožba proti podjetju IBM, ki je leta 2003 zaradi uporabe spletne klepetalnice (pogovor o spolnosti) odpustilo dolgoletnega sodelavca, je ponovno oživilo razprave o tem, ali se lahko prekomerna uporaba interneta klasificira kot zasvojenost. Podjetje je prijavljenost (logiranost) na spletno stran razumelo kot kršenje poslovne pogodbe in zlorabo lastnine podjetja (Holahan, 2006).

Sodelovanje in navijaško žaljenje, ki ga uporabnik uporabil v spletnem forumu med službenim časom, ga je na podlagi prijave kadrovske službi s strani osebe, ki jo je žalil, in nekajmesečnega skritega opazovanja s strani delodajalcev, kaj počne delavec med delovnim časom na internetu, doletel opomin pred odpustitvijo. Pravila družbe, kjer je bil uslužbenec

zaposlen, ne dovoljujejo žaljenja na nacionalni, rasni, verski ali spolni osnovi (http://24ur.com/naslovnica/novice/crnakronika/20070806_3103176.php).

Zaradi težav z neprimerno uporabo interneta na delovnem mestu so delodajalci prisiljeni uporabiti sredstva, ki omogočajo elektronsko nadzorovanje uporabe računalnika. Vendar je ob nadzoru uporabe interneta s strani delodajalca potrebno izpostaviti tudi problem varstva osebnih podatkov.

Aprila 2007 je Evropsko sodišče za človekove pravice v primeru Copland vs. The United Kingdom izdalo sodbo, ki je pomembna za nadaljnje ravnanje tako za delodajalce kot za delavce. Sodba namreč govori o mejah posega v delavčevo zasebnost pri komuniciranju s službenimi sredstvi, kot sta elektronska pošta in internet. Sodišče je presodilo, da je delodajalec neupravičeno posegel v zasebnost delavke. Pri tem je ključni element sodbe ta, da delavka ni bila prej opozorjena, kdaj in v kakšnih primerih lahko delodajalec nadzira elektronsko pošto (Odločba Evropskega sodišča, 2007).

3.2 Znaki zasvojenosti z internetom

Zasvojenosti z internetom ni mogoče diagnosticirati le na podlagi sindroma odtegnitve in iskanja dostopa do interneta po obdobju neuporabe. Bishop (2005) domneva, da bi uničenje ali zaprtje lokalnega "puba" lahko povzročilo sindrom odtegnitve pri rednih strankah, ki so se tam ure in ure pogovarjale ter družile. Iz tega sledi, da sindromi odtegnitve, ki so bolj intenzivni ali trajajo dlje časa, dajo misliti na odvisnost, toda zgolj njihov pojav še ni končni kriterij za diagnozo. Poslužiti se je treba bolj sistematičnega pristopa, s katerim bi tipične simptome odvisnosti lahko uporabili za postavitve diagnoze.

Znaki, ki kažejo, da je oseba izgubila osebno kontrolo nad uporabo interneta:

- neprestano preizkuša nove brskalnike, raziskuje internetne ponudnike, se pridruži internetni skupini in na svoj računalnik prenaša velike količine materiala,
- fantazira o internetu,
- zavedno ali nezavedno premika prste in ob tem simulira tipkanje po tipkovnici,
- vedno več časa mora preživeti na internetu, da doseže občutek zadovoljstva,
- s strani prijateljev, nadrejenih, sošolcev in družinskih članov je deležna vedno večjih kritik zaradi opuščanja socialnih stikov, službenih, šolskih in družinskih odgovornosti,

- uporablja internet dlje časa kot je nameravala,
- poskusi prekiniti ali zmanjšati uporabo, vendar tega ne zmore zaradi razdražljivosti, anksioznosti in obsesivnih misli, kaj vse bo zamudila, če ne bo povezana,
- kljub problemom, ki jih zaradi internetne aktivnosti občuti (npr. pomanjkanje spanja, konflikti v odnosih, slabši šolski uspeh in delovna učinkovitost ter izguba prijateljev), s svojim početjem nadaljuje (Goldberg, 1996).

Veliko zasvojenecv z internetom je bilo v preteklosti že odvisnih od različnih opijatov, poleg tega pa jih je veliko imelo težave z depresijo in prehranjevanjem (anoreksija). Zasvojenci tudi vztrajno zanikajo obsedenost z internetom

(<http://www.ris.org/index.php?fl=1&nt=6&p1=276&p2=285&p3=741&id=741&sid=565>).

Obsesivne misli o internetu, zmanjševanje kontrole impulzov, nezmožnost prekiniti internetno povezavo, občutek, da je internet posameznikov edini prijatelj, razmišljanje o internetu, ko nanj niso priključeni, pričakovanje prihodnjega časa, ki ga bo preživel povezan na internet so znaki, ki se pojavljajo pri patološki uporabi interneta (Davis, 2001).

Zasvojenec se sam niti ne zaveda, kdaj uporaba interneta preide mejo neškodljivega. Običajno so najbližji sorodniki in prijatelji tisti, ki opazijo, da se je oseba začela odmikati od družbe, se izogibati pomembnim življenjskim dejavnostim. Prenekateri zasvojenec opusti še tako majhen socialni stik z drugimi ljudmi, kot tudi skrb za svoj videz in higieno. Pri ljudeh, ki imajo dnevne obveznosti, se zaradi dolgega vztrajanja pred računalnikom pozno v noč in zgodnjega vstajanja, pogosto pojavijo motnje spanja. Nezaposleni, upokojeanci in konec koncev tudi študenti svoj bioritem lažje prilagodijo in nadoknadijo pomanjkanje spanja tekom dneva.

3.3 Razlogi za zasvojenost z internetom

Človeška motivacija je organizirana okoli sistema trdno povezanih potreb. Psihološko zdravje je spremenljivo izražanje, zadovoljevanje in realizacija teh potreb. Kadar so potrebe potlačene, namenoma prezrte, ujete v škodljiv krog, površinsko ali posredno izpolnjene, je lahko posledica tega patološki kompleks in zasvojenost. Potrebe so lahko psihološke, osebne, medosebne in duhovne. Več je potreb, ki jih lahko oseba zadovolji s pomočjo interneta, večjo moč ima kibernetiki prostor na to osebo. Ker je ta prostor raznovrsten in lahko dostopen, je popolno sredstvo, s katerim se nadomesti osnovno pomanjkanje in izpolnjevanje potreb, ki ga

nekdo trpi v vsakdanjem življenju. Prirojena potreba je tudi spreminjanje zavesti. Ljudje želimo doživeti življenje z različnih perspektiv, kar skušamo doseči na različne načine. Nekateri na primer z meditacijo, drogami, atletiko, spolnostjo, umetnostjo. Na tej listi je sedaj tudi kibernetški prostor. Kritiki se ob tem pogosto pritožujejo, da so računalniki in kibernetški prostor postali substitut za življenje. To za nekatere osebe drži, vendar je treba upoštevati možnost, da je ta prostor lahko tudi dopolnilo vsakdanjemu življenju. Virtualno okolje je mikavno, saj, tako kot sanje, nudi zadovoljstvo, omogoča izražanje nezavednih fantazij in impulzov, ki lahko razložijo nekatere izmed spolnih, nasilnih in izmišljenih vlog, ki se jih igra na internetu. Biti sofisticiran na internetu pomeni, da imaš ves svet in univerzum informacij v malem prstu. Dober občutek vseomogočnosti in vsevednosti lahko nekoga zasvoji, nad tem občutkom pa leži želja po uresničevanju, da moraš nenehno slediti spremembam, da lahko ostaneš na vrhu (Suler, 1999).

Pri nekaterih je glavna motivacija za pretirano uporabo računalnika neke vrste pobeg v lasten svet, kjer potlačijo depresijo in pozabijo na zaprtost pred zunanjim svetom. Tako pozabijo tudi na svoje slabo zdravstveno stanje. Motiv je lahko tudi druženje z ostalimi internetnimi uporabniki, ki jih nekateri dojemajo kot čisto prave prijatelje, čeprav imajo z njimi stik le po medmrežju. Občutek udobnosti pri takšnem načinu ustvarjanja neosebni stikov se pojavi tudi pri osebah s prekomerno telesno težo, ki se pri osebnih stikih z ljudmi počutijo nelagodno. Internet lahko spreminja razpoloženje – uporabnika pomiri ali ga razdraži. Kadar nima dostopa, se povsem zapre vase. Ko skuša prenehati z uporabo, se enostavno ne more upreti čaru internetnega prostora. Hitre spremembe razpoloženja, konfliktnost, izstopanje iz družbe, zanikanje težav, ki so povezane s pretirano rabo interneta, so značilni znaki odvisnosti. Uporaba interneta kot oblike druženja je lahko motivacija za uporabo pri osebah, ki so v tuji državi in imajo tam malo prijateljev. Na ta način skušajo pobegniti iz realnega sveta in se umakniti pred spoznavanjem novih ljudi (jezikovne, kulturne ovire ...) (Griffiths, 1998).

Medosebni stiki, družbeno priznanje in občutek pripadnosti so tisto, kar potrebuje vsak. Človek želi instinktivno v prostor, kjer ga ljudje poznajo po imenu. Kibernetški prostor ponuja ogromno število raznolikih skupin, ki lahko zadovoljijo skoraj vse osebne potrebe po pripadnosti skupini podobno mislečih. Občutek povezanosti je še posebej močan, če udeleženci sodelujejo v čisto novem okolju, saj se počutijo kot pionirji, ki oblikujejo nov teritorij, gradijo nov svet. Občutek pripadnosti kreativnemu procesu je zelo zasvojljiv. Skupine se zaradi vedno novih uporabnikov hitro spreminjajo, hitreje kot v vsakdanjem

življenju. Da ohraniš povezanost s skupnostjo in te ljudje poznajo po imenu, se moraš vedno znova vračati. Več časa kot preživiš na medmrežju, več ljudi poznaš, bolj te sprejemajo kot enega izmed njih in več ljudi pozna tebe. Nezaveden strah pred izločitvijo in osamljenostjo vodi pri nekaterih uporabnikih do kompulzivne udeležbe (Suler, 1999).

Internet mnogokrat pomeni izhod, kraj, kamor se ljudje zatekajo in bežijo pred problemi. Še posebej takšni, ki trpijo za nekaterimi psihološkimi motnjami, kot so tesnoba, depresija, nizko samospoštovanje, strah pred nesprejetostjo.

Dejavniki, ki ženejo k pretirani uporabi interneta so predvsem naslednji:

- socialna opora

Posamezniki se v virtualnih skupinah počutijo sprejete in manj ogrožene. V občutku svobode in te sprejetosti se mnogi že v prvem pogovoru zaupajo popolnemu tujcu. Ni strahu pred zavrnitvijo, stalnim kritiziranjem. Anonimnost daje moč za iskanje socialne opore.

- spolna izpolnitev in potreba

Uporaba računalniško posredovane komunikacije se dojema kot skrajno varna metoda spolnosti za zadovoljitev nagona brez strahu pred spolno prenosljivimi boleznimi. Prav tako kiberseks omogoča anonimnost in lajša zakrivanje sledi, kar je prednost v primerjavi s klicanjem na telefonske številke (telefonski izpisek klicev) ali možnostjo, da te kdo vidi v podajalni z erotičnimi pripomočki.

- sooblikovanje vlog/karakterjev

Mentalna sprememba v novo osebo na medmrežju. Takšna oseba je največkrat paradoks osebe iz vsakdanjega življenja.

- razkrivanje osebnosti

V igrah privrejo na plan potlačena čustva. Posameznika tako prevzame, da se počuti nevzdržno, če ga pri igranju prekinejo. Kmalu se v vsakdanjem življenju razvije podobno obnašanje, kot ga je imel v igri. Sila potlačenih čustev in podob njegove osebnosti škodljivo vpliva na kakovost življenja.

- priznanje in moč

Igre, v katerih kreiraš osebe s karakterjem, ti dajo moč. Nanje projiciraš želje, ki jih v realnem življenju ne moreš doseči (Young, 1997).

Pogovori v klepetalnicaah imajo tudi globlji psihološki pomen. Osebam, ki imajo majhen socialni krog ljudi v svoji bližini, so manj družabne, težko navežejo nova poznanstva, imajo težave s svojo samopodobo in samozavestjo, so klepetalnice pisane na kožo. Vizualna podoba ni pomembna. Nekdo, ki nima toliko možnosti, da bi se pogovoril z osebo v realnem življenju, bo to lahko storil na internetu. Tam se vedno najde kdo, ki je pripravljen na pogovor in lahko pomaga rešiti stisko. Že samo občutek, da te nekdo posluša (ali bere), v veliki meri prispeva k boljšemu psihičnemu počutju.

3.4 Posledice zasvojenosti z internetom

Razlogov za pretirano uporabo interneta je več. Nekateri se želijo z njegovo uporabo izogniti obveznostim, zanemarjajo normalno socialno integracijo in tako postanejo postopoma odvisni od prijavljenosti (logiranosti) v sistem. Izgubijo kontrolo nad osebno uporabo. Tako kot uživanje drog, prekomerno pitje alkohola, tudi dolgotrajna in pretirana uporaba interneta pušča različne posledice.

Težave, ki se pojavijo zaradi prekomerne uporabe interneta, bi lahko klasificirali v pet kategorij. Na račun povečanih internetnih aktivnosti zasvojenec zapostavi vsaj eno izmed naslednjih področij:

- izobraževalno – slabšanje ocen,
- socialno – zanemarjanje družinskih obveznosti in prijateljskih stikov,
- poklicno – opuščanje službenih dolžnosti in nalog,
- zdravstveno – bolečine v hrbtu, prenapete oči, nezbranost, nepravilna prehrana, moten spanec, prekomerna utrujenost, pomanjkljiva higiena ...

3.4.1 Pomoč zasvojencem z internetom

»Najprej je treba definirati problem. Gre za življenjski projekt: stopanje po stopničkih, ne pa 'paketno ozdravljenje', ki ga obljublajo trimesečni tečaji ali različne 'začimbe'. Ljudje morajo razumeti, da le z notranjim zorenjem pridejo do tistega, kar v sebi vseskozi pogrešajo. Tega ne morejo dobiti od zunaj,« opozarja Sanja Rozman

(http://www.delo.si/index.php?sv_path=43,49&so=Delo&da=20051005&ed=0&pa=20&ar=d0c1d0d509b66848cb3167b44666a2a804&fromsearch=1).

Tradicionalni abstinenčni model, ko nekdo predpiše popolno prepoved uporabe interneta, ni prava pomoč. Jedro zdravljenja naj bi predstavljala moderirana in nadzorovana uporaba. Na podlagi posameznih izkušenj in predhodnih raziskav v povezavi z ostalimi odvisnostmi, obstaja nekaj tehnik za zdravljenje zasvojenosti z internetom: (1) več časa nameniti ostalim dejavnostim, ki so nasprotje uporabe interneta, (2) uporabiti zunanje ovire, (3) določiti cilje, (4) vzdržati se uporabe določenih aplikacij, (5) uporabiti opomnike, (6) izdelovati osebno inventuro, (7) vstopiti v podporno skupino ali družinsko terapijo.

Najučinkovitejša strokovna psihološka metoda je kognitivna metoda oziroma kognitivna terapija. S pomočjo te metode se zasvojenec seznanja s svojim problemom in poskuša najti izvor svoje zasvojenosti (Davis, 2001).

Glavni element pri zdravljenju je reorganizacija časa. Potrebno je ovrednotiti posameznikovo naravo njegove uporabe interneta in nato napraviti nov urnik. Cilj tega je razbiti vsakdanjo rutino in prilagoditi se novi časovni razporeditvi, ki zmanjšuje on-line navade. Pri uporabi zunanjih ovir zasvojenec prav tako determinira čas, kdaj bo končal internetno povezavo. Pri tem si pomaga z alarmom na uri. Nevarnost te tehnike je, da uporabnik preprosto ignorira takšen alarm.

Abstinenca je najbolj uporabna pri uporabnikih, ki že imajo v svoji zgodovini kakšno drugo zasvojenost, kot je alkoholizem ali kaj podobnega, saj ti internet uporabljajo kot psihično varno nadomestno zasvojenost. Fizično omejevanje uporabe računalnika pri otrocih je največkrat zgrešeno in neprimerno, saj dolgoročno zasvojenosti ne odpravi.

V Ameriki, ki je prva na lestvici po številu internetnih uporabnikov (211 milijonov)⁷, so na nekaterih univerzah že začeli z ukrepi, s katerimi želijo obvarovati in preprečiti pretirano uporabo interneta. Tako na univerzi v Marylandu omejujejo dostop do računalnikov oziroma postavljajo meje, koliko ur je lahko posameznik na internetu. Ponekod nameščajo generatorje opozoril. V primeru, da oseba (študent) preseže priporočeno število ur deskanja ali intenzivno uporablja irc storitve, se na zaslonu prikaže sporočilo z opozorilom.

Z odpravljanjem in zdravljenjem sindroma odvisnosti od interneta (IAD) se že ukvarjajo klinike, svetovalnice in psihologi ter psihiatri, ki svoje nasvete in storitve opravljajo kar prek interneta.

⁷ <http://www.internetworldstats.com/top20.htm> (5. 7. 2007).

Tudi v drugi največji državi po deležu internetnih uporabnikov Kitajski⁸ (137 milijonov uporabnikov) obstaja od leta 2005 uradna klinika za zdravljenje internetne zasvojenosti.

Ker nekaterim ljudem primanjkuje socialne opore v vsakdanjem življenju, jih internet lahko hitro zavede. Youngova (1997) ugotavlja, da se spletnih socialno-podpornih skupin poslužujejo predvsem tisti zasvojenci, katerih življenjski stil je osamljenost. Med njimi so taki, ki gospodinji, samski, onesposobljeni za delo ali upokojeni. Takšni ljudje preživijo daljše obdobje sami doma in jim klepetalnice predstavljajo substitut za iskanje socialne opore v vsakdanjem življenju. Podporne skupine, v kateri so ljudje s podobnimi življenjskimi izkušnjami oziroma ljudje, ki so bili v podobnih življenjskih situacijah (samski, ločeni, ovdoveli ...), omogočajo zasvojencu, da krepí občutek sposobnosti za sklepanje prijateljstva in s tem zmanjšuje svojo navezanost z internetnimi prijatelji. Družinska terapija je koristna pri tistih, katerih zakon ali družinski odnosi so razrvani zaradi negativnega vpliva internetne zasvojenosti.

Eno izmed težav pri zdravljenju zasvojenosti z internetom predstavlja tudi neizobraženost, neznanje strokovnih delavcev (npr. šolskih svetovalcev), kako se lotiti in pomagati pri tej obliki zasvojenosti.

Kako poiskati odgovor, koliko časa na internetu porabimo za pristočasne aktivnosti in ne za službene stvari? Eden od načinov je natančno beleženje časa, ki smo ga porabili za katero aktivnost, vendar se ob tem pojavi problem, da zasvojenec pri delu na internetu izgubi občutek za čas. Ker takšna oseba sama ne zmore natančnega beleženja, si lahko pomaga z računalniškimi programi (npr. Worktime⁹).

Internetne skupnosti lahko ustvarjajo močan občutek sprejetosti, ki se lahko prenese v vsakdanje življenje. Internetni odnosi so lahko zato tudi zdravi in pozitivni, vendar le kot dopolnilo odnosom v vsakdanjem življenju (Morahan-Martin, 2005).

Najbolj drastična posledica prekomerne uporabe interneta je smrt. Neprekinjeno večdnevno igranje iger prek medmrežja je že terjalo nekaj smrtnih žrtev. Najpogostejše žrtve so mladostniki

⁸ www.internetworldstats.com (20. 3. 2007).

⁹ <http://www.nestersoft.com/> (22. 3. 2007).

(http://novice.siol.net/default.aspx?site_id=1&page_id=6&article_id=1607022813222739&cid=108&pgn=1).

Posamezniki si pri reševanju težav z zasvojenostjo z internetom pomagajo na različne načine. Najpogostejša metoda je reorganizacija časa in sprememba vsakdanjega bioritma. Zasvojenec se začne namenoma ukvarjati z drugimi dejavnostmi, in tako čas, ki bi ga sicer porabil za aktivnosti po internetu, uporabi drugje. Postopno zmanjševanje uporabe interneta in natančna opredelitev delovnih aktivnosti na njem so bolj učinkoviti kot popolna abstinenca.

3.5 Raziskave o zasvojenosti z internetom

Eno prvih raziskav je opravila Youngova leta 1995. Študija je temeljila na kriterijih za patološko hazardiranje, le da so bili ti kriteriji prirojeni za potrebe ugotavljanja zasvojenosti z internetom. Tako je uporabila vprašalnik iz osmih vprašanj, in če je anketiranec na pet ali več odgovoril pritrdilno, se ga je smatralo kot zasvojenca. Vprašanja so bila:

- ali čutite potrebo, da bi vedno več časa preživeli na internetu, da bi doživeli zadovoljitev,
- ste pogosto neuspešni pri kontroliranju, zmanjšanju ali prekinitvi uporabe interneta,
- ste nemirni, nervozni, depresivni ali razdražljivi, če prenehate uporabljati internet,
- ostanete na mreži dlje, kot prvotno načrtujete,
- ste tvegali izgubo pomembnejših odnosov, dela ali izobraževalnih priložnosti zaradi interneta,
- ste se kdaj zlagali prijateljem, staršem ali drugim zato, da bi skrili svojo navezanost na internet,
- uporabljate internet kot beg pred problemi ali občutki krivde, nebogljenosti, zaskrbljenosti ali depresije (Young, 1996b).

Koliko so osebne značilnosti povezane in vplivajo na razvoj internetne zasvojenosti, je v študiji raziskala Youngova. Odgovore na odprta in zaprta vprašanja v anketi so zbirali elektronsko. V študiji je najprej uporabila že zgoraj omenjeni osemstopenjski vprašalnik, da je anketirance lahko razvrstila kot zasvojence in nezasvojence. Del študije je bila tudi uporaba vprašalnika osebnostnih značilnostih posameznika (Sixteen Personality Factor Inventory (16PF)). Zasvojenci so visoko rangirali termin samozaupanja, dajali prednost samostojnim

aktivnostim in se nagibali k zmanjševanju socialnih stikov. So abstraktni misleci, ki pokažejo manj prilagajanja družbenim aktivnostim in več emocionalnih reakcij v primerjavi z drugimi. Prav tako so bolj naravnani k preobčutljivosti, previdnosti in zadržani osebnosti (Young, 1998a).

Griffiths (1998) je v študiji primera ugotovil, da je bila v večini primerov pretirana uporaba interneta čisto simptomatska, računalnik pa je bil uporabljen kot nadomestek za druge potrebe oziroma težave: pomanjkanje prijateljev, težave v odnosih, fizični izgled, nesposobnost za opravljanje drugih del, obvladovanje položaja in podobno.

Internet je tako za mnoge postal način soočanja z družbo, kjer ljudje postajajo vse bolj izolirani drug od drugega (Ajayi v Griffiths 1998).

Ramayah (2005) je naredil anketo med uporabniki interneta na univerzi v Maleziji. Anketa je temeljila na vprašalniku, ki ga je razvila Youngova (1998). Rezultati so pokazali, da se 51 % respondentov lahko uvršča med zasvojence. V primerjavi z raziskavo iz leta 2000 (Chou in Ming-Chun), v kateri je bil uporabljen isti instrument in je pokazal le 13,7 % takšnih uporabnikov, avtor ugotavlja, da obstaja problem internetne zasvojenosti med malezijskimi študenti. S pomočjo neodvisnega t-testa je ugotavljal, kakšna je razlika v uporabi določenih internetnih aplikacij med tistimi, ki so zasvojeni in ostalimi. Zasvojenci uporabljajo elektronsko pošto, irc in druge aktivnosti (kot so prenašanje glasbe in programov s spletnih strani) v veliko večji meri kot ostali. Prekomerna komunikacija je značilen faktor med zasvojenci in ostalimi. Zanimiva je bila tudi ugotovitev, da velik delež iz skupine zasvojenih do interneta dostopa v spletnih kavarnah (cybercaffe) in ne od doma, iz študentskega doma ali univerzitetnih računalniških učilnic.

Eno zadnjih raziskav so leta 2006 opravili na Univerzitetni medicinski šoli v Stanfordu (University School of Medicine). Telefonsko podprta študija je pokazala, da med osmimi Američani vsaj eden izmed njih kaže enega od možnih znakov pretirane uporabe interneta. 5,9 % respondentov se je zavedalo, da so zaradi njihove zasvojenosti trpeli njihovi odnosi, 13,7 % pa je bilo tako zasvojenih, da niso zdržali brez interneta nekaj dni. Pomembna ugotovitev je bila, da več kot 8 % uporabnikov uporablja internet za »samoozdravljenje« – za izboljšanje razpoloženja in za beg iz realnosti, kar kaže na to, da ga uporabljajo v podobne namene kot alkoholiki alkohol. V zanko nesmiselne uporabe (bega) so se uporabniki ujeli zaradi anonimnosti, ki jim jo ponuja računalnik, in občutka bližine ter povezanosti. Najbolj pogosto

padejo v zanko samski, dobro izobraženi moški v tridesetih letih, ki preživijo na internetu okoli 30 ur tedensko in so pripravljeni nadomestiti svoje socialne interakcije z virtualnimi. Raziskovalec Aboujaoude navaja, da je majhno, toda naraščajoče število uporabnikov že poiskalo pomoč pri zdravnikih zaradi nezdrave navezanosti na kibernetski svet (http://med.stanford.edu/news_releases/2006/october/internet.html).

3.6 Kritike konceptov zasvojenosti z internetom

Mnogi psihologi dvomijo, da je zasvojenosti pravi termin, ki opisuje, kaj se zgodi ljudem, ki preživijo preveč časa na medmrežju (DeAngelis, 2000). Ob tem je eno temeljnih vprašanj, s čim smo sploh zasvojeni. Z računalnikom, ki nam omogoča številne možnosti, ali so to posamezne aktivnosti, ki jih omogoča medij kot tak?

Prav tako nekateri trdijo, da IAD dejansko ni bolezen in zato tudi ne rabi biti klasificirana v naslednjem strokovnem priročniku za mentalne bolezni (DSM-V).

Britanska raziskovalca Jonathan Bishop in Carol Potera trdita, da zasvojenost z internetom ne obstaja. Z internetom kot medijem, ki se smatra kot okolje, ljudje ne morejo biti zasvojeni, zasvojenost pa se lahko razvije samo le z vidika kot je spletno licitiranje ali gledanje internetne pornografije. Prav tako so značilne razlike med rabo interneta in patološkim hazardiranjem, ki ju teorija o IAD primerja. Internet je v veliki meri socialno, medsebojno in informacijsko voden medij, medtem ko se hazardiranje doživlja kot posamezno, nedružabno vedenje, ki ima malo nadomestnih socialnih vrednosti.

Nekateri kritiki koncepta zlorabe interneta trdijo, da uporaba interneta ni nič bolj zasvojljiva ali kompulzivna kot gledanje televizije, pogovarjanje po telefonu ali ukvarjanje s katerokoli drugo pristočasno aktivnostjo (Grohol v Morahan-Martin 2005).

Strokovnjaki navajajo predvsem negativne posledice pretirane rabe interneta, medtem pa psihoterapevtka Rawlinsonova poroča tudi o pozitivnih lastnostih takšne uporabe. Pri svojem delu se je namreč srečala z mnogimi otroki, katerih bolezenska diagnoza je bil zaostanek v razvoju ali atipični avtizem¹⁰. Takšni otroci so pogosto pravi mali strokovnjaki za

¹⁰ Razvojna motnja, ki se izraža skozi več simptomov, zato govorimo o avtizmu kot o "spektru motenj". Stopnje in intenzivnost motnje so izražene pri vsakem posamezniku drugače, vendar pa je avtizem skupno to, da imajo

računalniško tehnologijo, zato Rawlinsonova zastopa mnenje, da internet njim pravzaprav pomaga pri njihovi socialni interakciji (Griffiths, 1998).

Zasvojenosti z internetom, ki uradno ni klasificirana kot bolezen, zaradi različnih oblik ne moremo opredeliti z enotno definicijo, zato pa lahko vsak posameznik postavi svoje kriterije, na podlagi katerih ocenjuje zasvojenost z internetom. V raziskavah se je pokazalo, da je za uporabnike, katerih dolgotrajna uporaba interneta po nekaterih kriterijih že velja za zasvojenost, značilna povečana uporaba določenih aplikacij, še posebej tistih, ki spodbujajo določene občutke, zaradi katerih si uporabnik želi vedno znova povezovati na internet.

Težava pri zdravljenju zasvojenosti z internetom se pojavi zaradi vsakodnevne uporabe. Za veliko večino ostalih oblik zasvojenosti (npr. alkohol) se za zdravljenje in odvajanje uporablja metoda abstinence oziroma popolne odtegnitve. Pri internetu je abstinenco nemogoče doseči. Nekateri uporabniki so potencialno bolj izpostavljeni možnosti zasvojitve z internetom, hkrati pa je zasvojenost zaradi že zgoraj omenjenih razlogov težko definirati.

4. ŠTUDIJA PRIMERA

4.1 Metodologija

Za empirični del diplomske naloge smo izbrali kvalitativno metodo – usmerjeni intervju. Kvalitativna metoda omogoča opisovanje in razlago pojava skozi mnenje ter občutje udeleženca. Opazanja in podatki so v obliki besed. Vzorec je majhen. Podatkov za analizo je običajno veliko, zato zahteva veliko časa. Posledično so stroški raziskave višji.

Intervjuji sicer omogočajo poglobljen vpogled v tematiko, vendar so lahko ljudje ob osebnem spraševanju bolj občutljivi in zaradi občutka izpostavljenosti do neke mere manj zaupljivi ter morda celo prestrašeni. Vprašanje je, ali bi dva raziskovalca dobila v enakih pogojih iste rezultate (Ambrožič 2007a, 2007b).

Za intervjuje smo se odločili, ker se lahko intervjuvancem bolj kompleksna in zahtevna vprašanja dodatna pojasni, se jih spodbuja. S to metodo smo lažje proučevali individualne sloge uporabe interneta.

Intervjuvanje je potekalo v mesecu avgustu, med 3. in 31. 8. 2008. Vsi intervjuvanci so dobili predhodno v vpogled okvirna vprašanja. V začetku smo vsakemu predstavili namen intervjuja in njegov potek. Nekateri intervjuvanci so prosili, da ob objavi odgovorov zaradi varstva osebnih podatkov spremenimo njihova imena. Prošnje smo upoštevali. Osebni podatki so navedeni na zapiskih in posnetkih, ki so arhivirani pri avtorici. Za sodelovanje so bili naprošeni uporabniki, ki internet aktivno uporabljajo v različne namene.

4.2 Raziskovalno vprašanje

Mejo med zdravo in zasvojeno uporabo interneta je zaradi integracije in vsakodnevne uporabe težko določiti, hkrati pa na to vplivajo drugi zunanji dejavniki, kot so okolje, v katerem posameznik biva, status, ki ga ima (dijak, študent, zaposlen, brezposeln, upokojen) in osebne lastnosti, predvsem pa individualni slog uporabe. Zanima nas, kakšne so izkušnje uporabnikov interneta v Sloveniji, kako dolgo ga uporabljajo in s kakšnim namenom ter na kakšen način bi ocenjevali zasvojenost z internetom. Ob tem nas zanima, ali je uporaba pri njih nujna in kaj menijo o uporabi računalnika, na katerem nimajo dostopa do interneta.

Vprašanja so bila zastavljena v principu tehnike lijaka – od njihovih prvih začetkov, splošne uporabe ter namenov, zaradi katerih uporabljajo internet, do neposrednih vprašanj o zasvojenosti z internetom na koncu intervjuja. Oblikovali smo jih na podlagi ugotovitev iz teoretičnega dela. Sklopi vprašanj so bili pri vseh enaki, potrebno je bilo le nekaj prilagoditev pri posameznih podvprašanjih, odvisno od tega, kako in koliko so sogovorniki nanje odgovorili že v prejšnjih vprašanjih.

4.3 Vzorec

Intervjuji so bili izvedeni v okolici, kjer intervjuvanci prebivajo. V vzorcu so sodelovali posamezniki iz različnih slovenskih regij, z Gorenjske, Štajerske, Notranjske in Primorske. Stroški raziskave so bili zaradi tega nekoliko večji, zaradi oddaljenosti in obveznosti posameznikov je bilo tudi težje uskladiti čas intervjujev. Opravili smo 17 intervjujev, od tega jih je bilo 10 opravljenih osebno, 7 intervjuvancev pa je na vprašanja odgovarjalo po elektronski pošti.

Intervjuji so potekali individualno, bili so delno standardizirani, saj so bila odprta vprašanja pripravljena vnaprej. Podvprašanja, ki so bila včasih potrebna za boljše razumevanje odgovorov in razjasnitev, so bila nestandardizirana. Intervjuvancu je bilo s tem omogočeno dovolj svobode pri odgovarjanju. Dobljeni odgovori in pogledi so raznoliki, saj je vsak odgovarjal samostojno in neodvisno od drugih, tako da ni bilo možnosti za dopolnjevanje in sodelovanje med samimi intervjuvanci.

Intervjuji so bili opravljeni ustno in pisno. Tisti, ki so bili izvedeni osebno, so bili z dovoljenjem sogovornikov posneti in kasneje transkriptirani. Pri analizi smo zaradi razumljivosti naredili nekaj jezikovnih popravkov. V prilogi so intervjuji brez popravkov. Snemanja so trajala od pol do ene ure, sam intervju pa se je po snemanju običajno razvil v daljši pogovor o ostalih prednostih in slabostih interneta. Pisni intervjuji so bili zaradi pomanjkanja časa in odsotnosti izvedeni na željo intervjuvancev. Nekateri so že dogovorjeno sodelovanje zaradi teh razlogov odpovedali.

Sodelovalo je devet aktivnih uporabnic in osem aktivnih uporabnikov interneta, različnih starosti. Najmlajši intervjuvanec je star 17 let, najstarejši pa 62. Eden je dijak, štirje študenti, deset zaposlenih, ena brezposelna oseba in en upokojenec. Ena oseba ima dokončan

magistrski študij, šest oseb ima univerzitetno izobrazbo, ena visokošolsko, štiri so sredi študija, tri ga zaključujejo. Ena oseba ima srednješolsko izobrazbo, druga jo še pridobiva.

Po podatkih telefonske ankete RIS 2007¹¹ o uporabi interneta so glede na izobrazbo najpogostejši uporabniki tisti, ki imajo univerzitetno izobrazbo. Velik delež teh internet uporabljaja večkrat dnevno.

4.4 Analiza usmerjenih intervjujev

V nadaljevanju bomo analizirali 17 intervjujev, v katerih so intervjuvanci pojasnili: kdaj so prišli prvič v stik z internetom; od kod dostopajo do interneta; kako nujna je uporaba; za kakšne namene ga uporabljajo; katere aplikacije najpogosteje uporabljajo in kako spretni so pri uporabi. Sledi sklop analize zasvojenosti z internetom.

4.4.1 Prvi stik z internetom

Intervjuvanci so aktivni uporabniki interneta v povprečju od osem do deset let in več, zato so imeli pri okvirni določitvi, kdaj so prišli prvič v stik z internetom in kdaj so ga začeli uporabljati, nekaj težav. Prve izkušnje so pridobivali v izobraževalnih institucijah, v srednjih šolah in na fakultetah, največkrat v knjižnicah. Takrat jim je uporaba pomenila zgolj zabavo. Večina je prve stike z internetom vzpostavila v letih od 1996 do 2000, trije pa že leto ali dve prej.

»Namen je bil izključno zabava. Odprl se mi je nov svet, do katerega do takrat nisem imel možnosti vstopa, niti vpogleda.« (Uroš)

»Začel sem ga uporabljati s prihodom v srednjo šolo. To je bilo leta 2000, doma ga, mislim da, takrat še nismo imeli, imeli smo ga v dijaškem domu. Praktično je bil takrat glavni irc, pa elektronska pošta in strani za novice. Čisto za zabavo, nekaj novega je bilo.« (Danilo)

¹¹ http://www.ris.org/uploadi/editor/1210328301Uporaba%20interneta_2007.pdf.

»Ne spominjam se več, kdaj sem prvič pregledoval spletne strani, gotovo pa ga uporabljam od leta 1997. Ker se ukvarjam z izobraževalno tehnologijo, je bil to zame nov izziv in kmalu sem spoznal osnove html jezika.« (Toni)

»Pravzaprav sem bil zelo velik nasprotnik računalnika kot takega. Kaj to internet je, sploh nisem vedel. Sem pa radoveden. Pred leti sem si knjige kupoval, pa marsikje takšne z določeno strokovno vsebino nisem dobil, na internetu pa takšne stvari danes so.« (Franc)

Youngova ugotavlja daveč kot polovica uporabnikov, ki so opredeljeni kot zasvojenici z internetom, internet uporablja manj kot eno leto, kar kaže na to, da so novi uporabniki bolj nagnjeni k temu, da razvijejo problematično vedenje pri uporabi (Yellowlees, 2007). Tega za sogovornike ne moremo trditi, saj uporabljajo internet v povprečju od osem do deset let.

Z daljšim časom uporabe in zaradi drugačnih potreb se je pri intervjuvancih v večini primerov namen uporabe interneta spremenil.

»Internet sem na začetku uporabljala zgolj za komunikacijo s kolegi, šele kasneje sem ga začela uporabljati za iskanje informacij.« (Kristina)

»Še pred internetom so bili bccji (tako so se imenovali), ki sem jih uporabljal že takrat. Poklical si na določen strežnik, lahko gor naložil datoteke, klepetal itn. Tam sem se navdušil, potem sem pa začel uporabljati irc. Kasneje sem začel igrati tudi igrice na internetu, 'streljačine', kmalu pa se je začela vsesplošna uporaba tudi v študijske, poklicne namene.« (Martin)

»Začela sem ga uporabljati na fakulteti, leta 2000, v študijske namene, ko sem iskala različno literaturo in podatke, danes veliko več v službene/strokovne namene kot za zabavo.« (Eva)

»Drugače je bilo v študentskih časih, kjer je študij zaradi interneta (uporaba forumov in irca) kar precej trpel.« (Uroš)

4.4.2 Dostop do interneta in nujnost uporabe

Ko so se intervjuvanci predstavili, povedali svojo starost in izobrazbo, smo jih spraševali, kje običajno dostopajo do interneta. Prav vsi dostopajo od doma, razlog je predvsem udobnost, zasebnost, domačnost, mir, dostopnost do datotek in podatkov, ki jih imajo na svojem osebнем računalniku.

»Absolutno samo od doma. Nimam niti interesa, niti želje, da bi dostopal od drugod.« (Franc)

Zaposleni dostopajo do interneta tudi na delovnem mestu, kjer bi težko funkcionirali in opravljali svoje delo, če ne bi imeli dostopa. S pomočjo interneta komunicirajo s sodelavci in strankami, dostopajo do baz podatkov in urejajo bančne posle, v največji meri pa brskajo po spletnih straneh ter iščejo uporabne informacije, ki jih potrebujejo pri delu.

»V okviru službe je uporaba nujna, saj prek e-pošte poteka vso obveščanje s strani direktorice in ravnateljice, prav tako med učitelji; pri delu prek interneta sledim spremembam zakonov in pravilnikov, ki se nanašajo na moje delo; za svoje pedagoško delo najdem na internetu ogromno uporabnega materiala.« (Kristina)

»V službi je uporaba v bistvu obvezna, ne samo nujna, saj brez interneta sploh ne delamo več.« (Martin)

»V službi je uporaba interneta nujna, saj predstavlja osnovni vir podatkov za moje delo (analize). Uporabljamo ga tudi s sodelavci za pogovor med seboj (Skype).« (Tina)

Rezultat, da intervjuvanci največkrat dostopajo do interneta od doma, je odraz tega, da ima v Sloveniji 58 % gospodinjstev urejen dostop do interneta in da delež še vedno narašča (www.stat.si¹²).

¹² http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?ID=1185 (17. 9. 2008).

Študenti večkrat dostopajo tudi na fakulteti, a le za najbolj nujne stvari in za krajši čas, tisti, ki bivajo v študentskem domu, pa imajo dostop tudi tam. Uporaba je na fakultetah nujna zaradi prijave in odjave od izpitov, medtem ko je pogostost uporabe odvisna od posameznega študija.

»Pri določenih predmetih je uporaba zagotovo nujna, da dobim kakšne informacije, pa prijave na izpite, odjave, informiranje s strani profesorjev, vse to poteka prek interneta. Sploh v študijskem oziroma izpitnem obdobju internet zelo potrebujem za faks.« (Lucija)

»V študijske namene ga uporabljam zelo malo. Naš faks je takšen, da ni treba delati veliko seminarskih nalog in kar se tega tiče interneta za faks skoraj nič ne uporabljam, razen kar se prijav na izpite tiče.« (Anka)

»Danes brez interneta tudi na faksu sploh ne moreš, ker veliko stvari, podatkov, informacij dobimo na internetu. Tudi študij je povezan z uporabo interneta.« (Maja)

Groholova teorija (1997) je bila, da je potrebno čas, ki ga porabimo na internetu, dojemati v kontekstu z ostalimi dejstvi, kot je nujnost uporabe v okviru službe, status posamezne osebe (študenti preživijo na internetu največ časa), saj je brez teh okoliščin pogovor o pretiranem preživljanju časa na internetu nesmiseln. Intervjuvanci ugotavljajo, da je pri njih uporaba interneta v veliki meri zelo nujna tako v službene namene kot tudi pri študiju. Prav zaradi integrirane uporabe je težko določiti, kdaj gre za pretirano rabo.

Ramayah (2005) je v anketi, ki jo je opravil med uporabniki interneta na univerzi v Maleziji, ugotovil, da velik delež iz skupine zasvojenih do interneta dostopa v spletnih kavarnah in ne od doma, iz študentskega doma ali z univerze. Intervjuvani študenti večinoma dostopajo do interneta od doma, kjer si pri uporabi vzamejo čas, drugod se ga poslužujejo le za najbolj nujna opravila, kot je pregledovanje pošte in obvestil profesorjev.

»Na faksu se usedem in na hitro pogledam elektronsko pošto, da skočim pogledat, če imam kakšen nov komentar na blogu, če sem ravno kaj takega napisala. In kakšne informacije v povezavi s faksom, doma pa si vzamem čas,

preklikam stvari, ki me zanimajo in niso v povezavi s fakulteto ali čemerkoli.«
(Lucija)

Dom, služba in fakulteta so lokacije, od koder intervjuvanci najpogosteje dostopajo. Glede na to, da imajo vsi urejen in omogočen dostop do interneta dnevno, tako doma kot v službi ali na fakulteti, pričakovano redkeje dostopajo do interneta v knjižnicah, ki so pred desetletjem predstavljale glavne točke dostopa, zelo redko pa se poslužujejo interneta v spletnih kavarnah.

4.4.3 Namen uporabe interneta

Zasvojevci uporabljajo elektronsko pošto, irc in druge aktivnosti (prenašanje glasbe in filmov s spletnih strani) v večji meri kot ostali, prav tako je značilen faktor prekomerna komunikacija (Ramayah, 2005). Nekatere aplikacije po besedah Youngove (1996b) povzročajo uporabnikom občutek, da jih potrebujejo. Kot pravi Suler (1999), je potrebno upoštevati tudi možnost, da je kibernetski svet lahko dopolnilo vsakdanjemu življenju.

Intervjuvanci so največkrat za namen, za katerega uporabljajo internet, navajali iskanje informacij, uporabo elektronske pošte in uporabo za komunikacijo. Pri analizi se je pokazalo, da internet še posebej zaposlenim predstavlja glavno sredstvo za iskanje in pridobivanje informacij ter sredstvo za komunikacijo, medtem ko so intervjuvanci, ki še študirajo, navajali, da internet uporabljajo tudi za druga opravila, ki niso toliko povezana z samim študijem.

»Za vse stvari, predvsem za krajšanje prostega časa, ko nimam kaj za delat. Za faks zelo zelo malo, večinoma za zabavo.« (Anka)

»Sedaj tudi za zabavo, predvsem za krajšanje časa oziroma preganjanje dolgčasa. Če nimam kaj za počet, grem na internet.« (Danilo)

»Za študij, iskanje informacij, za prosti čas, za mreženje z drugimi ljudmi.«
(Maja)

Internet je postal substitut za tiskane medije, radio oziroma televizijo ali pa njihovo dopolnilo. Moški ga, večkrat kot ženske, uporabljajo za pridobivanje informacij o novih računalniških programih in druge tehnične informacije. Namen uporabe je vezan na način življenja

posameznika in se prilagaja oziroma spreminja glede na obdobje življenja, v katerem je posameznik. Študent živi in funkcionira drugače od zaposlene osebe in od tiste, ki ima družino.

»Zdaj ga največ uporabljam za iskanje informacij, komunikacijo in branje spletnih časopisov, občasno pa tudi za spremljanje športnih prenosov, informiranje (gledanje informativnih oddaj). Televizije nimam, prav tako ne kupujem časopisov. Danes najpogosteje uporabljam programe za komuniciranje (Skype, Google talk, Messenger), e-pošto, brskalnik. Včasih je bilo popolnoma drugače.« (Eva)

»V bistvu sploh ne gledam več televizije, ne berem časopisov, ampak vse prek interneta, kar se tiče novic.« (Martin)

»Če je sproščeno obdobje, zelo veliko pišem in berem bloge, če je pa kaj v povezavi s študijem ali projektom, pa sem bolj na elektronski pošti.« (Lucija)

»Uporabljam ga zato, da dobim strokovne podatke. Izključno v strokovne, študijske namene. To je zame ena ogromna knjižnica.« (Franc)

»Internet sem ogromno uporabljala za razne forume ... torej v času načrtovanja poroke so bile aktualne take strani, v času nosečnosti spet drugačne, danes sem reden gost kakšnih kulinarčnih strani.« (Mateja)

4.4.4 Uporaba aplikacij in spretnost pri uporabi interneta

Po eni izmed definicij naj bi bil zasvojen uporabnik z internetom tisti, ki mora vedno več časa preživeti na internetu, da doseže občutek zadovoljstva. Zasvojenec se brez povezave počuti nemočno in nemirno. Youngova (1996) je v raziskavi ugotovila, da imajo nekatere aplikacije večji vpliv pri povzročanju zasvojenosti. Uporabniki, ki nimajo težav s prekomerno uporabo, internet uporabljajo kot koristen pripomoček in ločijo internetno komunikacijo od tiste v vsakdanjem življenju.

Že zgoraj smo ugotavljali, da intervjuvanci internet najpogosteje uporabljajo za pridobivanje informacij in komunikacijo. Zato bomo v nadaljevanju ocenili, katere so tiste aplikacije, ki jih pri tem uporabljajo.

Alenka za komunikacijo uporablja Google talk, Skype, Messenger, elektronsko pošto, za iskanje informacij ji zadostuje Google. Uporablja storitve za mreženje (Hi5¹³, Facebook¹⁴, Myspace¹⁵) in občasno piše blog. Včasih je igrala spletno igro Travian¹⁶. Danilo komunicira po Messengerju in elektronski pošti, z interneta prenaša filme in različne programe. Občasno bere forume (pridobivanje tehničnih informacij) in nakupuje prek spleta. Za vzdrževanje stikov uporablja tudi Facebook in Hi5. Anka najpogosteje uporablja Facebook in elektronsko pošto, malo Messenger. Evi vzamejo največ časa orodja za komuniciranje (Skype, Google talk, Messenger), e-pošta in brskalniki. Začela je uporabljati Facebook, občasno piše blog, nekaj časa ji vzame branje drugih blogov, ki pa jih ne komentira. Spletnih iger ne igra, prav tako ne nakupuje prek spleta. Francu zadostuje Google in nekaj strokovnih forumov. Ireni vzame največ časa Facebook zaradi klepeta z naključnimi znanci. Uporablja še Messenger, elektronsko pošto in Google. Večkrat prebira razne forume in bloge, pa tudi domače in tuje časopise. Dijak Jani največ uporablja brskalnik in Messenger, včasih pa še program za oblikovanje spletnih strani. Kristina največkrat bere elektronsko pošto, uporablja Google in Netlog¹⁷, klepeta po Google talku in Messengerju. Lucija za klepet uporablja Google talk, včasih tudi Messenger. Skype že ima naložen na računalniku, vendar ga še ni začela uporabljati. Facebooka ali podobnih strani za mreženje ne uporablja, saj se ji zdi, da podatki potem preveč "potujejo". Zelo veliko piše in bere bloge, komunicira prek elektronske pošte. Martin Facebook in Messenger namenoma zelo malo uporablja, saj meni, da je to oblika nadzora nad ljudmi. Uporablja elektronsko pošto in igra spletno igro, kjer simulira menedžerja košarkaške ekipe. Pred tem je igral Traviana. Osnovne aplikacije, ki jih Maja uporablja so elektronska pošta, Youtube, Facebook, brskalnik, Messenger, Google talk in Skype. Včasih je uporabljala tudi irc. Spletnih iger ne igra.

»Delo, zabava, klepet. Mozilla Firefox, Thunderbird, Messenger; te bi bile najbolj osnovne, ki jih uporabljam vsak dan. Bloga ne pišem. Preveč se mi zdi

¹³ www.hi5.com

¹⁴ www.facebook.com

¹⁵ www.myspace.com

¹⁶ Spletna igra, ki predstavlja svet s tisoče resničnih igralcev. Začnete kot vodja majhnega naselja in igrate s z resničnimi igralci v krutem starodavnem svetu, gradite svoja naselja, bojujete bitke ali trgujete s sosedi.

¹⁷ www.netlog.com

škoda časa za bloge, Facebook in podobne aplikacije. Ne uporabljam teh stvari. Eden od razlogov je, da mi ni všeč, da so informacije o meni dostopne vsepovsod, pa preveč je vsega. Imaš Messenger, Skype, Myspace, lahko si privezan za računalnik od jutra do večera, če bi hotel. Tudi spletnih iger nikoli nisem igral.« (Sandi)

Mateja pogosto uporablja elektronsko pošto in Google talk, občasno bere bloge in kulinarčne forume. Tina predvsem v službene namene največ uporablja razne baze podatkov (iBon, GVin), prav tako pa v službi za komunikacijo uporablja Skype. Doma občasno uporablja še Messenger, in tudi Facebook, kjer pa zaenkrat ni zelo aktivna uporabnica. Uroš v prostem času uporablja predvsem Google in Wikipedijo, občasno prebere kakšen blog in bolj pogosto spremlja nekatere spletne forume. Stalno uporablja tudi elektronsko pošto. Rok najpogosteje uporablja elektronsko pošto, platformo za bloge, brskalnik. Toniju pa največ časa vzamejo Internet explorer, elektronska pošta in forumi.

Za posameznike, ki nimajo težav z zasvojenostjo z internetom, je značilno, da uporabljajo internet večinoma za pošiljanje elektronske pošte in iskanje informacij (Whang in drugi, 2003; Young v Yellowlees 2007).

Brskalniki, elektronska pošta, Messenger in Google talk so aplikacije, ki jih najpogosteje uporabljajo, ob tem pa še Skype in blogi. Aplikacije za komuniciranje (Messenger, Google talk in Skype) so v večji meri izrinile irc, ki so ga v preteklih raziskavah prepoznavali kot aplikacijo, ki je zaradi občutka, ki ga je zbujala pri posamezniku, imela potencialno višji vpliv na lestvici dejavnikov, ki povzročajo zasvojenost.

Z razvojem tehnologije se pojavljajo nove aplikacije, ki lahko pri uporabnikih sprožajo različne občutke, dejansko pa gre le za preoblikovanje dosedanjih aplikacij. Pri naših intervjuvancih je zaznati povečano uporabo spletnih strani, kjer se ustvarjajo spletne skupnosti. Primeri takšnih so: Facebook, Netlog, Hi5, Myspace. Takšne strani dajejo uporabnikom občutek pripadnosti družbi, vključenosti, dejansko pa se lahko od družbe močno izolirani. Razlogi za njihovo uporabo so različni.

»/.../ mi je pa všeč zaradi tega, ker se da tam izraziti neko mnenje, potem pa dobiš nazaj odziv in komentarje. Zadnje čase uporabljam Facebook, vendar ne

toliko zaradi mreženja. Od začetka je šlo bolj za zabavo, sedaj pa vidim, da tisto, kar človek pod sliko vsak dan napiše, kaj počne, da meni ogromno idej. Da mi ideje za delo, potem pa vem, s čim vse se ljudje ukvarjajo. Ravno zadnjič je imel en kolega napisano, da se ukvarja z ustanavljanjem kariernega centra, kar je pri mojem delu pomembno in sva se na podlagi tega začela pogovarjati. Nastala je dobra poslovna ideja, kar mi bo koristilo pri mojem delu.« (Alenka)

»Facebook mi je zanimiv, ker mi hitro mine čas, ko se začnem enkrat ubadati z njim. Polno je aplikacij, kvizov, for, da hitro mine čas. Je zelo internacionalen, globalen. Zaradi tega sem spoznala že nekaj ljudi iz tujine in to mi je zelo fajn.« (Anka)

»Na Facebooku in na Hi5 sem preprosto zato, ker sem dobil povabilo. Prijavil sem se in samo sprejemam nove prijatelje. Drugače ju pa ne uporabljam. Bolj pristno mi je srečanje v živo, ne virtualno. Imam ga, ker je gor krog prijateljev, s katerimi vzdržujem stike.« (Danilo)

»Pred kratkim sem se registrirala tudi na Facebook, z namenom, da ohranim kontakte z ljudmi, s katerimi se zelo redko vidim. Sicer nimam ravno želje izpolnjevati raznoraznih kvizov, ker za to nimam interesa in tudi ne časa, vidim pa v njem dobro priložnost, da ohranjam ali vzpostavljam stike z že pozabljenimi sošolci, prijatelji ...« (Eva)

»Trenutno mi Facebook vzame največ časa zaradi klepeta s prijatelji, to so naključna poznanstva prek interneta ... « (Irena)

Nekateri intervjuvanci se spletnim stranem za ustvarjanje skupnosti izogibajo.

»Povabila za mreženje samo brišem. Ne vem, mogoče me to malo preveč spominja na portale ona-on in podobne stvari. Zdi se mi, da potem podatki preveč 'potujejo'. Pri klepetu lahko dodaš nekoga, ki je že tvoj prijatelj in se z njim pogovarjaš, na forumu debatiraš, pri mreženju pa imam občutek, da se mi ljudje vsiljujejo, tega pa ne maram.« (Lucija)

»Facebook in Messenger uporabljam zelo malo, ker menim, da je to oblika nadzora nad ljudmi, ki točno vedo, kdaj prideš. Nekateri tudi napišejo, kaj počnejo, zato se temu čim bolj izogibam.« (Martin)

»Facebooka namenoma ne uporabljam, niti ga ne pregledujem.« (Uroš)

Kot dolgoletni uporabniki intervjuvanci pri uporabi interneta nimajo večjih težav. Kadar se pojavijo, Alenka povpraša koga, ki o teh stvareh več ve, saj ima takšne sogovornike tudi na Google talku. Izpostavila je, da ji največjo težavo predstavlja vprašljivost razlikovanja kakovosti informacij, a se zaveda, da je potrebno za kakovostno informacijo preveriti stvari tudi drugje, ne samo na Googlu. Anki se zdi, da ji uporaba interneta ne povzroča težav, ima zgolj težave zaradi preveč informacij. Prav tako izpostavlja vprašljivost kakovosti informacij.

Franc je izredno previden in se pri uporabi interneta sooča s težavo, ki je značilna za starejše uporabnike, ki niso veščji tujega jezika. Zna nemško, vendar je na internetu veliko strani v angleščini, ki je ne zna. Ker gre pri njegovi uporabi za strokovno področje, ugotavlja, da je toliko sorodnih besed, ki se jih je mogoče naučiti, in tako po besedah približno ve, o čem je govora. Hkrati so velikokrat prisotne še slike, ki mu v kombinaciji z opisom veliko povedo.

»Resne firme in institucije imajo stvari urejene. Pri nesigurnih straneh, kjer se ti, ko odpreš stran, odpre še kakšna dodatna, takoj prekinem, če začutim nevarnost (vdor). previden sem. Zavedam se, da je to lahko zelo huda past.« (Franc)

Tudi Danilo, Uroš, Irena, Jani, Kristina, Rok, Toni in Mateja nimajo težav in se pri uporabi znajdejo. Kot enega izmed razlogov navajajo dolgoletne izkušnje pri uporabi.

»Zdaj pa imam za sabo že precejšnjo kilometrino, tako da lažje ocenjujem, kaj je res, katera zgodba pa je napihnjena.« (Danilo)

»/.../ lahko rečem, da sem izkušena 'surferka', ni težav.« (Kristina)

»Se kar znajdem, to pride z leti uporabe.« (Mateja)

»Sem dovolj računalniško pismen, da se najdem sam.« (Toni)

Tako kot Alenka in Anka tudi Sandi, Martin, Tina in Eva opažajo težave bolj pri iskanju oziroma ločevanju kakovostnih informacij, kot pa pri splošni uporabi interneta.

»Mislim, da se kar dobro najdem. Le informacij, ki so neuporabne, je velikokrat preveč.« (Eva)

»Večji problem je najti prave in kvalitetne informacije, kot pa ne najti.« (Martin)

»Zaradi same množice informacije prihaja do tega, zato mora biti človek na tem področju še bolj previden. Če nekaj raziskuješ, ti gre veliko časa za to, da najdeš kakšne podatke, ki jih potrebuješ, da jih izbrskaš iz tiste množice.« (Sandi)

»Pri delu, kjer večino časa iščem uporabne informacije za analize, se pogosto srečujem s preobiljem neuporabnih informacij ...« (Tina)

Maja ima občasno težave s kakšno razporeditvijo strani, ker strani e pozna in ne ve, kako deluje. Sama pravi, je včasih določene strani veliko lažje uporabljati, če ti kdo predstavi, kaj in kako se po določeni strani išče. Kot primer je navedla COBISS¹⁸. Lucija se pri uporabi vedno bolje znajde, le vsakič, ko uporabi kakšno novo aplikacijo, potrebuje nekaj časa, da ugotovi, kaj kakšna stvar pomeni, potem se pa hitro adaptira na spremembo.

4.4.5 Zasvojenost z internetom

Zasvojenost z internetom strokovnjaki različno obravnavajo, prav tako njegove znake. V intervjujih smo spraševali po nekaterih značilnostih, ki so tipične za zasvojence. Za zasvojence so med drugim značilne: motnje socialnih stikov, zmanjšana učinkovitost pri delu (Young, 1996b, 1997), aktivnosti postanejo izoliran svet, o njih se ne pogovarjajo z družino in prijatelji (Suler, 2004), internet uporabljajo dalj časa, kot so nameravali, (Goldberg, 1996),

¹⁸ www.cobiss.si

razmišljajo o internetu, ko niso priključeni nanj (Davis, 2001). Zanimalo nas je, kaj intervjuvanci menijo o zasvojenosti z internetom in kako ocenjujejo svojo zasvojenost.

4.4.5.1 Pogostost stikov

Internet intervjuvanci uporabljajo kot sredstvo za komuniciranje, in na tak način vzdržujejo odnose ter ohranjajo stike. Zavedajo se, da vsi ljudje ne uporabljajo interneta v takšni meri kot oni, ali pa ga sploh ne, zato je potrebno vzdrževati odnose tudi v živo ali po telefonu. Med drugim ugotavljajo, da so zaradi interneta ohranili stik s tistimi, ki ga v drugačnih okoliščinah ne bi. Internet jim v večini primerov ne predstavlja prvega stika, kar je nekoliko bolj opazno v komunikaciji s tistimi, ki so od njih geografsko bolj oddaljeni. V takšnih primerih je prvi stik velikokrat najprej vzpostavljen po internetu (elektronska pošta, Skype, Facebook), šele nato pride do srečanja v živo. Bistvenih sprememb zmanjšanja stikov ne zaznavajo, dejansko se dogaja nasprotno – zaznavajo povečanje stikov, s to razliko, da komunikacija poteka prek interneta. Nekateri opažajo, da je veliko stikov po internetu bolj ohlapnih in manj pomembnih.

»Fizični stik se je morda malo zmanjšal, saj je lažje sedeti doma za računalnikom, kot se dobiti, čeprav je to boljše.« (Danilo)

»Stiki so se na nek način dejansko celo povečali, je pa res, da se manj vidimo v živo, saj smo stike preselili na internet. Glavni razlog so pa gotovo razdalje, čas in način življenja vseh nas. Stikom se je pridružilo veliko novih, kar nekaj pa je takih, ki so se začeli na internetu. Imam veliko stikov, ki pa so večinoma bolj ohlapni in bežni. So pa nekateri ljudje, ki sem jih spoznala preko interneta, dejansko sedaj del mojega življenja.« (Eva)

»Mislim, da niti ne, mogoče mi je samo pomagalo, da znam bolje komunicirati.« (Irena)

»Še vedno veliko časa preživim s prijatelji, s katerimi se kdaj pa kdaj odpravimo tudi na kakšno pot. Z družbo, s katero sem se družil, se zdaj zaradi interneta morda celo malo več.« (Jani)

»Internet odvzame del osebne note pri komunikaciji (ni govorce telesa, ki predstavlja 80 % komunikacije), zato ostajam privrženka osebne komunikacije (v živo), kadar je to mogoče. Stiki so sicer olajšani, a smatram, da so manj osebni in s tem manj 'kvalitetni' (ko govorimo o komunikaciji s prijatelji). Ko gre za službeno komunikacijo, je včasih internet primernejši, manj smo nervozni, imamo več časa za premislek, lažje skrijemo jezo, razočaranje. Pomanjkanje čustvene note je v poslovni komunikaciji največkrat prednost. Sicer prek Netloga ustvarjam prijateljstva z neznanci, a mi to ne pomeni nič in teh ljudi nikoli ne bi postavila pred 'resnične' prijatelje in znance. Izjema so ljudje, ki se prek interneta lažje izražajo kot v živo. Tem se ustrezno posvetim in jih zaradi pomanjkanja komunikacije v živo ne postavim na stran.« (Kristina)

»Se pozna, sploh Facebook je mreža, kjer srečuješ stare in nove ljudi, drugače se mi pa zdi, da se ne spreminja veliko. Spoznala sem že ljudi, ki sem jih najprej srečala na internetu, nato pa tudi v živo. Z eno sva ohranili stike, z drugimi pa ne toliko.« (Maja)

»Rekel bi, da so se mi stiki zvečali zaradi tega [interneta], pomembno je, da ne ostane samo na internetni ravni, ampak preide tudi v živo.« (Sandi)

»Prijatelji, ki niso povezani z internetom, so ostali prijatelji še naprej, prek interneta sem našla le nekaj (na prste ene roke jih lahko preštejem) prijateljev, s katerimi prijateljstvo traja že štiri leta!« (Mateja)

»Mislim, da se stiki z ljudmi niso zmanjšali, nasprotno, več jih je, ker se včasih z nekom pogovarjaš vsaj prek spleta, če že v realnosti ne najdeš časa in priložnosti ob natrpanem delavniku. So pa ti stiki manj pristni ...« (Tina)

»Stiki so se razširili in okrepili. Omrežje se je povečalo in mi omogočilo, da sem postal še bolj selektiven.« (Uroš)

»Zaradi interneta sem spoznal številne zanimive ljudi in pridobil tudi nekaj novih prijateljev. Nisem pa starih poznanstev in prijateljstev nadomestil z novimi, spletnimi. Ta se zgolj dopolnjujejo.« (Rok)

4.4.5.2 Zmanjševanje pozornosti zaradi uporabe interneta

Osebe, ki imajo težave z zasvojenostjo uporabo interneta, so manj produktivne pri delu, ko uporabljajo internet, saj jih hitreje pritegnejo druge stvari. Tudi intervjuvanci priznavajo, da jim internet preusmeri pozornost. Razlogi so različni. Nekateri imajo vklopljena orodja za komunikacijo, saj jih potrebujejo za nemoteno delo. Ker jih uporabljajo tudi v zasebnem življenju, se jim zgodi, da jih prijatelji ali znanci kliknejo tudi med delovnim časom in z njimi spregovorijo.

»Čas si razporedim. Ko študiram, študiram, nimam računalnika zraven. Če bi ga imela vklopljenega, se ne bi mogla učiti. Rečem si: en čas se učim, potem bo pa internet, ko bo pavza.« (Anka)

Podobno postopa Lucija, saj takrat, ko študira, računalnik izklopi in ga pospravi v torbo, saj je s tem ne pritegne tako močno kot takrat, ko ima vklopljenega. Tudi Majo lahko internet hitro premami, da ga uporabi, če ga ima na dosegu roke, še posebej takrat, ko bi morala študirati.

Najbolj pogosto pozornost zmanjšajo aplikacije za komunikacijo.

»Zanimiv pogovor vsakega zamoti.« (Danilo)

»Ja, seveda se zna zgoditi, če naletim na zanimivega sogovornika, na nekaj takega, kar me pritegne ... ampak poskušam vse omejiti do te meje, da me ne moti pri delu.« (Mateja)

»Kakor kdaj. Včasih me kdo klikne na Messengerju, ko delam ravno kaj drugega na računalniku, pa se začnem pogovarjati.« (Jani)

»V službenem času je moja pozornost od dela odvrčal Skype, ker imamo s sodelavci pač čas za pogovor o različnih temam, sem se pa s časom tudi to

naučila kontrolirati in se takrat, ko delam in potrebujem visoko sposobnost koncentracije, enostavno odklopim oziroma ignoriram prejeta sporočila.«
(Tina)

Hkrati s tem posamezniki ugotavljajo, da so se že navadili tako delati, saj je težko ločevati zasebne in službene/študijske stvari. Nekateri se skušajo distancirati od uporabe določenih aplikacij v službenem času.

»Sploh kakšen Messenger, čeprav sem velikokrat zaseden, ampak me še kdo klikne in logično, da odtipkam. Messenger je nujen, ker sva s šefico povezana. Tu se mešata dva interesa – zabava in služba.« (Sandi)

»Ne, z zmanjševanjem delovne učinkovitosti nimam težav, v službenem času se strogo držim pravila, da iščem samo informacije in odgovarjam samo na tisto pošto, ki je v službene namene (zasebno e-pošto npr. pustim neprebrano).«
(Kristina)

»Zelo redko, ker se v službenem času poskušam od tega namenoma distancirati.« (Uroš)

Zasvojenci zaradi interneta opuščajo socialne stike, šolske, službene in družinske odgovornosti (Goldberg, www.psychom.net), kar pri sebi opaža tudi Irena.

»/.../ preveč noter padem, se preveč vživim, pozabim na čas, zanemarim kakšno delo oziroma ga prelagam na kasnejši čas.« (Irena)

4.4.5.3 Pogovor z drugimi o uporabi in vpliv interneta na uravnavanje razpoložnja

Intervjuvanci se le redko pogovarjajo z družino o tem, kar počnejo na internetu. Če se, je to največkrat takšna oseba v družini, ki tudi sama uporablja internet. Tudi s prijatelji se ne pogovarjajo o tem, kaj vse počnejo na internetu, ampak z njimi raje po internetu klepetajo. Intervjuvanci ne želijo drugih obremenjevati s tem, kaj sami počnejo na internetu, je pa mogoče zaznati, da drugim radi pokažejo ali pa svetujejo, kaj naj si na internetu pogledajo.

»/.../ Ne obremenjujem jih s tem, hkrati se jih pa tudi ne tiče. O aktivnostih se s prijatelji pogovarjamo na ta način, da skupaj rešujemo kakšno tehnično težavo na računalniku, pri uporabi določenih programov ...« (Eva)

»Ne, nič. Nobenega ne obremenjujem s tem. Razen, če kaj potrebujem. Pa rad povem, da sem to našel na internetu, če mi uspe.« (Franc)

»Z družino bolj malo, morda edino s sestro, s prijatelji pa občasno, če tako nanese pogovor.« (Irena)

»Ja, se. Največ z mamo in s starejšim bratom, ker onadva tudi uporabljata interneta, poznata ga in razumeta. Brezveze je, da grem očetu nekaj razlagat, ko sploh ne ve.« (Lucija)

»S prijatelji že, ker tudi drugi igrajo isto stvar, tako da nas ta stvar združuje. Se pogovarjamo v živo, z družino pa ne, ker niso dovolj tehnično izobraženi.« (Martin)

»Z družino ja, od kar je začela mama malo bolj uporabljati internet, tudi rečeva kakšno, ji svetujem ...« (Sandi)

»Mož ni tako navajen interneta, mu moram včasih tudi kaj pomagati, ko sam išče.« (Mateja)

»Z družino v glavnem ne, pač pa s sodelavci na skupnih spletnih projektih.« (Rok)

Griffiths (1998) pravi, da internet lahko spreminja razpoloženje, saj uporabnika pomiri ali razdraži, kar potrjujejo tudi intervjuvanci, saj ga uporabljajo za sprostitev (preberejo kakšno neumnost na spletu ali vic, ki ga dobijo po elektronski pošti), za umik; med uporabo jih lahko kaj tudi razjezi oziroma šokira.

»Seveda pa me velikokrat internet spravi tudi v dobro voljo! Sploh kakšni pogovori s prijatelji.« (Mateja)

»Kadar sem slabe volje, lahko v pogovoru s prijateljico slabo voljo spremenim v dobro, lahko pa me tudi kakšna stvar toliko razjezi, da se od jeze kar odklopim.« (Eva)

Urošu dolgotrajna uporaba brez prekinitve povzroča boleče oči in izgubo energije, težave zaradi prekomerne uporabe interneta je imel tudi Sandi.

»Kadar sem bil zelo dolgo na internetu, mi je razpoloženje padlo. Imel sem občutek, da imam glavo polno. Nisi ravno depresiven zaradi tega, se pa slabše počutiš in rečeš, da imaš dovolj vsega. To se je dogajalo, če sem kdaj pretiraval, tega zdaj ni več.« (Sandi)

Nekateri intervjuvanci uporabljajo internet kot vrsto samoterapije.

»Če sem zaradi kakšne stvari jezna in se mi zdi nepoštena, mi začnejo stavki v glavi leteti. Usedem se za računalnik in napišem osnutek za blog. Potem sem boljše.« (Lucija)

»Če tisti, s katerim se pogovarjam, ve, zakaj sem slabe volje, potem mi to tudi pomaga.« (Maja)

Na Franceta je uporaba interneta vplivala zelo pozitivno.

»Bom rekel, da mi je celo rešil življenje. Ko sem začel uporabljati računalnik, sem bil hud kadilec. Zdravnica mi je napovedala smrt čez pol leta, če bom tako nadaljeval. Ugotovil sem, da sem veliko manj kadil, če sem šel na internet, saj za to nisem imel časa in sem se tako odvadil. V začetku mi je bil [internet] v pomoč, da sem bil zaposlen, da sem delal na sebi in da sem se zamotil.« (Franc)

4.4.5.4 Kriteriji zasvojenosti z internetom in samoocenitev zasvojenosti

Po mnenju Kovačiča (2002) zasvojenost z internetom nastopi takrat, ko posameznik izgubi kontrolo nad svojim početjem in se prične nekontrolirano ukvarjati samo z eno stvarjo. Youngova (1996b) je na podlagi modela za patološko hazardiranje definira uporabo interneta kot motnjo kontrole impulzov, ki ne vsebuje uporabe opojnih sredstev. Grohol (1997) trdi, da samo čas, ki ga porabimo na internetu, ne more biti indikator zasvojenosti. Zanimalo nas je, po kakšnih kriterijih bi intervjuvanci ocenjevali, da je nekdo zasvojen z internetom in kaj menijo o svoji zasvojenosti. Običajno je okolica tista, ki opazi, da se je oseba začela odmikati od družbe in izmikati drugim pomembnim življenjskim dejavnostim.

Pri ocenjevanju zasvojenosti je med intervjuvanci glavni kriterij koliko časa lahko nekdo zdrži brez interneta, v kakšnih okoliščinah in zakaj ga potrebuje. Oseba se jim zdi zasvojena takrat, ko brez interneta ne vzdrži dan ali teden dni, četudi ga nujno ne potrebuje nujno pri delu. Primer zasvojenega vedenja jim predstavlja obnašanje na dopustu, ko imajo nekateri pri roki vedno kakšno napravo, s katero se lažje povežejo na internet.

Vedenje in težave tistih, ki so zasvojeni z internetom, so strokovnjaki povezali s karakteristikami tistih, ki zlorablajo substance in tistih, ki hazardirajo (Young 1996b, Morahan-Martin 2005), pa tudi ravnanje, po mnenju Ormana (1996) ni nič drugačno, kot ravnanje s katerokoli drugo obliko zasvojenosti.

Martin bi ocenjeval zasvojenost z internetom tako kot vse ostale zasvojenosti. Po njegovem mnenju smo zasvojeni takrat, ko brez neke stvari ne moremo živeti, oziroma poskušamo to stvar doseči, ne glede na posledice.

Zasvojenost z internetom zaradi osebne izkušnje z drugo obliko zasvojenosti intervjuvanec ocenjuje s podobnimi kriteriji.

»Svoje čase sem vedel, da sem zasvojen, ker sem spil en ali dva kozarca, nisem mogel nehati. V kolikor jaz na računalniku ne bi mogel nehati, če si zadam plan, da bom določeno stvar pregledal, pa potem kar vlečem in vlečem, vem, da bi bilo nekaj narobe. Te izkušnje pa imam in tega ne delam. Sam od sebe lahko prekinem, zaključim, ne da bi mi kdo rekel.« (Franc)

Tudi Griffiths (1998) je pri zasvojenosti navajal težave s prenehanjem uporabe, saj se ne morejo upreti čarom internetnega prostora.

»Da rečem, samo še tole, potem pa res neham, pa ostanem gor še eno uro, ker me potegne, ko si časovno omejim.« (Lucija)

»Prvi je ta, če ti zanemarjaš druge dejavnosti ali pa stike, odnose, drugi pa, če se ti neprestano dogaja, da rečeš, ali pa si vsaj misliš: do te pa te ure bom gor, potem pa grem, in se ti to ponavadi zmeraj zavleče čez meje.« (Sandi)

»Po tem, če uporaba interneta postane nekontrolirana in če zaradi tega trpi moja realnost ter realnost naših bližnjih. To pomeni, da zaradi svoje uporabe virtualnih in spletnih storitev ne trpijo ali čutijo posledice tisti, ki so fizično prisotni ob meni (družina, žena ...).« (Uroš)

Tina zasvojenost z internetom povezuje z odvisnostjo od določene aplikacije:

»Kriterij je predvsem odvisnost od Messengerja /.../ Samo v tem primeru se je včasih pojavila živčnost, če interneta ni bilo, jaz pa bi se na vsak način rada s kom pogovarjala.«

Izpostavili so še nezmožnost prenehanja uporabe interneta, željo oziroma hrepenenje po dostopu in nezmožnost upreti se uporabi, ko je internet na voljo. Kot kriterij navajajo tudi čas, ki ga nekdo porabi na internetu in vsebine, ki jih gleda ali išče ter vedenje posameznika, ko nima dostopa.

Za zasvojence je značilno zanikanje v različnih stopnjah in oblikah. Priznanje in definiranje problema je prvi korak k reševanju težav. Na podlagi že zgoraj opisanih kriterijev intervjuvanci ocenjujejo svojo zasvojenost. Večina jih meni, da niso zasvojeni, saj zdržijo nekaj dni brez interneta, brez so lahko tudi na dopustu. Je pa nekaj sogovornikov takšnih, ki zase menijo, da imajo težave zaradi prekomerne uporabe ali pa so jih imeli včasih. Vsega tega se zavedajo.

»Bili so dnevi, ko sem sedela zraven računalnika, priklopljena na irc, Messenger in Skype, ter čakala, da pride kdo od prijateljev, s katerimi sem običajno klepetala, gor. Dolgčas mi je bilo, če ni bilo nikogar, pa še osamljeno sem se počutila.« (Eva)

»Da. Zadnje čase Facebook, drugače pa pošta. Facebook zaradi spoznavanja novih prijateljev.« (Irena)

»Ne, nisem zasvojena, internet lahko preneham uporabljati kadarkoli, če za uporabo ni možnosti, me to ne moti (izjema je službena uporaba, tu brez interneta ne gre).« (Kristina)

Suler (1999) je izpostavil, da se mora uporabnik, ki želi ohraniti stik s skupnostjo, vedno znova vračati, saj se skupine zaradi novih uporabnikov hitro spreminjajo. Podobne težave pri sebi opaža Lucija, ki meni, da je zasvojena, ampak v majhni meri, saj bi lahko internet za nujne stvari uporabljala le enkrat ali dvakrat na teden. Opaža, da preživi na internetu veliko časa zaradi bloga.

»Zaradi tega, ker je veliko novih vsebin vsak dan in zaradi tega, ker je komunikacija. Če bi šlo samo za branje, me ne bi tako zanimalo, tudi če bi samo jaz pisala, ampak so komentarji. Pri tujem zanimivem zapisu, tudi če sama nisem komentirala, me zanima, kaj se bodo pogovarjali ljudje prek komentarjev. Te pa je potrebno ves čas redno spremljati, če hočeš ostati na tekočem.« (Lucija)

»Delno zato, ker ko je, potem ga [internet] skoraj moram uporabljati, če pa ni možnosti, potem mi je vseeno. S pošto, ker jo največ pregledujem. Brez Messengerja bi lahko, včasih ga zadnje čase sploh nisem priklopila. Preden so se začele počitnice, sem veliko časa preživela na Facebooku, ker sem igrala eno igro – karte, kjer kupuješ, menjavaš. Padeš noter in se moraš prav prisiliti, da končaš.« (Maja)

»Včasih sem bila bolj, danes lahko rečem, da nisem več. Če se bo pojavila kakšna nova aplikacija, ki bo pritegnila mojo pozornost, bom spet več časa preživela na internetu ...« (Tina)

»Ne. Ker ga praktično moram uporabljati za službo, mi prav paše, ko ga pustim pri miru.« (Toni)

»Menim, da ne. Je pa res, da brez njega ne bi več mogla normalno funkcionirati. Zame ima funkcijo gsm-a, predstavlja mi dostop v svet.« (Mateja)

4.4.5.5 Nenačrtovana daljša uporaba interneta

Med kriteriji, po katerih bi intervjuvanci ocenjevali zasvojenost, je bila večkrat omenjena nenadzorovana uporaba in težko prenehanje uporabe. Zaradi tega nas je zanimalo, če imajo sami kdaj podobne težave in ostanejo na internetu dlje, kot so nameravali. Prav vsi so pritrdili, da jih zanese pri uporabi, med katero običajno naredijo še kakšno stvar, ki je prvotno niso nameravali. Tistim, ki iščejo predvsem informacije, se to zgodi, ko informacij ne najdejo tako hitro, kot so pričakovali ali želeli, medtem ko druge pritegnejo zanimive novice ali gledanje video posnetkov. Velikokrat je razlog tudi klepet in branje ter odgovarjanje na elektronsko pošto. Nekateri opažajo, da se jim to dogaja predvsem v večernih urah.

»Seveda se včasih zaplezam. Razloga sta ali radovednost ali pa iskanje odgovorov na vprašanja.« (Toni)

»Ja, saj 'noter padem', rečem si: samo še to preverim na hitro ... pa me kaj pritegne preveč in pozabim na čas.« (Irena)

»Največkrat se mi to zgodi pred spanjem, samo to še pogledam, pa grem spat in potem spet mine čas. Mogoče brskanje za informacijami, kakšen forum, ki ga bereš, pa tudi Messenger je kriv, da se stvari zavlečejo.« (Sandi)

»Ja, seveda ... skoraj vedno me zanese ... grem z enim namenom zvečer na računalnik, pa na koncu pristanem čisto na drugih straneh ... in me zasvoji, da pozabim na utrujenost in načrt, da grem hitro spat.« (Mateja)

Posamezni intervjuvanci uporabe interneta časovno ne načrtujejo ali omejujejo in ga uporabljajo za stvari, ki jih tisti trenutek potrebujejo, četudi jim vzamejo več časa, kot so ga prvotno nameravali posvetiti. Intervjuvanci pri daljši povezanosti uporabijo internet še za druge, nenačrtovane aktivnosti, kar je pogosto razlog, da se uporaba podaljša.

4.4.5.6 Vedenje ob nepovezanosti in ločenosti od interneta

Eden od pomembnih kriterijev pri ocenjevanju zasvojenosti z internetom je vedenje uporabnika, kadar ni povezan oziroma nima možnosti povezave. Po Rozmanovi (1998) zasvojenost ne pomeni samo telesne odvisnosti od nekega kemičnega sredstva, ampak pomeni kompleksno vedenje človeka, ki ve, da je škodljivo, a ga ne more opustiti, saj bi sicer doživel abstinenčno reakcijo. Zasvojenost največkrat povzroča spremembe vedenja, pri katerih pride do nihanja razpoloženja, agresivnosti, objestnosti in drugih sprememb psihičnih funkcij. Brez povezave se počuti nemočnega in nemirnega ter ima občutek, da zamuja pomembne stvari. Skušali smo ugotoviti, kakšno je počutje intervjuvancev, ko kljub možnosti dostopa do interneta povezava ne deluje in kako se počutijo, kadar možnosti dostopa nimajo, ali takrat poiščejo kakšno drugo alternativo.

Svoje reakcije in počutje ob nedelovanju interneta, brez njim znanega razloga, povezujejo z nujnostjo opravil in opravljenih nalog predvsem v službene ali študijske namene. Najpogosteje se pri njih pojavi jeza, vznemirjenost, živčnost, nezadovoljstvo. Tisti bolj večji urejanja povezav in nastavitvev skušajo najprej sami odkriti vzrok težave in jo odpraviti, če jim pa to ne uspe, se obrnejo na ponudnika storitev.

»Odkvisno, zakaj v tistem trenutku rabim internet. Se mi je že zgodilo, da sem ga potrebovala v zelo nujnem primeru. /.../ Mislila sem, da bom znorela. Če pa ni nujno, pač ne dela. Grem brat knjigo.« (Anka)

»To se je že naredilo. Se sploh ne razburjam. To ni moja služba, da ne bi mogel nekega dela narediti.« (Franc)

»Če 'pade' internet, je delo v službi zelo oteženo.« (Toni)

»Počutje danes, če mi internet doma ne deluje, je v bistvu zelo dobro, ker grem lahko na kolo ali pa se posvetim delu okrog hiše, za kar mi navadno zmanjka

časa. Včasih je bilo seveda drugače. V primeru nedelovanja sem bil slabe volje, ker nisem mogel takoj preveriti, kaj je kdo na forumu rekel, napisal, naredil ... a to bolj zato, ker sem se čutil odgovornega, kaj se dogaja na spletnem portalu, katerega smo vodili.« (Uroš)

V primeru, da gre za nujne stvari, poiščejo dostop drugje (prijatelji, javna knjižnica, internetne kavarne) ali pa na internet dostopajo prek mobilnega telefona.

Nedostopanje do interneta pogosto povezujejo z dopustom in z načrtovano odsotnostjo, kar pomeni, da so na to zavestno pripravljene, zato so njihove reakcije popolnoma drugačne kot takrat, ko nenadoma ostanejo brez povezave, tudi če je morda ne potrebujejo nujno. Zaradi tega občasno poiščejo alternativo.

»Na dopustu ga ne pogrešam, vseeno mi je.« (Alenka)

»/.../ takrat sem verjetno na kakšnem takšnem kraju, kjer interneta niti ne pogrešam, ga ne rabim. Ponavadi pa gledam samo elektronsko pošto prek mobitela.« (Anka)

»Če sem nekje, kjer sploh ni dostopa do interneta, sem takrat, ko sem šla tja, vedela, da ne bo dostopa in sem se na to čisto pripravila.« (Lucija)

»Sem že namenoma pustila računalnik doma in odšla na dopust, kjer sem izklopila tudi telefon, saj sem potrebovala popoln odklop od vseh tehnologij in informacij.« (Eva)

»Teletext je lahko dobra alternativa.« (Uroš)

Kako močno je internet postal del vsakdanjega življenja in računalnika kot takega, lahko ugotovimo iz odgovorov intervjuvancev na vprašanje, kako se počutijo ob uporabi računalnika, na katerem nimajo dostopa do interneta.

»Zakaj sploh računalnik, potem je to pisalni stroj. Iger ne igram, uporaben je edino za pisanje v Wordu. Zdi se mi, kot da je računalnik invalid.« (Alenka)

»Sprašujem se, kje je smisel računalnika. Brez interneta je računalnik zame uporaben le za pisanje seminarske, gledanje filmov in poslušanje glasbe. Če nimam kaj za pogledat, poslušat, potem ga niti ne uporabljam.« (Anka)

Rok takšnih računalnikov sploh ne uporablja, da je računalnik brez interneta neuporaben, meni tudi Martin, Danilo pa z njim nima kaj početi, medtem ko se Ireni zdi, da nekaj manjka. Podobna občutja se pojavljajo tudi pri Mateji.

»Kar nekaj mi manjka ... na računalnik sem navajena hkrati delati dve stvari. Zato bi internet pogrešala.« (Mateja)

»Velikokrat si nimam z njim kaj početi, razen če imam delo, ki ni vezano na uporabo različnih informacij (recimo oblikovanje, prevajanje, urejanje podatkov, različnih vsebin). Zdi se mi, da se bolje počutim, če vem, da imam možnost dostopa do interneta, četudi ga tisti hip ne potrebujem, kot pa da povezava z internetom sploh ni možna.« (Eva)

»Tak računalnik dojemam kot pisalni stroj in mp3 predvajalnik.« (Lucija)

»Tudi doma na enem nimamo [interneta] in tam gledam filme, berem e-knjige.« (Maja)

»Z njim v bistvu nimam kaj početi, razen da ga včasih priklopim kar tako, za poslušanje glasbe, ali pa pisanje kakšne naloge, pa še takrat imam boljši občutek, če je povezava, saj vedno potrebujem dodatne informacije.« (Tina)

»Počutim se malo 'zastarelo', a obenem je tudi dobro, ker ga uporabim v kakšne druge namene, kot so stvari za šolo (sploh pisanje) in za krajšanje časa (filme).« (Jani)

»Čisto normalno, saj interneta ne rabim vedno.« (Toni)

»Odlično. Opravim zadeve, ki jih sicer morda ne bi. Napišem članek ...«
(Uroš)

»Počutim se, kot da je računalnik rahlo obglavljen. Uporaben je, samo ima omejene zmožnosti.« (Sandi)

Ugotavljamo, da intervjuvanci uporabljajo internet v povprečju že več kot osem let. Dom, službeno mesto in fakulteta so lokacije, od koder najpogosteje dostopajo. Za zaposlene je uporaba nujna in ponekod celo obvezna, medtem ko je za študente uporaba nujna predvsem za prijavo na izpite in pregled ocen, v veliki meri pa dostopajo s pomočjo interneta tudi do strokovne literature. Iskanje informacij, pošiljanje elektronske pošte in druge oblike komuniciranja so najpogostejši razlogi za uporabo interneta. Pokazalo se je, da zaposlenim internet predstavlja glavno orodje za iskanje in pridobivanje informacij, medtem ko so intervjuvanci, ki še študirajo, navajali, da ga pogosto uporabljajo tudi v druge namene, ki niso toliko povezani s študijem. Najpogosteje uporabljajo aplikacije za komunikacijo (Skype, Google talk, Messenger), brskalnike in elektronsko pošto. Zaznati je povečano uporabo spletnih strani, kjer se ustvarjajo spletne skupnosti (Facebook). Kot dolgoletni uporabniki pri uporabi interneta nimajo večjih težav.

S pomočjo interneta ohranjajo stike, vendar jim v večini primerov ne predstavlja prvega stika. Bistvenih sprememb v kvantiteti stikov ne zaznavajo, opažajo pa, da je veliko stikov po internetu bolj ohlapnih. Najbolj pogosto jim pozornost od dela ali študija preusmerijo orodja za komuniciranje. Z družino in prijatelji se bolj redko pogovarjajo o svojih aktivnostih na internetu, je pa moč zaznati, da drugim radi svetujejo, kaj naj si na internetu pogledajo.

Zasvojenost z internetom intervjuvanci najpogosteje ocenjujejo po tem, koliko časa lahko nekdo zdrži brez interneta; nezmožnosti s prenehanjem uporabe; želji po dostopu in nezmožnosti upreti se uporabi, ko je internet na voljo. Vse intervjuvance večkrat zanese, da medtem naredijo še kakšno stvar, ki jo sprva niso nameravali. Prisotni so določeni simptomi zasvojenosti z internetom, kot so razmišljanje o tem, kaj se dogaja, ko niso priključeni, različna čustvena stanja, npr. jeza in nezadovoljstvo.

5. ZAKLJUČEK

V diplomski nalogi smo želeli ugotoviti, kakšne so izkušnje uporabnikov interneta v Sloveniji, kako dolgo ga že uporabljajo, s kakšnim namenom in na kakšen način bi ocenili zasvojenost. Zanimalo nas je, ali se ocenjujejo kot zasvojenca z internetom in kakšne so druge značilnosti njihove uporabe, s katerimi bi lahko zunanji opazovalec zaznal prekomerno in zasvojenost uporabo interneta.

Zasvojenost je navezanost človeka na neko stvar ali navado, od katere pričakuje odrešenje, lahko pa je ponavljajoči se vzorec navad, največkrat pa se zasvojenost povezuje z uporabo drog in drugih narkotičnih sredstev.

Najbolj pogosto se zasvojenost z internetom obravnava kot psihofizično motnjo, saj se zaradi prekomerne uporabe interneta pojavljajo značilne motnje socialnih stikov in druge afektivne motnje. Internet je idealen prostor, kamor se človek lahko pred pritiski vsakdanjika umakne za zid anonimnosti. Zaradi hitre in enostavne možnosti za dostop je posameznikom postal substitut za druge medije, kot sta televizija in tisk, hkrati pa komplement napravam za komunikacijo. Kontrola nad uporabo je zaradi številnih možnosti, ki jih ponuja, otežena. Znake zasvojenosti je težko zaznati, saj je uporaba integrirana v vsakdanje življenje posameznikov.

Intervjuvanci so aktivni in dolgoletni uporabniki interneta, ki ga uporabljajo vsak dan. Uporaba je v večini primerov nujna, toliko bolj za tiste, ki so zaposleni. Pri nekaterih intervjuvancih se kažejo posamezni znaki zasvojenosti, saj razmišljajo o tem, kaj se dogaja na internetu, ko niso priklopljeni, ga uporabljajo dlje časa, kot so prvotno nameravali in so vznemirjeni, če nimajo povezave. Opuščanja stikov ne zaznavajo, dejansko opažajo celo povečanje. Sicer pri tem ne gre za sklepanje novih poznanstev, ampak so se stiki z ljudmi iz vsakdanjega življenja preselili na internet.

Stereotipne trditve, da je zasvojenec z internetom fakultetno izobražen samski moški, v tridesetih letih, ali pa najstnik, moškega spola, z malo ali brez družabnega življenja, ne moremo potrditi, saj so se posamezni znaki, ki so jih strokovnjaki opredeljevali za prepoznavanje zasvojenosti, pokazali tudi pri ženskah. Uporaba med spoloma se bistveno ne razlikuje, saj večina uporablja internet za iskanje informacij in komuniciranje. Morda se med

tistimi, ki so že zaposleni in študenti zazna majhna razlika v namenu uporabe, saj zaposleni internet uporabljajo zelo ciljno, medtem ko študenti internet večkrat uporabijo za zabavo.

Kadar je vzrok za nedelovanje interneta neznan, se pri uporabnikih pojavi vznemirjenje, jeza, živčnost, še posebej, če se jim v tistem trenutku zdi stvar, ki bi jo morali opraviti, nujna. Če povezave ni mogoče takoj ponovno vzpostaviti, poiščejo dostop drugje (na javnih mestih, pri prijateljih) ali na drugačen način (prek mobilnega telefona). Pri načrtovani odsotnosti jih nedelovanje ne vznemirja, saj so na to pripravljeni in že vnaprej vedo, da dostopa ne bodo imeli. Takšne situacije največkrat povezujejo z dopustom in počitnicami.

Analiza intervjujev je pokazala, da intervjuvancem vsakodnevna uporaba interneta ne predstavlja večjih težav, saj so ga v vseh letih uporabe sprejeli kot nekaj popolno samoumevnega in del njihovega vsakdana. Zasvojenost se pojavlja v milejši obliki in le v določenih segmentih uporabe, vendar pa družba še ne zaznava njenih posledic.

6. LITERATURA IN VIRI

- **Ambrožič, M. (2007a):** *Znanstveno raziskovanje in metode zbiranja podatkov*. Študijsko gradivo pri predmetu Uvod v znanstveno delo za študij bibliotekarstva in informatike na Filozofski fakulteti.
- **Ambrožič, M. (2007b):** *Kvalitativne raziskovalne metode*. Študijsko gradivo pri predmetu Uvod v znanstveno delo za študij bibliotekarstva in informatike na Filozofski fakulteti.
- **Ameriško psihiatrično združenje:** <http://www.psych.org/> (1. 7. 2008).
- **Anžin, J. (2005):** *Rad bi nehal, a ne morem*. 5. 10. 2005 Dostopno na: http://www.delo.si/index.php?sv_path=43,49&so=Delo&da=20051005&ed=0&pa=20&ar=d0c1d0d509b66848cb3167b44666a2a804&fromsearch=1 (9. 7. 2007).
- **Bishop, J. (2005):** *Does Internet Addiction Exist?* Dostopno na: <http://www.jonathanbishop.com/Web/Weblog/Display.asp?MID=1&NID=59&SID=&Item=75&From> (3. 8. 2007).
- **Davis, R.A. (2001):** *A cognitive behavioral model of pathological internet use (PIU)*. *Computers in Human Behavior*. 17. 187–195.
- **DeAngelis, T. (2000):** *Is Internet addiction real?* *Monitor on Psychology*, Vol. 31, 1–5. American Psychological Association. Dostopno na: <http://www.apa.org/monitor/aproo/addiction.html> (21. 12. 2006).
- **DeAngelis, T. (2000):** *Clinicians drawn in by clients with Internet abuse problems*. *Monitor on Psychology*, Vol. 31, No. 4. Dostopno na: http://www.apa.org/monitor/apr00/addiction_box2.html (21. 12. 2006).
- **Diagnostic and statistical manual of mental disorders**. Fourth edition <http://dsmivtr.org/> (30. 7. 2007).
- **Duran, G. M. (2003):** *Internet Addiction Disorder*. *AllPsych Journal*. Dostopno na: <http://allpsych.com/journal/internetaddiction.html> (13. 7. 2007).
- **Ferris, R. J. (2002):** *Internet Addiction Disorder: Causes, Symptoms and Consequences*. Dostopno na: <http://www.chem.vt.edu/chem-dept/dessy/honors/papers/ferris.html> (21. 12. 2006).
- **Faiola, A. (2006):** *When Escape Seems Just a Mouse-Click Away*. *Stress-Driven Addiction to Online Games Spikes in S. Korea*. *Washington Post Foreign Service*. (27. 5. 2006). Dostopno na:

<http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2006/05/26/AR2006052601960.html?nav=hcmodule> (13. 7. 2007).

- **Galal, I. (2003):** *Online dating in Egypt. Global Media Journal.*, Vol. 2. Dostopno na: <http://lass.calumet.purdue.edu/cca/gmj/fa03/graduatefa03/gmj-fa03-galal.htm> (13. 7. 2007).
- **Goldberg, I. (1996):** *Has your Computer use become out of control?* Dostopno na: <http://www.uml.edu/student-services/counseling/internet/> (28. 9. 2005).
- **Greenfield, D. (1998):** *Internet Addiction Self-Appraisal and Tips for Real-Time Living.* Dostopno na: <http://psychhealthnet.com/self-appraisal.htm> (28. 9. 2005).
- **Griffiths, M., Miller, H., Gillespie, T. & Sparrow, P. (1999):** *Internet usage and 'internet addiction' in students and its implications for learning.* Blackwell Science Ltd, *Journal of Computer Assisted Learning*, 15. 89–90.
- **Griffiths, M. (1998a):** *Does Internet and computer addiction exist? Some case study evidence.* Paper presented at the 105th annual meeting of the American Psychological Association, August 15, 1997. Chicago, IL. Dostopno na: <http://www.intute.ac.uk/socialsciences/archive/iriss/papers/paper47.htm> (21. 12. 2006).
- **Grohol, J. (1997):** *What's normal? How much is too much when spending time online?* Dostopno na www.grohol.com/archives/n100397.htm (21. 12. 2006).
- **Grohol, J. (1999):** *Internet Addiction Guide.* Dostopno na <http://psychcentral.com/netaddiction/> (28. 9. 2005).
- **Holahan, C. (2006):** *Virtually Addicted* 14. 12. 2006 Dostopno na: <http://www.businessweek.com/print/technology/content/dec2006/>. (29. 12. 2006).
- **Hyman, G. (2002):** *Addiction on the Rise.* Dostopno na: <http://siliconvalley.internet.com/news/article.php/1450351> (29. 7. 2007)
- **Internet addiction: Stanford study seeks to define whether it's a problem.** Dostopno na: http://med.stanford.edu/news_releases/2006/october/internet.html (30. 7. 2007).
- **Jeriček, H. (2003):** *Zasvojenost z internetom.* Vzgoja, #19, 41–43.
- **Klavora, M., Tomšič, I. (1995):** *Ilegalni promet z drogami.* V Rogl, I. (ur.): Zbornik razprav: Odvisnost – družbeni problem včeraj, danes, jutri. Založba obzorja Maribor.
- **Kovač, G. (2002):** *Odvisnost od igranja iger preko interneta.* Ljubljana. FDV.

- **Mesec, B. (1998):** *Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu*. Ljubljana, Visoka šola za socialno delo.
- **Merc, B. (1995):** *Kriminološki vidiki odvisnosti*. V Rogl, I. (ur.): Zbornik razprav: Odvisnost – družbeni problem včeraj, danes, jutri. Založba obzorja Maribor.
- **Miličinski, L. (1986):** *Droge v svetu in pri nas*. Ljubljana. Delavska enotnost.
- **Morahan-Martin, J. (2005):** *Internet Abuse. Addiction? Disorder? Symptom? Alternative Explanations?* Social Science Computer Review. Vol. 23 No. 1, Spring. Sage Publications. 39–48.
- **New York Magazine:** *Just click no*. 13. 1. 1997. Dostopno na: <http://www.psych.com/iasg.html> (17. 7. 2007).
- **Orman, C. M. (1996):** *What to do if you are (or fear that you may become) addicted to the 'net*. Dostopno na: <http://www.stresscure.com/hrn/iaddict.html> (13. 7. 2007)
- **Peternel Pečauer, H.: Računalnik ni varuška, temveč škodljivec** (22. 5. 2007). Ona - Torek, 22. 5. 2007, 17-18. Dostopno na http://www.delo.si/index.php?sv_path=43,49&so=Ona&ed=-1&da=20070522&pa=17&ar=5c0e9870b1d7f9eb3f60bcd1da69c47d04&ty=pdf (9. 7. 2007).
- **Ramayah, T., Yeap Ai Leen, J. (2005):** *Internet addiction among university students*. Dostopno na: <http://www.management.usm.my/ramayah/conf85.doc> (13. 7. 2007).
- **Raziskava Special Eurobarometer – Safer Internet 2006** http://ec.europa.eu/information_society/activities/sip/docs/eurobarometer/eurobarometer_2005_25_ms.pdf (25. 6. 2008).
- **Razsodba Evropskega sodišča, 3. 4. 2007**, Dostopno na: <http://www.bailii.org/eu/cases/ECHR/2007/253.html> (30. 7. 2007).
- **Rendi, M., Szabo, A., Szabó, T. (2007):** *Exercise and Internet Addiction: Communalities and Differences Between Two Problematic Behaviours*. Springer Science + Business Media, LLC 2007.
- **Rozman, S. (1998):** *Peklenska gugalnica*. Ljubljana, Vale Novak.
- **Shapira, N., Goldsmith, T., Keck, P., Khosla, U., McElroy, S. (2000).** *Psychiatric features of individuals with problematic Internet use*. Journal of Affective Disorders 57: 267–272.
- **Statistični urad Republike Slovenije – www.stat.si** Dostopno na: http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?id=1182 (10. 8. 2008).

- **Sušnik, D. (2001):** *Privlačna mladenka je lahko osamljen petdesetletnik*. Nedelo, 30. 9. 2001, 12. Dostopno na:
http://www.delo.si/index.php?sv_path=43,49&so=Nedelo&ed=-1&da=20010930&pa=12&ar=4aa84b2d53776a4f94902c85b04e5c9a04&ty=pdf (3. 8. 2007).
- **Suler, J. (1999):** *Healthy and pathological internet use*. *Cyberpsychology and Behavior*, 2. 385–394). Dostopno na:
<http://www.rider.edu/~suler/psycyber/getneed.html> (21. 12. 2006).
- **Suler, J. (2004):** *Computer and Cyberspace Addiction*. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 1, 359–362. Dostopno na:
<http://www.rider.edu/~suler/psycyber/cybaddict.html> (21. 12. 2006)
- **Toš, N., Hafner-Fink, M. (1998):** *Metode družboslovnega raziskovanja*. Ljubljana, Fakulteta za družbene vede.
- **Yellowlees P., Marks S. (2007):** *Problematic Internet use or Internet addiction?* *Computers in Human Behavior*, vol. 23, # 3, 1447–1453.
- **Young S., K. (1996a):** *Psychology of Computer Use: XL. Addictive Use of the Internet: A Case that Breaks the Stereotype*, *Psychological Reports* 79: 899–902. Dostopno na: <http://www.netaddiction.com/articles/stereotype.htm> (21. 12. 2006).
- **Young S., K. (1996b):** *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*. *CyberPsychology and Behavior*, Vol. 1, #3., 237-244. Paper presented at the 104th annual meeting of the American Psychological Association, Toronto, Canada, August 15, 1996.
- **Young S., K. (1997):** *What Makes the Internet Addictive: Potential Explanations for Pathological Internet Use*. Paper presented at the 105th annual conference of the American Psychological Association, August 15, 1997, Chicago. Dostopno na: <http://www.netaddiction.com/articles/habitforming.htm> (21. 12. 2006).
- **Young S., K. & Rodgers, R. (1998a):** *Internet Addiction: Personality Traits Associated with its Development*. Paper presented at the 69th annual meeting of the Eastern Psychological Association.
- **Young S., K. & Rodgers, R. (1998b).** *The relationship between depression and Internet addiction*. *CyberPsychology and Behavior*, 1(1), 25–28.

- **Young S., K. (1999a):** *Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment.* Innovations in Clinical Practice, Vol. 17. Dostopno na: <http://www.netaddiction.com/articles/symptoms.pdf> (21. 12. 2006)
- **Young S., K. (1999b):** *Evaluation and Treatment of Internet Addiction.* V: L. Vandecreek & T. Jackson (Eds.): *Innovations in Clinical Practice.* 17, 19–31.
- **Young S., K. (2001):** *Surfing Not Studying Dealing with Internet Addiction on Campus.* Dostopno na http://www.studentaffairs.com/ejournal/Winter_2001/addiction2.htm (21. 12. 2006).
- **Young S., K. (2004):** *Internet Addiction. A New Clinical Phenomenon and Its Consequences.* Sage publications. *American behavioral scientist*, vol. 48, #4, 402–415.
- **24ur.com:** *Forum ga je stal službe* http://24ur.com/naslovnica/novice/crnakronika/20070806_3103176.php (6. 8. 2007).
- **www.ris.org:** *Znaki odvisnosti od interneta* <http://www.ris.org/index.php?f1=1&nt=6&p1=276&p2=285&p3=741&id=741&sid=565> (5. 7. 2007).
- **www.siol.net** http://novice.siol.net/default.aspx?site_id=1&page_id=6&article_id=1607022813222739&cid=108&pgn=1 (28. 2. 2007).

7. PRILOGE

Priloga A: Usmerjeni intervju¹⁹

IME, STAROST IN IZOBRAZBA

Alenka, 28 let, univerzitetna diplomirana andragoginja, zaposlena kot vodja projekta

Anka, 23 let, študentka Pravne fakultete

Danilo, 23 let, študent Elektrotehniške fakultete

Eva, 27 let, gimnazijski maturant, zaključuje študij, zaposlena kot strokovna sodelavka pri projektu

Franc, 62 let, zobotehnik, upokojenec

Irena, 28 let, ekonomsko komercialni tehnik, končuje ekonomsko fakulteto, brezposelna

Jani, 17 let, dijak srednje tehniške šole

Kristina, 32 let, profesorica angleščine in nemščine jezika, učiteljica na osnovni šoli

Lucija, 20,5 let, študentka Fakulteta za družbene vede

Maja, 19 let, študentka Filozofske fakultete

Martin, 28 let, študent absolvent Teološke fakultete

Sandi, 30 let, univerzitetni diplomirani zgodovinar, trenutno na usposabljanju

Mateja, 30 let, dipl. inž. ekonomije, zaposlena kot poslovna sekretarka v samostojnem podjetju

Tina, 26 let, univerzitetni diplomirani ekonomist, zaposlena, finančni analitik v družbi za upravljanje premoženja

Toni, 50 let, magisterij iz pedagogike, diploma iz teologije – samostojni strokovni sodelavec

Uroš, 31 let, univ. dipl. soc. del., zaposlen kot svetovalec v državni upravi

Rok, 29 let, univerzitetni diplomirani politolog-obramboslovec, višji svetovalec za zaščito in reševanje

PRVI STIK Z INTERNETOM

Kdaj si začel uporabljati internet? Letnica, razlog uporabe? Kako se spominjaš prvih začetkov?

Alenka: To je bilo v srednji šoli, v knjižnici, 96/97, za klepetanje, potem se je pa začelo za iskanje.

Anka: Letnico sploh ne vem, kdaj smo dobili internet. 1999, 2000 nekaj takega. Po moje, da je bilo to konec OŠ. Sploh se ne spomnim, za kaj sem uporabljala takrat internet. Kaj je bilo prvo ... mislim, da mail, da sem spoznala, kar sploh je mail, večinoma tisto, potem sem izvedela za klepetalnice, ampak se nikoli nisem posluževala. Je bila večinoma e-pošta.

Danilo: Začel sem ga uporabljati s prihodom v srednjo šolo. To je bilo leta 2000, doma ga mislim, da takrat še nismo imeli, v dijaškem domu smo ga imeli. Praktično je bil takrat glavni irc, pa elektronska pošta in strani za novice. Čisto za zabavo, nekaj novega je bilo.

Eva: Začela sem ga uporabljati na fakulteti, leta 2000, za študijske namene, ko sem iskala različno literaturo in podatke. Ko sem končala 1. letnik, smo tudi doma računalnik priklopili na kabelski internet. Tisto poletje sem zelo veliko ur preživela na ircu, kljub temu, da sem vsak dan preživela 8h v službi. Od takrat dalje internet uporabljam vsakodnevno, le da danes veliko več v službene/strokovne namene kot za zabavo.

Franc: Pravzaprav sem bil zelo velik nasprotnik računalnika kot takega. Kaj to internet je, sploh nisem vedel. Sem pa radoveden. Zet te stvari zna in je ene škatle skupaj spravil. Tako sem počasi začel. Imel sem veselje do elektronike, zato mi je priskrbel in naložil nekaj osnovnih programov. Za znanje je bilo pa tako: pred leti sem si knjige kupoval, sem hodil v

¹⁹ Intervjuji niso lektorirani

Ljubljano ali drugam po Sloveniji, pa marsikje takšne z določeno strokovno vsebino nisi dobil, na internetu pa takšne stvari danes so, zato mi je zet uredil dostop do interneta. Tako sem začel, skoraj istočasno, kot sem se začel ukvarjati z računalnikom. Sedem let je od tega, kar sem računalnik dobil, potem sem pa zelo hitro šel na internet, saj sem si moral naložiti določene programe in enostavno brez interneta nisem več mogel.

Irena: Začela sem ga uporabljati leta 2001, ko smo dobili doma internet. Takrat sem ga začela bolj uporabljati tudi za šolo, prej se pa z njim nisem soočala.

Jani: Mislim da 2000, takrat zgolj iz radovednosti in iger.

Kristina: Letnice se ne spomnim, ker je že tako daleč od tega, bilo je v času mojega študija, ko sem si ustvarila prvi e-mail, internet sem na začetku uporabljala zgolj za komunikacijo s kolegi, šele kasneje sem ga začela uporabljati za iskanje informacij. Prvi začetki so bili odkrivanje nove dimenzije, brez kakršnihkoli navodil ali inštrukcij, bila sem popolni samouk.

Lucija: Mislim, da sem bila stara približno 13 let, se pravi 7. razred OŠ, 7 let nazaj. Takrat sta starša kupila prvič računalnik za doma in sta tudi uredila internet. Najbolj sem rabila takrat za kakšen mail, takrat sem jih začela zelo močno pošiljati, pa preverjala sem flash kartice, čestitke, ki jih lahko komu pošlješ.

Martin: Mislim, da je bilo okrog leta 1996, 1997. Takrat se je začelo uporabljati internet. Še pred internetom so bili bcc-ji (tako so se takrat imenovali), že takrat sem ga uporabljal. Si poklical na določen strežnik, lahko gor naložil datoteke, klepetal itn. Tam sem se navdušil, potem sem pa začel uporabljati irc. Potem sem začel igrati tudi igrice na internetu, streljačine, potem se je pa začela vsesplošna uporaba tudi za študijske, poklicne namene.

Maja: Ko smo ga dobili doma, ko sem bila v osnovni šoli, peti, šesti razred. Najprej smo imeli računalnik, internet smo dobili kasneje. Takrat sem ga uporabljala predvsem za zabavo v prostem času, za brskanje po internetnih straneh.

Sandi: Mislim, da je bilo, ko sem šel v prvi letnik faksa, 1998, tam nekje. Dostopal sem v knjižnici, potem pa sem poskusil, najprej sem gledal od daleč, pa me niti ni zanimalo, potem me je pa zelo hitro potegnilo noter. Imam veliko fascinacijo z glasbo, odprl se mi je nov svet, začel sem odkrivati strani mojih najljubših skupin, zabava.

Mateja: Hm, to pa moram prav razmisliti. Mislim, da na faksu. V srednji šoli nismo spoznali niti osnov, 2 leti sem imela računalništvo, potem že v prvem letniku faksa pa se pri predmetu informatike (natančnega imena predmeta se ne spomnim) začeli z osnovami interneta, a je bilo to nekje premalo, glede na to, da smo sicer že imeli doma internet, a ga uporabljala nisem, ker ni bilo potrebe. Potem pa so me v sedanji službi, kjer sem že v tistem času delala preko študenta, poslali na nek tečaj, kjer sem spoznala uporabnejše zadeve v zvezi z internetom: iskalnik Google, email.si ... in preizkusila vse zadeve tudi doma. Tako sem potem počasi začela iskati podatke za razne seminarske in podobne zadeve po internetu ter tu in tam uporabljati e-maile. Letnica mojih začetkov bi bila torej nekje leto 1996–1997.

Tina: Začela sem ga uporabljati v srednji šoli, leta 2000, predvsem za pregledovanje mailov ter za brskanje za raznimi informacijami (predvsem novice) na spletnih straneh. Od leta 2001 do 2006 sem ga uporabljala predvsem za študijske namene (v knjižnici in študentskem domu) ter za pogovor (Messenger). Od leta 2000 imamo internet tudi doma, kjer ga, kadarkoli sem v domačem kraju, uporabljam skoraj vedno.

Toni: Ne spominjam se več, kdaj sem prvič pregledoval spletne strani, gotovo pa uporabljam od leta 1997. Ker se ukvarjam z izobraževalno tehnologijo, je bil to zame nov izziv in sem kmalu spoznal osnove html jezika.

Uroš: Sredi srednje šole. Namen je bil izključno zabava. Bilo je zabavno. Odprl se mi je nov svet, do katerega do takrat nisem imel možnosti vstopa, niti vpogleda.

Rok: Ob njegovem pojavu za širšo rabo v Sloveniji. Točne letnice ne vem natančno, mislim, da okrog leta 1994. Razlog: zanimalo so me nove informacijske tehnologije. V prvih začetkih smo se pogovarjali po forumih in izdelovali enostavne spletne strani.

DOSTOP IN NUJNOST UPORABE

Od kod vse dostopaš do interneta? Koliko je tvoja uporaba interneta nujna v okviru službe/fakultete?

Alenka: Od doma in iz službe. Uporaba v službi je nujna 90 % zelo težko bi funkcionirala, če ga ne bi imela.

Anka: Dostopam od doma, v študentskem domu, na faksu. Največ dostopam od doma. Čisto odvisno je, med poletjem ko sem največ doma, avtomatsko samo doma, ko sem pa v kraju študija, pa večinoma v študentu, zdaj ko imamo internet. Zdaj ko sem doma, se uporaba interneta poveča. Za študijske namene ga uporabljam zelo malo. Naš faks je takšen, da ne rabiš delati veliko seminarских nalog, in kar se tega tiče skoraj nič ne uporabljam interneta za faks, razen kar se prijav na izpite tiče.

Danilo: V službi, doma, pa v študentskem domu, vsak dan. V študijske namene med študijem vsak dan, uporaba je nujna, sodelujem na forumih. V službi pa zaenkrat še ni tako nujna, ker delam druge stvari in ne skrbim za posel.

Eva: Predvsem od doma in tudi iz službe, včasih sem pa tako na fakulteti, kot v študentskem domu. Doma mi nekako najbolj odgovarja, saj poznam računalnik, vse imam pri roki, ker potrebujem in imam mir. V službi je uporaba nujna, tako za iskanje informacij kot zaradi komuniciranja s sodelavci in nadrejenimi. S slednjimi komunikacija velikokrat poteka kar preko Skypa ali Google talka, pa seveda po elektronski pošti.

Franc: Absolutno samo doma. Nimam niti interesa niti želje, da bi dostopal od drugod. V drugih krogih se ne gibljem. Možnost imam.

Irena: Večinoma od doma. Najbolj enostavno mi je, počutim se najbolj domače, mir, zadovoljiva hitrost interneta.

Jani: samo od doma. Uporaba je zaželena, ni pa nujna.

Kristina: Dostopam v službi in doma, najraje seveda doma, ker lahko ob tem ležim na kavču in lenarim. V okviru službe je nujna, saj preko e-pošte poteka vso obveščanje s strani direktorice in ravnateljice, prav tako med učitelji; pri delu preko interneta sledim spremembam zakonov in pravilnikov, ki se nanašajo na moje delo; za svoje pedagoško delo najdem na internetu ogromno uporabnega materiala.

Lucija: Največ od doma iz svojega računalnika ali hišnega, s faksu, redko iz kakšnih kafičev. Vse stvari imam na svojem računalniku, če je potrebno poslati kakšno priponko ali kaj podobnega, imam mir, lahko se usedem, me nihče ne preganja, medtem ko se na faksu usedem, na hitro pogledam elektronsko pošto, da skočim pogledat, če je kakšen nov komentar na blogu, če sem ravno kaj takega napisala. In kakšne informacije v povezavi s faksom, doma si pa vzamem čas, preklikam stvari, ki me zanimajo in niso v povezavi s fakulteto ali čemerkoli. Nujna uporaba? Kakor za katero stvar. Pri določenih predmetih je uporaba zagotovo nujna, da dobim kakšne informacije, pa prijave na izpite, objave, informiranje s strani profesorjev, vse to poteka prek interneta. Sploh v študijskem oziroma izpitnem obdobju internet zelo potrebujem za faks.

Martin: Večinoma v službi, od doma in v študentu. Povsod je kabelski internet. V službi je v bistvu obvezna, ne samo nujna, ker brez interneta sploh ne delamo več, doma pa ni nujna, me pa veseli delati na internetu.

Maja: Med vikendom od doma, drugače pa iz študentskega doma ali pa s fakultete. Danes brez interneta tudi na faksu sploh ne moreš, ker veliko stvari, podatkov, informacij dobimo na internetu. Tudi študij je povezan z uporabo interneta.

Sandi: V glavnem od doma, tudi službeno mesto imam trenutno doma, se ne spomnim, da bi dostopal od kje drugod zadnje čase. Zaradi službenih razlogov, čisto zaradi udobja, najlažje se je sesti pred računalnik, tudi če imaš kakšne druge namene, pa potem brskaš malo po internetu

Če bi ocenjeval od 1–10 bi ocenil recimo 6. Da lahko funkcioniram v službi, moram vsaj občasno uporabljati internet.

Mateja: Dostopam od doma, če doma slučajno kaj ne dela, tudi iz hiše staršev, vsak dan sem na internetu v času službe. Nujna je za poravnavo položnic preko internetnega bančnega poslovanja, pregledovanje in odgovarjanje ali posredovanje internetne pošte (povpraševanja preko interneta). Tudi ponudbe velikokrat pošiljamo kar po int. pošti.

Tina: Predvsem v službi in od doma, prej sem pa tako na fakulteti, kot v študentskem domu.

V službi je uporaba interneta nujna, saj predstavlja osnovni vir podatkov za moje delo (analize). Uporabljamo ga tudi sodelavci med seboj za pogovor (Skype).

Toni: Imam širokopasovni internet (ADSL) doma, prav tako neomejen dostop do interneta v službi. Imam prenosni računalnik, s katerim se preko mobitela povežem v internet praktično kjerkoli in kadarkoli. Internet uporabljam takrat, ko rabim informacije, računalniške programe, nakupujem prek interneta, plačujem položnice, spremljam stanje na osebni računu, si dopisujem ipd. – vseeno kje. Včasih delam za službo tudi doma in potem izdelek pošljem preko elektronske pošte ali ftp strežnika. Veliko informacij za svoje delo dobim s svetovnega spleta.

Uroš: Od doma, iz službe. Zelo nujna in pogosta.

Rok: Od doma, iz službe, redkeje pri starših. Uporaba v službi je zelo nujna.

NAMEN UPORABE

S kakšnim namenom in za kaj vse uporabljaš internet? Katere aplikacije najpogosteje uporabljaš?

Alenka: Za iskanje informacij, za uporabo pošte, pa čisto za komuniciranje, učenje. S pomočjo interneta sem se zelo veliko angleškega jezika naučila in konverzacije, pa tudi vire učenja iščem, mi pomaga, se veliko naučim. Google talk, Skype, Messenger. Načeloma mi je dovolj Google. Uporabljam tudi programe za povezovanje s prijatelji. Enkrat sem tako po nesreči, ko je bil hi5 tako dobro nastavljen, da je bilo potrebno samo odkljukat, če nisi hotel, da pošlje mail vsem v tvojim imeniku in jaz nisem prav odkljukala, pa je poslalo pošto vsem 800 naslovnikom, ki jih v imeniku, vključno z vsemi profesorji, ljudi iz tujine itd. in potem se mi je veliko ljudi vpisalo. Nato sem se že iz spoštovanja do teh ljudi, ki so se tja vpisali, tudi jaz vpisala v moj hi5, vendar tega ne uporabljam toliko. Uporabljam Myspace, občasno pišem blog, mi je pa všeč zaradi tega, ker se da tam izraziti neko mnenje, potem pa dobiš nazaj feedback in komentarje. Zadnje čase uporabljam Facebook, vendar ne toliko zaradi mreženja. Od začetka je šlo bolj za zabavo, sedaj pa vidim, da tisto, kar človek pod sliko vsak dan napiše, kaj počne, da meni ogromno idej. Da mi ideje za delo, potem pa vem, s čim vse se ljudje ukvarjajo. Ravno zadnjič je imel en kolega napisano, da se ukvarja z ustanavljanjem kariernega centra, kar je pri mojem delu pomembno in sva se na podlagi tega začela pogovarjati. Nastala je dobra poslovna idej oziroma mi bo koristilo pri mojem delu. Bolj kot zgleda, da je od začetka zabava, se mi zdi čedalje manj slabo, da sem se začela s tem ukvarjati, pa čeprav iz čiste zafrkancije. Se mi zdi zelo dobro, se pa še vedno sprašujem o varstvu osebnih podatkov, koliko je smiselno, da se moje slike ali pa podatki pojavljajo na internetu. Saj je od mene odvisno, koliko to objavljam, vseeno se mi pa pojavljajo taka vprašanja, ali je to dobro ali ni. Vsekakor google pa vse možnosti, ki jih ponuja, kot tudi pošta in čvek.

Anka: za vse stvari, predvsem za krajšanje prostega časa, ko nimam kaj za delat. Za faks zelo zelo malo, večinoma za zabavo. Razno downloadanje filmov, glasbe, maili. Večinoma to. Večinoma Facebook in mail, malo Messenger, ampak zelo zelo malo in razni brskalniki, pač te informativne strani, kot sta 24ur in RTV. Zanimivo mi je, ker mi hitro čas mine, ko se začnem enkrat ubadati. Polno je aplikacij, kvizov, for, da hitro mine čas. Je zelo internacionalen, globalen. Zaradi tega sem spoznala že nekaj ljudi iz tujine in to mi je zelo

fajn. Elektronsko pošto sem v začetku zelo veliko uporabljala, zdaj pa manj, grem le pogledati, če je kakšen zanimiv mail (neumnost), kaj za faks ali delo, uporabljam klepetalnico na mail, drugače pa pošto vedno manj. Spletne igre nisem nikoli igrala. Tudi nakupujem ne.

Danilo: sedaj tudi za zabavo, predvsem za krajšanje časa oz preganjanje dolgčasa. Če nimam kaj za počet, grem na internet. Vklöpim msn, pregledam mail, novice, če se pa res dolgočasim pa Youtube, msn, download filmov in programov, novice, bloga ne pišem, jih ne berem, forume občasno, če kaj rabim, če me kaj zanima pri motorju, tehnične informacije, šolski forum. Tudi če kaj razvijam, kakšno vezje, potem poiščem na internetu. Na Facebooku sem in na hi5, preprosto sem dobil povabilo, sem se prijavil in samo sprejemam nove prijatelje. Drugače ga pa ne uporabljam. Bolj pristen mi je srečanje v živo, ne virtualno. Imam pa, ker imam gor krog prijateljev in vzdržujem stike. Elektronsko kaj? seveda uporabljam, spletnih iger ne igram. Spletno nakupovanje pa občasno, če je kakšna taka stvar bolj tehnične narave, predvsem zato, ker imam trgovino zelo blizu in grem iskati v skladišče. Msn mi vzame največ časa.

Eva: Zdaj ga uporabljam največ za iskanje informacij, komunikacijo in branje časopisov, občasno pa tudi za spremljanje športnih prenosov, informiranje (gledanje poročil). Televizije nimam, prav tako ne kupujem časopisov. Danes najpogosteje uporabljam programe za komuniciranje (Skype, Google talk, Messenger), e-pošta, brskalnik. Včasih je bilo popolnoma drugače. Ko sem doma dobila internet, je bila ena izmed prvih aplikacij, ki sem jih instalirala na računalnik, irc. To pa zato, ker mi je sestanovalka v študentskem domu pripovedovala, kako se ona pogovarja po ircu, koliko ljudi je že spoznala. Pred kratkim sem se registrirala tudi na Facebook, z namenom, da ohranim kontakte z ljudmi, s katerimi se zelo redko vidim. Sicer nimam ravno želje izpolnjevati raznoraznih kvizov, ker za to nimam interesa in tudi ne časa, vidim pa v njem dobro priložnost, da ohranim stike ali vzpostavljam stike z že pozabljenimi sošolci, prijatelji ... Sem gor ljudi, s katerimi že več kot 10 let nimam stika. Tudi bloge prebiram, ga tudi sama pišem, vendar to zelo občasno. Še vedno raje pišem dnevnik na navaden papir, ki ga nihče ne bere, razen mene (upam vsaj). Tudi komentiram bloge bolj redko. Že redno branje priljubljenih mi vzame zelo veliko časa. Mislim, da mi Skype in Google talk zraven brskalnika vzameta največ časa. Nakupovala še nisem, prav tako pa ne igram nobenih spletnih igr. No, pa filme in glasbo prenašam s spleta za osebno uporabo.

Franc: Izključno v strokovne, študijske namene. Uporabljam ga zato, da dobim strokovne podatke. To je zame ena ogromna knjižnica. Uporabljam pa samo določena področja, v glavnem za elektroniko, ali pa če se iz šole česa ne spomnim (recimo obseg kroga, površino), ko rabim za določene stvari pri tehnologiji, ki jo delam, pa poiščem to na internetu in izračunam. Stvari na internetu je ogromno, vem pa, kaj iščem in tudi najdem. Google uporabljam. Enostavno vpišem tisto kar rabim, potem pa iščem. Imam en problem, ker angleško ne znam, nemščino pa, vendar je vse večinoma v angleščini. Je pa to strokovno področje, ki ga jaz uporabljam, toliko sorodnih besed, se jih že naučiš, pa približno po besedah vem, kaj. Velikokrat so prisotne še slike in kombinacija mi veliko pomeni. Iskanje mi vzame največ časa, ker ne morem vedeti, kje je, včasih je pod drugim imenom. Včasih se je potrebno potruditi. Uporabljam tudi veliko forumov, ampak to so strokovni. Tudi sam veliko sodelujem in odgovarjam v njih. Tudi elektronsko pošto uporabljam večinoma za forume. Sicer sodelujem pod vzdevkom, je pa točno navedeno, kdo sem, kaj sem od kod sem.

Irena: zadnje čase ga najbolj uporabljam za klepete, drugače pa za iskanje informacij, časopisnih člankov, literature, pošiljanje pošte. Messenger, Facebook, Gmail, Google, tuje internetne stran, domači in tuji časopisi, Google Picassa za pošiljanje in urejanje fotografij. Trenutno mi Facebook vzame največ časa zaradi klepeta s prijatelji, to so naključna poznanstva preko interneta, sicer pa prebiram razne forume, bloge, občasno pogledam tudi kakšne akcijske ponudbe trgovin.

Jani: Da zvem kaj več kot po TV/radiu. Photoshop vsekakor pa Mozilla Firefox prevladuje in MSN Messenger. Včasih je bil tudi program za oblikovanje spletnih strani (Dreamweaver). Večkrat berem spletne forume s športno vsebino.

Kristina: Za komunikacijo (privat in službeno), za sledenje novitetam na svojem strokovnem področju, za iskanje informacij, za nakupe, priprave in rezervacije za potovanja, za pridobivanje materiala za moje pedagoško delo. E-pošta, brskalnik Google, Google talk, Messenger, Netlog (pogostost uporabe v zaporedju, kot so navedeni) pika Največ časa mi vzame brskalnik Google, kadar iščem informacije in e-pošta, saj jo imam precej, tako službene kot privat.

Lucija: Ogromno še vedno za komunikacijo, za izmenjavo določenih informacij, tudi za spoznavanje novih ljudi in za druženje, za faks, že samo za to, da se bom vpisala konec meseca, moram izpolniti vse prek interneta in ogromno lahko preberem prek interneta, kar me zanima. Brskalniki na splošno za kakšne besede, če se hočem o nečem pozanimat, ne bom šla gledati v knjigo ali spraševati drugih ljudi, najprej bom šla preverit, sedaj je zelo priljubljen izraz bom šla »poguglat«. Potem je še elektronska pošta, blogi, na dveh forumih sodelujem. Messenger ali pa kaj podobnega. Sem bila v Taizeju, smo se pogovarjali, da se bomo po skypu slišal, pa ni bilo še nič iz tega, imam ga zaenkrat samo downloadanega. Google talk je edina stvar, ki jo uporabljam za klepetanje. Na msnju nisem bila že več mesecev. »Povabila za mreženje samo brišem. Ne vem, mogoče me to malo preveč spominja na portale ona-on in podobne stvari. Se mi zdi, da potem podatki preveč potujejo. Pri klepetu lahko dodaš nekoga, ki je že tvoj prijatelj in se z njim pogovarjaš, na forumu debatiraš, pri mreženju pa imam občutek, da se ti folk vsiljuje, pa ne maram tega. Težko bi se odločila, mail pa blog približno isto, odvisno v katerem obdobju. Če je sproščeno obdobje, potem zelo veliko pišem in berem bloge, če je pa kaj v povezavi s študijem ali projektom, pa sem bolj na mailu.

Martin: Za iskanje informacij, za pregledovanje novic. V bistvu sploh ne gledam več televizije, ne berem časopisov, ampak vse preko interneta, kar se tiče novic. V službene, študijske namene. V bistvu je čisto obvezna, ni druge možnosti skoraj, saj se moraš na izpit prijaviti preko interneta. Zelo malo uporabljam Facebook in Messenger, ker se mi to zdi oblika nadzora nad ljudmi, da točno vedo, kdaj prideš. Nekateri tudi napišejo, kaj počnejo, zato se temu čim bolj izogibam. Uporabljam za e-maile, zdaj igram eno igrico simulacijo menedžerja košarkaške ekipe, prej sem igral Traviana, za novice, pa eno stran uporabljam, kjer vpisuješ bankovce in svojim bankovcem slediš. Trenutno mi največ časa vzame menedžer košarkaške ekipe. Vsi igralci, ki igrajo, so živi, ni nobenih botov, kot se temu reče, je čisto realna. Je na nek način simulacija trga z igralci.

Maja: Za študij, iskanje informacij, za prosti čas, za mreženje z drugimi ljudmi. Pošta, Youtube včasih, Facebook, 24ur, rtvslo, vsakdanje novice, danes je Messenger, spletnih igrice ne, irc sem uporabljala včasih, ko je bil popularen, danes pa Messenger ali pa Google talk, Skype. Vseeno pa porabim veliko manj časa za te stvari kot sem včasih.

Sandi: V glavnem za službo kar je, pa tudi drugače za informiranje, zjutraj vedno pregledam novice, pa recimo tudi, a se malo seznanim, kaj se dogaja v glasbenem svetu novega, za klepet, za zabavo. Delo, zabava, klepet. Mozilla Firefox, Thunderbird, MSN, te bi bile najbolj osnovne, ki jih vsak dan uporabljam. Blogov ne pišem. Sem odkril, že tako preveč časa preživim pred internetom, da sem odkril, da nisem tip človeka za to, preveč se mi zdi škoda časa za bloge, Facebooke in podobne aplikacije. Ne uporabljam teh stvari. En razlog je ta, ker mi ni všeč, da se informacije o meni dostopne vsepovsod, pa preveč je vsega. Imaš msn, Skype, mspace, lahko si privezan za računalnik od jutra do večera, če bi hotel. Tudi spletnih igrice nikoli nisem igral. Spletno nakupovanje pa, v glavnem je sedaj pri meni aktualen eBay, v glavnem zaradi poceni CD-jev, pa tudi Amazon.com za knjige. Mogoče ravno zaradi samega brskanja mi Firefox vzame največ časa.

Mateja: Danes uporabljam internet za razne namene. Kar se tiče službe, sem že naštel. Potem mi je internet najlažja pot za negovanje stikov s prijatelji, ker odkrito povedano, drugače nimam veliko časa za srečevanje v živo. Potem kot avtorica besedil in glasbe sklepam poslovne vezi preko interneta. Se je že zgodilo, da sem par let z nekom dobro sodelovala, pa se še nisva poznala v živo. Ampak dejansko je pri teh zadevah veliko tveganje in potrebno je imeti veliko zaupanja v tistega na drugi strani. Hm, internet sem ogromno uporabljala za razne forume ... torej v času načrtovanja poroke so bile aktualne take strani, v času nosečnosti spet drugačne, danes sem reden gost kakšnih kulinarčnih strani. Se mi zdi, da se uporaba interneta prilagaja mojim življenjskim razmeram. Pogosto Google talk, tu in tam branje blogov, elektronska pošta, brskalniki. In tu se konča. Nobeden več veliko, ker g-talk uporabljam le med službo, drugače pa tu in tam kakih 5 min.

Tina: Internet uporabljam v prvi vrsti za iskanje informacij (tako za službo kot zasebno), za komuniciranje s prijatelji ter za gledanje informativnih oddaj, kadar nimam dostopa do televizije. Največ uporabljam razne baze podatkov (iBon, GVIn ...) v službene namene. Uporabljam Skype v službi za komuniciranje s sodelavci, doma tudi Messenger, vendar vedno bolj redko. Na Facebook sem se registrirala, vendar ga do sedaj še nisem redno obiskovala. Sicer je ideja dobra, predvsem zaradi ohranjanja stikov z osebami, s katerimi sicer verjetno ne bi stopila v kontakt.

Toni: Predvsem za iskanje informacij, za posodobitve računalniških programov in nakup novih. Za spletne nakupe, spletno bančništvo, za elektronsko pošto, za »vseživljensko učenje« ... Internet explorer, elektronska pošta, forum, flashget, ... največ časa Internet explorer. Internet uporabljam takrat, ko rabim informacije, računalniške programe, nakupujem prek interneta, plačujem položnice, spremljam stanje na osebni računu, si dopisujem ipd. – vseeno kje. Včasih delam za službo tudi doma in potem izdelek pošljem preko elektronske pošte ali ftp strežnika. Veliko informacij za svoje delo dobim s svetovnega spleta.

Uroš: Služba in zabava. Služba: strokovne aplikacije, vodenje baz podatkov ... brskanje po bazah in pridobivanje zelo specifičnih podatkov, tako s strani interneta, kot s strani intraneta. Zabava: branje novic, spremljanje debat na spletnih forumih (pasivno), Facebookov zavestno ne uporabljam, niti jih ne pregledujem. Kar se tiče zasebne uporabe, gre še vedno predvsem za google in wikipedijo – oboje z namenom pridobivanja podatkov za članke. Internetnih iger prav tako ne uporabljam, ker ni niti časa, niti me ne zanimajo. Stalno pa uporabljam elektronsko pošto ter sem in tja preberem kakšen blog ter pogosteje kak forum. Doma IRCa nisem uporabljal nikoli, niti z MSNjem ali Skypeom nisem pretiraval. Drugače je bilo v študentskih časih, kjer je študij (zaradi forumov in spletnega portala) kar precej trpel. IRC sem intenzivno uporabljal predvsem takrat, ko je bila punca tri mesece odsotna, v Španiji in sem imel tudi največ časa.

Rok: V poslovne, informativne, izobraževalne in razvedrilne namene. Elektronska pošta, eDnevnik.si (platforma za blog), blogerski časopis Drugi svet, informativne spletne strani ...

Ti uporaba interneta kdaj povzroča težave? Imaš težave pri iskanju vsebin in informacij, ki bi jih potreboval?

Alenka: Za tisto, kar jaz potrebujem, je Google super. Če iščem precej strokovno zadevo, potem grem na COBISS, e-dostop, e-gradiva so tam, potem dobim kakšno idejo. Generalne težave s tem nisem imela, če ne pač koga vprašam, ki več o tem ve, je zagotovo na Google talku, pa mi kaj koristnega pove. Razlikovanje kvalitete informacij pa zna biti vprašljivo, je pa vprašanje, za kaj potrebuješ informacijo. Če potrebuješ kvalitetno informacijo za citiranje, ne boš vzel direkt iz Googla (prvega zadetka), ampak boš šel preverit še na druge, še v COBISS. Takšen primer je Wikipedija. Problem je, da so gor nestrokovni viri in lahko vsak kaj napiše. Ti veš, da moraš takšne podatke iti še preverit, da jih ne moreš vzeti kot 100 %, da držijo.

Anka: Bolj v smislu težav, da je preveč informacij, da je preveč vsega. To zna biti problem. Po drugi strani iz osebnih izkušenj, kar sem za določene seminarske iskala, so bile zelo subjektivne, ene so zagovarjale ene, druge drugo in si moral čim bolj objektivno iz vsakega potegniti. To mi ni dobro na internetu. Saj je veliko informacij, ene strani so zelo v redu in moraš malo paziti. Drugače pa nimam težav.

Danilo: V začetku je mogoče to res, kaj je pristno in kar ne. Zdaj pa imam za sabo že precejšnjo kilometrino, tako da lažje ocenjujem, kaj je res, katera zgodba je napihnjena.

Eva: Mislim, da se kar dobro znajdem. Le informacij, ki so neuporabne, je velikokrat preveč.

Franc: Ne, nič. Se tudi ne obremenjujem. Vse, kar sem imel težave, je to, da mi je zmrznil računalnik. V tem smislu težave. Pri internetnih straneh sem izredno previden. Resne firme, institucije imajo stvari urejene. Pri nesigurnih straneh, kjer se ti, ko odpreš stran, odpre še kakšna dodatna, če začutim nevarnost (vdor), takoj prekinem. Sem previden. Se zavedam, da je lahko zelo huda past. Imam prijatelja v Novi Zelandiji. Sem mu napisal elektronsko pošto, da imam vnuke in tudi njihova imena. Čez ene tri tedne sem dobil iz Honkonga za včlanitev v neko šolsko društvo, da bi jim dal podatke o vnukih. Koliko je zelo dobrodošel, je lahko tudi zelo nevaren.

Irena: Se znajdem, nimam težav.

Jani: Ne, mi ne povzroča težav, saj so mi računalnik in delo na internetu v veselje, zato se dobro znajdem.

Kristina: Ne, lahko rečem, da sem izkušena surferka, težav ni. Internet v zadnjih desetih letih uporabljam dnevno, ogromno stvari si zorganiziram, rezerviram in kupim preko interneta.

Lucija: Zmeraj bolj se znajdem pri uporabi. Vsakič, ko uporabim nove aplikacije, potrebujem nekaj časa, ko sem bila nova na blogu, je trajalo nekaj časa, da sem ugotovila, kaj kakšna stvar pomeni, traja nekaj časa, ko moraš kakšno stvar iskat, se mi zdi, da se potem hitro adaptiram na vsako spremembo.

Martin: To se bolj težko zgodi. Večji problem je najti prave in kvalitetne informacije, kot pa ne najti.

Maja: Ja, včasih je problem pri razporejenosti strani, vizualni pogled, ne veš točno kje iskati, ker ne poznaš strani, ne veš kako deluje. Vidim na primeru COBISS-a, kako je, če te nihče ne pouči o uporabi, nam so pa recimo na fakulteti поблиžje predstavili, kaj in kako se išče po tej strani.

Sandi: Ja, zaradi same množice informacije prihaja do tega, zato mora biti človek na tem področju še bolj previden. Če nekaj raziskuješ, ti gre veliko časa za to, da najdeš kakšne podatke, ki jih potrebuješ, da jih izbrskaš iz tiste množice.

Mateja: Se kar znajdem, to pride z leti uporabe. Težave bi mi povzročali verjetno le kaki novi programi, namestitve ... npr. Skype se mi zdi ful tuj in nemamljiv ..., zato ker je nekaj novega. Tina: Pri delu, kjer večino časa iščem uporabne informacije za analize, se pogosto srečujem s preobiljem neuporabnih informacij, tako da je včasih res težko najti kaj pametnega, in tako preživim pred internetom precej več časa, kot bi ga lahko.

Toni: Sem dovolj računalniško pismen, da se znajdem sam. Če ADSL zveza pade, se lahko priklopim v internet preko mobitela.

Uroš: Ne, ni težav.

Rok: Ne.

ZASVOJENOST

Kako je s stiki z ljudmi zaradi uporabe interneta?

Alenka: Mislim, da zaradi interneta nimam več stikov, kot bi jih imela sicer, zaradi tega, ker eni ljudje, ki so moji dobri prijatelji, niso na Googlu, pa se pač po telefonu slišimo. Druga stvar, ki pa je, da sem mogoče ohranila stike z ljudmi, ki pa so na Googlu, pa jih drugače ne

bi. Pa ne, da smo sedaj neki zelo dobri prijatelji, ampak ko rabim kakšno informacijo od tam, pa jo dobim bistveno hitreje, kot če bi se morala to sedaj sama spomnit.

Anka: Ponavadi ne spoznavam ljudi preko interneta, potem se pa v živo vidimo. Običajno je obraten proces. Najprej spoznam v živo in se nato s pomočjo interneta stiki povečajo. Preko interneta spoznaš osebo bolje, ker se drugače ne moreš z njo pogovarjati in se morda zato tudi bolj družiš z njo. Stiki so se povečali. Pa ne zaradi interneta, so se pa povečali v tem smislu, da je uporaba interneta zelo dobra, ker govoriš z ljudmi iz drugih držav, ker drugače ne bi, ker nimaš priložnosti. Kar se tega tiče, je internet zelo dobra vaja angleščine. Meni je to zelo zanimivo in v interesu.

Danilo: Mogoče si bolj v stiku s tistimi, ki so malo bolj oddaljeni. Načeloma pa ni sprememb. Fizični stik se je morda malo zmanjšal, saj je lažje sedeti doma za računalnikom, kot se dobiti, čeprav je to boljše.

Na samem internetu nisem spoznal veliko ljudi. Poznam ljudi v živo, potem navežem stik prek interneta.

Eva: Stiki so se na nek način dejansko celo povečali, je pa res, da se manj vidimo v živo, saj smo stike preselili na internet. Glavni razlog so pa gotovo razdalje, čas in način življenja vseh nas. Stikom se pridružilo veliko novih, kar nekaj pa je takih, ki so se začeli na internetu.

Imam jih, samo so večinoma bolj ohlapni in bežni. So pa nekateri, ki sem jih spoznala preko interneta, dejansko sedaj del mojega življenja. Ja, na nek način se je moja družba precej spremenila.

Franc: Ne povečal, ne zmanjšal, je pa problem, če več znaš, ker pride do fovšije. Pri takih je internet, računalnik nesmisel, saj razmišljajo samo o tem, koliko bodo zaslužili.

Še nikoli se nisem z nikomer srečal. Sem jih pa povabil, da si te strokovne stvari pridejo pogledat, pa še danes ni bilo nobenega. Je le 5 % takih, ki kaj znajo in so pripravljeni znanje tudi deliti. Ljudi zanima samo, da bo poceni, jih pa ne zanima, da je znanje drago.

Irena: Mislim, da niti ne, mogoče mi je samo pomagalo, da znam bolj komunicirati. Nisem bila tako pozorna, nisem še tega opazila.

Jani: Ne, ker še vedno preživim veliko časa s prijatelji in se kdaj pa kdaj odpravimo tudi na kakšno pot (z mopedi). To družbo, s katero sem se družil, se zdaj morda celo malo več.

Kristina: Internet odvzame del osebne note pri komunikaciji (ni govornice telesa, ki predstavlja 80 % komunikacije), zato ostajam privrženec osebne komunikacije (v živo), kadar je to mogoče. Stiki so sicer olajšani, a smatram, da so manj osebni in s tem manj »kvalitetni« (ko govorimo o komunikaciji s prijatelji).

Ko gre za službeno komunikacijo, je včasih internet primernejši, manj smo nervozni, imamo več časa za premislek, lažje skrijemo jezo, razočaranje. Pomanjkanje čustvene note je v poslovnih komunikacijah največkrat prednost.

Ne, ostalo je enako. Sicer preko Netloga ustvarjam prijateljstva z neznanci, a mi to ne pomeni nič in teh ljudi nikoli ne bi postavila pred »resnične« prijatelje in znance. Izjema so ljudje, ki se preko interneta lažje izražajo kot v živo, tem se ustrezno posvetim in jih zaradi pomanjkanja komunikacije v živo ne postavim na stran.

Lucija: Vem, da se z družino veliko manj družim, ker sem ogromno na internetu, in isto tudi brata se manj z mano družita, ker sta veliko na internetu.

Če na široko vzamem, se je moja socialna mreža zelo spremenila zaradi interneta prav zaradi fanta. Zdaj veliko več energije in časa vlagam v odnos in druženje z njim, prej je bilo pa to pretežno s prijatelji iz okolice in s temi prijatelji iz aktivnosti, s katerimi se ukvarjam po Sloveniji. Recimo, kar je mene presenetilo je, kdo vse bere moj blog. Mamičina prijateljica, gospa srednjih let bere moj blog, redno spremlja, nikdar nič ne komentira pisno, ampak z mojo mamo, kadar se vidita, pogovarjata o tem.

Ali pa recimo ena prijateljica, ko sem jo spoznala, sva se videle tiste tri dni, izmenjali sva si mejle, potem je ona videla v mojem zasebnem sporočilu, je šla na moj blog, stik sva imele

enkrat, ampak zdaj ga ohranjam prek bloga. Stiki so ostali, postali tesnejši, bolj topli, tesni zaradi interneta.

Martin: Še zmeraj prisegam na klasičen način komuniciranja in najboljše mi je, če se dobim s človekom, da ga vidim. Prav to mi je »manjko« pri teh pogovorih. Zdaj še ni taka množična uporaba kamer, a tudi to mi ni všeč. Rad vidim človeka, da vidim njegovo celostno podobo. Ker lahko tam nekaj natipkaš, si misliš svoje, če ga pa vidiš, pa točno veš, kaj misli. V času irca smo kar eno tako skupino ustvarili ravno zaradi tega smo celo nekaj srečanj imeli, postali smo dobra klapa. Potem smo se pa razšli, ker je šel vsak svoje študirat. V zadnjem obdobju si pa nisem omrežja povečal na račun interneta oziroma se ni spremenilo moje omrežje.

Maja: Odvisno. S sošolci iz srednje šole, kljub temu, da jih ima veliko internet, se mi zdi, da imamo manj stikov, prej smo bili veliko več skupaj, smo se pogovarjali po Messengerju, po drugi strani pa se mi zdi, da s tistimi, s katerimi sem v vsakdanjem stiku, da lahko imam še več stikov preko interneta. Zamenjala sem okolje in s tem so se zamenjali ljudje. Niti ne. Ostaja nekje enako. Se pozna, sploh Facebook je mreža, kjer srečuješ stare in nove ljudi, drugače se mi pa zdi, da se ne spreminja veliko. Sem pa že spoznala ljudi, ki sem jih najprej srečala na internetu, nato pa tudi v živo. Z eno sva ohranili stike, z drugimi se pa ne toliko.

Sandi: Stiki so se zvečali. Bi rekel, da so se mi zvečali zaradi tega, samo je pomembno, da ne ostane samo na internetni ravni, ampak preide tudi v živo.

Se je spremenilo na boljše. Zamenjalo se ni ravno, povečalo pa.

Mateja: Stiki so ostali enaki, niso se spremenili. Prijatelji, ki niso povezani z internetom, so ostali prijatelji še naprej, preko interneta sem našla le nekaj (na prste ene roke jih lahko preštejem) prijateljev, s katerimi prijateljstvo traja že štiri leta! Povečalo se je zaradi »internetnih« prijateljev.

Tina: Mislim, da se stiki z ljudmi niso zmanjšali, nasprotno, več jih je, ker se včasih z nekom pogovarjaš vsaj preko spleta, že v realnosti ne najdeš časa in priložnosti ob natrpanem delavniku. So pa ti stiki manj pristni ... med besedo in ločilom je presledek

Ni imelo posebnega vpliva, mogoče se je malce povečalo, so pa stiki, kot sem že povedala, precej manj pristni.

Toni: To pa bi moral malo bolj razmisliti. Gotovo se je način življenja spremenil. Marsikaj lahko urediš kar iz domačega naslanjača – npr. plačevanje položnic, možnosti urejanja upravnih zadev preko e-uprave ... Tega pa ne znam meriti. Je interaktivni pojav.

Uroš: Stiki so se razširili in okrepili. Povečalo se je in mi omogočilo, da sem postal še bolj selektiven.

Rok: Zaradi interneta sem spoznal številne zanimive ljudi in pridobil tudi nekaj novih prijateljev. Povečalo se je, nisem pa starih poznanstev in prijateljstev nadomestil z novimi, spletnimi. Ta se zgolj dopolnjujejo.

Ali uporaba različnih internetnih aplikacij kdaj zmanjšuje tvojo delovno/študijsko učinkovitost in preusmerja pozornost?

Alenka: Gotovo kdaj. Pri meni poteka pri delu več procesov hkrati. Če pišem en dokument, gotovo mislim, da je potrebno čez dva dni organizirati še eno stvar, pa če vidim, da je na Google talku človek, ki mi lahko pri tem pomaga, še z njim malo poklepetam, potem je pa zagotovo še nekaj drugega, ko mi še kdo drug kaj razlaga, potem še pa kakšen prijatelj vmes vpade. Gotovo me zmoti, sem se pa navadila tako delati. Dvomim, da bi bila bistveno bolj učinkovita, če tega ne bi imela, po moje da ne, saj ne more biti človek vedno 100 % skoncentriran ves čas.

Anka: Ponavadi ne, saj se trudim da ne. Čas si razporedim, ko študiram, študiram, nimam računalnika zraven, če bi ga imela vklopljenega, se ne bi mogla učita. Si rečem, en čas se učim, potem bo pa internet, ko bo pavza.

Danilo: Preusmerja pozornost, vsekakor. Učinkovitost pa ne vem, da bi. Zanimiv pogovor vsakega zamoti.

Eva: Ja, v službenem času me Google talk in Skype lahko pritegneta in zamotita, da delo za nekaj časa obstoji, še posebej, če imam v osebnem življenju kakšna vprašanja, se mi kaj posebnega dogaja, se o teh stvareh včasih tudi v službenem času s prijateljico pogovarjava.

Franc: Ne. Samo iskalnik uporabljam. Mi zadostuje. Ponavadi vse najdem. Si to zapišem, spravim v datoteko, potem pa kasneje delam. Najdem in shranim in potem ob priliki uporabim.

Irena: Ja, saj preveč noter padem, se preveč vživim, pozabim na čas, zanemarim kakšno delo oziroma ga prelagam na kasnejši čas.

Jani: Kakor kdaj. Včasih me kdo klikne na msnju, ko delam kaj druga ravno na računalnik, pa se začnem pogovarjat.

Kristina: Ne, z zmanjševanjem delovne učinkovitosti nimam težav, v službenem času se strogo držim pravila, da iščem samo informacije in odgovarjam samo na tisto pošto, ki je v službene namene (privat e-pošto npr. pustim neprebrano).

Lucija: Ja, seveda. Recimo, da grem na mail in si rečem, da zdaj bom poslala mail kolegici, da jo vprašam, če ima literaturo za ta pa ta predmet. Ko pridem na mail, vidim, da mi je odpisal ne vem kdo, ko sem mu pisala mail že dolgo nazaj, kliknem in moram hitro odpisat. Potem ko sem tisti mail odpisala, pregledam še vse druge maile in takrat pozabim, da moram poslati kolegici za faks, pa grem delati že ene druge stvari. Če imam prižgan računalnik, me pritegne, če nimam, pa ne. Te dni ko veliko študiram, imam računalnik izklopljen in pospravljen v torbi, da ni tako mikavno.

Martin: Ja, včasih je, včasih sem igral streljačine, tudi sedaj jih še, kadar se mi ne da drugega početi, mogoče malo, ni pa to, da ne bi šel s prijatelji zato ven, da bi se odpovedal igranju. Mogoče včasih grem med službo igrati, si vzamem minuto, dve, da pogledam stanje.

Maja: Se zna zgoditi. Včasih, ko bi se morala učiti, se raje s kom pogovarjam, ali pa uporabljam Youtube in gledam videa, pregledujem maile. Me premami, sploh če ga imam na dosegu roke. Če je blizu, me lahko premami, če ga ni, pa ni tako hudo.

Sandi: Ja, to se pa dogaja. Sploh kakšen msn, čeprav sem velikokrat zaseden, ampak me še kdo klikne in logično, da odtipkaš. Msn je nujen, ker sva s šefico povezana. To se mešata dva interesa – zabava in služba. Nisem pa razmišljal, da bi imel za službo drug naslov.

Mateja: Ja, seveda se zna zgoditi, če naletim na zanimivega sogovornika, na nekaj takega, kar me pritegne ..., ampak poskušam vse omejiti do te meje, da me ne moti pri delu.

Tina: V službenem času je moja pozornost od dela odvrta Skype, ker imamo s sodelavci pač čas za pogovarjanje ob različnih terminih, sem se pa s časom tudi to naučila kontrolirati in se takrat, ko pač delam in potrebujem visoko sposobnost koncentracije, enostavno odklopim oziroma ignoriram prejeta sporočila.

Toni: Trenutno iskanje novosti in novih rešitev res zmanjšuje mojo storilnost v kratkoročnih nalogah, dolgoročno pa to pomeni učenje in se marsikdo od sodelavcev zateče k meni po pomoč in informacije.

Uroš: Zelo redko, ker se v službenem času poskušam od tega zavestno distancirati.

Rok: Tu pa tam.

Se o tem, kaj počneš na internetu, pogovarjaš s prijatelji in družino?

Alenka: Z družino pa ne, z družino se pogovarjam prek Google talka in Skypa. Internet mi služi kot pripomoček. To je tako, kot bi se z družino pogovarjala o mobitelu, pa se ne. No mogoče sem se v določenem časovnem obdobju o tem pogovarjala z njimi in še to bolj za foro, ko sem igrala eno igrico in sicer pol leta. Bil je Travian.

Anka: S prijatelji niti ne toliko, saj klepetam z njimi, saj veš, kaj delaš, da si na internetu. Doma pa občasno povem, da sem na Messengerju in Facebooku, pa jim pokažem slike.

Danilo: Niti ne. Ne vem, kaj takega bi. Kar govoriš preko msnja, se z njimi pogovarjaš in drugim ne razglabljaš vse okoli, da bi pa kaj takega zanimivega počel, pa ne delam tega. Rečem jim samo, da to sem prebral, pojdite pogledat.

Eva: Načeloma se svojih aktivnostih na internetu ne pogovarjam, morda le občasno s prijatelji, s katerimi sem že tako v. internetnem stiku po Skypu ali Google talku, z družino pa ne. Jih ne obremenjujem s tem, hkrati se jih pa tudi ne tiče. O aktivnostih se s prijatelji pogovarjamo na ta način, da skupaj rešujemo kakšno tehnično težavo na računalniku, pri uporabi določenih programov ...

Franc: Ne, nič. Nobenega ne obremenjujem s tem. Razen, če kaj potrebujem, pa rad povem, če mi kaj uspe, da sem to našel na internetu.

Irena: Z družino bolj malo, morda edino s sestro, s prijatelji pa občasno, če tako nanese pogovor.

Jani: Niti ne pretirano.

Kristina: Seveda se o tem pogovarjam z družino (njim največkrat kažem, kako kaj najti na internetu) in prijatelji (tudi sodelavci, o tem, kaj sem zanimivega odkrila).

Lucija: Ja, se. Največ z mamo in s starejšim bratom, ker sta onadva tudi precej uporabnika interneta, poznata in razumeta. Da grem očetu nekaj razlagat, ko sploh ne ve, je brezveze.

Martin: S prijatelji že, ker tudi drugi igrajo isto stvar, tako da nas ta stvar združuje. Se pogovarjamo v živo, z družino pa ne, ker niso dovolj tehnično izobraženi.

Maja: Včasih se s sestro pogovarjam o Facebooku, kaj se dogaja, kaj doživljam, s prijatelji, s sošolci. Doma bolj ali manj ne vedo, kaj počnem na netu. Po eni strani vedo, ker se vidi, ko gredo mimo računalnika, po drugi strani pa ne.

Sandi: Z družino ja, od kar je začela mama malo bolj uporabljati internet, tudi rečeva kakšno, ji svetujem, s prijatelji pa zmeraj, saj si linke pošiljamo (Youtube), pa maili. Bi lahko rekel da večkrat pride do pogovora o tem.

Mateja: Ja, tudi. Mož ni tako navajen interneta, mu moram včasih tudi kaj pomagati, ko sam išče.

Tina: Načeloma ne.

Toni: Da, saj marsikaj najdemo v svetovnem spletu. Preden kaj kupim, poiščem informacije na internetu.

Uroš: Da. Tudi s sodelavci.

Rok: Z družino v glavnem ne, pač pa s sodelavci na skupnih spletnih projektih.

Ali uporaba interneta vpliva na tvoje razpoloženje?

Alenka: Ja, vpliva. Ni pa to odvisno od interneta, ampak od osebe. Morda takrat, če imam kakšno stvar, ki me močno čustveno nagovori in rabim odmor, bom šla kakšno neumnost prebrat, da se raztresem. Internet mi je pa najbližji.

Anka: Mhm. Ponavadi pozitivno te spravi v boljšo voljo, če sem sitna, pa če doma težijo in so sitni. Včasih grem brati knjigo, drugič pa grem na internet, me razvedri.

Danilo: Seveda, lahko te potre, ko vidiš, da je nekomu toča potokla vse, te šokira, lahko vidiš kakšno dobro novico, ki te razveseli ali pa koga srečaš. Možno je, da grem na net zato, da se umirim. Odvisno, včasih se umakneš na internet, lahko pa da greš prav zaradi tega iz hiše ven, da se umiriš.

Eva: Ja, tudi. Kadar sem slabe volje, lahko v pogovoru s prijateljico slabo voljo spremenim v dobro, lahko pa me tudi kakšna stvar toliko razjezi, da se od jeze kar odklopim.

Franc: Bom rekel, da mi je celo življenje rešil. Morda bo to čudno zgleдал, vendar vam povem zgodbo. Ko sem začel uporabljati računalnik, sem bil hud kadilec, moja zdravnica mi je napovedala smrt čez pol leta, če bom tako nadaljeval. Sem ugotovil, da če sem šel na internet, sem veliko manj kadil, saj nisem imel časa in sem se tako odvadil. Zame je bilo zelo dobro, zamotil sem se. V začetku sem 2–3 mesece to uporabljaj, potem se je pa prevesilo v iskanje

podatkov, v začetku mi je bil pa pomoč, da sem bil zaposlen, da sem delal na sebi. Na nek način je vplivalo, v tem smislu zelo pozitivno.

Irena: Včasih bi rekla, da klepet, recimo, lahko pomaga pozitivno, če si slabe volje, te vzpodbudijo prijateljeve besede, morda celo kakšni nasveti, lahko pa te tudi kdo razjezi z neprimernim obnašanjem. Lahko vpliva.

Jani: Včasih.

Kristina: Internet vpliva na moje razpoloženje le preko e-pošte (če prejmem dobre novice, me je sami smeh, sicer pa hitro zapustim poštni predal ...). Na internet grem takrat, ko potrebujem informacijo ali pa sem radovedna, če imam kakšno zanimivo e-sporočilo.

Lucija: Ja, kadar ga ni. Recimo, kadar ni povezave, jaz bi pa nekaj nujno rabila ali pa ravno kaj takega počnem in bi v tistem trenutku potrebovala povezavo, pa četudi ni v povezavi s faksom, ali pa s kakšno od aktivnosti, da bi nekaj morala narediti, me spravi v slabo voljo, postanem živčna, grem dol rihtat bogi modem in običajno potem uredim.

Če sem zaradi kakšne stvari jezna in se mi zdi nepoštena, mi začnejo stavki v glavi letet. Se usedem za računalnik in napišem osnutek za blog, sem potem boljše. Čez dve uri, tisti večer, ali morda naslednji dan preberem še enkrat tisto, kar sem napisala, preuredim v vse tiste moje barve, oklepaje in objavim. To je moja terapija. To me internet spravi nekako k sebi. Lahko me v slabo voljo spravijo blogerski zapisi, s katerimi se ne strinjam, da so agresivno naperjeni proti stvari, ki je meni blizu. Vsebine, ki so na internetu, me lahko spravijo v dobro ali slabo voljo.

Martin: Ja, vsekakor. Odvisno od novic, ki mi jih prinese. Ne da bi bil prav internet kriv za to. Ko sem govoril o obliki nadzorstva. Ne samo to, da si ti nadzorovan, ampak mogoče tudi druge nadzoruješ in vidiš določene novice o ljudeh in te to spravi v slabo voljo. Če sem slabe volje, pogledam, če je oseba dosegljiva in se potem raje dogovorim, da se potem z dotično osebo vidim v živo ter o tem na štiri oči pogovorim.

Maja: Ja, vpliva, če ne najdem kakšne informacije, ki bi jo nujno potrebovala ali pa če se pogovarjam preko Messengerja, pa me kdo razjezi, užali. Če tisti, s katerim se pogovarjam ve, zakaj sem slabe volje, potem mi to tudi pomaga.

Sandi: Ne več, se je pa dogajalo. Kadar sem bil zelo dolgo na internetu, mi je razpoloženje padlo. Imel sem občutek, da imam glavo polno, nisi ravno depresiven zaradi tega, se pa slabše počutiš in rečeš, da imaš dovolj tega. To se je dogajalo, če sem kdaj pretiraval, tega zdaj pa ni več. V obratni smeri, da bi šel na internet po tolažbo je bilo veliko manj.

Mateja: Ja, to pa sigurno. Če izvem kakšno slabo informacijo o kakšnih prijateljih, sem potem žalostna. Če je kaj narobe ... tako v svetu, ... novice na primer ... vse to vpliva na razpoloženje. Seveda pa me velikokrat internet spravi tudi v dobro voljo! Sploh kakšni pogovori s prijatelji.

Tina: Da, vpliva, tako na boljše kot na slabše.

Toni: Bolj v dobro voljo, saj sodelavci vedno poskrbijo za kakšen »vic« v elektronski pošti. Slabe volje pa sem običajno takrat, ko pogledam stanje na bančnem računu.

Uroš: Ne. Vpliva pa uporaba računalnika na splošno. Dolgotrajna uporaba računalnika brez prekinitev name vpliva tako, da me bolijo oči in da sem nekako brez energije.

Rok: Pogosto.

Po kakšnih kriterijih bi ocenjeval zasvojenost z internetom?

Alenka: Ne vem. Saj vidiš ljudi, ko ne morejo, ko gredo na dopust, vidijo napis internet in se začnejo trest, mislim ne dobesedno trest, ampak nujno je iti neko stvar pregledat. Se mi zdi, da takrat, ko ne morejo vzdržati en dan brez interneta in ga ne potrebujejo nujno za službo. Odvisno, zakaj uporabljajo internet. Če je to za pogovor ali ne vem kaj, zelo težko bi opredelila kazalce. Ko je človek vidno v depresiji, ko je žalosten, negativno nastrojen.

Anka: Če nekdo gre nekam s kolegi ali komerkoli in da v tistem času, ko bi se naj zabaval in bi ti morala biti dovolj bližina enega, da enemu to ni dovolj, da potrebuje napravo oziroma da bi šel na internet.

Danilo: Tisti, ki en teden ne more preživeti brez interneta. Dobro, če imaš mail za pogledat, je drugo. Tisto tako rad vsak ve, kaj se dogaja. Ko pa greš na morje in vidiš ljudi, ki vzamejo s seboj prenosnik, da lažje pridejo do interneta, to je pa po moje že na meji zasvojenosti. Vedno je neka priprava pri roki za internet.

Eva: So bili dnevi, ko sem sedela zraven računalnika, priklopljena na irc, Messenger in Skype ter čakala, da pride kdo od prijateljev, s katerimi sem se veliko in tudi rada pogovarjala, gor. Dolgčas mi je bilo, če ni bilo nobenega, pa še osamljeno sem se počutila.

Franc: Svoje čase sem vedel, da sem zasvojen, ker sem en ali dva kozarca spil, nisem mogel nehati. V kolikor jaz na računalniku ne bi mogel nehati, da si zadam plan, da bom določeno stvar pregledal, pa potem kar vlečem in vlečem, vem, da bi bilo nekaj narobe. Te izkušnje pa imam in tega ne delam. Sam od sebe lahko prekinem, zaključim, ne da bi mi kdo rekel. To recimo, če se ne počutim dobro, mi kaj ne gre, nisem razpoložen, zaprem dol in grem. Z alkoholom sem bil zasvojen, z drugim pa niti ne. Ko sem pa nehal piti, sem pa pograbil pri drugih stvareh. Postal sem deloholik v službi, še pa še, nikoli dovolj. Na koncu sem ugotovil, da je bil pri meni alkoholizem samo ena izmed oblik zasvojenosti, če pa dam zasvojenost na skupni imenovalec, pa misliš, da rešuješ s tem določene probleme, se jih niti zaveš ne. Tudi po tri ure sedim zraven. Preden jaz najdem naslove za neko elektronsko zadevo, da najdem snovi, vse med sabo povežem, to v nekaj minutah ne morem. Prej ko sem imel navadni internet, me je to precej stalo, nikamor ni šlo in sem moral vedno hiteti, kar me je bremenilo. Zdaj sem pa na internetu samo po potrebi. Zdaj, ko delam toplotno črpalko, rabim določene podatke, vtipkam na internet, vem kaj iščem. Je pa res, da uporabljam internet samo za tehnične stvari, tisto, kar rabim, ostalo me pa ne zanima, sploh ne iščem.

Irena: Po pretiranem času uporabe, potem če je le prostor, da skočim kaj pogledati, tudi če le za trenutek.

Jani: Menim, da so zasvojeni tisti, kateri res ne preživijo dneva brez interneta oziroma računalnika. Ampak glede na to, da preživim kar nekaj časa na računalniku, se mi zdi, da mi ni težko reči ne. Če ne smem na internet, se tudi da preživeti.

Kristina: Koliko ur oseba uporablja internet v službene in koliko v zasebne namene; vrsta vsebin, ki jih oseba išče in gleda na internetu, koliko ur/dni oseba zdrži brez interneta in ga ne pogreša.

Lucija: Zanimivo je. Zase, ko sem doma bi lahko rekla, da sem zasvojena z internetom, ker so vsi ti znaki. Da rečem, samo še tole, potem pa res neham, pa ostanem gor še eno uro, ker me potegne, ko si časovno omejim, po drugi strani pa sem lahko nekje en teden brez interneta, tako da težko ocenjujem. Morda po tem, da če imaš možnost dostopa do interneta, da si želiš iti gor.

Martin: Tako kot vse ostale zasvojenosti. Zasvojenost je takrat, ko brez neke stvari ne moreš živeti, ni vejice oziroma poskušaš doseči to stvar, ne glede na posledice. Po tem bi ocenjeval.

Maja: Ko vidim, koliko časa preživim na internetu, odvisno kaj počnem, če vedno isto stvar, potem sigurno ni v redu, pa če se ne morem čemu upreti na internetu.

Sandi: Prvi in glavni, ni vejice oziroma dva dejavnika sta. Prvi je ta, če ti zanemarjaš druge dejavnosti ali pa stike, odnose, ali pa če se ti neprestano to dogaja, da rečeš ali pa si vsaj misliš, do te pa te ure bom, potem pa grem in če se ti to ponavadi zmeraj zavleče čez meje. To sta zame dva glavna dejavnika, ki kažeta na zasvojenost z internetom.

Mateja: Uff, težko vprašanje. Verjetno glede na to, koliko časa na dan nekdo preživi za računalnikom, povezan z internetom, glede na to, kako reagira, če nima dostopa do povezave, če na dopustu ne zmore brez interneta ...

Tina: Kriterij je predvsem odvisnost od Messengerja ... Samo v tem primeru se je pojavila včasih živčnost, če interneta ni bilo, jaz pa bi se na vsak način rada s kom pogovarjala.

Toni: Ko ne moreš brez njega tudi takrat, ko ga ne rabiš.

Uroš: Po tem, če uporaba interneta postane nekontrolirana in če zaradi tega trpi moja realnost in realnost naših bližnjih. To pomeni, da zaradi svoje uporabe virtualnih in spletnih stopitev ne trpijo ali čutijo posledice tisti moji bližnji, ki so fizično ob meni prisotni (družina, žena ...)

Rok: Če bi nekdo na internetu preživel od 18–20 ur dnevno oziroma brez njega ne bi mogel več živeti.

Ali meniš, da si zasvojen?

Alenka: Ne vem. Mislim, da nisem, ker vzdržim brez. Pri delu sem pa zasvojena, ker ni druge možnosti. Po moje bi bil delovni čas pri meni dvakrat daljši za eno in isto stvar, če bi morala v knjižnico vse te stvari iskat, če bi se morala po telefonu dogovarjat. To je elektronska pošta, ker so tiste aktualne stvari, ki se jih dogovarjam z ljudmi.

Anka: Ne še. Nisem. Morala bi neprestano razmišljati o tem, da bi šla na internet. Verjetno čisto zaradi banalnih stvari. Odvisno od situacije. Vedno pošto in skoraj vedno Facebook ali če so kakšni zanimivi dogodki, da bi me novice pritegnile.

Danilo: Mislim, da ne, lahko vzdržim na morju en teden, brez da bi gledal mail. Mogoče internet sam, da bi me tako pritegnil. Ko nimaš kaj za počet, ko ležim na kavču, na TV-ju ni nič pametnega, potem bi želel na internet. Če bi mi to manjkalo, bi bilo ravno tisto.

Eva: Zdi se mi, da sem bila včasih bolj, saj se je moj namen uporabe interneta z leti spremenil. Včasih sem ga uporabljala zgolj za zabavo, danes pa izkoriščam njegove možnosti v svojo korist. Skype, Google talk.

Franc: Absolutno ne.

Irena: Da. Zadnje čase Facebook, drugače pa pošta. Facebook zaradi spoznavanja novih prijateljev.

Jani: Ne, ker so zasvojeni tisti, kateri res ne zdržijo brez njega.

Kristina: Ne, nisem zasvojena, internet lahko preneham uporabljati kadarkoli, če za uporabo ni možnosti, me to ne moti (izjema je službena uporaba interneta, tu brez interneta ne gre).

Lucija: Ja, mislim da sem, ampak v majhni meri. Če bi bilo res nujno, bi lahko internet uporabljala le enkrat ali dvakrat na teden. Tiste stvari, ki jih imam za faks urediti, bi lahko zrihtala v tistem času, ko imam možnost dostopat do interneta na faksu, doma pa uro ali dve na teden največ.

Blog. Zaradi tega, ker je veliko novih vsebin vsak dan in zaradi tega, ker je komunikacija. Če bi šlo samo za branje, me ne bi tako zanimalo, tudi če bi samo jaz pisala tudi ne, ampak so komentarji. Pri zapisu, tudi če ni moj, tuj zanimiv zapis in tudi če jaz nisem komentirala, me zanima, kaj se bodo pogovarjali ljudje v komentarjih. To je pa potrebno ves čas redno spremljati, če hočeš ostati na tekočem.

Martin: Mislim, da ne, če ga ne bi bilo, ga ne bi pogrešal, bi se prilagodil. Tudi pri igrah še nisem imel občutka. Ko si želiš, se priključiš, ko ne želiš, se umakneš.

Maja: Delno, zato ker ko je, potem skoraj moram uporabljat, če pa ni možnosti, potem mi je pa vseeno. Ne preveč, ne premalo.

S pošto, ker največ pregledujem. Brez Messengerja bi lahko, včasih ga zadnje čase sploh nisem priklopila. Doma ga lahko imam vklopljenega ves čas, pa ga sploh nisem zagnala. Pri nekaterih kar »padem« noter. Preden so se začele počitnice, sem veliko časa preživela na Facebooku, ker sem igrala eno igro – karte, kjer kupuješ, menjavaš. Padeš noter in se moraš prav prisiliti, da končaš. Odvisno, kakšne aplikacije uporabljam.

Sandi: Menim, da ne, da še ni tako hudo, da bi bil zasvojen. Mogoče je bilo za kakšno stopnjo bilo hujše kdaj. To je bilo še v času kakšnega irca. To je bilo ure in ure. To je bila glavna aplikacija, ki mi je takrat vzela največ časa in sem takrat res tudi na internetu preživel največ.

Mateja: Menim, da ne. Je pa res, da brez njega več ne bi mogla normalno funkcionirati. Zame ima funkcijo gsma, mi je dostop v svet.

Tina: Včasih sem bila bolj, danes lahko rečem, da nisem več. Morda če se bo pojavila kaka nova aplikacija, ki bo pritegnila mojo pozornost, bom spet več časa preživela pred internetom ... Messenger.

Toni: Ne. Ker ga praktično moram uporabljati za službo, mi prav paše, ko ga pustim pri miru.

Uroš: Ne, ker brez problema net izklopim in pri tem ne čutim abstinenčnih znakov. Niti moje brskanje po netu ne vpliva na počutje in interakcijo mojih bližnjih.

Rok: Ne.

Te kdaj zanese pri uporabi in na internetu ostaneš dlje, kot si nameraval in v druge namene?

Alenka: Nikoli načrtno ne načrtujem – danes bom pa internet uporabljala za to in za to. Si čisto dopuščam, oziroma že predpostavljam, da me bo zaneslo, da bom še kaj dodatno našla, tako da bi bil odgovor da.

Anka: Velikokrat. Ni razlogov, zvečer grem malo pogledat, če je kdo gor, če je kaj zanimivega in potem se znajdem na kakšen youtubu, začnem gledati zanimive intervjuje in se takoj zavleče.

Danilo: Ja, seveda. Večinoma. Ko se zagledaš, ko gledaš filmčke in gledaš enega za drugim, potem pa pogledaš na uro in ugotoviš, da je že čez polnoč. Ponavadi je to bolj v večernih urah.

Eva: Ja, mislim, da kar velikokrat ostanem dlje, kot sem nameravala, pa tudi uporabljam ga za druge namene, predvsem me zanese pri klepetanju. Drugače pa če iščem informacije, grem še mail pogledat, odgovorit.

Franc: Je tako, da si nikoli ne vzamem 10 minut. Če nekaj rabim, pač poiščem. Če moram pri hiši kaj narediti, najprej te obveznosti naredim, potem je šele na vrsti internet.

Irena: Ja, saj »noter padem«, si rečem, samo še to preverim na hitro ... pa me kaj pritegne preveč in pozabim na čas.

Jani: Da, včasih se zavleče, a na srečo so najhujši časi že mimo (sploh takrat, ko sem izdeloval spletne strani, sem večkrat podaljšal te roke).

Kristina: Absolutno. Ponavadi se to zgodi, ko ne najdem informacij tako hitro, kot sem pričakovala, predvsem pa se mi to dogaja takrat, ko surfam za zabavo in čas kar leti ...

Lucija: Ja, se mi zgodi. Imam dva maila recimo. Svojega sproščenega in uradnega z imenom in priimkom. Če so zadeve za fakulteto, ko profesorju kaj pošljem, s tistega uradnega. Če bi delala samo za faks, bi pogledala le tistega in končala. Običajno pa se še odjavim in pogledam tistega za zabavo, če je kaj takšnega. Zmeraj si rečem, ok, skočim še tisto pa tisto pogledat. Dostikrat se zgodi, da potem ostanem, preberem še druge strani, ki jih običajno pregledam, novosti preverim.

Martin: Ja, se mi je že zgodilo. Ko sem igral igrice, ko jih igram (streljačine), si rečem še eno, pa še eno, pa še eno, dokler se ne naveličam. Ponavadi se ne omejujem časovno, ko mi ne paše, grem dol.

Maja: Ja, me včasih. Ob gledanju videoposnetkih mi je zanimivo, če ne najdem kar bi mogla najti in potem se mi zavleče iskanje vseh stvari, ki jih rabim in jih ne najdem v nekem časovnem obdobju. Včasih se je bolj dogajalo, da so me morali drugi opozarjati, da moram dati prostor, danes mi pa ni več uporaba tako pomembna.

Sandi: Največkrat se mi to zgodi pred spanjem, samo to še pogledam, pa grem spat in potem spet mine čas. Mogoče brskanje za kakšnimi informacijami, spet je mogoče kakšen forum, ki ga bereš gor, pa tudi kakšen msn je kriv, da se stvari zavlečejo.

Mateja: Ja, seveda ... skoraj vedno me zanese ... grem z enim namenom zvečer na računalnik, pa na koncu pristanem čisto na drugih straneh ... in me zasvoji, da pozabim na

utrujenost in načrt, da grem hitro spat. Kakšne? Različno ... glasbene, tračarske, ... kakor kdaj.

Tina: Pred časom, ko mi je bil Messenger še nekam novega, me je zaneslo pri klepetanju s prijatelji. Vendar pa sem se s časom tudi tega naveličala, tako da se je uporaba Messengerja pri meni z leti občutno zmanjšala.

Toni: Seveda se včasih zaplezam. Razlog sta ali radovednost ali pa iskanje odgovorov na vprašanja.

Uroš: Da. Klepetam ne (že dolgo ne več), pač pa kakšna novica, portal novic ...

Rok: Ostanem dlje, ampak ne zaradi kakšnih spletnih klepetov, ampak predvsem zaradi dela, ki ga nikdar ne zmanjka.

Kako se počutiš, ko kljub možnosti dostopa do interneta nimaš povezave na internet? Kaj storiš?

Alenka: Če moram za službo kaj nujno narediti, sem malo jezna, načeloma se mi pa to ne zgodi velikokrat, se mi zdi, da bo že prišel. Grem malo počekati, kaj druga delati.

Anka: Odvisno, za kaj v tistem trenutku rabim internet. Se mi je že zgodilo, da sem ga potrebovala v zelo nujnem primeru, je bilo za faks za prijavo odjavo od izpita in ravno v tistem trenutku ni delal ne na računalniku, ne na telefonu in sem mislila, da bom znorela. Potem sem klicala drugo prijateljico, da naj gre ona namesto mene in pogleda, da se je potem uredilo, da sem izvedela, kako so se stvari rešile. V glavnem poskušam na vse načine ponovno vzpostaviti povezavo, če to ne dela, poskusim prek telefona in potem, če ne gre, pokličem kakšnega drugega, da gre namesto mene na internet in pogleda. Če pa ni nujno, pač ne dela. Grem brat knjigo.

Danilo: Odvisno, kaj rabim. Če rabim prav informacije, je malo kriza. Problem je, če res rabiš, takrat na vsak način prideš do interneta.

Eva: V službi, kjer za internet skrbijo drugi, je bilo pred kratkim skoraj kaotično stanje, ker v celi stavbi nikomur ni delal internet. Mnogi so se počutili izgubljeni, sama sem pa takrat imela delo, pri katerem interneta nisem potrebovala oziroma mi je celo odgovarjalo, da povezava ni delovala, saj je bil en velik moteč element pri delu manj in sem se lahko skoncentrirala. Drugače pa me nedelovanje kar malo vznemiri, sploh če ne vem, kje je vzrok. Običajno najprej preverim znova vse nastavitve in izklopim ter po nekaj sekundah spet vklopim modem. Po vnovičnem zagonu internet deluje spet brezhibno. V teh primerih se ne vznemirjam ravno. Kadar pa razlog v nedelovanju ni v nastavitvah računalnika ali modemu, pa pokličem operaterja, da sporočim napako oziroma, da izvem, zakaj ne dela. To se na srečo ne zgodi velikokrat. Takrat sem že bolj vznemirjena.

Franc: To se je že naredilo. Se sploh ne razburjam. To mi ni služba, da ne bi mogel nekega dela narediti.

Irena: Včasih sem prav živčna, se jezim, zakaj ne dela in preverjam, kdaj bo začel spet delati, včasih me ne gane.

Jani: Ni panike, kdaj pa kdaj poskusim odstraniti kakšne kable in ponovno vstaviti, drugače pa uporabim kdaj mobilni, če je že res takšna nujna potreba, ampak drugače pa nimam te potrebe po računalniku.

Kristina: To se mi zelo redko zgodi, čeprav brezžični signal vlečem od sosedov. Če se to pripeti, enostavno ugasnem računalnik, poskusim znova, sicer pa grem v knjižnico, če je kaj nujnega.

Lucija: »Pa ne spet!« Če je kratkotrajno, da traja le kakšno minuto, ni problema, ker grem kakšno drugo stvar narediti in poskušam sama popraviti povezavo, kaj narediti. Spomnim sem, da letos kar naenkrat ni bilo interneta, cel dan brez interneta, če sem se jaz odločila da ga potrebujem potem ... saj drugače sem lahko brez interneta, ampak če sem se odločila ...

Martin: Nimam problemov s tem, da bi bil odvisen od tega. Bi mi pa manjkalo sigurno. Poskusim doseči način, da bi bilo čim prej popravljeno.

Maja: Če delam kaj pomembnega, pa bi potrebovala, potem sigurno nisem zadovoljna, če mi pa ni pomembno, če samo gledam, iščem, berem, ko ni nujno, takrat mi je vseeno, mi ni tako hudo.

Sandi: Se je že dogajalo. Maksimalno sem bil 14 dni. Mislil si, pač ok, pregledam, kaj je, pregledam, če je vse v redu, če ni, se pa ne obremenjujem in počakam, da bodo linije nazaj postavili. Če ni več ur, potem tudi pokličem.

Mateja: V takih trenutkih še enkrat ugasnem računalnik, preverim vse priklone ... potem pa pokličem koga takšnega, ki se spozna na to bolje kot jaz in mi pomaga rešiti zadevo. Če ne, pa kar operaterja.

Tina: V službi do sedaj še ni prišlo do situacije, da internet ne bi deloval. Če bi se to zgodilo, bi verjetno prišlo do velike zmede, saj vse delovne naloge temeljijo na internetu. V prostem času nisem več tako vznemirjena, če ne dela internet, razen, če res nimam kaj drugega za početi.

Toni: Če pade internet je delo v službi zelo oteženo. Pomagam po svojih močeh za odpravo napak.

Uroš: Poiščem pomoč za to pristojnega informatika.

Počutje danes, če mi internet doma ne deluje, je v bistvu zelo dobro, ker grem lahko na kolo ali pa se posvetim delu okoli hiše, za kar mi navadno zmanjka časa. Včasih je bilo seveda drugače. V primeru nedelovanja sem bil slabe volje, ker nisem mogel takoj preveriti, kaj je kdo na forumu rekel, napisal, naredil ..., a to bolj za to, ker sem se čutil odgovornega, kaj se dogaja na spletnem portalu, katerega projekt smo vodili.

Rok: Poiščem vzroke za okvaro in zadevo popravim, če to ni mogoče počakam, da to stori operater.

Kako se počutiš in kaj storiš, ko sploh nimaš dostopa do interneta? Uporabiš kakšno drugo alternativo?

Alenka: Odvisno, kje je to. Na dopustu ga ne pogrešam, mi je vseeno. Ne počutim se, da bi ga nujno morala imeti. Doma ga imam vedno, v službi ga imam vedno, če mi pa doma slučajno ne dela, manjka besedilo

Anka: Ne vem. Morda preko mobitela, ampak zelo redko. Če ni računalnika, ni interneta, ga ne uporabljam, takrat sem verjetno na kakšnem takšnem kraju, kjer interneta niti ne pogrešam, ga ne rabim. Ponavadi pa gledam samo mail prek mobitela.

Danilo: Uporabim mobilni. Ni nič takega, če nimaš. Mobilni je alternativa. Če je zelo sila, greš pa h komu drugemu, v cyber caffè.

Eva: V skrajno nujnih primerih za dostop do interneta uporabim tudi telefon. Glede na to, da je brskanje po portalu ponudnika brezplačno, včasih res preberem kakšne novice kar s telefonom, pa tudi elektronsko pošto sem že pošiljala.

Sem že namenoma pustila računalnik doma in odšla na dopust, kjer sem izklopila tudi telefon, saj sem potrebovala popoln odklop od vseh tehnologij in informacij.

Franc: Pri meni je to hobi in tudi če ga en teden ni, me ne moti.

Irena: Se mi zdi, da sem se znašla tudi brez interneta in sem vzdržala brez, če je kaj nujnega, pa prosim prijatelje ali poskusim preveriti v knjižnici.

Kristina: Včasih pokličem fanta v službo, da mi on najde kakšno informacijo, če nimam dostopa. Če je knjižnica odprta, grem tja in tam opravim nujno delo.

Lucija: Če sem nekje, kjer sploh ni dostopa do interneta, sem takrat, ko sem šla tja, vedela, da ne bo dostopa in sem se na to čisto pripravila. Enostavno pač vem, da stvari morajo biti narejene, si uredim tako, da naredim prej ali takoj ko se vrnem, so pa tudi tedni, ko sem cel teden brez interneta na kakšnih počitnicah za otroke, pa mi ne manjka.

Martin: Ne, se mi je že nekajkrat to zgodilo, sem se sprijaznil.

Maja: Grem v računalniško učilnico, ali pa na fakulteti v knjižnico. Pustim tako, kot je. Če bi imela takšen telefon, kjer bi imela internet gor, potem bi že mogoče, samo to tudi ni zastoj, drugače sem pa pač brez.

Sandi: Recimo v primerih, če nujno rabim iz karkšenga koli razloga, kakšen podatek, mail, grem h kolegu, ali v knjižnico, samo to je bilo tudi že zelo dolgo, kar sem bil. Takrat sem gor 5–10 minut in opravim. Mobilnega interneta pa ne uporabljam.

Mateja: Če bi kaj nujno potrebovala, kakšno informacijo, me sigurno vrže iz tira in sem rahlo razdražena. Če pa ne gre za kaj pomembnega, pa ali počakam, da se zadeva reši ali pa v naslednjih dneh uporabljam računalnik pri starših.

Tina: Če res rabim kaj nujno, na primer pregled elektronske pošte, poiščem kak drug dostop do interneta, na primer knjižnico v domačem kraju.

Toni: Če ne rabim kaj nujnega, mi celo paše. Je pa zoprno takrat, ko ti »težijo« zakaj internet ne dela.

Teletekst je lahko dobra alternativa.

Rok: Če je nujno, ja (grem na internet na drugi zasebni ali javni lokaciji) pika

Kako se počutiš ob uporabi računalnika, na katerem nimaš dostopa do interneta?

Alenka: Zakaj sploh računalnik, potem je pa to pisalni stroj. Iger ne igram, edino za napisat v wordu je uporaben. Zdi se mi, kot da je ta računalnik invalid.

Anka: Sprašujem se, kje je smisel računalnika. Nekaj v tem smislu. Brez interneta je računalnik zame uporaben le za pisanje seminarske, gledanje filmov in poslušanje glasbe. Če nimam kaj za pogledat, poslušat, potem ga niti ne uporabljam.

Danilo: Nimaš kaj početi z njim.

Eva: Velikokrat si nimam z njim kaj počet, razen če imam delo, ki ni vezano na uporabo različnih informacij (recimo oblikovanje, prevajanje, urejanje podatkov, različnih vsebin). Zdi se mi, da se bolje počutim, če vem, da imam možnost dostopa do interneta, četudi je tisti hip ne potrebujem, kot pa da povezava z internetom sploh ni možna.

Franc: Nimam težav.

Irena: Če ni, potem se gor delajo druge stvari, bi se s tistimi zamotila. Bi pa rekla, da nekaj manjka.

Jani: Malo »zastarelo«, a obenem je tudi fajn, ker ga uporabim v kakšne druge namene kot so stvari za šolo (sploh pisanje) in za krajšanje časa (filme).

Kristina: Hmmmm, ne vem, ker imam prenosnik, kjer si vedno nekako uredim dostop, tudi ko nisem doma (preko brezžičnega modula ali pa se priključim s kablom).

Lucija: To pomeni, da si nesem računalnik na fakulteto, kjer si namenoma nisem uredila dostopa. Dojemam računalnik kot pisalni stroj in mp3 predvajalnik.

Martin: Ne vem, kdaj sem imel nazadnje takšen računalnik v rokah. Ga ne uporabljam, ker ga ne moreš uporabljati, če nima interneta.

Maja: Če imam kaj takega na računalniku, pri čemer ne potrebujem interneta, potem mi je vseeno. Tudi doma na enem nimamo in tam gledam filme, berem e-knjige.

Sandi: Lahko rečem, da glede na to, da je internet zdaj pripomoček, ki mora biti del računalnika in tudi operacijski sistem je narejen z uporabo, se počutim, kot da je računalnik rahlo obglavljen. Uporaben je, samo ima omejene zmožnosti.

Mateja: Mi kar nekaj manjka ... sem navajena delati dve stvari naenkrat na računalniku. Zato bi pogrešala internet na računalniku.

Tina: Z njim v bistvu nimam kaj počet, razen to, da ga včasih priklopim kar tako, za poslušanje glasbe, ali pa če pišem kako nalogo, pa še takrat imam boljši občutek, če povezava je, saj vedno potrebujem kake dodatne informacije.

Toni: Čisto normalno. Saj interneta ne rabim vedno.

Uroš: Odlično. Opravim zadeve, ki jih sicer morda ne bi. Napišem članek ... itd.

Rok: Takšnih računalnikov ne uporabljam.