

POSLOVNO-KOMERCIALNA ŠOLA CELJE

RAZISKOVALNA NALOGA

# Zasvojenost, razširjenost in uporabnost spletnih klepetalnic in forumov



**Mentor:**  
Ivan Kolenko

**Avtorici:**  
Petra Zalokar, 4. b  
Mirela Omerović, 4. b

Celje, marec 2005

## **ZAHVALA**

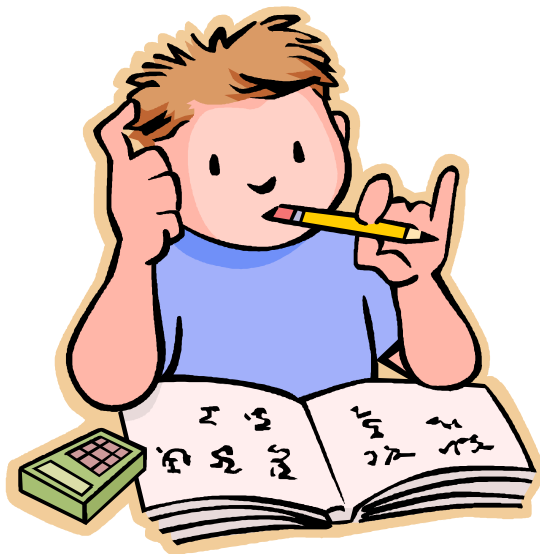
Iskreno se zahvaljujema mentorju gospodu Ivanu Kolenku za trud, pomoč, nasvete in dragocene predloge pri pripravi in izdelavi najine raziskovalne naloge. Prav tako se iskreno zahvaljujema gospe ravnateljici, mag. Maji Krajnc, ki nama je pomagala s svojimi strokovnimi nasveti pri teoretičnem delu.

# KAZALO

POVZETEK .....	4
SUMMARY .....	5
1 UVOD .....	6
1.1 NAMEN NALOGE IN DOLOČITEV RAZISKOVALNEGA PROBLEMA .....	7
1.2 HIPOTEZE .....	8
1.3 METODE RAZISKOVALNEGA DELA .....	8
1.3.1 OPIS VZORCA RAZISKAVE .....	9
1.3.2 POSTOPEK ZBIRANJA PODATKOV .....	9
1.3.3 OPIS MERSKIH INSTRUMENTOV .....	9
1.3.4 STATISTIČNA OBDELAVA PODATKOV .....	9
II TEORETIČNI DEL NALOGE .....	10
1 ZAČETKI INTERNETA .....	10
2 KAJ JE ZASVOJENOST? .....	11
2.1 TEMELJNE ZNAČILNOSTI ZASVOJENOSTI SO: .....	11
2.2 PONAVLJANJE IN POTREBA .....	12
2.3 ABSTINENČNA REAKCIJA .....	12
2.4 KAJ JE KOMPULZIVNOST? .....	12
2.5 ŠKODLJIVO VEDENJE .....	12
3 KAJ JE INTERNET? .....	13
3.1 ZASVOJENOST Z INTERNETOM .....	13
3.2 E-KLEPETALNICE - PRIJATELJSTVO PO INTERNETU? .....	15
4 VZROKI ZA RAZLIČNE ZASVOJENOSTI .....	16
5 KAKO VEM, DA SEM ZASVOJEN Z INTERNETOM? .....	19
5.1 PSIHIČNE IN FIZIČNE POSLEDICE .....	20
5.2 OBRAMBNI MEHANIZMI .....	20
6 NAČINI, KAKO PREMAGATI ZASVOJENOST .....	21
7 SPLOŠNE NAPAKE IN POMANKLJIVOSTI RAZISKAV .....	24
8 NARAŠČANJE E-ZASVOJENCEV .....	26
IV ZAKLJUČEK .....	40
V OVREDNOTENJE HIPOTEZ .....	41
VI VIRI IN LITERATURA .....	42
VII PRILOGE .....	43
TABELE .....	44
ANKETA .....	48

**KJER JE VELIKO ZNANJA,  
JE TUDI VELIKO BOLEČIN,  
KDOR ZBIRA ZNANJE,  
ZBIRA TUDI TRUD IN  
MUKO.**

**(Montaigne)**



## **POVZETEK**

**KLJUČNE BESEDE:** internet, mladostniki, zasvojenost, klepetalnice, forumi

Mladostniki v glavnem imajo računalnike in možen dostop do interneta doma. Sicer je to prav, ampak le v omejeni količini uporabe. Če mladostniki internet uporabljajo preveč časa, lahko postanejo zasvojeni, to škodi predvsem njihovem zdravju in psihološkemu razvoju, lahko pa zelo hitro vpliva tudi na njihov uspeh v šoli. Tega si mladostniki ne priznajo, lažejo sami sebi. Mladostnike najbolj privlači surfanje, iskanje gradiva za šolo pa je šele na drugem mestu. Tudi klepetalnice so popularne in izkazalo se je, da mladostniki večinoma vstopajo v klepetalnico z izmišljenim imenom, ker lahko zaživijo in postanejo čisto nasprotje od svoje dejanske realnosti. Dolgčas je glavni vzrok, da mladi obiskujejo internet. Forumi so ena od možnosti kaj početi na spletu da preženejo dolgčas. V forumih dobijo koristne nasvete, vendar jih mladostniki ne upoštevajo. Mladostniki bi morali svoj prosti čas preživljati kvalitetnejše. Aktivneje bi se morali vključevati v športne dejavnosti, se udeleževati raznih pohodov v naravo. Prav tako bi se morali vključevati v razne delavnice, v katerih bi lahko izražali svojo ustvarjalnost. Početi bi morali stvari, ki dajejo smisel njihovem življenju. Zanimivo je, da starši ne omejujejo mladostnikov pri uporabi računalnika oz. interneta. Izkazalo se je, da mladostniki niso zasvojeni z internetom, vendar meniva, da se še sami dovolj ne zavedajo, kaj sploh pomeni zasvojenost z internetom in kako sploh postanejo zasvojeni.

## **SUMMARY**

**Key words:** internet, teenagers, addiction, chat rooms, forum

Nowadays most teenagers have computers as well as access to the internet, which is good when used reasonably. If teenagers use internet excessively this could lead to the addiction, harm their health and psychological development and cause problems at school. However, they do not want to admit that. They spend most of the time surfing the internet whilst looking up information needed for school is on the second place. Chat rooms are also popular. Teenagers usually do not use their real names as they can open up and become different personalities. Boredom is the main reason for web-surfing. Another possibility for killing time is forum, where they get useful advice, which on the other hand is not taken into account. Teenagers should spend their free time doing sports, going to nature, joining various classes where they could express their creativity and find the reason for living. It is interesting that parents do not do anything about that. It turned out that teenagers are not addicted to internet although we think they are not aware of it neither understand the meaning of addiction nor how to become addicted.

# 1 UVOD

Živimo v svetu sprememb, v svetu hitrega življenjskega ritma. Vse manj imamo časa zase in za svojo notranjost. Materialne dobrine so postale prevladujoča vrednota. Če jih izgubimo postanemo prazni. Izgubljam smisel za majhne, lepe stvari in dogodke, ki so nam včasih izpolnjevali srce. Zaradi množice informacij in napačnih vseb ostanejo mladostniki doživljajsko prazni, čustveno osiromašeni in ob vsem izobilju zdolgočaseni. Takšno doživljanje vodi v osamljenost in zasvojenost. Zasvojenost je določeno vedenje, ki ga človek ponavlja, da bi olajšal notranjo praznino. Veliko ljudi je zasvojenih s cigaretami, alkoholom, drogami pa tudi z mediji in internetom. Danes igra internet pomembno vlogo v našem vsakdanu tako pri delu kot v prostem času. Služi kot prenosni medij za komunikacijo s svetom in pridobivanje najrazličnejših informacij. Zaradi njegove velike razširjenosti po vsem svetu in posledično hitrega dostopa do velike količine podatkov, njegova uporaba hitro narašča. Vendar ima tudi internet svojo temno stran. Pojav vrste obnašanj pri uporabnikih interneta, kot so izolacija, zanemarjanje samega sebe in bližnjih, izgubljanje občutka za čas in dogajanje okoli sebe. V zvezi s tem so nastale odmevne raziskave s tezo o novi bolezni odvisnost od interneta. Izoblikovale so se skupine za pomoč odvisnim od interneta. Vendar na drugi strani raziskovalci opozarjajo na prehitra sklepanja o bolezenskem stanju na osnovi pomanjkljivih raziskav.

Kako ugotoviti, ali je nekdo zasvojen? Navadno si zasvojenost težko priznamo. Pogosto najdemo veliko izgovorov in opravičil za svoja ravnanja. Svoj problem lahko zanikamo, ga minimaliziramo, opravičujemo, zvrčamo krivdo na druge itd. Pri internetu je to še težje, ker je družbeno zaželen in je "normalno", da ga uporabljamo.

## **1.1 NAMEN NALOGE IN DOLOČITEV RAZISKOVALNEGA PROBLEMA**

Današnji življenjski standard je višji, kot je bil kdaj koli v preteklosti, kar pomeni, da si lahko kupimo več dobrin, hodimo na daljše počitnice, se ubadamo s stvarmi, ki nam nudijo zadovoljstvo in nas zabavajo. Da si lahko vse to privoščimo, moramo trdo delati. Čeprav je delovni čas krajši, se od nas pričakuje, da bomo naredili in dosegli več. Tekmovalnost in hitri življenjski tempo pomenita, da nam ostane manj časa za druženje in sprostitev. Človek, ki hoče uspeti, mora biti predan svojim ciljem. Zaradi vse večjih obveznosti so osnovne potrebe, kot sta ustrezna hrana in počitek pogosto zanemarjene. Takšen način življenja ni le ne zdrav, ampak vodi tudi v izolacijo. Če nimate časa zase, ga imate še manj za druge in za druženje. Starši se tako iz dneva v dan pehajo za zaslužkom in materialnimi dobrinami, mladostnik pa je velikokrat prepuščen samemu sebi, v času ko je čutveno nestabilen bolj ranljiv in nepredvidljiv v svojem obnašanju. V takih primerih se mladostnik zateče v razne zasvojenosti. Možne zasvojenosti so: prenajedanje ali zlorabljanje shujševalnih diet, obsedeno telovadenje in tek, razna spolna vedenja, od sanjarjenja do spolnega nasilja, igre na srečo za denar, npr. igralni aparati, karte, ruleta, loterija... , sanjarjenje, ki ga še podžigajo osladne televizijske nadaljevanke in plehka literatura. Zasvojenost, ki je velikokrat prisotna je tudi zasvojenost z internetom. To zasvojenost največkrat omenjava v najini raziskovalni nalogi. V tej nalogi sva želi poizvedeti kaj mladostniki najpogosteje počnejo na internetu in koliko časa porabijo zato in predvsem, če so zasvojeni z internetom. Zanimalo naju je tudi, če porabljen čas na internetu vpliva na uspeh v šoli. Ocenjujemo, da je takšna zasvojenost bolj prisotna pri mladostnikih, s katerimi starši ne komunicirajo dovolj.

V ta namen sva zastavili nekaj hipotez, ki jih bodo rezultati raziskave potrdili ali ovrgli.



## **1.2 HIPOTEZE**

Glede na tako opredeljen problem naloge je razumljivo, da je empirični del naloge zasvojenost, razširjenost in uporabnost spletnih klepetalnic in forumov osrednji in najpomembnejši. Zastavili sva si naslednje hipoteze:

1. Mladostniki preživijo preveliko časa na internetu.
2. Preživeti čas na internetu vpliva na mladostnikov uspeh v šoli.
3. Sklepava, da mladostniki vstopajo v klepetalnico z izmišljenimi imeni.
4. Predvidevava, da mladostniki obiskujejo internetne klepetalnice iz navade.
5. Mladostniki se zavedajo, da so forumi koristni in zato upoštevajo nasvete.
6. Ocenjujeva, da mladostniki danes brez računalnika ne zdržijo.
7. Ocenjujeva, da so nekateri mladostniki mogoče zasvojeni, vendar si tega ne priznajo.

## **1.3 METODE RAZISKOVALNEGA DELA**

Oblikovali sva načrt dela, določili sva tako teoretični kot empirični del naloge. Za raziskovanje sva uporabili primarne in sekundarne vire za zbiranje podatkov. Kot primarne vire sva preučevali ustrezno strokovno literaturo o najinem raziskovalnem problemu, o zasvojenosti z internetom. Kot sekundarno metodo sva uporabili anonimni anketni vprašalnik, namenjen izključno namenom najine raziskovalne naloge.

### **1.3.1 OPIS VZORCA RAZISKAVE**

Kar zadeva raziskavo javnega mnenja, sva se odločili za anketni vprašalnik. V najino raziskovalno sva zajeli 298 izbranih dijakov in dijakinj srednjih šol v Celju, Ljubljani in Trbovljah. Anketirancem so bila podana navodila za reševanje anketnega vprašalnika. Anketirali sva dijake in dijakinje naslednjih srednjih šol:

- Poslovno-komercialna šola Celje,
- Gimnazija Celje – Center,
- Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje,
- Srednja zdravstvena šola Ljubljana,
- Gimnazija in srednja ekonomska šola Trbovlje.

### **1.3.2 POSTOPEK ZBIRANJA PODATKOV**

Podatke anketnega vprašalnika sva dobili z anketiranjem dijakov in dijakinj iz omenjenih srednjih šol. Vprašalnik so dijaki in dijakinje reševali med poukom ob prisotnosti profesorja s katerim se je predčasno dogovoril najin mentor. Med razdeljevanjem anketnega vprašalnika sva dijake in dijakinje prosili, da odgovarjajo čim bolj iskreno. Tako sva skušali doseči resen in odkrit odnos do reševanja vprašalnika, na katerem so dijaki in dijakinje dobili krajša navodila o tem, kako izpolniti vprašalnik. Anketiranci so na vprašanja odgovarjali anonimno.

### **1.3.3 OPIS MERSKIH INSTRUMENTOV**

Anketni vprašalnik sva sestavili s pomočjo najinega mentorja. Vprašalnik zajema 15 vprašanj in vsa vprašanja so zaprtega tipa.

### **1.3.4 STATISTIČNA OBDELAVA PODATKOV**

Rezultate posameznih vprašanj anketnega vprašalnika sva najprej analizirali številčno in jih nato spremenili v odstotke, ki sva jih za vsako vprašanje posebej tabelirali. Sledil je grafični prikaz podatkov. Podatke sva obdelali v računalniških programih Microsoft Word in Excel 2003.

## II TEORETIČNI DEL NALOGE

### 1 ZAČETKI INTERNETA

Naglica, spremljevalka sodobnega človeka, sili v uporabo novih tehnologij. Ameriška vojska je po uspehu prvega obsežnejšega računalniškega omrežja ARPANET (1969) širši javnosti ponudila sadove svojega ustvarjanja in sprožila začetek razvoja interneta, interaktivnega medija z veliko in hitro dostopno bazo informacij.

Že sama narava interneta je pripomogla k hitremu širjenju omrežja po vsem svetu. Za tem ko so osebni računalniki zamenjali pisalne stroje v pisarnah, je v letih 1995-96 postal tudi internet del domačega okolja. Število uporabnikov in s tem količina informacij je skokovito narasla. S tem so postali vedno bolj vidni tudi nastajajoči problemi, ki so spremenili novo tehnologijo.

Pojav interneta v vsakdanu povsem običajnih ljudi je naletel na zelo pozitiven odziv, včasih morda celo preveč. Ljudje so še vedno bolj pogosto zatekali k računalniku z namenom, da pobrskajo po internetu, pošljejo e-mail, poklepetajo s prijatelji in podobno. Problem je postal zaskrbljujoč, ko so nekateri uporabniki interneta začeli zanemarjati bližnje zaradi velikega števila ur preživetih pred računalnikom ali celo izgubljati stik z realnostjo.

*"Čas, ki je pred nami, nas sili v razmišljanje o zahodnjaški kulturi, za katero je značilna težnja k takojšnjim učinkom, prevladi materialnosti in sebični manipulaciji s stvarmi, kratkotrajnimi doživetji z drugimi ljudmi. V tej kulturi se pogosto zanemarjajo človeške lastnosti. Ljudje vedno več in vedno bolj "poblaznelo" delajo, se pehajo in se osredinjajo na "pridobivanje in trošanje". Zanemarja se vse, kar je v nas samih, soljudeh in svetu vzvišenega in zares vrednega. Vredno postaja predvsem, kar daje kratkoročni rezultat in učinek. Dediščina, ki jo zapuščamo naslednjim rodovom, je večinoma izven človekovih občutkov in razmišljanj. In ravno zato in zaradi vseh oblik odtujenosti od lastnega jaza in resničnih potreb je prav, da se znanost začne globlje ukvarjati s človekovo duhovno inteligentnostjo kot odgovorom na mnoga vprašanja o njegovi osebnosti danes in jutri. O njegovi domišljiji, s katero postane raziskovanje samega sebe znosno. Pouči nas o naših mejah in o tem, kako naj jih presežemo... naj bo to prostor, ki se mu bomo skušali približati, pogumni pa bodo celo vstopili vanj. Kajti sicer bomo, kot je rekel ameriški dramatik John Guare, še naprej podpirali eno velikih tragedij našega časa – smrt domišljije, ki povzroča zdajšnjo ohromelost."*

(Mag. Maja Krajnc: Psihologija prodaje, str. 23)

Izziv in zanimivo temo v novih motivih za odklonska obnašanja so videli psihiatri in psihologi. Od leta 1996 je bilo izvedenih veliko raziskav, predvsem v ZDA. Vendar raziskovalci do danes še niso izoblikovali enotnega mnenja o tem, ali obstaja bolezen, ki bi jo lahko imenovali odvisnost od interneta ali moramo iskati vzroke za "zaprvljanje časa" z internetom v čem drugem (Internet, <http://www.ipq.si>).

## 2 KAJ JE ZASVOJENOST?

Zasvojenost je bolezen, ki prizadene človekovo telo, duševnost, odnose z ljudmi in sposobnost za produktivno življenje. Poznamo telesno in psihično odvisnost. Ljudje, ki so zaradi svojih značajskih lastnosti dovzetni za zasvojenost se lahko omamijo tudi brez posredovanja kemičnih sredstev.

Pri teh odvisnostih brez drog ne moremo govoriti o telesni odvisnosti ampak le o psihični odvisnosti. Zasvojenost ne pomeni samo telesne odvisnosti od nekega kemičnega sredstva, ki deluje na zavest. Pomeni kompleksno vedenje zasvojenega človeka, ravnanje, o katerem on sam prav dobro ve, da je škodljivo, pa ga ponavlja in ga ne more opustiti, ker bi sicer doživel abstinenčno reakcijo.

Zasvojenost je ponavljajoče se škodljivo vedenje. Zasvojenost povzroča zasvojenost pa tudi spremembe vedenja: objestnost, agresivnost, nihanje razpoloženja in neupoštevanje meja drugih.

Zasvojenost je kronična bolezen in potrebuje več let ali desetletij, da se razvijejo vsi njeni značilni znaki. Na nastanek, trajanje in razvoj vplivajo številni dejavniki, ponavljajoča se zloraba sredstva za omamljanje pa je le eden od njih.

Primerjamo jo lahko s sladkorno boleznijo in sicer s tisto obliko, ki se razvije pri starejših ljudeh. Razvita oblika bolezni pa se pokaže le pri nekaterih in je povezana z načinom življenja, s stresnimi situacijami in s prehrano.

### 2.1 TEMELJNE ZNAČILNOSTI ZASVOJENOSTI SO:

- ponavljanje in potreba,
- abstinenčna reakcija,
- kompulzivnost,
- škodljivo vedenje.

Vsaka snov in vsak postopek, ki lahko pomagata zmanjšati bolečine (izogibanje bolečine spada med osnovne telesne potrebe) v sedanjosti lahko postaneta podlaga za zasvojenost.

Za ljudi s posebno kombinacijo osebnostnih lastnosti, ki so odraščali v neustreznih razmerah lahko postanejo »droga« naslednji postopki:

#### **Psihoaktivne zasvojenosti:**

- kajenje,
- alkohol,
- različne vrste drog.

#### **Druge oblike zasvojenosti:**

- basanje s hrano ali zlorabljanje shujševalnih diet;
- obsedeno telovadenje in tek;
- razna spolna vedenja, od sanjarjenja do spolnega nasilja;
- igre na srečo za denar, npr. igralni aparati, karte, ruleta, loterija;

- nekreativno delo;
- sanjarjenje, ki ga še podžigajo osladne televizijske nadaljevanke in plehka literatura;
- obsedenost z določenim tipom škodljivih odnosov z ljudmi;
- obsedenost s tveganjem, npr. ekstremni alpinizem, hitra vožnja, bandži džamping, kleptomanija.

## **2.2 PONAVLJANJE IN POTREBA**

Človek potrebuje vedno nove in nove postopke za zmanjševanje potreb, v vedno večjih in večjih odmerkih. Ko dovolj dolgo zlorablja te postopke, so postali del njega in je prisiljen ponavljati zlorabo že zato, da ne bi prišlo do abstinenčne reakcije. Tako se razvije bolezen zasvojenosti. Vsi, ki so zdaj zasvojeni, so nekoč zlorabljali postopke za omamljanje le občasno. In ko so to počeli znova in znova, se je v njihovem organizmu zgodila sprememba, ki je sami niso mogli zaznati. Počasi so se kopičile negativne posledice napačnega načina življenja in omamljanje je postalo njegov nujni del.

## **2.3 ABSTINENČNA REAKCIJA**

Abstinenčna reakcija je zelo neprijetna telesna in psihična reakcija, ki jo doživi zasvojeni, kadar se ob določenem času ne more omamiti s svojo drogo oziroma s postopkom za omamljanje. Deloma je posledica telesne in deloma psihične odvisnosti. Tudi pri odvisnosti brez drog doživlja zasvojeni abstinenčno krizo. Zdaj vemo, da gre tudi pri teh odvisnostih za omamljanje, le da sredstvo ne pride od zunaj, ampak ga izloča telo samo. Kadar zasvojeni poskuša abstimirati od teh odvisnosti je tudi njegovo telo v stresu, saj se je navadilo na stalno stimulacijo endorfinskega sistema in zdaj trpi zaradi pomankanja notranjih omamnih snovi.

## **2.4 KAJ JE KOMPULZIVNOST?**

Kljub temu, da zasvojeni želi nehati, svojega početja ne more ustaviti. Kompulzivnost oz. prisiljenost pomeni, da se zasvojeni ne more upreti notranji potrebi, čeprav želi nehati.

Izraz potreba pravzaprav ni ustrezen – ljudje potrebujemo hrano, pijačo, ustrezno okolje in odnose. Zato zdravi ljudje ne morejo razumeti zasvojenih, ko jim ti razlagajo, da preprosto ne morejo nehati. Mislijo si, da je to le izgovor, da bi se izognili odgovornosti, ker so si privoščili več užitkov kot bi si jih smeli. Mislijo da je treba na zasvojene pritisniti naj se že vendar zberejo in prenehajo z »norenjem«. Psihični pritisk pa dostikrat še bolj požene kolo zasvojenosti.

## **2.5 ŠKODLJIVO VEDENJE**

Temeljno dogajanje pri vsaki zasvojenosti je spremenjeno stanje zavesti, ki ga imenujemo škodljivo vedenje oz. omama. Beseda omama nam da misliti, da gre za

nekakšno zamegljeno stanje zavesti, ko je človek vse bolj osredotočen na svoj notranji svet in je bolj malo v stiku z zunanjo resničnostjo. Angleški izraz za isti pojav, "high" oz. vrhunec, pa nasprotno pomeni vzburjeno stanje, ki ga včasih opisujemo kot širjenje zavesti. Spremenjenemu stanju zavesti včasih rečemo tudi trans, to pa pomeni stanje poglobljenosti v notranji svet, skoraj brez stika z resničnostjo zunanjega sveta. Človek se obnaša nekontrolirano, ob njem čutimo, da čustveno ni prisoten, pozornost pa vzbudi tudi obsedeno ponavljanje določene dejavnosti, na primer pritiskanje na gumbe avtomata za poker, obsedeno prenavljanje, obsedenost surfanja po internetu in podobno (Sanja Rozman, Peklenska gugalnica, str. 36-52).

### **3 KAJ JE INTERNET?**

Internet je svetovno omrežje računalniških mrež. Postal je nov informacijski prostor, ki nam omogoča dostop do ogromnega števila podatkov. Danes si študij brez interneta težko predstavljamo. Na spletu najdemo različne stvari pa tudi govorilne ure s profesorji, izpitne roke, prijavnice in podobno. Naprimer pri izdelavi seminarske naloge bomo zagotovo poiskali informacije na internetu ali se povezali s knjižničnim informacijskim sistemom, mogoče rezervirali knjigo, medtem pa še mimogrede podaljšali izposojene knjige. Internet uporabljamo skoraj vsi, saj je razvoj videoiger in medmrežja bliskovit. K temu je pripomogla težnja po čim hitrejšem dostopu do informacij, ki jih potrebujemo (Braconnier, 2001, 213-214).

#### **3.1 ZASVOJENOST Z INTERNETOM**

“Da je z menoj nekaj hudo narobe, sem začel spoznavati, ko sem vstal sredi noči, se priklopil na svetovni splet, in se pogovarjal s prijateljem, ki sploh še ni šel spat, ampak je že ves večer in noč deskal...”

Zgodba nadebudnega “kiberščaka”, ki se od interneta ne more več ločiti, še zdaleč ni osamljena. Vse več je ljudi, ki v virtualnem svetu preživijo večino svojega časa. Ta svet se jim zdi resničnejši od resničnega.

Novejše klasifikacije zasvojenosti imajo na lestvicah tudi “zasvojenost z internetom”. Med nami je vse več takih, ki brez interneta preprosto ne morejo, kar usodno vpliva na njihove odnose v družini, službi, šoli. Če mladostnik posveča preveč časa medmrežju in brez nadzora staršev, škodi predvsem njegovemu zdravju in psihološkemu razvoju. Razvoj priteguje vedno večje število mladostnikov, kar nam dokazuje, da ima navidezni svet veliko moč. V Združenih državah Amerike so zaskrbljeni zaradi dejstva, da uporaba medmrežja sicer mladostniku omogoča komuniciranje tako rekoč z vsem svetom, a hkrati krni njegove socialne stike. Predvsem pedagoški delavci – učitelji so do medmrežja prizanesljivejši, saj v njem vidijo novo pedagoško sredstvo. Prepričani so, da ustvarja nove priložnosti za sporazumevanje in učenje. Zasvojenost z dejavnostmi, kot so internet, elektronska mošta, priljubljene klepetalnice, pomenijo beg pred resničnostjo in izklapljanje bolečine, torej se je mogoče pred problemi zateči tudi v virtualni svet interneta. Starši mladostnike včasih celo spodbujajo k uporabi interneta, saj naj bi bil le-ta namenjen predvsem iskanju informacij. Vprašanje pa je, če

se zavedajo, da jih ta lahko zasvoji. Premalo je tudi nadzora nad vsebinami, ki zanimajo mladostnike. V priljubljenih klepetalnicah se skrivajo najrazličnejši ljudje, tudi pedofili oz. tako ali drugače moteni. Klepetalnice posameznike privlačijo zato, ker se lahko predstavijo kot kdor koli in povedo vse, česar si v resničnem življenju ne bi upali. Takšen posameznik lahko zaradi virtualnih prijateljev začne zanemarjati svoje bližnje in svoje obveznosti.

#### Obstajalo naj bi več tipov internetne zasvojenosti:

- spolnost na internetu,
- klepetalnice oz. zasvojenosti z odnosi, ki se preko njih vzpostavijo,
- hazarderstvo,
- igranje iger,
- nakupovanje,
- z nepotrebnimi informacijami,
- e-pošte.

Tisti mladostniki, ki so zasvojeni z internetom, se v resničnem svetu od prijateljev izolirajo. Internet uporabljajo preveč časa, čeprav se zavedajo da ne ravnajo prav. Ves čas razmišljajo o internetu, v realnosti ne povedo po resnici, koliko časa ga uporabljajo. Takšni posamezniki ga ne morejo nehati uporabljati. Pojavlja se vprašanje, kje je meja med zdravo uporabo interneta in pretirano, ki vodi v zasvojenost. Tveganje je večje pri tistih mladostnikih, ki na spletu preživijo več kot štiri ure dnevno. Ker bo uporaba interneta še naraščala, se bo možnost odvisnosti še povečala. Zato bi bilo pomembno, da bi starši in tudi šole ter širše družbeno okolje poskrbeli za preudaren in kritičen odnos do internetnih vsebin. Nadvse pomembno je krepiti družinske vezi, saj le-te omogočajo zdravo spoprijemanje z vsemi izzivi sodobnega časa.

Ponekod "kiber" odvisnežev sploh ne jemljejo resno; računalnik je lahko le koristen in povsem nedolžen pripomoček, zlasti v primerjavi z igralnim avtomatom. Nekateri trdijo, da te sorte odvisnosti kratko malo ni. Najbolj glasna je srenja okoli Interneta, ki meni, da je vse skupaj le plod novinarske domišljije. Na prelomu 19. stoletja se je govorilo o "bralni odvisnosti", mali zasloni so prinesli "teve-odvisnosti". Internet je zrcalna slika družbe in kot sociološki fenomen je lahko žrtev različnih interpretacij. Zasvojenost z internetom je nova oblika zasvojenosti, ki širi koncept zasvojenosti tudi na nesubstance. V primerjavi z večino drugih odvisnosti ne temelji na umetno sproženem in vsiljenem vnašanju strupene in škodljive snovi v človekov organizem (kot npr. alkohol, mamila, nikotin,...), ampak se razvije s čezmerno uporabo interneta. Zasvojenost z internetom seveda ne spada v isto skupino kot zasvojenost z mamili. Mamila so namreč, kljub nekaterim prijetnim učinkom, skrajno negativna zadeva, za internet pa velja nasprotno. Ima zelo veliko pozitivnih vidikov, žal pa ni brez slabih lastnosti.

"Kiberščak", ki se je priklopil ob devetih zvečer, nenadoma ugotovi, da se že dani, pa se še ni premaknil od računalnika. Tisti, ki se zjutraj zbudi in vklopi računalnik, pregleda e-pošto, poklepeta, šele čez nekaj ur pa se zave, da bi bilo dobro pojesti zajtrk ali se vsaj pokazati domačim, je že zasvojen ali je vsaj na dobri poti, da to postane.

Kompleksnost interneta kot splošno uporabnega pripomočka za komunikacijo in informiranje kaže na prav tako kompleksno vprašanje problema odvisnosti od interneta. Internet ponuja neomejene možnosti komuniciranja, kamor spadajo npr. elektronska pošta in klepetalnice. Po drugi strani je ogromna baza podatkov, ki so dostopni noč in dan. Preko interneta lahko tudi kupujemo, preverjamo stanje našega računa, pregledamo in rezerviramo knjige v knjižnici, se prijavimo na izpit, poslušamo glasbo ali igramo šah z nasprotnikom na drugem koncu sveta. Pri takšni pestrosti ponudbe interneta je težko govoriti o odvisnosti od interneta nasploh, temveč se kaže potreba po obravnavi posameznih področij. Vendar tega veliko opravljenih raziskav ne upošteva.

Povedano kaže, da je internet priporočen, informativen in zabaven. Zaradi tega mnogi uporabniki internetnih storitev menijo, da je razpravljanje o odvisnosti v zvezi z internetom nesmiselno. Zabava s pomočjo interneta naj ne bi imela nobenih skupnih lastnosti z užitki, ki jih občutiš pri uživanju drog kot so kokain in podobno. Drugačnega mnenja so tisti, ki poudarjajo slabe stranske učinke uporabe interneta. Znižanje ocen v šoli, poslabšana motivacija za delo v službi in doma ali celo izguba službe, izguba stalnih prijateljev, pomanjkanje spanja, laganje drugim in sebi. Ti in še mnogi drugi problemi se pojavljajo zaradi pogoste uporabe interneta. Vendar se postavlja vprašanje, kakšen delež prispeva k tem vedenjem sam internet in ali lahko takšna obnašanja zagotovo označimo kot neposredne bolezenske znake odvisnosti.

### **3.2 E-KLEPETALNICE - PRIJATELJSTVO PO INTERNETU?**

Ena od zelo zanimivih in uporabnih internetnih možnosti so klepetalnice. Tako imenovani "IRC chat" programi omogočijo, da se na enem mestu zbere množica anonimnežev, kjer se v nekakšnem vozlišču pogovarjajo, podobno kot po telefonu, le da besede in stavke pišejo na računalniški zaslon in od tam tudi odčitavajo sogovornike. Zanka je v tem, da nikoli ne moremo zanesljivo vedeti, s kom se v resnici pogovarjamo, ker so informacije, ki nam jih da sogovorec, odvisne od njegove dobre volje in poštenosti. Lahko klepetamo v prepričanju, da je na oni strani najlepša Slovenka, pri čemer smo verjetno le predmet posmehovanja in zbijanja šal na račun kakšnega osnovnošolca ali drugega "kiberščaka", ki se je ta dan odločil, da si nas bo "privoščil"...

V najslabšem primeru se nam lahko pripeti kriza identitete oziroma zmanjšana možnost ločevanja resničnega jaz od navideznega. Veliko ljudi ni zadovoljnih s svojim videzom, osebnostnimi ali fizičnimi lastnostmi, zaradi tega so mnogi nezadovoljni, zakompleksani. Na internetu pa lahko zaživijo in postanejo čisto nasprotje od svoje dejanske realnosti; pokažejo se taki, kot bi radi bili. Tako dobimo v hipu na desetine vitkih plavalask, pa visokih in mišičastih lepotcev z zagorelo poltjo, bataljon romantikov, ki polagajo na mlada in neizkušena srca besede, ki si jih drugi želijo že od nekdaj slišati... praviloma skoraj vedno sledi razočaranje ali pa vsaj nekoliko boleča streznitev.



Potrebna je zdrava mera in previdnost. Informacija, ki nam jo nekdo da o sebi v virtualnem svetu, velja dvakrat preveriti in še vedno jemati z rezervo. Ne smemo pozabiti, da so ti programi namenjeni predvsem zabavi in prostemu času in ne prinašajo nobenih jamstev o pristnosti informacij. Žal se vedno najde posameznik, ki si zabavo predstavlja nekoliko po svoje, na način, ki je skregan z etiko in splošnimi normami lepega vedenja in poštenosti. Želja po komuniciranju pa lahko prenekaterega zvabi v pretiravanje v tem navideznem svetu. In več časa, ko preživi v tej navideznosti, manj mu ga ostane za resničnost (internet: <http://www.fineprint.com>).



#### **4 VZROKI ZA RAZLIČNE ZASVOJENOSTI**

Od vsakega posameznika in njegovega načina življenja je odvisno ali se ujame v past zasvojenosti ali ne. Mnogo mladostnikov skuša s pomočjo najrazličnejših zasvojenosti zadušiti boleča občutja potrtosti in prepogosta žalostna razpoloženja ali pa skuša z begom iz resničnega sveta uravnavati preburno in labilno čustvovanje, ki jih potiska v konflikte s samim seboj in okoljem. Težnja po čimprejšnji zadovoljitvi hkrati z načelom ugodja, tako značilnim in prevladujočim v tem življenjskem obdobju, v marsikaterem mladostniku povzroči, da ubira bližnjice. Preveč je nestrpen, da bi dosegal cilje šele po napornem in vztrajnem prizadevanju. Nezadovoljen mladostnik beži iz resničnosti v svet virtualne resničnosti, v svet iluzije. Mladostnik lahko postane nezainteresiran za realno življenje, pasiven. Strah ga je prihodnosti, ima pomanjkanje življenjskih ciljev in želja, oblikuje negativno predstavo o sebi in se izolira od ostalih.

**KULTURA** v današnjem času pogosto spodbuja in tolerira zasvojenost. V vseh kulturah je mladostnikov prehod iz otroštva v svet odraslih sila pomemben. V nasprotju s tradicionalnimi kulturami danes prehod mladostnikov v svet odraslih ni več jasno zaznamovan in je spremljan z vrsto protislovij. Kar naenkrat se zahteva, da otrok opusti otročarije, igrače in se vključi v svet odraslih. Hkrati ko se zahteva vključevanje v svet odraslih, jih zakonodaja obravnava kot otroke. Dovoljen jim je vstop na delo, ne morejo pa se poročiti brez soglasja staršev, opravljati voziški izpit... Zato so mladostniki stalno nekje vmes. Današnja kultura je usmerjena predvsem v potrošništvo.

*"Ker osebe s tržnim značajem niso zelo navezane niti nase niti na druge, jim ni zares mar za svet, a ne zato, ker bi bili sebični, ampak ker so njihovi odnosi s seboj in drugimi tako površni. To tudi pojasni, zakaj so tako brezbržni do nevarnosti jedrskih in ekoloških katastrof. Čeprav poznajo vsa dejstva, ki opozarjajo na te nevarnosti. To, da jih ne skrbi za svoje lastno življenje, morda še lahko razloživa z domnevo, da so tako zelo pogumni in nesebični. Toda to, da jih ne skrbi niti za njihove otroke in vnuke, takšno domnevo izključi. Pomanjkanje skrbi na vseh teh ravneh je posledica tega, da niso čustveno navezani niti na svoje najbližje. Resnica je, da osebam s tržnim značajem ni nihče blizu. Blizu si niso niti sami." (Erich Fromm: Imeti ali biti, str. 134)*

Človek moderne dobe se na nek poseben način kolektivizira, tako da postane potrošnik, uporabnik in delavec. Sodobni človek dosega najvišje nivoje socialnega udejstvovanja kot sodelavec, kot človek pa doživlja čustvene stike – osamljenost.

V današnji sodobni družbi je opazna povečana ekonomska odvisnost mladih ob hkratnem razvijanju psihosocialne neodvisnosti in povečan vpliv vrstniških skupin. Internet danes uporabljamo skoraj vsi, doma, v šoli v službi, torej je nujno zlo. Sodobna družba mladostnike spreminja v pasivne ljudi, ki izgubljajo stik z resničnostjo in bežijo pred njo v virtualni svet. Današnji mladostnik postaja vse bolj odtujen in osamljen. Modernizacija od mladostnikov zahteva hitro prilagajanje na spremenljive razmere današnje družbe. Čeprav bo večina mladostnikov našla lastno pot v odraslo življenje, se zdi, da sodobna družba deli mladostnike na dve kontrastni skupini: na zmagovalce in poražence. Mladostniki, ki se ne zmorejo prilagoditi zahtevam sodobne družbe, ker osebno in družbeno nanje sploh niso pripravljene ali so nanje manj pripravljene, tvegajo vstop v kategorijo poražencev. Življenjske izkušnje mladostnikov so se v današnji družbi močno spremenile: spremenila so se družinska in prijateljska razmerja, drugačne so izkušnje v izobraževalnem sistemu, v zaposlitvi in načinih zaposlovanja, v prostem času in v oblikovanju življenjskih stilov. Vzorci socialnega življenja in individualizirane življenjske poti postajajo nepredvidljivi.

**VZGOJA** je pomemben faktor pri razvoju zasvojenosti. Ljubeči starši navadno razumejo, da je mladostnik dragocen in pomemben sam po sebi, kljub temu da morajo vplivati na njegovo vedenje. Mladostnik, ki živi v družini, v kateri se oče in mati kar naprej prepirata, sam pa ne more nič spremeniti, se hitro nauči, da mu je lažje, če se s čim omami.

Zaradi pomanjkanja časa in najbrž zaradi lastnega vse bolj ohlapnega odnosa do manj konkretnih vrednot je veliko lažje mladostnikom ponuditi vnemirjenje, ugodje in zadostitev na neposreden, materialen način, kakor da bi se skupaj z njimi učili in jih spodbujali pri ustvarjalnih prizadevanjih. Tako se pri mladostnikih razvijajo previsoka pričakovanja, saj so dejansko vstopali v življenje ob obljubi vsega, dejansko pa se jim velikokrat zapirajo vrata za šolanje, študij in zaposlitev. Vloga šole ni zgolj izobraževanje ampak ima pomembno vzgojno funkcijo, saj pomaga oblikovati mladostnikovo samopodobo. Učitelji v šoli mladostnikom posredujejo vrednote, jih seznanjajo s tem, kakšni so družbeni sprejemljivi načini obnašanja v posameznih situacijah, kakšen je družbeno sprejemljiv odnos do avtoritete. Mladostniki se v šoli naučijo vzpostavljati odnose med učitelji in dijaki.

## **DRUŽENJE Z VRSTNIKI**

Okolje, v katerega zahaja mladostnik, zelo pogosto narekuje, kako se bo vedel in vpliva na oblikovanje njegove sposobnosti. Lahko je blagodejno in pozitivno in mladostniku pomaga pri razvijanju sposobnosti ali pa je škodljivo in ogrozi njegovo prihodnost. Vse tipične mladostniške probleme rešuje najlažje s posredno pomočjo vrstnikov. Vpliv vrstnikov je viden na vseh področjih: oblačenje, nazori, videoigre, medmrežje, glasbeni okus, okus za knjige, večerni izhodi in podobno. Ta vpliv je še veliko nevarnejši, kadar mladostnika potisne na rob družbe. Pripadnost in sprejetost med vrstniki sta nadvse pomembna za oblikovanje njegove samopodobe.

Internet je tako zelo privlačen zaradi anonimnosti, ki jo ponuja. Ljudje v takem položaju lahko delujejo tako, kot v resničnem svetu nikoli ne bi. Postanejo nekdo drug in zaigrajo svojo sanjsko vlogo, obstanejo v neskončni debati in pri tem odkrijejo nova čustva. Nek pacient dr. Young-ove je nekoč izjavil: "Čez dan sem mil, uglašen mož, ponoči pa postanem najbolj agresiven pankrt na netu."

Drug pomemben vzrok za pogosto uporabo interneta je občutek pripadnosti neki skupini, ki ga vzbudi pogovor preko interneta (npr. klepetalnica). Ljudje, ki so se našli v neki družbeni skupini (npr. družini), so namreč omejili uporabo interneta.

Iz tega se da sklepati, da so ljudje z malo samozavesti, občutkom nezadostnosti ali neprestanega neodobravanja s strani drugih, zelo nagnjeni k temu, da postanejo odvisni od interneta.

Droge, kot so: alkohol, hazarderstvo, seks, kupovanje in internet, vse to nudi neke vrste nagrade; ljubezen, veselje, fizično, emocionalno in materialno ugodje in misel na beg iz realnosti. Če si oseba želi teh nagrad ter se navadi, da ji internet to ponuja, se bo zelo verjetno ponovno zatekla k internetu, ko bo naslednjič čutila potrebo po teh nagradah.

Odgovor na vprašanje, ali bo uporaba interneta pri neki osebi postala pretirana ali ne, je odvisen od narave skupine in posameznika. Omejena vedenja vsekakor niso nujna posledica vizualne anonimnosti, saj vsak, ki pride v stik z internetom, ne postane odvisen od njega. Vendar se v primeru prave kombinacije časa in dogodkov odvisnost pojavi. Aktivnost sama po sebi torej ni glavni faktor, temveč je oseba s svojimi lastnostmi ključna spremenljivka zastavljenega problema.

V praksi se izkaže, da je zaradi razsežnosti svetovnega spleta mogoče reči, da gre za svet v malem. Svet, ki gre vzporedno z resničnim svetom, "virtualna inkarnacija resničnosti", pravijo mnogi. Posebnost te resničnosti je, da jo lahko krojimo sami, po svoji podobi, željah in sposobnostih. Tako je v hipu dosegljivih na milijone informacij, za katere pa je težko vedno reči, ali so pomembne ali nepomembne. Vedno in večinoma so - nove. In kot take nas privlačijo in spodbujajo, da "klikamo" naprej, željni novih svetov, novih razsežnosti in novih izkušenj.

Nevarnost zasvojenosti z internetom je največja pri tistih ljudeh, ki se v življenju dolgočasijo oziroma zaradi različnih vzrokov trpijo pomanjkanje socialnih stikov in pristne človeške komunikacije. Internet uporabljajo kot mašilo za zapolnitev svojega prostega časa, pa tudi kot pripomoček za izboljšanje samopodobe, saj se sogovorniku "na drugi strani" kažejo v najlepši luči.

Če si v resničnem življenju sramežljiv, lahko preko omrežja postaneš odprt in komunikativen, če si dolgočasen, lahko takoj postaneš duhovit...S pomočjo interneta je dvosmerna komunikacija med posamezniki takojšna. V trenutku lahko dobiš ducate odgovorov, pozitivnih kot tudi negativnih. Poleg tega pa internet omogoča, da z njegovo pomočjo na dan privrejo skrita in potlačena čustva. Tako lahko na primer pri človeku preko interaktivnih iger na dan privrejo potlačena agresivna čustva in se iz mirnega človeka spremeni v agresivnega. Pri vsem tem navadno človeku otopi občutek za porabljen čas, kar pa se kaže v zmanjšani kritičnosti do lastnih dejanj.

Moški in ženske ne uporabljajo interneta enako in niso zasvojeni z enakimi stvarmi. Moški na splošno raje iščejo moč in dominacijo in se pri uporabi interneta nagibajo k iskanju informacij, obiskovanju strani z erotično vsebino, "cybersexu" in pa k igranju agresivnih interaktivnih iger. Ženske pa se zatekajo k klepetalnicam, da bi tam našle prijatelje, romanco ali pa da bi samo našle nekoga, ki bi mu lahko potožile o problemih, otrocih, možu. Poleg tega pa ženskam bolj ustreza tudi dejstvo, da nihče, ki ga spoznajo preko interneta, ne ve, kako v resnici izgledajo (internet:<http://www.fineprint.com>; Braconnier, 2001, 171-172).

## **5 KAKO VEM, DA SEM ZASVOJEN Z INTERNETOM?**

Če se strinjamo, da zasvojenost z internetom obstaja, kako torej lahko prepoznamo, da je nekdo zasvojen z njim? Pravih meril za določanje zasvojenosti z internetom ni, je pa Youngova (1996) razvila 8-delni vprašalnik, prirejen po merilih za zasvojenost s hazardiranjem. Sestavljen je iz naslednjih vprašanj:

1. Ali se počutiš preobremenjenega z internetom (misliš na prejšnjo aktivnost ali pričakuješ naslednjo)?
2. Ali čutiš potrebo, da bi vedno več časa preživel na internetu, da bi doživel zadovoljitev?
3. Kako pogosto si neuspešen pri kontroliranju, zmanjšanju ali prekinitvi uporabe interneta?
4. Ali se počutiš nemirnega, nervoznega, depresivnega ali razdražljivega, ko zmanjšaš ali prenehaš uporabljati internet?
5. Ali ostaneš na mreži dlje, kot prvotno načrtuješ?
6. Si tvegala izgubo pomembnejših odnosov, dela ali izobraževalnih priložnosti zaradi interneta?

7. Si se kdaj zlagal prijateljem, staršem ali drugim zato, da bi skrnil svojo navezanost na internet?
8. Ali uporabljaš internet kot beg pred problemi ali občutki krivde, nebogljenosti, zaskrbljenosti ali depresije?

Youngova (1996) je določila, da pet pozitivnih odgovorov pomeni, da je človek zasvojen z internetom. Svojo izbiro utemeljuje s tem, da je število pet skladno s številom meril, ki se uporabljajo za zasvojenost s hazardiranjem. Toda z ugotavljanjem zasvojenosti je veliko bolj celosten problem, ki ga verjetno ne moremo rešiti le z nekim vprašalnikom (Internet, Vzgoja, št. 19, september 2003).

## **5.1 PSIHIČNE IN FIZIČNE POSLEDICE**

Uživalca mamil ni težko prepoznati, prav tako ne alkoholika, še manj kadilca. Z internetnim zasvojencem je malo drugače, čeprav nekateri simptomi kažejo na zasvojenost. Razpoznamo jih, ko nekdo občuti ugodje ali celo evforičnost ob delu z računalnikom. Za računalnikom preživlja vse več časa in ne more nehati, zapostavlja družino, prijatelje, občuti praznino ali celo depresijo, kadar ne dela z računalnikom, domačim ali delodajalcem laže o svojem početju, ima probleme v šoli ali pri delu. Posledice se kažejo, ko je uslužbenec vse manj produktiven, število dni, ki jih preživi na bolniški, pa je vse večje; ali pri šolarjih, ko imajo vse slabše ocene, učiteljica pa ga vedno večkrat zaloti, da med poukom spi.

Zasvojenca prepoznamo po suhih in otečenih očeh, mučijo ga glavoboli, bolečine v križu, ima skrivljeno hrbtenico, boleče zapestje, zanemarja osebno higieno, slabo in premalo spi, se ne prehranjuje redno in prehrana se zreducira na hitro dostavljene pice (naročanje prek omrežja, če je le mogoče).

## **5.2 OBRAMBNI MEHANIZMI**

**(pri opravičevanju zasvojenosti z internetom)**

Pri tem moramo biti pozorni na vrsto tako imenovanih patoloških obrambnih mehanizmov, ki jih zasvojenčeva podzavest razvije zato, da lahko vzdržuje bolezensko stanje in onemogoča uvid v njegov lastni problem. Obrambni mehanizmi so naslednji:

- racionalizacija oziroma iskanje logičnih razlag za tako veliko število ur, prebitih na internetu;
- zmanjševanje ali minimalizacija težav, ki pri tem in zaradi tega nastanejo - zasvojenec stori vse, da problem prikaže v čim lepši luči ali kot nekaj povsem normalnega in splošno sprejemljivega;

- zanikanje in zavajanje - zasvojenec govori neresnice, laže o času preživetem za računalnikom, da bi prikril bolezen oziroma motnjo; zanikanje simptomov, ki zelo očitno kažejo, da stvari niso na pravem mestu.

### V grobem strokovnjaki razvrščajo internetne zasvojece po petih kriterijih:

- uporabniki pornografskih spletnih strani:  
erotične vsebine obiskuje četrтина uporabnikov interneta, s čimer spada to področje v celotni populaciji aktivnih uporabnikov interneta - pravzaprav med manj obiskane vsebine; po drugi strani pa so omenjeni obiskovalci pogosto nadvse intenzivni obiskovalci in se na iste predstavitve vračajo znova in znova:
- udeleženci klepetalnic, pri čemer postanejo e-prijatelji pomembnejši od pravih prijateljev in družinskih članov;
- igranje iger prek interneta;
- internetno hazarderstvo:  
hazarder je oseba, ki je zasvojena z igrami na srečo; zasvojenci z igrami na srečo so tekmovalni, športni, inteligentni, odločni in podjetni; ne morejo trpeti dolgočasnega življenja in neprestano potrebujejo vznemirjenje; hazarderji so globoko negotovi sami vase in v to, kar so; trdno so prepričani, da bodo našli izpolnitev svojega življenja le, če se bodo ponašali z bajnimi vsotami denarja, ki pa jih s svojim delom ne morejo pridobiti; hazarderji pogosto prihajajo iz družin, kjer ni bilo skladnega starševstva; zelo verjetno je, da je bil vsaj eden od staršev hazarderja odvisnik, najpogosteje od alkohola; v njihovih družinah je bil velik poudarek na denarju; razlika med igranjem iger preko interneta in internetnim hazarderstvom je v tem, da pri igranju iger ni vključeno zapravljanje denarja na takem nivoju, kot je to očitno pri hazardiranju; bistvo hazardiranja je denarna enota, ki pa pri igranju iger preko interneta ni tako izrazita, saj so količine denarja porabljene za igranje iger preko interneta precej manjše.
- pretirano, kompulzivno iskanje podatkov, ki so neuporabni in bolj samemu sebi namen (Internet:<http://fineprint.com>).

## **6 NAČINI, KAKO PREMAGATI ZASVOJENOST**

### **UREJENA DRUŽINA**

Družina daje smernice, kako ravnati, kako čustvovati in na kakšen način razmišljati, komunicirati, celo kako zaznavati sebe, druge in svet. Družina naj bi bila duhovna skupnost in ne zgolj materialna. Poleg zagotavljanja hrane in zaščite članov družine je temeljna naloga družine nuditi čustveno podporo, ljubezen in razumevanje med vsemi člani družine. V družini naj bi se vzpodbujal razvoj, dozorevanje in vsestranska rast. Družina naj bi delovala tako, da bi blažila in uravnavala stresne dogodke, ki se pojavijo v njej. Družina, v kateri potekajo dobre komunikacije mladostnika s starši, je

zdrava družina. Starši naj bi bili najprej tisti, ki jim mladostnik zaupa svoje težave v šoli ali svoje zdravstvene težave. Da bi mladostnik lahko komuniciral s starši – in jim po potrebi tudi nasprotoval – jih mora doživljati kot nekaj trdnega in stabilnega.

Krepitev družinskih vezi in ustrezna komunikacija med starši in mladostnikom ter drugimi člani družine omogoča mladostniku zdravo spoprijemanje z vsemi izzivi sodobnega časa (Braconnier, 2001, 41-42).

### **ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA**

Mladostniki naj bi aktivno preživljali prosti čas. Ukvarjati bi se morali s kakšno telesno aktivnostjo, bodisi hojo, tekom ali kakšno drugo športno aktivnostjo. Več časa naj bi preživljali na svežem zraku, jedli bolj zdravo prehrano, se več družili s prijatelji in se sproščali. Mladostniki bi morali prevzeti odgovornost za svoje dobro počutje in predvsem skrbeti za svoje zdravje. Morali bi imeti čas zase in za svoje prijatelje ter početi stvari, ki dajejo smisel njihovem življenju.

### **TELESNA AKTIVNOST**

Hoja ali tek mladostniku omogoča gibanje na svežem zraku. S tem krepí svoj organizem in sprošča napetosti. Zmerna telesna aktivnost krepí zdravje mladostnika in izboljša njegovo počutje.

### **ŠPORT**

Šport omogoča mladostniku sprostiti veliko energije. Predvsem v kolektivnih športih se mladostnik nauči spoštovati skupna pravila. Doživlja zadovoljstvo, da pripada neki skupnosti. Nauči se priznavati drugega, presoja svoje odlike in slabosti, premagati poraze in doživljati zmage. V adolescenci so priljubljeni tudi individualni športi, saj je v tem obdobju mladostniku zelo pomembno uveljavljanje sebe, saj to krepí njegovo samopodobo.

### **SPROŠČANJE**

Tekmovalnost in hitri način življenja pomenita, da imajo tudi mladostniki manj časa za druženje in sprostitev. Prav tako zasvojenost z internetom zmanjšuje število ur, potrebnih za spanje. Takšen način življenja je nezdrav. Mladostniki bi morali imeti dovolj spanja in počitka, ki sprošča napetost oziroma stres. Razni enodnevni izleti in počitnice pripomorejo k sproščanju mladostnikov.

### **VZPODBUDE V SOCIALNEM OKOLJU**

Za razvoj mladih v urejene osebnosti bi morale biti več vzpodbud tudi v širšem socialnem okolju. Družba bi morala usmerjati mlade v rekreativne športne aktivnosti, ki nebi bile namenjene zgolj v tekmovalne namene. Morali bi organizirati številne pohode mladih v naravo, prav tako delavnice, v katerih bi mladi lahko izražali svojo nagnjenost in talente za različne oblike ustvarjalnosti. Mladi bi morali početi stvari, ki dajejo smisel njihovem življenju.

Je današnja družba pripravljena sploh kaj storiti za mlade v smeri, da bi njihov razvoj šel v smer brez zasvojenosti, torej brez odvisnosti od interneta, IRC-anja, igranja računalniških igranic? Lahko se vprašamo, kakšne so realne vrednote mladih. Le-te postajajo vedno bolj subjektivne. Mladi cenijo osebne potrebe bolj kot vse drugo.

Življenjski stil mladih se danes večinoma opira na potrošniško deformirane oblike zabave in v pasivno preživljanje prostega časa.

Vprašanje je kako močna je ta zasvojenost in kako dolgo traja. Začetek zdravljenja je priznanje svojega stanja in odločitev, da se bom spremenil. Strategije zdravljenja so različne. Z nekaterimi se lahko spoprimejo sami, včasih pa moramo poiskati strokovno pomoč. Nekateri predlagajo reorganizacijo časa, katere cilj je prekiniti normalno rutino in vzpostaviti nov vzorec uporabe interneta, zato da bi prekinili staro navado. Drugi predlagajo uporabo konkretnih stvari, obveznosti, ki jih mora zasvojeni opraviti kot spodbudno pomoč pri končanju aktivnosti na internetu. Poudarjajo, da si moramo čas uporabe interneta natančno določiti. Cilj prekinitve jemanja drog je abstinenca, pri uporabi interneta pa gre za uravnoteženje. Gre za uporabo, pri kateri druge aktivnosti ne trpijo. Zasvojeni naj se ukvarjajo s stvarmi, za katere mu je vedno zmanjkovalo časa. Pomembno je tudi, da se vzdržimo tiste aktivnosti na internetu, ki je problematična oz. od katere smo najbolj odvisni. Popolna abstinenca pa je potrebna v primeru, ko so bili pacienti v preteklosti že zasvojeni npr. z alkoholom ali drogami. Morda je nekdo zasvojen z internetom zato, ker v realnem življenju nima socialne podpore. Youngova meni, da socialna podpora preko interneta prispeva k zasvojenemu vedenju pri tistih, ki dolgo časa preživijo sami doma (gospodinje, vdove, vdovci,...). Njim klepetalnice pomenijo nadomestek za pomanjkanje resnične socialne podpore. Za tiste, ki so pred kratkim izgubili moža, ženo, delo, ali se razvezali internet lahko pomeni "miselni odklop" in jih odvrne od realnih problemov. Zato je pomembno, da je zdravljenje osredotočeno na povečanje pacientove socialne in življenjske podpore.

Družinska terapija je pomembna za vse, pri katerih je zloraba interneta pretrgala družinske odnose in je imela negativen vpliv na družinsko življenje. Intervencije (zdravljenje, odvajanje) se nanašajo na: izobraževanje družine o tem, kako internet lahko zasvoji, zmanjšanje krivde, izboljšanje sporočanja o problemih, ki so bili pred zasvojenostjo in so prisilili zasvojenega, da je moral zadovoljevati svoje potrebe na internetu, opogumljanje družine, da zasvojenemu pomaga pri iskanju novih hobijev, počitnice, poslušanje zasvojenčevih občutkov.

Ker pa še vedno velja, da je bolje preprečiti kot zdraviti, je pomembno, da smo nenehno budni in čuječi, da opazujemo sebe in druge in uporabo medijev. Naj internet ne bo beg pred ljudmi, svetom in problemom, ampak le učinkovit pripomoček. Nekateri ameriške univerze že omejujejo dostop do računalnikov, ki omogočajo deskanje po Svetovnem spletu. Univerza v Marylandu se je odločila za tedensko mejo 40 ur, nekatere ustanove nameščajo generator opozoril za odvisneže. V primeru, ko določen študent preseže priporočeno število ur deskanja ali intenzivno uporablja storitev IRC, se mu na zaslonu pojavi prijazno sporočilce. Vprašanje je le, ali resnim primerom zasvojenosti tovrsten pristop tudi kaj pomaga.

V ZDA, kjer so "patentirali" sindrom odvisnosti z internetom (IAD, Internet Addiction Disorder) se že pojavljajo klinike, svetovalnice in specializirani psihologi za kiberodvisneže. Strokovnjaki so si edini: navidezni svetovi so poživilo prihodnosti. Po mnenju nemških psihologov bi tovrstno zasvojenost lahko odpravili tako, da bi se odvisniki kar prek interneta vključili v posebno terapijo.



Strokovnjaki so na nedavnem petem kongresu nemškega združenja psihologov v Oldenburgu še ocenili, da so zasvojenosti z internetom najbolj podvrženi mladi neporočeni moški in ženske iz nižjih slojev (Internet, <http://www.fineprint.com>).

## **7 SPLOŠNE NAPAKE IN POMANKLJIVOSTI RAZISKAV**

Do resničnih vzrokov določene vrste obnašanj lahko pridemo le s temeljitimi raziskavami.

### **Nesmiselna sklepanja**

Mnogo raziskovalcev, kot tudi dr. Young, izhaja iz podobnosti prekomerne uporabe interneta s patološkim hazarderstvom. Dr. Grohol se s takšno povezavo ne strinja. Patološko hazarderstvo je nesocialno obnašanje. Nasproti temu internet nudi visoko stopnjo komuniciranja, druženja z ljudmi po vsem svetu, je interaktiven in poln informacij. Sledi, da sta ta dva pojma kvečjemu različna in ne podobna. Nesmisel je torej sklepati na bolezen odvisnosti od interneta na osnovi kriterijev neke popolnoma drugačne motnje.

### **Neupoštevanje različnih faktorjev**

Pomembni so zelo različni faktorji, kot npr. starost. Študenti na primer veliko več časa kot povprečni ljudje porabijo za brskanje po internetu, saj na njem najdejo informacije za svoj študij, vendar niso zato odvisni. Prav tako je pomembno, ali trpi oseba za kakšno drugo duševno boleznijo. Ljudje s pogostimi depresijami so v veliko primerih večji uporabniki interneta kot drugi: Malokatera raziskava upošteva te faktorje.

### **Problem definiranja prekomerne uporabe interneta**

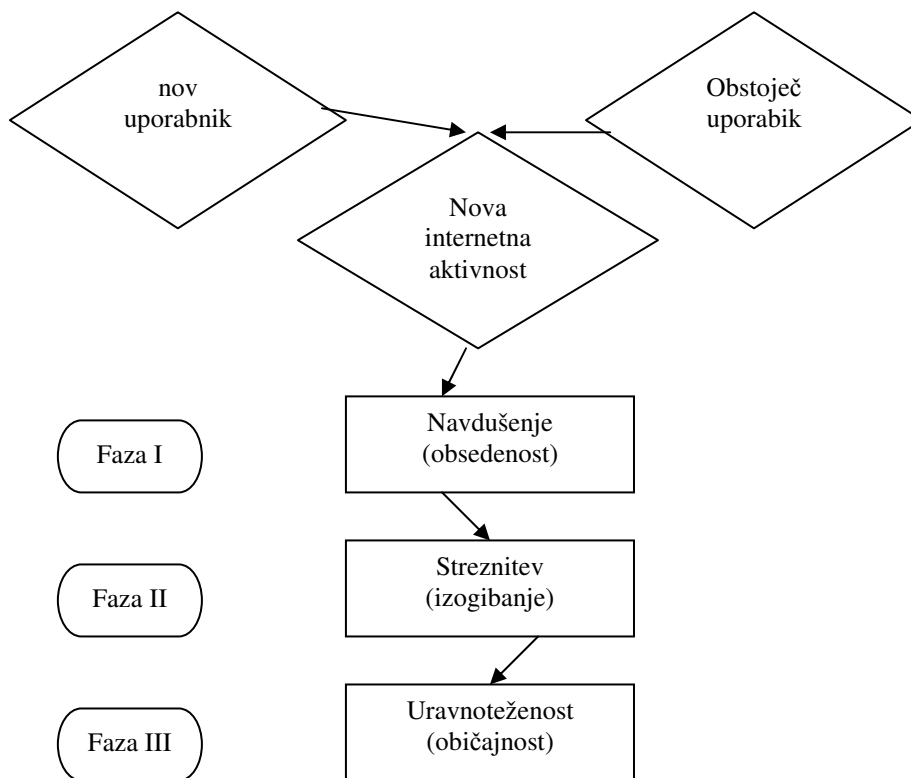
Če govorimo o prekomerni uporabi interneta, moramo najprej definirati prekomernost, pri čemer takoj naletimo na problem. Opravljene raziskave se namreč močno razlikujejo v tem, koliko časa porabijo za internetne aktivnosti odvisneži, ki jih v raziskavah označujejo za duševno motene.

### **Groholjev model**

Raziskava Dr. Grohola je še v teku, zato navaja le sledeča ugibanja. Internet dela najverjetneje tako "nalezljivega" prav socializiranje, interakcija, pogovor z drugimi ljudmi. Prav to, kar počnemo vsak dan in to z veseljem, a nas nihče zato ne označi kot odvisnega. Če torej raziskovalci začnejo definicijo odvisnosti kot socialno interakcijo, potem je vse, kar dnevno počnemo, odvisnost.

Groholjev model temelji na tezi, da lahko obnašanja, ki so povezana s pogosto uporabo interneta, razvrstimo v več časovno odvisnih faz. V prvo fazo tega modela (obsedenost), spadajo novinci med uporabniki interneta. Te se privajajo na novo okolje, ki jih popolnoma prevzame. Vendar sčasoma preko druge faze (izogibanje) preidejo v zadnjo fazo, v kateri dosežejo ravnovesje.

Model dovoljuje tudi pretirano uporabo, v primeru, da je vzrok zanjo odkritje nove internetne aktivnosti. Pri tem se uporabnik vrne v prvo fazo, kar se lahko ponavlja, dokler še obstaja nekaj neodkritega, kar na internetu ni težko najti. Ker je to okolje veliko večje od katerega koli danes poznane (podobnega), nekateri obstanejo v fazi privajanja dalj časa, kot je značilno za privajanje na novo tehnologijo. Če ta faza traja predolgo, jim je treba pomagati priti v tretjo fazo.



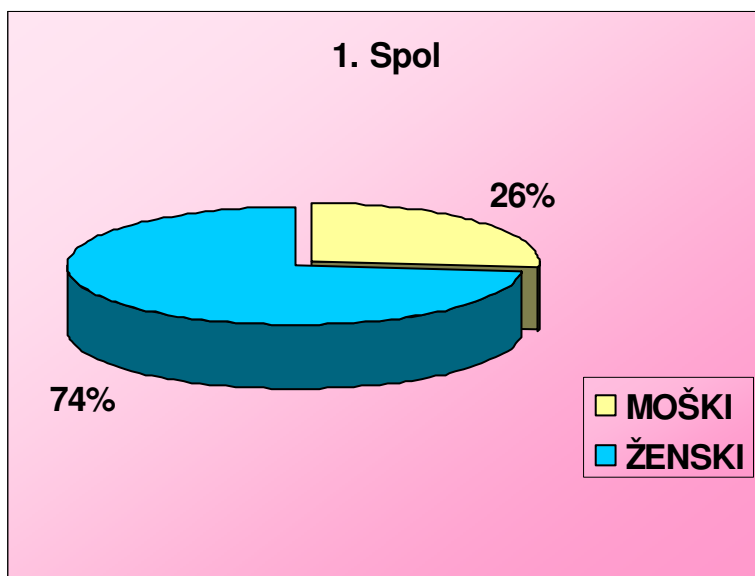
### Groholjev model patološke uporabe interneta

Z opisanim modelom želi dr. Grohol pokazati drugačen pogled na preveliko količino porabljenih ur v zvezi z internetom. To naj ne bi bili simptomi duševne motnje, temveč le prilagajanje na novo tehnologijo. Ker te daje zelo veliko možnosti, je čas prilagoditve temu primerno daljši (Internet, <http://psychcentral.com/netaddiction>).

## **8 NARAŠČANJE E-ZASVOJENCEV**

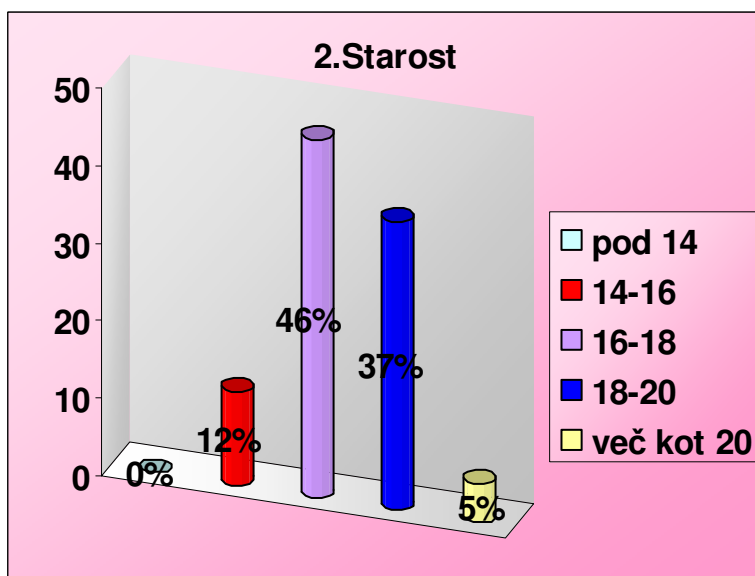
Raziskave kažejo, da se na vsakih šest mesecev število zasvojenecv z internetom podvoji. V Sloveniji ga je leta 2000 uporabljalo 15 % aktivnih prebivalcev (okoli 240 tisoč), marca 2002 pa že 542 tisoč. Posledice pa se ne kažejo le na osebnem in odnosnem področju, kjer človek postopoma izgubi stik z bližnjimi in s svojo realnostjo, ampak tudi na delovnih mestih. Zahodnoevropske raziskave kažejo, da se ponekod zaradi interneta zmanjša delovna učinkovitost tudi do 50 odstotkov. Pri tem zaposleni celo priznavajo, da v delovnem času obiskujejo spletne strani za osebne, in neslužbene namene (67 %).

### III EMPIRIČNI DEL



Graf št. 1

Anketirali sva 298 dijakov in dijakinj, od tega je bilo 80 ali 26 % dijakov in 209 ali 74 % dijakinj. Anketirali sva dijake in dijakinje iz različnih regij.

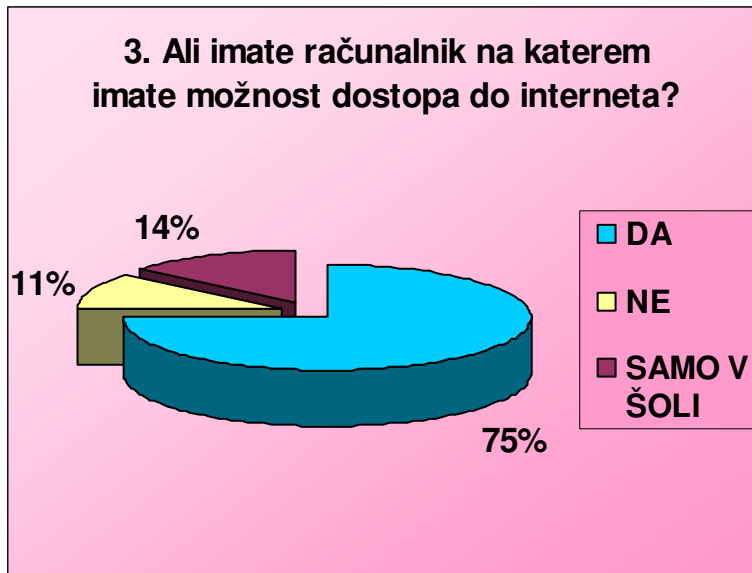


Graf št. 2

Srednješolci in srednješolke so stari od 14 pa tudi več kot 20 let. 35 ali 12 % vprašanih je starih od 14 do 16 let. Največ anketiranih dijakov, kar 137 ali 46 % je starih od 16 do 18 let. 111 ali 37 % vprašanih je starih od 18 do 20 let in 15 ali 5 % anketiranih dijakov je starih več kot 20 let. Nihče od anketiranih dijakov ni bil star pod 14 let.

3. Ali imate računalnik na katerem imate možnost dostopa do interneta?

- a) da
- b) ne
- c) samo v šoli



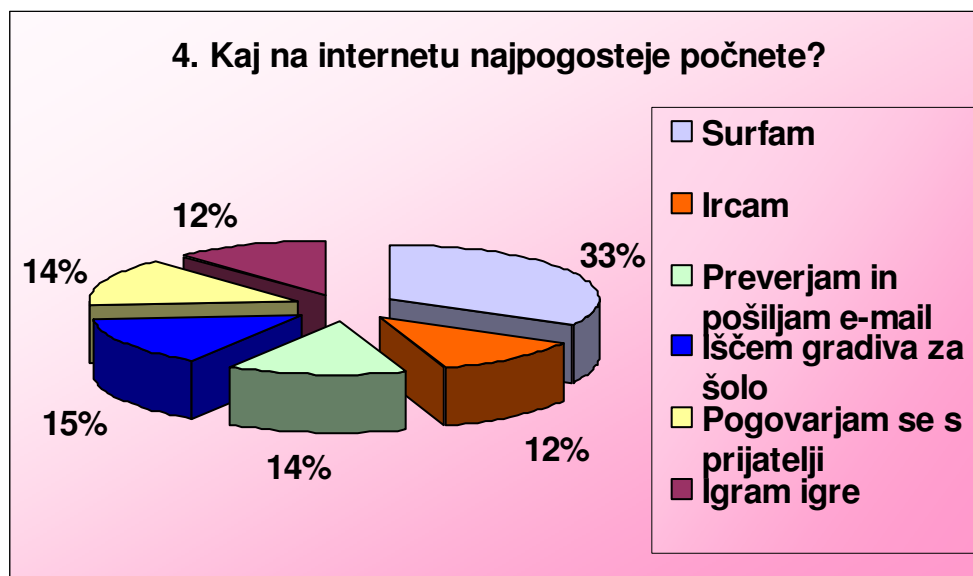
Graf št. 3

Internet je priročen informativen in zabaven. Zaradi tega imajo mnogi dijaki, kar 222 ali 75 % dostop do interneta doma. 43 ali 14 % anketirancev se lahko na internet priključi le v šoli. Le 33 ali 11 % vprašanih dijakov nima možnosti dostopa do interneta.

Izkazalo se je, da razvoj priteguje vedno večje število mladostnikov, ki pa brez staršev, ki jim to omogočijo, ne bi imeli možnosti do interneta. Tudi v šoli imajo dijaki po večini računalnike in dostop do interneta. Ti računalniki so izključno samo za izobraževalne namene.

#### 4. Kaj na internetu najpogosteje počnete?

- a) surfam
- b) IRC-am
- c) preverjam in pošiljam E-mail
- d) iščem gradivo za šolo
- e) pogovarjam se s prijatelji
- f) igram igre



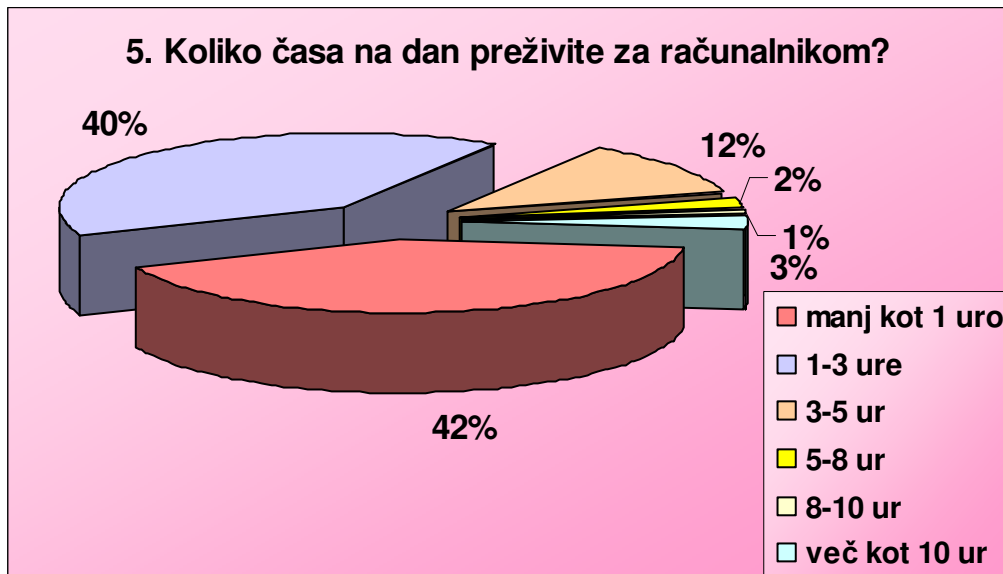
Graf št. 4

Internet je svetovno omrežje računalniških mrež. Preko interneta lahko kupujemo, lahko igramo šah ali se pogovarjamo z ljudmi na drugem koncu sveta, pošiljamo pošto in lahko se prijavimo na izpit...

Največ anketiranih, kar 98 ali 33 % dijakov najpogosteje surfa, 41 vprašanih ali 14 % najpogosteje preverja in pošilja e-maile, prav toliko (14 %) se jih pogovarja s prijatelji. 44 ali 15 % dijakov išče na internetu gradiva za šolo, 37 ali 12 % vprašanih igra igre prav toliko (12 %) pa jih najpogosteje irca.

## 5. Koliko ur na dan preživite za računalnikom?

- a) manj kot 1 uro
- b) 1-3 ure
- c) 3-5 ur
- d) 5-8 ur
- e) 8-10 ur
- f) več kot 10 ur



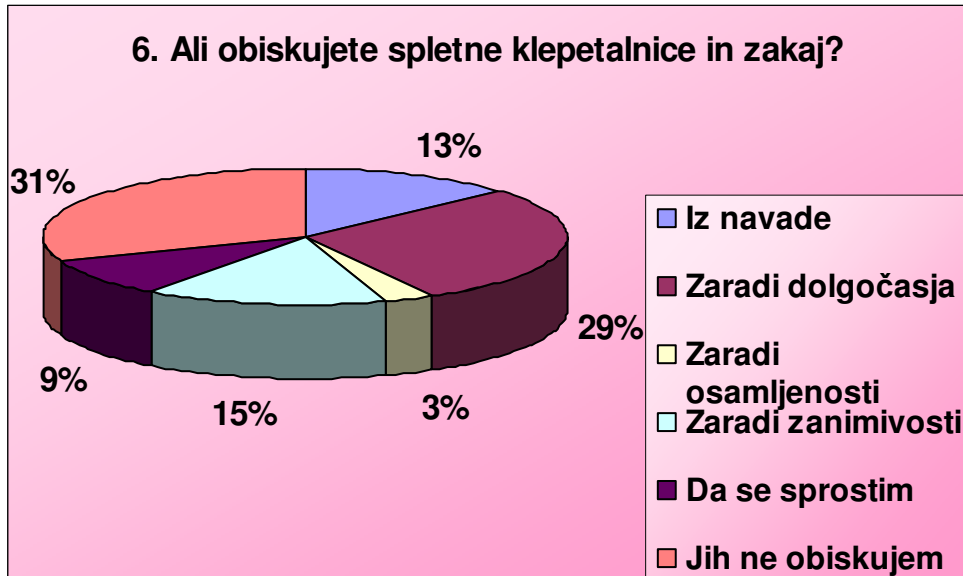
Graf št. 5

Pojavlja se vprašanje, kje je meja med zdravo uporabo interneta in pretirano, ki vodi v zasvojenost. Tveganje je večje pri tistih mladostnikih, ki na spletu preživijo več kot štiri ure dnevno. Ker bo uporaba interneta še naraščala, se bo možnost interneta še povečala.

Največ vprašanih je odgovorilo, da na internetu preživijo manj kot 1 uro na dan in sicer 126 ali 42 % dijakov. Za odgovor B se je v tej anketi odločilo kar 118 ali 40 %, ki na internetu preživijo od ene do treh ur na dan. Tretja trditev je na tretjem mestu. 36 ali 12 % anketirancev preživi na internetu od tri do pet ur. Le 2 % ali 7 dijakov in dijakinj so na spletu od pet do osem ur, še manj jih na internetu ostane od osem do deset ur in sicer 3 anketiranci ali 1 %. 8 ali 3 % vprašanih pa jih preživi na internetu več kot deset ur na dan.

## 6. Ali obiskujete spletne klepetalnice in zakaj?

- a) iz navade
- b) zaradi dolgočasja
- c) zaradi osamljenosti
- d) zaradi zanimivosti
- e) da se sprostim
- f) jih ne obiskujem



Graf št. 6

Iz grafa je razvidno, da večina naših anketirancev ne obiskuje klepetalnic in sicer 94 ali 31 % dijakov. Z 29 % ali s 84 odgovori je pokazalo da mladostniki obiskujejo spletne klepetalnice zaradi dolgočasja. Zaradi zanimivosti, klepetalnice privlačijo 15 % ali 46 dijakov. 13 % ali 38 anketirancev obiskujejo klepetalnice že iz navade. Glede na veliko možnosti sproščanja, se vseeno 9 % ali 28 dijakov sprošča v klepetalnicah. Samo 3 % oz. 8 anketirancev se pogovarja v klepetalnici zaradi osamljenosti.



7. Ali vstopite v klepetalnico s svojim pravim imenom ali z izmišljenim?

- a) s pravim imenom
- b) z izmišljenim



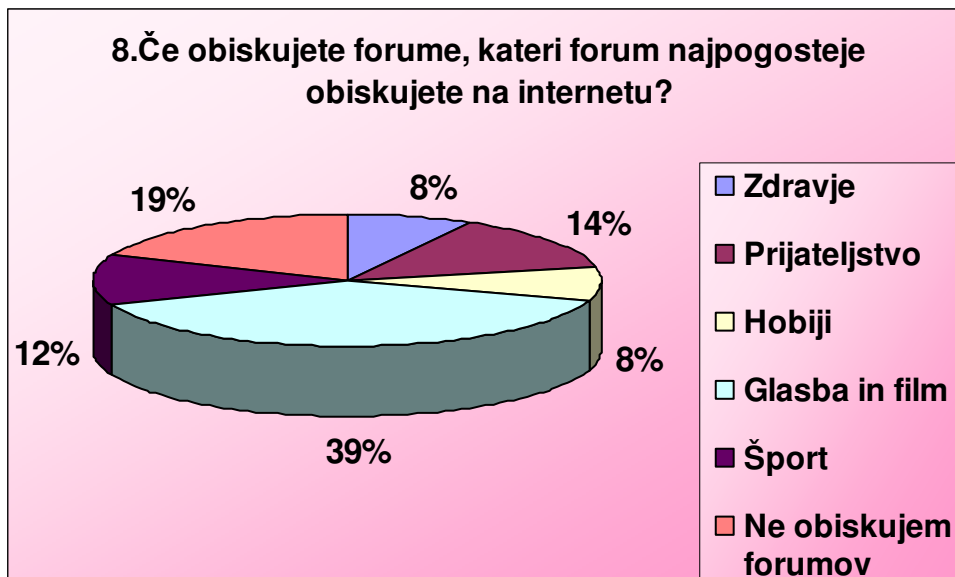
Graf št. 7

Internet je tako zelo privlačen zaradi anonimnosti, ki jo ponuja. Ljudje v takem položaju lahko delujejo tako, kot v resničnem svetu nikoli ne bi. Postanejo nekdo drug in zaigrajo svojo sanjsko vlogo; pokažejo se taki, kot bi radi bili.

Anonimnost, ki jo omogoča internet izkoristi kar 70 % oz. 208 vprašanih mladostnikov. To nam pove, da nam ostane le majhen odstotek tistih, ki se v klepetalnico priključijo s pravim imenom in sicer 30 % anketiranih dijakov.

8. Če obiskujete forume, kateri forum najpogosteje obiskujete na internetu?

- a) zdravje
- b) prijateljstvo
- c) hobiji
- d) glasba in film
- e) šport
- f) ne obiskujem forumov

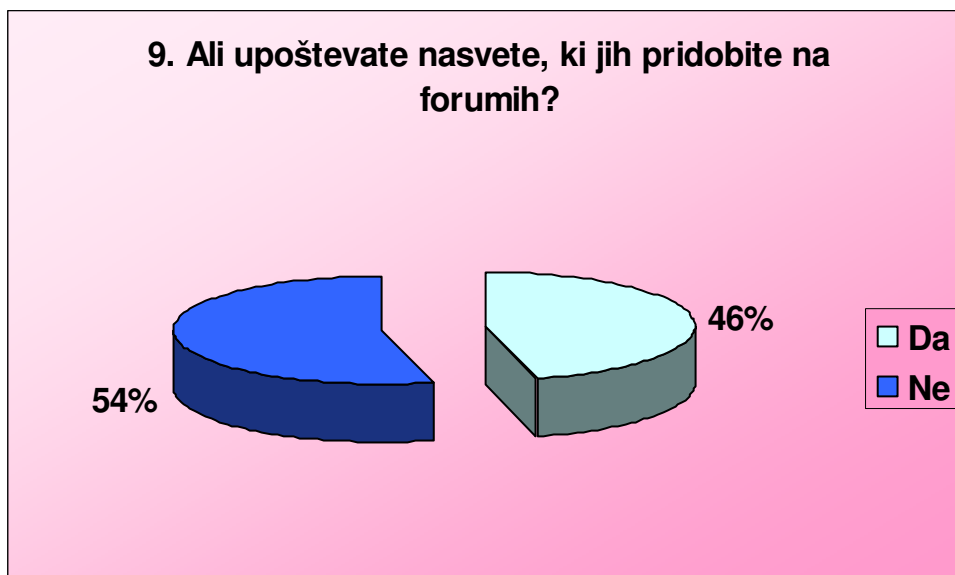


Graf št. 8

Najbolj popularen forum med mladostniki je glasba in film, katerega obiskuje kar 39 % oz. 116 anketiranih dijakov. 41 ali 14 % vprašanih obiskuje forum prijateljstva. Sledeči forum je šport, ki ga obiskuje 12 % ali 37 dijakov. Zdravje in hobij sta enako priljubljena foruma med mladostniki saj se je zanj odločilo 8% vprašanih. Kar 58 anketirancev ne obiskuje forumov in to nam na grafu prikazuje 19%.

9. Če obiskujete forume, ali upoštevate nasvete, ki jih tako pridobite?

- a) da
- b) ne

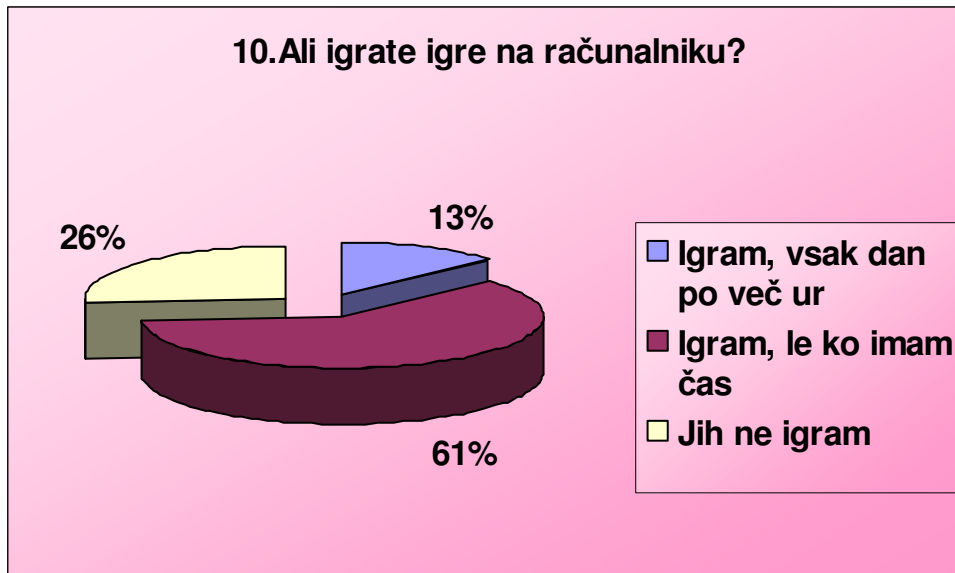


Graf št. 9

Od 298 dijakov, ki sva jih anketirali jih kar 54 % oz. 161 sploh ne upoštevata nasvete, ki jih pridobijo na forumih. Iz grafa je razvidno, da je to več kot polovica vprašanih. 137 ali 46 %, kar pa tudi ni tako malo, jih pa vseeno upoštevata podane nasvete s forumov.

## 10. Ali igrate igre na računalniku?

- a) igram, vsak dan po več ur
- b) igram, le ko imam čas
- c) jih ne igram



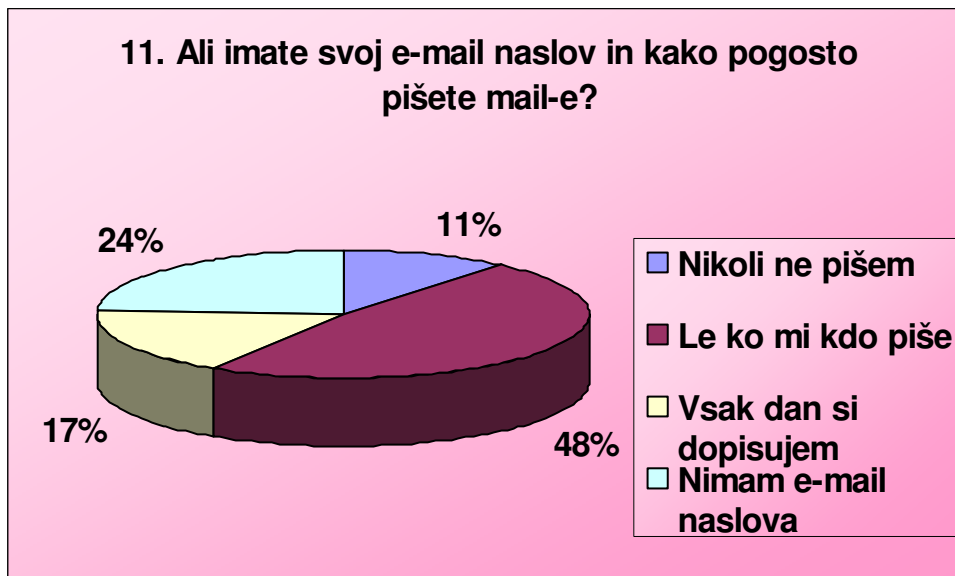
Graf št. 10

Razvoj videoiger je bliskovit. Takšne igre so za mladostnike postale vse bolj zanimive, saj posajajo vse bolj napredne, tako estetsko (grafično), kot tudi tehnološko. Če mladostnik videoigram posveča preveliko pozornost, mu grozi nevarnost velikega prepada med realnostjo in navideznim svetom. Prav tako lahko postane zasvojen z igranjem le teh.

182 vprašanih ali 61 % se je opredelilo, da igrajo računalniške igre le ko imajo čas. Vsak dan po več ur jih igra računalniške igre 13 % ali 38 anketirancev, 26 % ali 78 dijakov pa sploh ne igra računalniških iger.

11. Ali imaš svoj e-mail naslov in kako pogosto pišeš mail-e?

- a) nikoli ne pišem
- b) le ko mi kdo piše
- c) vsak dan si dopisujem
- d) nimam e-mail naslova

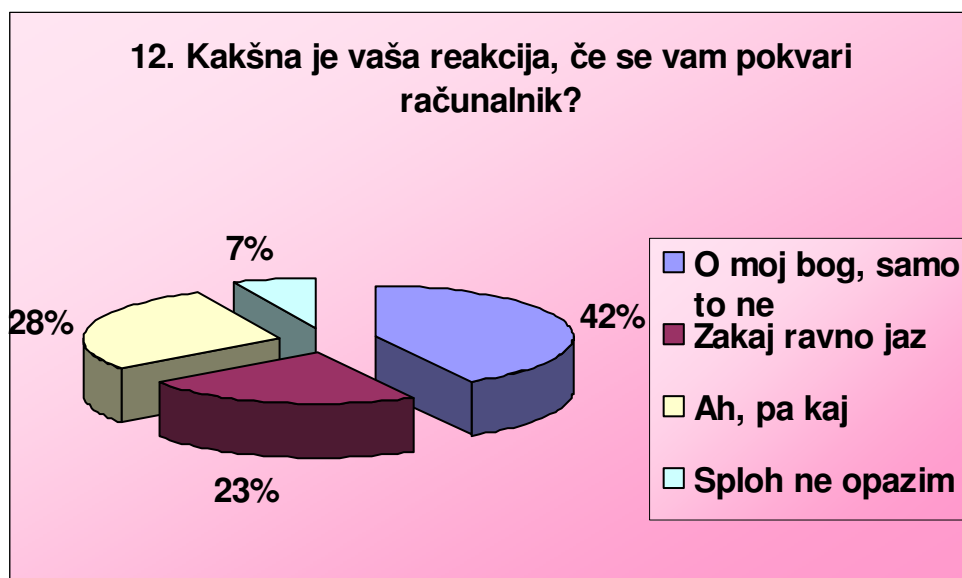


Graf št. 11

Iz grafa je razvidno, da 34 oz. 11 % vprašanih imajo e-mail naslove, vendar jih nikoli ne pišejo. Odstotek, ki prevladuje zajema 48 % ali 143 dijakov in dijakinj, ki pišejo mail-e le ko jim kdo piše, to pomeni, da samo odgovarjajo. Na tretjem mestu so tisti, ki si vsak dan dopisujejo in sicer s 17 % oz. 50 dijakov. 71 dijakov ali 24 % pa sploh nima e-mail naslova.

12. Kakšna je vaša reakcija, če se vam pokvari računalnik?

- a) o moj bog, samo to ne...
- b) zakaj ravno jaz
- c) ah, pa kaj
- d) sploh ne opazim

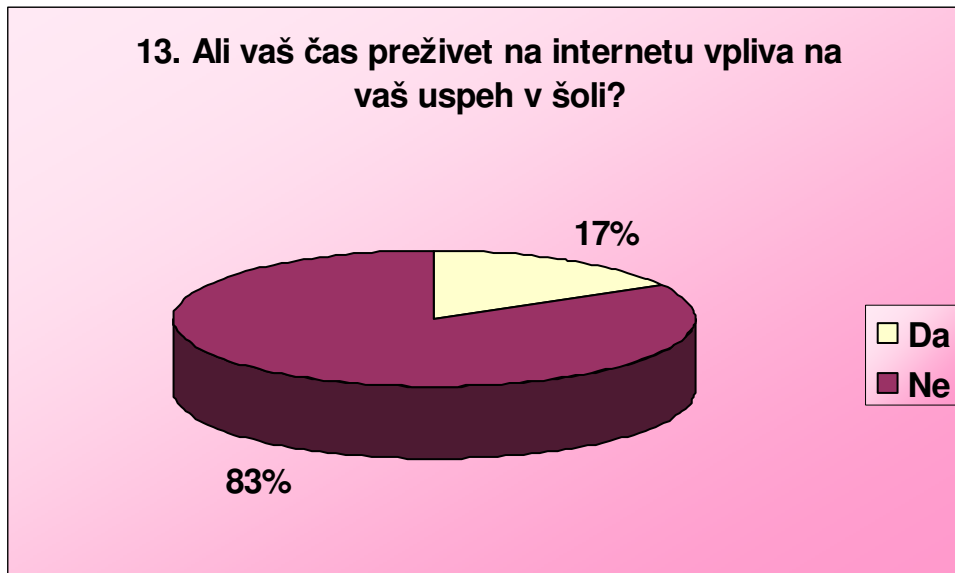


Graf št. 12

V naslednjem vprašanju sva želeli izvedeti kakšna je reakcija dijaka, če se mu pokvari računalnik. Ugotovili sva, da kar 42 % ali 124 dijakov preprosto ne more brez računalnika, saj so odgovorili z odgovorom A in sicer "o moj bog, samo to ne". Sledijo tisti, ki jim je skoraj vseeno, če se jim pokvari računalnik in sicer z 28 % ali 85 odgovori. 23 % oz. 68 dijakov bi skrbelo zakaj se to pripeti ravno njim, medtem ko le 7 % ali 21 anketiranih dijakov tega sploh ne opazi.

13. Ali vaš čas preživet na internetu vpliva na vaše ocene?

- a) da
- b) ne

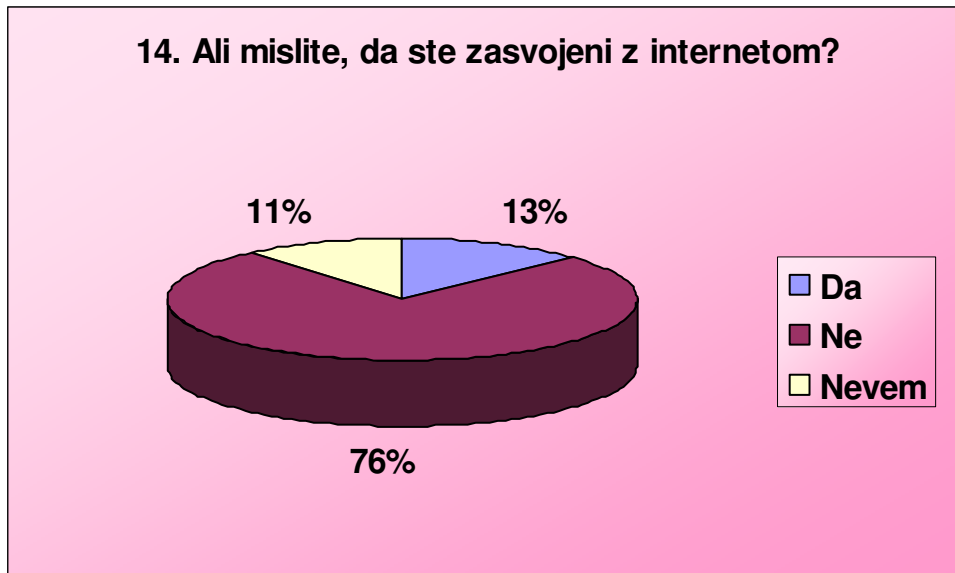


Graf št.13

Zaradi prekomerne uporabe interneta se mladostnikom poslabša uspeh v šoli. Tega si mladostniki ne priznajo, kar sva že omenili in velika večina anketiranih je odgovorila, da njihov preživet čas na internetu ne vpliva na uspeh v šoli. Tako je odgovorilo 246 vprašanih dijakov oz.83 %, kar je več kot polovica in samo 17 % ali 52 dijakov meni, da internet vpliva na njihov uspeh v šoli.

14. Ali mislite, da ste zasvojeni z internetom?

- a) da
- b) ne
- c) ne vem



Graf št. 14

Od vsakega posameznika in njegovega načina življenja je odvisno, ali se ujame v past zasvojenosti ali ne. Kar s 76 % oz. z 228-imi odgovori so anketirani odločno odgovorili, da niso zasvojeni z internetom. Le majhen odstotek in to 13 % oz. 38 dijakov nama je priznalo in se sami zavedajo, da so zasvojeni z internetom. 11 % ali 32 vprašanih dijakov ne vedo ali so zasvojeni z internetom, verjetno zaradi tega, ker ne poznajo meril ocenjevanja zasvojenosti.



## IV ZAKLJUČEK

Z vprašanjem, ali je odvisnost od interneta oblika nove bolezni ali ne, se ukvarja veliko specialistov s področja psihologije. Vendar enotnega odgovora na zastavljeno vprašanje ni.

Internet v veliko primerih naše življenje naredi preprostejše, vendar ga lahko tudi zaplete. Eni nanj gledajo kot predmete duševne bolezni. Drugi pravijo, da je le novo socialno okolje, kjer se nekateri lažje znajdejo kot v realnem svetu. Če ga primerjamo s televizijo, ki ti tako kot internet nudi veliko informacij in "zavetje" pred problemi, je lahko tudi samo še en uspešen medij. Navsezadnje je odvisno od vsakega posameznika in trenutnih okoliščin, kakšen vpliv bo internet imel nanj.

Internet ni kriv za zasvojenost, saj je za posameznike le zelo ugoden medij, s pomočjo katerega lahko postanejo zasvojeni. Zasvojenost ni pogojena samo z možnostjo dostopa do predmetov zasvojenosti, ampak tudi z osebnostnimi lastnostmi posameznika. Internet je torej zelo ugoden medij zasvojenosti za tiste posameznike, ki imajo zasvojenost v sebi.

Zasvojenost z internetom ni postranska stvar, ki se nas ne tiče, ampak smo jo dolžni še kako resno jemati in se ji preventivno izogibati. Internet ni nedolžna igračka za krajšanje prostega časa, vendar sam po sebi tudi še ni razlog za skrb. Ob preudarni in uravnoteženi uporabi je orodje, ki nam prihrani skrbi, čas, denar. Je tudi izredno produktivno in uporabno "orodje", ko ga uporabljamo z namenom in zmerno.

## V OVREDNOTENJE HIPOTEZ

### **H1.: Mladostniki preživijo preveliko časa na internetu.**

Ker je merilo za zasvojenost z internetom več kot štiri ure dnevno se je najina hipoteza izkazala za nepravilno. Večina jih preživi za računalnikom manj kot eno uro na dan. Tisti mladostniki, ki so zasvojeni z internetom, se v resničnem svetu izolirajo od prijateljev. Internet uporabljajo preveč časa, čeprav se zavedajo, da ne ravnajo prav. Ves čas razmišljajo in se pogovarjajo o internetu, v realnosti pa ne povedo po resnici, koliko časa ga uporabljajo.

### **H2.: Preživeti čas na internetu vpliva na mladostnikov uspeh v šoli.**

Iz obdelave grafov je razvidno, da najini anketirani s 83 % menijo, da njihov preživeti čas na internetu ne vpliva na njihov uspeh v šoli. Ta najina hipoteza ni bila potrjena.

### **H3.: Mladostniki vstopajo v klepetalnico z izmišljenimi imeni.**

Najina hipoteza se je izkazala za pravilno, saj kar 70 % anketiranih dijakov vstopa v klepetalnico z izmišljenimi imeni. Z izmišljenimi imeni vstopajo dijaki v klepetalnice, ker se lahko predstavijo, kot čisto drugačne osebnosti, lahko lažejo o sebi, verjetno pa tudi ne pričakujejo, da je sogovornik na nasprotni starani povsem iskren.

### **H4.: Mladostniki obiskujejo internetne klepetalnice iz navade.**

Menili sva, da mladostniki obiskujejo klepetalnice iz navade, vendar se je izkazalo, da je glavni vzrok dolgčas. Čeprav 31 % dijakov ne obiskuje klepetalnic, so se ostali odločili za različne vzroke, kot so: osamljenost, zanimivost ter sprostitev. Tako sva ovrgli najino četrto hipotezo.

### **H5.: Mladostniki se zavedajo, da so forumi koristni in zato upoštevajo nasvete.**

Najina hipoteza se ni potrdila, saj je več kot polovica (54 %) anketiranih odgovorila, da ne upoštevajo nasvetov, ki jih pridobijo na forumih. Tistih, ki upoštevajo nasvete forumov, je bilo 137 ali 46 % dijakov, kar pa tudi ni malo.

### **H6.: Mladostniki danes brez računalnika ne zdržijo.**

Menili sva, da mladostniki brez računalnika danes ne zdržijo. Od 298 vprašanih dijakov se je kar 124 ali 42 % odzvalo z reakcijo: "O moj bog, samo to ne." Tako sva potrdili najino šesto hipotezo.

### **H7.: Nekateri mladostniki so mogoče zasvojeni, vendar si tega ne priznajo.**

Zaradi prekomerne uporabe interneta mladostnik zapostavlja družino, prijatelje, občuti praznino ali celo depresijo, kadar ne dela z računalnikom. To najino hipotezo sva ovrgli, saj so mladostniki kar z 76 % odgovorili, da niso zasvojeni z internetom. Sklepava, da jih je od tega procenta kar nekaj, ki so zasvojeni, vendar tega nikoli ne bodo priznali ne sebi, še manj pa drugim. Iz ankete sva ugotovili, da pa je le majhen procent (13 %) tistih, ki vedo da so zasvojeni in si to zasvojenost priznajo.

## VI VIRI IN LITERATURA

1. BRACONNIER, Alain (2001). Kako razumeti mladostnika: Priročnik za starše otrok, starih od 10 do 25 let. Tržič: Učila.
2. FROMM Erich (2004). Imeti ali biti: Vale Novak.
3. [Http://www.ipq.si](http://www.ipq.si)
4. [Http://www.fineprint.com](http://www.fineprint.com)
5. [Http://www.fineprint.com](http://www.fineprint.com)
6. [Http://psychcentral.com/netaddiction](http://psychcentral.com/netaddiction)
7. Vzgoja št. 19, september 2003
8. KRANJC, Maja (2004). Psihologija prodaje.
9. ROZMAN, Sanja (1998). Peklenska gugalnica. Ljubljana:Vale Novak.

## VII PRILOGE

VII PRILOGE:

## TABELE

### 1. Spol

a) Moški	80	26 %
b) Ženski	209	74 %
Skupaj	298	100 %

### 2. Starost

a) Pod 14	0	0 %
b) 14-16	35	12 %
c) 16-18	137	46 %
d) 18-20	111	37 %
e) Več kot 20	15	5 %
Skupaj	298	100 %

### 3. Status

Dijaki (skupaj)	298	100 %
-----------------	-----	-------

### 4. Ali imate računalnik, na katerem imate možnost dostopa do interneta?

a) Da	222	75 %
b) Ne	33	11 %
c) Samo v šoli	43	14 %
Skupaj	298	100 %

### 5. Kaj na internetu najpogosteje počnete?

a) Surfam	98	33%
b) Ircam	37	12%
c) Preverjam in pošiljam e-mail	41	14%
d) Iščem gradiva za šolo	44	15%
e) Pogovarjam se s prijatelji	41	14%
f) Igram igre	37	12%
Skupaj	298	100%

### 6. Koliko časa na dan preživite za računalnikom?

a) Manj kot 1 uro	126	42%
b) 1-3 ure	118	40%
c) 3-5 ur	36	12%
d) 5-8 ur	7	2%
e) 8-10 ur	3	1%
f) Več kot 10 ur	8	3%
Skupaj	298	100%

### 7. Ali obiskujete spletne klepetalnice in zakaj?

a) Iz navade	38	13%
b) Zaradi dolgočasja	84	29%
c) Zaradi osamljenosti	8	3%
d) Zaradi zanimivosti	46	15%
e) Da se sprostim	28	9%
f) Jih ne obiskujem	94	31%
Skupaj	298	100%

### 8. Ali vstopite v klepetalnico s pravim ali z izmišljenim imenom?

a) S pravim	90	30%
b) Z izmišljenim	208	70%
Skupaj	298	100%

**9. Če obiskujete forume, kateri forum najpogosteje obiskujete?**

a) Zdravje	23	8%
b) Prijateljstvo	41	14%
c) Hobiji	23	8%
d) Glasba in film	116	39%
e) Šport	37	12%
f) Ne obiskujem forumov	58	19%
Skupaj	298	100%

**10. Ali upoštevate nasvete, ki jih pridobite na forumih?**

a) Da	137	46%
b) Ne	161	54%
Skupaj	298	100%

**11. Ali igrate igre na računalniku?**

a) Igram, vsak dan po več ur	38	13%
b) Igram, le ko imam čas	182	61%
c) Jih ne igram	78	26%
Skupaj	298	100%

**12. Ali imate svoj e-mail naslov in kako pogosto pišete mail-e?**

a) Nikoli ne pišem	34	11%
b) Le ko mi kdo piše	143	48%
c) Vsak dan si dopisujem	50	17%
d) Nimam e-mail naslova	71	24%
Skupaj	298	100%

**13. Kakšna je vaša reakcija, če se vam pokvari računalnik?**

a) O moj bog, samo to ne	124	42 %
b) Zakaj ravno jaz	68	23 %
c) Ah, pa kaj	85	28 %
d) Sploh ne opazim	21	7 %
Skupaj	298	100 %

**14. Ali vaš čas preživet na internetu vpliva na vaš uspeh v šoli?**

a) Da	52	17 %
b) Ne	246	83 %
Skupaj	298	100 %

**15. Ali mislite, da ste zasvojeni z internetom?**

a) Da	38	13 %
b) Ne	228	76 %
c) Ne vem	32	11 %
Skupaj	298	100 %



## **ANKETA**

### **ZASVOJENOST, RAZŠIRJENOST IN UPORABNOST SPLETNIH KLEPETALNIC IN FORUMOV**

Spoštovani!

Sva dijakinji zaključnih letnikov in delava raziskovalno nalogo na temo zasvojenosti, razširjenosti in uporabnosti interneta. Navedena anketa je anonimna in bo uporabljena izključno za potrebe najine raziskovalne naloge.

Že v naprej se zahvaljujema za odgovore!

Raziskovalki Poslovno-komercialne šole Celje  
Mirela in Petra

#### **1. Spol**

- a) Moški                      b) Ženski

#### **2. Starost**

- a) pod 14  
b) 14-16  
c) 16-18  
d) 18-20  
e) več kot 20

#### **3. Status**

- a) \_\_\_\_\_

#### **4. Ali imate računalnik, na katerem imate možnost dostopa do interneta?**

- a) da  
b) ne  
c) samo v šoli ali službi

#### **5. Kaj na internetu najpogosteje počnete?**

- a) surfam (brskam po internetu)  
b) IRCam  
c) preverjam in pošiljam e-mail  
d) iščem gradivo za šolo  
e) se pogovarjam s prijatelji  
f) igram igre

**6. Koliko časa (ur) na dan preživite za računalnikom?**

- a) manj kot 1 uro
- b) 1-3 ure
- c) 3-5 ur
- d) 5-8 ur
- e) 8-10 ur
- f) Več kot 10 ur

**7. Ali obiskujete spletne klepetalnice in zakaj?**

- a) iz navade
- b) aradi dolgočasje
- c) zaradi osamljenosti
- d) zaradi zanimivosti
- e) da se sprostim
- f) jih ne obiskujem

**8. Ali vstopite v klepetalnico s pravim ali z izmišljenim imenom?**

- a) s pravim imenom
- b) z izmišljenim

**9. Če obiskujete forume, kateri forum najpogosteje obiskujete?**

- a) zdravje
- b) prijateljstvo
- c) hobiji
- d) glasba in film
- e) šport
- f) ne obiskujem forumov

**10. Ali igrate igre na računalniku?**

- a) igram, vsak dan po več ur
- b) igram, le ko imam čas
- c) jih ne igram

**11. Ali imate svoj e-mail naslov in kako pogosto pišete mail-e?**

- a) nikoli ne pišem
- b) le ko mi kdo piše
- c) vsak dan si dopisujem
- d) nimam e-mail naslova

**12. Kakšna je vaša reakcija, če se vam pokvari računalnik?**

- a) o moj bog, samo to ne...
- b) zakaj ravno jaz
- c) ah, pa kaj
- d) sploh ne opazim

**13. Ali vaš čas preživet na internetu vpliva na vaš uspeh v šoli?**

- a) da
- b) ne

**14. Ali mislite, da ste zasvojeni z internetom?**

- a) da
- b) ne
- c) nevem