

Odvisnost od interneta

Damjan Šimek

Srednja ekonomska šola Maribor, Trg Borisa Kidriča 3, 2000 Maribor, E-pošta: damjan.simek@guest.arnes.si

Odvisnost od interneta uvrščamo med odvisnosti od dejavnosti; telo v procesu ekscesivne uporabe interneta samo proizvaja notranje endorfine, ki omogočajo dosego želenega učinka (sprememba zavesti). Družbeno pogojenost in pojavnost odvisniških vedenjskih vzorcev na področju odvisnosti od interneta smo raziskovali na populaciji 622 mariborskih srednješolcev; 41% anketirancev ima doma dostop do interneta, med njimi ugotavljamo potencial za razvoj te odvisnosti pri 1,8%, razvita slika odvisnosti od interneta pa ni izkazana. Odvisnost od interneta naj bi se v skoraj polovici primerov razvila ravno v poklicnem okolju. Zato je pomembno natančno razumeti etiološke dejavnike in razviti načine preprečevanja in soočanja z negativnimi osebnimi in družbenimi posledicami te odvisnosti. Podatek, da naj bi 6% vseh uporabnikov interneta na delovnem mestu to dejavnost izvajalo odvisniško, kaže na pomen prepoznavanja vpliva te odvisnosti na delovno učinkovitost posameznika in s tem na poslovanje podjetja. Odvisnost od interneta moramo razumeti tudi skozi njeno funkcijo v individualizirani družbi; tudi pri tej odvisnosti gre za subtilni način kompenziranja prikrajšanj in krivic, ki jih doživljajo posamezniki, in tako za stabilizacijo družbenega sistema.

Ključne besede: odvisnost od interneta, delovna učinkovitost, srednješolci, potrošniška družba

INTERNET ADDICTION: We may conclude that 6% of internet users display an internet addiction at work. Almost half of those individuals may develop this addiction because of the availability of the means of addiction (internet use) in the workplace. Two thirds of all Slovenian companies have written or unwritten rules about internet use in the workplace, but only half of them actually supervise internet use, either occasionally or regularly. Hence we see the need for dealing with the negative consequences of addictive internet use (lower productivity, poorer cooperation and withdrawal from co-workers, lower job satisfaction, infection of the company's computer system with viruses, etc). Given the fact that we do not find cases of developed internet addiction among the population of 622 high school students in Maribor (only 1,8% of survey respondents showed a disturbing potential for the development of this addiction), we may conclude that it is in the workplace that this form of addiction is becoming chronic. From this it is clear that internet addiction requires professional treatment, in particular from those professionals specializing in work with employees.

Key words: internet addiction, work efficiency, high school students, consumer society

1 Razsežnosti problema odvisnosti od interneta

Maheu (2002) ugotavlja, da se od 25 do 50% odvisnosti od interneta razvije na delovnem mestu, kar pomeni, da so zaposleni plačani za z delom nepovezane aktivnosti. S povečanjem dostopnosti internetne tehnologije so pogostejše postale tudi vedenjske motnje, povezane z uporabo interneta. Izraz odvisnost od interneta je leta 1995 prvič uporabil psihiater Goldberg, vendar v smislu zasmehovanja težav ljudi, ki so ekscesivno uporabljali internet (Dlubis-Martens et al., 2001). Strokovni odziv na ta članek pa je bil presenetljivo resen; od takrat se razvija raziskovanje odvisnosti od interneta, ki pa je še v povojih. V Evropi zaradi relativne novosti tega problema še nimamo zanesljivih empiričnih podatkov.

Youngova (1998) ugotavlja, da je v ZDA odvisnih od interneta od 1% do 5% vseh uporabnikov in da je v polovici teh primerov odvisnost od interneta povezana z neko prej obstoječo odvisnostjo. Gre za kulturno pogojenost izbora sredstva odvisnosti kot načina doseganja spremenjene zavesti (odprava negativnega čustvenega stanja). Podobno

Parsons in Hall (2001) navajata, da gre za odvisnost pri 6% uporabnikov interneta in da je 15% uporabnikov interneta on-line več kot 10 ur tedensko; demografski profil uporabnikov interneta naj bi pogojevali predvsem starost in izobrazba, ne pa spol. Odvisnost od interneta najpogosteje opažata pri mladih ali visoko izobraženih posameznikih.

2 Opredelitev pojma "odvisnost od interneta"

Odvisnost od interneta uvrščamo med odvisnosti od dejavnosti, kjer sredstvo odvisnosti ni psihotropna snov, ampak specifična dejavnost (uporaba interneta). Telo v procesu ekscesivne uporabe interneta samo proizvaja notranje endorfine, ki omogočajo dosego želenega učinka (sprememba zavesti). Zasvojeni način uporabe interneta pogojuje povečano izločanje adrenalina, ki progresivno zmanjšuje sposobnost kontrole rabe interneta. Odvisni od interneta sprostitev (opustitev droge – ekscesivne rabe interneta) pričakujejo s strahom. Ekscesivna raba interneta jih obvaruje pred občutji notranje praznine. Kot vsaka druga

odvisnost lahko vpliva tako na telesno kot duševno zdravje odvisnika, njegovih bližnjih in sodelavcev, hkrati pa odvisnost od interneta prinaša negativne ekonomske posledice (Gross, 1990).

Youngova (1996) navaja naslednje indikatorje odvisnosti od interneta:

- zožitve vedenjskega spektra na dejavnosti povezane z internetom;
- razvoj tolerance: potreba po vedno daljšem času uporabe interneta za doseg željene spremembe občutenja (vedno manj željenega učinka ob vse daljši uporabi interneta);
- izguba kontrole: ponavljajoči se neuspešni poskusi zmanjšanja uporabe interneta;
- abstinenčni znaki (nemir, nezadovoljstvo, agresivnost, razdražljivost, anksioznost) ob zmanjšanju uporabe interneta;
- neuspešno upravljanje s časom;
- negativne konsekvence v socialnem okolju: težave v družini, v poklicnem okolju, v krogu prijateljev;
- nezmožnost realnega zaznavanja časa, porabljenega na internetu;
- sprememba razpoloženja skozi uporabo interneta.

Griffith (1998) meni, da odvisnostni potencial lahko temelji na različnih aspektih uporabe interneta: tipkanje, komunikacija, odsotnost osebne komunikacije, vsebina na internetu (na primer, pornografija), internetne družbene dejavnosti ("chat rooms", igre). Posamezni aspekti odvisnostnega potenciala interneta so pri različnih posameznikih lahko različno poudarjeni.

Davis (1999) loči specifično in generalizirano odvisniško rabo interneta.

Specifična odvisniška uporaba interneta je značilna za ljudi odvisne od specifične funkcije interneta, kot je, na primer, odvisnost od seksualnih vsebin ali spletnih iger na srečo. Te odvisnosti so vsebinsko specifične in bi obstajale tudi v odsotnosti interneta, torej gre za obstoj predobstoječe patologije; posameznik, ki bi sicer razvil odvisnost od iger na srečo odkrije, da so igre na srečo dostopne tudi na internetu in tako razvije odvisnost od interneta. Podobeno velja za kompulzivno in patološko rabo pornografije; več študij je pokazalo, da je seksualna kompulzivnost glavni prediktor odvisnosti od interneta.

Generalizirana odvisniška uporaba interneta zajema splošno pretirano uporabo interneta, tudi tratenje časa na internetu, brez jasnega cilja. To vrsto odvisnosti spodbuja predvsem možnost prisotnosti v virtualnem socialnem življenju. Značila je za posameznike, ki občutijo pomanjkanje družinske in prijateljske podpore, ki so socialno izolirani. Internet pomeni pot do sveta, virtualno kompenzacija realnih socialnih odnosov. V neosebni izolaciji naših velikih mest, kjer ljudje pogosto živijo ločeni od sorodstva ali osamljeni, internet lahko postane nadomestilo socialnih kontaktov, vitalni vir medosebnih stikov, kljub svoji neosebni naravi. "Razlike med ljudmi, ki bi utegnile ovirati odnos, so skrite" (King, 2002).

Parsons in Hall (2001) upoštevata štiri dimenzije odvisnosti od interneta:

■ Čas uporabe interneta

Natančen čas uporabe interneta posamezniki težko določijo, bodisi zaradi motenega zaznavanja časa, medtem ko so na internetu, bodisi zaradi zanikanja pretirane uporabe, ki se je zavedajo; tukaj lahko iščemo razloge odstopajočih ugotovitev o zvezi med časom uporabe interneta in odvisnostjo od interneta.

Nekatere študije kažejo, da se pojavijo pomembne socialne, poklicne in finančne težave, če uporaba interneta preseže 20 do 25 ur tedensko (dobre 3 ure dnevno). Odvisni od interneta so "online" tudi 40 ur ali več tedensko. Z daljšanjem časa od prve uporabe raste tudi število ur uporabe interneta. Neodvisni uporabniki internet uporabljajo povprečno 2,5 do 5 ur tedensko (Young in Rogers, 1998).

Odvisni od interneta povprečno prebijejo ob računalniku 34 ur tedensko (4,9 ur dnevno), ugotavlja Dlubis-Mertens (2001). Kot najbolj dovzetne za odvisnost od interneta označuje mladostnike; odvisnih naj bi bilo 8,2% fantov in 6% deklet starih do 18 let, ki uporabljajo internet. Več odvisnih je med pripadniki nižjih socialnih slojev, pri osebah brez stalnega partnerja, pri brezposlenih.

■ Vsebina uporabe

Med odvisnimi in zdravimi uporabniki interneta obstajajo bistvene razlike v tipu vsebine, ki jih zanima na internetu. Odvisni od interneta večino časa posvetijo socialnim aktivnostim, na primer "chat rooms". Neodvisni posamezniki večino časa na internetu porabijo za iskanje informacij in za komuniciranje po elektronski pošti. Ključna razlika med odvisnimi in neodvisnimi uporabniki interneta je v tem, da odvisni uporabljajo internet za iskanje novih odnosov, medtem ko neodvisni internet uporabijo za vzdrževanje že obstoječih realnih odnosov (Young, 1996).

■ Posledične težave na drugih področjih življenja

Odvisni od interneta imajo težave na vsaj enem od petih področij, ki ga na račun internetnih aktivnosti odvisnik zapostavi: socialno, poklicno, izobraževalno, finančno in zdravstveno področje (Griffith, 1998).

■ Komorbidnost

Raziskave kažejo, da je odvisnost od interneta pogosto povezana z depresivnostjo, moteno kontrolo impulzov in nizkim samospoštovanjem (Parsons in Hall, 2001).

Odvisnost od interneta ima podobno etiološko ozadje, izraz in odziv na zdravljanje kot odvisnost od psihoaktivnih snovi. Pri zdravljenju odvisnosti od interneta kot učinkovite izstopajo tri vrste terapije: kognitivna vedenjska terapija, 12 stopenjski program za zdravljenje odvisnosti in terapija z izrazno umetnostjo (Grohol, 1999). Program zdravljenja odvisnosti je podoben tistemu pri zdravljenju motenj hranjenja; abstinenca največkrat ni mogoča (študijske oz. poslovne potrebe) ali ni smiselna, zato gre za osvajanje novega vedenja pri uporabi interneta. Psihoterapevtsko obravnavo spremlja števec minut uporabe interneta; gre za tipično behavioristično modifikacijo neustreznega vedenja (Orzack, 1996).

3 Odvisnost od interneta kot motnja na delovnem mestu

V Sloveniji ima dostop do interneta večina velikih podjetij, tista, ki ga še nimajo, pa njegovo uporabo načrtujejo v naslednjih 12 mesecih. Tudi med srednje velikimi podjetji imajo dostop do interneta že skoraj vsa podjetja (97%), ostala pa imajo dostop v pripravi ali pa ga načrtujejo v naslednjih 12 mesecih (RIS, 2001).

Znaki odvisnosti od interneta na delovnem mestu se na področju vedenja zaposlenih kažejo kot upad delovne učinkovitosti in produktivnosti, zožanje interesnega področja na internet, "nadure" z namenom uporabe interneta, povečanje števila napak in spodrseljavev in/ali socialni umik od sodelavcev.

Vpliv odvisnosti od interneta na poslovanje se kaže skozi naslednje pokazatelje:

- zmanjšana delovna učinkovitost;
- manjše zadovoljstvo z delom;
- izostajanje z dela (bolniški stalež);
- vnos računalniških virusov v informacijski sistem podjetja;
- uhajanje poslovnih skrivnosti;
- preobremenjenost računalniške opreme;
- pravna odgovornost in negativna publiciteta (kršitve avtorskih pravic in programskih licenc, opravljanje zasebnih zadev preko službenega strežnika, obiskovanje neprimernih strani).

V smislu preprečevanja motenj v poslovanju je potrebno ustvariti ravnovesje med ustrezno tehnologijo, pravili in organizacijsko kulturo. Načini preprečevanja motenj tako zajemajo:

- pravila o uporabi interneta v ZDA postavlja 63% podjetij, v Evropi 25% podjetij in v Sloveniji 33% velikih in 20% malih podjetij. V Sloveniji ima pisna pravila o uporabi interneta 28% podjetij, 33% podjetij ima nenapisana pravila, 39% pa nima pravil;
- izobraževanje in organizacijska kultura;
- nadziranje (omejevanje) s pomočjo tehnologije je v porastu. V Sloveniji 39% podjetij nikoli ne nadzira uporabe interneta, 39% jo nadzira občasno in 22% redno;

- disciplinski ukrepi; v 67% slovenskih podjetjih uslužbenke zaradi neprimerne uporabe opominjo, 6% podjetij ob opominu uslužbenke tudi kaznuje, 28% podjetij pa se ne posluži ne opomina in ne kazni (RIS, 2001).

4 Odvisnost od interneta med mariborskimi srednješolci

Osnovni problem raziskovanja je analiza izraženosti posameznih znakov odvisnosti od interneta ter njihove povezanosti z dejavniki družbenega vplivanja. Cilj raziskave je tudi v pridobivanju podatkov, ki so pomembni za načrtovanje preventive odvisnosti od interneta.

Družbeno pogojenost odvisniških vedenjskih vzorcev na področju odvisnosti od interneta smo raziskovali na **populaciji** 622 mariborskih srednješolcev, od tega 192 (30,9%) moških in 430 (69,1%) žensk. V raziskavo so bile vključene naslednje srednje šole: Živilska šola Maribor, Srednja ekonomska šola Maribor, Srednja tekstilna šola Maribor, Srednja trgovska šola Maribor, Srednja kovinarska in strojna šola Maribor, Prva gimnazija Maribor. Glede na izobraževalni program je v vzorec bilo zajetih 172 (27,7%) dijakov gimnazijskega programa in 170 (27,3%) dijakov dveipolletnih ali triletnih poklicnih programov. Iz štiriletnih tehničnih programov je bilo v vzorec zajetih 159 (25,6%) dijakov, iz 3+2 izobraževalnih programov pa 121 (19,5%) dijakov.

Neodvisne spremenljivke: spol, starost, vzgojno-izobraževalni program, učni uspeh v preteklem šolskem letu, obstoj/neobstoj osebe zaupanja v družini, sestava družine, položaj med sorojenci, kraj bivanja, ocena materialnega položaja družine, izobrazba očeta, izobrazba matere, ocena družinske klime, določevalci družinskih pravil, način reševanja duševne stiske, intenzivnost pozitivnih vrednot ter vernost ter brezposelnost staršev.

Odvisne spremenljivke: dostop do interneta, čas uporabe interneta, odvisnost od interneta.

Operativno odvisnost od interneta opredelimo z naslednjimi indikatorji (povzeto po: Goldberg, 1996; Young, 1996; Parsons in Hall, 2001):

Tabela 1: Faktorska analiza rezultatov posameznih postavk lestvice "odvisnost od interneta" - komunalitete.

	komunalitete
Težko nadzorujem čas, ki ga preživim on-line.	,401
Raje imam internet kot družbo prijateljev.	,622
Tudi takrat, ko nisem on-line, mislim na internet.	,516
Občutim potrebo, da sem na internetu vedno več in več časa, da občutim zadovoljstvo.	,633
Kadar nimam dostopa ali ko skušam omejiti uporabo interneta postanem razdražljiv in nerazpoložen.	,681
Internet je zame umik pred problemi, sredstvo za lajšanje občutkov nemoči, strahu, potlačenosti.	,524
Domačim in prijateljem lažem glede tega, koliko časa preživim on-line.	,360
Zaradi uporabe interneta tvegam poslabšanje odnosa s prijatelji in družino, slabo oceno, ...	,498

- izguba kontrole;
- negativne posledice v socialnem okolju (težave v družini, v poklicnem okolju, v krogu prijateljev);
- uporaba interneta kot dominantna življenjska vsebina;
- razvoj tolerance;
- abstinenčni znaki ob zmanjšanju uporabe interneta (nemir, nezadovoljstvo, agresivnost, razdražljivost, anksioznost);
- uporaba interneta kot beg pred problemi in neprijetnimi občutji;

- (nezmožnost realnega zaznavanja oz. zanikanje časa, porabljenega na internetu).

Na osnovi opredeljenih indikatorjev odvisnosti je bila sestavljena **lestvica »odvisnost od interneta«**, katere postavke so razvidne iz tabele 1.

Posamezni koeficienti korelacije v matriki manifestnega prostora lestvice "odvisnost od interneta" so statistično pomembni na nivoju tveganja $p \leq 0,05$.

Krombachov Alfa koeficient notranje konsistentnosti lestvice »odvisnost od interneta« je ,80.

Tabela 2: Faktorska analiza rezultatov lestvice "odvisnost od interneta" - skupna pojasnjena varianca. (Metoda ekstrakcije: analiza glavnih komponent)

faktor	začetne eigen-vrednosti			ekstrahirane sume kvadriranih obtežitev			rotacijske sume kvadriranih obtežitev		
	skupaj	% variance	komulativni %	skupaj	% variance	komulativni %	skupaj	% variance	komulativni %
1	3,168	39,604	39,604	3,168	39,604	39,604	3,073	38,411	38,411
2	1,067	13,333	52,937	1,067	13,333	52,937	1,162	14,527	52,937

Faktorska analiza rezultatov lestvice "odvisnost od interneta" je manifestni prostor reducirala na dva faktorja, ki

pojasnjujeta 53,0% variance (prvi faktor pojasnjuje 39,6% variance, drugi pa 13,3% variance).

Tabela 3: Faktorska analiza rezultatov lestvice "odvisnost od interneta" - matrika faktorske strukture kot produkt rotacije faktorjev (Metoda ekstrakcije: analiza glavnih komponent. Metoda rotacije: varimax s Kaiserjevo normalizacijo)

	faktor	
	"odvisniška uporaba interneta"	"posledice odvisniške rabe interneta"
Težko nadzorujem čas, ki ga preživim on-line.	,163	,612
Raje imam internet kot družbo prijateljev.	,560	,555
Tudi takrat, ko nisem on-line, mislim na internet.	,718	-,007
Občutim potrebo, da sem na internetu vedno več in več časa, da občutim zadovoljstvo.	,782	,145
Kadar nimam dostopa ali ko skušam omejiti uporabo interneta postanem razdražljiv in nerazporejen.	,822	-,075
Internet je zame umik pred problemi, sredstvo za lajšanje občutkov nemoči, strahu, potlačeniosti.	,657	,303
Domačim in prijateljem lažem glede tega, koliko časa preživim on-line.	,600	,004
Zaradi uporabe interneta tvegam tudi poslabšanje odnosa s prijatelji in družino, slabo oceno, popravni izpit, ...	,369	-,601

Prvi faktor smo poimenovali "odvisniška raba interneta" in se nanaša na kriterije, ki opredeljujejo odvisnost od interneta: zožanje interesa, večanje tolerance, abstinenčni znaki, način ustvarjanja duševnega ravnotežja. Drugi faktor

smo poimenovali "posledice odvisniške rabe interneta", gre za nezmožnost kontrole uporabe interneta in zanikanje posledic.

4.1 Analiza dostopa do interneta

Ugotavljam, da ima 41,4% anketirancev doma dostop do interneta kot potencialnega sredstva zasvojenosti, od tega 50% anketirancev in 38% anketirank. Podobno Kovač (Šimek, 2003) za Slovenijo ugotavlja, da ima skoraj 44 % anketirancev dostop do interneta preko stalne linije (kabelski modem, ADSL, najeti vod) in ugotavlja manj kot 1% odvisnih uporabnikov. Iz teh podatkov sklepamo, da ima skoraj polovica mladih dostop do interneta.

Najpogosteje imajo doma dostop do interneta anketiranci stari 14 let ali manj in 17-letniki (povprečno 57%), najredkeje pa imajo dostop do interneta anketiranci v kategoriji od 19 - 22 let starosti (22%).

Izobraževalni program pomembno diferencira anketirance glede na dostop do interneta. Petina anketirancev 2,5 in 3-letnih izobraževalnih programov ima dostop do interneta. Pogosteje zasledim dostop do interneta med anketiranci 4-letnih tehničnih programov (46%), najpogosteje pa med gimnazijci (70%). Tudi Parsons in Hall (2001) ugotavljata, da demografski profil uporabnikov interneta pogojujeta predvsem starost in izobrazba, manj pa spol (tudi tukaj glede na izraženost znakov odvisnosti od interneta glede na spol ne ugotavljamo razlik med anketiranci); odvisnost od interneta najpogosteje opažata pri mladih ali visoko izobraženih posameznikih.

Pogostost dostopa do interneta se večja z višanjem tako očetove kot materine izobrazbe od dobre petine do treh četrtin vseh anketirancev.

Dostop do interneta ima 49% anketirancev iz primestnih naselij, 45% iz mestnih naselij in 35% iz vaških naselij. Glede na možnost veliko cenejšega dostopa do interneta preko kableske televizije v mestnih in primestnih okoljih bi lahko pričakovali še večjo razliko v dostopnosti do interneta.

Glede na strukturne pogoje družbe, kamor sodi tudi brezposlenost staršev, imajo anketiranci, katerih eden izmed staršev je (bil) brezposlen, redkeje dostop do interneta (31%) kot anketiranci, katerih starša nista bila brezposelna (46%). Slabši kot je materialni položaj družine, manjša je pogostost dostopa do interneta; toda v kategoriji z najslabšim materialnim statusom družine opažam odstopanje od tega trenda. 39% anketirancev iz družin z najslabšim materialnim statusom družine ima dostop do interneta, kar je več, kot ugotavljam pri anketirancih, ki materialni status družine ocenjujejo kot skromen, a je za najnujnejše stvari denarja dovolj (26%). Kar 74% anketirancev, ki materialno stanje družine ocenjujejo kot razkošno, ima dostop do interneta. Anketiranci, ki materialni položaj družine ocenjujejo kot udoben, a se čemu tudi odrečejo, imajo dostop do interneta v 45% primerov.

4.2 Analiza časa uporabe interneta

Natančen čas uporabe interneta posamezniki težko določijo, bodisi zaradi motenega zaznavanja časa, medtem ko so na internetu, bodisi zaradi zanikanja pretirane uporabe. Čas, preživet on-line, sam po sebi tudi zato ni kriterij odvisnosti od interneta; nanjo zanesljivejše sklepamo na osnovi izraženosti kriterijev te odvisnosti, kar bo prikazano v nadaljevanju.

Tabela 4: Prikaz sumiranih rezultatov za vprašanje "Koliko ur tedensko uporabljaš internet?"

Koliko ur tedensko uporabljaš internet?	N	%
0 do 2	75	12,1
3 - 6	80	12,9
7 in več	97	15,6
ima internet	252	40,5
nima interneta	370	59,5
vsi anketiranci	622	100,0

Do dve uri tedensko uporablja internet 75 anketirancev oz. 12,1%, od tri do šest ur tedensko 80 anketirancev oz. 12,9%, sedem ur ali več pa internet uporablja 97 oz. 15,6% anketirancev. Dostop do interneta doma ima 252 oz. 40,5% anketirancev, kar 370 oz. 59,5% anketirancev pa doma nima dostopa do interneta.

Anketiranci, ki imajo doma dostop do interneta, internet uporabljajo povprečno 7,24 ure tedensko (dekleta 6,1 uro in fantje 9,1 uro); ob tem moramo upoštevati visok razpon rezultatov.

Young in Rodgers (1998) navajata podatek, da neodvisni uporabniki internet uporabljajo povprečno 2,5 do 5 ur tedensko in da o nastajajoči odvisnosti od interneta že lahko govorimo, če uporaba interneta presega 7 ur tedensko.

V povprečju anketiranci uporabljajo internet 7,2 uri tedensko; anketiranci povprečno 9,1 uro tedensko, anketiranke pa tri ure manj (6,1 uro). Glede na ta kriterij je vsaj kot potencial odvisnost od interneta razvita pri 53% anketirancev in 30% anketirank z dostopom do interneta; v to kategorijo sodi 32% vseh anketirancev.

Glede na starost preizkušancev potencial odvisnosti od interneta (kriterij 7 ur in več uporabe po Youngu in Rodgersu, 1998) ugotavljam najpogosteje v starosti od 15 do 18 let (pri

Tabela 5: Prikaz razpona rezultatov, aritmetične sredine in standardnega odklona za vprašanje "Koliko ur tedensko uporabljaš internet?"

Koliko ur tedensko uporabljaš internet?	N	minimalna vrednost	maksimalna vrednost	M+Ž		moški		ženske	
				AS	SD	AS	SD	AS	SD
	252	0	35	7,24	7,26	9,11	7,87	6,09	6,63

povprečno 43% anketirancev), pred in po tem starostnem obdobju pa pri povprečno 20% anketirancev.

Grohol (1999) opozarja na pazljivost pri ugotavljanju števila odvisnih uporabnikov interneta. Večina posameznikov, ki so opredeljeni kot "odvisni od interneta", so novinci v prvem obdobju prilagajanja in navdušenja za novo okolje in se zato na začetku "zlijejo" z internetom. Grohol meni, da temu obdobju sledi obdobje navajanja in v večini primerov končno obdobje normalne uporabe.

4.3 Analiza izkazanih znakov odvisnosti od interneta

Analiza izkazanih znakov odvisnosti od interneta daje zanesljivejši uvid v pogostost uporabe interneta kot sredstva odvisnosti. Razpon empiričnih sumiranih rezultatov je od 8 do 33, najvišji teoretični rezultat pa je 40: glede na to na povsem razvite primere odvisnosti od interneta med anketiranci ne morem sklepati.

Tabela 6: Prikaz sumiranih in rekodiranih rezultatov lestvice "Odvisnost od interneta".

"Odvisnost od interneta"	N	%
odsotnost znakov	54	8,7
nakazan potencial	193	31,0
izrazitejši potencial	11	1,8
ima internet	258	41,5
nima interneta	364	58,5
vsi anketiranci	622	100,0

V prvo skupino je uvrščenih 54 oz. 8,7% anketirancev, ki ne kažejo merjenih znakov odvisnosti od interneta. V drugi skupini so anketiranci, ki kažejo do 50% izraženost merjenih znakov te odvisnosti (193 oz. 31,0%). V tretjo skupino smo uvrstili anketirance, pri katerih lahko sklepamo na izrazitejši potencial odvisnosti od interneta. Tu gre za 50% -75% izkazano odvisnost. V tretji skupini je 11 oz. 1,8% anketirancev.

Povprečna ocena zastopanosti posameznih znakov odvisnosti od interneta (1,5) se med anketiranci in anketirankami statistično pomembno ne razlikuje (anketiranci so posamezne znake odvisnosti od interneta ocenjevali na lestvici od 1-ni značilno zame do 5-povsem značilno zame). Najintenzivneje je izražen indikator "izguba nadzora uporabe interneta" (2,85), sledi "internet kot sredstvo bega pred negativnimi občutji" (1,58), "more-effect" (1,44), "zožanje interesov na internet" (1,40), "poslabšanje medosebnih odnosov in učnega uspeha" (1,3) in "abstinenčni znaki ob omejitvi uporabe interneta" (1,36).

Deleži anketirancev, ki so posamezni znak odvisnosti od interneta ocenili kot zase povsem značilnega (ocena 5), kažejo, da:

- 7% anketirancev, ki ima doma dostop do interneta, težko nadzoruje čas, ki ga preživi "on-line",

- 2% anketirancev internet dojemata kot sredstvo umika pred vsakodnevnimi težavami,
- 1% anketirancev raje preživi čas on-line kot v družbi prijateljev in tudi takrat, ko niso on-line, mislijo na internet. Isti delež anketirancev potrebuje vedno večji čas on-line, da občutijo zadovoljstvo, ob preprečenem dostopu občutijo abstinenčne znake, laže prijateljem glede časa uporabe interneta,
- 0,3% anketirancev pa zavestno zaradi uporabe interneta tvegajo poslabšanje učnega uspeha in poslabšanje medosebnih odnosov.

Glede na odvisniško uporabo interneta anketirance statistično pomembno diferencira le ocena materialnega položaja družine. Izrazitejši potencial zasvojenosti z internetom najpogosteje ugotavljam med anketiranci, ki materialni položaj družine ocenjujejo kot zelo slab (28,6%) in med anketiranci, ki materialni položaj svoje družine ocenjujejo kot razkošen (16,7%). Med anketiranci, ki živijo skromno, a imajo za najnujnejše stvari dovolj, izrazitejši potencial zasvojenosti z internetom ugotavljam pri 5,3%. Med anketiranci, ki ocenjujejo materialni položaj svoje družine kot udoben, ugotavljam izrazitejši potencial zasvojenosti z internetom le pri 1,6%. Skrajni kategoriji ocene materialnega statusa družine sta najbolj povezani z izrazitejšimi znaki odvisnosti od dejavnosti.

Petina anketirancev, ki obiskujejo izobraževalni program 3+2, ima dostop do interneta, le 19% teh anketirancev navaja potencialno odvisniško rabo interneta. V 4-letnem tehničnem programu ima dostop do interneta 46% anketirancev, pri 36% pa zasledimo potencialno odvisniškost rabe interneta. 70% gimnazijcev ima dostop do interneta, med njimi 27% kaže potencialno odvisniško rabo interneta.

Med anketiranci glede na izraženost znakov razvite odvisnosti od interneta ne ugotavljamo, močno pa je izražen potencial za razvoj te odvisnosti. Po kriteriju čas uporabe interneta več kot 30 ur tedensko (Young in Rodgers, 1998) lahko na odvisnost sklepamo pri 1,4% anketirancev. Omenjena avtorja navajata, da se pojavijo pomembne socialne, šolske in morebitne finančne težave, če uporaba interneta preseže 20 ur tedensko. Takih anketirancev ugotavljam 4%.

Najbolj rizična skupina uporabnikov za razvoj odvisnosti od interneta so ravno mladostniki, ki se na ta način izognejo soočanju s številnimi razvojnimi nalogami tega obdobja. Neosebna komunikacija omogoča razvoj odnosov, ločen od anksioznosti pri osebnih stikih. Zaradi možnosti prevzemanja različnih identitet daje internet možnost testiranja različnih odnosov in stilov identitete, kar lahko razumemo kot soočanje z razvojnimi nalogami. Nadomeščanje realnih odnosov z internetnimi odnosi lahko pogojuje zmanjšano socialno sposobnost. Večina postane odvisna zaradi čustvenih in ne intelektualnih vzrokov. Izkazan razvit potencial za razvoj odvisnosti od interneta med anketiranci ravno zato opazujemo z zaskrbljenostjo.

Raziskovalci predvidevajo, da bo z izpopolnjevanjem internetne tehnologije (predvsem hitrosti) in z vse pogostejšo brezplačno (oz. cenejšo) dostopnostjo interneta delež odvisnih uporabnikov v prihodnje še bistveno narasel. Pri tem sta pomembna dejavnika še vse bolj enostavna uporaba računalniške tehnologije in povečan socialni pritisk za uporabo interneta (Parsons in Hall, 2001).

5 Zaključek

Pri 6% uporabnikov interneta na delovnem mestu lahko sklepamo na odvisnost od interneta. Pri skoraj polovici teh posameznikov naj bi se razvila ravno zaradi dosegljivosti sredstva odvisnosti (dostop do interneta) na delovnem mestu. Dve tretjini vseh podjetij v Sloveniji imajo pisana ali nenapisana pravila o uporabi interneta na delovnem mestu, le polovica podjetij pa uporabo interneta nadzira redno ali občasno. Ti podatki kažejo na potrebo soočanja z negativnimi posledicami odvisniške uporabe interneta na delovnem mestu (predvsem zmanjšana storilnost, slabše sodelovanje in umik od sodelavcev, manjše zadovoljstvo z delom, vnos virusov v računalniški sistem podjetja ...). Glede na to, da na populaciji 622 mariborskih srednješolcev ne ugotavljamo razvitih slik odvisnosti od interneta (pri 1,8% anketirancev je zaskrbljujoč izkazan potencial za razvoj te odvisnosti) sklepamo, da se ta oblika odvisnosti razvije ravno na delovnem mestu. Iz tega je razvidna potreba po strokovnem zavedanju teže problematike odvisnosti od interneta, predvsem pri strokovnjakih, ki se tako ali drugače ukvarjajo s kadri.

Literatura

1. Davis, R.A. (1999). A cognitive-behavioral model for pathological Internet use (PIU). Dosegljivo na spletni strani: <http://www.victoriapoint.com/PIU.htm>.
2. Dlubis-Martens, K., Deistler, A.: Sekten und Sucht. Dosegljivo na spletni strani: <http://yavivo.lifeline.de/Erkrankungen/80Sucht>, 12.11. 2001.
3. Goldberg, I.: Internet Addiction Disorder (1996). Dosegljivo na spletni strani: <http://www.cog.brown.edu/brochure/people/duchonf/humor/internet.addiction.html>, 13.2. 2002.
4. Griffith, M. (1998): Internet addiction: Does it really exist? V: Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal and transpersonal implications, ur. J. Gackenbach, Academic Press, San Diego, 63-74.
5. Grohol, J. (1999): Internet addiction guide. Dosegljivo na spletni strani: <http://psychcentral.com/netaddiction>, 13. 2. 2002.
6. Gross, W. (1990): Sucht ohne Drogen. Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Mein.
7. King, S. A. (1996). Is the Internet Addictive, or Are Addicts Using the Internet? Dosegljivo na spletni strani: <http://www.concentric.net/~Astorm/iad.html>, 27. 7. 2002.
8. Maheu, M. (2002). Dosegljivo na spletni strani: <http://siliconvalley.internet.com/news/article.php>.
9. Orzack, M. H. (1996): Internet Addiction Treatment. Dosegljivo na spletni strani: <http://www.cmhc.com/mlists/research/>, 11. 3. 2002.
10. Parsons, J., Hall, A. S. (2001): Internet addiction. Journal of Mental Health Counseling, Alexandria, 23: 312-327.
11. RIS, (2001). Dosegljivo na spletni strani: <http://www.ris.org/si/ris99/podjetja1.htm> in <http://www.sisplet.org/ris/ris/index.php>.
12. Šimek, D. (2003): Nekateri vidiki družbene pogojenosti posameznih odvisnosti od dejavnosti na populaciji mariborskih srednješolcev, magistrsko delo, Pedagoška fakulteta Maribor, Oddelek za sociologijo.
13. Young, K. (1996): Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. Dosegljivo na spletni strani: <http://www.pitt.edu/~ksy/apa.html>, 13. 3. 2002.
14. Young, K., Rodgers, R. C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. CyberPsychology and Behavior, 1(1). Dosegljivo na <http://www.healthyplace.com/Communities/Addictions/netaddiction/articles.htm>, 21. 8. 2002.