

# Bachelorscriptie

## *Internetverslaving onder Informatica en Informatiekunde studenten*



2007  
Nina Hoedt  
0114774  
Begeleider: Luca Consoli

# Inhoudsopgave

1.	Voorwoord .....	2
2.	Probleemstelling .....	3
3.	Verslaving .....	4
3.1.	Wat is een verslaving?.....	4
3.2.	Hoe ontstaat een verslaving?.....	5
3.3.	Gevolgen verslaving.....	5
4.	Internetverslaving.....	6
4.1.	Internetgebruik .....	6
4.2.	Wat is Internetverslaving .....	8
4.3.	Vergelijking Internetverslaving met andere verslavingen .....	9
4.4.	Is er sprake van Internetverslaving?.....	10
4.5.	Oorzaken overmatig Internetgebruik .....	13
4.6.	Gevolgen overmatig Internetgebruik .....	16
5.	Enquête.....	18
5.1.	Resultaten .....	18
6.	Conclusie & standpunt .....	24
7.	Discussie & perspectieven .....	25
8.	Bronnen .....	26
8.1.	Artikelen/literatuur .....	26
8.2.	Websites .....	28
9.	Bijlagen .....	29
9.1.	Bijlage A: E-mail aan studenten informatica en informatiekunde.....	29
9.2.	Bijlage B: Enquête .....	30
9.3.	Bijlage C: Nieuwsbericht .....	35

# 1. Voorwoord

In deze bachelorscriptie ga ik onderzoeken hoe het zit met het internetgebruik van studenten informatica en informatiekunde. Ik zal ook onderzoeken of het internetgebruik invloed heeft op het sociale leven van deze studenten. Verder wil ik ook kijken of er sprake is van internetverslaving en of deze verslaving hetzelfde is als andere vormen van verslaving, zoals een alcoholverslaving.

De reden dat ik voor deze groep studenten heb gekozen, is dat ik zelf tot deze groep studenten behoor en het voor mij een interessante groep is om te onderzoeken. Deze groep studenten heeft namelijk regelmatig te maken met computers en Internet. Daarnaast is het voor mij ook makkelijk om deze groep te benaderen voor een enquête.

Ik heb voor het onderwerp, Internetverslaving, gekozen, omdat ik meer een sociaal onderwerp wilde behandelen. Ik vind het interessant om mensen te onderzoeken. Verder vind ik het interessant om te kijken of de theorie overeenkomt met de praktijk. Ik ga de studenten informatica en informatiekunde een vragenlijst laten invullen, zodat ik de resultaten kan vergelijken met de theorieën over Internetverslaving.

## 2. Probleemstelling

Het aantal Internetgebruikers neemt wereldwijd steeds meer toe. Tegenwoordig heeft elk huishouden wel een computer met Internetaansluiting. Bijna elk bedrijf of onderwijsinstelling maakt gebruik van het Internet. Het Internet is niet meer weg te denken uit onze samenleving. Mensen gebruiken het Internet onder andere om informatie te raadplegen of uit te wisselen en om te communiceren met andere mensen. Het aantal mensen dat heel vaak gebruik maakt van Internet neemt ook toe. Het kan zelfs zo erg zijn dat ze geen sociaal contact meer hebben met vrienden of familie. In dit onderzoek ben ik voornamelijk geïnteresseerd in het Internetgebruik van studenten. Ik wil gaan onderzoeken hoe het Internetgebruik is onder de informatica en informatiekunde studenten van de Radboud Universiteit Nijmegen. Ik zal daarvoor gaan uitzoeken waarvoor het Internet wordt gebruikt, waarom het daarvoor wordt gebruikt, hoe de tijdsbesteding is en wat de reden van de toename van het Internetgebruik is. Verder wil ik onderzoeken of het Internet grote invloed heeft op het sociale leven van deze studenten. Hebben studenten door veel online te zijn minder contacten met vrienden of familie? Of valt het wel mee met het Internetgebruik onder studenten? Ik zou ook graag te weten willen komen of deze invloed zo ver gaat dat er sprake is van een verslaving. En of de toename van het Internetgebruik in relatie staat met het aantal sociale contacten, hiermee bedoel ik dan voornamelijk de fysieke contacten. Ik zal me dan gaan verdiepen in wat een verslaving precies is. Zijn studenten zo erg verslaafd dat ze zoveel mogelijk uren achter Internet zitten? Als er sprake is van een verslaving wil ik bovendien onderzoeken of Internetverslaving dezelfde verschijnselen heeft als een ander soort verslaving, zoals een gokverslaving of alcoholverslaving.

De vragen die ik zal behandelen:

- Wat is een verslaving? Wat zijn de verschijnselen van een verslaving?
- Is er sprake van een verslaving bij veelvuldig Internetgebruik? Zo ja, wanneer is er sprake van Internetverslaving?
- Waar wordt het Internet voor gebruikt en waarom?
- Hoe is het Internetgebruik? (Tijdsbesteding)
- Waardoor komt de toename van Internetgebruik (Oorzaak)? Wat zijn de gevolgen van overmatig Internetgebruik?

## 3. Verslaving

In deze sectie zal ik behandelen wat een verslaving is, ik zal een definitie geven en de kenmerken die bij een verslaving horen. Ik zal ook verschillende vormen van verslavingen weergeven.

### 3.1. Wat is een verslaving?

Er zijn verschillende vormen van verslavingen, zoals een alcoholverslaving. Hoe komt het dat een persoon verslaafd kan raken aan een bepaald middel of een gewoonte? Volgens [hulpgids, 2005] heeft een verslaving te maken met overmatig gebruik van iets, je wilt steeds meer. Daarnaast is er geen controle meer over het gebruik van hetgeen waaraan men verslaafd is, je kunt niet meer stoppen. Hierdoor ontstaat dwangmatig gebruik, je moet het doen. [Wiers, 2006] geeft aan dat een persoon verslaafd is als deze fysiek of mentaal van een bepaalde stof of gewoonte afhankelijk is. Deze persoon kan dan heel moeilijk de stof of gewoonte los laten. Het online woordenboek van [VanDale, 2006] heeft een soortgelijke definitie en spreekt ook over “lichamelijke en geestelijke afhankelijkheid van een bepaald middel door gewenning”. Een verslaving heeft dus ook te maken met afhankelijk worden van iets, je kunt niet meer zonder.

Kenmerken van verslaving:

- Overmatig gebruik
- Dwangmatig gedrag
- Afhankelijkheid
- Geen controle

De verschillende verslavingen die voor kunnen komen [hulpgids, 2006]:

Alcoholverslaving, gokverslaving, drugsverslaving, rookverslaving, eetverslaving, koopverslaving, televisiekijkverslaving, sportverslaving, seksverslaving, computerverslaving en tegenwoordig Internetverslaving.

Een verslaving kan bestaan uit psychische, fysieke of sociale verschijnselen [hulpgids, 2005]. Een psychisch verschijnsel ontstaat als een persoon niet meer zonder een middel kan en er constant aan denkt. Daarnaast zijn er psychische problemen aanwezig, zoals angst of depressie. Als een persoon niet meer zonder een middel kan, is er geestelijke afhankelijkheid. Bij een fysiek verschijnsel gaat het om een verslaving waarbij een persoon ook niet meer zonder een middel kan, er ontstaat een lichamelijke afhankelijkheid. Een persoon wil steeds meer van het middel, waardoor het lichaam gewend raakt aan regelmatig gebruik van een middel. Als het gebruik van het middel gestaakt wordt, kan het lichaam vervelende ontwenning –of onthoudingsverschijnselen krijgen. Deze verschijnselen kunnen voorkomen worden door het middel te blijven gebruiken. Als laatste is er een sociaal verschijnsel. Dit houdt in dat een verslaafd persoon problemen kan krijgen met zijn sociale omgeving of met werk. Er is bijvoorbeeld minder contact met familie of kennissen. Verder kan de verslaafde minder presteren op het werk.

Een aantal verslavingen zijn te onderscheiden in technologische of chemische verslaving [Nichols, 2004]. Bij technologische verslavingen is de mens verslaafd aan een machine, er is namelijk een mens-machine interactie. De mens gebruikt de machine overmatig en kan

hiermee niet stoppen, het wordt een soort dwang. Een gokverslaving is bijvoorbeeld een technologische verslaving, de gokverslaafde is namelijk verslaafd aan een gokapparaat; de machine. Een chemische verslaving wil zeggen dat een persoon verslaafd is aan een middel, bijvoorbeeld drugs, alcohol of sigaretten. Deze middelen veroorzaken namelijk een chemische reactie in het lichaam, waardoor het lichaam beïnvloed kan worden in gedrag of bewegingen.

### **3.2. Hoe ontstaat een verslaving?**

Er zijn verschillende redenen waarom mensen verslaafd kunnen raken. Mensen willen zich graag zelfverzekerder voelen, meer ontspannen of prettiger voelen [hulpgids, 2005]. Dit bereiken ze dan door veelvuldig gebruik te maken van een bepaald middel of gewoonte. Een persoon die veel problemen heeft en zich daardoor ellendig voelt, kan veel alcohol gaan drinken. Op deze manier kan de persoon zijn of haar problemen vergeten en zich prettiger voelen. Door steeds vaker een bepaald middel te gebruiken en er een gewoonte van te maken, ontstaat er een verslaving.

De meeste verslaafde mensen zijn zich niet bewust van hun verslaving, waardoor een verslaving steeds erger kan worden. Een verslaving sluipt er ook langzaam in.

Volgens [hulpgids, 2005] doorloopt een persoon een aantal fasen, voordat deze daadwerkelijk verslaafd wordt. Als eerste is er een experimenteerfase, waarin een gebruiker een bepaald middel gaat uit proberen. Dit kan al op jonge leeftijd gebeuren en ze doen dit uit nieuwsgierigheid. Als de gebruiker het middel leert kennen en de positieve effecten ervaart, zal de gebruiker steeds vaker het middel gaan gebruiken. De gebruiker bevindt zich dan in de fase van sociaal of geïntegreerd gebruik. Het gebruik is op zodanige manier dat het in het leven van de gebruiker past zonder dat andere mensen er last van hebben. In de volgende fase, het overmatige en schadelijke gebruik, wil de gebruiker steeds meer van het middel. Het middel heeft een grote rol in het dagelijkse leven en wordt niet alleen gebruikt voor de ontspanning, maar ook om problemen te vergeten. In de verslavingsfase, de laatste fase, wordt het leven van de gebruiker beheerst door het middel. Er kunnen dan negatieve gevolgen ontstaan die te maken hebben met het sociale leven van de gebruiker, verder ook psychische of fysieke problemen.

### **3.3. Gevolgen verslaving**

In voorgaande sectie zijn de oorzaken besproken van hoe een verslaving ontstaat. Als een persoon eenmaal verslaafd is, brengt dat ook gevolgen met zich mee. Deze gevolgen kunnen onder andere ontstaan op psychisch, sociaal of fysiek gebied [Hulpgids, 2005].

Zo kunnen er lichamelijk klachten zijn, zoals veel hoesten of een vergrote kans op longkanker door te veel roken. Bij een sportverslaving is er een vergrote kans op blessures. Op sociaal gebied zijn er ook gevolgen, zoals verminderde sociale contacten. Hierdoor kan een geïsoleerd leven ontstaan. Verder zijn er nog psychische gevolgen, zoals afhankelijkheid aan middel of gewoonte. Mensen die rookverslaafd zijn, kunnen chagrijnig worden als ze niet mogen roken en een tijdje zonder sigaretten moeten. Er kunnen ook op financieel gebied gevolgen zijn. Bijvoorbeeld bij een rookverslaving. Mensen die een paar pakjes per dag roken, moeten ook geld hebben om sigaretten te kunnen kopen. Ze kunnen hierdoor in geldproblemen komen, doordat ze hun behoefte om in de verslaving te kunnen voorzien belangrijker vinden dan het geld. Dit geldt ook voor gokverslaafden. Deze mensen kunnen ook in geldproblemen terecht komen, omdat ze niet kunnen stoppen. De drang om te blijven spelen is groter dan het beschikbare geld.

## 4. Internetverslaving

In de vorige sectie is uitgelegd wat een verslaving precies is en hoe het ontstaat. In deze sectie zullen de functies van het Internet besproken worden en de voor- en nadelen van deze functies. Verder zal behandeld worden wat overmatig Internetgebruik precies inhoudt? Er zal ook gekeken worden of het overmatig gebruik vergeleken kan worden met een verslaving en of er gesproken kan worden van Internetverslaving. Daarnaast zal ik ook de oorzaken en gevolgen bekijken van overmatig Internetgebruik. Ik zal ook gaan kijken of er bij de informatica en informatiekunde studenten sprake is van een vorm van verslaving.

### 4.1. Internetgebruik

Het Internet wordt tegenwoordig steeds meer gebruikt. Het is niet meer weg te denken uit onze samenleving. Internet is ook voor iedereen, voor jong en oud. Studenten maken ook veel gebruik van Internet. In onderstaande tabel zijn de verschillende functies samen met de beschrijving uiteengezet.

<b>Functie</b>	<b>Beschrijving</b>
E-mail	Het verzenden en ontvangen van berichten.
Chatten	Via een chatbox/room berichten naar elkaar sturen. Men kan met vreemden of met bekenden kletsen. Tegenwoordig maakt men ook veel gebruik van instant messenger. Het voordeel van instant messenger is dat men zelf een contactpersonenlijst kan samenstellen. Het meest gebruikte chatprogramma dat wereldwijd wordt gebruikt is Messenger van Windows en deze is te downloaden via [Messenger, 2006 <sup>1</sup> ] Meer informatie over instant messenger is te vinden via [Messenger,2006 <sup>2</sup> ].
Online Games	Er zijn vele games op het Internet te vinden, zoals kaartspelen, schietspellen, avonturenspelellen, zelfs ook gokspellen. Vele spellen ondersteunen ook een chatfunctie, waardoor het mogelijk is om tijdens het spelen met andere spelers te communiceren.
Informatie zoeken	Internet is en blijft een grote bron van informatie. Het zou gezien kunnen worden als een soort van encyclopedie.
(Discussie)forums	Via forums kunnen gebruikers discussiëren over van alles en nog wat. Forums worden ook vaak gebruikt om elkaar tips te geven of om advies te vragen. Een goed voorbeeld van een discussieforum is een nieuwsgroep. Binnen een nieuwsgroep moeten gebruikers zich aan bepaalde regels houden (netiquette).
Bestanden downloaden	Tegenwoordig kan men via het Internet allerlei software of bestanden downloaden, zoals muziekbestanden of documenten. Stuurprogramma's voor hardware devices kunnen vaak via het Internet gedownload worden.

Online shoppen	Veel producten kunnen via het Internet gekocht worden. Postorderbedrijven bieden hun producten ook via Internet aan. Ook zijn er vele veilingssites <sup>1</sup> te vinden, waarop gebruikers hun spullen kunnen verkopen. Het maakt niet uit of het eerstehands of tweedehands is, het Internet is een soort van digitale markt. Daarnaast kan men vakanties boeken via Internet.
Internet bankieren	Het Internet wordt steeds veelzijdiger. Bankzaken regelen via Internet is geen probleem meer. Altijd en overal kan men op de hoogte blijven van zijn of haar financiële zaken.
Intranet/Extranet	Veel organisaties maken gebruik van een speciaal soort informatie-uitwisseling die alleen toegankelijk is voor leden. Intranet is alleen via de organisatie toegankelijk. Het extranet is ook buitenaf bereikbaar, dit kan dan met een gebruikersnaam en wachtwoord. Het voordeel van deze manier van informatie-uitwisseling is dat het is afgesloten van de buitenwereld. Niet iedereen kan er dus toegang voor krijgen.
Online muziek luisteren	Tegenwoordig kan men via Internet luisteren naar muziek. Dit kan onder andere via speciale websites met live radio. Via [Radio, 2006] kan men meerdere (Nederlandse) radiozenders raadplegen en beluisteren.
Online bellen (Voice over IP = voip)	Bellen via Internet. Er zijn speciale programma's om mee te kunnen bellen. Een voorbeeld van zo'n programma is Skype <sup>2</sup> .
Online tv kijken	Via Internet is het mogelijk om televisie te kijken. Veel zenders hebben ook een speciaal archief op Internet waar mensen een gemiste uitzending alsnog kunnen bekijken. Verder kunnen films via Internet bekeken worden.

De verschillende functies kunnen onderverdeeld worden in synchrone interactieve functies, asynchrone interactieve functies en niet interactieve functies [Wydyanto, 2004]. Synchrone interactieve functies, zoals chatten, bieden de mogelijkheid om te communiceren met andere mensen in *real-time*, dit wil zeggen dat er direct met andere mensen gecommuniceerd kan worden. Asynchrone interactieve functies, zoals e-mail of discussieforums, zijn functies waarbij er een interactie is tussen gebruikers, echter is er geen directe communicatie. Met andere woorden als een gebruiker een bericht verzend naar een andere gebruiker dan komt er niet direct een reactie. Met niet interactieve functies, zoals informatie opzoeken of het downloaden van bestanden, is er geen communicatie aanwezig tussen gebruikers.

Het gebruik van Internet heeft zo zijn voor –en nadelen. Zo is internet erg handig voor onder andere het opzoeken van allerlei informatie, communicatie of voor ontspanning, zoals online spelletjes spelen. Het Internet heeft talloze doeleinden, zie ook in de tabel bij de functies van Internet. Verder is Internet 24 uur per dag en 7 dagen in de week beschikbaar. Een ander voordeel is dat het vrij toegankelijk is voor iedereen, er is slechts een computer met Internetverbinding nodig om toegang te krijgen [Beard, 2005]. Tegenwoordig hebben bijna alle scholen de beschikking over Internet, waardoor scholieren en studenten gratis het Internet op kunnen. Hetzelfde geldt voor bedrijven die Internettoegang aan werknemers verschaffen; werknemers kunnen vaak op het werk gratis het Internet op. Overal ter wereld kan Internet worden geraadpleegd. Tegenwoordig is het Internet niet duur en nog snel ook, voor een paar

<sup>1</sup> Een veelgebruikte Nederlandse veilingssite is [www.marktplaats.nl](http://www.marktplaats.nl).

<sup>2</sup> [www.skype.nl](http://www.skype.nl).



tientjes per maand is er volledige toegang tot Internet met een hoge snelheid. Deze snelheid maakt het erg interessant om veel Internet te gebruiken. Nog een bijkomend voordeel is de anonimiteit. Iedereen die Internet gebruikt, hoeft zijn of haar ware identiteit niet af te geven. Het is zelfs mogelijk om verschillende identiteiten aan te nemen. [Chak, 2004] geeft aan dat een gebruiker meerdere identiteiten aan kan nemen door middel van een alias. Gebruikers doen dit vaak als ze gaan chatten of online games spelen.

Volgens [Morahan, 2004] en [Campbell, 2006] heeft het Internet ook een soort van therapeutische werking. Via chatrooms kunnen mensen aan elkaar raad geven, waardoor ze elkaar bijvoorbeeld kunnen helpen in moeilijke periodes of met psychologische problemen. Eenzame mensen, die weinig zelfvertrouwen hebben, kunnen via Internet werken aan hun zelfvertrouwen. Door de anonimiteit is het via Internet makkelijker om contact te zoeken met vreemde mensen. Op die manier leren ze bepaalde sociale vaardigheden onder de knie te krijgen en krijgen daardoor meer zelfvertrouwen. Ze kunnen dan de opgedane ervaringen in de “echte wereld” gebruiken.

Het Internet heeft ook voor studenten voordelen [Suhail, 2006]. Door de beschikbaarheid van Internet voor hun studie hebben ze de mogelijkheid om met docenten/leraren en klasgenoten via e-mail te communiceren, ook buiten schooltijden. Verder hebben ze de beschikking over de online bibliotheek van de school, waardoor ze studiemateriaal kunnen opzoeken en gebruiken. Door deze beschikbaarheid kunnen ze beter buiten schooltijd ook huiswerk maken en hierdoor kunnen de studieresultaten omhoog gaan.

Naast de voordelen heeft Internet ook nadelen. Het Internet kan door de beschikbaarheid van 24 uur per dag en 7 dagen in de week echter ook misbruikt worden. Met andere woorden mensen die overmatig Internet gebruiken met alle gevolgen van dien. Denk aan lichamelijk of psychische klachten. Er kan ook op andere manieren van Internet misbruik worden gemaakt. Mensen die kwade bedoelingen hebben en door de anonimiteit een andere identiteit aan kunnen nemen. Deze mensen kunnen bijvoorbeeld virussen gaan verspreiden of websites proberen te kraken. Een ander nadeel is de verspreiding van spam. Met spam wordt bedoeld het ongewenst versturen van een groot aantal e-mailberichten [Spamvrij,2006]. Een persoon krijgt dan ongewenst een e-mailbericht van een onbekende afzender.

## **4.2. Wat is Internetverslaving**

Een verslaving heeft een aantal kenmerken, zoals in de vorige sectie al naar voren kwam. Één van die kenmerken is afhankelijkheid. Een persoon die dus afhankelijk wordt van een middel of gewoonte. Dit is een kenmerk dat ook bij Internetverslaving voorkomt [Chak, 2004]. Studenten blijken het meest kwetsbaar om een bepaalde mate van afhankelijkheid van Internet te ontwikkelen [Nalwa, 2003] [Yuen, 2004]. Studenten die namelijk voor hun studie veel met Internet te maken hebben, hebben een grotere kans om afhankelijk van Internet te worden. Het gebruik kan dan uit de hand lopen, waardoor een verslaving kan ontstaan. [Chak, 2004] geeft ook aan dat een verslaving eerder bij fulltime studenten kan voorkomen. [Nalwa, 2003] en [Yuen, 2004] maken verder nog onderscheid tussen afhankelijke gebruikers en niet-afhankelijke gebruikers. Niet-afhankelijke gebruikers hebben een kleinere kans om verslaafd te raken aan Internet. Afhankelijke gebruikers lopen dus een grotere kans op om verslaafd te raken, omdat ze meer tijd besteden aan het Internet dan niet-afhankelijke gebruikers. Volgens [Chak, 2004] en [Wydyanto, 2004] besteden afhankelijke gebruikers meer tijd aan synchrone interactieve functies van het Internet, zoals chatrooms of online games met

communicatiemogelijkheden. Niet-afhankelijke gebruikers besteden meer tijd aan niet-interactieve of asynchrone functies van het Internet, zoals informatie opzoeken of e-mail.

Een ander kenmerk van een verslaving is overmatig gebruik. Dit komt ook bij Internetverslaving voor. In verschillende artikelen, zoals in [Nalwa, 2003] en [Chak, 2004], wordt ook wel gesproken over pathologisch Internetgebruik. Hiermee wordt hetzelfde bedoeld als Internetverslaving. Dr. Ivan Goldberg [Nalwa, 2003] was de persoon die de term Internetverslaving voorstelde voor het pathologische dwangmatige Internetgebruik. Met pathologisch wordt bedoeld het abnormale of ziekelijke gebruik, met andere woorden er wordt dan overmatig/te veel gebruik gemaakt van Internet.

De kenmerk dat een persoon geen controle meer heeft over het gebruik, komt ook bij Internetverslaving voor. Volgens [Chak, 2004] kan Internetverslaving gedefinieerd worden als een *“impulsive control disorder that does not involve an intoxicant”*. Met andere woorden gebruikers hebben geen controle over het Internetgebruik. Ze weten niet wanneer ze moeten stoppen en blijven maar internetten. Het gedrag van de gebruiker verandert dus door de Internetverslaving. Verder heeft volgens de definitie van [Chak, 2004] Internetverslaving niets te maken met chemische middelen, waardoor gebruikers beïnvloed kunnen worden. Mensen die bijvoorbeeld verslaafd zijn aan alcoholische dranken merken dat de alcohol invloed heeft op het lichaam en op het gedrag. Dit is bij Internetverslaving niet het geval, er is namelijk geen chemische reactie van een bepaald middel. Met andere woorden een verandering van het gedrag van een persoon door een Internetverslaving komt niet door een chemische reactie.

In de volgende subsecties over oorzaken en gevolgen zal ook het een en ander worden uiteengezet over Internetverslaving.

### **4.3. Vergelijking Internetverslaving met andere verslavingen**

Internetverslaving vertoont veel overeenkomsten met andere verslavingen zoals een gokverslaving, eetverslaving, sportverslaving, computerverslaving en zo zijn er nog veel meer verslavingen. Al deze verslavingen hebben te maken met bepaald gedrag, namelijk dwangmatig en herhalend gedrag. Mensen die verslaafd zijn, zullen steeds in herhaling vallen en blijven gebruikmaken van het middel of de gewoonte. Ze hebben geen controle meer over hun gedrag en willen steeds meer [Morahan, 2004]. Verder geeft [Beard, 2005] aan dat er een verlangen blijft naar datgene waaraan men verslaafd is. Dit gebeurt ook bij een Internetverslaving, het verlangen om te internetten. Bij Internetverslaving kan ook stress of een hevig verlangen ontstaan als het Internetgebruik wordt gestaakt. Deze verschijnselen komen ook voor bij andere vormen van verslaving en kunnen dan weggenomen worden door het middel of de gewoonte weer te gebruiken, dus in dit geval weer te internetten [Beard, 2005]. Internetverslaving is ook een vorm van een technologische verslaving. In het voorgaande hoofdstuk kwam naar voren dat mensen die verslaafd zijn aan machines, technologisch verslaafd zijn [Nichols, 2004]. Het Internet kan ook gezien worden als een uitvinding van de technologie. Het is weliswaar geen machine, maar wel iets wat onderdeel uitmaakt van de techniek. [Nichols, 2004] beschrijft verder dat overmatig Internetgebruik vergeleken kan worden met een gokverslaving. Zoals eerder is vermeld, zijn gokverslaafden verslaafd aan een machine, de gokautomaat. [Young, 2004] en [Chak, 2004] geven ook aan dat Internetverslaving het meest overeenkomt met een gokverslaving. In het artikel van [Morahan, 2004] staat beschreven dat onderzoekers bevestigen dat de symptomen bij een Internetverslaving overeenkomen met de symptomen van een gokverslaving. Als laatste zegt

[Nalwa, 2003] dat de diagnoses van pathologisch gokken het meest overeenkomen met pathologisch Internetgebruik (dus Internetverslaving).

Internetverslaving wordt verder ook vergeleken met een verslaving aan televisiekijken. [Song, 2004] spreekt in dit geval van een verslaving aan massamedia. Alleen gaat het bij Internetverslaving verder, omdat deze verslaving een grotere invloed heeft op prestaties op het werk, de studie of invloed op familierelaties. Verslaving aan Internet wordt hierdoor als een groter probleem gezien, omdat televisie kijken meestal in de vrije tijd gebeurt en Internetgebruik kan overal gebeuren, zelfs op het werk.

Bij een verslaving zijn er verschillende verschijnselen aanwezig: psychische, fysieke en sociale verschijnselen, zie voorgaande sectie. Veel verslavingen hebben met deze verschijnselen te maken. [Beard, 2005] maakt bij een Internetverslaving ook een onderscheid in psychische, biologische en sociale verschijnselen. Een biologisch verschijnsel heeft te maken met veranderingen in het menselijke lichaam als er sprake is van verslaving, zoals een combinatie van genen die ervoor zorgen dat een persoon gevoeliger is om een verslaving te krijgen. Een psychologisch verschijnsel heeft te maken met veranderingen in het gedrag van een persoon die verslaafd is aan het Internet. Een persoon kan opgegeven moment psychisch afhankelijk worden van Internet, doordat deze persoon een goed, plezierig of ander positief gevoel krijgt bij het gebruik van Internet. Er wordt dan een associatie gemaakt tussen een positief gevoel en Internetgebruik; iets wat plezierig is om te doen, wil je vaker doen. Een sociaal verschijnsel heeft te maken met dat het sociale leven van een persoon beïnvloed kan worden. Een persoon kan bijvoorbeeld familie conflicten vermijden door overmatig Internet te gebruiken. Of een persoon wordt door zijn vrienden aangespoord om ook gebruik te maken van de mogelijkheden van Internet, zoals chatten of online games. Verderop in dit hoofdstuk zal er dieper worden ingegaan op oorzaken en gevolgen van Internetverslaving die betrekking hebben op het sociale leven van een Internetverslaafde.

#### **4.4. Is er sprake van Internetverslaving?**

In het hoofdstuk over verslaving werden een aantal kenmerken, waaraan men een verslaving kan herkennen, genoemd. Deze kenmerken komen ook bij overmatig Internetgebruik voor. Mensen kunnen teveel uren per dag achter het Internet zitten, waardoor ze geen controle meer hebben over hun Internetgebruik. Ze kunnen niet meer zonder Internet en worden als het ware afhankelijk van Internet [Young, 2004].

[Young, 2004] geeft aan dat het moeilijk is om precies aan te geven wanneer iemand verslaafd aan Internet is. Mensen die veel Internet gebruiken, hoeven namelijk niet perse verslaafd te zijn. Mensen kunnen namelijk Internet voor hun werk gebruiken of studenten voor hun studie. Het is dan belangrijk om erachter te komen of iemand Internetverslaafd is door niet te kijken naar werkgerelateerd gebruik. Verder hoeven mensen niet voor het gehele Internet verslaafd te zijn. Zoals in sectie vier naar voren kwam, heeft het Internet verschillende functies. De ene functie wordt vaker gebruikt dan de andere functie, dit verschilt per persoon. Als mensen uren achter elkaar chatten dan kan er een verslaving aan het chatten ontstaan. Dit betekent verder dat ze dan niet aan het gehele Internet verslaafd hoeven te zijn, maar alleen specifiek aan het chatten [Morahan, 2004]. Nieuwe gebruikers die net Internet leren kennen, kunnen met name in de beginperiode, overmatig Internet gebruiken. Echter kan dit gebruik minderen naarmate ze meer ervaring opdoen [Wydyanto, 2004].

Volgens een test van [Young, 2004] zijn er een aantal vragen om erachter te komen of iemand verslaafd is. Deze vragen moeten dan met “ja” of “nee” beantwoord worden. Voor mijn enquête heb ik een variant op deze test gebruikt, zie in bijlage B. Ik heb in mijn enquête gebruik gemaakt van tien stellingen waarop de studenten “ja” of “nee” moesten beantwoorden. Deze stellingen komen bijna overeen met de vragen van Young. In de test komen de volgende vragen voor:

- Heb je het gevoel dat het Internet je bezighoudt?
- Ben je pas tevreden als je veel Internet?
- Heb je tevergeefs geprobeerd je Internetgebruik te minderen?
- Ben je rusteloos, geïrriteerd of gedeprimeerd als je niet Internet?
- Ben je langer online dan je in eerste instantie van plan was?
- Lijdt je werk, studie of relatie onder jouw Internetgebruik?
- Ontken je dat je problemen hebt met overmatig Internetgebruik?
- Gebruik je het Internet om je problemen te vergeten of om je een opgelucht gevoel te geven als je bijvoorbeeld niet lekker in je vel zit?

Deze vragen moeten dan alleen beantwoord worden over het privé Internetgebruik in de afgelopen 6 maanden, dus niet over werk –of studiegerelateerd gebruik. Als er meer dan vijf vragen met “ja” worden beantwoord, dan kan er sprake zijn van een verslaving. Echter het is dan niet duidelijk of iemand daadwerkelijk verslaafd is en wat de oorzaken zijn van de verslaving. Verder is een periode van 6 maanden kort. In 6 maanden tijd is het namelijk niet goed mogelijk om een goed beeld te krijgen van een persoon qua Internetgebruik, omdat het niet representatief is. Een persoon kan verschillende redenen hebben, waardoor het Internetgebruik in 6 maanden tijd zou kunnen toenemen. Bijvoorbeeld dat het mogelijk is dat iemand een halfjaar naar het buitenland vertrekt om te reizen en dan vaak via Internet berichten uitwisselt via chatten of mailen om contact te onderhouden met familie of vrienden. Het Internetgebruik kan namelijk na 6 maanden afnemen, omdat de persoon terug is van zijn of haar verre reis uit het buitenland. Het is ook mogelijk dat een nieuwe gebruiker Internet leert kennen, zoals eerder al werd besproken. Deze nieuwe gebruiker zal dan voornamelijk in het begin veel internetten en later kan dit gebruik minderen, omdat de gebruiker het Internet beter kent [Wydyanto, 2004]. Het zou dan beter zijn om een periode te nemen van een paar jaar, waardoor je een beter beeld krijgt van een persoon. In een paar jaar tijd kan veel gebeuren qua Internetgebruik van een persoon. Je hebt dan meer een gespreide periode, waardoor je beter kunt beoordelen of er sprake is van een verslaving.

Via een website van [Netaddiction, 2006] is een andere test<sup>3</sup> te vinden die ontwikkeld is door Dr. Kimberly Young. Deze test is volgens [Netaddiction, 2006] en [Wydyanto, 2004] de eerste geldige en betrouwbare test voor het meten van Internetverslaving. Er zijn 20 vragen in totaal en bij elke vraag kunnen punten gescoord worden. Op deze manier kan dan bepaald worden in welke mate iemand verslaafd is aan Internet. De antwoorden die gekozen kunnen worden zijn: “rarely” = 1 punt, “occasionally” = 2 punten, “frequently” = 3 punten, “often” = 4 punten, “always” = 5 punten en “does not apply” = 0 punten. Hoe meer punten gescoord worden, hoe groter de kans is op een Internetverslaving. Er zijn in totaal 100 punten te verdienen. Bij 0-49 punten gaat het om een gemiddelde gebruiker. De gebruiker heeft controle over zijn of haar Internetgebruik. Bij 50-79 punten heeft de gebruiker te maken met frequente problemen van zijn of haar Internetgebruik. De gebruiker moet in dit geval oppassen dat het gebruik niet zijn of haar leven gaat beheersen. Bij 80-100 punten heeft het Internetgebruik

---

<sup>3</sup> IAT = Internet Addiction Test.

grote invloed op het leven van de gebruiker. Het Internetgebruik levert problemen in het dagelijkse leven op. In het laatste geval kan dan gesproken worden van Internetverslaving.

Uit onderzoek in Hong Kong is gebleken [Chak, 2004] dat een gemiddelde Internetgebruiker die niet verslaafd is ongeveer 5 dagen in de week en 3,1 uur per dag aan Internet zit. Dit in vergelijking met een Internetverslaafde die gemiddeld 6,1 dagen per week en 4,6 uur per dag achter Internet zit. In [Chak, 2004] wordt verder een Amerikaans onderzoek beschreven van Kimberly Young. Young concludeerde dat men kan spreken van Internetverslaving als een persoon voor zijn plezier meer dan 38 uur per week online is. Het overgrote deel maakt dan gebruik van chatrooms of speelt online games. Ze heeft verder een onderscheid kunnen maken tussen verschillende vormen van Internetverslaving. Er kan een online seksuele verslaving zijn aan chatrooms voor volwassenen of online porno. Een variant hierop is een verslaving aan vriendschappen of affaires die via Internet ontstaan. Ze zijn dan ter vervanging van vriendschappen of affaires in de werkelijkheid. Verder kan er een online gokverslaving ontstaan of een verslaving aan online veilingen. Het is ook mogelijk dat er een drang ontstaat naar het surfen op Internet, waardoor er een verslaving ontstaat aan het zoeken naar informatie op het web. Als laatste kan er ook een verslaving zijn aan het spelen van online games of aan programmeren.

Het IVO [IVO, 2007] heeft onderzoek gedaan naar Internetverslaving. Bij dit onderzoek komen ze tot de conclusie dat de dwangmatige Internetbezoeker 25 tot 30 uur per week achter het Internet zit. Deze Internetbezoeker is dan voornamelijk bezig met online spelletjes, online porno of sociale contacten onderhouden.

[Song, 2004] is van mening dat er pas van een verslaving aan Internet gesproken kan worden als een persoon daadwerkelijk serieuze problemen ondervindt in zijn of haar leven. Problemen die kunnen ontstaan zijn onder andere ontslag of scheiding. [Song, 2004] vindt verder dat vele Internetverslaving testen niet goed ingaan op eventuele problemen die door het Internetgebruik ontstaan kunnen zijn. Zo zijn er in vele studies mensen als “Internetverslaafd” bestempeld, terwijl dit niet het geval hoeft te zijn.

Volgens een onderzoek van [Beard, 2005] kan via een “*clinical interview*” onderzocht worden of een persoon verslaafd is aan het Internet. Er kan via dit onderzoek bepaald worden in welke fase iemand is met zijn verslaving en wat eraan gedaan kan worden. Een Internetverslaafde moet namelijk gemotiveerd worden dat zijn of haar Internetgebruik moet veranderen. Dit zijn de verschillende fasen waarin een Internetverslaafde terecht kan komen:

- Ontkenningsfase. De Internetverslaafde ontkent het overmatig Internetgebruik en de problemen die daardoor ontstaan en weigert hulp.
- Fase waarin de voordelen en nadelen van Internetgebruik worden uiteengezet. De Internetverslaafde ziet in wat de voor –en nadelen zijn van overmatig Internetgebruik.
- Beslissingsfase. De Internetverslaafde geeft toe dat er verandering nodig is en is bereid om te veranderen.
- Actiefase. De Internetverslaafde onderneemt actie en maakt plannen om te veranderen.
- Behoudfase. De Internetverslaafde probeert de veranderingen te behouden en dus minder Internet te gebruiken.
- Terugvalfase. Als de Internetverslaafde terugvalt in het oude patroon (overmatig Internetgebruik), dan kunnen de problemen gereduceerd worden door terug te gaan naar eerdere fasen.

In bijlage C is een nieuwsbericht te zien van [www.nu.nl](http://www.nu.nl). Hierin wordt vermeld dat één op de zes Nederlanders verslaafd zijn aan het Internet. Dit is onderzocht door Kelkoo, een prijs –en vergelijkingssite.

#### **4.5. Oorzaken overmatig Internetgebruik**

Door allerlei oorzaken kan een persoon meer achter Internet zitten dan normaal. Bijvoorbeeld vanwege e-mailcontact of chatten met vrienden of familie, of vanwege een hobby, zoals bouwen van websites of online games. Een persoon kan ook door vakantie meer tijd hebben voor andere zaken, waaronder Internet. Een andere reden zou kunnen zijn dat iemand problemen heeft en daardoor zijn of haar toevlucht zoekt tot het Internet [Young, 2004], [Song, 2004]. Ze zoeken dan bijvoorbeeld contact met lotgenoten, zodat ze steun aan elkaar hebben. Een aantal problemen zijn bijvoorbeeld stress door werk, depressie, scheiding of ontslag. Deze problemen kunnen van tijdelijke aard zijn, maar kunnen ook langer duren. Op langer termijn kan er overmatig Internetgebruik ontstaan. [Song, 2004] geeft verder aan dat mensen Internet gebruiken, omdat er via Internet interactie, communicatie en informatie mogelijk is. Mensen kunnen dus via interactieve programma's met elkaar communiceren en ze kunnen via Internet informatie opzoeken. Door deze veelzijdigheid kan het Internetgebruik stijgen. [Beard, 2005] en [Wydyanto, 2004] zijn het met elkaar eens dat er aan interactieve functies van het Internet, zoals chatten, een grotere kans bestaat om aan verslaafd te raken.

Bovendien zijn er ook niet-privé aangelegenheden die ervoor zorgen dat het Internetgebruik kan stijgen, zoals werknemers die Internet nodig hebben om hun werkzaamheden uit te kunnen voeren. Heel veel bedrijven gebruiken tegenwoordig het Internet voor communicatie en informatie. Zelfs op het werk is het mogelijk dat werknemers verslaafd raken aan Internet [Chak, 2004], [Young, 2004]. Werknemers kunnen misbruik maken van Internet op het werk door websites te bezoeken die niet gerelateerd zijn aan het werk, bijvoorbeeld cybersex websites of online games spelen. Verder komt het ook voor dat ze Internet gebruiken om persoonlijke mails te versturen. Studenten hebben ook te maken met verslaving, doordat ze vaak het Internet nodig hebben voor hun studie [Nalwa, 2003].

De vele voordelen van het Internet zorgen er ook voor dat het Internetgebruik kan stijgen. Studenten kunnen bijvoorbeeld onbeperkt en gratis op school van Internet gebruikmaken [Yuen, 2004], [Beard, 2005]. In hun vrije uurtjes op school, zullen ze vaak hun tijd vullen achter het Internet [Young, 2004]. Ook doordat Internet vrij toegankelijk en 24 uur per dag bereikbaar is voor iedereen, is het risico op overmatig Internetgebruik groter [Morahan, 2004]. Mensen die gokverslaafd zijn, kunnen makkelijk via Internet gokken en zo hun verslaving voortzetten. Verder door de anonimiteit is het voor onzekere en verlegen mensen prettiger om via het Internet contact te zoeken met andere mensen [Chak, 2004]. Ze voelen zich dan veiliger en durven meer via het Internet. [Beard, 2005] verklaart dit doordat mensen een andere identiteit kunnen aannemen, die niet perse overeen hoeft te komen met hun werkelijke identiteit. Vaak geven ze dan een identiteit op die het tegenovergestelde is van hoe ze werkelijk zijn. Op deze manier kunnen ze dan een ideaal beeld van zichzelf vormen om zo hun onvoorziene behoeftes te kunnen vervullen, zoals het in contact komen met andere mensen die niet kunnen zien dat ze verlegen zijn. Verder is het door de anonimiteit makkelijker om commentaar in positieve of negatieve zin te geven op andere mensen of om je emotioneel kwetsbaar op te stellen. Het is makkelijker om via Internet met onbekenden te praten over persoonlijke zaken die men in de werkelijkheid niet zou bespreken met onbekenden. Verder zit je nergens aan vast, omdat een gesprek met een onbekende op elk

willekeurig moment afgekapt kan worden. Je hebt zelf de keus om een vriendschap op te bouwen met iemand of om geen vriendschap te beginnen.

Daarnaast zijn computers niet meer uit onze samenleving weg te denken. Bij bijna elke studie heeft een student te maken met computergebruik en dus ook Internetgebruik [Nalwa, 2003]. Huiswerk wordt ook vaak via de computer gemaakt. Voornamelijk de technische studies hebben veel met computers te maken. Bovendien heeft bijna elke huishouden wel een computer met Internetaansluiting en is het in de meeste openbare bibliotheken ook beschikbaar [Suhail, 2006]. Computers zijn ook meer betaalbaar geworden voor bijna iedereen. Verschillende Internet providers bieden steeds vaker goedkoper Internet aan. Er zijn regelmatig reclamespots te zien op televisie of er wordt via de radio of krant Internet aangeboden. Het wordt hierdoor steeds verleidelijker om Internet aan te schaffen. Ook de reden dat steeds meer mensen gebruik maken van Internet en elkaar ook aan kunnen sporen om er gebruik van te maken vanwege de vele voordelen, kan het Internetgebruik stijgen [Beard, 2005].

Volgens [Morahan, 2004] is er een verschil tussen introverte en extroverte mensen. Extroverte mensen hebben een kleinere kans dat ze verslaafd aan Internet kunnen raken, omdat ze meer zelfvertrouwen hebben. Ze hoeven niet het perse het Internet op om contact te zoeken met andere mensen. Ze hebben voldoende sociale contacten en zijn niet bang om mensen te benaderen. Introverte mensen daarentegen hebben minder zelfvertrouwen en zullen meer moeite hebben om in de “echte wereld” mensen te benaderen. Ze voelen zich hierdoor eenzamer. Op het Internet is het dan makkelijker voor ze om contact te zoeken vanwege de anonimiteit en de laagdrempeligheid. Een verlegen persoon zal eerder via Internet een chatroom bezoeken om contact te zoeken met vreemde mensen dan in een “echt” café binnenstappen en op vreemde mensen aflopen om contact met ze te maken. [Yuen, 2004] spreekt in dit geval van een relatie tussen afhankelijke gebruikers en verlegenheid. Gebruikers die dus afhankelijk zijn van het Internet, dus verslaafd, zijn minder verlegen als ze online met andere mensen contact maken. Ze zijn daarentegen wel verlegen als het gaat om contact maken in de werkelijkheid. Voor niet-afhankelijke gebruikers was geen relatie aanwezig tussen verlegenheid en online contact maken of contact maken in de werkelijkheid. Uit onderzoek [Chak, 2004] is verder gebleken dat bepaalde mensen sneller verslaafd kunnen raken aan het Internet. Mensen die heel erg verlegen zijn en weinig zelfvertrouwen hebben, hebben een grotere kans om verslaafd te raken aan het Internet. Verlegen mensen kunnen beschouwd worden als introvert. In het artikel wordt verder gesproken over “*locus of control*”. Dit heeft te maken met gedrag van een persoon. Als een persoon in zichzelf gelooft en weet dat een bepaalde beloning of straf een resultaat is van zijn of haar eigen gedrag dan spreekt men van interne *locus of control*. Als een persoon gelooft dat een bepaalde beloning of straf door iemand anders komt of door de omgeving, dan spreekt men van externe *locus of control*. Het heeft dus te maken met een bepaalde mate van zelfcontrole, in hoeverre iemand controle heeft over zijn of haar eigen leven. Mensen die een externe *locus of control* hebben, hebben een verhoogde kans om verslaafd te raken aan Internet. Een voorbeeld hiervan is als iemand verdrietig is. Deze persoon kan proberen om niet meer verdrietig te zijn en verder te gaan met het leven, controle over zijn of haar emoties. Het is ook mogelijk dat deze persoon verdrietig blijft en zijn of haar toevlucht zoekt naar iets anders om het verdrietig zijn te verdringen, bijvoorbeeld door te gaan internetten (geen controle over zijn of haar emoties). In het laatste geval verplaatst de persoon het probleem van het verdrietig zijn naar Internetgebruik (dat uiteindelijk kan leiden tot een verslaving). In het eerste geval probeert de persoon het verdrietig zijn op te lossen.

[Joinson, 2004] heeft onderzoek gedaan naar mensen met een bepaalde mate van zelfvertrouwen en of ze liever e-mail gebruiken of persoonlijk contact hebben. In het onderzoek werd gekeken of de hypothese klopt dat mensen met een laag zelfvertrouwen liever e-mail gebruiken dan persoonlijke benadering. Het blijkt uit het onderzoek dat hoe lager het zelfvertrouwen is, hoe liever deze mensen e-mail gebruiken. Mensen die een hoge mate van zelfvertrouwen hebben, gebruiken liever persoonlijk contact. Dit kan verklaart worden doordat het voor een persoon met een laag zelfvertrouwen veiliger is om via e-mail te communiceren. Via e-mail is er namelijk geen directe communicatie en kan men anoniem blijven. Verder kan men elkaar niet zien, dus er zijn geen gezichtsuitdrukkingen of lichaamsbewegingen te zien. Op deze manier kan men negatieve feedback ontwijken, bijvoorbeeld bij het vertellen van slecht nieuws.

Een andere oorzaak voor het aantal mensen die overmatig Internet gebruiken, is te verklaren door de wetenschappelijke aandacht aan het fenomeen Internetverslaving. Volgens [Morahan, 2004] wordt er meer aandacht besteedt aan Internetverslaving dan aan bijvoorbeeld televisiekijkverslaving. Terwijl het percentage mensen die televisiekijken vele malen groter is dan het Internetgebruik. De reden dat er meer aandacht aan Internetverslaving wordt besteedt, komt doordat Internet een nieuwe vorm van technologie is. Het Internet is erg veelzijdig, zoals bij de voordelen al naar voren kwam. Dit maakt het voor de wetenschap interessant om te onderzoeken hoe het komt dat er zoveel gebruik van wordt gemaakt.

Bij het Internetgebruik kan een bepaalde mate van voldoening (“*gratification*” [Song, 2004]) aanwezig zijn. Dit wil zeggen dat als een persoon aan het internetten is in zijn of haar behoeftes voorziet. De persoon bekijkt bijvoorbeeld bepaalde websites, omdat hij of zij dat graag wil. Volgens [Song, 2004] zijn er 2 soorten van voldoening: *proces gratification* en *content gratification*. Het eerste wil zeggen dat een persoon in de behoeftes voorziet door het Internetgebruik voor de plezier, om de tijd door te komen of voor de ontspanning, bijvoorbeeld games spelen. De gebruiker is op dat moment met het medium Internet zelf bezig en niet met de werkelijke wereld. Met andere woorden de gebruiker heeft het Internet op dat moment dan niet nodig voor behoeftevoorziening in de werkelijke wereld. Het tweede wil zeggen dat een persoon iets van Internet wil leren of het Internet gebruikt om in de behoeftes te voorzien in de werkelijke wereld, bijvoorbeeld informatie opzoeken. De gebruiker kan namelijk van de opgezochte informatie leren en dat gebruiken in de werkelijke wereld. Een ander voorbeeld is een aankoop doen via Internet. Van het gekochte artikel heeft de gebruiker profijt in de werkelijke wereld: hij voorziet in zijn behoefte in de werkelijkheid, door gebruik te maken van het gekochte artikel. [Song, 2004] ging ervan uit dat er een relatie zou zijn tussen mensen die Internet voornamelijk voor hun plezier gebruiken (*proces gratification*) en Internetverslaving. Echter is er uit het onderzoek gebleken dat er geen verschil is tussen *proces gratification* en *content gratification*. Bij beide is er een kans op verslaving aan Internet. Dit is te verklaren door het feit dat bepaalde Internetfuncties niet door één behoefte vervuld hoeven te worden. Een persoon kan voor zijn lol met een goede vriend e-mailen. Het plezier hebben in het mailen kan dan worden opgevat als een *proces gratification*, maar de behoefte om te mailen met een persoon uit de werkelijkheid kan gezien worden als een *content gratification*.

Als laatste kan een oorzaak te maken hebben met verschillen tussen leeftijd en geslacht. Uit onderzoek van [Chak, 2004] blijkt dat mannen zich meer bezig houden met online games en vrouwen maken meer gebruik van online communicatie zoals chatten. Verder blijkt dat jonge mensen vaker internetten dan ouderen. Bovendien kan het voorkomen dat mensen die voor het eerst Internet leren kennen en de vele mogelijkheden ervaren, vaak achter Internet zitten



om het Internet beter onder de knie te krijgen. Ze zijn dan onder de indruk van wat het Internet te bieden heeft en willen daar dan vooral in de beginperiode veel gebruik van maken [Beard, 2005] [Wydyanto, 2004].

#### **4.6. Gevolgen overmatig Internetgebruik**

Overmatig Internetgebruik heeft een aantal gevolgen. Er zijn bijvoorbeeld lichamelijke gevolgen. Mensen die dagenlang aan het internetten zijn, kunnen te maken krijgen met ernstige slaapttekorten. Ze gaan dan tot in de nachtelijke uurtjes door met Internet, waardoor ze “vergeten” om te slapen [Nalwa, 2003]. Het gevolg hiervan is dat mensen proberen langer wakker te blijven door bijvoorbeeld middelen in te nemen waarin veel cafeïne zit, zoals speciale cafeïne pillen [Young, 2004]. Andere gevolgen zijn ernstige vermoeidheid, rugpijn en hoofdpijn. Het komt ook voor dat mensen “vergeten” om te eten, waardoor er een kans bestaat op ondervoeding [Suhail, 2006] of dat ze slecht gaan eten, zoals junkfood [Campbell, 2006]. Internetverslaafden kunnen verder te maken hebben met verminderde lichaamsbeweging, doordat ze constant achter de computer zitten [Beard, 2005]. Er bestaat verder een risico dat een Internetgebruiker aan carpale tunnelsyndroom kan lijden [Young, 2004]. Dit is een aandoening aan de zenuw van de pols/hand [Gezondheidsraad, 2000]. Het is één van de aandoeningen van RSI (Repetitive Strain Injury). Doordat een Internetgebruiker steeds met een bepaalde “*kracht, houding, herhaalde bewegingen en combinaties van deze factoren*” de muis gebruikt, kan deze aandoening ontstaan. Volgens [RSI, 2006] zijn er verschillende termen in omloop voor RSI, zoals CANS (Complaints of Arm Neck and/or Shoulder - klachten aan arm nek en/of schouder).

Mensen kunnen ook zo met Internet bezig zijn, dat ze opgegeven moment sociaal geïsoleerd raken en bijna geen fysiek contact meer hebben met de buitenwereld, zoals het afspreken met vrienden. Ze zijn dan eenzaam en kunnen depressief worden [Suhail, 2006]. [IVO, 2004] geeft aan dat onder jongeren die veel gebruik maken van instant messenger er een verhoogde kans is op symptomen van depressiviteit. Verder wordt er aangegeven dat eenmaal verslaafde Internetgebruikers na een paar jaar nog verslaafd kunnen zijn en dat er bij deze groep meer eenzaamheid ontstaat en depressie. Daarnaast zijn ze minder tevreden met hun leven. Door sociale isolatie kunnen familierelaties ook genegeerd worden of er is verminderd contact met familie [Chak, 2004]. Als het Internetgebruik beperkt wordt dan voelen Internetverslaafden zich meer gespannen of depressief en ze kunnen zich schuldig voelen over hun overmatig Internetgebruik [Wydyanto, 2004]. Ze kunnen zich verder ook rusteloos voelen, snel geïrriteerd zijn of te maken hebben met een slecht humeur [Suhail, 2006]. Internetverslaafden kunnen hun verslaving aan Internet ontkennen, ze beseffen zelf dan niet dat ze een serieus probleem hebben [Yuen, 2004]. Het kan ook voorkomen dat een Internetverslaafde een soort van virtueel leven heeft opgebouwd via het Internet, een soort van tweede persoonlijkheid, waardoor het virtuele leven van diegene het echte leven overheerst. Diegene kan niet meer stoppen en ziet opgegeven moment niet meer het verschil tussen zijn eigen leven uit de werkelijkheid en het virtuele leven [Beard, 2005]. Via virtuele gemeenschappen is het namelijk mogelijk om gemeenschappelijke ideeën en dezelfde interesses met elkaar te delen, doordat er geen geografische grenzen aanwezig zijn [IVO, 2001].

In een onderzoek van Young [Chak, 2004] kwam naar voren dat er ook relatieproblemen kunnen ontstaan als een van de partners Internetverslaafd is. Deze problemen kunnen bijvoorbeeld voortkomen doordat de partner een affaire heeft met een persoon die de partner via Internet heeft leren kennen. Verder kunnen er financiële problemen ontstaan, doordat men constant in de behoefte wil voorzien, zoals online gokken [Yuen, 2004]. Mensen die daaraan

verslaafd zijn, verspelen heel veel geld. Een ander gevolg is problemen op het werk, doordat men zich niet goed kan concentreren en minder goed presteert op het werk. Het kan zelfs voorkomen dat werknemers ontslagen worden [Song, 2004] of dat een bedrijf negatieve publiciteit krijgt [Young, 2004], als gevolg van werknemers die misbruik maken van Internet. Het kan ook voorkomen dat mensen verantwoordelijkheden vermijden of geen controle meer hebben over hun leven [Wydyanto, 2004]. Het Internet beheerst dan hun hele leven. Studenten die Internetverslaafd zijn, kunnen te maken krijgen met achteruitgang van studieresultaten, doordat ze teveel met Internet bezig zijn en te weinig met de studie. Ze hebben problemen met het maken van een planning, zoals het verdelen van studietijd en vrije tijd [Chak, 2004]. Verder kan het voorkomen dat ze spijbelen van school [Nalwa, 2003] of dat ze stoppen met de studie, omdat ze het niet redden [Yuen, 2004].

## 5. Enquête

Voor dit onderzoek heb ik gebruik gemaakt van een enquête. Naar alle informatica en informatiekunde studenten heb ik deze enquête per mail gestuurd. Dit waren 290 studenten om precies te zijn. De enquête zelf is te vinden bij de bijlagen. De eerste paar vragen van de vragenlijst gaan over de student zelf, de persoonlijke gegevens. Vervolgens zijn er vragen gesteld over het Internetgebruik en de persoonlijke ervaringen met het Internet. In de volgende sectie zijn de resultaten verwerkt die betrekking hebben op mijn onderzoek.

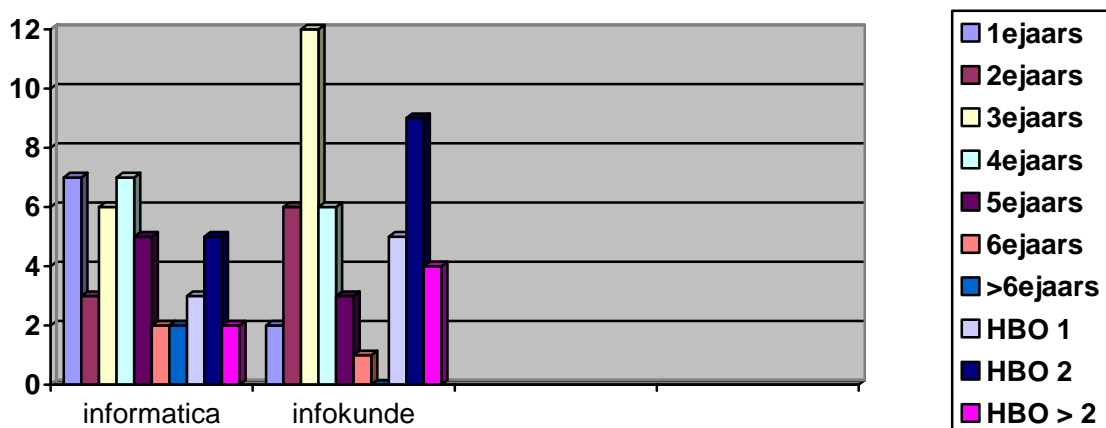
### 5.1. Resultaten

Aantal mannelijke en vrouwelijke studenten die informatica of informatiekunde studeren.

Geslacht	Informatica	Informatiekunde
Man	41	44
Vrouw	2	4

91 studenten hebben in totaal meegedaan aan de enquête. 85 deelnemers waren mannelijke studenten en 6 deelnemers waren vrouwelijke studenten. 43 deelnemers studeren informatica (47%) en 48 deelnemers studeren informatiekunde (53%). In de tabel is de verdeling te zien tussen aantal mannelijke en vrouwelijke studenten.

**Figuur 1: De verdeling van het aantal deelnemers van informatica of informatiekunde studenten per jaar van de studie.**

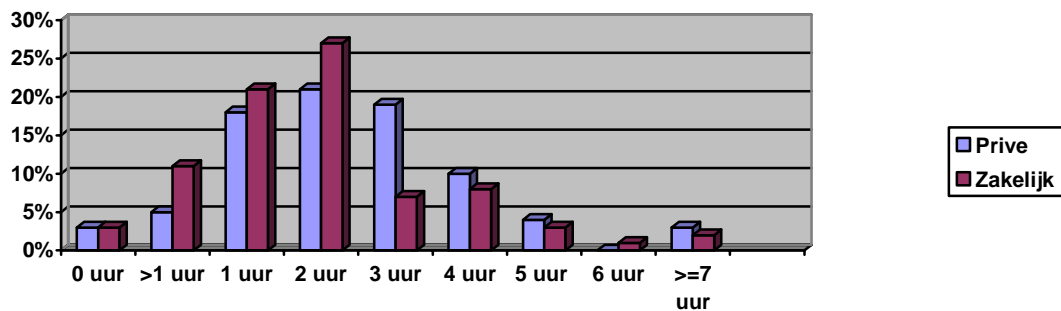


In de tabel is te zien dat er veel reguliere derdejaars informatiekunde studenten aan het onderzoek hebben deelgenomen. Verder hebben van de studie informatiekunde ook veel HBO tweedejaars studenten gereageerd. Bij de informatica studenten hebben de meeste eerstejaars en vierdejaars meegedaan.

Het aantal studenten van zesdejaars of meer van zowel de studie informatica en informatiekunde is de kleinste groep die aan het onderzoek hebben meegedaan.

Van de studenten zit 18% in de propedeuse fase, 46% zit in de bachelor fase en 36% zit in de master fase.

**Figuur 2: Percentage verdeling aantal uren per dag tussen privé gebruik en zakelijk gebruik.**



Het overgrote deel van de studenten gebruikt het Internet gemiddeld 7 dagen in de week voor privé-doeleinden (48%). Voor zakelijke doeleinden, zoals voor school of voor werk, wordt het Internet minder vaak gebruikt, 23% geeft aan dat ze 7 dagen in de week het Internet voor zakelijke doeleinden gebruiken. Degene die Internet voor privé-doeleinden gebruiken zitten gemiddeld tussen 1 à 3 uur per dag achter het Internet. Slechts 3% geeft aan dat ze meer dan 7 uur per dag internetten. Voor zakelijke doeleinden wordt het Internet iets minder vaak gebruikt, de meeste studenten zitten dan 2 uurtjes per dag achter het Internet (27%). Het valt op dat het aantal uren Internetgebruik voor zakelijke doeleinden minder zijn dan voor privé gebruik, m.a.w. hoe meer uren achter het Internet, des te eerder de kans dat het voor privé-doeleinden is.

Op de vraag of bij de studenten het Internetgebruik de afgelopen 5 jaar veranderd is, geeft 13% aan dat het gelijk is gebleven, 66% is meer Internet gaan gebruiken en 4% is minder gaan internetten. De overige studenten weten het niet.

**Tabel 3: percentage gebruik functies met aantal uren.**

Functie	Percentage gebruik
Chatten	56
E-mail	79
Deelname forums	52
Bestanden downloaden	78
Informatie zoeken	78
Online games	32
Online gokken	3
Doelloos surfen	43
Online shoppen	46

Er zijn een aantal functies die regelmatig worden gebruikt. In bovenstaande tabel is te zien welke functies veel of weinig worden gebruikt door de studenten. E-mailen wordt het meeste toegepast, met 79% staat deze ook bovenaan. Gemiddeld e-mailen studenten een klein uurtje per dag. Na e-mailen zijn bestanden downloaden en informatie opzoeken ook veel gebruikte functies, beide met 78%. Het valt op dat online gokken niet veel wordt toegepast, slechts 3% van de studenten doet aan gokken. Ze besteden dan niet meer dan een uur per dag aan het online gokken. Meer als de helft van de studenten chatten (56%) of nemen deel aan forums (52%). Studenten zitten ongeveer 2 uur of minder per dag te chatten, nemen deel aan forums of zoeken informatie op. Bij een aantal studenten waren wat uitschieters, een enkeling chat meer dan 4 uur per dag, neemt ongeveer 10 uur per dag deel aan forums of zoekt ongeveer 6

uur per dag naar informatie op Internet. Gemiddeld spelen studenten 1 à 2 uur of minder per dag een online spel. Een enkeling zit tussen de 3 en 6 uur per dag te spelen. Aan het doelloos surfen op het Internet besteden studenten minder dan een uurtje per dag. Hetzelfde geldt voor online shoppen.

Enkele studenten (ongeveer 18%) hebben ook aangegeven dat ze van andere functies gebruik maken, die niet expliciet in de enquête zijn gevraagd. Deze functies zijn onder andere websites bouwen/onderhouden/testen (varieert van minder dan één uur tot 5 uur per dag), nieuws lezen (niet meer dan één uur per dag), online tv kijken (gemiddeld halfuur per dag), online radio/muziek luisteren (varieert van 1 tot 7 uur per dag), programmeren (een uur tot 2 uur per dag) en online bellen (voip) (gemiddeld halfuur per dag).

**Tabel 4: Stellingen over Internetgedrag met percentages.**

<b>Stelling</b>	<b>Ja</b>	<b>Nee</b>
Ik Internet regelmatig langer dan ik van plan was.	71 %	29 %
Vrienden of familie klagen wel eens over mijn internetgedrag.	18 %	82 %
Werk of school lijden onder mijn internetgedrag.	27 %	73 %
Internet helpt me om vervelende gedachten kwijt te raken.	23 %	77 %
Internet kost me regelmatig mijn nachtrust.	22 %	78 %
Ik zeg regelmatig, nou nog een paar minuutjes dan.	33 %	67 %
Ik probeer mijn Internetgedrag wel eens te minderen.	26 %	74 %
Als ik niet online ben speelt Internet wel eens door mijn hoofd.	38 %	62 %
Ik raak geïrriteerd als iemand mij stoort terwijl ik aan het internetten ben.	12 %	88 %
Ik voel me down en nerveus als ik niet op Internet ben.	1 %	99 %

In tabel 4 is te zien hoe studenten denken over de stellingen die gaan over hun Internetgedrag; de stelling is wel of niet van toepassing op hun eigen Internetgebruik. Ik ben hier uitgegaan van de studenten die serieus antwoord hebben gegeven op deze stellingen. Zo'n 20 % heeft namelijk geen antwoord gegeven op deze stellingen. Deze studenten heb ik eruit gefilterd. Het grootste deel van de studenten, 71 %, Internet regelmatig langer dan ze van plan was. Slechts 1 % voelt zich down of nerveus als ze niet op Internet zijn.

Als laatste werden in de enquête vragen gesteld over de persoonlijke ervaringen met het Internet. Van de 91 studenten hebben 73 studenten (80%) serieus de vragen beantwoord. De studenten die geen antwoorden hebben gegeven, heb ik eruit gefilterd. In de tabel op de volgende pagina staan per vraag de resultaten verwerkt.

**Tabel 5: Vragen over persoonlijke ervaringen met Internet met resultaten per vraag.**

<b>Vraag</b>	<b>Resultaat</b>
<i>Heeft je privé internetgebruik tijdens schooltijd wel eens problemen opgeleverd? (Bijvoorbeeld dat je huiswerk niet af was of dat er conflicten ontstonden met docenten of medestudenten)?</i>	Meer als de helft van de studenten, 68%, geeft aan dat het privé Internetgebruik nooit problemen oplevert tijdens schooltijd. 25% geeft aan dat er af en toe problemen zijn en 7% weet het niet.
<i>Ervaren je familie en vrienden jouw internetgebruik als een probleem?</i>	70% van de studenten geeft aan dat familie of vrienden het Internetgebruik nooit als een probleem ervaren, met andere woorden het Internetgebruik heeft geen invloed op de relatie tussen de student en familie of vrienden. 26% van de studenten geeft aan dat familie of vrienden het Internetgebruik af en toe als probleem ervaren. Slechts 1% geeft aan dat het Internetgebruik dagelijks van invloed is en dus dat familie en vrienden het als probleem ervaren. De overige 3% weet het niet.
<i>Ervaar jezelf jouw internetgebruik als een probleem?</i>	68% geeft aan dat ze het nooit als probleem ervaren. Met deze vraag werd bedoeld of studenten zelf vinden dat ze te veel achter het Internet zitten, waardoor het problematisch kan worden. 30% ervaart het af en toe als probleem en de rest weet het niet.
<i>Heb je het gevoel verslaafd te zijn aan het Internet of verslaafd aan het Internet te zijn geweest?</i>	Het overgrote deel van de studenten, 72%, vindt niet dat ze verslaafd aan het Internet zijn. 12% geeft aan dat ze nog niet verslaafd zijn, maar het wel zouden kunnen worden. 15% is van mening dat ze verslaafd zijn en maar 1% geeft aan dat ze niet meer verslaafd zijn.
<i>Hoe vaak voel je je eenzaam?</i>	Er zijn maar weinig studenten die aangeven dat ze zich eenzaam voelen, slechts 1% voelt zich altijd eenzaam en 1% voelt zich dagelijks eenzaam. 60% voelt zich daarentegen nooit eenzaam en 38% voelt zich af en toe eenzaam.
<i>Als je je eenzaam voelt, probeer je dit dan op te lossen door op Internet contact te zoeken met andere/vreemde mensen of gewoon te gaan Internetten?</i>	Degene die zich eenzaam voelen, geven aan dat ze het niet erg vinden om dan eenzaam te zijn, dit zijn 22% van de studenten. Slechts 4% geeft aan dat als ze zich eenzaam voelen, contact via Internet gaan zoeken met andere mensen. 23% geeft aan dat ze dan iets anders gaan doen en dus niet via Internet contact gaan opzoeken. 3% weet het niet. Bij 48% van de studenten was deze vraag niet van toepassing.
<i>Slaap je minder door het Internetgebruik?</i>	Het Internet heeft verder geen grote invloed op het slaappatroon van studenten. De meeste studenten, 84%, hebben een normaal slaappatroon en slapen dus niet minder door het Internet. Slechts 16% heeft minder nachtrust door het Internetgebruik.
<i>Heb je last van RSI, door het Internetgebruik?</i>	Studenten hebben door het Internetgebruik niet veel last van RSI klachten. Een ruime meerderheid, 87%, heeft geen last van RSI. Slechts 5% geeft aan klachten te hebben door het Internetgebruik en 4% heeft RSI klachten door andere oorzaken. De overige 4% weet het niet.
<i>Vind je het belangrijk om persoonlijk contact te hebben met je familie en/of vrienden?</i>	Studenten zijn van mening dat persoonlijk contact met familie en/of vrienden belangrijk is. Iedereen heeft dit aangegeven.
<i>Heb je minder persoonlijk contact met je familie en/of vrienden door je Internetgebruik?</i>	Het overgrote deel, 90%, geeft aan dat ze niet minder persoonlijk contact hebben met familie en/of vrienden en zien hun nog net zo vaak. Slechts 10% geeft aan dat het persoonlijk contact minder is door het Internetgebruik.

<i>Zo ja, zou je dit willen veranderen?</i>	Voor degene waarop deze vraag van toepassing was, geeft 5% aan dat ze het zouden willen veranderen en dus hun familie en/of vrienden vaker zouden willen zien. 7% vindt het wel goed zo en hoeft geen verandering. Op 85% van de studenten was deze vraag niet van toepassing en 3% weet het niet.
<i>Ben je van mening dat jouw Internetgebruik schuld is aan het feit dat je jouw familie en/of vrienden minder persoonlijk ziet?</i>	Bij een ruime meerderheid, 85%, was deze vraag niet van toepassing. Dit kan verklaard worden, doordat deze studenten vaak persoonlijk contact hebben met hun familie en/of vrienden. Het Internet zorgt er dus niet voor dat ze minder contact hebben met deze mensen. 10% geeft aan dat er andere oorzaken zijn en dat het niet aan Internet ligt. Slechts 5% is van mening dat ze minder persoonlijk contact hebben door het Internetgebruik.
<i>Heb je contact met je familie en/of vrienden via Internet(bijv. via e-mail of chatten)?</i>	De meeste studenten, 89%, hebben via Internet contact met familie en/of vrienden. Slechts 11% heeft dit niet.
<i>Zo ja, heb je liever contact met je familie en/of vrienden via Internet of heb je liever persoonlijk contact?</i>	Bij de studenten waarop deze vraag van toepassing was, geeft 32% aan dat het ze niet uitmaakt of ze persoonlijk contact hebben of via Internet. De meerderheid, 67%, heeft liever persoonlijk contact. Niemand heeft aangegeven dat ze liever contact via Internet willen, met andere woorden alleen maar contact met familie en/of vrienden via Internet en helemaal geen persoonlijk contact, heeft niet de voorkeur. Studenten hebben dus liever persoonlijk contact <u>en</u> contact via Internet. Slechts 1% weet het niet.
<i>Maak je via Internet makkelijker contact met vreemde mensen dan als je ze persoonlijk moet benaderen?</i>	58% geeft aan dat het ze niet uitmaakt op welke manier ze contact maken met vreemde mensen. 33% heeft liever contact via Internet en 9% weet het niet.

Op de allerlaatste open vraag in de enquête hebben 57 studenten (zo'n 63%) serieus antwoord gegeven. Deze vraag luidde als volgt: *“Kun je voor jezelf nog aangeven of je liever persoonlijk contact hebt met mensen (familie, vrienden, nieuwe contacten) of liever via Internet. Leg ook uit waarom.”*

Alle studenten zijn het erover eens dat persoonlijk contact belangrijk is. 61% vindt contact via Internet ook handig, maar het moet geen vervanging zijn van het persoonlijk contact. Communicatie via Internet is een goede aanvulling op het sociale contact. Zo'n 21% is van mening dat persoonlijk contact voor een betere interpretatie zorgt, vanwege de gezichtsuitdrukkingen, emoties en de lichaamstaal. 5% vindt dat bij persoonlijk contact mensen eerlijker en serieuzer tegen elkaar zijn, omdat ze elkaar dan in het echt zien. Daarnaast zullen mensen beter nadenken voordat ze iets zeggen. Via Internet kan de neiging bestaan om zonder nadenken dingen te zeggen. Verder geeft 8% aan dat met praten via persoonlijke communicatie meer gezegd kan worden, sneller gecommuniceerd kan worden (ook voor feedback) en dat het directer is. 26% vindt persoonlijke benadering ook leuker en gezelliger, omdat mensen elkaar dan in het echt zien. Verder geven ze aan dat het gezellig is om elkaar in het “echt” te ontmoeten in het uitgaansleven. 8% geeft aan dat het leuker is om nieuwe mensen persoonlijke te benaderen en beter te leren kennen. Terwijl zo'n 18% aangeeft dat ze liever via Internet nieuwe mensen willen leren kennen. Vooral de introverte mensen vinden contact via Internet met nieuwe mensen makkelijker, dit geeft 7% van de studenten aan. Ze durven namelijk via Internet meer te zeggen en kunnen verder beter en langer nadenken over hoe ze iets willen formuleren, dus hoe ze iets gaan zeggen. Daarnaast is er één student die aangeeft dat contact via Internet met nieuwe mensen een minder hoge drempel is en minder risico's geeft. De reden hierachter zou kunnen zijn dat de kans om te falen of om verkeerde dingen te zeggen kleiner is, omdat je beter kunt nadenken over wat je gaat zeggen en je kunt je verlegenheid verbergen. Verder geeft één student aan dat het handig is om via Internet datgene na te lezen wat zojuist is gezegd, bijvoorbeeld via chatten en mailen. Via persoonlijk contact worden de dingen die gezegd worden niet vastgelegd, tenzij het wordt opgeschreven. Slechts 1 student heeft aangegeven dat contact via Internet met het andere geslacht makkelijker is. Voor 14% van de studenten is contact via Internet makkelijk vanwege de afstand. Je kunt namelijk makkelijker internationale contacten onderhouden, omdat bellen (niet via Internet) vaak te duur is en contact via post traag is. Daarnaast geeft ongeveer 11% aan dat benadering via Internet goedkoop en snel is en 4% geeft aan dat het via Internet makkelijker is om met veel mensen contact te onderhouden. Als laatste geeft zo'n 10% aan dat het contact via Internet als voordeel heeft dat je zelf kunt bepalen wanneer je communiceert. Men kan zelf de tijd daarvoor bepalen. Bijvoorbeeld een mail hoeft men niet meteen te beantwoorden, maar dit kan gedaan worden wanneer het uitkomt. Contact via Internet neemt daardoor minder tijd in beslag. Via persoonlijke benadering moet men namelijk echt de tijd nemen om contact met iemand te onderhouden, bijvoorbeeld door met elkaar af te spreken.



## 6. Conclusie & standpunt

Naar aanleiding van de enquête kom ik tot de conclusie dat het Internet geen overdreven grote invloed heeft op het sociale leven. Studenten weten een goede balans te vinden tussen hun Internetgebruik en hun sociale leven. Er zijn wat uitspattingen, dus een enkele student die veel uren achter Internet zit, maar dat zijn er niet veel. Als ik kijk naar de theorieën van [Young, 2004] en [Chak, 2004] dan kan ik concluderen dat het overgrote deel niet verslaafd is of geen problemen ondervindt. Deze studenten zitten voor hun privé-gebruik niet overdreven veel uren te internetten, gemiddeld tussen de 1 à 3 uur per dag. Degene die veel uren achter Internet zitten, zijn volgens [Young, 2004] en [IVO, 2007] wel verslaafd. Een deel van deze studenten heeft aangegeven dat ze dagelijks voor privé-gebruik meer dan 7 uur per dag online doorbrengen. Veel studenten gebruiken het Internet voor privé doeleinden, zoals voor online games of voor chatten. Ze gebruiken het Internet bijna elke dag wel voor privé en zakelijk gebruik. De functie die het meest wordt gebruikt is e-mail, bijna elke student checkt dagelijks zijn mail. Meer als de helft van de studenten heeft aangegeven dat het Internetgebruik in de afgelopen 5 jaar gestegen is. Het Internet wordt tegenwoordig dus meer gebruikt. Uit mijn onderzoek heb ik ook geconstateerd dat studenten persoonlijk sociaal contact belangrijk vinden. Er is geen enkele student die aangeeft dat alles via Internet verloopt en dat er dus helemaal geen persoonlijk contact zou zijn. Studenten geven aan dat ze het Internet makkelijk vinden om sociale contacten te onderhouden, vooral voor grote afstanden en vanwege de tijdsbepaling. Verder is het Internet erg handig om nieuwe mensen beter te leren kennen of voor het opzoeken van informatie. De verlegen mensen vinden het maken van nieuwe contacten via Internet ook fijner.

Naar mijn mening kan er wel sprake zijn van overmatig Internetgebruik. Echter vind ik dat Internetverslaving anders is dan een drugsverslaving. Bij drugsverslaving raakt het lichaam aan de drugs gewend en is het moeilijk om te stoppen, vanwege de lichamelijke gewenning. Bij overmatig Internetgebruik vind ik niet dat er sprake kan zijn van lichamelijke afhankelijkheid. Er is geen stofje in je lichaam dat bepaalt dat je constant moet blijven internetten. De mate van Internetgebruik is iets wat je zelf bepaalt: je blijft doorgaan met internetten of je beslist om te stoppen. Net zoals met tv kijken. Uit verveling of gewoon omdat je er zin in hebt, blijf je televisie kijken of blijf je internetten. [Chak, 2004] heeft in haar artikel ook aangegeven dat er bij overmatig Internetgebruik geen chemische reactie aanwezig is en in sectie 3.1 heb ik ook aangegeven dat bij een lichamelijke afhankelijkheid het lichaam gewend raakt aan het verslaafde middel. Als men zou stoppen met dat middel dan kan het lichaam bepaalde ontwenningverschijnselen krijgen. Dit soort verschijnselen komen bij het staken van het Internetgebruik niet voor. Er kan wel sprake zijn van lichamelijke problemen, zoals pijn aan de pols. Verder vind ik dat bij overmatig Internetgebruik ook sprake kan zijn van psychische en sociale problemen. Met psychische problemen, zoals depressie, kan het Internet verlichtend werken. Een persoon is dan even afgeleid en denkt dan minder aan zijn of haar problemen, die de depressie veroorzaken. Echter denk ik dat depressie, veroorzaakt door het stoppen met Internet, vele malen kleiner is dan dat iemand stopt met drugsgebruik. Ik denk dat als iemand met drugs stopt dat diegene daar veel meer problemen mee heeft dan dat iemand gaat stoppen met Internetgebruik, vanwege de lichamelijke afhankelijkheid bij drugsgebruik. Verder vind ik wel dat zowel drugsgebruik als Internetgebruik sociale problemen met zich meebrengt. Mensen kunnen namelijk zo met het gebruik bezig zijn, dat ze minder sociaal contact kunnen hebben.

## 7. Discussie & perspectieven

Sommige artikelen geven aan wat de oorzaken zijn van Internetverslaving, maar geven niet echt een verklaring waardoor het overmatige gebruik komt. Verder is bij veel onderzoek niet duidelijk of het wel degelijk een verslaving betreft. Er wordt wel gekeken naar het aantal uren per week op Internet, maar er is geen duidelijke link tussen het aantal uren en de reden waarom mensen het doen [Chak, 2004]. [Suhail, 2006] geeft aan dat er geen doorslaggevend onderzoek is dat kan aantonen dat er sprake is van overmatig Internetgebruik en dat het van lange duur is. Er zou in dit geval bij een onderzoek naar Internetverslaving een beter verband moeten worden gelegd tussen het tijdsgebruik en de context van het Internetgebruik.

Bij een aantal artikelen/onderzoeken worden ook andere grenzen gelegd wanneer er sprake is van een verslaving. Er worden dan verschillende aantal uren per week of per dag genoemd. Dr. Kimberly Young [Chak, 2004] heeft het over meer dan 38 uur per week voor je plezier op Internet en het onderzoeksbureau IVO geeft aan dat een Interverslaafde tussen 25 en 30 uur per week achter het Internet zit. Er is niet echt een precieze omschrijving wanneer er daadwerkelijk sprake is van een verslaving. Het is ook moeilijk om te bepalen hoeveel uur je achter Internet moet zitten om te kunnen beoordelen dat iemand verslaafd is. Er zou in dit geval gekeken moeten worden hoeveel uur iemand van een bepaalde functie van Internet gebruik maakt en of door dit gebruik er bepaalde psychische, lichamelijke of sociale problemen ontstaan.

Het is ook interessant voor mijn onderzoek om te kijken wie er gevoeliger zijn om verslaafd te raken. In mijn onderzoek ben ik deels erop ingegaan, door te kijken naar de verschillen tussen introverte en extroverte mensen. Verder kan er ook gekeken worden naar de mate van zelfvertrouwen van mensen. Ik heb in mijn enquête geen onderzoek gedaan naar hoe studenten zijn qua zelfvertrouwen. Een enkeling gaf zelf al aan dat deze het Internet makkelijk vindt voor het leren kennen van nieuwe mensen, omdat diegene zelf introvert is. Kinderen maken ook veel gebruik van Internet. Het zou daarom ook interessant zijn hoe bij kinderen het Internetgebruik is en of zij ook gevoelig zijn voor een verslaving. Daarnaast is het ook interessant om te kijken of er verschillen zijn tussen mannen en vrouwen qua Internetgebruik en wie er gevoeliger zijn voor een verslaving. [Chak, 2004] heeft hier onderzoek naar gedaan en het bleek dat mannen zich meer bezighouden met online games en vrouwen meer met chatten. Het is alleen niet duidelijk wie er gevoeliger zijn voor een verslaving en bij welke groep de meeste Internetverslaafden zijn.

Om te voorkomen dat het overmatige Internetgebruik omslaat in een verslaving is het handig om te kijken naar hoe men een verslaving kan verhinderen. Het zou in dit geval interessant zijn om onderzoek te doen naar oplossingen die een Internetverslaving dus tegen houden. In [Chak, 2004] wordt gesproken over klinieken voor mensen die al verslaafd zijn. Echter zou er dan ook gekeken moeten worden naar hoe men het probleem kan voorkomen. Studenten zouden bijvoorbeeld van te voren ingelicht kunnen worden over de gevolgen van overmatig Internetgebruik. Het blijft alleen moeilijk om te controleren of een student daar rekening mee houdt.

## 8. Bronnen

### 8.1. Artikelen/literatuur

[Beard, 2005] KEITH W. BEARD, Psy.D. Internet Addiction: A Review of Current Assessment. Techniques and Potential Assessment Questions, *CYBERPSYCHOLOGY & BEHAVIOR*. Volume 8, Number 1, 2005. © Mary Ann Liebert, Inc.

[Campbell, 2006] ANDREW J. CAMPBELL, Ph.D., STEVEN R. CUMMING, Ph.D., and IAN HUGHES, Ph.D., Internet Use by the Socially Fearful: Addiction or Therapy?, *CYBERPSYCHOLOGY & BEHAVIOR* Volume 9, Number 1, 2006 © Mary Ann Liebert, Inc.

[Chak, 2004] KATHERINE CHAK, M.Sc., and LOUIS LEUNG, Ph.D. Shyness and Locus of Control as Predictors of Internet Addiction and Internet Use. *CYBERPSYCHOLOGY & BEHAVIOR*, Volume 7, Number 5, 2004. © Mary Ann Liebert, Inc.

[Gezondheidsraad, 2000] Gezondheidsraad: RSI. Den Haag: *Gezondheidsraad, 2000*; publicatie nr 2000/22, ISBN: 90-5549-349-X.

[IVO, 2001] Factsheet nr 9, Het Amsterdamse bureau voor onderzoek en statistiek, Amsterdam September 2001.

[IVO, 2005] IVO Annual report 2004, ADDICTION RESEARCH INSTITUTE , Rotterdam, Mei 2005.

[Joinson, 2004] ADAM N. JOINSON, Ph.D, Self-Esteem, Interpersonal Risk, and Preference for E-Mail to Face-To-Face Communication, *CYBERPSYCHOLOGY & BEHAVIOR* Volume 7, Number 4, 2004. © Mary Ann Liebert, Inc.

[Markenhof, 2004] Heinze Oost, Angela Markenhof, *Een onderzoek voorbereiden*, HB uitgevers, eerste druk 4<sup>de</sup> oplage 2004, ISBN 9055743763

[Morahan, 2004] JANET MORAHAN-MARTIN. Bryant University, Internet Abuse Addiction? Disorder? Symptom? Alternative Explanations? *Social Science Computer Review*, Vol. 23 No. 1, Spring 2005 39-48. DOI: 10.1177/0894439304271533. © 2005 Sage Publications.

[Nalwa, 2003] KANWAL NALWA, Ph.D., and ARCHANAPREET ANAND, Ph.D, Internet Addiction in Students: A Cause of Concern, *CYBERPSYCHOLOGY & BEHAVIOR* Volume 6, Number 6, 2003. © Mary Ann Liebert, Inc.

[Nichols, 2004] Laura A. Nichols and Richard Nicki. University of New Brunswick—Fredericton, Development of a Psychometrically Sound Internet Addiction Scale: A Preliminary Step, *Psychology of Addictive Behaviors*, 2004, Vol. 18, No. 4, 381–384. Copyright 2004 by the Educational Publishing Foundation 0893-164X/04/\$12.00 DOI: 10.1037/0893-164X.18.4.381

[Oost,2004] Heinze Oost, *Een onderzoek uitvoeren*, HB uitgevers, eerste druk 3<sup>de</sup> oplage 2004, ISBN 9055743739

[Song, 2004] INDEOK SONG, B.A.,<sup>1</sup> ROBERT LAROSE, Ph.D.,<sup>1</sup> MATTHEW S. EASTIN, Ph.D.,<sup>2</sup> and CAROLYN A. LIN, Ph.D.<sup>3</sup>. Internet Gratifications and Internet Addiction: On the Uses and Abuses of New Media. *CYBERPSYCHOLOGY & BEHAVIOR*, Volume 7, Number 4, 2004. © Mary Ann Liebert, Inc.

[Suhail, 2006] KAUSAR SUHAIL and ZOBIA BARGEES, Effects of Excessive Internet Use on Undergraduate Students in Pakistan, *CYBERPSYCHOLOGY & BEHAVIOR* Volume 9, Number 3, 2006 © Mary Ann Liebert, Inc.

[Wiers, 2006] Prof. Dr. Reinout W. Wiers, Inaugurele rede door Prof. Dr. Reinout W. Wiers, Het ontstaan van verslavingsgedrag bij jongeren: een noodlottige zelfoverschatting van het bewustzijn, *Thieme MediaCenter Nijmegen*, Radboud Universteit Nijmegen 2006, ISBN 90-9020798-8.

[Wydyanto, 2004] LAURA WIDYANTO, Ph.D., and MARYMCMURRAN, Ph.D. The Psychometric Properties of the Internet Addiction Test, *CYBERPSYCHOLOGY & BEHAVIOR*, Volume 7, Number 4, 2004. © Mary Ann Liebert, Inc.

[Young, 2004] KIMBERLY S. YOUNG St. Bonaventure University, Center for Online Addiction Internet Addiction A New Clinical Phenomenon and Its Consequences, *AMERICAN BEHAVIORAL SCIENTIST*, Vol. 48 No. 4, December 2004 402-415. DOI: 10.1177/0002764204270278. © 2004 Sage Publications

[Yuen, 2004] C. NATHALIE YUEN and MICHAEL J. LAVIN, Ph.D. Internet Dependence in the Collegiate Population: The Role of Shyness, *CYBERPSYCHOLOGY & BEHAVIOR*. Volume 7, Number 4, 2004. © Mary Ann Liebert, Inc.

## 8.2. Websites

[Glasbergen, 2000]

Afbeelding voorkant, <http://www.glasbergen.com/images/g214.gif>, Randy Glasbergen, 2000

[Hulpgids, 2005]

Verschijselen van verslaving:

<http://www.hulpgids.nl/ziektebeelden/verslaving/verslaving.htm>

Hulpgids voor geestelijke gezondheidszorg (ggz), 2005

[IVO, 2007]

Instituut voor Onderzoek naar Leefwijzen en Verslaving te Rotterdam:[www.ivo.nl](http://www.ivo.nl)

Publicatie Internetverslaving op Netwerk:

[http://www.netwerk.tv/archief/4185820/551/Steeds\\_meer\\_mensen\\_verslaafd\\_aan\\_internet.html](http://www.netwerk.tv/archief/4185820/551/Steeds_meer_mensen_verslaafd_aan_internet.html)

[Ivo2, 2004]

Enquête Internetverslaving:

<http://www.ivo2.nl/enquete/index.php?sid=12>, 2004

[Messenger, 2006<sup>x</sup>]

<sup>1</sup>[http://get.live.com/messenger/overview\\_MSN.com](http://get.live.com/messenger/overview_MSN.com), 2006

<sup>2</sup>[www.messenger.nl](http://www.messenger.nl), AOL Benelux

[Netaddiction, 2006]

Internetverslaving test (IAT):

[http://www.netaddiction.com/resources/internet\\_addiction\\_test.htm](http://www.netaddiction.com/resources/internet_addiction_test.htm), Netaddiction, 2006

[Radio, 2006]

Verschillende radiozenders: <http://www.radioplein.nl>, Radioplein, 2006

[RSI, 2006]

Beschrijving RSI: <http://www.rsi-vereniging.nl/overrsi/index.php>, RSI vereniging, 2006

[Spamvrij, 2006]

Definitie spam:

<http://www.spamvrij.nl/faqomat/fom.php?qa=qa-001>, spamvrij.nl, 2006

[VanDale, 2006]

Definitie verslaafd:

<http://www.vandale.nl/opzoeken/woordenboek/?zoekwoord=verslaafd>, Van Dale, 2006

Extra:

Grappjes over Internetverslaving:

<http://users.pandora.be/volders/homepage/verslaafd.htm>

Statistiek Internetgebruik over de hele wereld: [www.internetworldstats.com](http://www.internetworldstats.com), [Suhail, 2006]

## 9. Bijlagen

### 9.1. Bijlage A: E-mail aan studenten informatica en informatiekunde

**Van:** nhoedt [mailto:nhoedt@student.ru.nl]  
**Verzonden:** maandag 30 januari 2006 13:22  
**Aan:** 'nhoedt@student.ru.nl'  
**Onderwerp:** Vragenlijst voor Informatica en Informatiekunde studenten

Beste informatica/informatiekundestudent,

Voor mijn bachelorscriptie heb ik studenten informatica en informatiekunde nodig. In mijn onderzoek wil ik gaan onderzoeken hoe het zit met het Internetgebruik van deze studenten en of het Internetgebruik invloed heeft op het sociale leven van deze studenten. Ik wil je bij deze vragen of je aan mijn vragenlijst wilt deelnemen.

Het invullen van de vragenlijst zal ongeveer 10 minuten in beslag nemen. De vragenlijst bestaat uit 5 pagina's. Allereerst wil ik wat gegevens van je weten over je studie enzovoort. Vervolgens krijg je vragen over je Internetgebruik. Dan krijg je 10 stellingen m.b.t. je Internetgebruik. Daarna zullen er wat vragen gesteld worden over je persoonlijke ervaringen met Internet. En als laatste krijg je een open vraag.

De gegevens die je hier aan mij verstrekt, zullen slechts voor mijn onderzoek gebruikt worden. Ik zal de gegevens niet verspreiden. Verder heb ik je naam niet nodig, ik zal niet naar de afzenders kijken en zal de vragenlijsten anoniem behandelen.

Voordat je aan de vragenlijst mee kan doen, moet je even een unieke naam verzinnen (bijvoorbeeld pietje). Het is niet nodig je e-mailadres te geven.

Klik op deze link om aan de vragenlijst te beginnen:

<http://www.studentenonderzoek.com/?qid=8069&ln=ned>

Heel veel succes en heel erg bedankt voor je medewerking!

Groetjes

Nina Hoedt  
Studente informatiekunde

## 9.2. Bijlage B: Enquête

### Een onderzoek naar Internetverslaving onder informatica en informatiekunde studenten

Deze vragenlijst bestaat uit 5 pagina's. Het lijkt veel, maar je bent zo door de vragen heen. Het zal je ongeveer 10 minuten kosten om de lijst in te vullen. Ik ben je enorm dankbaar als je mij wilt helpen bij mijn onderzoek.

**Vul hier eerst je gegevens in:**

**1. Leeftijd** .....

**2. Geslacht**

- Man  
 Vrouw

**3. Studie:**

- Informatica  
 Informatiekunde

**4. Jaar studie:**

- eerstejaars  
 tweedejaars  
 derdejaars  
 vierdejaars  
 vijfdejaars  
 zesdejaars  
 meer dan zesdejaars

**5. Fase studie:**

- Propedeuse  
 Bachelor  
 Master

**Hieronder volgen een aantal vragen over je Internetgebruik. Bij een aantal vragen heb je de mogelijkheid om iets in te vullen. Bij andere vragen krijg je de mogelijkheid om het antwoord te kiezen wat het beste bij jou van toepassing is.**

**6. Geef een schatting van hoelang je ongeveer Internet gebruikt (uitgedrukt in jaren): .....**

**7. Hoe is je Internetgebruik voor privé-doeleinden (bijvoorbeeld gamen)?**

**Aantal dagen per week:**

- 0 dagen  
 1 dag  
 2 dagen  
 3 dagen  
 4 dagen  
 5 dagen  
 6 dagen  
 7 dagen

**8. En hoeveel uren gemiddeld per dag besteed je aan Internet voor je privé-doeleinden?**

**Gemiddeld uren per dag:**

- 0 uur  
 minder dan 1 uur  
 1 uur  
 2 uur  
 3 uur  
 4 uur  
 5 uur

- 6 uur
- 7 uur of meer

**9. Hoe is je Internetgebruik voor zakelijke doeleinden (bijvoorbeeld voor huiswerk of werk)**

**Aantal dagen per week:**

- 0 dagen
- 1 dag
- 2 dagen
- 3 dagen
- 4 dagen
- 5 dagen
- 6 dagen
- 7 dagen

**10. En hoeveel uren gemiddeld per dag besteed je aan het Internet voor zakelijke doeleinden?**

**Gemiddeld uren per dag:**

- 0 uur
- minder dan 1 uur
- 1 uur
- 2 uur
- 3 uur
- 4 uur
- 5 uur
- 6 uur
- 7 uur of meer

**11. Is jouw Internetgebruik de afgelopen 5 jaar veranderd? Ben je meer of minder Internet gaan gebruiken? Of is het gelijk gebleven?**

- Gelijk gebleven
- Meer
- Minder

**12. Kun je aangeven welke functies van Internet je gebruikt? Kies "ja" als je van de functie gebruikt maakt en "nee" als je niet van de functie gebruik maakt. Kun je voor de functie waarvoor je "ja" gekozen hebt, aangeven hoeveel uur per dag je gemiddeld eraan besteed.**

**Chatten**

Ja  Nee Tijdsbesteding op een dag .....

**E-mail**

Ja  Nee Tijdsbesteding op een dag .....

**Deelname forums**

Ja  Nee Tijdsbesteding op een dag .....

**Bestanden downloaden**

Ja  Nee Tijdsbesteding op een dag .....

**Informatie zoeken**

Ja  Nee Tijdsbesteding op een dag .....

**Online games spelen**

Ja  Nee Tijdsbesteding op een dag .....

**Online gokken**

Ja  Nee Tijdsbesteding op een dag .....

**Doelloos surfen**

Ja  Nee Tijdsbesteding op een dag .....

**Online shoppen**

Ja  Nee Tijdsbesteding op een dag .....

**13. Zijn er nog meer functies van Internet waar je gebruik van maakt? Hieronder kun je nog wat extra functies toevoegen. Als je geen extra functies van Internet gebruikt, vul dan "NVT" in en bij tijdsbesteding "0".**

**Functie 1**

Functienaam: ..... Tijdsbesteding op een dag: .....



**Functie 2**

Functienaam: ..... Tijdsbesteding op een dag: .....

**Functie 3**

Functienaam: ..... Tijdsbesteding op een dag: .....

**14. Hieronder staan 10 stellingen. Kies voor jezelf of deze bij jou van toepassing zijn. Als een stelling niet van toepassing is, kies dan NEE.**

**Ik Internet regelmatig langer dan ik van plan was.**

O Ja O Nee

**Vrienden of familie klagen wel eens over mijn internetgedrag.**

O Ja O Nee

**Werk of school lijden onder mijn internetgedrag.**

O Ja O Nee

**Internet helpt me om vervelende gedachten kwijt te raken.**

O Ja O Nee

**Internet kost me regelmatig mijn nachtrust.**

O Ja O Nee

**Ik zeg regelmatig, nou nog een paar minuutjes dan.**

O Ja O Nee

**Ik probeer mijn Internetgedrag wel eens te minderen.**

O Ja O Nee

**Als ik niet online ben speelt Internet wel eens door mijn hoofd.**

O Ja O Nee

**Ik raak geïrriteerd als iemand mij stoort terwijl ik aan het internetten ben.**

O Ja O Nee

**Ik voel me down en nerveus als ik niet op Internet ben.**

O Ja O Nee

**Deze vragen gaan over je persoonlijke ervaringen met Internet, kies het antwoord dat het dichtst bij je past.**

**15. Heeft je privé-Internetgebruik tijdens schooltijd wel eens problemen opgeleverd? (Bijvoorbeeld dat je huiswerk niet af was of er conflicten ontstonden met docenten of medestudenten)?**

- Nooit
- Af en toe
- Paar keer in de week
- Elke dag
- Ik weet niet

**16. Ervaren je familie en vrienden jouw internetgebruik als een probleem?**

- Nooit
- Af en toe
- Dagelijks
- Altijd
- Ik weet niet

**17. Ervaar jezelf jouw internetgebruik als een probleem?**

- Nooit
- Af en toe
- Dagelijks
- Altijd
- Ik weet niet

**18. Heb je het gevoel verslaafd te zijn aan het Internet of verslaafd aan het Internet te zijn geweest?**

- Nee, zeker niet
- Nog niet, maar ik zou het kunnen worden
- Ja, ik ben verslaafd
- Ik ben verslaafd geweest, maar nu niet meer

**19. Hoe vaak voel je je eenzaam?**

- Nooit
- Af en toe
- Dagelijks
- Altijd
- Ik weet niet

**20. Als je je eenzaam voelt, probeer je dit dan op te lossen door op Internet contact te zoeken met andere/vreemde mensen of gewoon te gaan Internetten?**

- Niet van toepassing
- Nee, ik vind niet erg om alleen te zijn
- Nee, ik los dit anders op
- Ja, ik zoek contact met andere mensen via Internet
- Ja, ik ga dan gewoon Internetten
- Ik weet niet

**21. Slaap je minder door het Internetgebruik?**

- Nee, ik heb een normaal slaappatroon
- Ja, ik heb minder nachtrust

**22. Heb je last van RSI, door het Internetgebruik?**

- Nee, ik heb nergens last van
- Nee, niet door Internetgebruik, maar ik heb wel RSI
- Ja, ik heb last van RSI door Internetgebruik
- Ik weet niet

**23. Vind je het belangrijk om persoonlijk contact te hebben met je familie en/of vrienden?**

O Ja O Nee

**24. Heb je minder persoonlijk contact met je familie en/of vrienden door je Internetgebruik?**

- Nee, ik zie ze net zo vaak
- Ja, ik zie ze minder

**25. Zo ja, zou je dit willen veranderen?**

- Niet van toepassing
- Nee, ik vind het wel goed zo
- Ja, ik wil ze vaker zien
- Ik weet niet

**26. Ben je van mening dat jouw Internetgebruik schuld is aan het feit dat je jouw familie en/of vrienden minder persoonlijk ziet?**

- Niet van toepassing
- Nee, er zijn andere oorzaken
- Ja, het komt door mijn Internetgebruik

**27. Heb je contact met je familie en/of vrienden via Internet(bijv. via e-mail of chatten)?**

O Ja O Nee

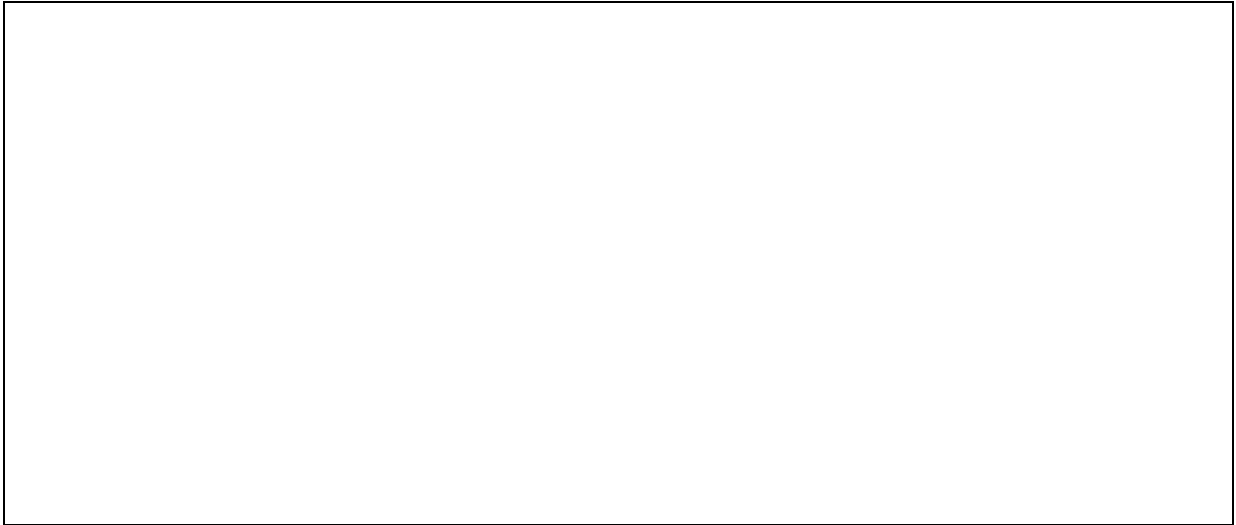
**28. Zo ja, heb je liever contact met je familie en/of vrienden via Internet of heb je liever persoonlijk contact?**

- Maakt mij niet uit
- Liever contact via Internet
- Liever persoonlijk contact
- Ik weet niet

**29. Maak je via Internet makkelijker contact met vreemde mensen dan als je ze persoonlijk moet benaderen?**

- Nee, dat maakt mij niet uit
- Ja, liever contact via Internet
- Ik weet niet

**30. Kun je voor jezelf nog aangeven of je liever persoonlijk contact hebt met mensen (familie, vrienden, nieuwe contacten) of liever via Internet. Leg ook uit waarom.**



**Bedankt voor je deelname!**

### 9.3. Bijlage C: Nieuwsbericht

#### **'Eén op zes Nederlanders internetverslaafd'**

Datum nieuwsbericht: donderdag 10 augustus, 2006

Veel Nederlanders hebben hun internetgedrag niet onder controle. Velen surfen langer op het web dan ze zich van tevoren hadden voorgenomen, en ook sociale contacten worden met enige regelmaat verwaarloosd. Dat blijkt uit onderzoek van prijs- en vergelijkingssite Kelkoo.

Van de 1671 ondervraagde Nederlandse internetters geeft een zesde aan dat zijn internetgedrag voelt als een verslaving. Daarnaast doet ruim 43 procent vaak wat anders op internet dan hij in eerste instantie van plan was. Ruim de helft van de ondervraagden is langer online dan ze eigenlijk zouden willen. Veertig procent gaat daardoor later naar bed. Sociale contacten hebben ook met enige regelmaat te lijden onder al het gesurf. Zo brengt bijna tien procent minder tijd door met partner, kinderen of vrienden door het internetgedrag.

Volgens Piet-Hein Kerkhof van Kelkoo is internet naast een praktisch hulpmiddel ook een vrijetijdsbesteding. "Het vervangt een avondje tv-kijken, sporten of een boek lezen. Ik denk niet dat de mensen die internetten als verslaving zien hulp nodig hebben. Een tip is wel om van tevoren te bepalen wat je gaat doen op internet en hoe lang je dat van plan bent. Houd je daar dan ook aan."

De meeste Nederlanders (83 procent) zijn dagelijks online. Ruim 88 procent zou internet missen als ze er geen toegang toe zouden hebben.

*Bron: [www.nu.nl](http://www.nu.nl)*