

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Mateja Bajt

**Vpliv različnih tehnik na zmanjšanje preživljanja
časa na družabnih omrežjih**

Magistrsko delo

Ljubljana, 2021

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Mateja Bajt

Vpliv različnih tehnik na zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih

Magistrsko delo

Študijski program: Psihosocialna podpora in pomoč

Mentorica: doc. dr. Liljana Rihter

Ljubljana, 2021

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorici doc. dr. Liljani Rihter, da mi je tudi pri pisanju magistrskega dela nudila jasno strokovno podporo, nasvete, usmeritve in ideje, za doslednost ter natančnost pri pregledu mojega dela in za zelo hitro odzivnost.

Posebna zahvala tudi vsem študentom, ki so vztrajno sodelovali v raziskavi v okviru mojega magistrskega dela, za njihove dragocene prispevke in dosledno poročanje podatkov.

Razlika med tehnologijo in suženjstvom je v tem, da se sužnji popolnoma zavedajo, da niso svobodni.

Nassim Nicholas Taleb

Vpliv različnih tehnik na zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih

Povzetek magistrskega dela

Magistrsko delo obravnava vpliv informacij o tem, na kakšne načine družabna omrežja zasvojujejo, ter tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih na čas, ki ga študenti vsakodnevno preživijo na teh spletnih platformah. Prvi del je teoretični - v njem so predstavljene pomembne teoretične osnove obravnavane tematike. Drugi del je empirični - v njem je predstavljen problem, metodologija, rezultati, razprava, sklepi in predlogi.

Kombinirana (kvantitativna in kvalitativna) raziskava je bila izvedena na neslučajnostnem vzorcu 41 slovenskih študentov starih od 19 do vključno 25 let. V njej je sodelovalo 36 žensk (87,8 %), 4 moški (9,8 %) in 1 drugo (2,4 %). Podatki so bili pridobljeni s pomočjo spletnih anket in fokusni skupin. V okviru raziskave je bil izveden tudi pravi eksperiment s pretestom, posttestom in kontrolno skupino.

Velika večina vprašanih študentov zaznava/opaža, da na družabnih omrežjih vsakodnevno preživi več časa, kot so sprva nameravali. Pred pričetkom eksperimenta jih je malo več kot polovica že uporabljala nekatere izmed tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na teh spletnih platformah. Uporaba tehnik in zavedanje o tem, na kakšne načine družabna omrežja zasvojujejo, vplivata na čas uporabe tako, da se ta zmanjša. Študenti so v svojem življenju opazali tudi druge spremembe povezane z zmanjšano uporabo. Večina se je pri uporabi tehnik srečevala s kar nekaj izzivi, vendar so jih vsi ocenili kot smiselne, koristne oz. uporabne. Tudi v prihodnje si bodo prizadevali za njihovo uporabo in uvajanje novih. Veliko študentov je omenilo, da bi bila po koncu raziskave zelo dobrodošla medsebojna podpora pri uporabi tehnik in trudu za zmanjšanje časa uporabe.

V bodoče bi bilo potrebno izvesti podobno raziskavo v daljšem časovnem obdobju, na večjem vzorcu študentov z bolj uravnoteženim razmerjem med spoloma in z bolj natančno kontrolo motečih dejavnikov. Potrebno bi bilo izvesti tudi podobno raziskavo na mlajši in starejši populaciji. Smiselno in pomembno bi bilo tudi ozaveščanje širše javnosti o tej problematiki, vpeljava izobraževanj in multidisciplinarnih timov strokovnjakov na področjih, kjer se srečujejo s to problematiko, ustanovitev skupin za samopomoč in raziskava primerov dobre prakse na tem področju v tujini.

Ključne besede: spletna socialna omrežja, tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih, prekomerna uporaba, vedenjske zasvojenosti, zasvajajoč dizajn

The impact of different techniques on reducing time spent on social media

Master's Thesis Abstract

The master's thesis discusses the (excessive) use of social media. Additionally it examines the impact of information on the ways in which these online platforms are addictive and the impact of different techniques on reducing time spent on social media. The first part is theoretical - it presents important theoretical foundations of the topic. The second part is empirical - it presents the problem, the methodology, the results, the discussion, the conclusions and the proposals.

A combined (quantitative and qualitative) survey was carried out on a non-probability sample of 41 Slovenian students aged 19 to 25. It involved 36 women (87,8 %), 4 men (9,8 %) and 1 other. The data were obtained through online polls and focus groups. As part of the research, a real experiment with a pretest, posttest and control group was also performed.

The vast majority of interviewed students perceive/observe that they spend more time on social media on a daily basis than they originally intended. Prior to the experiment, slightly more than half of the students had already used some of the techniques to reduce time spent on these online platforms. The use of techniques and awareness of the ways in which social media is addictive reduce the time spent on social media. Participants in the experiment also noticed other changes in their lives related to the reduced use of these online platforms (and mobile phones). Most of the participants in the focus groups faced quite a few challenges in using the techniques, but all of them assessed them as useful and helpful. They will continue to use them, as well as new ones in the future. Many students mentioned the importance of further mutual support in the use of techniques and efforts to reduce time spent on social media.

In the future, it would be important to carry out a similar survey over a longer period of time, on a larger sample of students with a more gender balance and with more precise control of distractive factors. A similar survey on younger and older population should also be performed. The rise of awareness on this would be important as well as the organization of trainings, multidisciplinary expert teams and self-help groups in the areas where this issue is recognised and the research on good practice in this field in other countries.

Keywords: online social networks, techniques for reducing time spent on social media, excessive use, bahavioral addictions, addictive design

KAZALO VSEBINE

1. TEORETSKI UVOD	1
1.1. Družabna omrežja.....	1
1.1.1. Poimenovanje družabnih omrežij.....	1
1.1.2. Statistika uporabe družabnih omrežij.....	2
1.1.3. Značilnosti družabnih omrežij.....	5
1.1.4. Delitev družabnih omrežij.....	7
1.1.5. Nameni oz. razlogi uporabe družabnih omrežij	11
1.2. Zasvojenosti.....	12
1.2.1. Vedenjske zasvojenosti	14
1.2.2. Nevrofiziologija (vedenjskih) zasvojenosti.....	17
1.3. Tehnike, s katerimi družabna omrežja ustvarjajo zasvojenost pri uporabnikih	21
1.4. Tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih.....	28
2. PROBLEM.....	35
3. METODOLOGIJA	37
3.1. Vrsta raziskave, model raziskave in spremenljivke	37
3.2. Raziskovalni instrumenti in viri podatkov	40
3.3. Populacija in vzorčenje	41
3.4. Zbiranje podatkov.....	43
3.5. Obdelava in analiza podatkov	46
4. REZULTATI	48
4.1. Kvantitativna analiza.....	48
4.1.1. Splošni podatki o anketirancih	48
4.1.2. Podatki o anketirancih, ki služijo za izločitev enot, ki niso del populacije raziskave.....	50
4.1.3. Uporaba družabnih omrežij (pred eksperimentom)	53
4.1.4. Vključenost v spletno predstavitev in uporaba tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih (med eksperimentom)	57
4.1.5. Čas uporabe mobilnega telefona in družabnih omrežij v času eksperimenta	60
4.2. Kvalitativna analiza.....	64
4.2.1. Kvalitativna analiza odprtega vprašanja o uporabljenih tehnikah pred pričetkom raziskave.....	64
4.2.2. Kvalitativna analiza odprtega vprašanja o razmišljanjih študentk in študentov med eksperimentom.....	65
4.2.3. Kvalitativna analiza fokusnih skupin	68
4.3. Odgovori na raziskovalna vprašanja in preverjanje hipoteze.....	75
5. RAZPRAVA IN SKLEPI	79
6. PREDLOGI	91
7. SEZNAM VIROV	93

8. PRILOGE	98
8.1. Zapis v objavi na družabnih omrežjih in v elektronskem sporočilu.....	98
8.2. Vabilo in prijavnica za sodelovanje v raziskavi	99
8.3. Vprašalnik pred pričetkom eksperimenta.....	100
8.4. Navodila za namestitvev/aktivacijo in uporabo aplikacij.....	103
8.5. Vprašalnik za pridobitev podatkov o uporabi družabnih omrežij	112
8.5.1. Dodatno vprašanje pri vprašalniku za pridobitev podatkov o uporabi družabnih omrežij št. 1	114
8.5.2. Dodatni vprašanja pri vprašalniku za pridobitev podatkov o uporabi družabnih omrežij št. 5	114
8.6. Vprašanja oz. smernice za skupinski razpravi oz. fokusni skupini	115
8.7. Tabele s podatki.....	116
8.7.1. Spletna anketa pred pričetkom eksperimenta.....	116
8.7.2. Spletna anketa za pridobitev podatkov o času uporabe družabnih omrežij 1 ...	121
8.7.3. Spletna anketa za pridobitev podatkov o času uporabe družabnih omrežij 2 ...	125
8.7.4. Spletna anketa za pridobitev podatkov o času uporabe družabnih omrežij 3 ...	128
8.7.5. Spletna anketa za pridobitev podatkov o času uporabe družabnih omrežij 4 ...	131
8.7.6. Spletna anketa za pridobitev podatkov o času uporabe družabnih omrežij 5 ...	134
8.7.7. Spletna anketa za pridobitev podatkov o času uporabe družabnih omrežij 6 ...	138
8.7.8. Spletna anketa za pridobitev podatkov o času uporabe družabnih omrežij 7 ...	141
8.7.9. Spletna anketa za pridobitev podatkov o času uporabe družabnih omrežij 8 ...	144
8.8. Odprto in osno kodiranje 9. vprašanja iz spletne ankete pred pričetkom eksperimenta.....	147
8.8.1. Prepis in odprto kodiranje	147
8.8.2. Osno kodiranje	154
8.9. Odprto in osno kodiranje končnega odprtega vprašanja iz spletnih anket za pridobitev podatkov o času uporabe družabnih omrežij	155
8.9.1. Prepis in odprto kodiranje	155
8.9.2. Osno kodiranje	171
8.10. Odprto in osno kodiranje fokusnih skupin	174
8.10.1. Prepis in odprto kodiranje (po vprašanjih/temah)	174
8.10.2. Osno kodiranje	216

KAZALO TABEL

Tabela 3.1: Odvisne variable oz. spremenljivke raziskave	37
Tabela 3.2: Neodvisne variable oz. spremenljivke raziskave.....	40
Tabela 4.1: Povprečni čas uporabe mobilnega telefona in družabnih omrežij v prvem in drugem delu eksperimenta pri kontrolni in eksperimentalni skupini	61
Tabela 8.1: Odprto kodiranje končnega odprtega vprašanja iz spletnih anket za pridobitev podatkov o času uporabe družabnih omrežij.....	160
Tabela 8.2: Odprto kodiranje tema - odločitev za sodelovanje v raziskavi.....	185
Tabela 8.3: Odprto kodiranje - tema izkušnje s sodelovanjem v eksperimentu/raziskavi	188
Tabela 8.4: Odprto kodiranje - tema izvedba eksperimenta oz. raziskave	190
Tabela 8.5: Odprto kodiranje - tema spletna predstavitev	192
Tabela 8.6: Odprto kodiranje - tema vnašanje tehnik/e v vsakdan.....	200
Tabela 8.7: Odprto kodiranje - tema spremembe v času uporabe	207
Tabela 8.8: Odprto kodiranje - tema spremembe v življenju povezane z zmanjšano uporabo družabnih omrežij	209
Tabela 8.9: Odprto kodiranje - tema čas, ki ni bil preživet na družabnih omrežjih/mobilnem telefonu.....	212
Tabela 8.10: Odprto kodiranje - tema po končanem eksperimentu/raziskavi	212

KAZALO GRAFOV

Graf 4.1: Porazdelitev študentov, ki so izpolnjevali spletno anketo pred pričetkom eksperimenta, glede na spol.....	48
Graf 4.2: Operacijski sistemi mobilnih telefonov študentov, ki so izpolnjevali spletno anketo pred pričetkom eksperimenta.....	49
Graf 4.3: Porazdelitev družabnih omrežij glede na priljubljenost oz. uporabo med študenti, ki so izpolnjevali spletno anketo pred pričetkom eksperimenta.....	50
Graf 4.4: Porazdelitev študentov, ki so izpolnjevali spletno anketo pred pričetkom eksperimenta, glede na starost.....	51
Graf 4.5: Uporaba družabnih omrežij zgolj za študijske/sluzbne namene pri študentih, ki so izpolnjevali spletno anketo pred pričetkom eksperimenta.....	52
Graf 4.6: Uporaba družabnih omrežij zgolj za študijske/sluzbne namene pri študentih, ki so izpolnjevali spletno anketo pred pričetkom eksperimenta.....	52
Graf 4.7: Razlogi uporabe družabnih omrežij pri študentih, ki so izpolnjevali spletno anketo pred pričetkom eksperimenta.....	54
Graf 4.8: Ocena opažanj o času preživetem na družabnih omrežij pri študentih, ki so izpolnjevali spletno anketo pred pričetkom eksperimenta.....	55
Graf 4.9: Ocena časa povprečne vsakodnevne uporabe družabnih omrežij pri študentih, ki so izpolnjevali spletno anketo pred pričetkom eksperimenta.....	56
Graf 4.10: Predhodna uporaba tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežijih pri študentih, ki so izpolnjevali spletno anketo pred pričetkom eksperimenta.....	57
Graf 4.11: Vključenost študentov sodelujočih v eksperimentu v spletno predstavitev.....	57
Graf 4.12: Izbira in uporaba tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežijih v drugem delu eksperimenta pri študentih v eksperimentalni skupini (skupini B).....	58
Graf 4.13: Število izbranih tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežijih v drugem delu eksperimenta pri študentih v eksperimentalni skupini (skupini B).....	60

KAZALO SLIK

Slika 8.1: Slika v objavi na družabnih omrežjih in v elektronskem sporočilu	98
Slika 8.2: Ikona Nastavitev oz. Settings na mobilnih napravah z iOS operacijskim sistemom.....	103
Slika 8.3: Ikona aplikacije Screen Time.....	103
Slika 8.4: Postopek aktivacije aplikacije Screen Time.....	104
Slika 8.5: Začetni meni aplikacije Screen Time	105
Slika 8.6: Meni s podatki o času uporabe ostalih aplikacij na tvojem mobilnem telefonu v aplikaciji Screen Time	105
Slika 8.7: Seznam uporabljenih aplikacij v aplikaciji Screen Time	106
Slika 8.8: Ikona Obvestil oz. Notifications na mobilnih napravah z iOS operacijskim sistemom.....	106
Slika 8.9: Izklop obvestil aplikacije Screen Time na mobilnih napravah z iOS operacijskim sistemom	107
Slika 8.10: Ikona Trgovine Play ali Play Store	107
Slika 8.11: Ikona ActionDash aplikacije	108
Slika 8.12: Postopek odobritve dostopa do podatkov o uporabi	108
Slika 8.13: Postopek odobritve dostopa do podatkov o uporabi - nadaljevanje.....	109
Slika 8.14: Meni s podatki o času uporabe mobilnega telefona v aplikaciji ActionDash	109
Slika 8.15: Meni s podatki o času uporabe mobilnega telefona v aplikaciji ActionDash - druga možnost	110
Slika 8.16: Seznam uporabljenih aplikacij v aplikaciji ActionDash	110
Slika 8.17: Razdelek Aplikacije na mobilnih napravah z Android ali drugim operacijskim sistemom.....	111

1. TEORETSKI UVOD

1.1. Družabna omrežja

Družabna omrežja lahko opišemo kot spletna komunikacijska orodja, ki ljudem omogočajo medsebojne interakcije z deljenjem in sprejemanjem informacij. Te platforme oz. spletne strani tudi gradijo in odražajo socialne mreže ali socialne odnose med ljudmi, ki imajo npr. skupne interese ter aktivnosti (Bajt, 2019, str. 2). Boyd in Ellison (2007 v Bajt, 2019, str. 2) jih definirata kot spletne storitve oz. aplikacije, ki posameznikom omogočajo:

- ustvarjanje svojih javnih ali »poljavnih« profilov,
- oblikovanje seznama drugih uporabnikov (oz. seznama prijateljev, sledilcev), s katerimi so tako ali drugače povezani in
- vpogled ter pregled svojega seznama povezav z drugimi (oz. seznama prijateljev, sledilcev) in seznamov drugih uporabnikov.

Poenostavljeno lahko rečemo, da so to spletne mreže ljudi, ki se med seboj povezujejo, vzpostavljajo družabne stike in si delijo informacije na različne načine ter z različnimi nameni in tako sodelujejo v skupnosti (Nations, 2021; Portal OSV, b.d.a).

1.1.1. Poimenovanje družabnih omrežij

V slovenskem prostoru v splošni rabi zaznamo različna poimenovanja spletnih platform, kot so Facebook, YouTube, Instagram, TikTok, Twitter, Snapchat, Reddit in ostale. Tri najpogostejša so (Leemeta, 2020; Lektorsko društvo Slovenije, b.d.; Savič, 2012):

- (spletna) socialna,
- družabna in
- družbena omrežja.

V Slovarju slovenskega knjižnega jezika (SSKJ) imajo zgoraj naštetih pridevniki naslednje pomene (Leemeta, 2020; Lektorsko društvo Slovenije, b.d.):

- Pridevnik "socialen" ima kar štiri pomene. Med njimi velja izpostaviti predvsem prvega, saj edini izraža nanašanje na družbo kot celoto: 1. "nanašajoč se na družbo, družben".

- Pridevnik “družaben” se nanaša na navezovanje družabnih stikov: 1. “nanašajoč se na razvedrilo, zabavo” in 2. “nanašajoč se na medsebojne človeške odnose v določenem okolju, krogu”.
- Pridevnik družben pa je neposredno povezan s samostalnikom družba: 1. “nanašajoč se na družbo” in 2. “ki je last družbe v okviru ene države”.

Med lektorji in prevajalci še ni prišlo do poenotenja o tem, kateri izraz je najbolj ustrezen. Kateri pridevnik bomo uporabili, je tako odvisno predvsem od namena našega pisanja (Leemeta, 2020). V svojem magistrskem delu sem se odločila, da bom za poimenovanje teh spletnih platform uporabljala besedno zvezo družabna omrežja. Ocenjujem, da se slednja namreč najbolje povezuje z definicijo in značilnostmi družabnih omrežij, ki jih bom navedla ter podrobneje opisala v nadaljevanju. Tako poimenovanje menim, da je najbolj ustrezno tudi zato, ker se povezuje z navedbami Boyd in Ellison (2007), da ljudje teh spletnih platform ne uporabljajo nujno za mreženje oz. spoznavanje novih ljudi, ampak da v večji meri slednje uporabljajo za povezovanje s posamezniki, ki so že del njihovih obstoječih socialnih mrež. Poleg tega v svojem magistrskem delu nadaljujem raziskovanje na področju rabe družabnih omrežij, ki sem ga začela že v okviru svojega diplomskega dela, v katerem sem se prav tako odločila za uporabo tega izraza.

1.1.2. Statistika uporabe družabnih omrežij

V današnji informacijski družbi prekomerna uporaba družabnih omrežij postaja vedno bolj pereč družbeni problem. Slednja so namreč vse bolj dostopna in razširjena. Malokdo danes ne pozna, ali ni vsaj že slišal za Facebook, Instagram, Twitter in YouTube. Vedno več ljudi (ne samo mladih) vse več svojega časa namenja "brskanju" oz. "scrollanju" po njih (Orlowski, 2020). Alter (2019) v svojem delu navaja, da se je tehnologiji (pametnim telefonom, elektronski pošti, družabnim omrežjem, ...) danes težko upreti, saj je del družbenega tkiva in spodbuja duševno privlačna doživetja.

V zadnjem letu je “pametna” tehnologija (angl. “smart or connected technology”), kamor spadajo tudi družabna omrežja, doživela znatno rast. Morda tudi zaradi svetovne pandemije COVID-19 in ukrepov za preprečevanje njenega širjenja. Po podatkih iz januarja 2021 imajo družabna omrežja 4,2 milijarde aktivnih uporabnikov. To pomeni, da jih uporablja več kot polovica (53,6 %) celotnega svetovnega prebivalstva. Analize kažejo, da se je število svetovnih uporabnikov od januarja 2016 (iz 2,3 milijard) do januarja 2021 skoraj podvojilo (na 4,2 milijarde). V samo zadnjih treh letih pa je družabna omrežja na novo začelo

uporabljati več kot milijarda ljudi. Trendi rasti kažejo, da se je v zadnjih dvanajstih mesecih (januar 2020 do januar 2021) število aktivnih uporabnikov povečalo za 490 milijonov in je tako doseglo več kot 13 % letno rast. V povprečju se je tako v letu 2020 družabnim omrežjem vsak dan pridružil več kot 1,3 milijona novih uporabnikov, kar pomeni približno 15,5 novih uporabnikov vsako sekundo (Kemp, 2021a).

Uporabniki družabnih omrežij, stari od 16 do 64 let, v povprečju preživijo na njih vsakodnevno 2 uri in 25 minut. To je skoraj 17 ur v enem tednu in približno 884 ur oz. več kot en cel mesec (36,8 dni) v enem letu. Statistični podatki kažejo, da se je dnevno povprečje uporabe v zadnjih petih letih povečalo za več kot pol ure. Vendar obstajajo velike razlike med državami. Filipinci so še vedno največji svetovni "potrošniki" družabnih omrežij, saj na njih porabijo povprečno 4 ure in 15 minut na dan. To je pol ure več kot drugouvrščeni Kolumbijci. Na drugem koncu lestvice pa uporabniki na Japonskem na njih preživijo manj kot uro na dan (51 minut). Nam bližnji Italijani porabijo 1 uro in 52 minut, Avstrijci pa 1 uro in 22 minut na dan (Kemp, 2021a).

Velika večina (98,8 % oz. 4,15 milijarde) uporabnikov družabnih omrežij do njih dostopa preko mobilnih naprav (mobilni telefon ali tablični računalnik) (Kemp, 2021a), kar 78 % pa izključno samo preko mobilnega telefona (Dean, 2021). Večina ljudi na slednjem preživi od ene do štiri ure na dan – mnogi pa še veliko več (Alter, 2019, str. 26). Po podatkih iz januarja 2021 ljudje svoje mobilne naprave uporabljajo v povprečju 4 ure in 10 minut na dan (Kemp, 2021a). Strokovnjaki pa svetujejo, da naj bi na mobilnem telefonu preživeli manj kot eno uro na dan (Alter, 2019). Zanimivo je dejstvo, da "brskanje" po internetu oz. spletu predstavlja le majhen delež celotnega mobilnega časa, saj ljudje veliko več slednjega porabijo za uporabo mobilnih aplikacij. Več kot polovico tega časa (58 %) tako predstavlja tudi uporaba družabnih omrežij (Kemp, 2021a).

Pomemben je tudi podatek, da uporaba mobilnih naprav predstavlja nekoliko več kot polovico (60,4 %) dnevnega časa, ki ga ljudje preživijo na internetu oz. spletu. Povprečni uporabnik slednjega, star od 16 do 64 let, sedaj porabi skoraj 7 ur na dan (6 ur 54 minut) za njegovo uporabo v vseh napravah, kar nanese več kot 48 ur oz. več kot dva polna dni na teden. Če predpostavimo, da povprečen človek spi med 7 in 8 ur na dan, to pomeni, da sedaj na spletu preživi približno 42 % svojega budnega življenja in da za njegovo uporabo porabi skoraj toliko časa kot za spanje. Podatki tudi kažejo, da posamezniki vsak dan več časa preživijo na spletu kot v prejšnjih letih. Vendar tudi v času uporabe slednjega obstajajo velike razlike med državami po svetu. Največ časa na internetu ponovno preživijo Filipinci. V povprečju skoraj 11 ur na dan (10 ur in 56 minut). Tudi Brazilci, Kolumbijci in Južnoafričani

pravijo, da ga uporabljajo povprečno več kot 10 ur na dan. Na drugem koncu lestvice Japonci poročajo, da na njem preživijo najmanj časa, in sicer manj kot 4,5 ure na dan (4 ure in 25 minut). Zanimivi so tudi podatki, da ga Italijani uporabljajo 6 ur in 22 minut, Avstrijci pa 5 ur in 46 minut na dan (Kemp, 2021a).

Po podatkih iz januarja 2021 je trenutno najbolj popularno družabno omrežje Facebook z 2,74 milijardami aktivnih mesečnih uporabnikov. Sledi mu YouTube z 2,29 milijardami. Na tretjem mestu je WhatsApp z 2,00 milijardami, na četrtem pa Fb messenger z 1,30 milijardo. Instagram je na petem mestu z 1,22 milijardo, WeChat na šestem z 1,21 milijardo, TikTok na sedmem s 689 milijoni, Telegram na enajstem s 500 milijoni, Snapchat na dvanajstem s 498 milijoni, Pinterest na štirinajstem s 442 milijoni, Reddit na petnajstem s 430 milijoni in Twitter na šestnajstem mestu s 353 milijoni (Statista, 2021a). Tako ima vsaj šest platform družabnih omrežij trenutno več kot milijardo aktivnih mesečnih uporabnikov in vsaj sedemnajst platform več kot 300 milijonov aktivnih mesečnih uporabnikov. O popularnosti teh omrežij govorijo tudi podatki, da je YouTube na drugem in Facebook na tretjem mestu svetovne lestvice najbolj obiskanih spletnih strani. Pred njima je zgolj Google. Med prvih dvajset se na lestvici umeščajo tudi Instagram, Twitter, Reddit in WhatsApp (Kemp, 2021a).

Več kot 60 % uporabnikov teh najbolj priljubljenih družabnih omrežij se vsak dan prijavi vanje (Dean, 2021). Poglobljena analiza statističnih podatkov kaže tudi to, da skoraj večina (98 %) uporabnikov (starih od 16 do 64 let) uporablja vsaj dve družabni omrežji. Povprečen svetovni uporabnik (star od 16 do 64 let) je sedaj prisoten na več kot osmih (8,6) (Kemp, 2021a), medtem ko je bil leta 2014 prisoten na približno petih (4,8) družabnih omrežjih (Dean, 2021). Vendar različna družabna omrežja uporablja različno pogosto in z različno stopnjo angažiranosti. Prav tako je zelo malo verjetno, da vsako družabno omrežje uporablja za popolnoma enak namen. Ljudje jih namreč uporabljajo iz veliko različnih razlogov (Kemp, 2021a).

Po podatkih iz januarja 2021 v Sloveniji družabna omrežja aktivno uporablja 1,45 milijona ljudi, kar pomeni, da jih uporablja 69,8 % prebivalcev Slovenije. Trendi rasti kažejo, da se je v zadnjem letu (januar 2020 do januar 2021) število aktivnih uporabnikov povečalo za 120 tisoč ljudi in je tako doseglo 9 % letno rast. Tudi v Sloveniji velika večina (96 % oz. 1,39 milijonov) uporabnikov družabnih omrežij do njih dostopa preko mobilnih naprav (Kemp, 2021b).

Družabna omrežja tako niso popularna samo v svetovnem merilu, ampak tudi med Slovenci. O tem govorijo podatki (december 2020), da je Facebook na tretjem in YouTube na petem mestu lestvice najbolj obiskanih spletnih strani v Sloveniji. Med prvih dvajset se

umešča tudi Instagram. Facebook (3. mesto) in YouTube (9. mesto) sta tudi med dvajsetimi najbolj popularnimi Google iskanji v Sloveniji. Poleg tega se družabna omrežja uvrščajo tudi na lestvico desetih najpogostejše prenešenih mobilnih aplikacij v letu 2020. TikTok je na tej lestvici na drugem, YouTube na četrtem, Instagram na šestem, Viber na osmem, Facebook messenger pa na devetem mestu (Kemp, 2021b).

Zanimivi so tudi podatki o tem, da slovenski uporabniki Facebooka v povprečju preživijo na njem približno 28 minut na obisk, uporabniki YouTube-a približno 31,5 minut na obisk, uporabniki Instagrama pa 17 minut na obisk (Kemp, 2021b).

1.1.3. Značilnosti družabnih omrežij

Te spletne platforme se nenehno prilagajajo glede na potrebe uporabnikov in cilje njihovih lastnikov ter razvijalcev (van Dijck, 2013). Od specifičnega družabnega omrežja in njegovega namena je odvisno, ali bo imelo zgolj eno ali več od spodaj naštetih značilnosti (Boyd in Ellison, 2007; Foreman, 2017; Miller, 2011; Miller, 2016; Nations, 2021):

- Osebni uporabniški račun: družabna omrežja uporabnikom omogočajo in hkrati zapovedujejo, da si ustvarijo lastne uporabniške račune, v katere se lahko prijavijo. Pri večini teh omrežij brez tega uporaba namreč ni mogoča.
- Profilna stran: uporabniki si ustvarijo in uredijo svojo profilno stran oz. profil, ki jih predstavlja ter jim tudi omogoči (če to želijo) ustvarjanje svoje (osebne) blagovne znamke. Ta stran pogosto vključuje informacije o uporabniku, kot so profilna fotografija, opis (angl. "bio"), povezava do spletne strani (v primeru, da ima uporabnik svojo (osebno) blagovno znamko, spletno trgovino, piše blog itd.), pretekle objave, priporočila, nedavna aktivnost uporabnika itd.
- Sezname prijateljev in/ali sledilcev, skupine ter ključniki (angl. "hashtagi"): posamezniki si na družabnih omrežjih ustvarjajo svoje sezname prijateljev in/ali sledilcev, s katerimi se povezujejo, vzpostavljajo družabne stike ter delijo različne informacije. Vanje so lahko vključeni njihovi prijatelji, znanci, sorodniki, ljudje iz preteklosti, stranke, mentorji in popolni neznanci. Na večini omrežij so ti sezname vidni vsem, ki si lahko ogledajo profilno stran posameznika, vendar obstajajo tudi izjeme. Uporabniki se lahko včlanijo tudi v različne skupine, kjer lahko pridobijo nove informacije in znanje, delijo svoje znanje ter izkušnje in se povezujejo s podobno mislečimi oz. z ljudmi, ki imajo podobna zanimanja/interese, s svojimi sodelavci, sošolci itd. Pri deljenju lastnih vsebin lahko uporabljajo tudi ključnike

(angl. "hashtag"), z namenom, da slednje dosežejo čim več (nepoznanih) ljudi, ki jih ta tematika prav tako zanima.

- Vir novic: ko se uporabniki družabnih omrežij povežejo z drugimi uporabniki, v bistvu rečejo: "Želim dobiti informacije od teh ljudi". Slednje se tako sproti posodabljanju preko posameznikovega vira novic. Tako so lahko seznanjeni z dogajanjem in vsemi novimi informacijami.
- Personalizacija: te spletne platforme uporabnikom običajno omogočajo prilagoditev njihovih uporabniških nastavitev, prilagajanje njihovih profilnih strani po svojem okusu oz. željah, organiziranje seznamov njihovih prijateljev in/ali sledilcev, upravljanje oz. določanje prikazovanja vsebin (katere in čigave) v njihovih virih novic ter podajanje povratne informacije oz. feedbacka upravljalcem teh omrežij in algoritmu o tem, katere vsebine si želijo videti ter katere ne.
- Obvestila: družabna omrežja svoje uporabnike obveščajo o (novem) dogajanju in specifičnih informacijah na način, da jim pošiljajo obvestila. Ta so lahko na sami spletni platformi/aplikaciji ali kot potisna obvestila (angl. "push notifications"), ki jih uporabniki prejmejo na svoji napravi, ko niso v aplikaciji. Posamezniki naj bi imeli popoln nadzor nad njimi ter možnost odločitve, katere vrste obvestil si želijo prejemati in katere ne.
- Posodabljanje, shranjevanje ali objavljanje informacij: uporabniki teh spletnih platform lahko objavijo skoraj katerokoli vrsto vsebine. Lahko gre za preprosto besedilno sporočilo, daljše in krajše zapise, nalaganje fotografij, videoposnetkov (v živo), spletnih povezav do člankov, blogov, spletnih strani, spletnih trgovin itd. Svoje vsebine lahko tudi posodabljaajo. Vsebine drugih pa lahko delijo s svojimi prijatelji in/ali sledilci ter si jih tudi shranjujejo in jih organizirajo po različnih sklopih oz. v različnih zbirkah.
- Gumbi "Všeč mi je" (angl. "Like"), "Deli" (angl. "Share"), "Shrani" (angl. "Save") in odsek za komentarje: Ti predstavljajo najpogostejše načine interakcije na družabnih omrežjih. V odseku za komentarje lahko uporabniki delijo svoje misli, z ostalimi gumbi pa se odzivajo na vsebine.
- Zasebno komuniciranje oz. pogovor: posamezniki se lahko z ostalimi uporabniki sporazumevajo v zasebnih ena na ena ali skupinski pogovorih.
- Video klepet: uporabniki družabnih omrežij lahko z ostalimi uporabniki komunicirajo tudi preko (zasebnih ali javnih) video klepetov oz. pogovorov v živo.

- Sistemi pregledovanja, ocenjevanja in glasovanja: te spletne platforme ljudem omogočajo tudi pregledovanje, ocenjevanje in glasovanje o informacijah oz. vsebinah, ki jih poznajo ali so jih uporabljali.
- Nakupovanje in prodaja: na družabnih omrežjih lahko posamezniki tudi nakupujejo pri drugih uporabnikih ali pa sami prodajajo v “spletnih trgovinah” na svojih profilnih straneh.

Družabna omrežja njihovim uporabnikom tako ne ponujajo zgolj informacij oz. vsebin, ampak ob ponujanju slednjih ustvarjajo interakcijo z njimi. Lahko je zelo preprosta, kot je npr. spodbujanje h komentiranju ali omogočanje možnosti glasovanja o določeni vsebini, lahko pa je tudi bolj zapletena kot npr. priporočanje vsebin oz. informacij na podlagi ocen drugih ljudi s podobnimi interesi oz. zanimanji (Nations, 2021).

1.1.4. Delitev družabnih omrežij

Ločimo več skupin družabnih omrežij (Portal OSV, b.d.b). Različni avtorji podajajo različne delitve (Lenart, Marolt in Pucihar, 2016; Nations 2021) in mednje uvrščajo družabna omrežja različnih oblik (Statista, 2021a). Najbolj znano delitev sta predlagala Kaplan in Haenlein. Avtorja sicer trdita, da ne obstaja nek sistematičen način, po katerem bi jih lahko razvrstili, vendar sta jih vseeno razdelila v šest skupin (Lenart, Marolt in Pucihar, 2016, str. 65):

- blogi (angl. “blogs”) – npr. Tumblr;
- strani za družabna omrežja (angl. “social networking sites”) – npr. Facebook in LinkedIn;
- virtualni družbeni svetovi (angl. “virtual social worlds”) – npr. Second Life;
- skupinski projekti (angl. “collaborative projects”) – npr. Pinterest;
- vsebinske skupnosti (angl. “content communities”) – npr. TikTok, Instagram in Youtube;
- svetovi virtualnih iger (angl. “virtual game worlds”) – npr. World of Warcraft.

Poleg te razdelitve obstajajo seveda še številne druge (Lenart, Marolt in Pucihar, 2016, str. 65). Tako po nekaterih drugih med skupine družabnih omrežij uvrščamo tudi mikrobloge, to je npr. družabno omrežje Twitter (Bajt, 2019, str. 3). Poenostavljeno lahko torej rečemo, da po najširših delitvah med družabna omrežja spadajo socialni blogi, forumi za razprave, poslovna družabna omrežja, spletne platforme za izmenjavo in deljenje fotografij, vsebinske

skupnosti oz. vsebinska omrežja, svetovi virtualnih iger, virtualni družbeni svetovi, mikroblogi, aplikacije za klepet, omrežja zaznamkov in shranjevanja vsebine oz. skupinski projekti ter profilsko usmerjena družabna omrežja (Boyd in Ellison, 2007; Foreman, 2017; Lenart, Marolt in Pucihar, 2016; Nations, 2021; Portal OSV, b.d.b; Statista, 2021a).

Ker danes poznamo res veliko število družabnih omrežij, ki se med seboj razlikujejo, hkrati pa so po funkcijah zelo podobna, to razvrščanje po kategorijah oz. vsebinah hitro postane preobremenjujoče in včasih tudi povsem moteče ter nesmiselno. Na začetku jih je bilo preprosto kategorizirati glede na njihove funkcionalne zmožnosti (npr. Twitter za kratko tekstovno vsebino, YouTube za video vsebino itd.), danes pa ni več tako. Ker vse več družabnih omrežij dodaja podobne bogate oz. obsežne funkcije, kot je npr. prenos v živo, postajajo vse bolj podobna med seboj in se meje med njihovimi nabori funkcij vse bolj meglijo (Foreman, 2017).

Za potrebe magistrskega dela sem družabna omrežja, ki so bila del moje raziskave, razvrstila po v nadaljevanju navedenih skupinah. Poudarjam, da je to zgolj okvirna razporeditev, saj bi lahko nekatera izmed njih uvrstila v več različnih kategorij ravno zaradi že zgoraj omenjene njihove vedno večje homogenosti:

- Profilsko usmerjena družabna omrežja ali včasih poimenovana tudi “družabna omrežja odnosov” (angl. “relationship networks”) (Foreman, 2017): družabna omrežja te kategorije so bolj splošna (Miller, 2011) in zelo popularna vrsta družabnih omrežij (Lenart, Marolt in Pucihar, 2016). Uporabnikom omogočajo povezovanje s prijatelji, družino, drugimi ljudmi in blagovnimi znamkami. Spodbujajo izmenjavo informacij, izkušenj, znanja (Biteable, b.d.) in mnenj (Lenart, Marolt in Pucihar, 2016). Za njih je zelo značilna osebna medsebojna komunikacija. Uporabniki teh omrežij lahko delijo svoje misli, vsebine, nalagajo fotografije in videoposnetke, oblikujejo skupine na podlagi skupnih ali podobnih interesov/zanimanj, sodelujejo v živahnih razpravah itd. Te spletne platforme so ustvarjene za uporabnika in za vse, kar je njemu ter njegovemu socialnemu krogu pomembno (Biteable, b.d.).
- V to kategorijo spada npr. Facebook (Foreman, 2017).
- Poslovna družabna omrežja: spletne platforme te kategorije so zasnovane tako, da zagotavljajo priložnosti za poklicno oz. karierno rast. Nekatere so bolj splošne in namenjene povezovanju strokovnjakov iz različnih področij, druge pa so bolj osredotočene na specifične poklice, karierne poti ali interese (Gormandy White, b.d.).
- V to kategorijo spada npr. LinkedIn (Gormandy White, b.d.).

- Vsebinska družabna omrežja oz. družabna omrežja za deljenje multimedijskih vsebin: družabna omrežja, ki spadajo v to skupino, so po navadi specializirana na eno vsebino (npr. video vsebine), vendar ni vedno tako (Portal OSV, b.d.b). V splošnem so osredotočena na deljenje fotografij, videoposnetkov, posnetkov v živo in drugih multimedijskih vsebin. To je primaren način komunikacije na teh spletnih platformah. Nekatere izmed njih tudi ne pogojujejo osnovne uporabe s tem, da si posameznik ustvari osebni profil (Haenlein in Kaplan, 2010). Kot že omenjeno, se danes meje med profilsko usmerjenimi družabnimi omrežji in vsebinskimi družabnimi omrežji brišejo, saj prva omogočajo vedno več funkcij, ki so bile sprva značilne predvsem za druga. Kljub temu pa je glavna razlika in tudi glavna značilnost vsebinskih spletnih platform ta, da je njihov primarni namen še vedno deljenje multimedijskih vsebin. Medtem ko se večina objav na profilsko usmerjenih družabnih omrežjih prične z besedilom oz. tekstom, se večina objav na vsebinskih omrežjih prične s fotografijo, videoposnetkom, posnetkom v živo in drugimi multimedijskimi vsebinami. Uporabniki lahko tem vsebinam potem dodajo besedilo oz. tekst, omembe drugih uporabnikov, filtre itd. (Foreman, 2017).
- V to kategorijo spadajo npr. Instagram, YouTube, TikTok in Snapchat (Foreman, 2017).
- Družabna omrežja zaznamkov in shranjevanja vsebine oz. skupinski projekti: spletne platforme te kategorije uporabnikom omogočajo soustvarjanje in združevanje svojih vsebin ter vsebin drugih (Haenlein in Kaplan, 2010; Lenart, Marolt in Pucihar, 2016). Ljudje lahko na njih odkrivajo, shranjujejo, delijo in razpravljajo o (trendnih) vizualnih vsebinah. Družabna omrežja te skupine so prostor ustvarjalnosti in navdiha za ljudi, ki iščejo določene informacije ter ideje (Foreman, 2017). Njihova posebnost je, da lahko uporabniki objave oz. vsebine drugih delijo oz. si jih shranijo na svoje t.i. tematske “table” (angl. “boards”). Posamezniki si lahko ustvarijo različne “table”, ki so osredotočene na različne tematike - npr. “Recepti za zdrave jedi” ali “Urejanje doma” itd. (Bump, 2020). Glavna ideja teh omrežij je, da skupna prizadevanja številnih uporabnikov oz. ustvarjalcev vsebin vodijo do boljših rezultatov v primerjavi z rezultati, ki bi jih lahko dosegel vsak posamezno (Haenlein in Kaplan, 2010). Danes tudi družabna omrežja drugih kategorij (npr. Facebook in Instagram) dodajajo funkcije, ki so značilne za družabna omrežja zaznamkov in shranjevanja vsebin, kot je npr. funkcija zaznamkov in njihovega urejanja (Foreman, 2017).

- V to kategorijo spada npr. Pinterest (Foreman, 2017).
- Socialni blogi: spletne platforme te kategorije predstavljajo najzgodnejšo obliko družabnih omrežij (Haenlein in Kaplan, 2010). Običajno so na njih objavljeni prispevki in mnenja nekega posameznika, ostalim uporabnikom pa je omogočeno odzivanje z različnimi gumbi in izražanje mnenj v komentarjih (Lenart, Marolt in Pucihar, 2016). Na njih lahko uporabniki spremljajo in se udeležujejo razprav o vsem - od npr. alternativnega zdravljenja do učenja uporabe različnih strojev (Bump, 2020). Besedilni oz. tekstovni blogi so, zaradi zgodovinskih korenin, še vedno najbolj pogosti, vendar so se predvsem v zadnjem času začeli spreminjati in svojim uporabnikom omogočati ustvarjanje in deljenje tudi drugih multimedijskih vsebin (Haenlein in Kaplan, 2010). Z dodajanjem novih funkcij tako postajajo vedno bolj podobni vsebinskim in profilsko usmerjenim družabnim omrežjem.
- V to kategorijo spada npr. Tumblr (Foreman, 2017).
- Mikroblogi: tudi spletne platforme te skupine uporabnikom omogočajo deljenje svojih misli in vsebin, objavljanje slik, videoposnetkov, spletnih povezav itd., vendar je njihova glavna značilnost omejitev znakov pri zapisih, ki jih uporabnik lahko ustvari (npr. na 140 znakov) (Portal OSV, b.d.b). Na ta način podpirajo izmenjavo kratkih vsebin (Lenart, Marolt in Pucihar, 2016).
- V to kategorijo spada npr. Twitter (Lenart, Marolt in Pucihar, 2016).
- Forumi za diskusije: družabna omrežja, ki spadajo v to kategorijo, so nekoliko podobna tistim iz kategorije mikroblogov. Njihova glavna značilnost je namreč, da uporabnikom omogočajo iskanje, deljenje in razpravljanje o novicah, informacijah in mnenjih drugih uporabnikov (Foreman, 2017). Vsakdo lahko svobodno postavi vprašanje ali poda izjavo, kar privlači ljudi s skupnimi interesi in zanimanji (Biteable, b.d.). Omrežja, ki spadajo v to kategorijo, so prav tako ena izmed najstarejših oblik družabnih omrežij. Ena izmed glavnih razlik z drugimi družabnimi omrežji je ta, da spletne platforme v tej kategoriji uporabnikom omogočajo, da ostanejo anonimni, če to želijo (Foreman, 2017).
- V to kategorijo spada npr. Reddit (Foreman, 2017).
- Aplikacije za klepet: spletne platforme in aplikacije te kategorije so se sprva uveljavile kot alternativa SMS sporočilom in so omogočale zgolj tekstovno sporočanje, vendar so se sčasoma spremenile v omrežja, ki uporabnikom omogočajo različne funkcije, podobne ostalim družabnim omrežjem. Posameznik ima možnost

deliti tudi druge multimedijske vsebine (npr. videoposnetke in fotografije), se udeleževati in ustvarjati skupinske klepete (tekstovne in v živo), pošiljati video in zvočna sporočila, nalepke, čustvene simbole, spletne povezave, spletno telefonirati itd. (Barot in Oren, 2015; Statista, 2021b).

- V to kategorijo spadajo npr. Facebook messenger, Telegram, Viber, WhatsApp, Skype, Discord in Tinder (Barot in Oren, 2015).

1.1.5. Nameni oz. razlogi uporabe družabnih omrežij

Nekatera družabna omrežja so priljubljena po vsem svetu, druga pa samo na določenih celinah. Poleg tega se načini, kako jih ljudje uporabljajo, pogosto med seboj bistveno razlikujejo (Kemp, 2021a). Razlikujejo pa se tudi nameni oz. razlogi, zakaj jih ljudje sploh uporabljajo. Za nekatere so prostor sprostitve in zabave ter način zapolnjevanja prostega časa. Posamezniki jih uporabljajo tudi za “ostajanje na tekočem” z novicami in aktualnimi dogodki ter za spremljanje političnega dogajanja v Sloveniji in po svetu. Omogočajo lažjo medsebojno komunikacijo, ohranjanje medsebojnih stikov in spoznavanje novega kroga ljudi. Odpirajo tudi priložnosti povezovanja s posamezniki, ki imajo podobne interese, hobije ali se v življenju srečujejo s podobnimi izzivi (npr. izzivi na področju telesnega in duševnega zdravja, finančnih zmožnosti, starševske skrbi, izobraževanja itd.). Z njihovo pomočjo je uporabnikom olajšano tudi iskanje in organiziranje dogodkov ter povabilo nanje ali pa podpiranje in promoviranje dobrodelnih organizacij. Prav tako so prostor izražanja lastnega mnenja in deljenja podrobnosti iz lastnega življenja. Mnogi jih uporabljajo tudi za potrebe študija ali službe in pridobivanja znanja ter nasvetov na področju dejavnosti, ki jo opravljajo za plačilo v prostem času oz. poleg drugih dejavnosti/obveznosti (angl. “side hustle”) ali za njeno promoviranje. Na njih se lahko uporabniki poslužujejo tudi drugih dejavnosti, kot so nakupovanje, prodaja, mreženje, spremljanje športnih dogodkov in znanih osebnosti itd. (Brandtzæg in Heim, 2009; Clarke-Pearson in Schurgin O’Keeffe, 2011; Hoffman in Novak, 2012; Kemp, 2021a; King, 2015).

Družabna omrežja tako ljudem omogočajo pester izbor dejavnosti in imajo hkrati veliko pozitivnih vidikov. Kljub temu pa ima njihova uporaba tudi številne negativne posledice (Bajt, 2019, str. 4). Zato je pomembno, da jih ljudje znajo oz. se jih naučijo uporabljati na način, da jim prinašajo koristi in se hkrati z nadzorovano uporabo izognejo čim večim negativnim vidikom. V tem primeru sami nadzorujejo uporabo in omrežjem niso podrejeni. Nekaj načinov takega ravnanja bom opisala v nadaljevanju.

1.2. Zasvojenosti

V slovenskem jeziku se besedi zasvojenost in odvisnost ter njuni sorodni izrazi uporabljajo kot sopomenke. Ker beseda odvisnost opisuje obliko odnosa, beseda zasvojenost pa se nanaša neposredno na samo stanje zasvojenosti, v socialnem delu in v svojem magistrskem delu uporabljam slednji izraz (Rozman, 2013). Kot poudari Rozman (2013), smo namreč vsi ljudje od nekoga ali nečesa odvisni (t.j. nesamostojni), samo nekateri pa so tudi zasvojeni.

Danes obstajajo različna pojmovanja in definicije zasvojenosti. Nekateri strokovnjaki zagovarjajo idejo, da je zasvojenost kronična bolezen oz. motnja možganskih sistemov (Rozman, 2013), drugi pa trdijo, da pri tem ne gre za bolezen, ampak za globok odnos oz. navezanost med osebo in doživetjem, ki je dolgoročno škodljivo ter brez njega posameznik težko shaja (Alter, 2019; Brewer, 2017). Zagovorniki prvega pojmovanja podpirajo definicijo zasvojenosti, ki jo je leta 2011 sprejela strokovna institucija ASAM (American Association of Addiction Medicine - slov. "Ameriško združenje za medicino zasvojenosti") (Rozman, 2013). Po tej definiciji je zasvojenost primarna kronična bolezen možganskih sistemov za nagrajevanje, motivacijo in spomin ter z njimi povezanih nevronske povezave. Okvara v delovanju teh sklopov vodi do značilnih bioloških, psiholoških, družbenih in duhovnih manifestacij. Oseba začne patološko iskati olajšanje ali ugodje ob uživanju snovi in izbiri določenih vedenj (Rozman, 2013, str. 23). Po zgornji definiciji gre pri zasvojenosti za bolezen in s tem motnjo v delovanju možganov. To, da je definirana kot kronična bolezen, pa pomeni, da poteka dolgo in se postopoma slabša. Običajna so obdobja poslabšanja, izboljšanja in zdrsov ter ponovitve (Rozman, 2013). Rozman (2013) o zasvojenosti govori tudi kot o bolezni volje, saj se takrat sposobnost posameznika za uveljavljanje svobodne volje bistveno zmanjša. Posledično se oseba z zasvojenostjo ni sposobna ustaviti oz. prekiniti z zasvojenim vedenjem, čeprav se zaveda, da ji to škodi. Posameznik tudi ni zmožen zanesljivo napovedati, kdaj se bo zasvojenko vedenje zgodilo in kako dolgo bo trajalo. Poleg tega pa izgubi tudi sposobnost, da bi v tem užival (Griffiths, Lisha in Sussman, 2011; Rozman, 2013).

Zagovorniki drugega pojmovanja pa zasvojenost definirajo kot globoko, skrajno in disfunkcionalno navezanost na doživetje, ki posamezniku škoduje, a se mu ta ne more upreti oz. odpovedati, saj je del njegovega okolja in brez njega težko shaja (Alter, 2019; Griffiths, Lisha in Sussman, 2011). Snov (substanc) ali vedenje tako nista dovolj in sama po sebi ne povzročata zasvojenosti. Posameznik mora tudi ugotoviti, da mu to zasvojenko doživetje "uspešno pomaga" pri spopadanju s težavami na duševnem področju. Če se npr. sooča s

tesnobo, depresijo ali osamljenostjo, bo morda ugotovil, da različne substance, hrana, igre na srečo, uporaba družabnih omrežij itd. za nekaj časa ublažijo njegovo duševno stisko (Alter, 2019). Čeprav tudi Ameriško psihiatrično združenje (APA) zasvojenost še vedno šteje za bolezen, zagovorniki opisanega pojmovanja trdijo, da to ni. Po njihovem mnenju gre namreč pri zasvojenosti za povezavo med nezadovoljeno duševno potrebo in vrsto dejanj, ki to potrebo kratkoročno potešijo, dolgoročno pa so škodljiva (Alter, 2019, str. 106). Škodljivost, ki je ključni del zasvojenosti, se kaže na način, da izrine druge pomembne dejavnosti v človekovem življenju - npr. delo, osnovno higieno, medosebne odnose in družabne stike, odgovornost, skrb za druge itd. Če razumemo na kakšen način zasvojenosti delujejo, pa lahko to škodljivost zmanjšamo ali zasvojenost celo koristno preusmerimo (Alter, 2019).

Šele najnovejše raziskave o delovanju možganov so potrdile, da lahko ljudje postanejo zasvojeni s skoraj vsako dejavnostjo, ki je globoko prijetna in povroči občutek ugodja, samopozabe ali vznburjenja ter je na ta način nagrajena (Lemonick, 2007; Manolis, Petnji Yaya in Roberts, 2014; Rozman, 2013). Seveda pa ne postanejo vsi ljudje zasvojeni. To pa zato, ker so možgani sestavljeni tudi iz drugih, bolj analitičnih regij oz. področij, ki lahko ocenijo posledice in na ta način presežejo zgolj iskanje užitkov (Lemonick, 2007).

Zasvojenost ni prirojena. Ustvarijo jo pretežno okolje in okoliščine (Alter, 2019), čeprav nekateri strokovnjaki zagovarjajo tezo, da genetski dejavniki oz. genetske predispozicije prispevajo približno polovico verjetnosti, da bo posameznik postal zasvojen (Bajt, 2019; Lemonick, 2007; Rozman, 2013). Znanstveniki so namreč dokazali, da imajo nekateri ljudje v osnovi za zasvojenost bolj občutljive možgane (lahko tudi po možganski poškodbi ali bolezni), zaradi biološke okvare v delovanju in strukturi možganov. Okolje ni edini dejavnik, ki vpliva na možnosti, da posameznik postane zasvojen z neko snovjo ali vedenjem, vendar pa kljub temu skupaj z biološko zgradbo močno vpliva na to, ali se bodo omenjeni dedni oz. genetski dejavniki uveljavili (Alter, 2019; Lemonick, 2007; Lustig, 2020; Rozman, 2013). Rozman (2013, str. 41) celo poudarja, da je pri biološko občutljivih ljudeh vpliv okolja izredno pomemben. Z vzgojo in življenjskimi izkušnjami lahko namreč vplivamo na to, kako močna bo nagnjenost k zasvojenosti. Poleg okolja in genetskih predispozicij pa k razvoju zasvojenosti v manjši meri prispevajo tudi zlorabljanje snovi ali ponavljanje drugih oblik vedenja, ki zasvojuje, težave v medosebnih odnosih, izpostavljenost travmi ali stresnim okoliščinam itd. (Rozman, 2013).

Okolje je eden ključnih dejavnikov tudi pri ponovni vzpostavitvi zasvojenkega vedenja, ki je bilo v preteklosti že prekinjeno oz. (o)zdravljeno (Alter, 2019; Rozman, 2013; Spitzer, 2016). Kot v svojem delu navede Alter (2019), bodo lahko namreč ljudje, ki so bili nekoč

zasvojeni, ponovno zapadli v zasvojenjski cikel, ko bodo obiskali ljudi in kraje, ali bodo v situacijah, ki jih bodo spomnile na snov ali vedenje, s katerim so bili zasvojeni. Rozman (2013) to poimenuje kot trajno tveganje za ponovitev zasvojenosti - tudi če posameznik že dlje časa abstiniira. Ponovitev pa lahko sprožijo tudi čustvene stresne okoliščine, kot so npr. rojstvo otroka, izguba službe, smrt bližnjega, nova zaposlitev, sklenitev zakonske zveze itd.

Za zasvojenost je značilno, da poteka tako počasi, da se ljudje sproti prilagodijo na majhne spremembe in zato njenega nastanka niti ne opazijo (Manolis, Petnji Yaya in Roberts, 2014; Rozman, 2013). Druga izmed značilnosti je, da se le v redkih primerih izboljša sama od sebe. Če je ne zdravimo oz. se ne trudimo izboljšati stanja, se stopnjuje. Ko se zasvojenjski cikel enkrat vzpostavi, se z vsakim novim krogom samo še pogloblja. Ljudje z zasvojenostjo zato potrebujejo dalj časa trajajočo kompleksno pomoč z zelo raznolikimi terapevtskimi sredstvi. Za izstop iz zasvojenjskega ciklusa je namreč pomembna popolna sprememba načina življenja, navad, vrednot in odnosov. Za to pa je potreben čas (Lemonick, 2007; Nakaya, 2015; Rozman, 2013). To tudi nakazuje na to, da zasvojenost ni ali ni samo bolezen, saj je ne moremo pozdraviti (zgolj) z zdravili. Neobravnavanje in nereševanje zasvojenega vedenja vodi v njegovo progresijo in lahko povzroči trajne posledice ali celo prezgodnjo smrt (Rozman, 2013).

1.2.1. Vedenjske zasvojenosti

Schaef (1987 v Griffiths, Lisha in Sussman, 2011) je predlagal naslednjo tipologijo zasvojenosti. Razdelil jih je na kemične oz. zasvojenosti s snovmi ali substancami (angl. "substance addictions") in nekemične oz. vedenjske zasvojenosti ali zasvojenosti z vedenji (angl. "process addictions"). Slednjim včasih rečemo tudi nevidne ali naravne zasvojenosti (Rozman, 2013), saj jih je zelo lahko prikriti - veliko lažje kot zasvojenosti s snovmi (Alter, 2019). Za vedenjske zasvojenosti je značilno, da se razvijajo postopoma in se pogosto začnejo kot navidez neškodljivo vedenje ali navada, ki pa lahko zaradi različnih psiholoških, biofizičnih in okoljskih sprožilcev, kmalu preraste v zasvojenost (Lemonick, 2007; Manolis, Petnji Yaya in Roberts, 2014). Zato so lahko zelo nevarne, saj dolgo časa ostanejo neopažene. Tudi ugotavljanje njihove razširjenosti je oteženo, ker jih ljudje večinoma ne prijavijo. Poleg tega se od kemičnih zasvojenosti razlikujejo tudi po tem, da se je pri nekaterih vedenjskih zasvojenostih nemogoče vrniti v družbo, ne da bi to vedenje izvajali. Npr. danes je skoraj nemogoče (še posebno med mladimi) ne uporabljati družabnih omrežij, saj so pomemben del družbe (Alter, 2019).

Pri kemičnih zasvojenostih gre za uživanje substanc oz. snovi (npr. kokain, tobak, heroin, alkohol, marihuana itd.), pri nekemičnih zasvojenostih pa za ponavljajoče se zlorabljanje nekega vedenja, ki se mu posameznik ne more upreti (Alter, 2019; Griffiths, Lisha in Sussman, 2011; Manolis, Petnji Yaya in Roberts, 2014; Rozman, 2013). To vedenje sicer kratkoročno zadovolji globoko duševno potrebo, vendar dolgoročno povzroči škodo (Alter, 2019, str. 32). Pod vedenjske zasvojenosti spadajo igranje na srečo in hazarderstvo, uživanje/odrekanje hrani, deloholizem, kleptomanija, kompulzivno zadolževanje, zasvojenost s spolnostjo, telesno vadbo, nakupovanjem, nadzorovanjem zakonca ali partnerja, igranjem računalniških iger, uporabo spleta in družabnih omrežij, nenehnim preverjanjem ter uporabo mobilnega telefona itd. Nekatere izmed njih so poznane že dolgo, druge pa so razmeroma nove - kot npr. zasvojenost z uporabo družabnih omrežij (Alter, 2019; Curtis Feder in Rosenberg, 2014; Griffiths, Lisha in Sussman, 2011; Lemonick, 2007; Rozman, 2013). Vsem pa je skupno to, da se jim je čedalje težje upreti, tudi zato, ker jih sproža šest sestavin (Alter, 2019, str. 17):

- »privlačni cilji, ki so tik onkraj dosega;
- nepredvidljivi pozitivni odzivi, ki se jim oseba težko upre;
- občutek postopnega napredovanja in izboljševanja;
- naloge, ki sčasoma postajajo težje;
- nerešene napetosti, ki zahtevajo rešitev in
- ustvarjanje močnih družbenih vezi«.

Današnje vedenjske zasvojenosti kljub različnosti vključujejo vsaj eno od teh šestih sestavin (Alter, 2019, str 18).

Za vedenjske zasvojenosti je značilnih tudi šest ključnih komponent. V nadaljevanju jih navedem in opišem na primeru zasvojenosti z družabnimi omrežji (Curtis Feder in Rosenberg, 2014):

- Izrazitost oz. poglobitost: uporaba družabnih omrežij postane najpomembnejša dejavnost v posameznikovem življenju in nadvlada njegovo mišljenje, čustvovanje ter vedenje. Tudi, če se oseba v danem trenutku neposredno ne ukvarja z družabnimi omrežji, bo nenehno razmišljala o času, ko bo to spet mogoče (t.i. popolna preokupiranost z družabnimi omrežji);
- Sprememba razpoloženja: se nanaša na čustvene posledice, ki jih ima uporaba družabnih omrežij na posameznika in jih lahko razumemo kot strategije

spoprijemanja (npr. oseba ob uporabi doživlja vznemirjenje ali paradoksalno pomirjujoč občutek pobega ali otopelosti);

- Toleranca: sčasoma se mora posameznik za doseganje prvotnih vplivov na svoje razpoloženje z družabnimi omrežji ukvarjati v vse večji meri oz. jih mora uporabljati vedno pogosteje in za vedno daljši čas;
- Odtegnitveni simptomi: ko se oseba zasvojena z uporabo družabnih omrežij ne more ukvarjati z njimi (npr. zaradi bolezni, omejitve itd.), začne doživljati neprijetna čustvena stanja in/ali neprijetne telesne odzive (npr. tresenje, razdražljivost, vznemirjenost, jezo, napetost itd.);
- Konflikt: posameznik se znajde v konfliktnih odnosih z drugimi osebami in z njegovo okolico (v medosebnih konfliktih), v konfliktnih odnosih z drugimi dejavnostmi (npr. z njegovim družabnim življenjem, hobiji in interesi) ali v konfliktnem odnosu s samim seboj (doživlja npr. občutke izgube nadzora);
- Ponovitev: kot sem že omenila, je tudi za zasvojenost z družabnimi omrežji značilno trajno tveganje za ponovitev zasvojenosti oz. vrnitve k prejšnjim vedenjskim vzorcem pretirane rabe družabnih omrežij, tudi po dlje trajajočih obdobjih abstinence.

Griffiths (2005 v Curtis Feder in Rosenberg, 2014) poudarja, da kljub temu vsaka pretirana uporaba družabnih omrežij ali drugih dejavnosti ni nujno že zasvojenost. Ljudje lahko pretirano uporabljajo te spletne platforme, pa ima taka uporaba kljub temu malo negativnih vplivov na njihovo življenje. Ker enaka vedenja izvajajo tudi posamezniki, ki nimajo zasvojenosti, se diagnoze vedenjske zasvojenosti tako ne postavi na osnovi tipa ali pogostosti vedenja, ampak je kriterij izguba nadzora. Ljudje z vedenjsko zasvojenostjo se teh vedenj poslužujejo kljub temu, da se zavedajo, da jim škodijo. Z njimi ne morejo prenehati (Rozman, 2013). Vedenjska zasvojenost tako ne pomeni zgolj preokupiranosti z določenim vedenjem, ampak vključuje tudi druge simptome, vključno z negativnimi učinki na posameznikovo življenje in odtegnitvene simptome, ki se pojavijo, če ljudje prenehajo s tem vedenjem (Nakaya, 2015). Najhujše oblike vedenjskih zasvojenosti so precej redke in prizadenejo zgolj nekaj odstotkov ljudi. Zanje je značilno, da posameznik pristane v bolnišnici in ne more živeti vsaj približno običajno. Veliko pogostejše pa so zmerne oblike vedenjskih zasvojenosti. Za posledico imajo manj kakovostno življenje, slabšo učinkovitost na delovnem področju in v prostem času ter slabše medsebojne odnose. Zmerne oblike sicer povzročajo blažje oblike travm na duševnem področju v primerjavi s hudimi oblikami

vedenjskih zasvojenosti, vendar se tudi te sčasoma nakopičijo in vplivajo na dobro počutje posameznika (Alter, 2019).

Koncept vedenjskih zasvojenosti je na področju psihiatrije razmeroma nov. Ameriško psihiatrično združenje (APA) je več desetletij vztrajalo, da razne oblike vedenja niso izraz zasvojenosti. Šele leta 2013 je vedenjske zasvojenosti vključilo v svoj peti Diagnostični in statistični priročnik za duševne motnje (DSM-V). Pretirane uporabe spleta vanj ni vključilo, saj je menilo, da je potrebnih več znanstvenih raziskav na tem področju, jo je pa na kratko omenilo v dodatku k priročniku (Alter, 2019; Curtis Feder in Rosenberg, 2014; Nakaya, 2015). Obdobje vedenjske zasvojenosti je tako še mlado, zelo verjetno še daleč pod vrhom (Alter, 2019), ampak Alter (2019, str. 19) poudarja, da zgodnji znaki napovedujejo krizo. Tudi zasvojenost z družabnimi omrežji je šele v začetkih. Facebook, ki je eno izmed prvih družabnih omrežij, je namreč star šele sedemnajst let, Instagram pa enajst. V naslednjih letih se bo trenutno aktualnim družabnim omrežjem pridružilo še veliko število novih. Nekatera nova bodo tudi zamenjala oz. nadomestila obstoječa (Alter, 2019; Nakaya, 2015). Zato, kot pravi Alter (2019, str. 401-402), bosta v desetih letih Facebook in Instagram zaradi množice novih platform morda videti kot prastara muzejska zanimivost in tako ni nobenega razloga za prepričanje, da je vedenjska zasvojenost že dosegla vrhunec z njima ter ostalimi danes aktualnimi družabnimi omrežji. Kljub temu pa med strokovnjaki še vedno obstaja nesoglasje glede tega, ali je zasvojenost s spletom in družabnimi omrežji resna težava. Nekateri zagovarjajo tezo, da je poudarjanje, da gre v teh primerih za vedenjsko zasvojenost, močno pretirano. Trdijo namreč, da je običajno, da ljudje preživijo veliko časa na spletu in družabnih omrežjih, saj postajajo pomembna za komunikacijo, nakupovanje, zabavo in veliko drugih vidikov življenja. Poudarjajo, da določene dejavnosti ne bi smeli škodovati za zasvojenost samo zato, ker jo ima posameznik resnično rad in mu prinaša veliko užitka ter ji zato nameni veliko časa. Drugi strokovnjaki pa opozarjajo, da mnogi ljudje, ki veliko časa preživijo na spletu in družabnih omrežjih, to dejansko počnejo, ker so s tem zasvojeni. Trdijo, da to postaja vse pogostejša težava in da ima tudi negativne vplive na življenje posameznikov (Nakaya, 2015).

1.2.2. Nevrofiziologija (vedenjskih) zasvojenosti

Ljudje imamo že od malega potrebo po učenju, katere del je tudi sprejemanje čim več odzivov iz naše neposredne okolice in iskanje užitka v različnih oblikah nagrade (Alter, 2019; Lustig, 2020). Nekatere od teh nagrad omogočijo snovi, druge pa različne oblike vedenja. Slednja delimo na prirojena, kot so npr. hranjenje, gibanje ali spolnost in na naučena kot npr.

igranje na srečo, nakupovanje, igranje računalniških iger, uporaba mobilnih telefonov, spleta ter družabnih omrežij itd. V vseh teh primerih pa je pomemben dopamin (Lustig, 2020). Nevroznanstveniki so desetletja trdili, da lahko zasvojenost povzročijo zgolj snovi in da se ljudje na vedenjske impulze odzivajo različno (Alter, 2019, str. 95). Novejše raziskave pa so pokazale, da vedenjske zasvojenosti vzburijo ista možganska središča za nagrajevanje in povzročajo enake možganske odzive kot zasvojenosti s snovmi (Alter, 2019). Če vedenje posamezniku prinaša nagrado, ali je bilo v preteklosti povezano z nagrajujočimi izidi, potem ga možgani obravnavajo enako kot različne substance oz. snovi (Alter, 2019, str. 95). Sistem nagrajevanja tako aktivirajo raznoliki dražljaji, vendar je notranji občutek nagrade skoraj vedno enak, ne glede na to, kateri dražljaj ali signal ga je sprožil - torej snov ali vedenje (Lustig, 2020). Razlika med snovmi oz. substancami in vedenjem je zgolj v tem, da so snovi samo kratkoročno nevarnejše, ker na nevrottransmitterje delujejo in spodbujajo središče za nagrajevanje veliko močnejše (Alter, 2019). Vse kar spodbuja delovanje možganskega sistema nagrajevanja, lahko torej vodi v zasvojenost, če s tem pretiravamo (Lustig, 2020, str. 96). Slednja je posledica tega, da nagrada postane edini cilj (Lustig, 2020).

Možgane in posledično možganski sistem nagrajevanja sestavlja milijarde nevronov oz. živčnih celic, ki nenehno pošiljajo in sprejemajo informacije. Ti nevroni v srednjih možganih oz. primitivnem jedru, ki se imenuje ventralni tegment (ventralno tegmentalno območje - VTA), sintetizirajo kemično snov za medsebojno komunikacijo - nevrottransmitter oz. živčni prenašalec ali signalno snov dopamin (Lustig, 2020; Spitzer, 2016). Ta ima veliko učinkov. Med drugim nadzoruje posameznikovo gibanje in ima ključno vlogo pri odzivanju na nagrade ter ugodje. Možgani večino časa sproščajo le majhne količine dopamina, vendar se te lahko občutno povišajo pri zasvajajočih doživetjih (Alter, 2019). Toda dopamin je samo vstopni nevrottransmitter oz. sprožilec (Lustig, 2020, str. 69). Nevroni v VTA ga potem pošljejo v drugo možgansko območje v čelnem režnju, ki se imenuje jedro akumbensa (Lustig, 2020; Spitzer, 2016). Slednje je učljivo, kar pomeni, da hitro spoznava, kaj povzroča ugodje (Lustig, 2020, str. 40). Tu potem vznikne občutenje motivacije, ki je deležno nagrade. Nevroni nato sproščajo nevrokemikalije, ki se imenujejo endogeni opioidni peptidi (EOP) oz. endorfini. Ti učinkujejo na možgane in ustvarjajo močan užitek, občutek blaženosti ali evforijo (Lustig, 2020; Spitzer, 2016). Za popolno doživetje tako ni dovolj zgolj dopamin oz. želja ali motivacija, ampak mora priti tudi do konzumacije, ki je cilj nagrajevanja (Lustig, 2020). Kot navaja Lustig (2020), je dopamin zgolj motiv, ki napoti k cilju in sproži motivacijo ali željo, endorfini (EOP) pa so tisti, ki sprožijo izpolnitev ali užitek. Opisano jedro aktivirajo praktično vse snovi in vedenja, ki povzročajo zasvojenosti, zato ga nekateri avtorji označujejo tudi kot

center za odvisnost. Kot že omenjeno, ta center shrani za odvisnost značilne spomine in lahko zato povzroči ponovitev zasvojenosti, ko se npr. oseba, ki je bila zasvojena, druži ali vstopa v stike s starimi znanci, izvaja dejanja, ki jih je tudi v obdobju zasvojenosti ali pa se znajde v "starem" okolju (Spitzer, 2016).

V možganih imamo torej sistem nagrajevanja, ki nam z izločanjem dopamina olajša določene težke situacije ali nam poda informacijo, da je določena snov ali vedenje prijetno in s tem privlačno. Vendar pa nam ta sistem omogoča preživetje v redkih težavnih okoliščinah in ni namenjen nenehni zlorabi. Če se neomejeno in nenadzorovano sproža, lahko to vodi v hude težave, povzroča pobitost, malodušje, bolezen in zasvojenost, ter v nekaterih primerih tudi smrt. Tudi v primeru zasvojenosti se sistem nagrajevanja okvari zaradi prepogoste zlorabe (Lustig, 2020; Rozman, 2013). Nevroni v jedru akumbensa, na katerih so dopaminski receptorji, so zaradi svoje krhkosti zelo občutljivi. Majhna obremenitev jim je všeč, ne marajo pa preobremenitve. V ta namen imajo vgrajenih kar nekaj varovalnih mehanizmov. Že majhen naval dopamina (npr. obisk manikure v salonu) se veže na prost receptor in ustvari enkratno izkustvo užitka. Večji dopaminski naval (npr. kozarec žganja ali skok s padalom) pa okupira še več receptorjev in močnejše aktivira sistem nagrajevanja (Lustig, 2020). Pretirano intenzivna in dolgotrajna stimulacija dopaminskih receptorjev pa bo nevrone premočno razdražila. Posledično bodo nevroni pregoreli, kar bo vodilo v njihove poškodbe ali celo celično smrt (ekscitotoksičnost) (Lustig, 2020, str. 82). Ko celice v našem telesu odmrejo, jih po navadi zamenjajo nove. Vendar to ne drži za možgane (razen nekaj izjem, kot je npr. hipokampus) (Lustig, 2020; Spitzer, 2016). Zato se nevroni pred pretiravanjem branijo na način, da ima vsak izmed njih vgrajen subcelularni program, ki zmanjšuje število receptorjev na njihovi površini. Torej, čim več dopamina se kronično sprosti iz nevronov v VTA področju, tem manj bo na nevronih jedra akumbensa na voljo dopaminskih receptorjev, ki bi prenašali signale (Lustig, 2020, str. 82). Odziv živčne celice naslednjič zato ne bo več enak, saj slednja postaja neobčutljiva na čezmerno draženje (Lustig, 2020). Poenostavljeno povedano to pomeni, da se telo pred pretiravanjem brani tako, da se dvigne prag, pri katerem občutimo blagodejne učinke dopamina oz. ugodje (Rozman, 2013). Edini način za doseg začetnega učinka je povečanje odmerka snovi ali vedenja - npr. igranje na srečo z več denarja, zaužitje več alkohola, daljše igranje zahtevnejše računalniške igre, več časa preživetega na družabnih omrežjih itd. (Alter, 2019, str. 96; Lustig, 2020; Rozman, 2013). To je značilnost zasvojenosti. Posameznik mora odmerek snovi ali vedenje stopnjevati, da je slednje vedno pogostejše, nevarnejše in bolj tvegano. Le na ta način, lahko doseže prvotni učinek dopamina oz. občutek ugodja (Rozman, 2013). V teh primerih motivacija oz. želja postane bolj potreba,

saj je sproženega dopamina preveč (Lustig, 2020). Ob pretiravanju z uživanjem snovi ali vedenjem, se krepí toleranca. Sistem za nagrajevanje se aktivira vse šibkeje (Lustig, 2020, str. 90), padci po vsakem vrhuncu pa so vedno globlji (Alter, 2019; Rozman, 2013). Past zasvojenosti je v tem, da se telo na preobremenitev navadi oz. prilagodi in zato posameznik ne doživlja več vrhunca užitka, hkrati pa se oseba ne navadi na negativni del te izkušnje in zato ta prevlada (Rozman, 2013). Nekateri tako postanejo "sužnji" svojega dopamina in se brez njega počutijo slabo, z njim pa samo malenkost bolje (Lustig, 2020; Rozman, 2013).

Pomembno je tudi dejstvo, da lahko nevroni kljub varovalnim mehanizmom odmrejo (t.i. apoptoza). To se zgodi v primeru, da nevrottransmitterji oz. dopamin množično in neprenehoma stimulirajo oz. dražijo nevrone. S tem pride do preobremenitve in na koncu smrti. Ko pa je nevron enkrat mrtev, ne more več okrevati. Posledično ima posameznik za isto opravilo na voljo manj nevronov in jih na novo ne more ustvariti. Vse to vodi do že opisane potrebe po vedno več in rezultata, da oseba dobi lahko le vedno manj. Nikoli več tako ne bo dosegla tako močne ravni nagrajevanja kot v preteklosti oz. pred zasvojenostjo. Vendar lahko posameznik propadanje in smrt nevronov do neke mere ustavi, če pred tem prekine z uživanjem snovi ali izvajanjem vedenja, zaradi katerega je postal zasvojen. V tem primeru so nevroni zgolj poškodovani. Dopaminski receptorji na njih se lahko sčasoma obnovijo, vendar je za to potrebno vsaj dvanajstmesečno obdobje abstinence. V tem času pa so se že zgodile spremembe na nevronih, zato bo imelo obdobje abstinence za posledico resne in neprijetne odtegnitvene občutke. Med drugim so to lahko znojenje, pospešeno bitje srca, napetost v mišicah, tiščanje v prsih, oteženo dihanje, tresenje, prebavne težave, halucinacije, anksioznost, nemir, razdražljivost, nespečnost, glavobol, motnje zbranosti, depresija, socialna izolacija itd. (Lustig, 2020). Tudi ko ljudje želijo prekiniti z uživanjem snovi ali vedenjem, si namreč možgani to še vedno želijo, saj so si zapomnili, da je v preteklosti tako ravnanje pomirilo določeno duševno potrebo ali stisko (Alter, 2019). Alter v svojem delu (2019) navede primer, da kljub temu, da posameznik zasovraži Facebook, Instagram ali katero drugo družabno omrežje, ker mu vzame preveč časa, si njegovi možgani in on sam novih objav želi ravno toliko kot pred tem. Zato je potreben čas. Pogosto pa se zgodi tudi, da se ljudje, ki se odpovejo enemu zasvojevskemu doživetju, zapletejo v drugo. To imenujemo prenos (transfer) ali zamenjava zasvojenosti (Lustig, 2020).

Seveda se posameznik še ne bo ujel v zasvojevski cikel z nekaj odmerki določene snovi ali ob nekajkratnem izvajanju določenega vedenja. Toda ljudje moramo biti pozorni, saj po navadi enemu vrhuncu dopamina najverjetneje sledijo še naslednji in kmalu se lahko znajdemo na poti v zasvojenost (Lustig, 2020).

1.3. Tehnike, s katerimi družabna omrežja ustvarjajo zasvojenost pri uporabnikih

Sodobna tehnologija sama po sebi ni samo slaba. Ljudem ponuja hitrost, samodejnost in pripravnost, zmanjšuje razdaljo med posamezniki, krepi njihovo ustvarjalnost itd. A je hkrati tudi zelo zasvajajoča in njena uporaba zahteva določeno ceno. V moralnem smislu ni dobra ali slaba, dokler ni v rokah (velikih) korporacij, ki jo izkoriščajo za svoje interese (Alter, 2019; Kenner in Rashid, 2019; Orlowski, 2020). Družabna omrežja so bila ustvarjena za "dobro" in kot pravijo nekdanji razvijalci, oblikovalci, ustanovitveni in izvršni direktorji teh spletnih platform (Tristan Harris, Aza Raskin, Tim Kendall, Justin Rosenstein, Sandy Parakilas, Jeff Seibert, Joe Toscano, Chamath Palihapitiya, Sean Parker, Guillaume Chaslot in Bailey Richardson), najverjetneje takrat nihče ni želel tako negativnih posledic (Orlowski, 2020). Vendar Spitzer (2016) navaja, da vsakodnevna uporaba digitalnih medijev nikakor ne more ne imeti učinkov na uporabnike, saj so naši možgani stalno v procesu spreminjanja in to nanje vpliva.

Družabna omrežja so že po svoji naravi zelo privlačen in stimulativen medij, ki se mu je težko izogniti ali upreti (Nakaya, 2015). Razvijalci in oblikovalci slednjih pa vsakodnevno odkrivajo nove načine za doseganje pozornosti njihovih uporabnikov. Njihov cilj je namreč ustvariti spletne platforme, ki bodo čim bolj zasvajajoče. Ko govorimo o družabnih omrežjih, ne govorimo samo o orodju, ki čaka, da bo uporabljeno, ampak o tehnologiji, ki je bila oblikovana s svojimi cilji in nameni ter načini za njihovo zasledovanje. Kot razlaga Tristan Harris, nekdanji oblikovalski etik pri Googlu in sedanji soustanovitelj Centra za humano tehnologijo (ang. "Center for humane technology"), so te spletne platforme prešle iz tehnologije, ki temelji na orodjih, v tehnologijo, ki temelji na zasvojenosti in manipulaciji. Če je nekaj orodje (npr. kolo), je to uporabniku podrejeno - stoji in potrpežljivo čaka na uporabo, če pa nekaj ni orodje, od uporabnika zahteva stvari, ga zapeljuje in manipulira z njim (Orlowski, 2020; Prado, 2017). Glavno vodilo družabnih omrežij je torej preverjanje in odkrivanje načinov, s katerimi bodo pridobila čim več uporabnikove pozornosti ter posledično njegovega časa. Zadrževanje ljudi pred ekranom je njihov poslovni model (Kenner in Rashid, 2019; Lanier, 2018; Orlowski, 2020; Prado, 2017). Družabna omrežja med seboj tudi tekmujejo za pozornost ljudi, saj ima tisti, ki je pridobi največ, najboljši model in posledično zmaga (Kenner in Rashid, 2019; Orlowski, 2020). V ta namen med drugim vedno znova dodajajo in omogočajo nove funkcije. S tem ustvarjajo boljšo uporabniško izkušnjo in posledično dosežejo svoj cilj (Orlowski, 2020).

Mnogo ljudi zmotno misli, da je uporaba družabnih omrežij brezplačna, vendar ni. Oglaševalci jim namreč plačujejo v zameno za to, da te spletne platforme svojim uporabnikom prikazujejo oglase (Kenner in Rashid, 2019; Orłowski, 2020; Rozman, 2013). Ker posamezniki ne plačujejo za produkt oz. produkte, ki jih uporabljajo (torej za uporabo družabnih omrežij), ampak za to plačujejo oglaševalci, so slednji v tem primeru stranke, uporabniki oz. njihova pozornost pa je produkt, ki se prodaja (Kenner in Rashid, 2019; Lanier, 2018; Orłowski, 2020; Spitzer, 2016). Jaron Lanier, znanstvenik na področju računalništva in pionir na področju umetne inteligence (AI), celo še bolj razčleni oz. bolj podrobno opiše, kaj je v tem primeru produkt. Pravi, da je to postopna, rahla, neopazna in prikrita sprememba posameznikovega oz. uporabnikovega vedenja ter zaznavanja. V osnovi je tako cilj družabnih omrežij zagotovitev uspešnosti oglaševalcev, saj se na ta način ohranjajo (Harrison, 2017; Kenner in Rashid, 2019; Lanier, 2018; Nakaya, 2015; Orłowski, 2020; Prado, 2017). Seveda imajo vsi mediji (npr. časopisi, televizija) to lastnost oz. cilj prodaje uporabniške pozornosti oglaševalcem, ampak družabna omrežja to počnejo na nov in še bolj učinkovit način (Orłowski, 2020).

Te spletne platforme imajo, tako kot vsa velika tehnološka podjetja, tri glavne cilje (Orłowski, 2020):

- Cilj udejstvovanja oz. participacije (angl. “engagement goal”): cilj družabnih omrežij je pripraviti posameznike do tega, da povečajo svojo uporabo in posledično še več svojega časa namenijo udejstvovanju na družabnih omrežjih ter “brskanju” (angl. “scrolling”) po njih;
- Cilj rasti (angl. “growth goal”): cilj teh spletnih platform je obdržati svoje uporabnike oz. jih pripraviti do tega, da se vedno znova vračajo in povabijo tudi čim več svojih prijateljev, ki potem privabijo še svoje prijatelje;
- Cilj oglaševanja (angl. “advertising goal”): cilj družabnih omrežij je poskrbeti za to, da medtem ko se dogaja vse zgoraj naštet, z oglaševanjem zaslužijo čim več denarja.

Za vse te cilje potrebujejo veliko podatkov. Danes ni skrivnost, da je opazovano in merjeno vse, kar ljudje počnejo na spletu ter družabnih omrežjih. Razvijalci in oblikovalci teh spletnih platform skrbno spremljajo in (za)beležijo vsako akcijo, ki jo uporabnik izvede (Kenner in Rashid, 2019; Lanier, 2018; Orłowski, 2020; Rozman, 2013; Spitzer, 2016). Na ta način pridobijo pomembne in potrebne podatke, npr. o tem, katere fotografije ali videoposnetke si je posameznik ogledoval, koliko časa si jih je ogledoval, kaj je “všečkal”, katere povezave je kliknil, kje (geografsko) se nahaja, ko počne te stvari, s kom se povezuje osebno in prek spleta oz. družabnih omrežij, katere (profilne) strani je obiskal itd. Vsi ti

podatki se zbirajo v velikih sistemih, ki skoraj nimajo človeškega nadzora in vodstva (Kenner in Rashid, 2019; Lanier, 2018; Orłowski, 2020). Na podlagi pridobljenih podatkov lahko ustvarijo predvidevanja o tem, kaj bi uporabnika utegnilo zanimati v prihodnje ter celo o tem, kakšen tip osebnosti ima. Kot pravi Tristan Harris, nekateri to imenujejo kapitalizem nadzora. Slednji izkorišča podatke in služi na podlagi neskončnega sledenja (Orłowski, 2020).

Vsa tega od zgoraj naštetih glavnih ciljev družabnih omrežij poganjajo t.i. algoritmi. Cathy O'Neil (2020 v Orłowski, 2020), podatkovna znanstvenica, pravi, da so to mnjenja vdelana v (programersko) kodo. Zato niso objektivni. Optimizirani so namreč za določene definicije uspeha oz. za definicije uspeha določenih posameznikov. Za algoritem je značilno, da ga zgradijo/ustvarijo oz. sprogramirajo ljudje. Vendar je razvit na način, da se lahko nato samostojno spreminja in s tem dosega vedno večjo optimizacijo. Je torej zelo prilagodljiv. Algoritmi doprinesejo k rasti oz. večji uspešnosti zgoraj naštetih ciljev, na način, da ugotavljajo, katero vsebino prikazovati uporabniku. S pridobljenimi podatki ustvarijo modele, s katerimi oblikujejo vedno boljša predvidevanja uporabniške akcije ter ravnanja. Na podlagi teh modelov lahko namreč predvidijo, katere vrste dejanj bo posameznik izvedel - npr. katere profilne strani bo obiskal, katere vsebine, vrste videoposnetkov, fotografij bodo pritegnile in obdržale njegovo pozornost, katera čustva bodo najbolj vplivala nanj itd. Tako algoritem postaja vsak dan boljši pri izbiri "pravih" oz. najbolj primernih objav, v "pravem" oz. najbolj primernem vrstnem redu, kar ima za posledico daljše časovno obdobje, ki ga uporabnik preživi na teh spletnih platformah (Kenner in Rashid, 2019; Lanier, 2018; Orłowski, 2020; Prado, 2017; Rozman, 2013). Algoritem ne razume zares uporabnika, ampak je pomembna moč v številkah - zlasti v velikih številkah. Npr. če so številni drugi ljudje, ki imajo radi enako hrano kot izbrani uporabnik, na določen način odreagirali na določeno vsebino, potem bo verjetno tudi ta uporabnik tako odreagiral (Kenner in Rashid, 2019; Lanier, 2018).

Zaradi predvidevanj in personaliziranja vsebin, ki se uporabniku prikazujejo, so ljudje dolgoročno vedno bolj podrejeni tem spletnim platformam ter obdani s t.i. filtrirnim mehurčkom (angl. "filter bubble"). Če namreč družabna omrežja predvidijo, da posameznika določena vsebina ne zanima oz. ga najverjetneje ne bi zanimala (glede na njegova predhodna iskanja in akcije), mu je niti ne bodo prikazala. Jaron Lanier poudarja nevarnost virov novic na družabnih omrežjih. Če si posameznik ogleduje določeno spletno stran, namreč vidi iste informacije kot vsi ostali, ki si jo prav tako ogledujejo, medtem ko se na virih novic na družabnih omrežjih vsakemu uporabniku prikazuje drugačen, njemu prilagojen nabor vsebine. Tudi npr. dva prijatelja, ki sta si zelo blizu in imata iste prijatelje oz. isti krog prijateljev, vidita na svojih virih novic povsem drugačno vsebino. To pa zato, ker ta bazira na kalkulaciji

algoritma z vidika, kaj je za vsakega individualno “najboljše”. Vsakemu uporabniku se tako prikazujejo drugačne informacije oz. vsebine. Vsak uporabnik ima svojo realnost s svojimi dejstvi. Čez čas ljudje dobijo občutek, da se vsi strinjajo z njimi oz. imajo vsi ljudje podobno mnenje. Vendar to ni res. Na ta način lahko družabna omrežja hote ali nehotе manipulirajo s celotno družbo (Harrison, 2017; Orlowski, 2020; Pariser, 2011; Spitzer, 2016).

Razvijalci in oblikovalci družabnih omrežij uporabljajo pri razvijanju ter oblikovanju algoritmov in družabnih omrežij na splošno, tudi spoznanja o človekovem vedenju ter delovanju človeških možganov. Za te spletne platforme tako ni značilno zgolj to, da imajo nadzor nad tem, kam gre uporabnikova pozornost, ampak kopljejo globlje in globlje v možgansko deblo ljudi. Razvijalci in oblikovalci poznajo nekatere dele možganov ter njihovo delovanje, za katere se večina ljudi sploh ne zaveda, da obstajajo. Prav tako vedo, kako brez uporabnikovega zavedanja vplivati na njegovo vedenje in čustvovanje ter posledično doseči spremembo vedenja. Na ta način izrabljajo posameznikovo psihologijo proti njemu, z namenom zasledovanja in doseganja lastnih ciljev (Harrison, 2017; Kenner in Rashid, 2019; Lanier, 2018; Orlowski, 2020). Pri oblikovanju in razvijanju te tehnologije uporabljajo vse znanje, ki ga imajo o tem, kaj ljudi prepriča oz. kako narediti tehnologijo bolj prepričljivo. Obstaja celo samostojna disciplina in področje v angleščini imenovano “growth hacking”. Na njem delujejo ekipe računalniških inženirjev, katerih naloga je poznavanje in “vdiranje” (angl. “hacking”) v človeško psihologijo z namenom rasti družabnih omrežij (Orlowski, 2020). Tudi Chamath Palihapitiya, nekdanji vodja razvoja pri Facebooku, je poudaril, da je cilj vseh družabnih omrežij, da na podlagi psihologije človeškega delovanja ugotovijo, kako najhitreje zmanipulirati posameznika in mu nato vrniti prvotni naval dopamina. Ustvarijo namreč kratkoročne povratne zanke, ki jih vodi dopamin. Sean Parker, nekdanji ustanovitveni predsednik Facebooka, pa je dejal, da vsakič, ko nekdo komentira ali »všečka« posameznikovo fotografijo, objavo itd., njegovi možgani pridobijo majhen naval dopamina. To potem vpliva na uporabnika, da objavi še več vsebin in posledično dobi več komentarjev ali »všečkov« ter ponovni naval dopamina (Hern, 2018; Lanier, 2018; Orlowski, 2020). Kot že omenjeno v prejšnjem poglavju, nagrada in sproščanje dopamina namreč spodbujajo posameznikovo večjo vključenost oz. angažiranost ter posledično več preživetega časa na teh spletnih platformah (Manolis, Petnji Yaya in Roberts, 2014). Kadar nagrade (npr. “všeček”, deljenje naše objave itd.), uberejo prave nevrološke poti in je korist večja od cene, je za ljudi težko, da dejanj ne bi vedno znova ponavljali (Alter, 2019, str. 12; Lanier, 2018).

Najboljši način nagrajevanja je psiholog Michael Zeiler v svojem laboratoriju proučeval že leta 1971. Izvedel je eksperiment na belih golobih. Raziskoval je dve možnosti. Prva je bila

ta, da nagradi vsako želeno vedenje, druga pa, da ta ista zaželena vedenja nagrajuje po nepredvidljivem zaporedju in tako ustvari nekaj skrivnostnosti. Zeiler je izvedel več poskusov. Med nekaterimi je gumb nastavil tako, da je ta spustil hrano (brikete) vsakič, ko je golob kljunil vanj. Med drugimi poskusi pa je gumb sprogramiral tako, da je hrano nepredvidljivo spustil le občasno. Zeiler je predvideval, da bo motivacija golobov za kljuvanje upadla, če gumb ne bo natančno napovedal prihoda hrane. Vendar ni bilo tako. Golobi so bolj intenzivno kljuvali po gumbu, kadar je hrano sprostil v 50-70 % primerov. Ko pa je hrano spustil zgolj enkrat vsakih deset udarcev s kljunom, so golobi povsem izgubili voljo in se nehali odzivati. Kadar nagrada ni bila zagotovljena, so golobi kljuvali dvakrat pogosteje. Zeiler je ugotovil, da njihovi možgani izločajo veliko več dopamina, kadar je nagrada nepričakovana (kot pa če je predvidena). Tako je dokumentiral pomembno dejstvo o pozitivnem odzivu - da "manj" pogosto pomeni "več". Njegovo ugotovitev lahko prenesemo tudi na človeško delovanje. Ljudi namreč prav tako pritegne vznemirljivost negotovosti (Alter, 2019). Nagrada ne sme biti vedno dostopna. Nekaj mora biti tudi stvar slučajnosti. V teh primerih je potem učinek, ki povzroča zasvojenost, najmočnejši (Lanier, 2018; Spitzer, 2016). To spoznanje o nagrajevanju uporabljajo tudi razvijalci in oblikovalci družabnih omrežij. Slednja namreč prav tako vsebujejo komponento naključja oz. nepredvidljivosti, z namenom, da bi bila izkušnja čim bolj zasvajajoča in bi posledično uporabniki na njih preživeli čim več časa (Kenner in Rashid, 2019; Lanier, 2018; Spitzer, 2016; Orlowski, 2020). Ena izmed funkcij družabnih omrežij, ki bazira na teh ugotovitvah je funkcija obnovitve oz. osvežitve vira novic in nenehnega oz. neskončnega drsenja oz. brskanja (angl. "constant/endless/infinity scroll"). Uporabnik med uporabo teh spletnih platform s prstom potegne po ekranu mobilnega telefona ali z računalniško miško osveži svoj vir novic in v tistem trenutku se mu pokažejo nove objave na njegovem viru novic. Vendar ni nujno, da se mu bodo vedno pokazale. Funkcija je namreč tako narejena, da postopoma, v nepredvidljivem zaporedju "dozira" novo vsebino. Včasih se prikažejo nove objave večkrat zapored, včasih ne. To na uporabnika deluje na enak način, kot če bi potegnil ročico na igralnem avtomatu (Harrison, 2017; Kenner in Rashid, 2019; Orlowski, 2020; Prado, 2017). Na ta način se vedno znova utrjuje že opisana komponenta naključja oz. nepredvidljivosti - uporabnik ne ve, kaj bo dobil in kdaj ali če sploh bo kaj dobil. Podobno na možgane deluje že to, da posameznik zagleda aplikacijo oz. ikono družabnega omrežja (ki je po navadi zelo barvita in vzbuja pozornost) ali pa celo mobilni telefon in v tistem trenutku ve, da je tam mogoče nekaj novega zanj. To ni narejeno po nesreči. To je načrtna tehnika oblikovanja. Pri tem se dopamin nenehno po malem sprošča in uporabnik dlje ostane "ujet" v družabnih omrežjih - mnogo dlje

od časa, ki ga je nameraval nameniti tem spletnim platformam (Kenner in Rashid, 2019; Lanier, 2018; Orlowski, 2020; Spitzer, 2016).

Poleg tega tudi družabna omrežja, tako kot Zeiler, izvajajo eksperimente. Razlika je v tem, da lahko izvajajo majhne, uporabnikom neopazne eksperimente edinstvenih razsežnosti - z odzivi na več sto milijonih ljudi. Z njimi na uporabnikih testirajo različne funkcije ter izboljšave in ugotavljajo, katere so učinkovite in katere ne (npr. katera barva ozadja, oblika črk in gumbov, zvoki itd.). Na ta način pridobijo dodatne informacije o tem, kaj najbolj privlači pozornost ljudi, poveča njihovo zatopljenost in zmanjša frustracijo. Sandy Parakilas, nekdanji vodja operacij pri Facebooku, poudarja, da tega družabna omrežja ne delajo z namenom, da bi imeli uporabniki korist (Alter, 2019; Orlowski, 2020).

Ko posameznik razume, kako deluje ta zasvajajoč dizajn družabnih omrežij, ne bo imel večjih težav pri njegovem prepoznavanju (Alter, 2019; Kenner in Rashid, 2019). V nadaljevanju navedem še nekaj drugih tehnik, ki jih družabna omrežja uporabljajo ter bazirajo na vseh zgoraj opisanih znanjih in spoznanjih (Alter, 2019; Kenner in Rashid, 2019; Orlowski, 2020):

- pošiljanje obvestil: uporabnik dobi obvestilo, da se na družabnih omrežjih nekaj dogaja (v času, ko jih ni uporabljal) - seveda se bo težko uprl, da ga ne bi odprl;
- uporaba določenih zvokov ob prejemu obvestil: zvok obvestila deluje podobno kot žvižg oz. zvok igralnega avtomata;
- obvestilne “zastavice” (angl. “notification flags”): uporabniku npr. sporočajo, koliko neprebranih obvestil ima;
- gumb za “všečkanje” in gumbi z drugimi odzivi;
- možnost uporabe čustvenih simbolov (angl. “emojis”): s tem postane vsebina za ljudi še bolj privlačna;
- priporočanje vsebine (npr. videoposnetkov na YouTube-u) na podlagi predhodnih uporabnikovih interakcij s podobno vsebino;
- možnost uporabe filtrov na fotografijah;
- javno prikazani številčno opremljeni seznam prijateljev ali sledilcev;
- število komentarjev, “všečkov” in drugih odzivov na vsebinah;
- možnost označevanja drugih uporabnikov na fotografijah, v objavah, videoposnetkih, zgodbah (ang. “story”) itd.: pri tem po navadi oseba, ki je bila označena, dobi obvestilo;

- časovno omejeno prikazovanje vsebine (npr. funkcija zgodb oz. angl. “story-jev”): po določenem časovnem obdobju (npr. 24 ur za Instagram zgodbe) uporabniku več ni omogočen pregled te vsebine - to lahko vpliva na njegov občutek, da bo morda zamudil nekaj zelo pomembnega (angl. “FOMO” ali “Fear of missing out”), zato se (takojšnjemu) pregledovanju vsebine težko upre;
- spomini: nekatera družabna omrežja svoje uporabnike obveščajo o tem, da je minilo določeno časovno obdobje (npr. eno leto) od določenega dogodka na teh spletnih platformah (npr. eno leto odkar je posameznik postal prijatelj z nekom ali odkar je delil določeno vsebino itd.) - uporabnik spomin pregleda, pri tem pa se mu odprejo še številne druge možnosti, ki lahko spodbudijo časovno daljše interakcije z drugo vsebino;
- itd.

Vse opisane tehnike so zasnovane tako, da spodbudijo človeško radovednost in sprožijo sprožanje dopamina ter nov cikel hrepenenje - akcija - nagrada. Ta efekt oz. fenomen je poznan tudi pod imenom “lepljivost” (ang. “stickiness”) (Kenner in Rashid, 2019).

Kljub temu, da v zadnjem času tehnološka podjetja in družabna omrežja postopoma delajo na odpravljanju nekaterih velikih težav, ki so jih ustvarila (Lanier, 2018), pa najverjetneje tekmovanje za pozornost uporabnikov ne bo izginilo oz. prenehalo. Tehnologija bo z leti postala vedno bolj vključena v življenja ljudi, ne manj. Umetna inteligenca pa bo vedno boljša v predvidevanju, kaj ljudi obdrži pred ekrani. Te korporacije namreč ustvarjajo veliko več dobička, če ljudje namenijo svoj čas strmenju v zaslone, kot pa da ga preživijo na bogat način (Orlowski, 2020; Prado, 2017).

Vsega, kar je opisano v tem poglavju, se seveda dobro zavedajo tudi tehnološki velikani, kot so npr. Steve Jobs, Evan Williams, Mark Zuckerberg, Tim Kendall, Tristan Harris, Alex Roetter itd. Kljub vsemu znanju pa se tudi sami vsakodnevno trudijo, da ne bi uporabi teh spletnih platform namenili preveč časa. Zato svojim otrokom omejujejo ali pa celo ne dovolijo uporabe tehnologije (Alter, 2019; Orlowski, 2020). Zavedajo se, da je tehnologija, ki jo promovirajo in ustvarjajo, oblikovana tako, da je kar najbolj zasvajajoča ter se ji ni mogoče upreti (Alter, 2019). Imeti znanje in zavedanje o tem, na kakšne načine družabna omrežja ustvarjajo zasvojenost pri ljudeh, pa ne pomeni, da se morajo posamezniki sedaj družabnih omrežij bati, jih sovražiti ali jih ne uporabljati (Harrison, 2017; Lanier, 2018). Pomembno pa je, da to znanje in zavedanje uporabijo za namen učenja omejene uporabe družabnih omrežij, ki jim bo v korist (Nakaya, 2015).

1.4. Tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih

V nadaljevanju navajam tehnike, s katerimi lahko ljudje zmanjšajo preživljanje časa na družabnih omrežjih na svojih mobilnih telefonih. Nekatero izmed njih so namenjene tudi v primeru uporabe teh spletnih platform preko računalnika ali tabličnega računalnika (Alter, 2019; Campbell, 2019; Chopra, 2013; Goodin, 2018; Harrison, 2017; Heston, 2020; Kenner in Rashid, 2019; Lanier, 2018; Nakaya, 2015; Newport, 2019; Orłowski, 2020; Reachout, b.d.):

- Spremljanje časa uporabe: Čas uporabe družabnih omrežij lahko posameznik spremlja s pomočjo različnih brezplačnih ali plačljivih (že vgrajenih) aplikacij (npr. Screen Time, Action Dash itd.). Prav tako ga lahko spremlja/meri tudi sam (s pomočjo štoparice) in si pridobljene podatke nekam zapisuje. Omenjenim aplikacijam lahko dovoli pošiljanje obvestil. V tem primeru ga bodo (sprotno) obveščale o npr. tedenskem času, ki ga je preživel na družabnih omrežjih itd. To lahko deluje kot opomnik. V različnih aplikacijah za spremljanje časa uporabe je možno pridobiti tudi npr. podatke o tem, kolikokrat je oseba v določenem časovnem obdobju (dnevno/tedensko itd.) svoj mobilni telefon vzela v roke oz. ga odklenila (število angl. “pick up-ov”), katero aplikacijo ali družabno omrežje je najprej pričela uporabljati po tem dejanju, katero omrežje ji vsakodnevno pošilja največ obvestil, koliko časa (dnevno/tedensko/mesečno) je namenila posameznim družabnim omrežjem itd. Spremljanje časa uporabe posamezniku omogoči zavedanje dejanskega stanja, t.j. koliko časa je v določenem časovnem obdobju (dnevu/tednu/mesecu) namenil uporabi družabnih omrežij ali določenega omrežja. Že samo to je lahko spodbuda za omejitvev oz. zmanjšanje uporabe. Na podlagi teh podatkov si lahko ljudje potem določijo tudi npr. za koliko časa bi si želeli zmanjšati uporabo (določenih) družabnih omrežij (nasplošno ali v naslednjem tednu/letu/delu dneva itd.).
- Samoizpraševanje: Pri tej tehniki si posameznik zastavi določena vprašanja vezana na njegovo uporabo teh spletnih platform. Odgovore si lahko tudi nekam zapiše in jih po potrebi večkrat prebere ter spremeni. Vprašanja so lahko naslednja: Zakaj uporabljam družabna omrežja? Kaj pri meni spodbudi uporabo teh spletnih platform? Katere situacije/občutja/ljudje itd. (npr. dolgčas, slabo počutje, dobro počutje, prehranjevanje, prijatelji, partner, družinski člani, stres itd.)? Zakaj? Bi lahko ob/v teh situacijah/občutjih ali pa ljudeh itd. počel/a kaj drugega? Zakaj da/ne? Kaj? Sem zadovoljen/zadovoljna z mojo uporabo družabnih omrežij? Zakaj da/ne? Ali si lahko privoščim, da danes ali dan na dan tem spletnim platformam namenim toliko časa?

Zakaj da/ne? Ali mi prinašajo kakšne koristi? Če da, katere? Ali za to plačujem kakšno “ceno”? Če da, katero? Je za te koristi vredno uporabljati družabna omrežja? Zakaj da/ne? Katere so tiste koristi, za katere je vredno uporabljati družabna omrežja? Zakaj? Jih pridobim na podoben način/podobno enostavno tudi kje drugje? Zakaj da/ne? Bi bilo bolje te spletne platforme uporabljati v manjši meri? Uspem pridobiti vse naštetе koristi, če si omejim uporabo družabnih omrežij oz. jih uporablam manj časa? Zakaj da/ne? Na kakšen način lahko zmanjšam preživljanje časa na družabnih omrežjih, če si to želim? Kateri način/i bo/bodo najbolj ustrezal/i mojemu načinu življenja?

- Izdelava seznama stvari/aktivnosti/hobijev, ki jih posameznik želi početi ali pa so sedaj zapostavljene zaradi (prekomerne) uporabe družabnih omrežij: Oseba razmisli, katere stvari/hobije/aktivnosti bi si želela početi, namesto da svoj čas nameni uporabi družabnih omrežij. Če nima odgovora na to vprašanje, lahko ideje poišče npr. na spletu, pri prijateljih itd. Razmisli tudi o tem, katere stvari/aktivnosti/hobiji/osebe so zaradi (prekomerne) uporabe teh spletnih platform morda zapostavljene. Nato izdela seznam teh stvari/aktivnosti/hobijev/oseb. Lahko si zapiše tudi korake ali načine za uresničitev zapisanega in seznam postavi na vidno mesto. Potem prične z urenicevanjem. V pomoč ji je lahko tudi primerna ureditev oz. prilagoditev okolja - na način in z namenom zmanjšanja odpora, ki ga lahko doživi ob prvem koraku v smeri ukvarjanja z želenimi dejavnostmi ter omejitve dostopa do družabnih omrežij (t.i. vedenjska arhitektura). Če si posameznik npr. želi igrati nek glasbeni inštrument, si ga lahko postavi na mesto, ki mu omogoča zelo enostaven dostop do njega; če želi več brati, si knjigo postavi npr. na vidno mesto ali bližje svojemu delovnemu okolju; če želi biti bolj telesno aktiven si lahko v naprej shrani videoposnetke vadb ali si predhodno pripravi oblačila ter pripomočke za telesno vadbo (na način, da so enostavno dostopni); če se želi več družiti s prijatelji, se lahko že vnaprej dogovori, kdaj in kje se bodo družili itd. Zanka oz. past je namreč v tem, da so družabna omrežja po navadi zelo enostavno dostopna in od uporabnika zahtevajo minimalno količino truda za njihovo uporabo. Zato je posameznikov cilj, da si ostale stvari/aktivnosti/hobije/druženje poskuša omogočiti ali organizirati na podoben način.
- Zapolnitev dnevnega urnika z drugimi dejavnostmi: Posameznik si svoj vsakdan oz. prosti čas zapolni z drugimi dejavnostmi in ne z uporabo družabnih omrežij - npr. s sprehodom, telesno vadbo, branjem, učenjem novih spretnosti, druženjem z njemu pomembnimi ljudmi, izobraževanjem na različnih področjih, ogledom filma,

pospravljanjem, kuhanjem, urejanjem vrta, popravljanjem stvari, vožnjo s kolesom, peko itd. V naprej si lahko za te dejavnosti pripravi tudi načrt ali urnik, ki se ga potem poskuša držati v čim večji meri.

- Določitev časovnih terminov (uporabe - neuporabe) oz. omejitev časa uporabe družabnih omrežij in omejitev motilcev: Oseba določi termine uporabe in neuporabe družabnih omrežij (npr. v določenem delu dneva/določenih dnevih v tednu/ob določenih dogodkih itd.). Lahko se npr. odloči, da družabnih omrežij in mobilnega telefona ne bo uporabljala med sprehodom, določen čas (npr. eno/dve uri) pred spanjem (lahko si kupi tudi budilko in telefon čez noč pusti v drugem prostoru ali na drugem koncu sobe/spalnice), v postelji, določen čas po tem, ko se zjutraj zbudi, med druženjem z njej pomembnimi ljudmi (mobilni telefon lahko v teh primerih pusti doma/v torbi/nahrbtniku/žepu/drugem prostoru itd.), prehranjevanjem, učenjem ali delom, ob določenih dnevih v tednu (npr. ob nedeljah) itd. Določi tudi, koliko časa bo namenila uporabi teh spletnih platform - npr. koliko časa na dan/teden/mesec, koliko časa v dnevu/zjutraj/zvečer/popoldne itd. Izbrane omejitve si lahko zapiše ali pa si na svoj mobilni telefon namesti brezplačne ali plačljive aplikacije, s katerimi omeji, zmanjša ali prepreči uporabo (to so npr. Freedom, Offtime, Moment, Flipd itd.). S pomočjo slednjih in tudi določenih nastavitev nekaterih družabnih omrežij, si lahko tako definira časovno omejitev uporabe (angl. “time limit”). Posameznik na ta način določi časovni termin, po preteku katerega bo aplikacija samodejno onemogočila oz. preprečila uporabo teh spletnih platform. Če oseba ne uporablja teh aplikacij, pa si lahko določi časovno omejitev s pomočjo štoparice. Omenila sem že, da si lahko uporabnik omeji ali prepreči uporabo tudi pri delu ali učenju. Poleg že opisanih aplikacij lahko za ta namen uporabi tudi tiste, ki temeljijo na določenih časovnih tehnikah oz. intervalih učenja/dela - ena izmed takih je npr. Forest, v primeru da se odloči za delo po t.i. tehniki Pomodoro. Večina mobilnih telefonov ima tudi že vgrajeno funkcijo letalskega načina (angl. “airplane mode”) ali “ne moti” (angl. “do not disturb”), ki onemogoči internetni dostop in s tem tudi dostop do družabnih omrežij ali prejetanja njihovih obvestil. Lahko pa enostavno mobilni telefon med delom/učenjem postavi na drugi konec prostora, v predal, v drug prostor itd.
- Izključitev obvestil (angl. “push notifications”): Uporabnik izklopi obvestila, ki mu jih pošiljajo družabna omrežja. To lahko stori pri vseh omrežjih ali pa zgolj pri nekaterih. Na ta način lahko še vedno omogoči prejemanje obvestil, ki so zanj nujno potrebna ali zelo pomembna (npr. za študijsko ali službeno delo). Oseba si lahko tudi

določi, za katere informacije želi prejeti obvestilo in za katere ne (npr. prejeti ga želi v primeru, da ji nekdo pošlje sporočilo, ne pa v primeru, ko je nekdo na družabnih omrežij objavil novo vsebino, ji začel slediti itd.). Prav tako ima uporabnik možnost, da izključi samo obvestila, ki mu jih pošiljajo te spletne platforme, ko jih ne uporablja ali pa tudi tista, ki jih prejme ob uporabi (v aplikaciji).

- Izbris aplikacij družabnih omrežij: Posameznik iz svojega mobilnega telefona izbriše vse aplikacije družabnih omrežij ali zgolj za določena omrežja (najbolje za tista, ki jih uporablja v največji meri). Nato lahko te spletne platforme uporablja tudi samo preko računalnika, saj so tam običajno slabše optimizirane/prilagojene za uporabo. Omogočajo lahko tudi manj funkcij. Zaradi tega morda na njih preživi manj časa. Vendar mora biti pri tem zelo pozoren na to, da družabnih omrežij na računalniku ne uporablja v istem obsegu, kot jih je prej na mobilnem telefonu. V tem primeru je namreč potem zgolj spremenil napravo, preko katere dostopa do njih.
- Premestitev aplikacij družabnih omrežij (določitev prostora zanje na zaslonu mobilnega telefona): Ljudje lahko aplikacije družabnih omrežij na svojem mobilnem telefonu oz. na njegovem domačem/začetnem zaslonu zberejo v skupno mapo. Na ta način morajo opraviti še en korak za dostop do njih. Če imajo možnost, jih lahko prenesejo tudi na najbolj oddaljen domač/začetni zaslon. Tako si podaljšajo “pot”, ki jo morajo opraviti za pričetek z njihovo uporabo. Pri tem je pomembno, da ponovno spremenijo postavitev aplikacij družabnih omrežij ali celotne mape, če oz. ko opazijo, da so se na dosedanje postavitev navadili oz. da do teh spletnih platform dostopajo že avtomatsko (brez zavestnega razmišljanja).
- Sprotno odjavljanje iz uporabniških računov: Uporabnik ne omogoči možnosti, da si družabna omrežja zapomnijo njegove podatke za prijavo oz. možnosti neprestane prijave vanje. Po vsaki uporabi se odjavi in pred vsako uporabo spet prijavi. Na ta način doda še en (neprijeten) korak, ki ga morda odvrne od uporabe.
- Določitev namembnosti družabnih omrežij: Oseba določi namen/e uporabe določenega družabnega omrežja. To si lahko tudi nekam zapiše. Npr. družabno omrežje Facebook uporablja samo za študijske/sluzbene zadeve, Twitter za sledenje ljudem, od katerih pridobi pomembne in zanimive informacije, Viber za povezovanje z njej pomembnimi ljudmi itd. Lahko pa stori še en korak dlje in si določi tudi namene, za katere bo uporabljala mobilni telefon. Npr. zgolj za klice, pošiljanje sporočil, fotografiranje, uporabo kalkulatorja, štoparice, budilke itd.

- Izbris družabnih omrežij ali “detox” (“razstrupljanje”): Posameznik si svoje profile na družabnih omrežij izbriše za vedno. Lahko to stori za vsa ali samo nekatera. Druga možnost pa je t.i. “detox”. V tem primeru si določi trideset dnevni čas neuporabe teh spletnih platform. V tem obdobju jih uporablja zgolj v primeru, da določeno družabno omrežje potrebuje za nujne zadeve (npr. študijske ali službene). V tem primeru ga uporablja zgolj v tolikšni meri, kot ga zares potrebuje. Cilj trideset dnevnega “detoxa” je, da se uporabnikovi možgani “prečistijo” dopamina. V tem času posameznik razmisli in določi, katera izmed družabnih omrežij si želi in bo po obdobju “detoxa” uporabljal še naprej, za kaj/s kakšnim namenom, koliko časa (dnevno/tedensko/mesečno itd.) mu/jim bo namenil, katere funkcije oz. na kakšen način bo to spletno platformo ali več njih uporabljal itd. Odgovore na ta vprašanja si lahko tudi zapiše. Ta zapis nato shrani in ga lahko po potrebi večkrat pregleda ali spremeni.
- Ukinitve priporočil (angl. “recommendations”): Pri določenih družabnih omrežjih, ki omogočajo možnost priporočil za ogled vsebin (na podlagi uporabnikovih predhodnih akcij in zanimanj), lahko oseba to možnost onemogoči. To stori s pomočjo določenih brezplačnih ali plačljivih aplikacij (lahko jih poišče na spletu). Eno izmed takih družabnih omrežij je npr. YouTube. Na njem si lahko poleg ukinitve priporočil izključi tudi možnost sprotnega predvajanja videoposnetkov.
- Poznejši ogled: Nekateri uporabniki družabnih omrežij na njih pogosto najdejo veliko zanimivih vsebin, ki bi si jih želeli pregledati takoj. V tistem trenutku se jim zdijo te zelo pomembne. Z njihovim takojšnjim pregledovanjem pa lahko “izgubijo” veliko časa. Ena izmed rešitev (na tistih spletnih platformah, ki omogočajo to možnost) je lahko shranjevanje teh vsebin v mapo ali mape za poznejši ogled. Posameznik si lahko naredi tudi posnetke zaslona (angl. “screenshot-e”) teh vsebin (npr. pri zgodbah oz. angl. “story-jih”), ki se samodejno shranijo na njegov mobilni telefon. Nato si določi dan ali del dneva za pregledovanje. Pametno je, da si slednje tudi časovno omeji. Na ta način vsebin ne pregleda takoj in tako ne “izgubi” ogromno časa. Velikokrat se namreč zgodi, da uporabniki ob kasnejšem pregledovanju izgubijo zanimanje za nekatere izmed shranjenih vsebin oz. se jim ne zdi več smiselno, da jim namenijo svoj čas.
- Optimizacija oz. omejitev spremljanja drugih oseb, profilov ali njihovih vsebin: Na nekaterih družabnih omrežjih lahko posameznik utiša (angl. “mute”) vsebine ostalih

ali izključi obvestila za vsebine določenih izbranih oseb/profilov, ki mu ne prinašajo vrednosti oz. koristi ali pa v njem vzbujajo neprijetna občutja. Ena izmed možnosti je tudi ta, da preneha slediti vsebinam teh oseb/profilov ali tem osebam/profilom na splošno. Na družabnem omrežju Instagram lahko npr. uporabniki utišajo zgodbe (angl. "story-je") in objave (angl. "post-e") drugih ter izklopijo obvestila, na Facebook-u in YouTube-u lahko prenehajo slediti objavam oz. vsebinam izbranih profilov itd. Uporabnik si lahko izdelata tudi seznam profilov/oseb, katerih vsebine so zanj koristne in bi jih želel spremljati še naprej. Pred naslednjo uporabo družabnih omrežij si ta seznam ogleda in zavestno pregleda samo morebitno novo vsebino profilov/oseb, ki so na njem. Na ta način zmanjša možnost, da bi ga te spletne platforme "potegnile vase". Obstajajo pa tudi aplikacije (to so npr. "Feed Away", "Feedless", "News feed eradicator for Facebook" itd.), ki uporabnikom družabnih omrežij "izbrišejo" vir novic (angl. "news feed") oz. vsebine na njem. To pomeni, da se slednje tam več ne prikazujejo. Kljub temu pa lahko oseba še vedno prejema obvestila, pošilja zasebna sporočila in dostopa do profilov drugih ter si tam ogleduje vsebine, ki so jih objavili.

- Zavestna odločitev: Vsakokrat, ko oseba želi v svoje roke prijeti mobilni telefon ali pritisniti na ikono družabnega omrežja, se zavestno opomni, da tega ne bo storila. Hkrati svoje misli preusmeri v iskanje drugih stvari/dejavnosti, ki jih lahko počne namesto uporabe teh spletnih platform.
- Skupna akcija: Posameznik se lahko s svojimi prijatelji ali drugimi njemu pomembnimi osebami dogovori za skupno akcijo - t.j. skupaj se odločijo, katere izmed tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih bodo uporabljali in si določijo enake ali podobne časovne omejitve ali karkoli drugega. Na ta način oseba ve, da pri trudu za zmanjšanje uporabe teh spletnih platform ni sama. Hkrati pa ima tudi podporo drugih, če jo potrebuje. V primeru, da se posameznik odloči za samostojno akcijo, lahko prijateljem oz. drugim njemu pomembnim osebam to naznani in jim obrazloži, kaj vse taka odločitev prinese s seboj (npr. jim pove, da morda ne bo v istem trenutku odpisal na novo sporočilo in da to ne pomeni, da si ne želi graditi odnosa z njimi; morda naznani, da bo dosegljiv samo v določenem delu dneva itd.). Če skupne akcije ne želi izvajati z ljudmi, ki jih pozna, pa se lahko na nekaterih družabnih omrežjih vključi v skupine nepoznanih ljudi, ki imajo enak cilj kot on - torej zmanjšati čas uporabe teh spletnih platform. V takih skupinah dobi tudi potrebno podporo. Če namreč posameznik ve, da ni edini, ki se sooča s to težavo in da

se tudi drugi tako kot on trudijo za njeno premagovanje, mu bo najverjetneje veliko lažje.

Uporaba zgoraj opisanih tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežij v večini primerov ne bo zlahka uspevala. Potreben bo vsakodnevni trud. Usvajanje novih navad in preoblikovanje starih namreč ni enostavno in potrebuje določen čas. Vendar lahko ljudje z doslednimi vsakodnevnimi majhnimi koraki najverjetneje spremenijo strukturo uporabe družabnih omrežij in posledično svojega življenja - tudi na družbeni ravni (Alter, 2019; Heston, 2020; Lanier, 2018).

2. PROBLEM

Tema magistrskega dela je nadaljevanje raziskovanja na področju (prekomerne) uporabe družabnih omrežij in njihovih vplivov na življenja posameznikov, ki sem ga pričela že v okviru svojega diplomskega dela. Poleg tega so raziskovanje prekomerne uporabe teh spletnih platform in načinov, kako si posameznik pri tem lahko pomaga, spodbudile tudi moje lastne izkušnje ter izkušnje drugih. Družabnim omrežjem (tako kot ostali tehnologiji) se je v današnji informacijski družbi namreč težko upreti oz. odreči. So njen pomemben del in spodbujajo duševno privlačna doživetja (Alter, 2019). Po podatkih iz januarja 2021 jih uporablja več kot polovica (53,6 %) celotnega svetovnega prebivalstva. Malokdo tako danes ne pozna, ali ni vsaj že slišal za Facebook, Instagram, Twitter in YouTube. Čeprav ljudem te spletne platforme omogočajo vrsto dejavnosti in imajo veliko pozitivnih vidikov, pa ima lahko njihova prekomerna uporaba tudi številne negativne posledice (Bajt, 2019). Slednja postaja vedno bolj pereč družbeni problem. Vedno več ljudi (ne samo mladih) vse več svojega časa namenja "brskanju" oz. "scrollanju" po teh spletnih platformah (Orlowski, 2020). K znatni rasti "pametne" tehnologije (angl. "smart or connected technology"), kamor spadajo tudi družabna omrežja, je v zadnjem letu verjetno pripomogla tudi pandemija COVID-19 in ukrepi za preprečevanje njenega širjenja (Kemp, 2021a). Razvijalci in oblikovalci družabnih omrežij vsakodnevno razvijajo nove načine, kako čim več uporabnikov čim več časa "zadržati" na njih. Njihov cilj je namreč ustvariti spletne platforme, ki bodo čim bolj zasvajajoče. Pri tem uporabljajo tudi spoznanja o delovanju človeških možganov in o človekovem vedenju iz psihologije ter nevroznanosti (Orlowski, 2020).

Namen mojega magistrskega dela in raziskave je ozavestiti širšo populacijo ter predvsem študente o načinih, ki jih razvijalci in oblikovalci družabnih omrežij uporabljajo za to, da jim ljudje namenijo čim več svojega časa. Informacije in znanje o tem, kako te spletne platforme zasvojujejo, posameznikom omogočijo večjo pazljivost pri njihovi uporabi ter večjo mero (samo)nadzora uporabe za svojo korist. Z omejeno oz. nadzorovano uporabo se lahko izognejo številnim negativnim vidikom. Poleg tega želim študentom, pa tudi drugim, ki bodo moje delo prebrali, ponuditi podporo pri spopadanju s prekomerno uporabo družabnih omrežij v obliki različnih tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na teh spletnih platformah. Z eksperimentom v okviru moje raziskave sem želela raziskati vpliv zgoraj opisanih informacij in različnih tehnik na čas, ki ga študenti vsakodnevno preživijo na družabnih omrežjih. Populacijo študentov sem si izbrala, saj sem želela nadaljevati svoje raziskovanje na tem

področju in tej populaciji, ki sem ga začela že v okviru svojega diplomskega dela. Poleg tega študenti spadajo v skupino uporabnikov družabnih omrežij (16 do 25 let), ki slednje uporabljajo v največji meri (Kemp, 2020).

Verjamem, da so lahko rezultati mojega raziskovanja in zbrana teoretična dognanja v mojem magistrskem delu pomembna teoretična podlaga socialnim delavkam in delavcem pri delu z uporabniki (predvsem mladimi) na področju zasvojenosti pa tudi na ostalih področjih. Ocenjujem, da je takšno teoretično znanje in splošno poznavanje te problematike za socialne delavke ter delavce nujno in bo v prihodnje vse bolj. Prekomerna uporaba družabnih omrežij in tehnologije nasploh je vedno bolj zastopana pri vseh generacijah ter postaja pomemben del kompleksnosti problemov uporabnikov, ki pridejo k nam po pomoč.

Glavno raziskovalno vprašanje, ki sem si ga zastavila, je, kako nove informacije o tem, na kakšne načine družabna omrežja zasvojujejo, in uporaba tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih, vplivajo na čas, ki ga slovenski študenti vsakodnevno preživljajo na teh spletnih platformah.

Ostala raziskovalna vprašanja so:

1. S kakšnimi nameni oz. razlogi študenti uporabljajo družabna omrežja?
2. Kolikšna je njihova ocena povprečnega časa vsakodnevne uporabe družabnih omrežij?
3. Ali pri sebi zaznavajo/opažajo, da preživijo na družabnih omrežjih več časa, kot so sprva nameravali oz. bi si želeli?
4. Koliko časa na dan v povprečju preživijo na družabnih omrežjih?
5. Na katerem izmed družabnih omrežij preživijo največ časa?
6. Ali se njihova (predhodna) ocena časa vsakodnevne uporabe družabnih omrežij sklada s pridobljenimi podatki o času, ki ga vsakodnevno preživijo na družabnih omrežjih?
7. Katero/e izmed tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih že uporabljajo?

Na podlagi prebrane strokovne literature, lastnih opazanj in opravljene raziskave sem preverila naslednjo hipotezo:

H1: Tisti študenti, ki so se udeležili spletne predstavitve o načinih, s katerimi zasvojujejo družabna omrežja in o uporabi tehnik za zmanjševanje preživljanja časa na družabnih omrežjih, statistično značilno manj časa preživijo na teh spletnih platformah v primerjavi s tistimi, ki se spletne predstavitve niso udeležili.

3. METODOLOGIJA

3.1. Vrsta raziskave, model raziskave in spremenljivke

Raziskava, ki sem jo opravila, je pojasnjevalna ali eksplanativna in eksperimentalna, saj je njen namen s pomočjo eksperimenta pojasniti vpliv informacij, o tem na kakšne načine družabna omrežja zasvojujejo in uporabe različnih tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na njih na čas vsakodnevno preživet na družabnih omrežjih pri slovenskih študentih (Mesec, 2009). Raziskava je tudi empirična, saj sem zbirala novo, neposredno izkustveno gradivo z metodo spraševanja in eksperimentom. Pridobljeno gradivo sem uporabila za preverjanje hipotez in znanstveno dokazovanje (Mesec, 2009, str. 84). Prav tako je raziskava kombinirana/mešana (kvantitativna in kvalitativna), ker sem zbirala številčne podatke in besedne opise o raziskovanem pojavu (Mesec, 2009, str. 85).

Upoštevane odvisne variable oz. spremenljivke v moji raziskavi so:

Tabela 3.1: Odvisne variable oz. spremenljivke raziskave

ODVISNE SPREMENLJIVKE	INDIKATORJI	VREDNOSTI OZ. MODALITETE
uporaba družabnih omrežij	katera družabna omrežja študenti uporabljajo; odgovor na 1. vprašanje v vprašalniku pred pričetkom eksperimenta (glej priloge)	a) Facebook b) Facebook messenger c) Twitter d) Instagram e) YouTube f) TikTok g) Snapchat h) Pinterest i) Tumblr j) Reddit k) Tinder l) LinkedIn m) WhatsApp n) Viber o) Skype p) Telegram r) Discord s) drugo
uporaba družabnih omrežij zgolj za študijske/sluzbene namene	ali študenti uporabljajo družabna omrežja zgolj za študijske/sluzbene namene; odgovor na 2. vprašanje v vprašalniku pred pričetkom eksperimenta (glej priloge)	a) da b) ne
razlogi uporabe družabnih omrežij	zakaj študenti uporabljajo družabna omrežja; odgovor na 3. vprašanje v vprašalniku pred pričetkom eksperimenta (glej priloge)	a) sprostitvev b) zabava c) "ostajanje na tekočem" z novicami in aktualnimi dogodki d) zapolnjevanje prostega časa

		e) povezovanje in ohranjanje stikov s prijatelji, sorodniki, znanci f) deljenje fotografij in videoposnetkov g) deljenje podrobnosti iz lastnega zasebnega življenja in svojega mnenja h) povezovanje z ljudmi, ki imajo podobne interese i) povezovanje z ljudmi, ki se v življenju spopadajo s podobnimi izzivi (npr. bolezni, izzivi na področju duševnega zdravja, finančni izzivi, starševski izzivi, itd.) j) nakupovanje k) spoznavanje novih ljudi l) uporaba za potrebe študija m) uporaba za potrebe službe n) spremljanje športnih dogodkov o) spremljanje znanih osebnosti p) spremljanje političnega dogajanja v Sloveniji in po svetu r) pridobivanje znanja in nasvetov na področju hobijev s) pridobivanje znanja in nasvetov na področju dejavnosti, ki jo opravljaš za plačilo v prostem času oz. poleg drugih dejavnosti/obveznosti (angl. "Side hustle") t) promoviranje lastnega dela oz. dejavnosti, ki jo opravljaš za plačilo v prostem času oz. poleg drugih dejavnosti/obveznosti (angl. "Side hustle") u) promoviranje in podpiranje dobrodelnih organizacij v) pridobivanje znanja in nasvetov na področju lastnih veščin oz. spretnosti z) iskanje dogodkov (v okolici) w) organiziranje dogodkov in povabilo nanje x) drugo
uporaba družabnih omrežij preko mobilnega telefona	ali študenti družabna omrežja v večji meri ali izključno uporabljajo na mobilnem telefonu; odgovor na 4. vprašanje v vprašalniku pred pričetkom eksperimenta (glej priloge)	a) da b) ne
ocena časa uporabe družabnih omrežij	koliko časa na dan (v urah in minutah) študenti v povprečju uporabljajo družabna omrežja (po njihovi oceni); odgovor na 5. vprašanje v vprašalniku pred pričetkom eksperimenta (glej priloge)	0 – nedoločeno (ure in minute)
ocena opažanj o času preživetem na družabnih omrežjih	ali študenti pri sebi opažajo oz. zaznavajo, da na družabnih omrežjih vsakodnevno preživijo več časa, kot bi si želeli ali so sprva nameravali; odgovor na 6. vprašanje v vprašalniku pred pričetkom eksperimenta (glej priloge)	a) da b) ne c) ne vem

predhodna uporaba tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	ali študenti že (pred pričetkom raziskave) uporabljajo kakšne tehnike, s katerimi zmanjšajo čas, ki ga vsakodnevno preživijo na družabnih omrežjih; odgovor na 7. vprašanje v vprašalniku pred pričetkom eksperimenta (glej priloge)	a) da b) ne
že uporabljene tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	katere tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih študenti že (pred pričetkom raziskave) uporabljajo; odgovor na 8. vprašanje v vprašalniku pred pričetkom eksperimenta (glej priloge)	nedoločeno
čas uporabe družabnih omrežij (med eksperimentom)	koliko časa so študenti tedensko uporabljali družabna omrežja; odgovori na vprašanja v vprašalnikih za pridobitev podatkov o času uporabe družabnih omrežij (glej priloge)	0 – nedoločeno (ure in minute)
čas uporabe mobilnega telefona (med eksperimentom)	koliko časa so študenti tedensko uporabljali mobilni telefon; odgovori na vprašanja v vprašalnikih za pridobitev podatkov o času uporabe družabnih omrežij (glej priloge)	0 – nedoločeno (ure in minute)
izbira ter uporaba tehnik/e za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih (med eksperimentom)	katero tehniko ali tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih so si študenti iz eksperimentalne skupine (skupine B) izbrali in jo/jih uporabljali v drugem delu eksperimenta (štirje tedni); odgovor na dodatno vprašanje v petem vprašalniku za pridobitev podatkov o času uporabe družabnih omrežij (glej priloge)	a) spremljanje časa uporabe b) samoizpraševanje c) izdelava seznama (zapošavljenih stvari), ki jih želimo početi/aktivnosti/hobijev/oseb d) zapolnitev dnevnega urnika z drugimi dejavnostmi e) določitev časovnih terminov (uporabe - neuporabe) oz. omejitev časa uporabe in omejitev motilcev f) izključitev obvestil ("push notifications") g) izbris aplikacij za družabna omrežja h) premestitev aplikacij za družabna omrežja (določitev prostora na zaslonu mobilnega telefona) i) sprotno odjavljanje iz uporabniških računov j) določitev namembnosti družabnih omrežij k) izbris družabnih omrežij l) detox uporabe družabnih omrežij ("razstrupljanje") m) ukinitve priporočil ("recommendations") n) poznejši ogled o) optimizacija - omejitev spremljanja drugih oseb, profilov oz. njihovih vsebin p) zavestna odločitev r) skupna akcija s) drugo

Upoštevane neodvisne variable oz. spremenljivke v moji raziskavi so:

Tabela 3.2: Neodvisne variable oz. spremenljivke raziskave

NEODVISNE SPREMENLJIVKE	INDIKATORJI	VREDNOSTI OZ. MODALITETE
spol	ali so študenti ženske, moški ali drugo; odgovor na 9. vprašanje v vprašalniku pred pričetkom eksperimenta (glej priloge)	a) ženski b) moški c) drugo
starost	koliko let imajo študenti; odgovor na 10. vprašanje v vprašalniku pred pričetkom eksperimenta (glej priloge)	0 – nedoločeno
operacijski sistem mobilnega telefona	kateri operacijski sistem ima mobilni telefon študentov; odgovor na 11. vprašanje v vprašalniku pred pričetkom eksperimenta (glej priloge)	a) Android b) iOS c) ne vem d) drugo
vklučenost v spletno predstavitev	ali so se študenti udeležili spletne predstavitve o tem, na kakšne načine družabna omrežja zasvojujejo in o tehnikah za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	a) da b) ne

3.2. Raziskovalni instrumenti in viri podatkov

Raziskovalne instrumente v raziskavi predstavljajo vprašalniki in vnaprej strukturirana vprašanja oz. smernice za skupinski razpravi (oz. fokusni skupini). Za kvantitativni del raziskave sem uporabila več vprašalnikov (glej priloge), in sicer vprašalnik pred pričetkom eksperimenta ter vprašalnice za pridobitev podatkov o času uporabe družabnih omrežij. Izdelala sem jih sama s pomočjo aplikacije 1KA (Enklik Anketa). Vprašanja so zaprtega, pol odprtega in odprtega tipa. Sestavila sem jih na podlagi strokovne literature, lastnih opažanj in raziskovalnih vprašanj. Vsi vprašalniki so bili povsem anonimni. Dodatno anonimnost sem zagotovila tudi s šiframi udeležencev, ki so si jih (po navodilih) določili na začetku raziskave. V vprašalniku pred pričetkom eksperimenta se večina vprašanj nanaša na raziskovalna vprašanja. Nekatera pa so v njem zato, da orišejo širšo sliko izbrane populacije. To so vprašanja glede spola, operacijskega sistema mobilnega telefona in tega, katera družabna omrežja študenti uporabljajo. Ker so ta vprašalnik študenti izpolnjevali pred pričetkom raziskave in eksperimenta, sem vanj vključila tudi določena vprašanja, ki so služila izločitvi vprašancev, ki niso ustrezali pogojem sodelovanja v raziskavi oz. izbrani populaciji raziskave.

To so vprašanja glede tega ali študenti družabna omrežja uporabljajo zgolj za službene ali študijske namene, ali jih v večji meri ali izključno uporabljajo na mobilnem telefon in vprašanje glede starosti. V vprašalnikih (8) za pridobitev podatkov o času uporabe družabnih omrežij se vprašanja nanašajo na tedenski čas uporabe mobilnega telefona in posameznih družabnih omrežij. Vsak izmed teh vprašalnikov vsebuje tudi končno odprto vprašanje, ki je študentom omogočilo, da so (če so to želeli) zapisali svoje razmišljanje v času trajanja eksperimenta. Prvi vprašalnik za pridobitev podatkov o času uporabe družabnih omrežij vsebuje tudi vprašanje o tem, ali študenti katero izmed teh spletnih platform (in katero) uporabljajo zgolj za študijske ali službene namene. Čas preživet na teh družabnih omrežjih se potem v obdelavi podatkov ni štel v rezultate o preživetem tedenskem času na teh spletnih platformah. Peti vprašalnik za pridobitev podatkov o času uporabe družabnih omrežij pa vsebuje tudi vprašanje o izbiri tehnik za zmanjšanje časa preživetega na družabnih omrežjih.

Za kvalitativni del raziskave sem uporabila vnaprej strukturirana vprašanja oz. smernice za skupinski razpravi oz. fokusni skupini (glej priloge) (Mesec, 2009). Teme slednjih se nanašajo na odločitev študentov za sodelovanje v raziskavi, izkušnje s sodelovanjem v eksperimentu, morebitne izboljšave pri izvedbi eksperimenta oz. raziskave in spletne predstavitve, pridobljene informacije ter novo uporabno znanje na spletni predstavitvi, uporabljene tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih, morebitne težave in izzive pri vnašanju tehnik v vsakdan študentov, oceno uporabe tehnik, morebitne spremembe v času, ki so ga vsakodnevno preživeli na družabnih omrežjih tekom trajanja eksperimenta, morebitne spremembe v življenju povezane z zmanjšano uporabo družabnih omrežij, smiselnost/uporabnost tehnik ter nadaljnjo uporabo tehnik. Tudi vprašanja in podvprašanja za fokusni skupini sem sestavila sama na podlagi prebrane strokovne literature, raziskovalnih vprašanj ter lastnih opažanj.

3.3. Populacija in vzorčenje

Populacijo v moji raziskavi sestavljajo študenti stari od 19 do vključno 25 let, ki so v študijskem letu 2020/2021 vpisani v katerikoli redni ali izredni študijski program slovenskih fakultet, družabna omrežja v večji meri ali izključno uporabljajo na mobilnem telefonu in jih ne uporabljajo zgolj za študijske ali službene namene. Ker je populacija velika, nisem zbirala podatkov o vsaki enoti populacije, ampak sem izvedla vzorčenje po principu snežne kepe (Mesec, 2009). Študente sem v raziskavo povabila preko družabnih omrežij in elektronske

pošte. Prosila sem jih, da vabilo posredujejo tudi naprej svojim prijateljem in znancem, ki ustrezajo pogojem sodelovanja v raziskavi.

Vzorec vključenih enot v raziskavo je neslučajnostni in priročni, saj vsi študenti pri izboru niso imeli enake možnosti, da pridejo vanj. Poleg tega je bila skupina študentov, zajeta v vzorec, zame najbolj dostopna (Mesec, 2009). Število vseh, ki so pričeli z izpolnjevanjem spletne ankete pred pričetkom eksperimenta, je 45. V celoti jo je izpolnilo 42 sodelujočih. Domnevam, da je do neizpolnjevanja celotne ankete prišlo zaradi velikega števila vprašanj, tipa nekaterih vprašanj (odprta vprašanja) in potrebnega nadaljnjega posameznikovega vložka (tudi časovnega) pri sodelovanju v eksperimentu. Po pregledu vseh zbranih odgovorov je bilo pet sodelujočih iz raziskave izključenih, saj niso ustrezali pogojem za sodelovanje v njej oz. populaciji raziskave. V eksperiment je bilo tako vključenih 37 enot. Iz tega vzorca sem s slučajnostno razporeditvijo (z vzorčenjem s ponavljanjem) oblikovala eksperimentalno in kontrolno skupino (Mesec, 2009; Mesec, 2016). V eksperimentalni skupini je bilo ob začetku eksperimenta 19 udeležencev, v kontrolni skupini pa 18. Vzorec vključenih enot v eksperiment (v eno in drugo skupino) je enostavni slučajnostni vzorec, ker so imele vse ustrezne enote (t. j. 37 enot) enake možnosti, da pridejo v eksperimentalno ali kontrolno skupino in ker sem udeležene v skupini razvrstila z žrebanjem (Mesec, 2009). Po določitvi enot v skupini sem opravila še pregled skupin in s tem ugotovila, ali sta slednji približno izenačeni. V eksperimentalni skupini je bilo 17 žensk (ena stara 25 let, tri stare 24 let, tri stare 23 let, štiri stare 22 let, ena stara 21 let, tri stare 20 let in dve stari 19 let), en moški (starost 24 let) in en/a drugo (starost 19 let). V kontrolni skupini pa je bilo 17 žensk (ena stara 25 let, dve stari 24 let, tri stare 23 let, tri stare 22 let, dve stari 21 let, štiri stare 20 let in dve stari 19 let) in en moški (starost 25 let).

Pri izpolnjevanju prve spletne ankete za pridobitev podatkov o času uporabe družabnih omrežij je prišlo do osipa pet študentov. V drugem delu eksperimenta (pri izpolnjevanju pete spletne ankete za pridobitev podatkov o času uporabe družabnih omrežij) pa je prišlo še do osipa dveh sodelujočih iz kontrolne skupine. V drugem delu eksperimenta in vse do zaključka je tako v eksperimentalni skupini sodelovalo 16 in v kontrolni skupini 14 študentov. Realizacija eksperimenta je tako 81 %. Domnevam, da je do osipa prvih pet udeležencev prišlo zaradi odločitve, da v eksperimentu oz. raziskavi ne želijo sodelovati. Morda v to niso želeli vložiti toliko svojega truda in časa. Do osipa dveh študentov iz kontrolne skupine v drugem delu eksperimenta pa domnevam, da je prišlo zaradi razmeroma dolgega trajanja eksperimenta (8 tednov z vmesno enotedensko pavzo za kontrolno skupino) in upada motivacije oz. zanimanja za sodelovanje zaradi monotonega vsakotedenskega poročanja

podatkov - v tem času se niso udeležili spletne predstavitve in uporabljali tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih, zato morda niso opazili morebitnega pričakovanega izboljšanja. Menim, da so lahko na osip teh dveh sodelujočih vplivale tudi druge življenjske okoliščine in dogodki. Morda tudi sproščanje ukrepov za preprečevanje širjenja koronavirusa. Po koncu eksperimenta je v fokusnih skupinah sodelovalo devet študentov iz eksperimentalne skupine. Ostali se fokusnih skupin niso uspeli udeležiti zaradi drugih razlogov in obveznosti - bolezni, študijske ter službene obveznosti in neustreznost termina oz. datuma fokusnih skupin.

Realizacija celotne raziskave (brez upoštevanja udeležbe v fokusnih skupinah) je skoraj 67 %. Osip študentov je pričakovan glede na časovno trajanje eksperimenta oz. celotne raziskave in potreben vložek posameznika. Poleg tega se sodelujoči v kontrolni skupini v času trajanja eksperimenta niso udeležili spletne predstavitve in niso uporabljali tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih, ampak so zgolj običajno uporabljali te spletne platforme ter poročali o svoji uporabi. To je lahko bilo za koga demotivirajoče in monotono, ker lahko ni opazil nobenega izboljšanja oz. spremembe.

3.4. Zbiranje podatkov

V okviru raziskave sem izvedla pravi eksperiment s pretestom, posttestom in kontrolno skupino (Mesec, 2016). Metoda zbiranja podatkov je bila spraševanje, in sicer s pomočjo spletnih anket ter spletnih skupinskih razprav oz. fokusnih skupin (Mesec, 2009).

Povezavo do vabila za sodelovanje v raziskavi z razdelkom za oddajo elektronskega naslova (glej priloge) sem delila preko družabnih omrežij (v različne Facebook skupine študijskih programov in študentskih domov celotne Slovenije ter na določene Instagram profile ali njihove zgodbe (angl. "story-je")) in elektronske pošte. Študente sem prosila, da povezavo posredujejo naprej svojim prijateljem in znancem, ki bi jih sodelovanje v raziskavi utegnilo zanimati. Za pomoč pri posredovanju povezave z vabilom za sodelovanje v raziskavi sem prosila tudi referate vseh fakultet Univerze v Ljubljani, Univerze v Mariboru, Univerze na Primorskem, Univerze v Novi Gorici in Univerze v Novem mestu ter predstavnike njihovih študentskih svetov. Povezavo so poslali na elektronske naslove njihovih študentov ali jo objavili na profilih družabnih omrežij svojih študijskih programov/fakultet.

Na zbrane elektronske naslove zainteresiranih za sodelovanje v raziskavi sem poslala informacije o tem, kako bo raziskava potekala, povezavo do spletne ankete pred pričetkom eksperimenta (v kateri so si sodelujoči določili tudi šifro) in navodila za namestitve ali

aktivacijo aplikacij za merjenje časa uporabe družabnih omrežij (glej priloge). Uporabljeni aplikaciji v okviru raziskave sta Screen Time (za iOS operacijski sistem) in Action Dash (za Android operacijski sistem). Študenti so izpolnili zgoraj omenjeno spletno anketo in si na svoj mobilni telefon namestili ali aktivirali aplikacijo. Po izločitvi enot, ki niso spadale v populacijo raziskave, sem sodelujoče razdelila v kontrolno (skupina A) in eksperimentalno (skupina B) skupino. Študentom sem na elektronske naslove poslala seznam šifer, s pomočjo katerega so ugotovili, v kateri skupini so. Sodelujoči niso vedeli, katera skupina je eksperimentalna in katera kontrolna. Dobili so tudi terminska navodila poteka eksperimenta ter raziskave.

Eksperiment je bil izveden v obdobju od 8. 3. 2021 do vključno 9. 5. 2021. Prvi del eksperimenta je potekal od 8. 3. 2021 do vključno 4. 4. 2021 (4 tedne). V tem času so študenti družabna omrežja uporabljali kot običajno in tedensko (ob nedeljah) izpolnjevali spletno anketo za pridobitev podatkov o času uporabe družabnih omrežij. Podatke o svoji uporabi so pridobili iz aplikacije za merjenje časa uporabe teh spletnih platform. V tednu od 5. 4. 2021 do vključno 11. 4. 2021 so se udeleženci eksperimentalne skupine (skupine B) udeležili spletne predstavitve preko orodja Zoom. Tema slednje so bili načini, s katerimi družabna omrežja zasvojujejo, in tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na teh spletnih platformah. Datum izvedbe smo s sodelujočimi določili s pomočjo spletne ankete. Izbrali so termin, ki jim je najbolj ustrezal. Ker se vsi niso mogli udeležiti istega datuma, sem predstavitev izvedla v dveh terminih, in sicer 8. 4. 2021 ter 9. 4. 2021. Spletni predstavitvi sta se ob predhodnem obvestilu in soglasju udeležencev snemali. Posnetek pa sem preko elektronske pošte poslala tistim sodelujočim, ki se spletne predstavitve kljub dvem terminom niso mogli udeležiti. Po udeležbi ali po ogledu posnetka so študenti preko elektronskega sporočila prejeli še seznam tehnik in njihov podrobnejši opis. Tega seznama udeleženci iz kontrolne skupine (skupine A) niso prejeli. Prav tako se v teh terminih niso udeležili spletne predstavitve ali si ogledali posnetka. Zanje sem enako spletno predstavitev izvedla po koncu raziskave, in sicer 2. 6. 2021. Takrat so prejeli tudi seznam tehnik z opisom.

Drugi del eksperimenta je potekal od 12. 4. 2021 do vključno 9. 5. 2021 (4 tedne). V tem času so študenti v kontrolni skupini družabna omrežja še naprej uporabljali kot običajno, študenti v eksperimentalni skupini pa so se trudili v največji meri uporabljati tehniko ali tehnike, ki so si jih izbrali po spletni predstavitvi. Vsi so še naprej tedensko (ob nedeljah) izpolnjevali spletno anketo za pridobitev podatkov o času uporabe družabnih omrežij. Po koncu eksperimenta so se sodelujoči v eksperimentalni skupini udeležili še spletnih fokusnih skupin oz. skupinskih razprav, ki sta prav tako potekali preko orodja Zoom. Datum smo s

študenti ponovno izbrali s pomočjo spletne ankete. Na podlagi njihovih odgovorov sem jih razdelila v dve skupinski razpravi po osem sodelujočih. Prva je bila izvedena 10. 5. 2021 in je trajala 1h in 15 min, druga pa 12. 5. 2021 in je trajala 1h. Udeležencev predhodno nisem seznanila z vprašanji oz. smernicami za razpravo. Tudi fokusni skupini sta se snemali. Študente sem o tem predhodno obvestila. Če se kdo s snemanjem ni strinjal, je imel priložnost to izraziti.

Moteče dejavnike sem poskušala kontrolirati oz. omejiti na način, da (Mesec, 2016):

- je bil ekepriment izveden v daljšem časovnem obdobju - vsak del eksperimenta je trajal 4 tedne, skupno pa je eksperiment trajal 9 tednov z enotedensko pavzo (med četrtem in petim tednom) za kontrolno skupino;
- je spletna anketa pred pričetkom eksperimenta, ki so jo izpolnili vsi zainteresirani za sodelovanje v raziskavi, vsebovala tudi vprašanja, na podlagi katerih sem izločila študente, ki niso ustrezali pogojem za sodelovanje v raziskavi;
- sem izvedla pravi eksperiment s pretestom, posttestom in kontrolno skupino;
- sem s slučajnostno razporeditvijo udeležencev v kontrolno in eksperimentalno skupino poskušala izenačiti spolno ter starostno sestavo skupin;
- študenti niso vedeli ali sodelujejo v eksperimentalni ali kontrolni skupini, ker sem slednji za potrebe eksperimenta poimenovala skupina A in skupina B;
- sem v času trajanja prvega dela eksperimenta sodelujoče tedensko opominjala, da naj družabna omrežja uporabljajo kot običajno, ne meneč se za eksperiment;
- sem v času trajanja drugega dela eksperimenta sodelujoče v kontrolni skupini še naprej tedensko opominjala, da naj družabna omrežja uporabljajo kot običajno, udeležene v eksperimentalni skupini pa, da naj poskušajo v čim večji meri uporabljati tehniko ali tehnike, ki so si jih izbrali;
- so spletne ankete za pridobitev podatkov o času uporabe družabnih omrežij vsebovale tudi končno odprto vprašanje, kjer so študenti lahko zapisali svoje razmišljanje - tudi njihova morebitna opažanja o tem, kaj je morda v preteklem tednu še vplivalo na njihovo uporabo družabnih omrežij in mobilnega telefona.

Med eksperimentom nisem mogla vplivati na ukrepe za preprečevanje širjenja koronavirusa, ki so se lahko tudi tedensko spreminjali, na druge življenjske situacije in dogodke študentov ter na obdobje povečanega ali zmanjšanega študijskega dela (pri nekaterih tudi službenega dela).

3.5. Obdelava in analiza podatkov

Podatke pridobljene v kvantitativnem delu raziskave sem obdelala oz. analizirala na kvantitativen način (Mesec, 2009) s pomočjo aplikacije 1KA (Enklik Anketa) in računalniškega programa Microsoft Excel. Rezultate sem prikazala z diagrami. S stolpčnimi diagrami sem prikazala spremenljivke spol, operacijski sistem mobilnega telefona, uporaba družabnih omrežij, uporaba družabnih omrežij zgolj za študijske/sluzbne namene, uporaba družabnih omrežij preko mobilnega telefona, ocena opazanj o času preživetem na družabnih omrežjih, predhodna uporaba tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih in vključenost v spletno predstavitev. S paličnimi diagrami pa spremenljivke starost, razlogi uporabe družabnih omrežij, ocena časa uporabe družabnih omrežij in izbira ter uporaba tehnik/e za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih (med eksperimentom).

Pri spremenljivkah čas uporabe družabnih omrežij (med eksperimentom) in čas uporabe mobilnega telefona (med eksperimentom) sem za vsakega posameznika (t. j. vsako enoto, ki je v eksperimentu sodelovala do konca) najprej izračunala povprečni čas uporabe mobilnega telefona ter povprečni čas uporabe družabnih omrežij v prvem delu eksperimenta. Nato sem za vsakega posameznika izračunala še povprečni čas uporabe mobilnega telefona in povprečni čas uporabe družabnih omrežij v drugem delu eksperimenta. Podatek o povprečnem času uporabe mobilnega telefona (v prvem in drugem delu eksperimenta) mi je služil zato, da sem lahko izračunala, kolikšen delež tega časa (v odstotkih), je predstavljala uporaba družabnih omrežij. Na koncu sem izračunala še povprečji obeh skupin (kontrolne skupine oz. skupine A in eksperimentalne skupine oz. skupine B) v prvem delu in v drugem delu eksperimenta ter ju primerjala. Na ta način sem ugotovila, ali so uporaba tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih in pridobljene nove informacije o tem, na kakšne načine družabna omrežja zasvojujejo, vplivale na čas uporabe teh spletnih platform.

Podatke pridobljene v kvalitativnem delu raziskave (v skupinskih razpravah) pa sem obdelala na kvalitativen način (Mesec, 2009). Pri analizi sem upoštevala izjave, ki so bile pomembne za mojo raziskavo. Najprej sem posnete odgovore sodelujočih v fokusnih skupinah pretipkala in jim pripisala pripadajoča vprašanja (glej priloge). Ob tem sem jih tudi že slovnično uredila in s tem omogočila lažje prebiranje. Ohranila sem zgolj nekatere slengovske besede. Vsakemu udeležencu sem določila svojo črko, ki je izmišljena in se ne sklada z njegovim imenom. Na ta način sem zagotovila anonimnost oseb. Nato sem podčrtala relevantne izjave in z označevanjem (s črkami in številkami) določila enote kodiranja. Ko sem imela vse izjave označene, sem pričela z odprtim kodiranjem (glej priloge). V tabelo sem

vpisala vse označene izjave in vsaki določila pojem, kategorijo, nadkategorijo ter temo. Na podlagi izdelanega odprtega kodiranja, sem se lotila še osnega kodiranja (glej priloge). Za vsako posamezno temo sem hierarhično izpisala nadkategorijo, kategorijo in pojme. Pri vsakem pojmu sem tudi zapisala črko in številko izjave, kjer se je pojavil. Na koncu sem iz vsega opisanega oblikovala poskusno teorijo (Mesec, 2016).

Na kvalitativen način sem obdelala tudi spremenljivko že uporabljene tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih in pridobljene odgovore v končnem odprtem vprašanju v spletnih anketah za pridobitev podatkov o času uporabe družabnih omrežij (glej priloge). To vprašanje je bilo izbirno in nanj niso odgovarjali vsi sodelujoči. Tudi ti analizi sem opravila po zgoraj opisanem postopku.

4. REZULTATI

V tem poglavju so prikazani rezultati kvantitativnega in kvalitativnega dela izvedene raziskave. Podatki so bili pridobljeni s pomočjo spletnih anket in fokusnih skupin oz. skupinskih razprav.

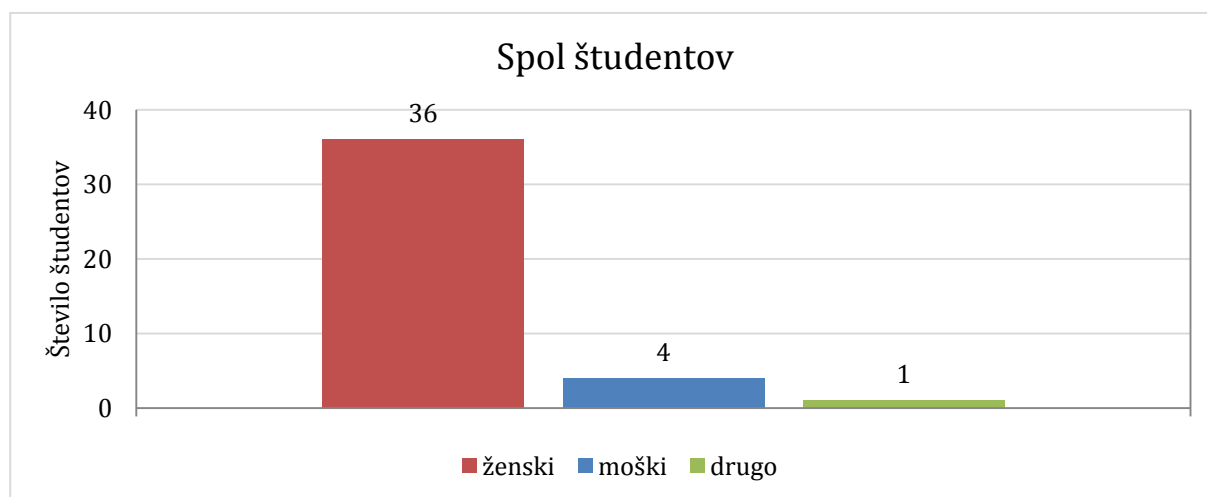
4.1. Kvantitativna analiza

V nadaljevanju so prikazani rezultati kvantitativnega dela raziskave. Podatki so bili pridobljeni s pomočjo spletne ankete pred pričetkom eksperimenta (v časovnem obdobju od 15. 2. 2021 do 7. 3. 2021) in spletnih anket za pridobitev podatkov o času uporabe družabnih omrežij (8) v času trajanja eksperimenta (od 8. 3. 2021 do 4. 4. 2021 ter od 12. 4. 2021 do 9. 5. 2021). Obdelani so na kvantitativen način s pomočjo aplikacije 1KA (Enklik Anketa) in računalniškega programa Microsoft Excel.

4.1.1. Splošni podatki o anketirancih¹

Spletno anketo pred pričetkom eksperimenta je izpolnilo 36 žensk (87,8 %), 4 moški (9,8 %) in 1 drugo (2,4 %).

Graf 4.1: Porazdelitev študentov, ki so izpolnjevali spletno anketo pred pričetkom eksperimenta, glede na spol

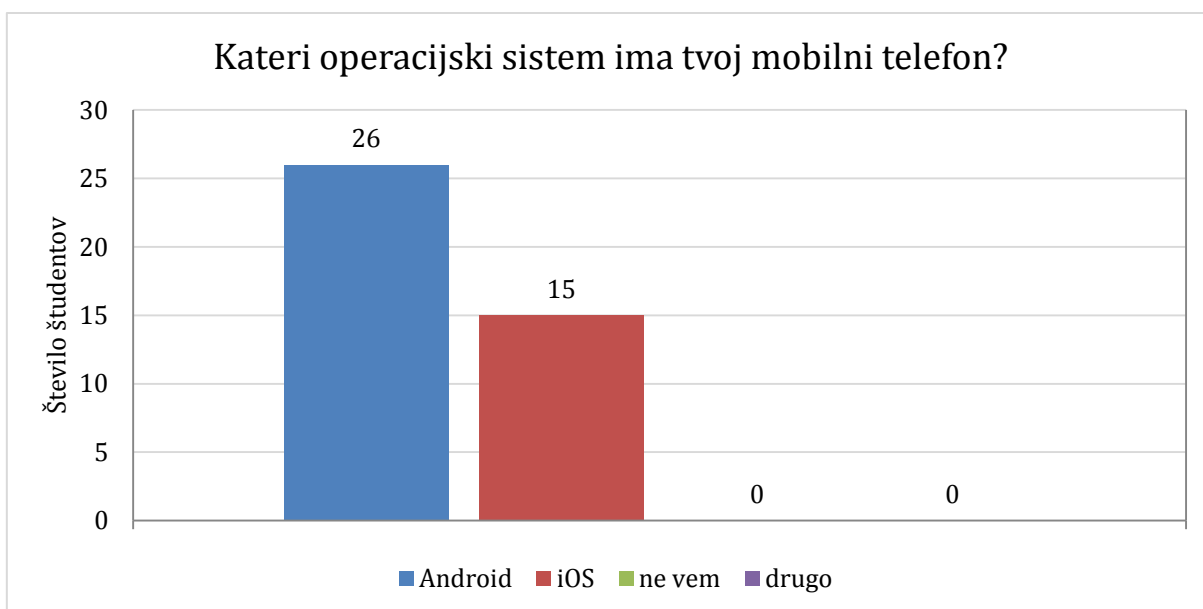


¹ Podatki se nanašajo na vzorec 41 vprašanih študentov (podatki ene enote se zaradi starosti 27 let niso upoštevali).

Med vprašanimi študenti jih ima 26 (63,4 %) mobilni telefon z operacijskim sistemom Android, 15 (36,6 %) pa z operacijskim sistemom iOS. Nihče ni odgovoril z "ne vem" in z "drugo".

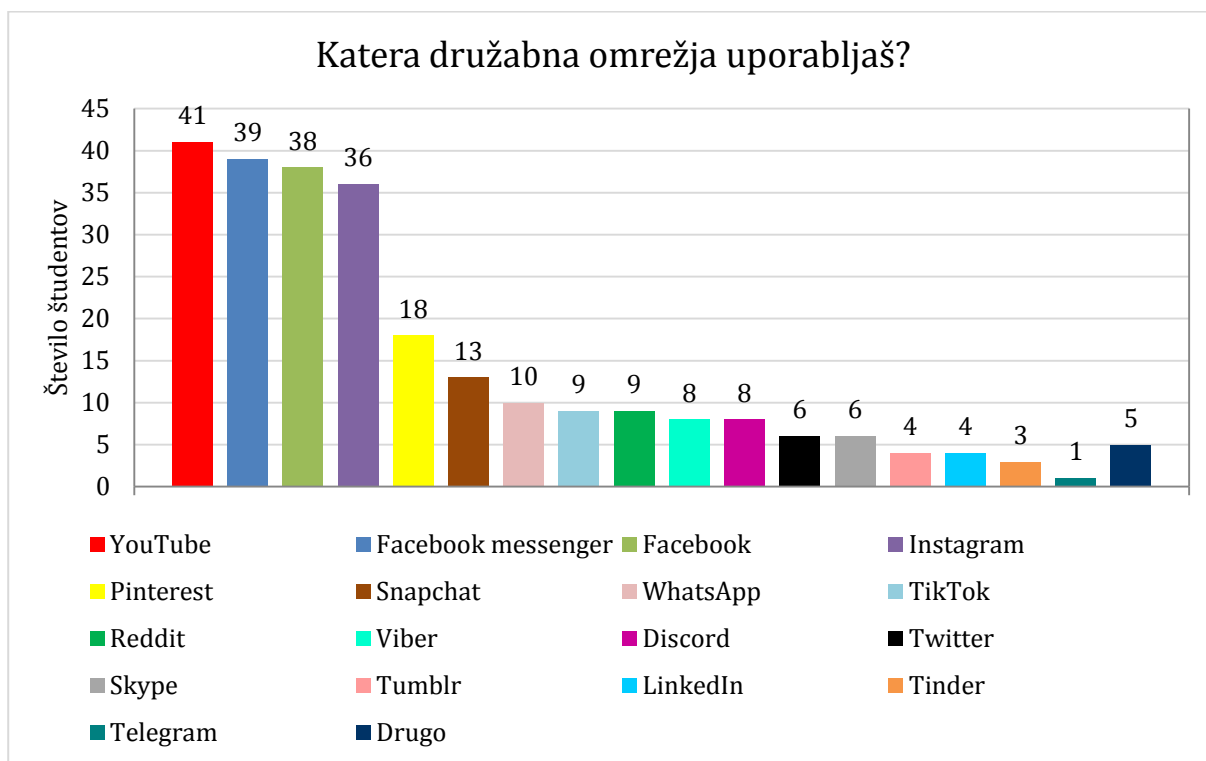
S tem vprašanjem sem pridobila informacijo o tem, ali si bodo študenti lahko naložili ali aktivirali aplikaciji, ki sta bili v raziskavi uporabljeni za merjenje časa uporabe družabnih omrežij in mobilnega telefona.

Graf 4.2: Operacijski sistemi mobilnih telefonov študentov, ki so izpolnjevali spletno anketo pred pričetkom eksperimenta



Glede uporabe družabnih omrežij sem dobila naslednje rezultate. YouTube uporablja 41 (100 %) vprašanih študentov, Facebook messenger 39 (95,1 %), Facebook 38 (92,7 %), Instagram 36 (87,8 %), Pinterest 18 (43,9 %), Snapchat 13 (31,7 %), WhatsApp 10 (24,4 %), TikTok 9 (22,0 %), Reddit 9 (22,0 %), Viber 8 (19,5 %), Discord 8 (19,5 %), Twitter 6 (14,6 %), Skype 6 (14,6 %), Tumblr 4 (9,8 %), LinkedIn 4 (9,8 %), Tinder 3 (7,3 %), Telegram 1 (2,4 %) in drugo 5 (12,2 %). Pod drugo je 1 (2,4 %) oseba navedla družabno omrežje Cappuccino, 2 (4,9 %) Element, 1 (2,4 %) Signal in 1 (2,4 %) Goodreads.

Graf 4.3: Porazdelitev družabnih omrežij glede na priljubljenost oz. uporabo med študenti, ki so izpolnjevali spletno anketo pred pričetkom eksperimenta



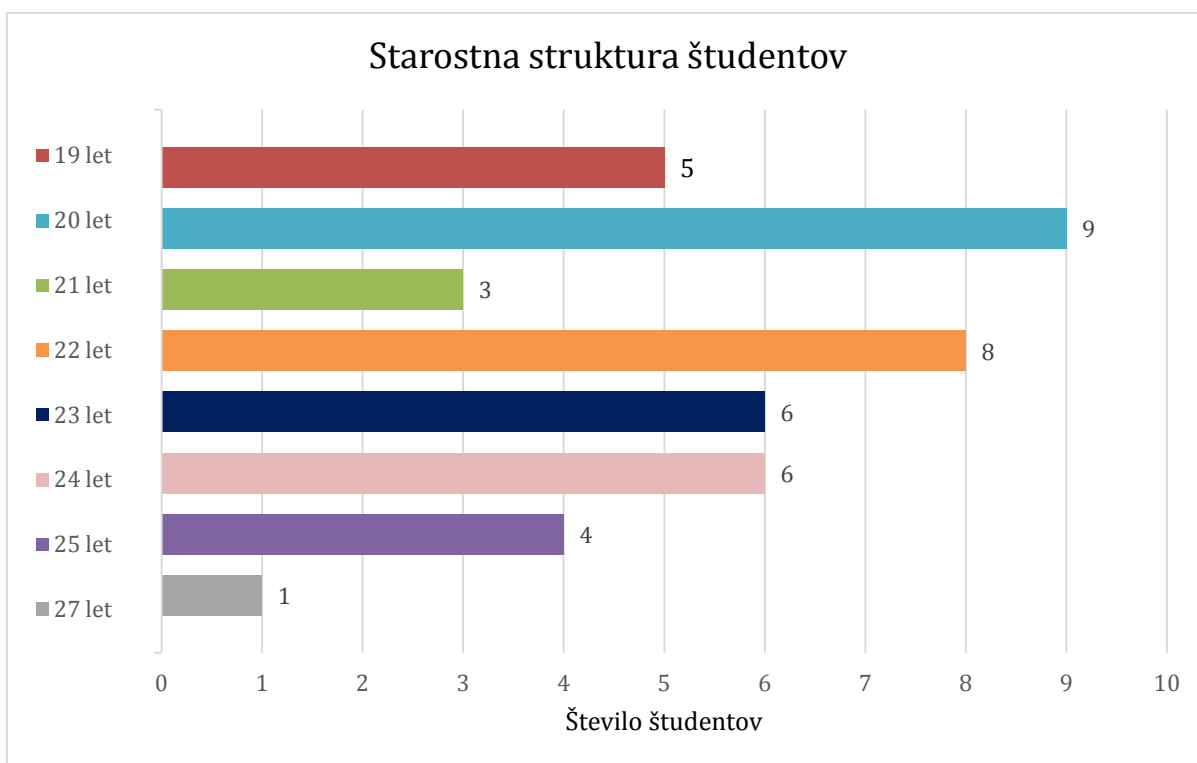
4.1.2. Podatki o anketirancih, ki služijo za izločitev enot, ki niso del populacije raziskave²

Med študenti, ki so odgovarjali na vprašanja v spletni anketi pred pričetkom eksperimenta, so bile zastopane vse starosti populacije raziskave. 5 študentov (12,2 %) je starih 19 let, 9 študentov (22, 0 %) 20 let, 3 študenti (7,3 %) 21 let, 8 študentov (19, 5 %) 22 let, 6 študentov (14,6 %) 23 let, 6 študentov (14,6 %) 24 let in 4 študenti (9,8 %) 25 let. Iz starostnih skupin 20 in 22 let je sodelovalo največ študentov (41, 5 % vseh sodelujočih), najmanj pa iz starostne skupine 21 let (7,3 % vseh sodelujočih).

En/a študent/ka je bil/a kasneje po pregledu odgovorov spletne ankete pred pričetkom eksperimenta iz raziskave oz. eksperimenta izključen/a, saj zaradi starosti (27 let) ni ustrezal/a populaciji raziskave.

² Podatki se nanašajo na vzorec 41 vprašanih študentov (podatki ene enote se zaradi starosti 27 let niso upoštevali).

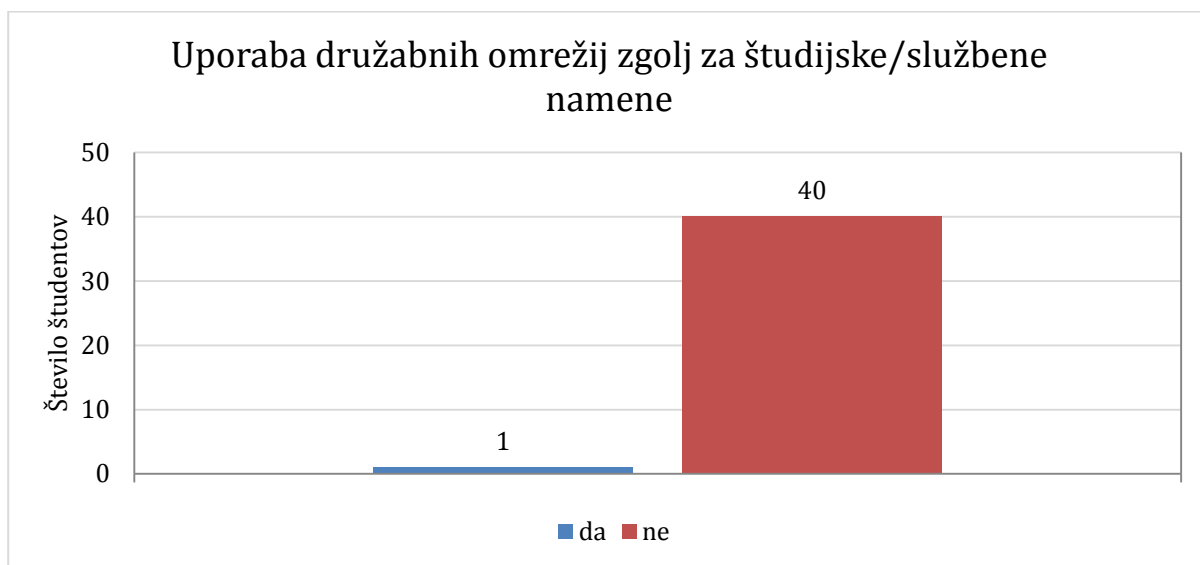
Graf 4.4: Porazdelitev študentov, ki so izpolnjevali spletno anketo pred pričetkom eksperimenta, glede na starost



Samo ena oseba (2,4 %) je v spletni anketi pred pričetkom eksperimenta označila, da družabna omrežja uporablja zgolj za študijske ali službene namene. Ostali (40 študentov oz. 97,6 %) so odgovorili, da teh spletnih platform ne uporabljajo zgolj za službene ali študijske namene. Skoraj vsi vprašani študenti torej družabna omrežja uporabljajo tudi za druge namene.

Oseba, ki je pri tem vprašanju odgovorila z "da", je bila kasneje po pregledu odgovorov spletne ankete pred pričetkom eksperimenta iz raziskave oz. eksperimenta izključena, saj ni ustrezala populaciji raziskave.

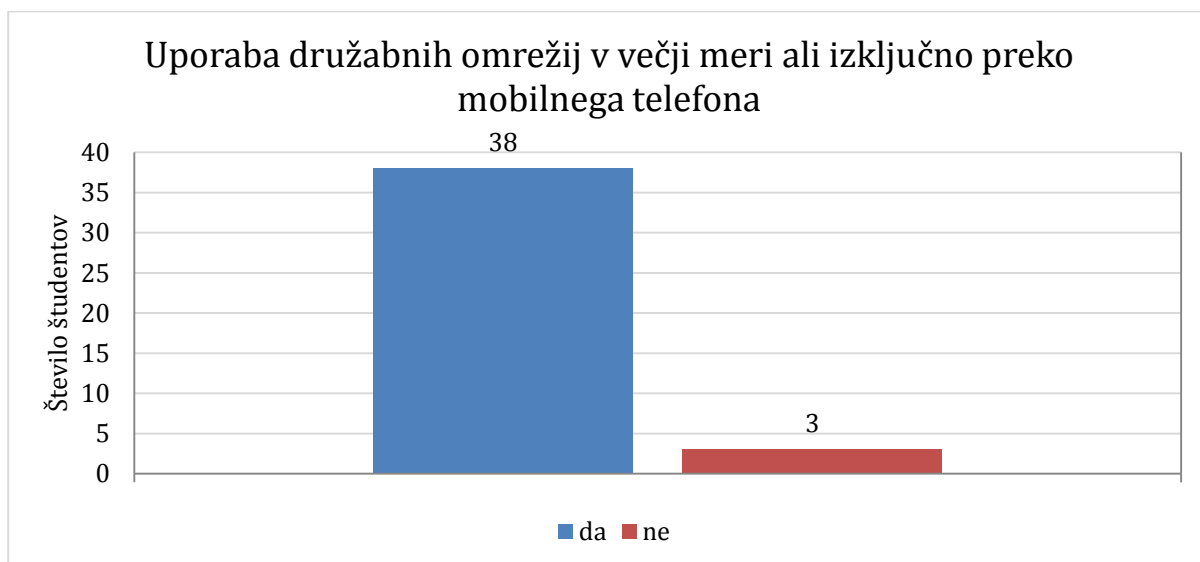
Graf 4.5: Uporaba družabnih omrežij zgolj za študijske/sluzbne namene pri študentih, ki so izpolnjevali spletno anketo pred pričetkom eksperimenta



38 študentov (92,7 %), ki so izpolnjevali spletno anketo pred pričetkom eksperimenta, družabna omrežja v večji meri ali izključno uporablja preko mobilnega telefona. 3 izmed vprašanih študentov (7,3 %) pa jih uporabljajo tudi preko drugih naprav.

Pridobljeni podatki nakazujejo, da velika večina te spletne platforme uporablja v večji meri ali izključno preko mobilnega telefona. Ostali trije so bili kasneje po pregledu odgovorov spletne ankete pred pričetkom eksperimenta iz raziskave oz. eksperimenta izključeni, saj niso ustrezali populaciji raziskave.

Graf 4.6: Uporaba družabnih omrežij v večji meri ali izključno preko mobilnega telefona pri študentih, ki so izpolnjevali spletno anketo pred pričetkom eksperimenta



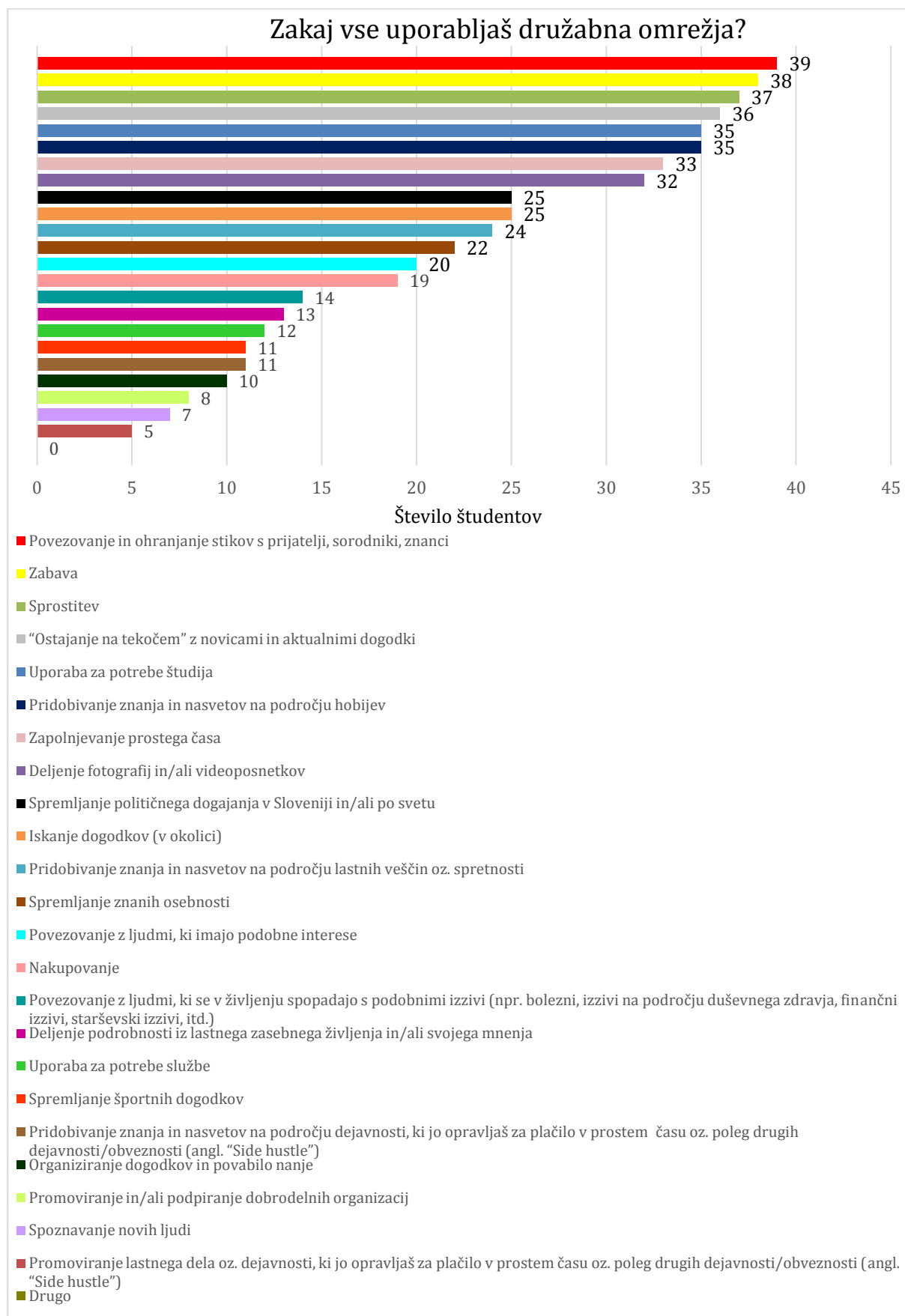
4.1.3. Uporaba družabnih omrežij (pred eksperimentom)³

Na vprašanje Zakaj vse uporabljaš družabna omrežja⁴, je 39 študentov (97,5 %) odgovorilo, da jih uporablja za povezovanje in ohranjanje stikov s prijatelji, sorodniki, znanci; 38 (95,0 %) jih družabna omrežja uporablja za zabavo; 37 (92,5 %) za sprostitev; 36 (90,0 %) za "ostajanje na tekočem" z novicami in aktualnimi dogodki; 35 (87,5 %) za potrebe študija; 35 (87,5 %) za pridobivanje znanja in nasvetov na področju hobijev; 33 (82,5 %) za zapolnjevanje prostega časa; 32 (80,0 %) za deljenje fotografij in/ali videoposnetkov; 25 (62,5 %) za spremljanje političnega dogajanja v Sloveniji in/ali po svetu; 25 (62,5 %) za iskanje dogodkov (v okolici); 24 (60,0 %) za pridobivanje znanja in nasvetov na področju lastnih veščin oz. spretnosti; 22 (55,0 %) za spremljanje znanih osebnosti; 20 (50,0 %) za povezovanje z ljudmi, ki imajo podobne interese; 19 (47,5 %) za nakupovanje; 14 (35,0 %) za povezovanje z ljudmi, ki se v življenju spopadajo s podobnimi izzivi (npr. bolezni, izzivi na področju duševnega zdravja, finančni izzivi, starševski izzivi, itd.); 13 (32,5 %) za deljenje podrobnosti iz lastnega zasebnega življenja in/ali svojega mnenja; 12 (30,0 %) za potrebe službe; 11 (27,5 %) za spremljanje športnih dogodkov; 11 (27,5 %) za pridobivanje znanja in nasvetov na področju dejavnosti, ki jo opravljajo za plačilo v prostem času oz. poleg drugih dejavnosti/obveznosti (angl. "Side hustle"); 10 (25,5 %) za organizacijo dogodkov in povabilo nanje; 8 (20,0 %) za promoviranje in/ali podpiranje dobrodelnih organizacij; 7 (17,5 %) za spoznavanje novih ljudi; 5 (12,5 %) za promoviranje lastnega dela oz. dejavnosti, ki jo opravljajo za plačilo v prostem času oz. poleg drugih dejavnosti/obveznosti (angl. "Side hustle"). Na vprašanje ni nihče odgovoril z "drugo".

³ Podatki se nanašajo na vzorec 41 vprašanih študentov (podatki ene enote se zaradi starosti 27 let niso upoštevali).

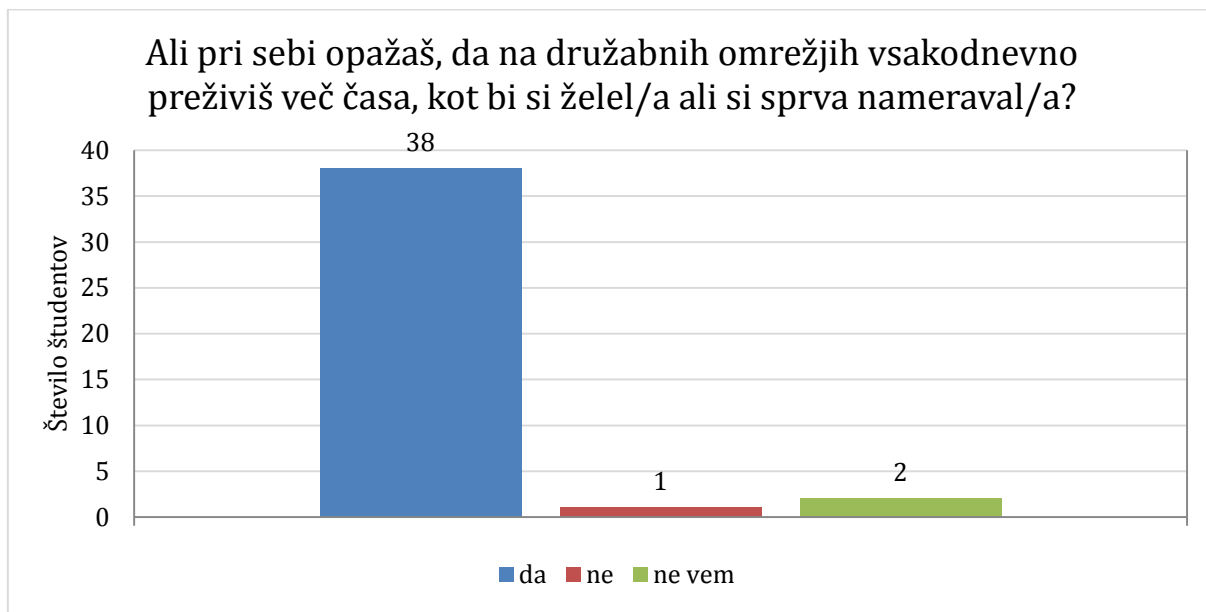
⁴ Podatki se nanašajo na vzorec 40 vprašanih študentov (ena oseba na to vprašanje ni odgovarjala, ker je pri prejšnjem vprašanju označila, da družabna omrežja uporablja zgolj za študijske ali službene namene).

Graf 4.7: Razlogi uporabe družabnih omrežij pri študentih, ki so izpolnjevali spletno anketo pred pričetkom eksperimenta



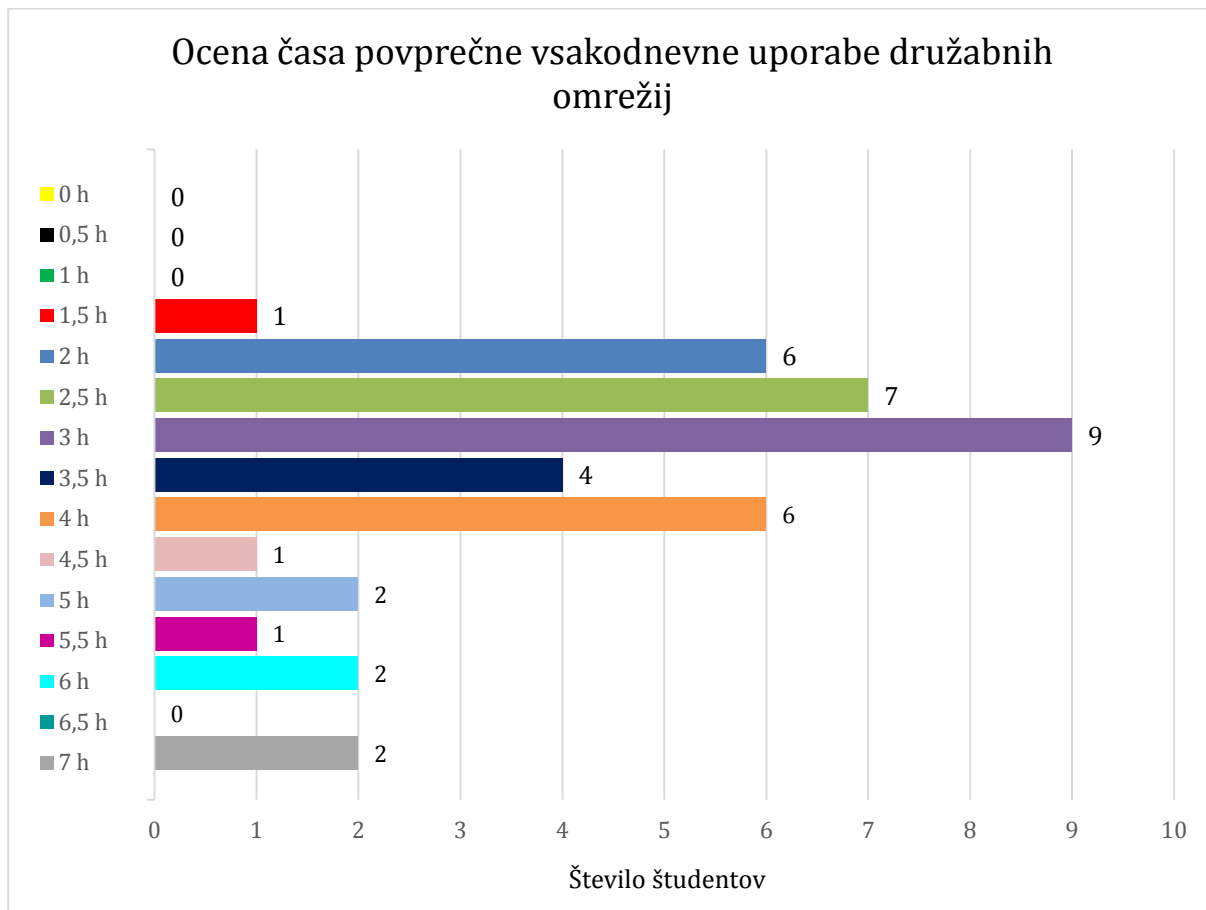
Na vprašanje Ali pri sebi opažaš, da na družabnih omrežjih vsakodnevno preživiš več časa, kot bi si želel/a ali si sprva nameraval/a, je 38 oseb (92,7 %) odgovorilo z "da", 1 (2,4 %) z "ne" in 2 (4,9 %) z "ne vem".

Graf 4.8: Ocena opazanj o času preživetem na družabnih omrežjih pri študentih, ki so izpolnjevali spletno anketo pred pričetkom eksperimenta



Med vprašanimi študenti 1 oseba (2,4 %) ocenjuje, da družabna omrežja vsakodnevno v povprečju uporablja eno uro in pol, 6 oseb (14,6 %) ocenjuje, da jih uporablja dve uri, 7 oseb (17,1 %) dve uri in pol, 9 oseb (22,0 %) tri ure, 4 osebe (9,8 %) tri ure in pol, 6 oseb (14,6 %) štiri ure, 1 oseba (2,4 %) štiri ure in pol, 2 osebi (4,9 %) pet ur, 1 oseba (2,4 %) pet ur in pol, 2 (4,9 %) osebi šest ur ter 2 (4,9 %) osebi sedem ur. Nihče od vprašanih ni navedel, da svojo povprečno vsakodnevno uporabo ocenjuje na nič ur, pol ure, eno uro, šest ur in pol ali več kot sedem ur.

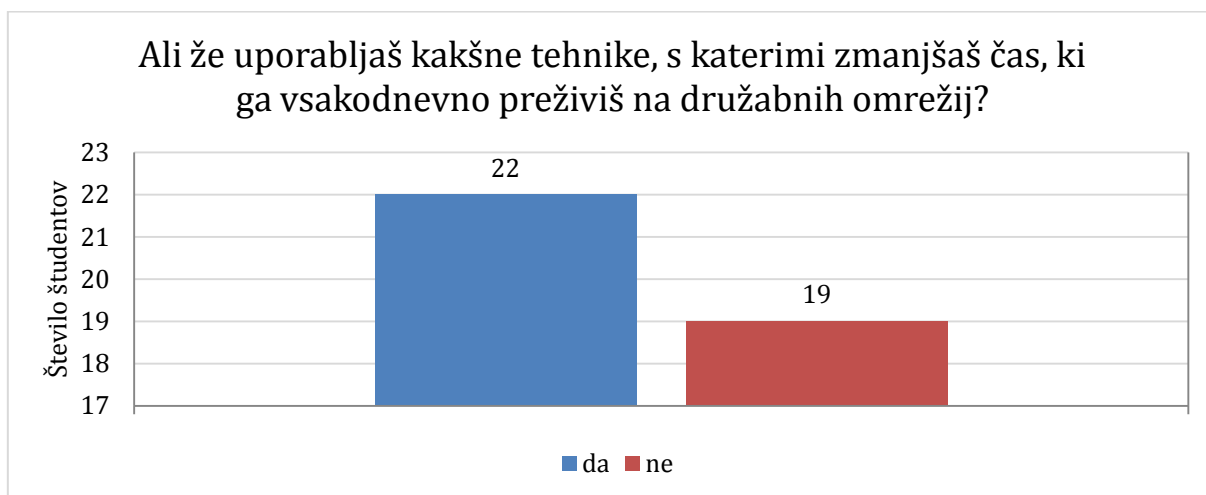
Graf 4.9: Ocena časa povprečne vsakodnevne uporabe družabnih omrežij pri študentih, ki so izpolnjevali spletno anketo pred pričetkom eksperimenta



Zbrani podatki nakazujejo, da se ocene časa povprečne vsakodnevne uporabe družabnih omrežij pri večini študentov, ki so izpolnjevali spletno anketo pred pričetkom eksperimenta, gibljejo v razponu od dve do vključno štiri ure na dan.

Na vprašanje Ali že uporabljaš kakšne tehnike, s katerimi zmanjšaš čas, ki ga vsakodnevno preživiš na družabnih omrežjih, je 22 vprašanih študentov (53,7 %) odgovorilo z "da" in 19 (46,3 %) z "ne".

Graf 4.10: Predhodna uporaba tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih pri študentih, ki so izpolnjevali spletno anketo pred pričetkom eksperimenta

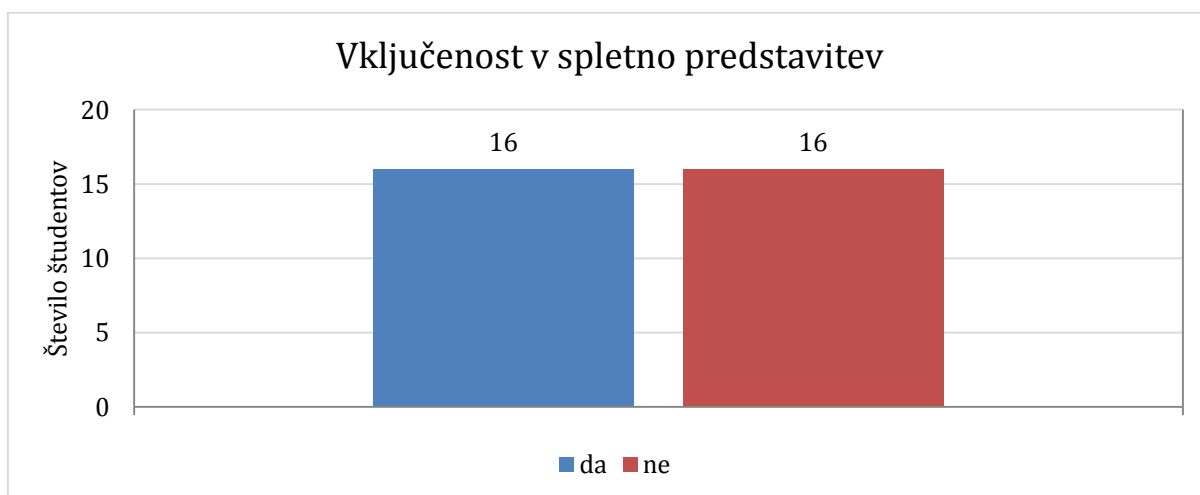


4.1.4. Vključenost v spletno predstavitev in uporaba tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih (med eksperimentom)

V spletno predstavitev o tem, na kakšne načine družabna omrežja zasvojujejo in o tehnikah za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih⁵, je bilo vključenih 16 študentov (50,0 %), ki so bili del eksperimentalne skupine (skupine B). Ostalih 16 študentov (50,0 %) vanjo ni bilo vključenih, saj so bili del kontrolne skupine (skupine A).

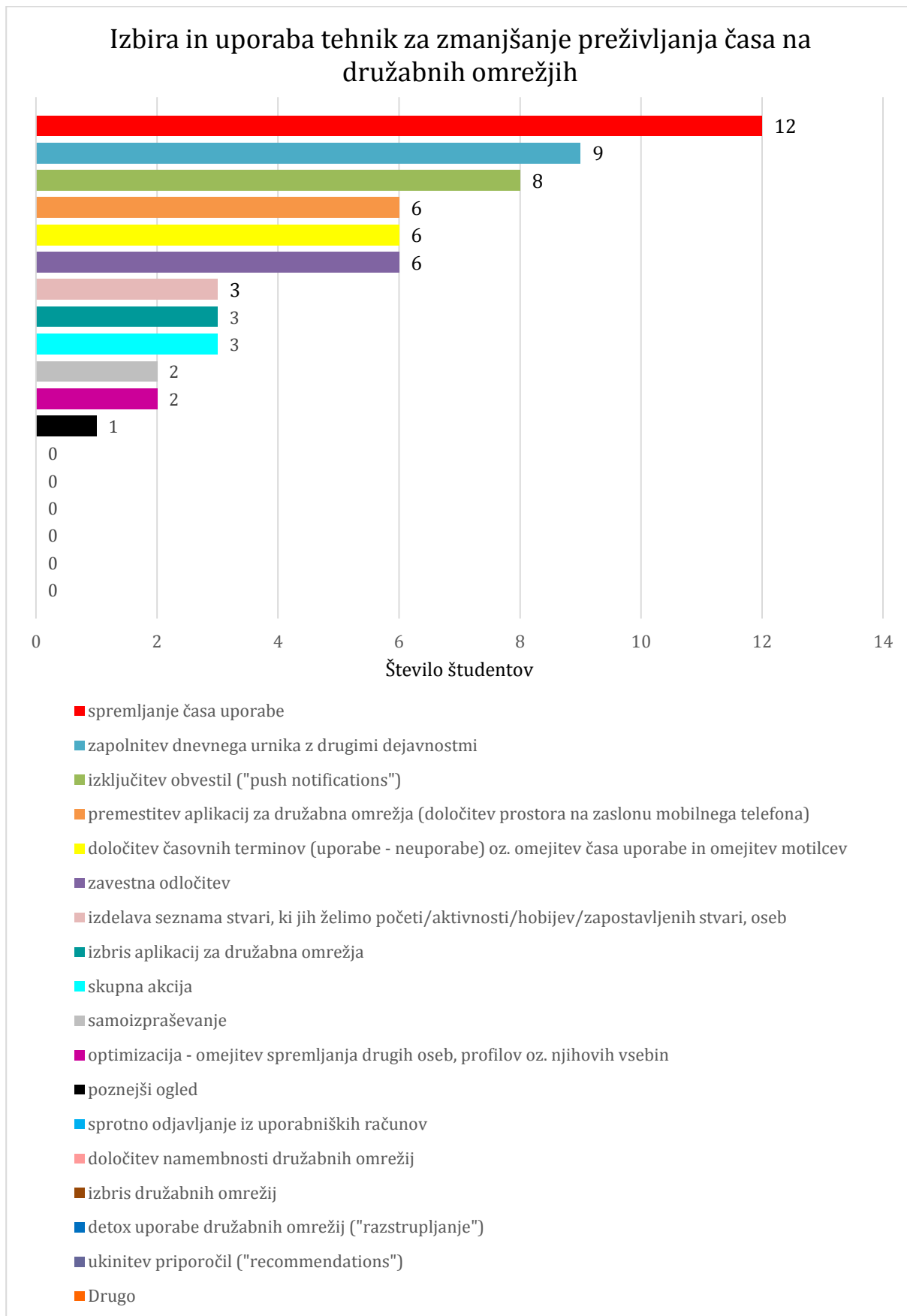
Med eksperimentom se je spletne predstavitve tako udeležilo 16 študentov, torej vsi iz eksperimentalne skupine, kar je polovica sodelujočih v eksperimentu.

Graf 4.11: Vključenost študentov sodelujočih v eksperimentu v spletno predstavitev



⁵ Podatki se nanašajo na vzorec 32 študentov, ki so sodelovali v eksperimentu prve štiri tedne/v prvem delu.

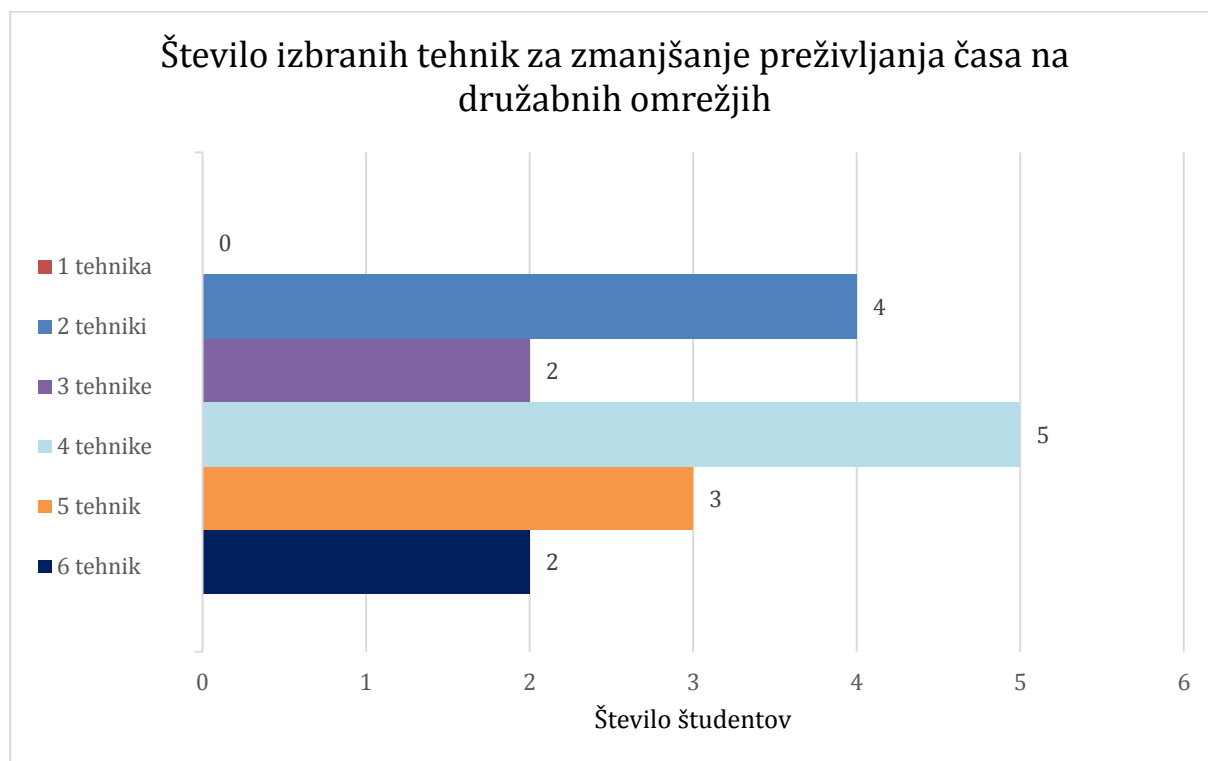
Graf 4.12: Izbira in uporaba tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih v drugem delu eksperimenta pri študentih v eksperimentalni skupini (skupini B)



Glede izbire in uporabe tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih⁶ je 12 študentov (75,0 %), ki so bili del eksperimentalne skupine (skupine B), v drugem delu eksperimenta izbralo in uporabljalo tehniko spremljanja časa uporabe; 9 (56,3 %) tehniko zapolnitve dnevnega urnika z drugimi dejavnostmi; 8 (50,0 %) tehniko izključitve obvestil ("push notifications"); 6 (37,5 %) tehniko premestitve aplikacij za družabna omrežja (določitve prostora na zaslonu mobilnega telefona); 6 (37,5 %) tehniko določitve časovnih terminov (uporabe - neuporabe) oz. omejitve časa uporabe in omejitve motilcev; 6 (37,5 %) tehniko zavestne odločitve; 3 (18,8 %) tehniko izdelave seznama stvari, ki jih želimo početi/aktivnosti/hobijev/zapostavljenih stvari, oseb; 3 (18,8 %) tehniko izbrisa aplikacij za družabna omrežja; 3 (18,8 %) tehniko skupne akcije; 2 (12,5 %) tehniko samoizpraševanja; 2 (12,5 %) tehniko optimizacije - omejitve spremljanja drugih oseb, profilov oz. njihovih vsebin; 1 (6,3 %) tehniko poznejšega ogleda. Nihče ni izbral in uporabljal tehnike sprotnega objavljanja iz uporabniških računov, tehnike določitve namembnosti družabnih omrežij, tehnike izbrisa družabnih omrežij, tehnike detoxa uporabe družabnih omrežij ("razstrupljanja") in tehnike ukinitve priporočil ("recommendations"). Pridobljeni podatki nakazujejo, da si je večina sodelujočih študentov izbrala in uporabljala tehniko spremljanja časa uporabe.

⁶ Podatki se nanašajo na vzorec 16 študentov, ki so bili vključeni v eksperimentalno skupino (skupino B) in so sodelovali v eksperimentu tudi v drugem delu

Graf 4.13: Število izbranih tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih v drugem delu eksperimenta pri študentih v eksperimentalni skupini (skupini B)



Glede števila izbranih tehnik pa je iz zgornjega diagrama razvidno, da so si štirje študenti (25,0 %) izbrali in uporabljali dve tehniki, dva študenta (12,5 %) tri tehnike, pet študentov (31,3 %) štiri tehnike, trije študenti (18,8 %) pet tehnik in dva študenta (12,5 %) šest tehnik. Nihče si ni izbral samo ene tehnike ali več kot šest tehnik.

4.1.5. Čas uporabe mobilnega telefona in družabnih omrežij v času eksperimenta⁷

Podatki o času uporabe mobilnega telefona in družabnih omrežij med trajanjem eksperimenta so bili pridobljeni s pomočjo osmih spletnih anket za pridobitev podatkov o času uporabe družabnih omrežij. Študenti, ki so sodelovali v eksperimentu, so tedensko poročali čas (v urah in minutah) uporabe v preteklem tednu. Najprej sem vse čase spremenila v minute. Za vsakega posameznika (t. j. vsako enoto, ki je v eksperimentu sodelovala do konca) sem nato izračunala povprečni čas uporabe mobilnega telefona in povprečni čas uporabe družabnih omrežij v prvem delu eksperimenta - torej v prvih štiri tednih. To sem storila tako, da sem za vsakega študenta seštel čas uporabe mobilnega telefona prvih štirih

⁷ Podatki se nanašajo na vzorec 30 študentov, ki so sodelovali v eksperimentu do konca.

tednov in dobljeno vsoto delila s številom štiri. Za pridobitev povprečnega časa uporabe družabnih omrežij pa sem najprej za vsako enoto po tednih seštel čase uporabe vseh družabnih omrežij, potem pa sem, kot že omenjeno, dobljene čase prvih štirih tednov seštel in to vsoto nato delila s številom štiri. V naslednjem koraku sem na enak način za vsakega sodelujočega izračunala še povprečni čas uporabe mobilnega telefona in povprečni čas uporabe družabnih omrežij v drugem delu eksperimenta - torej od petega do vključno osmega tedna.

V drugem delu analize sem izračunala še povprečji uporabe mobilnega telefona in uporabe družabnih omrežij za vsako skupino (eksperimentalno in kontrolno) posebej v prvem ter drugem delu eksperimenta. To sem storila tako, da sem najprej seštel predhodno izračunana povprečja uporabe mobilnega telefona vseh sodelujočih v kontrolni skupini iz prvega dela eksperimenta in dobljeno vsoto delila s številom štirinajst (saj je bilo toliko udeležencev te skupine). Izračune za drugi del eksperimenta sem dobila na način, da sem seštel predhodno izračunana povprečja uporabe mobilnega telefona vseh sodelujočih v kontrolni skupini iz drugega dela eksperimenta in dobljeno vsoto prav tako delila s številom štirinajst. V naslednjem koraku sem z enakim postopkom izračunala še povprečje uporabe družabnih omrežij za vsak del eksperimenta posamezno.

Vse skupaj sem ponovila tudi za eksperimentalno skupino, le da sem tokrat vsote povprečij uporabe delila s številom šestnajst (ker je bilo toliko udeležencev te skupine).

Na koncu sem na podlagi teh izračunov za vsako skupino posebej izračunala še, kolikšen delež (v %) povprečnega časa uporabe mobilnega telefona je za vsak del eksperimenta predstavljala uporaba družabnih omrežij. Do tega podatka sem prišla tako, da sem za vsak del eksperimenta posebej povprečni čas uporabe družabnih omrežij pomnožila s sto in nato dobljen rezultat delila s povprečnim časom uporabe mobilnega telefona v tem delu eksperimenta.

Tabela 4.1: Povprečni čas uporabe mobilnega telefona in družabnih omrežij v prvem in drugem delu eksperimenta pri kontrolni in eksperimentalni skupini

	kontrolna (A) skupina	eksperimentalna (B) skupina
uporaba mobilni telefon prvi del	29,5 h	27,4 h
uporaba mobilni telefon drugi del	29,5 h	26,3 h
uporaba družabna omrežja prvi del	17,3 h	17,4 h
uporaba družabna omrežja drugi del	15,6 h	14,1 h

Ugotovila sem, da je povprečni čas uporabe mobilnega telefona tako v prvem kot v drugem delu eksperimenta za kontrolno skupino (skupino A) znašal 29,5 ur. Povprečni čas uporabe družabnih omrežij pa je v prvem delu znašal 17,3 ur in v drugem delu 15,6 ur. Povprečni čas uporabe mobilnega telefona je čez celoten eksperiment tako ostal enak, povprečni čas uporabe družabnih omrežij pa se je v drugem delu zmanjšal za približno 10 %. Iz pridobljenih podatkov je tudi razvidno, da je v prvem delu eksperimenta uporaba družabnih omrežij predstavljala 58,8 % uporabe mobilnega telefona, v drugem delu pa 52,9 %. To pomeni, da je v tej skupini v prvem delu eksperimenta uporaba družabnih omrežij predstavljala skoraj tri petine časa uporabe mobilnega telefona, v drugem delu pa nekoliko več kot polovico tega časa. Za eksperimentalno skupino (skupino B) podatki kažejo, da je znašal povprečni čas uporabe mobilnega telefona v prvem delu eksperimenta 27,4 ur, v drugem delu pa 26,3 ur. Medtem ko je povprečni čas uporabe družabnih omrežij v prvem delu eksperimenta znašal 17,4 ur, je bila ta številka v drugem delu 14,1 ur. Pri eksperimentalni skupini sta se v drugem delu eksperimenta zmanjšala tako povprečni čas uporabe mobilnega telefona kot povprečni čas uporabe družabnih omrežij. Prvi se je zmanjšal za približno 4 %, drugi pa za približno 19 %. Podatki kažejo, da je delež uporabe družabnih omrežij v primerjavi z uporabo mobilnega telefona v prvem delu eksperimenta znašal 63,5 %, v drugem delu pa 53,5 %. Pri tej skupini je tako v prvem delu eksperimenta uporaba družabnih omrežij predstavljala skoraj dve tretjini časa uporabe mobilnega telefona, v drugem delu pa nekoliko več kot polovico časa.

Iz pridobljenih podatkov tudi sledi, da so tako posamezniki iz kontrolne skupine kot posamezniki iz eksperimentalne skupine v prvem delu eksperimenta družabna omrežja uporabljali povprečno 2,5 uri na dan. Medtem, ko so v drugem delu eksperimenta prvi uporabljali te spletne platforme v povprečju 2,2 uri na dan, drugi pa v povprečju 2,0 uri na dan.

Čeprav se je tako v kontrolni kot v eksperimentalni skupini povprečni čas uporabe družabnih omrežij v drugem delu eksperimenta zmanjšal, se je to pri eksperimentalni skupini zgodilo v večji meri - za kar približno 19 %. Še bolj pomembni in zgovorni se mi zdijo podatki povprečnega časa uporabe družabnih omrežij za vsakega posameznika. V eksperimentalni skupini je namreč kar dvanajst študentov (od skupno šestnajstih - 75%) svoj povprečni čas uporabe teh spletnih platform v drugem delu eksperimenta občutno zmanjšalo. Od tega trije za približno polovico ali več. To pomeni, da ga je zmanjšala večina sodelujočih iz eksperimentalne skupine. Od tistih štirih, ki časa niso zmanjšali, je eden ostal pri približno enakem povprečnem času kot v prvem delu eksperimenta, trije pa so ta čas nekoliko povečali.

V kontrolni skupini pa je povprečni čas uporabe družabnih omrežij v drugem delu eksperimenta zmanjšalo sedem študentov (od skupno štirinajstih - 50%). Od tega dva za približno polovico. To pomeni, da je polovica sodelujočih iz te skupine povprečni čas zmanjšala. Od ostalih, ki ga niso zmanjšali, je samo eden ostal pri približno enakem povprečnem času kot v prvem delu eksperimenta, ostali pa so ta čas povečali.

Predvidevam (tudi na podlagi razmišljanj, ki so jih sodelujoči med eksperimentom zapisovali v ankete za pridobitev podatkov o času uporabe družabnih omrežij in na podlagi pogovorov v fokusnih skupinah), da je na zmanjšan povprečni čas uporabe družabnih omrežij pri določenih posameznikih v kontrolni skupini in povečan povprečni čas uporabe družabnih omrežij pri določenih posameznikih v eksperimentalni skupini vplivalo več stvari:

- Vsi študenti v kontrolni skupini so zaradi narave pridobivanja podatkov (enkrat tedensko poročanje podatkov o uporabi v preteklem tednu, ki jih je zabeležila aplikacija za spremljanje uporabe) vsaj deloma (enkrat tedensko) uporabljali eno izmed tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih. To je bila tehnika spremljanja časa uporabe. Ob tem, ko so vsak teden v aplikaciji videli podatke o času, ki so ga v preteklem tednu preživeli na teh spletnih platformah, so lahko zavestno ali nezavedno v naslednjem tednu tudi sami poskušali zmanjšati svojo uporabo.
- Na uporabo družabnih omrežij pri posameznikih iz kontrolne skupine je lahko vplivalo tudi zavedanje, da sodelujejo v eksperimentu. Prav tako je na to lahko vplivala tudi informiranost o tem, da druga skupina v drugem delu eksperimenta uporablja tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih. Tudi v tem primeru so lahko zavestno ali nezavedno tudi sami poskušali zmanjšati svojo uporabo, kljub temu, da sem jih tedensko opozarjala, da naj te spletne platforme uporabljajo kot običajno.
- Na uporabo družabnih omrežij sodelujočih iz obeh skupin je lahko v drugem delu eksperimenta vplivalo tudi postopno sproščanje ukrepov za preprečevanje širjenja koronavirusa. Nekateri so lahko tako ponovno pričeli s službo ali študijsko prakso, lahko so se več družili v živo in so zato manj uporabljali družabna omrežja, spet drugi so se pričeli voziti v kraj študija, ker so pričeli z vajami ter predavanji na fakulteti in so te spletne platforme uporabljali v času vožnje itd.

- Na uporabo družabnih omrežij sodelujočih študentov iz obeh skupin pa so najverjetneje vplivale tudi druge življenjske situacije in dogodki ter obdobja povečanega ali zmanjšanega študijskega (pri nekaterih tudi službenega) dela.
- Nekateri posamezniki iz eksperimentalne skupine so imeli pri uporabi tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih kar nekaj izzivov (zaradi različnih razlogov). Posledično jim jih ni uspevalo vedno oz. vsakodnevno ali vsako tedensko uporabljati ali pa so jih uporabljali v manjši meri.

Na podlagi teh ugotovitev vseeno ocenjujem, da tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih vplivajo na čas, ki so ga sodelujoči v eksperimentu preživeli na teh spletnih platformah, in sicer na način, da se ta čas zmanjša (lahko tudi za polovico).

4.2. Kvalitativna analiza

V nadaljevanju so prikazani rezultati kvalitativnega dela raziskave. Podatki so bili pridobljeni s pomočjo fokusnih skupin oz. skupinskih razprav in dveh odprtih vprašanj spletnih anket. Obdelani so na kvalitativen način.

4.2.1. Kvalitativna analiza odprtega vprašanja o uporabljenih tehnikah pred pričetkom raziskave

Študenti, ki so izpolnjevali spletno anketo pred pričetkom eksperimenta, so navedli, da so pred pričetkom raziskave uporabljali naslednje tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih: zapolnitev dnevnega urnika z drugimi dejavnostmi; spremljanje časa uporabe; določitev časovnih terminov (uporabe - neuporabe) oz. omejitev časa uporabe in omejitev motilcev; izključitev obvestil ("push notifications"); optimizacija - omejitev spremljanja drugih oseb, profilov oz. njihovih vsebin; zavestna odločitev; izbris družabnih omrežij in izbris aplikacij za družabna omrežja. Največ jih je čas uporabe poskušalo zmanjšati na načine, da so:

- se čez dan zaposlili z drugimi dejavnostmi, kot so npr. branje, igranje instrumentov, ukvarjanje s športom in hobiji, sprehodi (v naravi), gospodinjska opravila, učenje (P1: *"Skušam se zamotiti z drugimi stvarmi/hobiji: branje, hoja, telovadba, skrb za gospodinjska opravila, učenje, kuhanje."*) ter delo na področju dejavnosti, ki jo opravljajo za plačilo v prostem času oz. poleg drugih dejavnosti/obveznosti (angl.

- “Side hustle”) (V3: *"Bolj kot sem zaposlena ("side hustle"), manj imam časa preživeti na telefon."*);
- si čas uporabe omejili s pomočjo namenskih aplikacij (D4: *"Nastavim si časovno omejitev ..."*) in
 - omejili motilce, npr. na način, da so svoj mobilni telefon med delom pustili v drugem prostoru (N2: *"Telefon pustim v drugem prostoru."*) ali na drugi strani prostora, da so si med delom na njem vključili določene funkcije, ki onemogočajo uporabo in/ali prejemanje sporočil, klicev ter obvestil (D2: *"... dam telefon na "do not disturb"."*) oz. ga izključili (S2: *"... izklapljam in umikam telefon iz vidnega okolja v času produktivnega dela."*) ali pa so ga pustili doma, ko so odšli na sprehod (v naravo).

4.2.2. Kvalitativna analiza odprtega vprašanja o razmišljanjih študentk in študentov med eksperimentom

Študenti, ki so sodelovali v eksperimentu, so se ob tedenskem spremljanju časa uporabe družabnih omrežij in mobilnega telefona srečevali z različnimi občutki. Nekatere je povečana uporaba motila (A2: *"Občutek imam, da na Instagramu porabim vse več časa, kar me moti."*), drugi v svoji uporabi niso videli koristi (G3: *"... sem veliko na telefonu, občutek pa imam, da od tega ne odnesem nič."*), tretji pa so doživljali žalost, zgroženost, sram (I1: *"... me je prav zmrazilo in postalo sram, ko sem videla, koliko časa sem zapravila na njem."*), presenečenost, bolečino (S1: *"... boleči podatki in šok."*), nezadovoljstvo, razočaranje nad sabo ali občutek neponosa. Ob uspelem zmanjšanju uporabe pa so se srečevali tudi s prijetnimi občutki, kot so veselje (R3: *"... me veseli, da sem znižala uporabo."*), občutek ponosa in zadovoljstvo. Nekateri so ob neuporabi družabnih omrežij doživljali "strah" pred zamujanjem vsebin ("FOMO - Fear of missing out") (O2: *"Dobim občutek, kot da zamujam nekaj, čeprav vem, da prav nič ne zamujam."*), nasprotno pa so drugi ob tem uživali (I3: *"Mislija sem, da si ga bom čez en teden spet namestila, a tako uživam brez njega, da enostavno ne čutim več potrebe po njem."*).

V spletni anketo za pridobitev podatkov o uporabi družabnih omrežij je nekaj študentov zapisalo tudi opombe o svoji uporabi teh spletnih platform in mobilnega telefona. Določena družabna omrežja so nekateri uporabljali zgolj (oz. v večji meri) za poslušanje glasbe (V1: *"V tem tednu sem YouTube pasivno uporabljala (torej imela kot glasbo v ozadju) okoli 5 ur."*) ali za študij (K5: *"Facebook po drugi strani je za delo za "faks" ..."*). Povečano uporabo določenega družabnega omrežja ali mobilnega telefona pa so posamezniki razložili z igranjem

igric (F1: "*Veliko "screen time-a" porabijo igrice, ki jih igram na telefonu.*"), branjem e-knjig, video klici z družino in ohranjanjem stikov v primeru zveze na daljavo (A1: "*Zelo veliko uporabljam Facebook messenger zaradi zveze na daljavo in si uporabe tega socialnega omrežja ne želim zmanjšati.*"). Vse te informacije so bile zame dobrodošle, saj sem jih lahko upoštevala pri kasnejši obdelavi podatkov.

Nekateri izmed sodelujočih v eksperimentu so pri sebi zaznali, da družabna omrežja uporabljajo iz različnih razlogov - kot mehanizem spoprijemanja z določenimi stvarmi, ki se jim dogajajo v življenju (B4: "*... jih (kot sem ugotovila) pogosto uporabljam kot nek "coping mechanism".*"), z namenom preganjanja dolgčasa (D3: "*Zaradi dolgčasa se znajdem v iskanju novih aplikacij, ki krajšajo čas ...*") ali zaradi osamljenosti. Opazili so, da se njihova uporaba med drugim poveča zaradi primerjanja z drugimi in nesporazumov v medosebnih odnosih (K16: "*... Instagram posesivno uporabljam, kadar imava s "fantom" kakšen nesporazum.*").

Čeprav sem prej zapisala, da je bilo nekaj anketirancev presenečenih nad podatki o njihovem času uporabe družabnih omrežij, pa drugi nad njimi niso bili. Kar nekaj študentov je izrazilo tudi zavedanje o svoji prekomerni uporabi družabnih omrežij in/ali mobilnega telefona (D4: "*... vendar za njih porabim očitno preveč časa.*") ali nezmožnosti kontrole časa uporabe (Q1: "*... telefona ne znam odložiti, ko enkrat odprem YouTube.*"; N2: "*... lahko preživim na njem več ur in nimam občutka, da je preteklo že toliko časa.*"). Posledice prekomerne uporabe so nekateri zaznavali na področju študijskega dela, saj se je slednje zato prelagalo in kopičilo (K11: "*Delo za "faks" se mi je zaradi tega nenehno prelagalo in zastajalo, se kopičilo in bilo opravljeno tik pred zahtevano oddajo.*") ali v medosebnih odnosih (K12: "*Telefon sem nosila tudi na kosila in socialna omrežja uporabljala, kadar so ljudje govorili z menoj (kadar mi je stvar postala dolgočasna ali nisem želela odgovarjati ali sodelovati v pogovoru ali sem določeno osebo ignorirala, sem šla na telefon).*").

Tekom eksperimenta so določeni študenti opazili zmanjšanje časa uporabe družabnih omrežij in mobilnega telefona (G2: "*Vidim, da se mi je znižala uporaba za osem ur.*"), spet drugi pa povečanje (I2: "*... se je vsak teden ta čas podaljšal, vendar ne najdem razloga za to.*"). Nekateri so zasledili oboje, odvisno od tedna. Pri eni osebi se je ob povečanju drugega dela čas uporabe zmanjšal (K6: "*Več dela imam, manj sem na telefonu.*"), druga pa je spoznala, da je njen čas uporabe nižji od pričakovanega (U1: "*Sem pričakovala, da več časa preživim na telefonu, pa ni temu tako.*"). Sodelujoči v eksperimentu so opažali, da so na zmanjšanje tega časa vplivali tudi priprave na izpit (H1: "*Manj časa preživetega na telefonu zaradi priprav na izpit.*"), opravljanje študijske prakse (Z8: "*Pozna se, da sem bila cela jutra (od 8 h do 14 h) na praksi.*") in druženje v živo (K8: "*Med vikendom, ko sem doma z družino*

in "fantom", sem "dosti" manj na telefonu."). Medtem, ko so na povečanje vplivali npr. dolga vožnja z vlakom (P2: "Malo več omrežij, ker sem imel dolgo vožnjo z vlakom."), manj zapolnjen dnevni urnik, poslušanje spletnih pogovornih oddaj, doživljanje neprijetnih občutkov, stresno zasebno življenje (B3: "... je bilo moje zasebno življenje zelo stresno, tako da mi dosledno zmanjševanje uporabe družabnih omrežij res ni šlo ..."), delo od doma ter uporaba družabnih omrežij za potrebe službe in pogovarjanja z ljubljeno osebo. Povečano delo za študij je v nekaterih primerih vplivalo na zmanjšanje (F2: "... sem bila veliko manj na telefonu zaradi veliko šolskega dela."), v drugih pa na povečanje tega časa (Z3: "... se opazi "gužva" na "faksu" - povečana uporaba Facebooka, Facebook messenger-ja in Instagrama."). Prav tako je vplivalo na to, da se nekateri niso zmogli intenzivno truditi za njegovo zmanjšanje (R4: "... se zaradi velike količine učenja, ta teden nisem intenzivno trudila za zmanjšanje časa."). Na trende uporabe med študenti je pričakovano vplival tudi ukrep karantene za preprečevanje koronavirusa. Predvsem tako, da se je uporaba družabnih omrežij in mobilnega telefona povečala zaradi ovirane komunikacije v živo ter posledičnega ohranjanja stikov s pomočjo tehnologije (R7: "Zdi se mi, da je žal situacija med karanteno tako naravnana, da nimam druge možnosti, kot da sem v stikih z ljudmi preko telefona.").

Glede tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežij so nekateri sodelujoči v končnih odprtih vprašanjih spletnih anket izrazili svoj trud za uporabo omenjenih tehnik (O1: "Opažam, da kakšne dva tedna uspešno ne grem takoj zjutraj na telefon, potem pa spet dva tedna takoj grem na telefon, ko se zbudim.") ali svoj neuspeh (S7: "Neuspešna pri brisanju aplikacije."). Ena oseba je zapisala tudi željo po seznaitvi s tehnikami (A3: "Želim si, da bi spoznala tehnike, kako ta čas zmanjšati."). Nekateri so poročali, da so svoj čas uporabe poskušali zmanjšati z izbrisom določenega družabnega omrežja ali s sprotnim opominjanjem samega sebe. Izbris aplikacij za te spletne platforme ali njihovo premestitev oz. določitev njihovega prostora na zaslonu mobilnega telefona so določeni posamezniki doživeli kot njim ustrezno pomoč pri zmanjšanju časa uporabe (A6: "... mi pri zmanjševanju uporabe socialnih omrežij najbolj pomaga to, da izbrišem aplikacijo iz telefona."). Ena študentka pa je zapisala, da se bo tudi v prihodnje trudila zavestno zmanjšati ta čas (G4: "Definitivno bom v prihodnje poskušala zavestno zmanjšati količino preživetega časa na telefonu.").

Motivacija za uporabo tehnik oz. za zmanjšanje časa uporabe družabnih omrežij in mobilnega telefona je pri nekaterih med eksperimentom upadla (B1: "Prvi teden uporabe tehnik je bil lažji kot ta teden - malo mi je padla motivacija."), pri drugih pa se je dvignila (L1: "Meni je res super in se počutim še dodatno motivirano, da zmanjšam svoj "screen time" ..."). Ena oseba je spoznala, da ji vključenost v eksperiment in s tem vključenost v skupino

nudi dodaten občutek podpore pri trudu za zmanjšanje uporabe (L2: "*... se tudi počutim kot del neke skupine. Se mi zdi, da imam neko podporo ...*"). Sodelovanje v eksperimentu je tako za nekatere bilo pozitivna izkušnja, s pomočjo katere so pridobili (dodaten) uvid v čas uporabe družabnih omrežij (Q2: "*... super izkušnja, da sem malo ozavestila, koliko uporabljam socialna omrežja ...*").

4.2.3. Kvalitativna analiza fokusnih skupin

Odločitev za sodelovanje v raziskavi so spodbudili različni razlogi. Nekateri študenti so želeli pridobiti novo izkušnjo, bodisi ker še nikoli niso sodelovali v eksperimentu (A1: "*Meni se je zdelo zanimivo, da bo eksperiment, ker nisem še nikoli sodelovala v eksperimentu ...*"), bodisi ker so sodelovanje videli kot izziv oz. preizkus samega sebe (C2: "*Se mi je zdelo, da bi bilo 'fajn', da probam.*"). Druge je pritegnila želja po izpolnjevanju anket (D3: "*... tudi jaz 'ful' rada rešujem ankete.*"). Kar nekaj se jih je za sodelovanje odločilo, ker so pri sebi opazali prekomerno uporabo družabnih omrežij in/ali mobilnega telefona, ali so si želeli zgolj zmanjšati čas uporabe (E2: "*Sem pa tudi opazala, da še vseeno preveč časa preživim na teh družbenih omrežjih in sem si želela ta čas zmanjšati.*"). Prekomerna uporaba je namreč po pripovedovanjih nekaterih imela že nekaj posledic v njihovih življenjih (B4: "*... sem že kar en čas opazala, da ogromno časa preživim na telefonu in da mi delo zastaja in enostavno mi je bilo škoda tega časa.*"). Nanjo je, kot že omenjeno in pričakovano, vplival tudi ukrep karantene za preprečevanje širjenja koronavirusa (I1: "*... ker sem opazila, da sem preveč časa uporabljala socialna omrežja in da sem sedaj v času karantene še povečala to mojo uporabo.*"). Nekaj izmed sodelujočih je k sodelovanju spodbudil tudi predhodni neuspeh pri zamejitvi uporabe mobilnega telefona ali pri uporabi tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih (H1: "*Jaz sem tudi že prej uporabljala določene tehnike, ampak mi ni šlo najboljše.*"). Posledično so se odločili, da si želijo ponovno poskusiti z uporabo omenjenih tehnik. Spet drugi pa so želeli spoznati nove tehnike in načine za zmanjšanje preživljanja časa na teh spletnih platformah (C1: "*Jaz sem pa en takšen človek, ki ne morem še čisto vsega presekati, ker vseeno hodim še zmeraj na faks in je veliko stvari in na Facebooku in na Messengerju itd. in me je zanimalo, če mi uspe še kako drugače to zamejiti.*"). Velik faktor za odločitev za sodelovanje je bila tudi vzajemna pomoč. Sodelujoči v fokusni skupini so se zavedali, da bi v primeru, da bi tudi sami izpeljali (podobno) raziskavo, cenili vsakega udeleženca (A3: "*... ker sem do sedaj morala narediti sicer samo seminarsko pri psihologiji, ampak vem, koliko sem potem cenila vsakega udeleženca.*") in bili veseli ob velikem odzivu

(B2: "... če bi jaz potrebovala, bi verjetno tudi bila "ful" vesela, če bi se veliko število ljudi odzvalo ..."). Nekateri so sodelovanje videli tudi kot nekakšno "vrnitev usluge" (I2: "... je lepo če sodeluješ in potem drugi tudi sodelujejo, ko ti potrebuješ."). Ena študentka je sodelovanje v raziskavi vzela kot pomoč sami sebi (D4: "Ampak potem sem ugotovila, da to lahko tudi meni "ful" pomaga ..."), drugi udeleženec pa se je odločil sodelovati, ker se tudi sam zanima za to področje raziskovanja in je želel na ta način pridobiti novo znanje (F1: "... ker tudi mene ta tema zanima in sem se tudi že nekaj izobraževal ter raziskoval na tem področju."). Poleg tega si želi v prihodnje v okviru svojega magistrskega dela izvesti raziskavo oz. eksperiment na podoben način, zato je bila to zanj odlična priložnost za pridobivanje novih idej oz. načinov za izvedbo (F3: "... ker bom tudi sam na podoben način jeseni izvedel raziskavo oz. eksperiment za mojo magistrsko in da vidim, kako si se ti tega lotila.").

Izkušnje s sodelovanjem v eksperimentu so bile različne. Študenti so pridobili vpogled v svojo uporabo družabnih omrežij in mobilnega telefona (D6: "Jaz sem se na začetku "ful" zavedla, koliko sem dejansko na telefonu ..."). Ena oseba je povedala, da ji je bilo spremljanje uporabe zanimivo in je tedenske podatke nestrpno pričakovala (A6: "... vsako nedeljo zjutraj sem čakala, da bom pogledala, kako mi je šlo."), druga pa je izjavila, da ji tedensko izpolnjevanje spletnih anket ni bilo naporno (D8: "... mi to, da sem vsak teden izpolnjevala anketo, ni bil problem."). Nekateri so ugotovili, da te spletne platforme uporabljajo v manjši meri od pričakovane, ali da so z zmanjšanjem časa uporabe družabnih omrežij uporabo prenesli na druge stvari (C6: "... ugotovila, da sem na ta račun, ko nisem preživela časa na Facebooku itd., ogromno brala e-knjige. In se mi zdi, da nič nisem naredila. Samo prestavila sem se iz ene stvari na drugo."). Kot sem že omenila, so se pri spremljanju tega časa srečevali z različnimi občutki. Neprijetni so bili npr. občutki presenečenja oz. šoka (G3: "... ko sem si naložila to aplikacijo in potem videla, koliko časa dejansko uporabljam socialna omrežja, me je šokiralo."), strahu, razočaranja nad sabo (C7: "... jaz sem osebno malo razočarana sama nad sabo.") in bolečine ob pregledu podatkov, prijetni pa so bili občutki uspeha (B9: "... vem, da sem bila uspešna."). Sodelovanje v eksperimentu je eno študentko spodbudilo, da je pričela uporabljati še druge tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih, ki jih predhodno ni uporabljala. Za večino je bilo sodelovanje v eksperimentu/raziskavi pozitivna izkušnja (E3: "Meni je bil eksperiment dobra izkušnja."), s katero so bili zadovoljni (I9: "... zadovoljna, da sem sodelovala v raziskavi ...").

Na vprašanje Kaj bi si želeli drugače pri izvedbi samega eksperimenta oz. raziskave, so skoraj vsi sodelujoči v fokusnih skupinah izjavili, da so bili zadovoljni z načinom izvedbe (D15: "Meni se je zdelo super."; G7: "... se mi je zdel "ful" dobro zastavljen."). Dobrodošlo

se jim je zdelo prejemanje opomnikov za tedensko poročanje podatkov (C9: "... *takrat kadar sem jaz pozabila, so se mi zdeli pa zlata vredni "tej" opomniki.*"). Ustrezna je bila tudi dolžina trajanja eksperimenta (F7: "*Meni se je zdelo super to, da si naredila tako, da je eksperiment trajal dva meseca.*"). Nekateri so poudarili, da resnično nimajo pripomb (B12: "... *nimam nobene pripombe.*"), večina pa je omenila tudi nekaj predlogov za spremembe oz. izboljšave. Predvsem so govorili o tem, da bi bilo v prihodnje smiselno poiskati način za zmanjšanje oz. omejitev nekaterih motečih dejavnikov, ki so vplivali na čas uporabe med samim eksperimentom (F8: "*Bi bilo pa po mojem dobro, da bi vmes nekako te moteče dejavnike, ki sem prej govoril o njih, zmanjšali oz. omejili, da potem to ne bi vplivalo na rezultate raziskave.*") in o smiselnosti dodatne vmesne (medsebojne) podpore (D36: "*Mogoče bi delovalo, če bi se sproti obveščale, koliko kateri kaj uspeva ...*"; H8: "*bi bilo dobro, da bi bila še dodatna podpora vmes.*").

Spletna predstavitev o tem, na kakšne načine zasvojujejo družabna omrežja in o tehnikah za zmanjšanje preživljanja časa na njih, je študentom prinesla predvsem novo dodatno znanje oz. informacije (F14: "... *prvič slišal za smrt možganskih celic oz. nevronov zaradi preveč dopamina.*"; E9: "*Tehnike pa sem že prej nekatere uporabljala, ampak sem na predstavitvi spoznala tudi še kakšno novo.*"), novo ustvarjene povezave med že znanimi in novimi informacijami (C11: "*So se pa kakšne nove stvari povezale, o katerih mogoče prej nisem razmišljala.*") ter boljši vpogled oz. razumevanje tematike (D17: "... *malo boljše razumeš, zakaj hočeš to narediti in zakaj ni zdravo, da si toliko časa gor na teh omrežjih.*"). Kar nekaj sodelujočih v fokusnih skupinah pa je že bilo seznanjeno z določenimi informacijami ali se je zavedalo določenih stvari, ki so bile omenjene v spletni predstavitvi (B14: "... *določene stvari se mi zdi, da smo se načeloma vsi zavedali.*"). Ena oseba je nekaj tehnik že poznala in jih tudi uporabljala. Čeprav je bila celotna spletna predstavitev študentom zanimiva in v pomoč, pa so bile zanje najbolj dobrodošle oz. koristne informacije o tehnikah (C12: "*Čeprav so tehnike zelo logične same po sebi, pa so bile tista najbolj dobrodošla stvar.*"). Sodelujoči so bili z načinom izvedbe v večini zadovoljni (A15: "... *je bila v redu izvedba.*"; C13: "... *je bilo to, da je bilo na daljavo, v bistvu tudi sicer bolj praktično ...*"). Hitrejša predstavitev tehnik je nekaterim ustrezala (E10: "*Meni osebno pa je bilo v redu, da smo tehnike bolj na hitro obdelali, ker sem jih že poznala.*"), drugim pa ne (F16: "... *se mi pa zdi, da smo tehnike, ker so bile na koncu, šli "ful" hitro skozi.*"), čeprav so nekateri izmed slednjih kasneje ugotovili, da je bil tak način predstavitve še vseeno ustrezen, ker so vsi sodelujoči po koncu predstavitve prejeli tudi seznam tehnik s podrobnejšim opisom (C15: "... *ker si "itak" poslala stvari opisane v pdf-u, se mi je zdelo, da vseeno "itak ni fore", ker so stvari zapisane in si jih grem*

lahko še kadarkoli pogledat."). Enega izmed študentov je zmotilo tudi to, da je bila spletna predstavitev premalo interaktivna (F15: "*Se mi zdi, da je bilo premalo interaktivno.*"), zato je predlagal, da bi bilo morda bolje, če bi se jo izvedlo v dveh delih, na način, da bi bil drugi del bolj interaktiven (F17: "*Mogoče bi bilo dobro narediti najprej predstavitev, kjer bi govorila o tem, kako zasvojujejo, potem drugič pa bi imeli bolj interaktivno delavnico o tehnikah ...*"). S tem so se strinjali še nekateri drugi sodelujoči, ostali pa so bili brez pripomb oz. predlogov za izboljšave/spremembe.

Tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih, ki so si jih izbrali in se jih trudili uporabljati v času trajanja eksperimenta, so bile naslednje: samoizpraševanje (A18: "*... da zavestno razmišljaš, zakaj uporabljaš socialno omrežje.*"); zavestna odločitev; izbris aplikacij za družabna omrežja; premestitev aplikacij za družabna omrežja (določitev prostora na zaslonu mobilnega telefona) (H14: "*... sem si premaknila aplikacije v eno mapo.*"); izključitev obvestil in določitev časovnih terminov (uporabe - neuporabe) oz. omejitev časa uporabe ter omejitev motilcev. Najpogosteje so sodelujoči v fokusnih skupinah svojo uporabo družabnih omrežij poskušali zmanjšati ali omejiti na način, da so se nenehno opominjali (B22: "*... sem se zavestno 'dosti' bolj sama sebe opominjala, da naj jih ne uporabljam.*"), si izključili obvestila ("push notifications") ali časovno omejili svojo uporabo. Nekateri so si določili tudi časovni okvir za pregledovanje novih vsebin (C18: "*... sem si zadala, da grem lahko gor približno dvakrat na dan in pregledam tisto, kar je novega ...*") ali si uporabo omejili zgolj v večernih in/ali jutranjih urah (D21: "*... omejiti, da ne bi bila na telefonu od devetih zvečer do devetih zjutraj ...*").

Izkušnje vnašanja tehnik v vsakdan so bile različne. Večina študentov, ki so sodelovali v fokusnih skupinah, se je pri uporabi srečevala z različnimi izzivi. Ti so bili pri brisanju aplikacije za družabno omrežje (B20: "*... potem sem se zalotila, da sem v naslednjem tednu zbrisala, naložila, zbrisala, naložila.*"), upoštevanju časovnih omejitev in omejitev v večernih urah oz. pred spanjem (D23: "*... sem zvečer 'ful' velikokrat pozabila, da sem se to zmenila sama s sabo.*"), izključitvi obvestil (G9: "*... če sem imela vključena obvestila med učenjem, sem manj gledala na telefon. Če pa sem imela izključena, sem pa cel čas pogledovala, če je kaj novega in sem potem vsakič izgubila 'fokus'.*"; H16: "*... nisem prejemale teh obvestil in sem zamudila sporočilo prijateljev, ki so slučajno po dolgem času prišli iz Ptuja na izlet v moj kraj ...*"), zavestni odločitvi za neuporabo (F23: "*... sem imel največ izzivov z zavestno akcijo, je kar zahtevno sam sebe opominjati.*"), zapolnjevanju dnevnega urnika z drugimi dejavnostmi (H6: "*Sem si probala tudi narediti seznam za cel teden vnaprej, da sem si splanirala dejavnosti, ampak ni najboljše delovalo, ker so prišle druge stvari vmes.*") in pri

dosledni uporabi tehnik. Samo ena oseba je povedala, da ji slednje ni predstavljalo večjih težav oz. naporov, druga pa je ocenila svojo uporabo kot uspešno v določenih primerih (v določenih dnevih, jutranjih urah). Ob tem je doživljala občutke veselja in ponosa (D40: "... kadar imam kakšen tak dan, ko se dejansko držim teh tehnik in sem manj na telefonu, sem hkrati "ful" vesela, da mi je "ratalo". Malo ponosna recimo."). Kar nekaj sodelujočih je svojo uporabo tehnik ocenilo kot neuspešno (E12: "... sem ugotovila, da ni ravno deloval pri meni, ker vsaj na iPhonih je tako, da lahko greš preko te omejitve in stisneš še tistih petnajst minut. In potem sem vedno to stiskala."; H5: " Jaz mislim, da sem zasvojen, ker mi tehnike niso pomagale oz. se jih nisem mogla držati."). Nekateri so zaradi tega odlašali z njihovo uporabo, drugi so odnehali oz. opustili upanje, da jim bo uspelo, tretji so poskušali izbrano tehniko zamenjati z drugo, četrti pa so ob neuporabi družabnih omrežij pričeli z uporabo drugih funkcij mobilnega telefona (A5: " Sem si rekla, da ne bom šla na socialna omrežja, ampak sem potem trčila čas tako, da sem šla npr. gledat svojo galerijo."). Motivacija za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih se je tekom drugega dela eksperimenta pri določenih študentih povečala (D30: "... po "tej" predstavitvi "ful" več motivacije in bolj sem razmišljala o tem, da sem zavestno manjšala uporabo."), pri nekaterih upadla (H9: "... po predstavitvi sem imela tisti teden nekaj motivacije, potem pa vsak teden manj."), pri tretjih pa se je spreminjala (odvisno od tedna ali dela dneva). Študenti so se na različne načine trudili za zmanjšanje časa preživetega na teh spletnih platformah (A19: "... če sem imela občutek, da sem v postelji pa, da tratim čas, sem se vprašala, zakaj sem sedaj na socialnem omrežju. In če nisem imela nekega dobrega razloga, sem si rekla, da bom počela nekaj drugega."; B23: "... poskušala svoje možgane prepričati, da naj nekaj drugega delajo in da naj ne razmišljajo o tem, da bi šla na socialna omrežja."). Pri tem so nekateri opažali tudi postopno napredovanje (B25: "... mi je bilo na začetku "ful" težko in sem bila včasih kar izmučena, ampak se mi zdi, da je potem z vsakim korakom lažje. Pa hitreje najdeš potem neko stvar, s katero se zamotiš."). Nekaj jih je omenilo, da so bili pri uporabi tehnik nekonstantni ali da se je njihova zavzetost za uporabo zmanjšala oz. je bila nizka (A22: "... mi ni bilo tako težko teh tehnik uporabljati, ampak nisem pa bila tudi ravno "ful" zavzeta za to."). Dve osebi pa sta povedali, da so druge stvari, ki so se jima dogajale v življenju, na rutino uporabe tehnik vplivale na način, da se je ta nekoliko porušila (D9: " Prvi teden sem bila odločena, da se bom pa sedaj "ful" popravila, ker me je to "ful" motiviralo in je bilo še "ful" novih tehnik. Ampak potem so se mi zgodile še druge stvari in sem malo padla ven iz rutine in se proti koncu nisem več tako dobro držala teh tehnik, ki sem si jih izbrala."). Med uporabo tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih so sodelujoči iz eksperimentalne skupine opazili tudi

nekaj drugih stvari - npr. da so nestrpno pričakovali uro, ki so si jo določili za pregledovanje novih vsebin (C19: *"Na začetku se mi je tudi dogajalo, da sem komaj čakala, da pride tista ura, da grem gor."*), da so veliko manj uporabljali družabna omrežja, saj so imeli izključena obvestila in jih posledično niso prejeli, da so manj časa preživeli na družabnih omrežjih tiste dni, ko so imeli veliko drugega dela (D22: *"Sem pa opazila, da tiste dneve, ko sem cel dan nekaj delala, da sem bila res manj na telefonu."*) in da so se včasih že ob pogledu na mobilni telefon spomnili, da si ga ne želijo uporabljati (E15: *"Včasih sem se že, ko sem zagledala telefon, spomnila, da ga ne želim uporabljati in ga potem tudi nisem začela uporabljati."*). Ena študentka je povedala, da je pri sebi opazila, da za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih potrebuje zunanjo motivacijo, druga pa, da je bila uporaba teh spletnih platform v določenih primerih koristna/smiselna (B19: *"Ker enostavno nisem imela telefonskih števil, sem morala nekako na ta način priti v kontakt z ljudmi."*; B21: *"... sem to 'rabila', da sem recimo ostala na tekočem s 'faksom' ..."*).

Na vprašanje Kakšne spremembe ste opazili v času preživetem na družabnih omrežjih tekom eksperimenta, je kar nekaj sodelujočih v fokusnih skupinah povedalo, da se je njihov čas uporabe teh spletnih platform v drugem delu eksperimenta zmanjšal, ali da je bila njihova uporaba nizka (C23: *"V primerjavi s prej je bilo tega 'ful' manj."*). Ena izmed udeleženk je izjavila, da je na zmanjšanje njene uporabe družabnih omrežij vplivalo tudi rahljanje protikoronskih ukrepov in posledični večji obseg druženja v živo (I3: *"Se mi zdi, da ker so se v drugem delu eksperimenta spet malo zrahljali 'tej' ukrepi proti koroni in si se lahko spet več družil in vsaj jaz sem zato potem manj uporabljala ta družabna omrežja."*). Ena oseba pa je opazila povečanje časa uporabe teh spletnih platform. Nekaj študentov je zaznalo zmanjšanje in nekaj povečanje časa uporabe mobilnega telefona. Samo ena oseba je izjavila, da je bil njen čas uporabe mobilnega telefona čez celoten eksperiment konstanten. O povečanju tako časa uporabe družabnih omrežij kot časa uporabe mobilnega telefona v drugem delu eksperimenta je govoril zgolj en udeleženi. Razlog za to vidi tudi v vplivu veliko drugih dejavnikov (F5: *"Se mi zdi, da je na mojo uporabo vplivalo 'dosti' drugih dejavnikov."*). O njihovem vplivu na zmanjšanje uporabe pa je spregovorila še ena študentka (H4: *"... v drugem delu eksperimenta sem spet začela hoditi v službo in sem zato tudi zmanjšala uporabo."*).

Študenti so v svojem življenju opazali tudi druge spremembe povezane z zmanjšano uporabo družabnih omrežij, in sicer izboljšano razpoloženje oz. počutje (B8: *"... v zadnjih treh tednih, najbolj dveh, se mi je razpoloženje čisto spremenilo. 'Dosti' bolj sem pomirjena, srečna in generalno zadovoljna."*; B31: *"... sem bila tudi malo manj razdražljiva."*), večje

količine energije, boljše spanje (B34: "... *sedaj vsaj zadnji mesec bom rekla, da spim "dosti" boljše.*"), boljšo koncentracijo oz. osredotočenost med delom oz. dejavnostmi in občutek, da so bolj smiselno preživeli dan (D39: "... *da se ne počutiš samo neuporabnega in da nisi samo na telefonu cel dan, ampak da dejansko kaj delaš ali si z ljudmi.*"). Zaznali so tudi večjo prisotnost v medosebnih odnosih (B30: "... *sem sedaj, kadar sem z ljudmi, "dosti" manj na telefonu.*"), izgubo zanimanja za uporabo mobilnega telefona in izboljšano zmožnost obvladovanja uporabe mobilnega telefona (G13: "... *imam službo in odkar sem bila vključena v raziskavo, sem se zalotila, da vsakič, ko sem imela pet minut prosto, sem hotela pogledati na telefon, ampak sem se opomnila, da tega nisem storila.*"). Ena oseba je pri sebi opazila tudi to, da je bila pri uporabi družabnih omrežij po spletni predstavitvi veliko bolj osredotočena na personaliziranje oglasov na teh spletnih platformah (I10: "... *sem postala "ful" bolj pozorna na tisto prersonalizacijo oz. na vse te oglase, ki si govorila na tisti predstavitvi, da jih prilagodijo za naša zanimanja.*"). Druga je povedala, da je zaradi manj časa preživetega na družabnih omrežij pridobila novo spoznanje o pomembnosti stvari v življenju (B33: "*Začela sem spoznavati, koliko je enih stvari, ki so res samo zato, da kradejo čas in so sploh nepomembne.*"). Ena izmed udeleženihi pa pri sebi ni zaznala sprememb v razpoloženju oz. počutju.

Čas, ki ga niso preživeli na družabnih omrežjih ali mobilnem telefonu, so nekateri uspešno izkoristili za učenje, drugi pa so želeli povečati nabor stvari oz. dejavnosti, ki bi jih v tem času počeli, vendar so ocenili, da jim to ni najbolje uspelo (C24: "... *sem si želela "ful" povečati nabor stvari, ki bi jih počela sicer, ampak ta del mi ni ravno najboljše uspel ...*").

Na koncu so tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih vsi ocenili kot smiselne, uporabne oz. koristne (C27: "... *zelo smiselna.*"). Ena študentka je poudarila, da jih vidi kot smiselne/uporabne oz. koristne v primeru vsakodnevnega truda za njihovo uporabo (D42: "*Meni se zdi, da so to "ful" take tehnike, da moraš vseeno zavestno se lotiti stvari. Se mi zdi, da je "ful" še vedno na tebi, koliko se ti trudiš in da ne pozabiš na to takoj, ko imaš kakšen bolj len dan.*"), druga pa je povedala, da se ji zdijo tehnike uporabne za tiste, ki še niso zasvojeni z družabnimi omrežji. Pri slednjih vidi učinkovito pomoč zgolj v popolnem prenehanju uporabe (H19: "... *bi bilo verjetno najboljše za tiste, ki so zasvojeni, da to popolnoma pretrgajo in da sploh ne uporabljajo več teh družabnih omrežij.*"). Ena oseba je omenila, da bo uporabo teh tehnik verjetno razširila še na kakšno drugo strast. Vsi sodelujoči si bodo tudi v prihodnje prizadevali za spremljanje časa uporabe, uporabo tehnik in uvajanje novih (D10: "... *se bom sedaj, ko imam spet nazaj bolj ustaljen ritem, še vedno posluževala teh tehnik, čeprav je konec raziskave, zato ker se imam potem "ful" boljše in sem manj na*

telefonu."; E16: "... bom zagotovo uporabljala še naprej te tehnike, ki sem jih že do sedaj uporabljala in mislim, da si bom še kakšno dodala ..."; G16: "... zagotovo bom še naprej uporabljala to aplikacijo za merjenje časa, ki smo si jo morali naložiti za raziskavo, ker se mi zdi "ful" uporabna ...").

Razvil se je tudi dialog o predlogih za naprej. Največ jih je omenilo, da bi bila po koncu raziskave zelo dobrodošla medsebojna podpora pri uporabi tehnik in trudu za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih. To podporo so videli predvsem kot medsebojno podporo z osebami s podobno stopnjo angažiranosti, zavzetosti oz. zainteresiranosti za uporabo tehnik in zmanjšanje časa uporabe (B40: "... da imaš res nekoga, ki se zavestno odloči in dela na tem, ker drugače dvomim, da je nek "efekt".") ter s podobnimi izkušnjami na tej poti (B41: "... bi bilo smielno, da so neke osebe, ki vedo, ki so že bile del tega."). Ena oseba je povedala, da bi to bilo lahko v obliki dnevnega opominjanja (B36: "... opominjanje, da imaš na dnevni ravni, kadar ti ne zmoreš sam sebe motivirati, se mi zdi smiselno.") ali zgolj skupinskih virtualnih pogovorov (v primeru, da se ljudje ne poznajo med seboj). Nekateri pa bi se za tako vrsto medsebojne podpore odločili zgolj z osebami, ki jim zaupajo in so jim blizu (C29: "Mogoče, da si v paru z nekom, s katerim se res dobro razumeš, mu zaupaš. En drugemu, da si zaupata, pa da sta na isti poti."). Ena udeleženka je tudi predlagala oz. poudarila, da bi bilo potrebnega več govora o tej problematiki in s tem ozaveščanja širše javnosti o prekomerni uporabi družabnih omrežij (tudi preko teh spletnih platform) (A26: "... bi bilo dobro, če bi se malo več govorilo o tem. "; A27: "... nisem nikjer na socialnih omrežjih nikoli videla teh tehnik. Pa se mi zdi, da bi bilo to "ful" dobro, ker se v teh časih na socialnih omrežjih kar dobro širijo informacije.").

4.3. Odgovori na raziskovalna vprašanja in preverjanje hipoteze

RV 1: S kakšnimi nameni oz. razlogi študenti uporabljajo družabna omrežja?

Glede na pridobljene podatke, ugotavljam, da skoraj vsi vprašani študenti družabna omrežja uporabljajo za povezovanje in ohranjanje stikov s prijatelji, sorodniki ter znanci. Velika večina jih te spletne platforme uporablja tudi za zabavo, sprostitev, "ostajanje na tekočem" z novicami in aktualnimi dogodki, potrebe študija, pridobivanje znanja in nasvetov na področju hobijev, zapolnjevanje prostega časa ter deljenje fotografij in/ali videoposnetkov. Skoraj dve tretjini jih družabna omrežja uporablja za spremljanje političnega dogajanja v Sloveniji in/ali po svetu, iskanje dogodkov (v okolici) ter pridobivanje znanja in nasvetov na področju lastnih veščin oz. spretnosti. Dobra polovica jih te spletne platforme uporablja za

spremljanje znanih osebnosti, polovica pa za povezovanje z ljudmi, ki imajo podobne interese. Slaba polovica jih uporablja za nakupovanje. Nekaj več kot tretjina vprašanih študentov družabna omrežja uporablja za povezovanje z ljudmi, ki se v življenju spopadajo s podobnimi izzivi (npr. bolezni, izzivi na področju duševnega zdravja, finančni izzivi, starševski izzivi, itd.), tretjina pa za deljenje podrobnosti iz lastnega zasebnega življenja in/ali svojega mnenja. Za potrebe službe te spletne platforme uporablja slaba tretjina. Nekaj več kot četrtina uporablja družabna omrežja za spremljanje športnih dogodkov ter za pridobivanje znanja in nasvetov na področju dejavnosti, ki jo opravljajo za plačilo v svojem prostem času oz. poleg drugih dejavnosti/obveznosti (angl. "Side hustle"). Četrtina pa za organizacijo dogodkov in povabilo drugih ljudi nanje. Za promoviranje in/ali podpiranje dobrodelnih organizacij te spletne platforme uporablja zgolj petina, za spoznavanje novih ljudi pa nekaj manj kot petina vprašanih študentov. Najmanj (osmina) pa jih družabna omrežja uporablja za promoviranje lastnega dela oz. dejavnosti, ki jo opravljajo za plačilo v svojem prostem času oz. poleg drugih dejavnosti/obveznosti (angl. "Side hustle"). Nekateri jih uporabljajo tudi kot mehanizem spoprijemanja z določenimi stvarmi, ki se jim dogajajo v življenju ali zaradi občutka osamljenosti.

RV 2: Kolikšna je njihova ocena povprečnega časa vsakodnevne uporabe družabnih omrežij?

Ocene povprečnega časa vsakodnevne uporabe družabnih omrežij se gibljejo med eno uro in pol do vključno sedem ur. Od tega se največ ocen giblje v razponu od dve do vključno štiri ure na dan.

RV 3: Ali pri sebi zaznavajo/opažajo, da preživijo na družabnih omrežjih več časa, kot so sprva nameravali oz. bi si želeli?

Na podlagi pridobljenih podatkov ocenjujem, da velika večina vprašanih študentov (92,7 %) zaznava/opaža, da na družabnih omrežjih vsakodnevno preživi več časa, kot bi si sprva želeli ali so sprva nameravali.

RV 4: Koliko časa na dan v povprečju preživijo na družabnih omrežjih?

Iz pridobljenih podatkov sledi, da so tako posamezniki iz kontrolne skupine kot posamezniki iz eksperimentalne skupine v prvem delu eksperimenta na družabnih omrežjih preživeli povprečno 2,5 uri na dan. V drugem delu eksperimenta pa je bil ta čas pri študentih iz kontrolne skupine 2,2 uri na dan, pri študentih iz eksperimentalne skupine pa 2,0 uri na dan.

RV 5: Na katerem izmed družabnih omrežij preživijo največ časa?

Glede na zbrane podatke, lahko rečem, da študenti, ki so sodelovali v eksperimentu do konca, največ časa preživijo na Instagram-u in YouTube-u.

RV 6: Ali se njihova (predhodna) ocena časa vsakodnevne uporabe družabnih omrežij sklada s pridobljenimi podatki o času, ki ga vsakodnevno preživijo na družabnih omrežjih?

Pridobljeni podatki nakazujejo, da se pri večini študentov (70 %), ki so sodelovali v eksperimentu do konca, (predhodna) ocena časa vsakodnevne uporabe družabnih omrežij ne sklada s pridobljenimi podatki o času, ki ga vsakodnevno preživijo na družabnih omrežjih. Samo nekaj manj kot tretjina sodelujočih študentov (30 %) je svoj povprečni čas vsakodnevne uporabe teh spletnih platform ocenila ustrezno. Pri malo manj kot četrtini študentov (20 %) je bila (predhodna) ocena časa nižja od dejanskega časa, ki so ga med prvim delom eksperimenta preživeli na družabnih omrežjih, pri polovici pa je bila ocena višja od dejanskega časa.

RV 7: Katero/e izmed tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih že uporabljajo?

Sodeč po podatkih, je pred pričetkom eksperimenta oz. raziskave malo več kot polovica vprašanih študentov (53,7 %) že uporabljala nekatere izmed tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih, nekaj manj kot polovica (46,3 %) pa jih še ni. Tehnike, ki so jih predhodno že uporabljali, so naslednje: zapolnitev dnevnega urnika z drugimi dejavnostmi; spremljanje časa uporabe; določitev časovnih terminov (uporabe - neuporabe) oz. omejitev časa uporabe in omejitev motilcev; izključitev obvestil ("push notifications"); optimizacija - omejitev spremljanja drugih oseb, profilov oz. njihovih vsebin; zavestna odločitev; izbris družabnih omrežij in izbris aplikacij za družabna omrežja. Največ jih je čas uporabe poskušalo zmanjšati z zapolnitvijo dnevnega urnika z drugimi dejavnostmi, z omejitvijo časa uporabe in z omejitvijo motilcev.

H1: Tisti študenti, ki so se udeležili spletne predstavitve o načinih, s katerimi zasvojujejo družabna omrežja in o uporabi tehnik za zmanjševanje preživljanja časa na družabnih omrežjih, statistično značilno manj časa preživijo na teh spletnih platformah v primerjavi s tistimi, ki se spletne predstavitve niso udeležili.

Glede na pridobljene podatke lahko hipotezo potrdim, saj se je pri eksperimentalni skupini (skupini B) povprečni čas uporabe družabnih omrežij v drugem delu eksperimenta zmanjšal za približno 19 %, pri kontrolni skupini (skupini A) pa za približno 10 %. Podatki povprečnega časa uporabe teh spletnih platform za vsakega posameznika nakazujejo tudi, da je večina študentov (75 %) iz eksperimentalne skupine ta čas v drugem delu eksperimenta občutno zmanjšala (tudi za polovico ali več). Pri kontrolni skupini je ta čas zmanjšala polovica študentov.

Kot že omenjeno, so študenti iz eksperimentalne skupine v drugem delu eksperimenta na družabnih omrežjih preživeli povprečno pol ure manj kot v prvem delu, medtem ko so udeleženci kontrolne skupine v drugem delu na teh spletnih platformah preživeli povprečno osemnajst minut manj kot v prvem delu.

5. RAZPRAVA IN SKLEPI

Ker je bilo ugotovitev raziskave veliko, se bo razprava nanašala samo na glavne in pomembnejše ugotovitve.

Podatki raziskave so pokazali, da je med vprašanimi študenti najbolj priljubljeno družabno omrežje YouTube. Uporabljajo ga namreč vsi. Sledijo mu Facebook Messenger, Facebook in Instagram, ki jih uporablja velika večina. Med bolj priljubljenimi (na petem mestu) je tudi družabno omrežje Pinterest. Slednjemu sledijo še Snapchat, WhatsApp, TikTok, Reddit, Viber, Discord, Twitter, Skype, Tumblr, LinkedIn, Tinder in Telegram. Poleg navedenih spletnih platform študenti, ki so izpolnjevali vprašalnik pred pričetkom eksperimenta, uporabljajo še Cappuccino, Element, Signal in Goodreads. Lestvica priljubljenosti med vprašanimi študenti se po mestih nekoliko razlikuje od lestvice svetovne priljubljenosti. Na slednji je Facebook namreč na prvem mestu, sledijo pa mu YouTube, WhatsApp, Facebook messenger, Instagram, WeChat, TikTok in ostala (Statista, 2021a). Predvidevam, da je na to razliko vplivalo tudi dejstvo, da je bila večina anketirancev raziskave ženskega spola, medtem ko je bilo razmerje med spoloma v svetovnem merilu bolj izenačeno. Poleg tega so v raziskavi sodelovali zgolj študenti, medtem ko so bili podatki za lestvico svetovne priljubljenosti pridobljeni na večjem starostnem razponu. Kljub temu pa so najbolj priljubljena družabna omrežja pri vprašanih študentih med najbolj priljubljenimi tudi v svetovnem merilu (Statista, 2021a).

Kot sem že pisala v teoretskem uvodu, se razlogi uporabe družabnih omrežij med ljudmi razlikujejo (Kemp, 2021a). Pri vprašanih študentih prevladujejo razlogi povezovanja in ohranjanja stikov, zabave, sprostitve, "ostajanja na tekočem" z novicami in aktualnimi dogodki, uporabe za potrebe študija, pridobivanja znanja in nasvetov na področju hobijev, zapolnjevanja prostega časa ter deljenja fotografij in/ali videoposnetkov. Kar nekaj jih te spletne platforme uporablja tudi za spremljanje političnega dogajanja v Sloveniji in/ali po svetu, iskanje dogodkov (v okolici) ter pridobivanje znanja in nasvetov na področju lastnih veščin oz. spretnosti. Približno polovica v njih vidi orodje, ki jim omogoča spremljanje znanih osebnosti, povezovanje z ljudmi, ki imajo podobne interese in nakupovanje. Med drugimi razlogi so še povezovanje z ljudmi, ki se v življenju spopadajo s podobnimi izzivi (npr. bolezni, izzivi na področju duševnega zdravja, finančni izzivi, starševski izzivi, itd.), deljenje podrobnosti iz lastnega zasebnega življenja in/ali svojega mnenja, uporaba za potrebe službe, spremljanje športnih dogodkov, pridobivanje znanja in nasvetov na področju dejavnosti, ki jo

opravljajo za plačilo v svojem prostem času oz. poleg drugih dejavnosti/obveznosti (angl. "Side hustle") ter njeno promoviranje, organizacija dogodkov in povabilo drugih ljudi nanje, promoviranje in/ali podpiranje dobrodelnih organizacij, spoznavanje novih ljudi, uporaba kot mehanizem spoprijemanja z določenimi stvarmi, ki se jim dogajajo v življenju ter uporaba zaradi občutka osamljenosti. Morda je na njihove razloge vplivalo tudi obdobje protikoronskih ukrepov (predvsem karantene), saj so skoraj vsi navedli, da družabna omrežja uporabljajo za povezovanje in ohranjanje stikov. Velika večina pa je odgovorila, da jim služijo tudi za zabavo, sprostitvev, "ostajanje na tekočem" z novicami in aktualnimi dogodki ter za potrebe študija.

Nekateri sodelujoči v fokusnih skupinah so povedali tudi, da so med eksperimentom ugotovili, da je uporaba družabnih omrežij v nekaterih primerih smiselna oz. koristna - npr. olajša medosebno komunikacijo in pridobivanje informacij v zvezi s študijskimi zadevami. Ti podatki potrjujejo to, o čemer sem že pisala v teoretskem uvodu, in sicer, da te spletne platforme niso vedno samo "slabe", ampak imajo lahko tudi veliko pozitivnih vidikov (Bajt, 2019, str. 4). Vendar pa je pomembno, da se jih ljudje naučijo uporabljati na način, da jim bodo prinašale te koristi ter se bodo hkrati z nadzorovano uporabo lahko izognili čim večim negativnim vidikom.

Velika večina vprašanih študentov (92,9 %) zaznava/opaža, da na družabnih omrežjih vsakodnevno preživi več časa, kot bi si sprva želeli, ali so sprva nameravali. Ta podatek ni presenetljiv, saj so, kot sem že pisala, te spletne platforme narejene na način, da se jim je težko upreti ali izogniti in so zelo zasvajajoče. Hkrati so pomemben del družbe (še posebno mladih ljudi) in ob uporabi spodbujajo duševno privlačna doživetja (Alter, 2019; Kenner in Rashid, 2019; Nakaya, 2015; Orlowski, 2020). Poleg tega je eden izmed njihovih glavnih ciljev ravno iskanje in ustvarjanje načinov, s katerimi uporabnike pripravijo do tega, da povečajo svojo uporabo in posledično še več časa namenijo "brskanju" (angl. "scrolling") ter udejstvovanju na njih. Za zasledovanje in doseganje tega cilja pa izrabljajo tudi posameznikovo psihologijo proti njemu (Harrison, 2017; Kenner in Rashid, 2019; Lanier, 2018; Orlowski, 2020). Podatek pridobljen v raziskavi je zaskrbljujoč, saj pomeni, da večina vprašanih študentov nima nadzora nad svojo uporabo teh spletnih platform. Ker pa razvijalci in oblikovalci družabnih omrežij vedo veliko več o človeškem delovanju kot marsikateri uporabnik, ki se tega morda sploh ne zaveda, zlahka prevzamejo nadzor nad posameznikovo uporabo ter končno tudi nad njegovim življenjem.

Ocene povprečnega časa vsakodnevne uporabe družabnih omrežij se med študenti gibljejo med eno uro in pol do vključno sedem ur. Od tega se največ ocen giblje v razponu od

dve do vključno štiri ure na dan. Tudi ti podatki so zaskrbljujoči, saj je to veliko časa v dnevu, ki ga preživijo na teh spletnih platformah. Glede na svetovne statistične podatke, ki kažejo, da okoli 60 % časa uporabe mobilnega telefona predstavlja uporaba družabnih omrežij (Kemp, 2021a), pa predvidevam, da vprašani študenti mobilni telefon na splošno vsakodnevno uporabljajo še nekoliko dlje. Strokovnjaki pa svetujejo, da naj bi na njem preživeli manj kot eno uro na dan (Alter, 2019).

So pa pridobljeni podatki raziskave pokazali, da je večina študentov (70 %), ki so sodelovali v eksperimentu do konca, svoj čas uporabe predhodno (pred pričetkom eksperimenta) ocenila neustrezno. Pri malo manj kot četrtini teh študentov (20 %) je bila (predhodna) ocena nižja od dejanskega časa, ki so ga med prvim delom eksperimenta preživeli na družabnih omrežjih, pri polovici (50 %) pa je bila ocena višja. Samo nekaj manj kot tretjina sodelujočih (30 %) je svoj povprečni čas vsakodnevne uporabe teh spletnih platform ocenila ustrezno. Glede na te podatke in na dejstvo, ki iz njih izhaja, da se sodelujoči študenti v večini ne zavedajo, koliko časa dejansko v povprečju vsakodnevno preživijo na družabnih omrežjih, vidim tehniko spremljanja časa uporabe kot zelo dobrodošlo in pomembno pri odločitvi za zmanjšanje preživljanja časa na teh spletnih platformah. Z njeno pomočjo lahko posameznik namreč pridobi informacije o času uporabe v določenem časovnem obdobju (dnevu/tednu/mesecu) in se tako prične zavedati dejanskega stanja. Že samo to zavedanje in neprijetni občutki ob tem (kot so npr. žalost, zgroženost, sram, presenečenost, bolečina, šok, nezadovoljstvo, razočaranje nad sabo, neponos in strah - o njih so govorili tudi udeleženci raziskave) lahko pomagajo pri zmanjšanju oz. odločitvi za zmanjšanje časa uporabe ali motivaciji za dosleden trud za zmanjšanje tega časa. Lahko pa ti podatki služijo kot osnova, na podlagi katere se potem oseba odloči, ali si želi sprememb pri svoji uporabi, v kolikšni meri in katere izmed tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih bi bile v njenem primeru najbolj ustrezne oz. učinkovite (Alter, 2019; Campbell, 2019; Chopra, 2013; Goodin, 2018; Harrison, 2017; Heston, 2020; Kenner in Rashid, 2019; Lanier, 2018; Nakaya, 2015; Newport, 2019; Orlowski, 2020; Reachout, b.d.).

Za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih lahko posameznik uporablja različne tehnike. Predhodno (t. j. pred pričetkom eksperimenta oz. raziskave) je malo več kot polovica vprašanih študentov (53,7 %) že uporabljala nekatere izmed njih, nekaj manj kot polovica (46,3 %) pa jih še ni. Ta podatek ocenjujem kot zaskrbljujoč in spodbuden obenem. Zaskrbljujoč, ker nakazuje na to, da je več kot polovica študentov pri sebi opazila, da uporablja družabna omrežja v večji meri, kot bi si to želeli, spodbuden pa zato, ker je prav tako več kot polovica sodelujočih sama iskala načine za zmanjšanje časa uporabe. Največ jih

je to poskušalo storiti na način, da so se čez dan zaposlili z drugimi dejavnostmi, kot so npr. ukvarjanje s športom in hobiji, branje, sprehodi (v naravi), učenje, igranje instrumentov, gospodinjska opravila itd., da so si s pomočjo namenskih aplikacij omejili čas uporabe ali pa so poskušali omejiti motilce - npr. mobilnega telefona niso vzeli s seboj na sprehod, med delom so ga pustili v drugem prostoru ali na drugi strani prostora oz. ga izključili ali pa so na njem vključili določene funkcije, ki onemogočajo uporabo in/ali prejemanje sporočil, klicev ter obvestil. Nekaj izmed vprašanih študentov je uporabljalo tudi tehniko spremljanja časa uporabe, drugi pa so ta čas poskušali zmanjšati z vključitvijo funkcije prejema obvestil na družabnih omrežjih po določenem časovnem obdobju uporabe (npr. po eni uri), ali pa so uporabljali namenske aplikacije, ki so jim onemogočile uporabo teh spletnih platform ali mobilnega telefona. Ostale tehnike, ki so se jih posluževali, so bile še izključitev obvestil, optimizacija - omejitev spremljanja drugih oseb, profilov oz. njihovih vsebin, zavestna odločitev (opominjanje samega sebe), izbris družabnih omrežij in izbris aplikacij za te spletne platforme. Nihče ni predhodno uporabljal naslednjih tehnik: samoizpraševanje; izdelava seznama stvari/aktivnosti/hobijev, ki jih posameznik želi početi ali so zapostavljene zaradi (prekomerne) uporabe družabnih omrežij; premestitev aplikacij družabnih omrežij (določitev prostora zanje na zaslonu mobilnega telefona); sprotno odjavljanje iz uporabniških računov; določitev namembnosti družabnih omrežij; "detox" ("razstrupljanje"); ukinitve priporočil (angl. "recommendations"); poznejši ogled in skupna akcija (Alter, 2019; Campbell, 2019; Chopra, 2013; Goodin, 2018; Harrison, 2017; Heston, 2020; Kenner in Rashid, 2019; Lanier, 2018; Nakaya, 2015; Newport, 2019; Orłowski, 2020; Reachout, b.d.).

Po spletni predstavitvi in pridobitvi informacij o ostalih tehnikah, ki se jih lahko še poslužujejo, so si udeleženci eksperimentalne skupine (skupine B) izbrali in uporabljali od dve do šest tehnik. Nihče si ni izbral samo ene ali več kot šest. Večina oseb si je izbrala in uporabljala tehniko spremljanja časa uporabe. Približno polovica pa si je izbrala in uporabljala tehniki zapolnitve dnevnega urnika z drugimi dejavnostmi in izključitve obvestil ("push notifications"). Nekateri so se posluževali še naslednjih tehnik: premestitev aplikacij za družabna omrežja (določitev prostora na zaslonu mobilnega telefona); določitev časovnih terminov (uporabe - neuporabe) oz. omejitev časa uporabe in omejitev motilcev; zavestna odločitev; izdelava seznama stvari, ki jih želimo početi/aktivnosti/hobijev/zapostavljenih stvari, oseb; izbris aplikacij za družabna omrežja; izbris družabnih omrežij; skupna akcija; samoizpraševanje; optimizacija - omejitev spremljanja drugih oseb, profilov oz. njihovih vsebin in poznejši ogled. Med eksperimentom so si tako na novo (predhodno jih niso uporabljali) izbrali in uporabljali naslednje tehnike: samoizpraševanje; izdelava seznama

stvari/aktivnosti/hobijev, ki jih posameznik želi početi ali so zapostavljene zaradi (prekomerne) uporabe družabnih omrežij; premestitev aplikacij družabnih omrežij (določitev prostora zanje na zaslonu mobilnega telefona); poznejši ogled in skupna akcija (Alter, 2019; Campbell, 2019; Chopra, 2013; Goodin, 2018; Harrison, 2017; Heston, 2020; Kenner in Rashid, 2019; Lanier, 2018; Nakaya, 2015; Newport, 2019; Orłowski, 2020; Reachout, b.d.). Ocenjujem torej, da je bila udeležba na spletni predstavitvi za študente koristna oz. smiselna, saj so spoznali še nekaj dodatnih tehnik, ki so jih nato poskušali vnesti v svoj vsakdan. O tem so govorili tudi v fokusnih skupinah - E9: *"Tehnike pa sem že prej nekatere uporabljala, ampak sem na predstavitvi spoznala tudi še kakšno novo."*; C12: *"Čeprav so tehnike zelo logične same po sebi, pa so bile tista najbolj dobrodošla stvar."*. Prav tako so pridobili novo dodatno znanje oz. informacije, novo ustvarjene povezave med že znanimi in novimi informacijami ter boljši vpogled oz. razumevanje tematike (D17: *"... malo boljše razumeš, zakaj hočeš to narediti in zakaj ni zdravo, da si toliko časa gor na teh omrežjih."*). Slednje vidim kot pomembno predvsem v tem, da posameznik z boljšim zavedanjem in razumevanjem delovanja tega zasvajajočega dizajna ne bo imel večjih težav pri njegovem nadaljnjem prepoznavanju (Alter, 2019; Kenner in Rashid, 2019). O tem je spregovorila tudi ena izmed udeleženk fokusnih skupin, ki je povedala, da je po spletni predstavitvi med uporabo družabnih omrežij postala veliko bolj osredotočena na presonalizacijo oglasov na teh spletnih platformah (I10: *"... sem postala 'ful' bolj pozorna na tisto prersonalizacijo oz. na vse te oglase, ki si govorila na tisti predstavitvi, da jih prilagodijo za naša zanimanja."*). Končno lahko tudi boljše zavedanje in prepoznavanje tega zasvajajočega dizajna pripomore k zmanjšanju uporabe družabnih omrežij, ker se oseba posledično bolje zaveda, zakaj je toliko svojega časa namenila uporabi določene spletne platforme oz. katere funkcije/tehnike tega dizajna so bile vzrok za to. Na podlagi tega je lahko pri nadaljnji uporabi na to bolj pozorna in poskuša omejiti vpliv teh funkcij/tehnik nanjo.

Uporaba tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežij zahteva vsakodnevni trud ter usvajanje novih navad in preoblikovanje starih. Ta proces ni enostaven in potrebuje svoj čas (Alter, 2019; Heston, 2020; Lanier, 2018). O izzivih uporabe tehnik oz. vnašanja teh tehnik v vsakdan je spregovorila tudi večina sodelujočih v fokusnih skupinah - B20: *"... potem sem se zalotila, da sem v naslednjem tednu zbrisala, naložila, zbrisala, naložila."*; D23: *"... sem zvečer 'ful' velikokrat pozabila, da sem se to zmenila sama s sabo."*; G9: *"... če sem imela vključena obvestila med učenjem, sem manj gledala na telefon. Če pa sem imela izključena, sem pa cel čas pogledovala, če je kaj novega in sem potem vsakič izgubila 'fokus'."*; F23: *"... sem imel največ izzivov z zavestno akcijo, je kar zahtevno sam*

sebe opominjati."; H6: *"Sem si probala tudi narediti seznam za cel teden vnaprej, da sem si splanirala dejavnosti, ampak ni najboljše delovalo, ker so prišle druge stvari vmes."*. Nekateri udeleženci raziskave so govorili o svojih neuspehih pri uporabi tehnik, spet drugi so izrazili občutke veselja, ponosa in zadovoljstva ob uspešnem zmanjšanju uporabe. Motivacija za uporabo tehnik oz. za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih se je tekom drugega dela eksperimenta pri študentih spreminjala. Pri nekaterih je upadla, pri drugih se je povečala, pri tretjih pa je nihala (odvisno od tedna ali dela dneva). Pri določenih sodelujočih se je zmanjšala tudi zavzetost za uporabo tehnik ali pa je ta bila nizka. Študenti so se za zmanjšanje časa uporabe teh spletnih platform tako trudili na različne načine, z različnimi tehnikami in z različno stopnjo angažiranosti, motiviranosti oz. zavzetosti. Nekateri so pri svojem trudu opazali tudi postopno napredovanje (B25: *"... mi je bilo na začetku "ful" težko in sem bila včasih kar izmučena, ampak se mi zdi, da je potem z vsakim korakom lažje. Pa hitreje najdeš potem neko stvar, s katero se zamotiš."*). Kljub vsem izzivom, s katerimi so se srečevali, pa to še ne pomeni, da uporaba tehnik ni smiselna oz. učinkovita. Z doslednimi vsakodnevnimi majhnimi koraki lahko posameznik spremeni svojo uporabo in posledično v svoje življenje vnese več tistega, kar je zanj koristno oz. dragoceno (Alter, 2019; Heston, 2020; Lanier, 2018). Kot smiselne, koristne oz. uporabne so tehnike ocenili tudi vsi udeleženci fokusnih skupin. Nekateri so poudarili, da vidijo smiselnost/koristnost v primeru vsakodnevnega truda za njihovo uporabo in pri ljudeh, ki še niso zasvojeni z družabnimi omrežji. Prav tako so vsi povedali, da si bodo tudi v prihodnje prizadevali za njihovo uporabo in uvajanje novih. Ugotavljam, da so ti podatki pomembni in spodbudni, saj nakazujejo na to, da so študenti, ki so sodelovali v eksperimentu, pridobili znanje in orodje, ki je zanje smiselno ter ga bodo lahko tudi v prihodnje samostojno (ali ob podpori drugih) uporabljali in vnašali v svoj vsakdan, posledično pa zmanjšali svojo uporabo družabnih omrežij.

Z opravljeno raziskavo oz. eksperimentom sem ugotovila, da se je pri eksperimentalni skupini (skupini B) povprečni čas uporabe družabnih omrežij v drugem delu eksperimenta zmanjšal za približno 19 %, pri kontrolni skupini (skupini A) pa za približno 10 %. Podatki povprečnega časa uporabe teh spletnih platform za vsakega posameznika nakazujejo tudi, da je večina študentov (75 %) iz eksperimentalne skupine ta čas v drugem delu eksperimenta občutno zmanjšala (tudi za polovico ali več). Pri kontrolni skupini je ta čas zmanjšala polovica študentov. Uporaba družabnih omrežij pri posameznikih iz te skupine je v prvem delu eksperimenta predstavljala skoraj tri petine (58,8 %) časa uporabe mobilnega telefona, pri posameznikih iz eksperimentalne skupine pa skoraj dve tretjini (63,5 %). Kot sem že omenila, tudi svetovni statistični podatki kažejo, da okoli 60 % časa uporabe mobilnega

telefona predstavlja uporaba družabnih omrežij (Kemp, 2021a). V drugem delu eksperimenta pa je uporaba teh spletnih platform pri posameznikih iz obeh skupin predstavljala nekoliko več kot polovico časa uporabe mobilnega telefona (kontrolna skupina: 52,9 %; eksperimentalna skupina 53,5 %).

Iz podatkov pridobljenih v raziskavi tudi sledi, da so posamezniki iz obeh skupin v prvem delu eksperimenta na družabnih omrežjih preživeli povprečno 2,5 uri na dan. To povprečje je prav tako približno enako svetovnemu povprečju uporabe, ki je 2 uri in 25 minut na dan (Kemp, 2021a). V drugem delu eksperimenta pa je bil ta čas pri študentih iz kontrolne skupine 2,2 uri na dan, pri študentih iz eksperimentalne skupine pa 2,0 uri na dan. Ugotovitve torej kažejo, da so študenti iz eksperimentalne skupine v drugem delu eksperimenta na družabnih omrežjih preživeli povprečno pol ure manj kot v prvem delu, medtem ko so udeleženci kontrolne skupine v drugem delu na teh spletnih platformah preživeli povprečno osemnajst minut manj kot v prvem delu. Osebe iz eksperimentalne skupine, ki so svoj vsakodnevni čas uporabe v povprečju zmanjšale za pol ure, bi torej ob nadaljnjem vsakodnevnem trudu za uporabo tehnik na letni ravni pridobile 182, 5 ur, kar znese nekaj več kot 7 dni in pol. Ta čas lahko posameznik nato nameni drugim stvarim/osebam v svojem življenju, ki so zanj bolj koristne in dragocene ter delajo njegovo življenje bolj "bogato".

Čeprav se je v obeh skupinah povprečni čas uporabe družabnih omrežij v drugem delu eksperimenta zmanjšal, se je to pri eksperimentalni skupini zgodilo v večji meri. Kot že omenjeno v poglavju Rezultati, predvidevam, da so na zmanjšan povprečni čas uporabe pri določenih posameznikih v kontrolni skupini in povečan povprečni čas uporabe pri določenih posameznikih v eksperimentalni skupini vplivali tudi drugi (moteči) dejavniki, ki sem jih podrobneje opisala v omenjenem poglavju. Tukaj jih navajam zgolj na kratko. Ti so bili naslednji: vsi študenti v kontrolni skupini so zaradi narave pridobivanja podatkov vsaj deloma uporabljali tehniko spremljanja časa uporabe in so lahko ob pregledu podatkov zavestno ali nezavedno v naslednjem tednu tudi sami poskušali zmanjšati svojo uporabo; pri posameznikih iz te skupine je lahko na čas uporabe vplivalo tudi zavedanje, da sodelujejo v eksperimentu in informiranost o tem, da je druga skupina v drugem delu eksperimenta uporablja tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih ter so zato lahko ponovno zavestno ali nezavedno tudi sami poskušali zmanjšati svojo uporabo; na slednjo je lahko v drugem delu eksperimenta pri sodelujočih iz obeh skupin vplivalo tudi postopno sproščanje ukrepov za preprečevanje širjenja koronavirusa, druge življenjske situacije in dogodki ter obdobja povečanega ali zmanjšanega študijskega (pri nekaterih tudi službenega) dela; nekateri posamezniki iz eksperimentalne skupine so imeli pri uporabi tehnik kar nekaj izzivov (zaradi

različnih razlogov) in jim jih posledično ni uspevalo vedno oz. vsakodnevno ali vsako tedensko uporabljati ali pa so jih uporabljali v manjši meri. Kljub temu so pridobljeni rezultati potrdili mojo predhodno domnevo, da uporaba tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih in zavedanje o tem, na kakšne načine te spletne platforme zasvojujejo, vplivata na čas uporabe tako, da se ta zmanjša. Te ugotovitve ocenjujem kot zelo pomembne, spodbudne in dobrodošle, saj nakazujejo, da obstajajo učinkoviti načini za zmanjšanje (prekomerne) uporabe družabnih omrežij, ki se jih posameznik lahko poslužuje. Ker je tehnik več, si lahko izbere sebi najbolj ustrezne in na ta način omogoči njihovo še večjo učinkovitost.

Ugotovila sem tudi, da so udeleženci eksperimenta največ časa preživljali na Instagram-u in YouTube-u. Predvidevam, da je na to vplivalo tudi dejstvo, da ti dve družabni omrežji spadata v kategorijo vsebinskih družabnih omrežij oz. družabnih omrežij za deljenje multimedijskih vsebin. Za spletne platforme te kategorije je namreč značilno, da so osredotočene na deljenje fotografij, videoposnetkov, posnetkov v živo in drugih multimedijskih vsebin (Foreman, 2017; Haenlein in Kaplan, 2010; Portal OSV, b.d.b). Po podatkih sodeč, take vrste vsebine najdlje zadržijo posameznikovo pozornost.

S spremljanjem časa uporabe družabnih omrežij in mobilnega telefona so študenti pridobili vpogled v resnično stanje svoje uporabe. Tudi v fokusnih skupinah so sodelujoči spregovorili o spremembah v tem času v drugem delu eksperimenta. Večina jih je opazila zmanjšanje ali nizko uporabo, nekaj pa povečanje. Na to je po njihovih pripovedovanjih vplivalo tudi veliko drugih dejavnikov. Na zmanjšanje so tako vplivali npr. zapolnjen dnevni urnik z drugimi dejavnostmi, priprave na izpit, opravljanje študijske prakse, povečano delo za študij in rahljanje protikoronskih ukrepov ter posledični večji obseg druženja v živo. Na povečanje pa so vplivali dolga vožnja z vlakom, manj zapolnjen dnevni urnik z drugimi dejavnostmi, povečano delo za študij, doživljanje neprijetnih občutkov, stresno zasebno življenje, primerjanje z drugimi, nesporazumi v medosebnih odnosih, delo od doma, uporaba družabnih omrežij za potrebe službe in pogovarjanja z ljubljeno osebo ter ukrep karantene za preprečevanje koronavirusa, ki je povzročil ovirano komunikacijo v živo ter posledično ohranjanje stikov s pomočjo tehnologije. Če izjave udeležencev podrobno pregledamo, lahko opazimo, da vsi dejavniki, ki so jih sodelujoči opisovali kot dodaten razlog (poleg uporabe tehnik) za zmanjšanje časa uporabe, v bistvu spadajo pod tehniko zapolnitev dnevnega urnika z drugimi dejavnostmi. Posameznik si namreč pri uporabi te tehnike svoj vsakdan oz. prosti čas zapolni z drugimi dejavnostmi in ne z uporabo družabnih omrežij - npr. s sprehodom, telesno vadbo, branjem, učenjem novih spretnosti, druženjem z njemu pomembnimi ljudmi,

izobraževanjem na različnih področjih, ogledom filma, pospravljanjem, kuhanjem, urejanjem vrta, popravljanjem stvari, vožnjo s kolesom, peko itd. (Alter, 2019; Campbell, 2019; Chopra, 2013; Goodin, 2018; Harrison, 2017; Heston, 2020; Kenner in Rashid, 2019; Lanier, 2018; Nakaya, 2015; Newport, 2019; Orłowski, 2020; Reachout, b.d.)). Kot lahko vidimo iz izjav študentov, se je to zgodilo tudi v njihovem primeru, čeprav si morda niso izrecno izbrali te tehnike ter se posledično niso zavestno trudili za to. Če podrobneje pogledamo še dejavnike, ki so po njihovih pripovedovanjih vplivali na povečanje časa uporabe, lahko opazimo, da je v določenih primerih na slednje vplivala neuporaba tehnike zapolnitev dnevnega urnika z drugimi dejavnostmi (v primeru, ko so izjavili, da se je njihov čas uporabe povečal zaradi manj zapolnjenega dnevnega urnika z drugimi dejavnostmi). Na ostale dejavnike, za katere so navajali, da so vplivali na povečanje časa uporabe, pa ocenjujem, da je bilo s sodelovanjem v eksperimentu oz. z uporabo tehnik težko vplivati, saj se navezujejo na občutke in doživljanja (tudi doživljanje stresa), uporabo teh spletnih platform za potrebe službe, izzive v medosebnih odnosih ter na ukrep karantene za preprečevanje širjenja koronavirusa in posledičnega ohranjanja stikov s pomočjo tehnologije. Navedeni dejavniki niso v tolikšni meri (ali sploh niso) odvisni samo od posameznika oz. njegovega truda in motivacije oz. discipline za uporabo tehnik. Iz teh ugotovitev torej ponovno sledi moj sklep, da so tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih smiselne in učinkovite. Podatki, ki sem jih opisovala v tem odstavku, pa nakazujejo tudi na to, da je med bolj učinkovitimi tudi tehnika zapolnitve dnevnega urnika z drugimi dejavniki.

Ob neuporabi družabnih omrežij so nekateri študenti uživali, nasprotno pa so drugi doživljali strah pred zamujanjem vsebin ("FOMO - Fear of missing out"). To je pogost občutek pri uporabnikih družabnih omrežij, ki se odločijo za zmanjšanje svoje prekomerne uporabe. Seveda pa to ni naključje, saj se tudi oblikovalci in razvijalci teh spletnih platform trudijo, da bi ta občutek z določenimi tehnikami oz. funkcijami vzbudili pri njihovih uporabnikih (Alter, 2019; Kenner in Rashid, 2019; Orłowski, 2020). Nekateri študenti so se s spremljanjem časa uporabe zavedli, da družabna omrežja uporabljajo v manjši meri od pričakovane, medtem ko so drugi izrazili zavedanje o prekomerni uporabi ali nezmožnosti kontrole časa uporabe. Posledice prekomerne uporabe so zaznali tudi na področjih študijskega dela, saj se je slednje zato prelagalo in kopičilo ter medosebnih odnosov (K12: "*Telefon sem nosila tudi na kosila in socialna omrežja uporabljala, kadar so ljudje govorili z menoj (kadar mi je stvar postala dolgočasna ali nisem želela odgovarjati ali sodelovati v pogovoru ali sem določeno osebo ignorirala, sem šla na telefon).*"). Zgoraj predstavljene ugotovitve vidim kot zaskrbljujoče, saj nakazujejo možnost nadaljnjega razvoja zasvojenosti ali začetka

zasvojenosti z družabnimi omrežji. Zanj je med drugim namreč značilno tudi to, da uporaba teh spletnih platform postane najpomembnejša dejavnost v posameznikovem življenju in nadvlada njegovo mišljenje, čustvovanje ter vedenje. Oseba nenehno razmišljala o času, ko bo uporaba spet mogoča in začne doživljati neprijetna čustvena stanja, ko se ne more ukvarjati z družabnimi omrežji. Znajde se lahko tudi v konfliktnih odnosih z drugimi osebami in z njeno okolico (v medosebnih konfliktih), v konfliktnih odnosih z drugimi dejavnostmi (npr. z njegovim družabnim življenjem, hobiji in interesi) ali v konfliktnem odnosu s samim seboj (doživlja npr. občutke izgube nadzora) (Curtis Feder in Rosenberg, 2014).

Sodelujoči v eksperimentu so v svojem življenju opazili tudi druge spremembe povezane z zmanjšano uporabo družabnih omrežij (in mobilnega telefona), in sicer izboljšano razpoloženje oz. počutje, boljšo koncentracijo oz. osredotočenost med delom oz. dejavnostmi, večje količine energije, boljše spanje, občutek, da so bolj smiselno preživeli dan, večjo prisotnost v medosebnih odnosih, izgubo zanimanja za uporabo mobilnega telefona in izboljšano zmožnost obvladovanja uporabe mobilnega telefona ter nova spoznanja o pomembnosti stvari v življenju. Ti podatki so spodbudni, pozitivni in dobrodošli, saj nakazujejo na to, da ima zmanjšanje časa uporabe teh spletnih platform posredno tudi vpliv na druge dele posameznikovega življenja ter posledično na boljšo kakovost slednjega. Sodelovanje v eksperimentu oz. raziskavi je bilo tako za študente pozitivna izkušnja, s katero so bili zadovoljni.

Pomembna tema, o kateri so veliko govorili udeleženci fokusnih skupin, je bila tudi tema podpore. Nekateri sodelujoči so med eksperimentom pogrešali dodatno vmesno (medsebojno) podporo, predvsem v obliki dodatnih srečanj. Ta tema se je pojavila tudi v končnem dialogu o predlogih za naprej. Največ študentov je omenilo, da bi bila po koncu raziskave zelo dobrodošla medsebojna podpora pri uporabi tehnik in trudu za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih. To podporo so videli predvsem kot medsebojno podporo z osebami s podobno stopnjo angažiranosti, zavzetosti oz. zainteresiranosti za uporabo tehnik in zmanjšanje časa uporabe ter s podobnimi izkušnjami na tej poti. Določeni študenti so omenili, da bi lahko bila v obliki dnevnega opominjanja ali zgolj skupinskih virtualnih pogovorov (v primeru, da se ljudje ne poznajo med seboj), spet drugi pa bi se za tako vrsto medsebojne podpore odločili zgolj z osebami, ki jim zaupajo in so jim blizu. V končnem dialogu so nekateri poudarili tudi potrebo po ozaveščanju širše javnosti o prekomerni uporabi družabnih omrežij (tudi preko teh spletnih platform). Navedene predloge vidim kot pomembna spoznanja raziskave, predvsem za nadaljnje raziskovanje in praktično delovanje na področju prekomerne rabe družabnih omrežij in iskanja načinov za njeno zmanjšanje.

Na koncu domnevam, da ugotovitev v tej raziskavi ni možno posplošiti na celotno populacijo zaradi majhnega števila enot ter neslučajnostnega in priročnega vzorca. Ocenjujem, da bi to lahko storili, če bi bila raziskava izvedena na večjem vzorcu študentov, v daljšem časovnem obdobju, z boljšo kontrolo motečih dejavnikov in z večjo skupino ljudi, ki bi raziskavo izvajali.

Temeljne ugotovitve oz. sklepi raziskave v okviru mojega magistrskega dela so:

- najbolj priljubljeno družabno omrežje med vprašanimi študenti je YouTube, sledijo mu Facebook Messenger, Facebook, Instagram, Pinterest in druga;
- pri vprašanih študentih med razlogi za uporabo družabnih omrežij prevladujejo razlogi povezovanja in ohranjanja stikov, zabave, sprostitve, “ostajanja na tekočem” z novicami in aktualnimi dogodki, uporabe za potrebe študija, pridobivanja znanja in nasvetov na področju hobijev, zapolnjevanja prostega časa ter deljenja fotografij in/ali videoposnetkov;
- velika večina vprašanih študentov zaznava/opaža, da na družabnih omrežjih vsakodnevno preživi več časa, kot bi si sprva želeli, ali so sprva nameravali;
- večina študentov, ki so sodelovali v eksperimentu, je svoj čas uporabe predhodno (pred pričetkom eksperimenta op. avt.) ocenila neustrezno (precenila ali podcenila);
- predhodno je malo več kot polovica vprašanih študentov že uporabljala nekatere izmed tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih;
- največ jih je predhodno uporabljalo tehniki zapolnitev dnevnega urnika z drugimi dejavnostmi in določitev časovnih terminov (uporabe - neuporabe) oz. omejitev časa uporabe družabnih omrežij ter omejitev motilcev;
- večina udeležencev eksperimentalne skupine si je izbrala in uporabljala tehniko spremljanja časa uporabe, približno polovica pa tehniki zapolnitve dnevnega urnika z drugimi dejavnostmi in izključitve obvestil ("push notifications");
- udeležba na spletni predstavitvi je bila za študente koristna oz. smiselna, saj so spoznali še nekaj dodatnih tehnik, pridobili novo dodatno znanje oz. informacije, novo ustvarjene povezave med že znanimi in novimi informacijami ter boljši vpogled oz. razumevanje tematike;
- večina sodelujočih v fokusnih skupinah se je pri uporabi tehnik srečevala s kar nekaj izzivi, vendar so vsi tehnike ocenili kot smiselne, koristne oz. uporabne in si bodo tudi v prihodnje prizadevali za njihovo uporabo ter uvajanje novih;

- študenti so se za zmanjšanje časa uporabe družabnih omrežij trudili na različne načine, z različnimi tehnikami in z različno stopnjo angažiranosti, motiviranosti oz. zavzetosti, vendar
- uporaba tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih in zavedanje o tem, na kakšne načine te spletne platforme zasvojujejo, vplivata na čas uporabe tako, da se ta zmanjša;
- udeleženci eksperimenta so največ časa preživljali na Instagram-u in YouTube-u;
- na povečanje časa uporabe družabnih omrežij je vplivalo tudi nekaj drugih dejavnikov, na katere je bilo s sodelovanjem v eksperimentu oz. z uporabo tehnik težko vplivati, saj niso v tolikšni meri (ali sploh niso) odvisni samo od posameznika oz. njegovega truda in motivacije oz. discipline za uporabo tehnik;
- ob neuporabi družabnih omrežij so nekateri študenti uživali, nasprotno so drugi doživljali strah pred zamujanjem vsebin (“FOMO - Fear of missing out”);
- nekateri študenti so se s spremljanjem časa uporabe zavedli, da družabna omrežja uporabljajo v manjši meri od pričakovane, drugi pa so izrazili zavedanje o prekomerni uporabi ali nezmožnosti kontrole časa uporabe;
- sodelujoči v eksperimentu so v svojem življenju opazali tudi druge spremembe povezane z zmanjšano uporabo družabnih omrežij (in mobilnega telefona);
- veliko študentov je omenilo, da bi bila po koncu raziskave zelo dobrodošla medsebojna podpora pri uporabi tehnik in trudu za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih;
- potrebno bi bilo ozaveščanje širše javnosti o prekomerni uporabi družabnih omrežij (tudi preko teh spletnih platform).

6. PREDLOGI

V tem poglavju predstavljam predloge za nadaljnje raziskovanje in praktično delovanje. Predlogi izhajajo iz ugotovitev raziskave.

- Predlagam izvedbo podobne raziskave v daljšem časovnem obdobju (npr. trajanje eksperimenta eno leto), na večjem vzorcu študentov z bolj uravnoteženim razmerjem med spoloma in z drugačno (bolj natančno) kontrolo motečih dejavnikov. V tem primeru bi bilo smiselno tudi ločeno obveščanje kontrolne in eksperimentalne skupine o poteku eksperimenta ter poročanje o podatkih uporabe družabnih omrežij in mobilnega telefona zgolj po prvem ter drugem delu eksperimenta (ne pa tedensko). V ta namen bi bilo potrebno poiskati (ali sprogramirati, če še ne obstajajo) aplikacije za spremljanje časa uporabe, ki bi omogočale vpogled v podatke za daljše časovno obdobje nazaj, ali pa se odločiti za drug način merjenja oz. spremljanja tega časa. V primeru, da bi bila raziskava izvedena na podoben način z vmesno (spletno) predstavitvijo, predlagam, da bi slednja bila v dveh delih. V prvem bi bila predstavitev o tem, na kakšne načine zasvojujejo družabna omrežja, v drugem pa bolj interaktivna delavnica o tehnikah za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih. Ustrezno in dobrodošlo bi bilo tudi nudenje dodatne podpore in pomoči med samim eksperimentom v obliki dodatnih skupinskih srečanj.
- Zanimivo bi bilo izvesti podobno raziskavo v obdobju brez pandemije koronavirusa, saj bi bili pridobljeni podatki morda drugačni.
- Zanimivo bi bilo raziskati razloge, zakaj so nekatere izmed tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih pri študentih bolj priljubljene in nekatere manj.
- Predlagam tudi izvedbo podobne raziskave na mlajši (osnovnošolci, srednješolci) in starejši (odrasli) populaciji, saj bi bile ugotovitve morda drugačne.
- V učni načrt Fakultete za socialno delo Univerze v Ljubljani bi bilo smiselno umestiti kot samostojni predmet ali del obravnavane snovi pri določenem predmetu tudi tematiko vedenjskih zasvojenosti in zasvojenosti z družabnimi omrežji.
- Kot zelo pomembno vidim tudi ozaveščanje širše javnosti o problematiki prekomerne uporabe družabnih omrežij in o možnih načinih za zmanjšanje uporabe teh spletnih platform. To bi lahko potekalo v obliki delavnic v živo na šolah, fakultetah, v organizacijah, podjetjih itd., na spletu v obliki spletnih delavnic (“webinarjev”) in

zapisov na spletnih straneh/družabnih omrežjih ali v obliki knjig oz. priročnikov. Na področju ozaveščanja bi delovali strokovnjaki ali organizacije, ki se ukvarjajo z vedenjskimi oz. digitalnimi zasvojenostmi (npr. Center pomoči pri čezmerni rabi interneta Logout).

- Predlagam vpeljavo izobraževanj socialnih delavk in delavcev (predvsem na področju dela z mladimi) ter drugih strokovnjakov na področju nudenja psihosocialne podpore in pomoči, zaposlenih v vzgoji in izobraževanju ter zdravstvu o prekomerni uporabi družabnih omrežij in načinih za zmanjšanje časa uporabe teh spletnih platform. Taka izobraževanja bi lahko potekala v organizacijah, kjer so omenjeni strokovnjaki zaposleni ali v tistih, ki se ukvarjajo z vedenjskimi oz. digitalnimi zasvojenostmi. Izvajali bi jih strokovnjaki iz tega področja.
- Dobrodošla bi bila tudi vpeljava multidisciplinarnih timov strokovnjakov, ki se pri svojem delu srečujejo z mladimi in z opisano problematiko. Na ta način bi bilo omogočeno deljenje izkušenj iz prakse oz. deljenje dobre prakse ter znanja iz različnih področij in soustvarjanje ustrezne mreže pomoči, ki bi bila še bolj prilagojena potrebam uporabnikov.
- Predlagam tudi ustanovitev skupin za samopomoč ljudem, ki se srečujejo s prekomerno uporabo družabnih omrežij in si želijo svoj čas uporabe zmanjšati ter potrebujejo na tej poti tudi podporo drugih posameznikov, ki imajo podobne izkušnje in izzive.
- Zanimivo bi bilo raziskati tudi primere dobre prakse psihosocialne podpore in pomoči na tem področju v tujini ter takšno prakso na podoben način (Sloveniji prilagojeno) vpeljati tudi pri nas.

7. SEZNAM VIROV

- Alter, A. (2019). *Sužnji zaslona: kako nas tehnologija zasvoji, industrija pa to izkoristi*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Apple Support. (2021). *Use Screen Time on your iPhone, iPad, or iPod touch*. Pridobljeno 27. 2. 2021 s <https://support.apple.com/en-us/HT208982>
- Bajt, M. (2019). *Zasvojenost z družabnimi omrežji in povezava s samopodobo študentov* (Diplomsko delo). Fakulteta za socialno delo, Ljubljana.
- Barot, T., & Oren, E. (2015). *Guide to Chat Apps*. Columbia University: Tow Center for Digital Journalism. Pridobljeno 16. 3. 2021 s <https://academiccommons.columbia.edu/doi/10.7916/D8377N0W>
- Biteable. (b.d.). *The 7 different types of social media* [Blog]. Pridobljeno 16. 3. 2021 s <https://biteable.com/blog/the-7-different-types-of-social-media/>
- Boyd, M. D., & Ellison, B. N. (2007). Social Network Sites: Definition, History and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1). Pridobljeno 5. 3. 2021 s <https://academic.oup.com/jcmc/article/13/1/210/4583062>
- Brandtzæg, P. B., & Heim, J. (2009). Why People Use Social Networking Sites. V A. A. Ozok, & P. Zaphiris (ur.), *Online Communities and Social Computing* (143 - 152). Pridobljeno 23. 3. 2021 s https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-642-02774-1_16#aboutcontent
- Brewer, J. (2017). *The Craving Mind: from Cigarettes to Smartphones to Love - Why we get Hooked and How we Can Break Bad Habits*. USA: Yale University Press.
- Bump, P. (2020). *The 5 Types of Social Media and Pros & Cons of Each* [Blog]. Pridobljeno 16. 3. 2021 s <https://blog.hubspot.com/marketing/which-social-networks-should-you-focus-on>
- Campbell, C. (2019). *10 Apps that Block Social Media so You Can Stay Focused and be More Productive* [Blog]. Pridobljeno 6. 4. 2021 s <https://www.reviewed.com/smartphones/features/10-apps-that-block-social-media-so-you-can-stay-focused-and-be-more-productive>
- Chopra, D. (2013). *10 Tips To Spend Less Time On Social Media & More Time With Humans* [Blog]. Pridobljeno 6. 4. 2021 s <https://www.mindbodygreen.com/0-10977/10-tips-to-spend-less-time-on-social-media-more-time-with-humans.html>

- Clarke-Pearson, K., & Schurgin O'Keeffe, G. (2011). Clinical Report – The Impact of Social Media on Children, Adolescents and Families. *American Academy of Pediatrics*, 127(4), 800-804. Pridobljeno 23. 3. 2021 s <https://pediatrics.aappublications.org/content/127/4/800/tab-article-info>
- Curtiss Feder, L., & Rosenberg, K. P. (2014). *Behavioral Addictions: criteria, evidence and treatment*. USA: Elsevier Inc.
- Dean, B. (2021). *Social Network Usage & Growth Statistics: How Many People Use Social Media in 2021?* [Blog]. Pridobljeno 1. 3. 2021 s <https://backlinko.com/social-media-users>
- Foreman, C. (2017). *10 Types of Social Media and How Each Can Benefit Your Business* [Blog]. Pridobljeno 16. 3. 2021 s <https://blog.hootsuite.com/types-of-social-media/>
- Goodin, T. (2018). *Off: Your Digital Detox for a Better Life*. London: Octopus publishing group Ltd.
- Google Play. (2021). *ActionDash: Digital Wellbeing & Screen Time Helper*. Pridobljeno 27. 2. 2021 s <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.actiondash.playstore&hl=sl&gl=US>
- Gormandy White, M. (b.d.). *What Types of Social Networks Exist?* [Blog]. Pridobljeno 16. 3. 2021 s https://socialnetworking.lovetoknow.com/What_Types_of_Social_Networks_Exist
- Griffiths, M., Lisha, N., & Sussman, S. (2011). Prevalence of the Addictions: A Problem of the Majority or the Minority? *Evaluation & the Health Professions*, 34(1). Pridobljeno 25. 4. 2021 s <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3134413/>
- Guiding Tech. (2019). *ActionDash vs Digital Wellbeing: Which Is the Best Option for Digital Health Tracking*. Pridobljeno 27. 2. 2021 s <https://www.guidingtech.com/actiondash-vs-digital-wellbeing/>
- Haenlein, M., & Kaplan, A. (2010). Users of the World, Unite! The Challenges and Opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59-68. Pridobljeno 16. 3. 2021 s https://www.researchgate.net/publication/222403703_Users_of_the_World_Unite_The_Challenges_and_Opportunities_of_Social_Media
- Harrison, G. P. (2017). *Think Before You Like: Social Media's Effect on the Brain and the Tools You Need to Navigate Your Newsfeed*. New York: Prometheus Books.
- Hern, A. (2018). »Never get high on your own supply« - why social media bosses don't use social media [Blog]. Pridobljeno 6. 4. 2021 s

- https://www.theguardian.com/media/2018/jan/23/never-get-high-on-your-own-supply-why-social-media-bosses-dont-use-social-media?CMP=Share_AndroidApp_Gmail
- Heston, K. (2020). *How to Defeat a Social Networking Addiction* [Blog]. Pridobljeno 6. 4. 2021 s <https://www.wikihow.com/Defeat-a-Social-Networking-Addiction>
- Hoffman, D. L., & Novak, T. (2012). *Why Do People Use Social Media? Empirical Findings and a New Theoretical Framework for Social Media Goal Pursuit*. George Washington University: School of Business. Pridobljeno 23. 3. 2021 s https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=1989586
- Iconscout. (b.d.). *Apple Settings Icon*. Pridobljeno 27. 2. 2021 s <https://iconscout.com/icon/apple-settings-1>
- Kemp, S. (2020). *More than half of the people on Earth now use social media*. Pridobljeno 9. 11. 2020 s <https://datareportal.com/reports/more-than-half-the-world-now-uses-social-media>
- Kemp, S. (2021a). *Digital 2021: Global Overview Report*. Pridobljeno 27. 2. 2021 s <https://datareportal.com/reports/digital-2021-global-overview-report>
- Kemp, S. (2021b). *Digital 2021: Slovenia*. Pridobljeno 1. 3. 2021 s <https://datareportal.com/reports/digital-2021-slovenia>
- Kenner, G. S., & Rashid, I. (2019). *Offline: Free Your Mind from Smartphone and Social Media Stress*. Chichester: John Wiley & Sons Ltd.
- King, D. L. (2015). Why Use Social Media? *Library Technology Reports*, 51(1), 6-9. Pridobljeno 23. 3. 2021 s <https://journals.ala.org/index.php/ltr/article/view/5607>
- Lanier, J. (2018). *Ten Arguments for Deleting Your Social Media Accounts Right Now*. New York: Henry Holt and Company.
- Leemeta. (2020). *Družbeno, družabno ali socialno omrežje?* [Blog]. Pridobljeno 23. 2. 2021 s <https://www.leemeta.si/blog/v-srediscu/druzbeno-druzabno-ali-socialno-omrezje>
- Lektorsko društvo Slovenije. (b.d.). *Socialna, družbena in družabna omrežja*. Pridobljeno 23. 2. 2021 s <https://www.lektorsko-drustvo.si/zunanje-sodelovanje/socialna-druzbena-in-druzabna-omrezja>
- Lemonick, M. D. (2007). The Science Of Addiction. *Time Magazine*. Pridobljeno 30. 3. 2021 s <http://www.mpsaz.org/search?q=lemonick&sa=Go>
- Lenart, G., Marolt, M., & Pucihar, A. (2016). Uporaba družbenih medijev v slovenskih podjetjih. *Uporabna informatika (Ljubljana)*, 24(2). Pridobljeno 10. 3. 2021 s <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-HBU2QZRY>
- Lustig, R. H. (2020). *Oprani možgani*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

- MacRumors. (2018). *Hands-On With iOS 12's New Screen Time Feature With App Usage Stats, App Limits and More*. Pridobljeno 27. 2. 2021 s <https://www.macrumors.com/2018/06/13/hands-on-ios-12-screen-time/>
- Manolis, C., Petnji Yaya, L. H., & Roberts, J. A. (2014). The Invisible Addiction: Cell-phone Activities and Addiction Among Male and Female College Students. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(4). Pridobljeno 30. 3. 2021 s https://www.researchgate.net/publication/265421715_The_invisible_addiction_Cell-phone_activities_and_addiction_among_male_and_female_college_students
- Mesec, B. (2009). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 1: Načrtovanje raziskave - študijsko gradivo za interno uporabo*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Mesec, B. (2016). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 2: Kvalitativne raziskave*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Miller, M. (2011). *Facebook for grown-ups*. Indianapolis: Pearson Education, Inc.
- Miller, M. (2016). *My Social Media for Seniors*. Indianapolis: Pearson Education, Inc.
- Nakaya, A. C. (2015). *Internet and Social Media Addiction*. San Diego: ReferencePoint Press, Inc.
- Nations, D. (2021). *What Is Social Media?* [Blog]. Pridobljeno 8. 3. 2021 s <https://www.lifewire.com/what-is-social-media-explaining-the-big-trend-3486616>
- Newport, C. (2019). *Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World*. New York: Portfolio/Penguin.
- Orlowski, J. (režiser). (2020). *The Social Dilemma*. USA: Exposure Labs. Pridobljeno 29. 10. 2020 s <https://www.netflix.com/si/title/81254224>
- OSXDaily. (2019). *How to Disable Screen Time Weekly Report Notifications on iPhone or iPad*. Pridobljeno 27. 2. 2021 s <https://osxdaily.com/2019/02/02/disable-screen-time-weekly-report-notifications-ios/>
- Pariser, E. (2011). *The Filter Bubble: What the Internet Is Hiding from You*. New York: The Penguin Press.
- PCMag. (2020). *How to Use Apple's Screen Time on iPhone or iPad*. Pridobljeno 27. 2. 2021 s <https://www.pcmag.com/how-to/how-to-use-apples-screen-time-on-iphone-or-ipad>
- Portal OSV. (b.d.a). *Družabna omrežja*. Pridobljeno 5. 3. 2021 s <http://www.portalosv.si/druzabna-omrezja/>
- Portal OSV. (b.d.b). *Značilnosti družabnih omrežij*. Pridobljeno 10. 3. 2021 s <http://www.portalosv.si/druzabna-omrezja/znacilnosti-druzabnih-omrezij/>

- Prado, C. G. (2017). *Social Media and Your Brain: Web-Based Communication Is Changing How We Think and Express Ourselves*. Santa Barbara: Praeger.
- Rawinfopages. (2019). *5 apps to cure phone addiction by monitoring your activity and limiting use*. Pridobljeno 27. 2. 2021 s <https://rawinfopages.co.uk/5-apps-to-cure-phone-addiction-by-monitoring-your-activity-and-limiting-use/>
- Reachout. (b.d.). *5 Ways to Tame Your Social Media Use* [Blog]. Pridobljeno 6. 4. 2021 s <https://au.reachout.com/articles/5-ways-to-tame-your-social-media-use>
- Rozman, S. (2013). *Umirjenost: kako prepoznati zasvojenost, jo razumeti in poiskati pot iz nje*. Ljubljana: Modrijan.
- Savič, D. (2012). *Zakaj družaben in zakaj ne družben?* [Blog]. Pridobljeno 23. 2. 2021 s <https://www.dsavic.net/2012/06/15/zakaj-druzaben-in-zakaj-ne-druzben/>
- Spitzer, M. (2016). *Digitalna demenca: kako spravljamo sebe in svoje otroke ob pamet*. Celovec: Mohorjeva založba.
- Statista. (2021a). *Most popular social networks worldwide as of January 2021, ranked by number of active users*. Pridobljeno 2. 3. 2021 s <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>
- Statista. (2021b). *Most popular global mobile messenger apps as of January 2021, based on number of monthly active users*. Pridobljeno 16. 3. 2021 s <https://www.statista.com/statistics/258749/most-popular-global-mobile-messenger-apps/>
- Techbout. (b.d.). *How to Remove Red Number From App Icons on iPhone*. Pridobljeno 27. 2. 2021 s <https://www.techbout.com/remove-red-number-from-app-icons-on-iphone-32003/>
- TelekomSlovenije Tehnik. (2017). *Ste vedeli, da je Google Play še veliko več kot trgovina z aplikacijami?* Pridobljeno 27. 2. 2021 s <https://tehnik.telekom.si/novice/ste-vedeli-da-je-google-play-se-veliko-vec-kot-trgovina-z-aplikacijami>
- Van Dijck, J. (2013). *The Culture of Connectivity: A Critical History of Social Media*. New York: Oxford University Press.

8. PRILOGE

8.1. Zapis v objavi na družabnih omrežjih in v elektronskem sporočilu

Slika 8.1: Slika v objavi na družabnih omrežjih in v elektronskem sporočilu



(Povzeto po: osebni arhiv, 2021)

Družabna omrežja so postala pomemben del našega vsakdana. Si vedel/a, da:

- jih (po podatkih iz januarja 2021) aktivno uporablja 4.20 milijard svetovnega prebivalstva? To je več kot polovica;
- uporabniki družabnih omrežij stari od 16 do 64 let v povprečju preživijo na njih vsakodnevno 2 uri in 25 minut? To je skoraj 17 ur v enem tednu in približno 884 ur v enem letu.

Si tudi pri sebi že kdaj opazil/a, da si jim namenil/a več časa, kot bi si želel/a ali si sprva nameraval/a?

Če te zanima še več statističnih podatkov in si želiš spoznati tehnike, s katerimi lahko na družabnih omrežjih preživiš manj časa, te vabim, da sodeluješ v raziskavi v okviru mojega magistrskega dela. V njej si dobrodošel/a tudi, če jih uporabljaš v manjši meri!

Povezava do prijavnice in več informacij o sami raziskavi:

(povezava do prijavnice)

* Če poznaš koga, ki bi želel sodelovati, bom vesela, če ji/mu posreduješ zgornjo povezavo.

Hvala tudi, če boš objavo delil/a naprej, da doseže čim več študentov/študentk.

8.2. Vabilo in prijavnica za sodelovanje v raziskavi

Pozdravljen/a,

sem Mateja Bajt, diplomirana socialna delavka (UN) in absolventka 2. stopnje Fakultete za socialno delo Univerze v Ljubljani. Pišem magistrsko delo z naslovom Vpliv različnih tehnik na zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih.

V okviru svojega magistrskega dela bom opravila raziskavo (z eksperimentom) z namenom ugotovitve, kako nove informacije o tem, na kakšne načine družabna omrežja zasvojujejo in uporaba tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih, vplivajo na čas vsakodnevno preživet na njih pri slovenskih študentih.

Raziskava se bo začela marca 2021 in bo (okvirno) potekala dva meseca. Ne bo ti vzela veliko časa, saj ti bodo tedenske "naloge" vzele manj kot 5 min. Enkratna udeležba na spletni delavnici in v spletni skupinski razpravi, kjer si bomo podelili mnenja ter izkušnje, pa ne več kot nekaj ur v celotnem času trajanja raziskave.

Pogoji za sodelovanje v raziskavi so, da:

- si star/a od 19 do vključno 25 let in si v študijskem letu 2020/2021 vpisan/a v katerikoli redni ali izredni študijski program slovenskih fakultet;
- ne uporabljaš družabnih omrežij zgolj za študijske ali službene namene;
- družabna omrežja v večji meri ali izključno uporabljaš na mobilnem telefonu.

Kaj pridobiš s sodelovanjem v tej raziskavi?

- Brezplačno udeležbo na spletni delavnici o tem:
 - na kakšne načine družabna omrežja zasvojujejo;
 - katere tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na njih lahko uporabljamo in
 - kako lahko v večji meri sam/a nadzoruješ njihovo uporabo za svojo korist, ne pa da si jim "podrejen/a".
- Vpogled v svojo uporabo družabnih omrežij (koliko svojega časa jim vsakodnevno nameniš in katerim);
- Podporo pri izbiri in uporabi tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih;
- Več vsakodnevnega časa za tvoje hobije, telesno aktivnost, druženje s tebi pomembnimi ljudmi, učenje, izobraževanje in ustvarjanje na področjih, ki te zanimajo, branje itd.

Zbiranje podatkov v okviru raziskave bo v celoti potekalo preko spleta in bo povsem anonimno (vsak udeleženec si določi svojo šifro), svoje mnenje in izkušnje pa boš lahko delil/a z ostalimi udeleženiimi. Pridobljene podatke bom uporabila izključno za potrebe svoje raziskave v okviru magistrskega dela.

Če sem te z zgoraj napisanim prepričala, potem mi na spodnji povezavi zapiši svoj elektronski naslov, na katerega ti bom lahko poslala nadaljnja navodila.

* S tem, ko pošlješ svoj elektronski naslov, se strinjaš, da ga lahko uporabljam za namen raziskave.

* Če mojega elektronskega sporočila ne vidiš v mapi Prejeto, preglej tudi mape Vsiljena pošta, Družabno in Promocije. V primeru, da mojega elektronskega sporočila ne dobiš ali imaš še kakšno vprašanje, me prosim kontaktiraj na raziskavadruzabnaomrezja@gmail.com
(povezava za oddajo elektronskih naslovov udeležencev)

8.3. Vprašalnik pred pričetkom eksperimenta

Pozdravljen/a,

odlično, da si se odločil/a sodelovati v raziskavi v okviru mojega magistrskega dela z naslovom Vpliv različnih tehnik na zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih.

Pred teboj je krajši vprašalnik, ki ga prosim izpolni. Tvoji odgovori so povsem anonimni, uporabila pa jih bom izključno za potrebe svoje raziskave v okviru magistrskega dela, zato te prosim, da so čim bolj iskreni.

1. Katera družabna omrežja uporabljaš (možnih je več odgovorov)?

- a) Facebook
- b) Facebook messenger
- c) Twitter
- d) Instagram
- e) YouTube
- f) TikTok
- g) Snapchat
- h) Pinterest
- i) Tumblr
- j) Reddit
- k) Tinder
- l) LinkedIn
- m) WhatsApp
- n) Viber
- o) Skype
- p) Telegram
- r) Discord
- s) drugo: _____

2. Družabna omrežja uporabljam zgolj za službene/študijske namene.

- a) da
- b) ne

3. Zakaj vse uporabljaš družabna omrežja? Vprašanje se nanaša na vsa družabna omrežja, ki jih uporabljaš (možnih je več odgovorov).

- Samo, če so pri prejšnjem vprašanju odgovorili z “ne”.

- a) Sprostitev
- b) Zabava
- c) "Ostajanje na tekočem" z novicami in aktualnimi dogodki
- d) Zapolnjevanje prostega časa
- e) Povezovanje in ohranjanje stikov s prijatelji, sorodniki, znanci
- f) Deljenje fotografij in/ali videoposnetkov
- g) Deljenje podrobnosti iz lastnega zasebnega življenja in/ali svojega mnenja
- h) Povezovanje z ljudmi, ki imajo podobne interese
- i) Povezovanje z ljudmi, ki se v življenju spopadajo s podobnimi izzivi (npr. bolezni, izzivi na področju duševnega zdravja, finančni izzivi, starševski izzivi, itd.)
- j) Nakupovanje
- k) Spoznavanje novih ljudi
- l) Uporaba za potrebe študija
- m) Uporaba za potrebe službe
- n) Spremljanje športnih dogodkov
- o) Spremljanje znanih osebnosti
- p) Spremljanje političnega dogajanja v Sloveniji in/ali po svetu
- q) Pridobivanje znanja in nasvetov na področju hobijev
- r) Pridobivanje znanja in nasvetov na področju dejavnosti, ki jo opravljaš za plačilo v prostem času oz. poleg drugih dejavnosti/obveznosti (angl. "Side hustle")
- s) Promoviranje lastnega dela oz. dejavnosti, ki jo opravljaš za plačilo v prostem času oz. poleg drugih dejavnosti/obveznosti (angl. "Side hustle")
- t) Promoviranje in/ali podpiranje dobrodelnih organizacij
- u) Pridobivanje znanja in nasvetov na področju lastnih veščin oz. spretnosti
- v) Iskanje dogodkov (v okolici)
- w) Organiziranje dogodkov in povabilo nanje
- x) drugo: _____

4. Družabna omrežja v večji meri ali izključno uporabljam na mobilnem telefonu.

- a) da
- b) ne

5. Oceni, koliko časa na dan (v urah in minutah) v povprečju uporabljaš družabna omrežja. Prosim te, da podaš iskren odgovor.

6. Ali pri sebi opažaš, da na družabnih omrežjih vsakodnevno preživiš več časa, kot bi si želel/a ali si sprva nameraval/a?

- a) da
- b) ne

c) ne vem

7. Ali že uporabljaš kakšne tehnike, s katerimi zmanjšaš čas, ki ga vsakodnevno preživiš na družabnih omrežij?

a) da

b) ne

8. Zapiši katere tehnike uporabljaš ali na kakšen način/načine se trudiš zmanjšati čas preživet na družabnih omrežjih.

- Samo, če so pri prejšnjem vprašanju odgovorili z "da".

9. Spol:

a) ženski

b) moški

c) drugo

10. Starost:

11. Kateri operacijski sistem ima tvoja mobilna naprava?

a) Android

b) iOS

c) ne vem

d) drugo: _____

12. Zapiši, katero znamko mobilnega telefona imaš:

- Samo, če so pri prejšnjem vprašanju odgovorili z "ne vem".

13. Ker želim v raziskavi zagotoviti anonimnost tvojih podatkov, te prosim, da s pomočjo navodil sestaviš svojo šifro.

Ker boš šifro potreboval/a pri vseh nadaljnjih korakih v raziskavi, si jo nekam shrani/zapiši.

Navodila:

Prva črka maminega imena (Petra = P)

Prva črka očetovega imena (Darko = D)

Dan tvojega rojstva (7. 5. 1999 = 7)

Prva črka kraja tvojega rojstva (Murska Sobota = M)

Poglej, koliko je v tem trenutku ura (09:02 = 0902)

Tako dobiš šifro: PD7M0902

Vpiši svojo šifro:

8.4. Navodila za namestitev/aktivacijo in uporabo aplikacij

UPORABNIKI MOBILNIH NAPRAV Z iOS OPERACIJSKIM SISTEMOM (torej tisti, ki uporabljate iPhone):

Za potrebe raziskave boš uporabljal/a aplikacijo Screen Time, ki je že samodejno vgrajena v tvojo mobilno napravo.

Kako aktiviraš aplikacijo Screen Time in dostopaš do nje?

Na svojem mobilnem telefonu odpri “Nastavitve” oz. “Settings”. Ikona nastavitve izgleda tako:

Slika 8.2: Ikona Nastavitvev oz. Settings na mobilnih napravah z iOS operacijskim sistemom



(Povzeto po: Iconscout, b.d.)

Pomakni se po ekranu navzdol in poišči aplikacijo Screen Time. Ikona izgleda tako:

Slika 8.3: Ikona aplikacije Screen Time

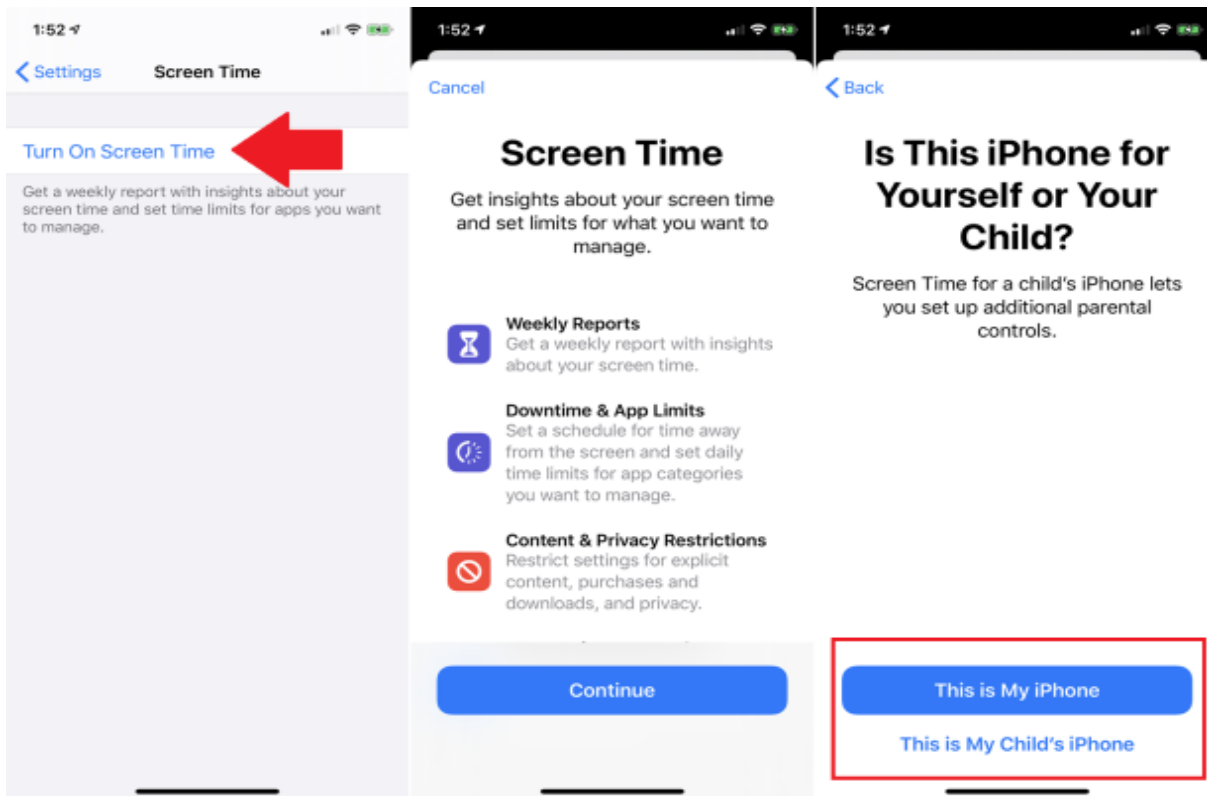


(Povzeto po: Apple Support, 2021)

Stisni na napis “Screen Time”.

- Če imaš aplikacijo že aktivirano, se ti bo odprla.
- Če aplikacije še nimaš aktivirane, jo moraš najprej aktivirati. To storiš tako, da stisneš na moder napis “Turn On Screen Time” (“Aktiviraj Screen Time”). Pojavili se ti bosta dve obvestili. Na prvem stisneš gumb “Continue” (“Nadaljuj”), na drugem pa izbereš možnost “This Is My iPhone” (“To je moj iPhone”). Tako kot prikazuje spodnja slika.

Slika 8.4: Postopek aktivacije aplikacije Screen Time



(Povzeto po: PCMag, 2020)

Tako, sedaj imaš aktivirano aplikacijo.

Funkciji aplikacije, ki ju boš uporabljal/a v raziskavi za namen poročanja podatkov o času, sta:

- Funkcija merjenja časa uporabe mobilnega telefona v preteklih sedmih dnevih in
- funkcija merjenja časa uporabe aplikacij na mobilnem telefonu v preteklih sedmih dnevih.

Kako dostopaš do njiju?

a) Funkcija merjenja časa uporabe mobilnega telefona v preteklih sedmih dnevih (z njeno pomočjo razbereš, koliko časa si v preteklem tednu uporabljal/a svoj mobilni telefon):

V aplikaciji ta podatek najdeš tako, da najprej stisneš na ime tvojega mobilnega telefona (na vrhu pod sivim zapisom "SCREEN TIME"). Na spodnji sliki bi to pomenilo, da stisneš na "Juli's iPhone X".

Slika 8.5: Začetni meni aplikacije Screen Time



(Povzeto po: MacRumors, 2018)

Nato izbereš zavihek “Last 7 Days” ali zavihek “Week” (odvisno od modela iPhonea). Če je slednji izbran, bo obarvan z modro ali belo barvo. Na prvi spodnji sliki je izbran zavihek “Today” (ti izbereš zavihek “Last 7 Days”), na drugi pa zavihek “Week”.

Slika 8.6: Meni s podatki o času uporabe ostalih aplikacij na tvojem mobilnem telefonu v aplikaciji Screen Time



(Povzeto po: MacRumors, 2018)



(Povzeto po: Apple Support, 2021)

Podatek o času uporabe mobilnega telefona v preteklih sedmih dnevih, je s sivo barvo zapisan pod grafom v vrstici “Total Screen Time” ali “Weekly Total” (odvisno od modela iPhonea). Na drugi zgornji sliki je ta podatek 19h.

Pazi, da ne preskočiš prejšnjega koraka in imaš nastavljene podatke za preteklih sedem dni oz. za pretekli teden in ne za današnji dan!

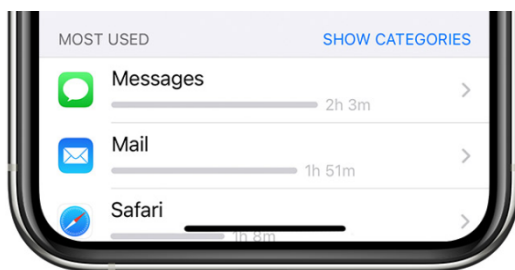
b) Funkcija merjenja časa uporabe aplikacij na mobilnem telefonu v preteklih sedmih dnevih (z njeno pomočjo razbereš, koliko časa si v preteklem tednu uporabljal/a družabna omrežja):

Najprej v aplikaciji Screen Time odpri meni s podatki o času uporabe aplikacij. Postopek, kako dostopaš do njega, je opisan v predhodnem koraku.

Izberi zavihek “Last 7 Days” ali zavihek “Week” (odvisno od modela iPhonea). Poišči napis “Most used”. Na desni strani boš z modro barvo videl/a zapisano “Show apps & websites” ali pa “Show categories” (odvisno, kako imaš nastavljeno). **Paziš, da je tukaj obvezno zapisano “Show categories”!** Tako kot prikazuje spodnja slika. Če piše “Show apps & websites”, samo pritisni na ta zapis in pokazalo se ti bo “Show categories”.

Sedaj se pomakni po ekranu navzdol in videl/a boš seznam vseh aplikacij, ki si jih uporabljal/a v preteklem tednu. Uporabi možnost “Show more” na dnu seznama, da se ti res prikažejo vse. Na njem poišči družabna omrežja. Ob vsaki ikoni družabnega omrežja boš videl/a zapisan čas s sivo barvo.

Slika 8.7: Seznam uporabljenih aplikacij v aplikaciji Screen Time

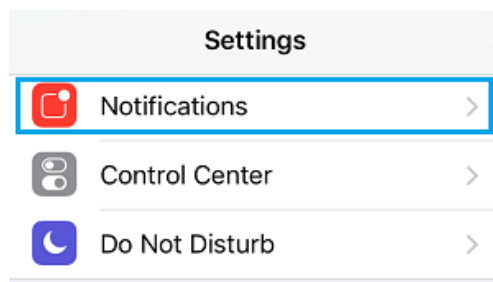


(Povzeto po: Apple Support, 2021)

Zadnji korak, ki ga moraš opraviti, je izklop obvestil. Za raziskavo je to zelo pomembno. Kako to storiš?

Ponovno odpreš “Nastavitve” oz. “Settings”. Na začetku navodil si lahko pogledaš, kako izgleda ikona. Nato poiščeš razdelek “Notifications” (“Obvestila”) in ga pritisneš. Ikona je rdeča in izgleda tako:

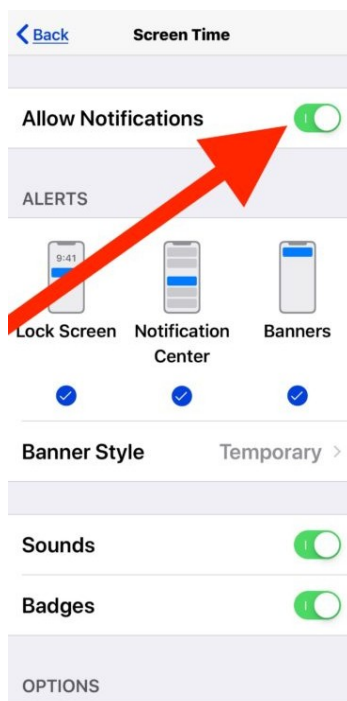
Slika 8.8: Ikona Obvestil oz. Notifications na mobilnih napravah z iOS operacijskim sistemom



(Povzeto po: Techbout, b.d.)

V nadaljevanju se ti odpre seznam vseh aplikacij, ki so na tvoji mobilni napravi. Poiščeš aplikacijo Screen Time in pritisneš nanjo. Na začetku navodil si lahko pogledaš, kako izgleda ikona. Odprejo se ti možnosti nastavitve obvestil za to aplikacijo. Na vrhu je izpisano “Allow Notifications”. Na desni strani tega zapisa pa lahko vidiš ovalno obliko z belim krogom, ki nakazuje ali so obvestila vključena ali izključena. Če so vključena bo oblika zelena (kot prikazuje spodnja slika), če pa so izključena, bo oblika bela ali siva. Da obvestila izključiš, pritisneš na obliko, da se obarva belo ali sivo.

Slika 8.9: Izklop obvestil aplikacije Screen Time na mobilnih napravah z iOS operacijskim sistemom



(Povzeto po: OSXDaily, 2019)

Tako, prišel/a si do konca. Sedaj imaš vse pripravljeno za uspešno sodelovanje v raziskavi.

Če si imel/a pri katerem izmed korakov težave, me prosim kontaktiraj na raziskavadruzabnaomrezja@gmail.com in bova skupaj pogledala.

UPORABNIKI MOBILNIH NAPRAV Z ANDROID ALI DRUGIM OPERACIJSKIM SISTEMOM:

Za potrebe raziskave boš uporabljal/a aplikacijo ActionDash.

Kako si namestiš aplikacijo ActionDash in dostopaš do nje?

Na svojem mobilnem telefonu odpre “Trgovino Play” ali “Play Store”. Ikona izgleda tako:

Slika 8.10: Ikona Trgovine Play ali Play Store



(Povzeto po: TelekomSlovenije Tehnik, 2017)

V iskalno okno vpiši ActionDash in pritisni gumb za iskanje. Pri aplikaciji ActionDash: Digital Wellbeing & Screen Time helper pritisni gumb “Namesti” ali “Install”. Ikona aplikacije izgleda tako:

Slika 8.11: Ikona ActionDash aplikacije

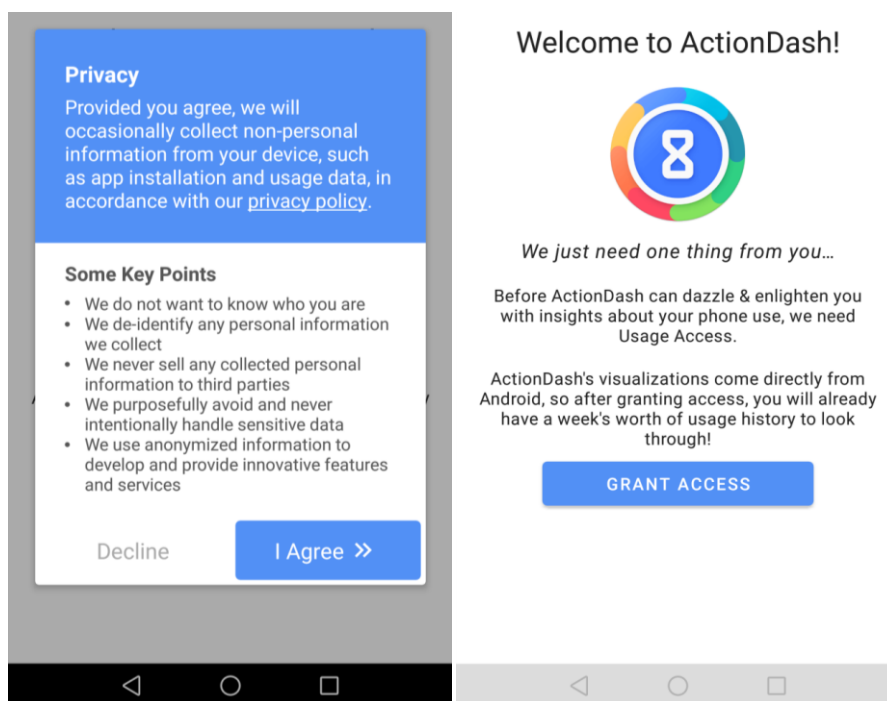


(Povzeto po: Google Play, 2021)

Ko bo aplikacija nameščena, se bo pojavil gumb “Odpri” ali “Open”, ki ga pritisni. Odprla se bo aplikacija in pojavilo se bo nekaj obvestil. Prvo in drugo bosta zahtevali tvojo privolitev v to, da lahko aplikacija ActionDash dostopa do podatkov o tvoji uporabi različnih aplikacij, ki jih imaš naložene na svoji mobilni napravi. Obvestili prikazuje spodnja slika.

Pri prvem stisneš na moder gumb “I Agree” (“Strinjam se”), pri drugem pa na gumb “GRANT ACCESS” (“Odobri dostop”).

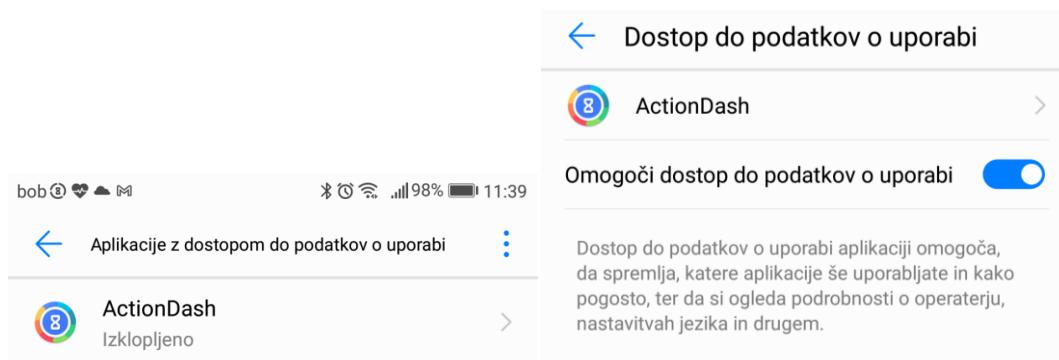
Slika 8.12: Postopek odobritve dostopa do podatkov o uporabi



(Povzeto po: osebni arhiv, 2021)

Na tvojem ekranu se bo nato odprl seznam vseh aplikacij, ki jih imaš naložene na tvojem mobilnem telefonu. Na njem izbereš aplikacijo ActionDash in ji v naslednjem koraku (oknu) omogočiš dostop do podatkov o uporabi. Slednji je omogočen, ko je na desni strani vrstice z zapisom “Omogoči dostop do podatkov o uporabi”, ovalna oblika z belim krogom modro (ali zeleno) obarvana. Tako kot prikazuje spodnja desna slika. Ker moraš dostop šele omogočiti, se ti bo prikazala ovalna oblika v sivi ali beli barvi. V tem primeru samo pritisneš na obliko in obarvala se bo modro, dostop pa bo sedaj omogočen.

Slika 8.13: Postopek odobritve dostopa do podatkov o uporabi - nadaljevanje



(Povzeto po: osebni arhiv, 2021)

Tako, sedaj je aplikacija pripravljena na nadaljnjo uporabo.

Funkciji aplikacije, ki ju boš uporabljal/a v raziskavi za namen poročanja podatkov o času, sta:

- Funkcija merjenja časa uporabe mobilnega telefona v preteklih sedmih dnevih in
- funkcija merjenja časa uporabe aplikacij na mobilnem telefonu v preteklih sedmih dnevih.

Kako dostopaš do njiju?

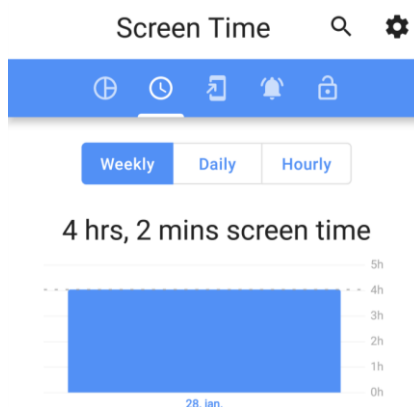
a) Funkcija merjenja časa uporabe mobilnega telefona v preteklih sedmih dnevih (z njeno pomočjo razbereš, koliko časa si v preteklem tednu uporabljal/a svoj mobilni telefon):

V aplikaciji ta podatek najdeš tako, da v zgornji modri vrstici stisneš na drugo ikono - ikono ure. Nato pa (pod to modro vrstico) pritisneš na zavihek "Weekly". Če je slednji izbran, bo obarvan z modro barvo. Tako kot prikazuje spodnja slika.

Podatek o času uporabe mobilnega telefona v preteklih sedmih dnevih, je na veliko zapisan pod zavihki "Weekly", "Daily" in "Hourly". Na spodnji sliki bi to bil podatek "4 hrs, 2 mins screen time".

Pazi, da ne preskočiš prejšnjega koraka in imaš nastavljene podatke za preteklih sedem dni oz. za pretekli teden in ne za današnji dan ali uro!

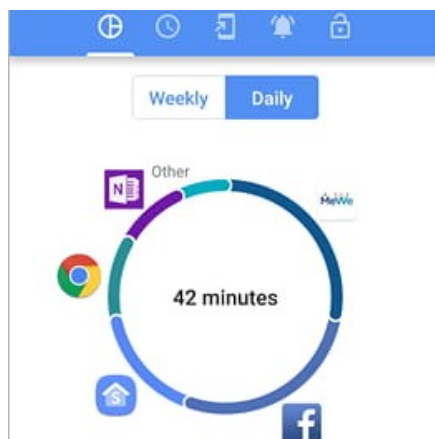
Slika 8.14: Meni s podatki o času uporabe mobilnega telefona v aplikaciji ActionDash



(Povzeto po: osebni arhiv, 2021)

* V primeru, da v tvoji aplikaciji zavihek “Weekly” ni izpisan (izpisana sta samo “Daily” in “Hourly”), lahko do podatka o času uporabe mobilnega telefona v preteklih sedmih dnevih, dostopaš še na drug način. V zgornji modri vrstici pritisneš na prvo ikono - ikono tortnega modela (“pie chart”). Nato pa (pod to modro vrstico) pritisneš na zavihek “Weekly”. Če je slednji izbran, bo obarvan z modro barvo. Na spodnji sliki je izbran zavihek “Daily”, ti pa izbereš zavihek “Weekly”. Podatek o času uporabe mobilnega telefona v preteklih sedmih dnevih, je zapisan v sredini kroga oz. tortnega modela.

Slika 8.15: Meni s podatki o času uporabe mobilnega telefona v aplikaciji ActionDash - druga možnost



(Povzeto po: Rawinfopages, 2019)

b) Funkcija merjenja časa uporabe aplikacij na mobilnem telefonu v preteklih sedmih dnevih (z njeno pomočjo razbereš, koliko časa si v preteklem tednu uporabljal/a družabna omrežja):

Ta podatek najdeš pod isto vrstico z ikono ure, kot v prejšnjem koraku. Pomembno je, da imaš tudi sedaj izbran zavihek “Weekly”! Če je slednji izbran, bo obarvan z modro barvo.

Sedaj se pomakni po ekranu navzdol in videl/a boš seznam vseh aplikacij, ki si jih uporabljal/a v preteklem tednu. Uporabi možnost “Show more” ali “Show all” na dnu seznama, da se ti res prikažejo vse. Na njem poišči družabna omrežja. Ob vsaki ikoni družabnega omrežja boš desno videl/a zapisan čas. Tako kot na spodnji sliki.

Pazi, da imaš res nastavljene podatke za preteklih sedem dni oz. za pretekli teden in ne za današnji dan ali uro!

Slika 8.16: Seznam uporabljenih aplikacij v aplikaciji ActionDash

	Call	30 minutes
	Chrome	11 minutes
	WhatsApp	9 minutes
	Instagram	9 minutes
	Twitter	4 minutes

(Povzeto po: Guiding Tech, 2019)

* **V primeru, da v tvoji aplikaciji zavihek “Weekly” ni izpisan** (izpisana sta samo “Daily” in “Hourly”), lahko do podatka o času uporabe družabnih omrežij v preteklih sedmih dnevih, dostopaš še na drug način. V zgornji modri vrstici pritisneš na prvo ikono - ikono tortnega modela (“pie chart”). Nato pa (pod to modro vrstico) pritisneš na zavihek “Weekly”. Če je slednji izbran, bo obarvan z modro barvo. Pod njim vidiš krog oz. tortni model. Ob njem so izrisane ikone za vse aplikacije, ki si jih uporabljal/a v preteklem tednu. Poišči ikone družabnih omrežij in pritisni na vsako posebej. Za vsako se ti bo odprlo novo “okno”. Na vrhu ponovno pritisneš na zavihek “Weekly”. Če je ta izbran, bo obarvan. Podatek o tem, koliko časa si v preteklem tednu uporabljal/a to družabno omrežje, se na veliko izpiše pod zavihkom “Weekly”. Nato se vrneš nazaj na tortni diagram in izbereš drugo družabno omrežje ter na enak način preveriš čas uporabe. To storiš za vsa družabna omrežja, katerih ikona je ob tortnem diagramu.

Pazi, da imaš res nastavljene podatke za preteklih sedem dni oz. za pretekli teden in ne za današnji dan ali uro!

Zadnji korak, ki ga moraš opraviti, je izklop obvestil. Za raziskavo je to zelo pomembno. Kako to storiš?

Na svojem mobilnem telefonu odpri “Nastavitve” oz. “Settings”. Ikona nastavitve izgleda kot zobato kolesce. V meniju nastavitve izberi razdelek “Aplikacije” oz. “Apps”. To prikazuje spodnja slika. Ikona je lahko drugačna - odvisno od znamke tvojega mobilnega telefona.

Slika 8.17: Razdelek Aplikacije na mobilnih napravah z Android ali drugim operacijskim sistemom



(Povzeto po: osebni arhiv, 2021)

V nadaljevanju se ti odpre seznam vseh aplikacij, ki so na tvoji mobilni napravi. Poiščeš aplikacijo ActionDash in pritisneš nanjo. Na začetku navodil si lahko pogledaš, kako izgleda ikona. Odprejo se ti možnosti oz. podatki o aplikaciji ActionDash. Ker imajo različne znamke mobilnih telefonov z Android ali drugim operacijskim sistemom, različne možnosti, ki se pokažejo v naslednjem koraku, ti ne morem povedati natančno, katero izbrati. Pomembno je, da izbereš tisto, ki se nanaša na “Obvestila” oz. “Notifications” ali na “Izklop obvestil” oz. “Turn off notifications” ali “Omogoči obvestila” oz. “Allow notifications”. Pri nekaterih znamkah se lahko pojavi kvadrata, ki ga obkljukaš ali odkljukaš, pri drugih pa recimo ovalna oblika modre barve z belim krogom. Če je oblika obarvana pomeni, da so obvestila vključena. Da jih izključiš, pritisneš na obliko, da se obarva belo ali sivo.

V primeru, da ti na tvojem mobilnem telefonu ne uspe najti te možnosti ali pa obvestil izključiti, me kontaktiraj na raziskavadruzabnaomrezja@gmail.com in bova skupaj pogledala na tvojem primeru. Lahko pa poiščeš tudi

kakšen video posnetek na Youtube, ki se nanaša prav na tvojo znamko mobilnega telefona in slediš korakom v njem.

Tako, prišel/a si do konca. Sedaj imaš vse pripravljeno za uspešno sodelovanje v raziskavi.

Če si imel/a pri katerem izmed korakov težave, me prosim kontaktiraj na raziskavadruzabnaomrezja@gmail.com in bova skupaj pogledala.

8.5. Vprašalnik za pridobitev podatkov o uporabi družabnih omrežij

Pozdravljen/a,

pred teboj je krajši vprašalnik o času uporabe mobilnega telefona in družabnih omrežij v preteklem tednu.

* Prosim, da podajaš natančne podatke, kot jih zabeleži aplikacija, saj je to zelo pomembno za mojo raziskavo in bom lahko le na ta način prišla do veljavnih odgovorov! Tvoji podatki so povsem anonimni. Nihče od drugih udeležencev, ne bo imel vpogleda vanje. Sama jih bom lahko pregledala, vendar ne bom imela vpogleda v to, kdo jih je poslal (saj jih bo vsak udeleženec oddajal pod svojo šifro).

1. Vpiši svojo šifro:

2. Iz svoje aplikacije razberi in zapiši, koliko časa si v preteklem tednu uporabljal/a svoj mobilni telefon:

Za iOS uporabnike (Screen Time):

- pritisni na ime svojega mobilnega telefona (na vrhu);
- izberi zavihek "Last 7 Days" ali zavihek "Week" (odvisno od modela iPhona);
- odčitaj številko, zapisano s sivo barvo pod grafom v vrstici "Total Screen Time" ali "Weekly Total" (odvisno od modela iPhona).

Za Android uporabnike (ActionDash):

- v zgornji modri vrstici pritisni na drugo ikono - ikono ure;
- izberi zavihek "Weekly";
- odčitaj številko, na veliko zapisano pod zavihki "Weekly", "Daily" in "Hourly".

* Če tega ne znaš narediti, si še enkrat poglej navodila za uporabo aplikacij, ki si jih prejel/a v prejšnjem elektronskem sporočilu.

3. Iz svoje aplikacije razberi in zapiši, koliko časa si v preteklem tednu uporabljal/a posamezno družabno omrežje.

Če katerega izmed naštetih ne uporabljaš, v "okence" pri tem družabnem omrežju zapiši "Ne uporabljam" ali "/".

Če pa ga samo v tem tednu nisi uporabljal/a, v "okence" zapiši "0":

Za iOS uporabnike (Screen Time):

- pritisni na ime svojega mobilnega telefona (na vrhu);
- izberi zavihek "Last 7 Days" ali zavihek "Week" (odvisno od modela iPhona);

- poišči napis “Most used” - na desni strani mora biti z modro barvo napisano “Show categories”;
- uporabi možnost “Show more” na dnu seznama, da se ti prikažejo vse aplikacije;
- poišči družabna omrežja;
- odčitaj čas (sivo številko) za vsako družabno omrežje posebej.

Za Android uporabnike (ActionDash):

- v zgornji modri vrstici pritisni na drugo ikono - ikono ure;
- izberi zavihek “Weekly”;
- poišči seznam;
- uporabi možnost “Show more” ali “Show all” na dnu seznama, da se ti res prikažejo vse aplikacije;
- poišči družabna omrežja;
- odčitaj čas (na desni strani) za vsako družabno omrežje posebej.

* Če tega ne znaš narediti, si še enkrat poglej navodila za uporabo aplikacij, ki si jih prejel/a v prejšnjem elektronskem sporočilu.

a) Facebook

b) Facebook messenger

c) Twitter

d) Instagram

e) YouTube

f) TikTok

g) Snapchat

h) Pinterest

i) Tumblr

j) Reddit

k) Tinder

l) LinkedIn

m) WhatsApp

n) Viber

o) Skype

p) Telegram

r) Discord

t) Drugo. Zapiši podatke še za vsa ostala družabna omrežja, če si jih uporabljal/a, vendar jih ni na zgornjem seznamu:

Primer:

Clubhouse 1h 17min

Cappuccino 50min

4. Želiš še kaj dodati?

8.5.1. Dodatno vprašanje pri vprašalniku za pridobitev podatkov o uporabi družabnih omrežij št. 1

Če katero ali več izmed družabnih omrežij uporabljaš samo za službene ali študijske namene, prosim zapiši njegovo ali njihova imena spodaj:

8.5.2. Dodatni vprašanji pri vprašalniku za pridobitev podatkov o uporabi družabnih omrežij št. 5

Tvoja skupina:

a) skupina A

b) skupina B

Označi, katero tehniko ali tehnike si si izbral/a (možnih je več odgovorov):

- Samo, če so pri prejšnjem vprašanju odgovorili s "skupina B".
- a) spremljanje časa uporabe
- b) samoizpraševanje
- c) izdelava seznama stvari, ki jih želimo početi/aktivnosti/hobijev/zapostavljenih stvari, oseb

- d) zapolnitev dnevnega urnika z drugimi dejavnostmi
- e) določitev časovnih terminov (uporabe - neuporabe) oz. omejitev časa uporabe in omejitev motilcev
- f) izključitev obvestil ("push notifications")
- g) izbris aplikacij za družabna omrežja
- h) premestitev aplikacij za družabna omrežja (določitev prostora na zaslonu mobilnega telefona)
- i) sprotno odjavljanje iz uporabniških računov
- j) določitev namembnosti družabnih omrežij
- k) izbris družabnih omrežij
- l) detox uporabe družabnih omrežij ("razstrupljanje")
- m) ukinitve priporočil ("recommendations")
- n) poznejši ogled
- o) optimizacija - omejitev spremljanja drugih oseb, profilov oz. njihovih vsebin
- p) zavestna odločitev
- q) skupna akcija
- r) drugo: _____

8.6. Vprašanja oz. smernice za skupinski razpravi oz. fokusni skupini

1. Zakaj ste se odločili za sodelovanje v raziskavi?
 - Kaj vas je pritegnilo k sodelovanju?
2. Kakšne so (bile) vaše izkušnje s sodelovanjem v eksperimentu v okviru raziskave?
 - Kakšno za vas pomembno izkušnjo ste pridobili?
3. Kaj bi si želeli drugače pri izvedbi samega eksperimenta oz. raziskave?
4. Kaj je bilo za vas dragocenega, kar ste pridobili na spletni predstavitvi v okviru eksperimenta? Kakšno novo za vas uporabno znanje ste pridobili?
 - Kaj so bile tiste informacije, ki ste jih pridobili na spletni predstavitvi in ste jih predhodno že poznali?
 - Kaj pa tiste, ki jih predhodno še niste poznali?
5. Kaj bi si želeli drugače pri izvedbi spletne predstavitve?
6. Katero tehniko ali tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih ste si izbrali?
7. Kakšna je bila za vas izkušnja vnašanja tehnik/e v vaš vsakdan?
 - Kako ocenjujete svojo uporabo tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih?
 - Kakšne težave ste imeli?
 - Kaj so bili vaši največji izzivi pri uporabi izbrane ali izbranih tehnik?
8. Kakšne spremembe ste opazili v času preživetem na družabnih omrežjih tekom eksperimenta (obdobje neuporabe tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih v primerjavi z obdobjem uporabe teh tehnik)?
9. Kakšne spremembe ste opazili v življenju v povezavi s tem, da ste manj časa preživel na družabnih omrežjih?
 - Za kaj ste izkoristili čas, ki ga niste preživel na družabnih omrežjih?

10. Kako uporabne oz. smiselne se vam zdijo izbrane tehnike?

– Ali boste tehniko/e uporabljali še naprej - po končanem eksperimentu?

8.7. Tabele s podatki

8.7.1. Spletna anketa pred pričetkom eksperimenta

Q1	Katera družabna omrežja uporabljaš?							
	Podvprašanja	Enote					Navedbe	
		Frekvence	Veljavni	% - Veljavni	Ustrezni	% - Ustrezni	Frekvence	%
Q1a	Facebook	39	42	92,9%	42	92,9%	39	14,8%
Q1b	Facebook messenger	40	42	95,2%	42	95,2%	40	15,2%
Q1c	Twitter	7	42	16,7%	42	16,7%	7	2,7%
Q1d	Instagram	37	42	88,1%	42	88,1%	37	14,0%
Q1e	YouTube	42	42	100,0%	42	100,0%	42	15,9%
Q1f	TikTok	9	42	21,4%	42	21,4%	9	3,4%
Q1g	Snapchat	13	42	31,0%	42	31,0%	13	4,9%
Q1h	Pinterest	19	42	45,2%	42	45,2%	19	7,2%
Q1i	Tumblr	4	42	9,5%	42	9,5%	4	1,5%
Q1j	Reddit	9	42	21,4%	42	21,4%	9	3,4%
Q1k	Tinder	3	42	7,1%	42	7,1%	3	1,1%
Q1l	LinkedIn	4	42	9,5%	42	9,5%	4	1,5%
Q1m	WhatsApp	11	42	26,2%	42	26,2%	11	4,2%
Q1n	Viber	9	42	21,4%	42	21,4%	9	3,4%
Q1o	Skype	6	42	14,3%	42	14,3%	6	2,3%
Q1p	Telegram	1	42	2,4%	42	2,4%	1	0,4%
Q1q	Discord	8	42	19,0%	42	19,0%	8	3,0%
Q1r	Drugo:	3	42	7,1%	42	7,1%	3	1,1%
	SKUPAJ		42		42		264	100,0%

Q1r_text	Q1 (Drugo:)				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	gmail, inshot	1	2,4%	33,3%	33,3%
	capucinno	1	2,4%	33,3%	66,7%
	zoom	1	2,4%	33,3%	100,0%
Veljavni	Skupaj	3	7,1%	100,0%	

Q3	Družabna omrežja uporabljam zgolj za službene/študijske namene.				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (Da)	1	2,4%	2,4%	2,4%
	2 (Ne)	41	97,6%	97,6%	100,0%
Veljavni	Skupaj	42	100,0%	100,0%	

Q4	Zakaj vse uporabljaš družabna omrežja? Vprašanje se nanaša na vsa družabna omrežja, ki jih uporabljaš.							
	Podvprašanja	Enote					Navedbe	
		Frekvence	Veljavni	% - Veljavni	Ustrezni	% - Ustrezni	Frekvence	%
Q4a	Sprostitev	38	41	92,7%	42	90,5%	38	7,2%
Q4b	Zabava	39	41	95,1%	42	92,9%	39	7,4%
Q4c	“Ostajanje na tekočem” z novicami in aktualnimi dogodki	37	41	90,2%	42	88,1%	37	7,0%
Q4d	Zapolnjevanje prostega časa	34	41	82,9%	42	81,0%	34	6,4%
Q4e	Povezovanje in ohranjanje stikov s prijatelji, sorodniki, znanci	40	41	97,6%	42	95,2%	40	7,6%
Q4f	Deljenje fotografij in/ali videoposnetkov	33	41	80,5%	42	78,6%	33	6,3%
Q4g	Deljenje podrobnosti iz lastnega zasebnega življenja in/ali svojega mnenja	13	41	31,7%	42	31,0%	13	2,5%
Q4h	Povezovanje z ljudmi, ki imajo podobne interese	21	41	51,2%	42	50,0%	21	4,0%
Q4i	Povezovanje z ljudmi, ki se v življenju spopadajo s podobnimi izzivi (npr. bolezni, izzivi na področju duševnega zdravja, finančni izzivi, starševski izzivi, itd.)	15	41	36,6%	42	35,7%	15	2,8%
Q4j	Nakupovanje	20	41	48,8%	42	47,6%	20	3,8%
Q4k	Spoznavanje novih ljudi	8	41	19,5%	42	19,0%	8	1,5%
Q4l	Uporaba za potrebe študija	36	41	87,8%	42	85,7%	36	6,8%
Q4m	Uporaba za potrebe službe	13	41	31,7%	42	31,0%	13	2,5%
Q4n	Spremljanje športnih dogodkov	11	41	26,8%	42	26,2%	11	2,1%
Q4o	Spremljanje znanih osebnosti	23	41	56,1%	42	54,8%	23	4,4%
Q4p	Spremljanje političnega dogajanja v	26	41	63,4%	42	61,9%	26	4,9%

	Sloveniji in/ali po svetu							
Q4q	Pridobivanje znanja in nasvetov na področju hobijev	36	41	87,8%	42	85,7%	36	6,8%
Q4r	Pridobivanje znanja in nasvetov na področju dejavnosti, ki jo opravljaš za plačilo v prostem času oz. poleg drugih dejavnosti/obveznosti (angl. "Side hustle")	11	41	26,8%	42	26,2%	11	2,1%
Q4s	Promoviranje lastnega dela oz. dejavnosti, ki jo opravljaš za plačilo v prostem času oz. poleg drugih dejavnosti/obveznosti (angl. "Side hustle")	5	41	12,2%	42	11,9%	5	0,9%
Q4t	Promoviranje in/ali podpiranje dobrodelnih organizacij	8	41	19,5%	42	19,0%	8	1,5%
Q4u	Pridobivanje znanja in nasvetov na področju lastnih veščin oz. spretnosti	25	41	61,0%	42	59,5%	25	4,7%
Q4v	Iskanje dogodkov (v okolici)	26	41	63,4%	42	61,9%	26	4,9%
Q4w	Organiziranje dogodkov in povabilo nanje	10	41	24,4%	42	23,8%	10	1,9%
Q4x	Drugo:	0	41	0,0%	42	0,0%	0	0,0%
	SKUPAJ		41		42		528	100,0%

Q5	Družabna omrežja v večji meri ali izključno uporabljam na mobilnem telefonu.				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (Da)	39	92,9%	92,9%	92,9%
	2 (Ne)	3	7,1%	7,1%	100,0%
Veljavni	Skupaj	42	100,0%	100,0%	

Q6	Oceni, koliko časa na dan (v urah in minutah) v povprečju uporabljaš družabna omrežja. Prosim te, da podaš iskren odgovor.				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	6 ur	2	4,8%	4,8%	4,8%

	4-5 ur, včasih 6 ur	1	2,4%	2,4%	7,1%
	4h-5h, če pa imam faks pa maks. 2h	1	2,4%	2,4%	9,5%
	2-3 ure dnevno	1	2,4%	2,4%	11,9%
	2-4 ure (120-240)	1	2,4%	2,4%	14,3%
	4ure	2	4,8%	4,8%	19,0%
	2uri 30 minut	1	2,4%	2,4%	21,4%
	1,5ur	1	2,4%	2,4%	23,8%
	3-4	1	2,4%	2,4%	26,2%
	2	1	2,4%	2,4%	28,6%
	3	1	2,4%	2,4%	31,0%
	4	2	4,8%	4,8%	35,7%
	5	1	2,4%	2,4%	38,1%
	3 ure	4	9,5%	9,5%	47,6%
	2 uri	4	9,5%	9,5%	57,1%
	3 ure in 30 minut	1	2,4%	2,4%	59,5%
	7 ur na dan	1	2,4%	2,4%	61,9%
	5 ur in 20 min	1	2,4%	2,4%	64,3%
	4 ure	2	4,8%	4,8%	69,0%
	2h 30min	1	2,4%	2,4%	71,4%
	2 uri 30 minut	2	4,8%	4,8%	76,2%
	7ur	1	2,4%	2,4%	78,6%
	3 ure in 30 min	1	2,4%	2,4%	81,0%
	3h	3	7,1%	7,1%	88,1%
	2 uri in 30 minut	1	2,4%	2,4%	90,5%
	5-7	1	2,4%	2,4%	92,9%
	2 uri (vključno s kakšnim video klicem, ki ga opravi s partnerjem nekajkrat na teden, saj živiva v ločenih gospodinjstvih, izven svoje občine)	1	2,4%	2,4%	95,2%
	3h do 4h	1	2,4%	2,4%	97,6%
	vrjetno celokupno tudi po 2-3h	1	2,4%	2,4%	100,0%
Veljavni	Skupaj	42	100,0%	100,0%	

Q7	Ali pri sebi opažaš, da na družabnih omrežjih vsakodnevno preživiš več časa, kot bi si želel/a ali si sprva nameraval/a?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (Da)	39	92,9%	92,9%	92,9%
	2 (Ne)	1	2,4%	2,4%	95,2%
	3 (Ne vem)	2	4,8%	4,8%	100,0%
Veljavni	Skupaj	42	100,0%	100,0%	

Q8	Ali že uporabljaš kakšne tehnike, s katerimi zmanjšaš čas, ki ga vsakodnevno preživiš na družabnih omrežij?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (Da)	23	54,8%	54,8%	54,8%

	2 (Ne)	19	45,2%	45,2%	100,0%
Veljavni	Skupaj	42	100,0%	100,0%	

Q10	Spol				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (Ženski)	37	88,1%	88,1%	88,1%
	2 (Moški)	4	9,5%	9,5%	97,6%
	3 (Drugo)	1	2,4%	2,4%	100,0%
Veljavni	Skupaj	42	100,0%	100,0%	

Q11	Starost				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	19	5	11,9%	11,9%	11,9%
	20	8	19,0%	19,0%	31,0%
	21	3	7,1%	7,1%	38,1%
	22	8	19,0%	19,0%	57,1%
	23	6	14,3%	14,3%	71,4%
	24	6	14,3%	14,3%	85,7%
	25	4	9,5%	9,5%	95,2%
	27	1	2,4%	2,4%	97,6%
	20 let	1	2,4%	2,4%	100,0%
Veljavni	Skupaj	42	100,0%	100,0%	

Q12	Kateri operacijski sistem ima tvoja mobilna naprava?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (Android)	27	64,3%	64,3%	64,3%
	2 (iOS)	15	35,7%	35,7%	100,0%
	3 (Ne vem)	0	0,0%	0,0%	100,0%
	4 (Drugo:)	0	0,0%	0,0%	100,0%
Veljavni	Skupaj	42	100,0%	100,0%	

Q13	Zapiši, katero znamko mobilnega telefona imaš.				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa

Q14	Ker želim v raziskavi zagotoviti anonimnost tvojih podatkov, te prosim, da s pomočjo navodil sestaviš svojo šifro. Ker boš šifro potreboval/a pri vseh nadaljnjih korakih v raziskavi, si jo nekam shrani/zapiši! Navodila: Prva črka maminega imena (Petra = P) Prva črka očetovega imena (Darko = D) Dan tvojega rojstva (7. 5. 1999 = 7) Prva črka kraja tvojega rojstva (Murska Sobota = M) Poglej, koliko je v tem trenutku ura (09:02 = 0902) Tako dobiš šifro: PD7M0902 Vpiši svojo šifro:				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	bb31m1214	1	2,4%	2,4%	2,4%
	sp2k2041	1	2,4%	2,4%	4,8%
	tm19š1433	1	2,4%	2,4%	7,1%
	nd25c0956	1	2,4%	2,4%	9,5%
	dm9l0821	1	2,4%	2,4%	11,9%

	bt12c1751	1	2,4%	2,4%	14,3%
	bb22l2002	1	2,4%	2,4%	16,7%
	md27p1954	1	2,4%	2,4%	19,0%
	zm6l1927	1	2,4%	2,4%	21,4%
	sj11k1729	1	2,4%	2,4%	23,8%
	am9l1753	1	2,4%	2,4%	26,2%
	dd2m1744	1	2,4%	2,4%	28,6%
	tg16m1208	1	2,4%	2,4%	31,0%
	mm24š2144	1	2,4%	2,4%	33,3%
	ng8n1833	1	2,4%	2,4%	35,7%
	ma16p1546	1	2,4%	2,4%	38,1%
	id21n1556	1	2,4%	2,4%	40,5%
	al13l2349	1	2,4%	2,4%	42,9%
	as2s1105	1	2,4%	2,4%	45,2%
	lv10l0902	1	2,4%	2,4%	47,6%
	dš28k1228	1	2,4%	2,4%	50,0%
	hm18m0539	1	2,4%	2,4%	52,4%
	if6c0903	1	2,4%	2,4%	54,8%
	an17k1809	1	2,4%	2,4%	57,1%
	pb21l2016	1	2,4%	2,4%	59,5%
	vs13b2057	1	2,4%	2,4%	61,9%
	ht2m1056	1	2,4%	2,4%	64,3%
	jj6m1946	1	2,4%	2,4%	66,7%
	ko4k5312	1	2,4%	2,4%	69,0%
	mb14c1809	1	2,4%	2,4%	71,4%
Veljavni	Skupaj	42	100,0%	100,0%	

8.7.2. Spletna anketa za pridobitev podatkov o času uporabe družabnih omrežij 1

Q1	Vpiši svojo šifro:				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	2s2s1105	1	2,9%	2,9%	2,9%
	dm9l0821	1	2,9%	2,9%	5,9%
	vs13b2057	1	2,9%	2,9%	8,8%
	if6c0903	1	2,9%	2,9%	11,8%
	dd2m1744	1	2,9%	2,9%	14,7%
	na18l1111	1	2,9%	2,9%	17,6%
	bf23l0956	1	2,9%	2,9%	20,6%
	jj6m1946	1	2,9%	2,9%	23,5%
	aa18l1356	1	2,9%	2,9%	26,5%
	bt5j1212	1	2,9%	2,9%	29,4%
	ma16p1546	1	2,9%	2,9%	32,4%
	bb31m1214	1	2,9%	2,9%	35,3%
	sj11k1729	1	2,9%	2,9%	38,2%
	zt19l1000	1	2,9%	2,9%	41,2%
	nt20l2127	1	2,9%	2,9%	44,1%
	ač17m1258	1	2,9%	2,9%	47,1%
	an17k1809	1	2,9%	2,9%	50,0%

	bt12c1751	1	2,9%	2,9%	52,9%
	zm6l1927	1	2,9%	2,9%	55,9%
	tp2l0959	1	2,9%	2,9%	58,8%
	zr13c1302	1	2,9%	2,9%	61,8%
	sp2k2041	1	2,9%	2,9%	64,7%
	tm19s1433	1	2,9%	2,9%	67,6%
	al13l2349	1	2,9%	2,9%	70,6%
	tm11l1330	1	2,9%	2,9%	73,5%
	hm18m0539	1	2,9%	2,9%	76,5%
	dp20c1125	1	2,9%	2,9%	79,4%
	nd25c0956	1	2,9%	2,9%	82,4%
	tg16m1208	1	2,9%	2,9%	85,3%
	pb21l2016	1	2,9%	2,9%	88,2%
Veljavni	Skupaj	34	100,0%	100,0%	

Q2	Iz svoje aplikacije razberi in zapiši, koliko časa (ure in minute) si v preteklem tednu uporabljal/a svoj mobilni telefon:				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	21 ur	1	2,9%	3,0%	3,0%
	39ur in 27minut	1	2,9%	3,0%	6,1%
	46h 23m	1	2,9%	3,0%	9,1%
	37 ur in 59 minut	1	2,9%	3,0%	12,1%
	35 ur 55 minut	1	2,9%	3,0%	15,2%
	37h3m	1	2,9%	3,0%	18,2%
	16 ur, 29 minut	1	2,9%	3,0%	21,2%
	31 ur in 36 minut	1	2,9%	3,0%	24,2%
	25ur1minuta, dnevno 1ura1minuta, hoirly 34minut	1	2,9%	3,0%	27,3%
	21 ur in 6 minut, 4 minute, 4 minute	1	2,9%	3,0%	30,3%
	8 ur 20 minut	1	2,9%	3,0%	33,3%
	35h 52min	1	2,9%	3,0%	36,4%
	35 h 20 min	1	2,9%	3,0%	39,4%
	28 ur 9min	1	2,9%	3,0%	42,4%
	15h 54min	1	2,9%	3,0%	45,5%
	11hrs 53 mins (weekly) pon;1hr 30 minut, tor: 2hrs 24 min, sre: 1hrs 51 min, čet: 2hrs 58 min, pet: 1hrs 21 min, sob:2hrs 6 min	1	2,9%	3,0%	48,5%
	24 ur 3 min	1	2,9%	3,0%	51,5%
	61h 33m	1	2,9%	3,0%	54,5%
	23h 24 min	1	2,9%	3,0%	57,6%
	18h 26min	1	2,9%	3,0%	60,6%
	17 ur 5 min	1	2,9%	3,0%	63,6%
	21	1	2,9%	3,0%	66,7%
	27 h 18 min	1	2,9%	3,0%	69,7%

	6 h 19 min	1	2,9%	3,0%	72,7%
	37h 40min/	1	2,9%	3,0%	75,8%
	weekly - 54 ur 7 minut; daily - 4 ure 31 minut; hourly - 2 minuti	1	2,9%	3,0%	78,8%
	27h 57min	1	2,9%	3,0%	81,8%
	35ur 17minut	1	2,9%	3,0%	84,8%
	32h 12min	1	2,9%	3,0%	87,9%
	26 ur 59 minut	1	2,9%	3,0%	90,9%
Veljavni	Skupaj	33	97,1%	100,0%	

Q3	Iz svoje aplikacije razberi in zapiši, koliko časa (ure in minute) si v preteklem tednu uporabljal/a posamezno družabno omrežje. Če katerega izmed naštetih ne uporabljaš, v "okence" pri tem družabnem omrežju zapiši "Ne uporabljam". Če pa ga samo v tem tednu nisi uporabljal/a, v "okence" zapiši "0":	
	Podvprašanja	Navedbe
Q3a	Facebook	Ne uporabljam, 1 ura 49 min, 5ur 1min, 48 min, 2 ure in 4 minute, 28 min, 6h 28 min, 1hrs 18 min, Ne uporabljam, 1h 26m, 2h12min, 2 uri 2 min, 1h 37min, Ne uporabljam, 46min, 1 h 19 min, 29 min, 2h 26min, 5 min, 4 ure 28 minut, 7, 52m, 1 ura in 41 minut, 0, 12 minut, 15 min, 1 uro 1 min, 5h1m, 18h47min, 58 min
Q3b	Facebook messenger	1 minuta, 1 ura 19 min, 4ure 31min, 5 h 48 min, 29 minut, 1h 33 min, 2h 22min, 57 min, 6 minut, 1h 8m, 3h48min, 1 ura 9 min, 4h 38min, 1h 53 min, 24min, 20 min, 40 min, 55min, 9h 6 min, 5 ur in 3 minute, 9, 3h 47m, 6 ur in 40 minut, 1h 27min, 34 minut, 3h 59 min, 1 uro 7min, 4h54m, 2h8min, 1 h 32 min
Q3c	Twitter	Ne uporabljam, Ne uporabljam, Nimam aplikacije na telefnu, /, 0, /, 0, ne uporabljam, 5 ur, Ne uporabljam, Ne uporabljam, /, 0, Ne uporabljam, /, /, /, 0, /, Ne uporabljam, /, /, Ne uporabljam, 0, ne uporabljam, Ne uporabljam, ne uporabljam, Ga nimam., Ne uporabljam, /
Q3d	Instagram	11 ur, 44 minut, 3 ure 17 min, 6ur15, 6 h 32 min, 4 ure in 59 minut, 5h 43 min, 11h 42min, 2 hrs 38 min, 4 ure 20 minut, 8h 4m, 6h50min, /, 3h 52min, 23h 37min, 1h 40min, 10 h 32 min, /, 8h 40min, 4h 11min, 2 uri in 46 minut, 7, 8h 29m, 2 minuti, 48min, 12 ur 17 minut, 3h 1min, 1uro 48minut, 15h10m, 8h25min, 4 h 20 min
Q3e	YouTube	0, 3 ure 5 min, 4minutw, 40 min, 36 minut, /, 14min, 0, 11 ur 55 minut, 6h 30m, 4h22min, 2 uri 13 min, 4h 56min, 2h 14min, 1h 33min, 9 h 59 min, 18 h 21 min, 5h 50min, 3h 32 min, 31 minut, /, 1h 29m, 11 ur in 22 minut, 10min, 15 ur 43 minut, 10 ur 23 min, 50 minut, 1h20m, 2h2min, 7 h 40 min
Q3f	TikTok	Ne uporabljam, Ne uporabljam, Ne uporabljam, /, 0, /, 0, ne uporabljam, Ne uporabljam, 6h 30m, Ne uporabljam, /, 0, Ne uporabljam, 4h 33min, /, /, 0, /, 15 minut, /, 5m, Ne uporabljam, Ne, ne uporabljam, Ne uporabljam, ne uporabljam, Ga nimam, Ne uporabljam, 4 h 12 min
Q3g	Snapchat	Ne uporabljam, 31 min, Ne uporabljam, 31 min, 6 minut, 14 min, 1h 18min, 26 min, Ne uporabljam, 4h 52m, Ne uporabljam, /, 0, Ne uporabljam, /, /, /, 4min, /, 31 minut, /, /, Ne uporabljam, Ne, 3 ure 15 minut, Ne uporabljam, ne uporabljam, Ga nimam, 12min, /
Q3h	Pinterest	Ne uporabljam, 20 min, Ne uporabljam, /, 0, /, 0, ne uporabljam, Ne uporabljam, 8m, Ne uporabljam, 0 min, 0, 43min, 0, 23 min, /, 36min, /, 0, /, /, 0, Ne, 8 minut, 11 min, ne uporabljam, Ga nimam, Ne uporabljam, /
Q3i	Tumblr	Ne uporabljam, Ne uporabljam, Ne uporabljam, /, 0, /, 0, ne uporabljam, 2 uri 54 minut, Ne uporabljam, Ne uporabljam, /, 0, Ne uporabljam, /, /, /, 0, /, 0, /, 13h 30m, Ne uporabljam, Ne, ne uporabljam, Ne uporabljam, ne

		uporabljam, Ga nimam, Ne uporabljam, /
Q3j	Reddit	Ne uporabljam, Ne uporabljam, Ne uporabljam, /, 0, /, 0, ne uporabljam, Ne uporabljam, Ne uporabljam, 48min, /, 0, Ne uporabljam, /, /, 41 min, 0, /, 0, /, /, 50 minut, 6h 6min, ne uporabljam, Ne uporabljam, ne uporabljam, Ga nimam, Ne uporabljam, /
Q3k	Tinder	Ne uporabljam, Ne uporabljam, Ne uporabljam, /, 0, /, 0, ne uporabljam, Ne uporabljam, Ne uporabljam, Ne uporabljam, /, 0, Ne uporabljam, /, /, /, 0, /, 0, /, 1m, Ne uporabljam, Ne, ne uporabljam, Ne uporabljam, ne uporabljam, Ga nimam, Ne uporabljam, /
Q3l	LinkedIn	Ne uporabljam, Ne uporabljam, Ne uporabljam, /, 0, 26s, 0, ne uporabljam, Ne uporabljam, Ne uporabljam, Ne uporabljam, /, 0, Ne uporabljam, /, /, /, 0, /, Ne, /, /, 0, Ne, ne uporabljam, Ne uporabljam, 1 minuto, Ga nimam, Ne uporabljam, /
Q3m	WhatsApp	Ne uporabljam, Ne uporabljam, Ne uporabljam, /, 0, /, 1min, ne uporabljam, Ne uporabljam, Ne uporabljam, Ne uporabljam, /, 0, 6 min, 0, /, /, 0, 25 sekund, 0, /, 4m, Ne uporabljam, 0, ne uporabljam, Ne uporabljam, 8 minut, 15m, 3min, /
Q3n	Viber	Ne uporabljam, Ne uporabljam, Ne uporabljam, /, 0, 7 min, 50s, 0, 3 minute, Ne uporabljam, 0, 0 min, 0, 2 min, 15min, /, /, 2min, /, 0, /, /, Ne uporabljam, 0, 7 minut, Ne uporabljam, ne uporabljam, Ga nimam, Ne uporabljam, 14 min
Q3o	Skype	Ne uporabljam, Ne uporabljam, Ne uporabljam, /, 0, /, 0, ne uporabljam, Ne uporabljam, Ne uporabljam, Ne uporabljam, 0 min, 0, Ne uporabljam, 0, /, /, 0, /, 0, /, /, Ne uporabljam, Ne, 0, Ne uporabljam, 0, Ga nimam, Ne uporabljam, /
Q3p	Telegram	Ne uporabljam, Ne uporabljam, Ne uporabljam, /, 0, /, 0, ne uporabljam, Ne uporabljam, Ne uporabljam, Ne uporabljam, /, 0, Ne uporabljam, /, /, /, 0, /, 0, /, /, Ne uporabljam, 3h 37min, ne uporabljam, Ne uporabljam, ne uporabljam, Ga nimam, Ne uporabljam, /
Q3q	Discord	Ne uporabljam, Ne uporabljam, Ne uporabljam, /, 0, /, 0, 0, 2 uri 49 minut, Ne uporabljam, 0, /, 2h 5min, Ne uporabljam, /, /, /, 0, /, 0, /, /, 0, Ne, ne uporabljam, Ne uporabljam, ne uporabljam, Ga nimam, Ne uporabljam, /
Q3r	Drugo. Zapiši podatke še za vsa ostala družabna omrežja, če si jih uporabljal/a, vendar jih ni na zgornjem seznamu: Primer: Clubhouse 1h 17min Cappuccino 50min * Podatkov za Zoom, Gmail in Inshot ti ni potrebno pisati, saj to niso družabna omrežja.	Ne uporabljam, Ne uporabljam, Ne uporabljam, /, YouTube vanced 1 uro in 9 minut, /, 0, 0, Chrome: 6 ur, Mesages 13m Teams 25m, Nič drugega, /, 0, Nic, /, /, /, 0, /, 0, /, /, /, Ne, nimam drugih socialnih omrežji, Ne uporabljam, ne uporabljam, Flo-6m Sporočila-1h13m Maps-1h5m Google-30m, Ne uporabljam, Element 38 min

Q4	_ Če katero ali več izmed družabnih omrežij uporabljaš samo za službene ali študijske namene, prosim zapiši njegovo ali njihova imena spodaj.				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	instagram za službo in osebno	1	2,9%	4,3%	4,3%
	facebook 3/4 časa je za študij (skupina sošolcev faksa, študentska	1	2,9%	4,3%	8,7%

	organizacija), fb massager (študij, dogovori s sošolci). našteto velja v 75%. ostalih 25% je namembnost zapolnitev časa.				
	/	10	29,4%	43,5%	52,2%
	nobene ne uporabljam samo za službo.	1	2,9%	4,3%	56,5%
	facebook messenger	1	2,9%	4,3%	60,9%
	fb (predstavitve in predavanja na fb live)	1	2,9%	4,3%	65,2%
	samo za te namene ravno ne, ampak pa polovico časa namenim temu recimo na messengerju in facebooku.	1	2,9%	4,3%	69,6%
	element	1	2,9%	4,3%	73,9%
	messenger, facebook, gmail, snemalnik zvoka	1	2,9%	4,3%	78,3%
	ne	2	5,9%	8,7%	87,0%
	nic	1	2,9%	4,3%	91,3%
	viber.	1	2,9%	4,3%	95,7%
	teams	1	2,9%	4,3%	100,0%
Veljavni	Skupaj	23	67,6%	100,0%	

8.7.3. Spletna anketa za pridobitev podatkov o času uporabe družabnih omrežij 2

Q1	Vpiši svojo šifro:				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	sm11v1135	1	3,1%	3,1%	3,1%
	sp2k2041	1	3,1%	3,1%	6,3%
	tp2l0959	1	3,1%	3,1%	9,4%
	dm9l0821	1	3,1%	3,1%	12,5%
	aa18l1356	1	3,1%	3,1%	15,6%
	nt20l2127	1	3,1%	3,1%	18,8%
	na18l1111	1	3,1%	3,1%	21,9%
	zt19l1000	1	3,1%	3,1%	25,0%
	bf23l0956	1	3,1%	3,1%	28,1%
	zm6l1927	1	3,1%	3,1%	31,3%
	dd2m1744	1	3,1%	3,1%	34,4%
	dp20c1125	1	3,1%	3,1%	37,5%
	ko4k1312	1	3,1%	3,1%	40,6%
	bb31m1214	1	3,1%	3,1%	43,8%
	ng8n1833	1	3,1%	3,1%	46,9%
	tg16m1208	1	3,1%	3,1%	50,0%
	bt12c1751	1	3,1%	3,1%	53,1%
	sj11k1729	1	3,1%	3,1%	56,3%

	ač17m1258	1	3,1%	3,1%	59,4%
	lv10l0902	1	3,1%	3,1%	62,5%
	tm11l1330	1	3,1%	3,1%	65,6%
	ma16p1546	1	3,1%	3,1%	68,8%
	al13l2349	1	3,1%	3,1%	71,9%
	jj6m1946	1	3,1%	3,1%	75,0%
	hm18m0539	1	3,1%	3,1%	78,1%
	tm19s1433	1	3,1%	3,1%	81,3%
	pb21l2016	1	3,1%	3,1%	84,4%
	an17k1809	1	3,1%	3,1%	87,5%
	vs13b2057	1	3,1%	3,1%	90,6%
	bt5j1212	1	3,1%	3,1%	93,8%
Veljavni	Skupaj	32	100,0%	100,0%	

Q2	Iz svoje aplikacije razberi in zapiši, koliko časa (ure in minute) si v preteklem tednu uporabljal/a svoj mobilni telefon:				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	22 ur 59 minut	1	3,1%	3,1%	3,1%
	21 ur 46 min	1	3,1%	3,1%	6,3%
	20h 2min	1	3,1%	3,1%	9,4%
	24h 8min	1	3,1%	3,1%	12,5%
	16h 15min	1	3,1%	3,1%	15,6%
	10 ur 45 min	1	3,1%	3,1%	18,8%
	49h 25min	1	3,1%	3,1%	21,9%
	37h 50min	1	3,1%	3,1%	25,0%
	18 ur 33 min	1	3,1%	3,1%	28,1%
	22 ur 29 min	1	3,1%	3,1%	31,3%
	32h 56min	1	3,1%	3,1%	34,4%
	19 h 5 min	1	3,1%	3,1%	37,5%
	20 h 40 min	1	3,1%	3,1%	40,6%
	31 ur 22 min	1	3,1%	3,1%	43,8%
	22ur9min	1	3,1%	3,1%	46,9%
	16hrs 19 min, pon:3hrs 20min, tor:3hrs 37 min, sre:3hrs 12min, čet:1hrs 42min, pet: 2hrs 28 min, sob:1hr 1 min	1	3,1%	3,1%	50,0%
	36h27min	1	3,1%	3,1%	53,1%
	25 ur in 34 minut, 2 ure in 28 minut, 2 minute	1	3,1%	3,1%	56,3%
	26ur 26 min	1	3,1%	3,1%	59,4%
	20h 21min	1	3,1%	3,1%	62,5%
	47h 20m	1	3,1%	3,1%	65,6%
	63h 53m	1	3,1%	3,1%	68,8%
	21,35	1	3,1%	3,1%	71,9%
	56h 13m	1	3,1%	3,1%	75,0%
	6h50min	1	3,1%	3,1%	78,1%

	49 ur 20 minut	1	3,1%	3,1%	81,3%
	25h41m	1	3,1%	3,1%	84,4%
	31 ur in 14 minut	1	3,1%	3,1%	87,5%
	36 ur	1	3,1%	3,1%	90,6%
	44 ure 1 minuta	1	3,1%	3,1%	93,8%
Veljavni	Skupaj	32	100,0%	100,0%	

Q3	Iz svoje aplikacije razberi in zapiši, koliko časa (ure in minute) si v preteklem tednu uporabljal/a posamezno družabno omrežje. Če katerega izmed naštetih ne uporabljaš, v "okence" pri tem družabnem omrežju zapiši "Ne uporabljam" ali "/". Če pa ga samo v tem tednu nisi uporabljal/a, v "okence" zapiši "0":				
	Podvprašanja	Navedbe			
Q3a	Facebook	4ure 22, 4h 21min, /, 1 h 46 min, 3 ure 2 min, 1 min, 1 ur 12 min, 1h 15min, 41min, 13 min, Ne uporabljam, /, 31min, 4 ure in 5 minut, 1hr 50 min, /, 4h20m, 0, 1h 1m, 50 min, 1 ura in 18 minut, 1h 10min, 1ur 59min, 23 min, 6 minut, 1h 12m, 35min, 2h, 6,51, 1h 43min			
Q3b	Facebook messenger	2uri54, 6h 7min, 2 minuti, 42 min, 1 ura 48 min, 1 h 7 min, 5 ur 16 min, 22min, 58min, 5 ur 37 min, 4ure 24min, 1 ura 7 minut, 1h 21min, 5 ur in 16 minut, 1hr 36 min, 9h 19min, 1h57m, 1h 2min, 5h 51m, 2 ur in 29 min, 10 ur, 1h 34min, 51min, 20 min, 46 minut, 1h 26m, 1h 29min, 2h54min, 2,22, 7h 26min			
Q3c	Twitter	0, /, /, /, /, /, /, /, /, /, Ne uporabljam, 5 ur 43 minute, /, Ne uporabljam, /, /, ga nimam, 1min, /, /, /, 0, /, /, ne uporabljam, /, /, Ne uporabljam, /, 0			
Q3d	Instagram	5ur52, 7h 51min, 16 ur 31 minut, 4 h 11 min, /, /, 10 ur 50 min, 1h 57min, 6h 27min, 4 h 18 min, 10 ur 31 minut, 4 ure 18 minut, 2h 31min, 2 uri in 32 minut, 3hrs 4 min, 3h 34 min, 12h34m, 40min, 10h 21m, 1 ura 57 min, 0, 18h 10m, 12ur 13min, 4 h 54 min, 13 ur 38 minut, 6h 59m, 2h 25min, 3h1min, /, 5h 51min			
Q3e	YouTube	1, /, Manj kot minuta, 42 min, 15 min, 16 h 47 min, /, 2h 26min, /, 6h 22min, 2 uri 23 minut, 12 ur 3 minute, 42min, 36 minut, 0, 4h 3 min, 28m, 5min, 12h 20m, 35 min, 9 ur in 11 minut, 3h 18min, 3ure 26min, 53 min, 8 ur 54 minut, 6h 15m, 11h 13min, 6h52min, 32 min, 8h 58min			
Q3f	TikTok	0, /, /, /, /, /, /, /, /, /, Ne uporabljam, /, 5h 35min, 4 minute, /, /, ga nimam, /, /, /, 0, /, /, ne uporabljam, 3h 22m, 6h 11min, Ne uporabljam, /, 0			
Q3g	Snapchat	0, 1h 38 min, /, 1 h 3 min, /, /, /, 21min, 4min, /, Ne uporabljam, /, /, 4 minute, 34min, /, ga nimam, /, /, /, /, 41min, /, /, 4 ure, 4h 59m, /, Ne uporabljam, /, 0			
Q3h	Pinterest	0, /, /, /, 27 min, /, /, 29min, /, 7 min, 1 uro 23minut, /, /, Ne uporabljam, /, /, ga nimam, /, 25m, /, 0, 6min, 10min, 0, 3 minute, 1m, /, Ne uporabljam, 3 min, 0			
Q3i	Tumblr	0, /, /, /, /, /, /, /, /, /, Ne uporabljam, 2 uri 9 minut, /, 0 minut, /, /, ga nimam, /, 17h 39m, /, /, 0, /, /, ne uporabljam, /, /, Ne uporabljam, /, 0			
Q3j	Reddit	0, /, /, /, /, 4 h 45 min, /, /, /, /, Ne uporabljam, /, /, Ne uporabljam, /, /, ga nimam, 7ur 22min, /, /, 21 minut, 0, 22min, /, ne uporabljam, /, 16 min, 1h17min, /, 0			
Q3k	Tinder	0, /, /, /, /, /, /, /, /, /, Ne uporabljam, /, /, Ne uporabljam,			

		/, /, ga nimam, /, /, /, 8h 55min, /, /, ne uporabljam, /, /, Ne uporabljam, /, 0
Q3l	LinkedIn	0, /, /, /, /, /, /, 2min, /, Ne uporabljam, /, /, Ne uporabljam uporabljam, /, /, ga nimam, /, /, 2 min, 0, 0, /, /, ne uporabljam, /, /, Ne uporabljam, /, 0
Q3m	WhatsApp	0, 23s, /, /, /, /, /, /, /, 1 minuta, /, 0, n, /, 3 min, 5m, 6min, 1h 12m, 2 min, /, 0, /, /, ne uporabljam, /, /, Ne uporabljam, /, 0
Q3n	Viber	0, 5s, /, /, 54 min, /, /, /, 3min, /, 0 minut, 1 minuta, 1 min, Ne uporabljam, 0, /, ga nimam, 25min, /, 12 min, /, 1min, /, /, 31 minut, /, /, 0, /, 0
Q3o	Skype	0, /, /, /, /, /, /, /, /, Ne uporabljam, /, /, Be uporabljam, /, /, ga nimam, /, /, 0, /, 0, /, /, /, /, Ne uporabljam, /, 0
Q3p	Telegram	0, /, /, /, /, 2 min, /, /, /, /, Ne uporabljam, /, /, Ne uporabljam, /, /, ga nimam, 17min, /, /, /, 0, /, /, ne uporabljam, /, /, Ne uporabljam, /, 0
Q3q	Discord	0, /, /, /, /, /, 40 min, /, /, /, Ne uporabljam, 4 ure 52 minut, /, Ne uporabljam, 0, /, ga nimam, /, /, /, 1 ura in 13 minut, 0, /, /, ne uporabljam, /, /, Ne uporabljam, /, 42min
Q3r	Drugo. Zapiši podatke še za vsa ostala družabna omrežja, če si jih uporabljal/a, vendar jih ni na zgornjem seznamu: Primer: Clubhouse 1h 17min Cappuccino 50min	0, /, /, /, Signal 0 min, /, Goodreads 42 min, /, /, /, Nic, Chrome 11 ur 29 minut, /, Ne poznam dodatkov zavsoč omrežja, 1SE: 2min, Lumosity 3hrs 6min, Google maps: 1hrs 45min, /, Flo 6m Pi 7m Safari-Google-43m Gmail-4m InShot-2m Messages-sporočila-28m, /, /, /, /, 0, /, /, /, Teams 1h 15m, Element 42 min, Nic, /, 0

8.7.4. Spletna anketa za pridobitev podatkov o času uporabe družabnih omrežij 3

Q1	Vpiši svojo šifro:				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	sm11v1135	1	3,0%	3,0%	3,0%
	sp2k2041	1	3,0%	3,0%	6,1%
	tp2l0959	1	3,0%	3,0%	9,1%
	dm9l0821	1	3,0%	3,0%	12,1%
	aa18l1356	1	3,0%	3,0%	15,2%
	nt20l2127	1	3,0%	3,0%	18,2%
	na18l1111	1	3,0%	3,0%	21,2%
	zt19l1000	1	3,0%	3,0%	24,2%
	bf23l0956	1	3,0%	3,0%	27,3%
	zm6l1927	1	3,0%	3,0%	30,3%
	dd2m1744	1	3,0%	3,0%	33,3%
	dp20c1125	1	3,0%	3,0%	36,4%
	ko4k1312	1	3,0%	3,0%	39,4%
	bb31m1214	1	3,0%	3,0%	42,4%
	ng8n1833	1	3,0%	3,0%	45,5%
	tg16m1208	1	3,0%	3,0%	48,5%
	bt12c1751	1	3,0%	3,0%	51,5%
	sj11k1729	1	3,0%	3,0%	54,5%
	ač17m1258	1	3,0%	3,0%	57,6%
	lv10l0902	1	3,0%	3,0%	60,6%

	if6c0903	1	3,0%	3,0%	63,6%
	ma16p1546	1	3,0%	3,0%	66,7%
	jj6m1946	1	3,0%	3,0%	69,7%
	al13l2349	1	3,0%	3,0%	72,7%
	hm18m0539	1	3,0%	3,0%	75,8%
	tm19š1433	1	3,0%	3,0%	78,8%
	pb21l2016	1	3,0%	3,0%	81,8%
	tm 11l1330	1	3,0%	3,0%	84,8%
	an17k1809	1	3,0%	3,0%	87,9%
	vs13b2057	1	3,0%	3,0%	90,9%
Veljavni	Skupaj	33	100,0%	100,0%	

Q2	Iz svoje aplikacije razberi in zapiši, koliko časa (ure in minute) si v preteklem tednu uporabljal/a svoj mobilni telefon:				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	12 ur 35 minut	1	3,0%	3,0%	3,0%
	37 h 5 min	1	3,0%	3,0%	6,1%
	63h 73m	1	3,0%	3,0%	9,1%
	23 h 46 min	1	3,0%	3,0%	12,1%
	9 ur 13 min	1	3,0%	3,0%	15,2%
	47 ur 28 min	1	3,0%	3,0%	18,2%
	6h11min	1	3,0%	3,0%	21,2%
	19 ur 12 minut	1	3,0%	3,0%	24,2%
	30h 58min	1	3,0%	3,0%	27,3%
	29h14m	1	3,0%	3,0%	30,3%
	19h 48min	1	3,0%	3,0%	33,3%
	38 ur 39 minut	1	3,0%	3,0%	36,4%
	29 h 59 min	1	3,0%	3,0%	39,4%
	26h 24min	1	3,0%	3,0%	42,4%
	14h 35min	1	3,0%	3,0%	45,5%
	31ur 56min	1	3,0%	3,0%	48,5%
	16 hrs 46 min, pon: 1hrs 50 min, tor: 3hrs 8min, sre: 2hrs 57min, čet: 1hrs 24 min, pet: 5hrs 59 min, sob: 1hr 4min	1	3,0%	3,0%	51,5%
	30 h 57 min	1	3,0%	3,0%	54,5%
	24 ur 35 min	1	3,0%	3,0%	57,6%
	28h47min	1	3,0%	3,0%	60,6%
	19 ur in 59 minut, 18 minut, 0	1	3,0%	3,0%	63,6%
	15 ur in 10 minut. zdaj mi kaze se dnevno povprecje, ki je: 2 uri in 11 minut	1	3,0%	3,0%	66,7%
	65h 42min	1	3,0%	3,0%	69,7%
	22h 10min	1	3,0%	3,0%	72,7%
	34 ur in 3 minute	1	3,0%	3,0%	75,8%
	47 ur 42 minut	1	3,0%	3,0%	78,8%

	22ue	1	3,0%	3,0%	81,8%
	48h 15m	1	3,0%	3,0%	84,8%
	27 ur 6 min	1	3,0%	3,0%	87,9%
	33h 41min	1	3,0%	3,0%	90,9%
Veljavni	Skupaj	33	100,0%	100,0%	

Q3	Iz svoje aplikacije razberi in zapiši, koliko časa (ure in minute) si v preteklem tednu uporabljal/a posamezno družabno omrežje. Če katerega izmed naštetih ne uporabljaš, v okence pri tem družabnem omrežju zapiši "Ne uporabljam" ali "/". Če pa ga samo v tem tednu nisi uporabljal/a, v okence zapiši "0":				
	Podvprašanja	Navedbe			
Q3a	Facebook	/, 3ure48, 1h 44min, 1 h 45 min, Ne uporabljam, 1 ura in 37 minut, 1 ura in 48 minut, 31min, 2h 4min, 3 ure in 35 minut, 2h 29min, 0, /, 2 uri 10 min, 2h 3m, 2uri 27min, 1 h 9 min, 5 ur in 50 min, 14 min, 1 min, 1h 50min, 5h25m, 1hr 58min, 8m, 1 minuta, 2 uri 5 min, 23 min, 1 h 20 min, 8 h 33 min, 13h32min			
Q3b	Facebook messenger	25 min, 1ura48, 46min, 2 h 53 min, 3h 32 min, 5 ur in 20 minut, 16 minut, 52min, 18min, 4 ure in 7 minut, 5h 1min, 59min, 13 minut, 1 ura 12 min, 1h 20m, 41min, 1 h 54 min, 3 ure in 22 minut, 4 h 57 min, 12h 59 min, 3h 21min, 1h57m, 1hr 6min, 3h 34m, 1 ura 2 minuti, 3 ure 42 min, 1 h 19 min, 1 h 35 min, 2 h 42 min, 2h28min			
Q3c	Twitter	/, 0, /, /, Ne uporabljam, /, 0, /, /, 0, 0, 0, 5 ur 43 minute, /, /, /, /, /, /, 0, Ga nimam, /, /, /, -, ., /, /, Ne uporabljam			
Q3d	Instagram	12 ur 18 minut, 7ur7mkn, 1h 30min, 6 h 36 min, 9h 33 min, 3 minuite, 3 ure in 6 minut, 4h 2min, 1h 33min, 2 uri 11 minut, 3h 57min, 21, 4 ure 2 minuti, /, 7h 7m, 12ur 2min, 1 h 56 min, 6 ur in 27 min, 6 h 27 min, 5h 17 min, 28h 6min, 12h58m, 2hrs 6min, 6h 54m, 12 ur 1 minuta, 16 ur 17 min, ., 10 h 1 min, /, 5h24min			
Q3e	YouTube	40 minut, 3min, 1h 34min, 43 min, 1h 25 min, 11 ur in 44 minut, 1 minuta, /, 3h 43min, 24 minut, 4h 1min, 6, 10 ur 39 minut, 20 min, 5h 25m, 5ur 28min, 14 h 44 min, 1 min, 6h 42 min, 5h 46 min, 5h 24min, 20s, 0, 16h 17m, 15 ur 2 minuti, 35 min, 25 h 31 min, 2 h, 55 min, 35min			
Q3f	TikTok	/, 0, 2h 27min, /, Ne uporabljam, /, 0, /, /, 5 minut, 0, /, /, /, 4h 11m, /, 6 h 40 min, /, /, /, 6h 20min, Ga nimam, /, /, /, -, ., /, /, Ne uporabljam			
Q3g	Snapchat	/, 0, /, 25 min, Ne uporabljam, /, 2 minute, 7min, 12min, 44 minut, 0, /, /, /, 3h 10m, /, /, 1 ur in 32 min, /, /, 3h 29min, Ga nimam, 19min, /, 2 uri 35 minut, —, ., /, /, 3min			
Q3h	Pinterest	/, 0, 0, /, 44 min, 0, 0, /, 21min, Ne uporab., 0, /, /, 0 min, 3m, /, /, /, 58 min, /, 2m, Ga nimam, /, 14m, 36 minut, -, ., 9 min, 3 min, Ne uporabljam			
Q3i	Tumblr	/, 0, /, /, Ne uporabljam, /, 0, /, /, 0, 0, /, 2 uri 46 minut, /, /, /, /, /, /, 0, Ga nimam, /, 19h 39m, /, -, ., /, /, Ne uporabljam			
Q3j	Reddit	/, 0, /, /, Ne uporabljam, 1 ura in 10 minut, 0, /, /, 0, 0, 5h 11min, /, /, /, 18min, 7 min, /, /, /, 0, Ga nimam, /, /, /, -, 10 h 15 min, /, /, Ne uporabljam			
Q3k	Tinder	/, 0, /, /, Ne uporabljam, /, 0, /, /, 0, 0, /, /, /, /, 0, /, /, /,			

		0, Ga nimam, /, /, /, -, ./, /, /, Ne uporabljam
Q3l	LinkedIn	/, 0, /, /, Ne uporabljam, /, 0, 1min, /, 0, 0, /, /, /, /, /, /, /, /, 0, Ga nimam, /, /, /, -, ./, /, /, Ne uporabljam
Q3m	WhatsApp	/, 0, 0, /, 1 min, /, 0, /, /, 0e uporabljam, 0, 1min, /, /, /, /, /, /, /, /, 0, 32m, /, 2h 1m, /, -, ./, /, /, 3min
Q3n	Viber	/, 0, 17 min, /, 0 min, /, 0, 2min, /, ne uporabljam, 0, 1min, 1 minuta, 9 min, /, /, 2 min, 6s, /, /, 0, Ga nimam, 0, /, 15 minut, -, ./, /, /, Ne uporabljam
Q3o	Skype	/, 0, /, /, Ne uporabljam, /, 0, /, /, Ne uporabljam, 0, /, /, /, /, /, 0, /, /, /, 0, Ga nimam, 0, /, 0, —, ./, /, /, Ne uporabljam
Q3p	Telegram	/, 0, /, /, Ne uporabljam, /, 0, /, /, Ne, 0, 7min, /, /, /, /, /, /, /, 0, Ga nimam, /, /, /, -, 5 min, /, /, Ne uporabljam
Q3q	Discord	/, 0, /, /, Ne uporabljam, 36 minut, 0, /, /, Ne, 1h 46min, /, 5 ur 17 minut, /, /, /, 0, /, /, /, 0, Ga nimam, 0, /, /, 6 min, ./, /, /, Ne uporabljam
Q3r	Drugo. Zapiši podatke še za vsa ostala družabna omrežja, če si jih uporabljal/a, vendar jih ni na zgornjem seznamu: Primer: Clubhouse 1h 17min Cappuccino 50min	/, 0, /, /, /, /, /, /, /, /, Ni drugih, zoom se ne šteje., 0, /, Chrome 7 ur 28 minut, /, Teams 1h 38m Safari 1h 8m, /, Element 28 min, /, /, /, 0, iRobot 42m Gmail 38m Messages 25m Maps 20m Pi 6m Flo 3m, Lumosity: 1hr 5min, /, /, Goodreads 35 min, ./, /, /, Ne uporabljam

8.7.5. Spletna anketa za pridobitev podatkov o času uporabe družabnih omrežij 4

Q1	Vpiši svojo šifro:				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	sm11v1135	1	3,1%	3,1%	3,1%
	sp2k2041	1	3,1%	3,1%	6,3%
	tp2l0959	1	3,1%	3,1%	9,4%
	dm9l0821	1	3,1%	3,1%	12,5%
	aa18l1356	1	3,1%	3,1%	15,6%
	nt20l2127	1	3,1%	3,1%	18,8%
	na18l1111	1	3,1%	3,1%	21,9%
	zt19l1000	1	3,1%	3,1%	25,0%
	bf23l0956	1	3,1%	3,1%	28,1%
	zm6l1927	1	3,1%	3,1%	31,3%
	dd2m1744	1	3,1%	3,1%	34,4%
	tm111330 nekaj podobnega ?	1	3,1%	3,1%	37,5%
	dp20c1125	1	3,1%	3,1%	40,6%
	ko4k1312	1	3,1%	3,1%	43,8%
	bb31m1214	1	3,1%	3,1%	46,9%
	ng8n1833	1	3,1%	3,1%	50,0%
	bt12c1751	1	3,1%	3,1%	53,1%
	tg16m1208	1	3,1%	3,1%	56,3%
	sj11k1729	1	3,1%	3,1%	59,4%
	ač17m1258	1	3,1%	3,1%	62,5%
	lv10l0902	1	3,1%	3,1%	65,6%
	if6c0903	1	3,1%	3,1%	68,8%
	ma16p1546	1	3,1%	3,1%	71,9%

	jj6m1946	1	3,1%	3,1%	75,0%
	al13l2349	1	3,1%	3,1%	78,1%
	hm18m0539	1	3,1%	3,1%	81,3%
	tm19š1433	1	3,1%	3,1%	84,4%
	pb21l2016	1	3,1%	3,1%	87,5%
	an17k1809	1	3,1%	3,1%	90,6%
	vs13b2057	1	3,1%	3,1%	93,8%
Veljavni	Skupaj	32	100,0%	100,0%	

Q2	Iz svoje aplikacije razberi in zapiši, koliko časa (ure in minute) si v preteklem tednu uporabljal/a svoj mobilni telefon:				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	33h30min	1	3,1%	3,1%	3,1%
	33h 59min	1	3,1%	3,1%	6,3%
	12h 50min	1	3,1%	3,1%	9,4%
	25h 13min	1	3,1%	3,1%	12,5%
	30h 8min	1	3,1%	3,1%	15,6%
	17 ur in 52 minut, 3 minute, 1 minuta	1	3,1%	3,1%	18,8%
	4h3min	1	3,1%	3,1%	21,9%
	22 h 16 min	1	3,1%	3,1%	25,0%
	16 ur in 57 minut	1	3,1%	3,1%	28,1%
	44h 26m	1	3,1%	3,1%	31,3%
	27 h 23 min	1	3,1%	3,1%	34,4%
	20 ur	1	3,1%	3,1%	37,5%
	50h 2m	1	3,1%	3,1%	40,6%
	25 h	1	3,1%	3,1%	43,8%
	33h 1min	1	3,1%	3,1%	46,9%
	30h33m	1	3,1%	3,1%	50,0%
	21hr 16 min pon: 5hr 15 min tor: 4hrs 4 min sre:2hrs 18 min čet:2hr 41 min pet: 2hr 51 min sob: 3hr 21 min	1	3,1%	3,1%	53,1%
	28 ur 44 min	1	3,1%	3,1%	56,3%
	24 ur 38 min	1	3,1%	3,1%	59,4%
	18h 21min	1	3,1%	3,1%	62,5%
	38 h 43 min	1	3,1%	3,1%	65,6%
	44 h 54 min	1	3,1%	3,1%	68,8%
	24h 39min	1	3,1%	3,1%	71,9%
	31ur 27min	1	3,1%	3,1%	75,0%
	45 ur in 30 minut	1	3,1%	3,1%	78,1%
	23h	1	3,1%	3,1%	81,3%
	52h 27min	1	3,1%	3,1%	84,4%
	28h 42min	1	3,1%	3,1%	87,5%
	56 ur 53 minut	1	3,1%	3,1%	90,6%
	30 ur 46 minut	1	3,1%	3,1%	93,8%
Veljavni	Skupaj	32	100,0%	100,0%	

Q3	Iz svoje aplikacije razberi in zapiši, koliko časa (ure in minute) si v preteklem tednu uporabljal/a posamezno družabno omrežje. Če katerega izmed naštetih ne uporabljaš, v okence pri tem družabnem omrežju zapiši "Ne uporabljam" ali "/". Če pa ga samo v tem tednu nisi uporabljal/a, v okence zapiši "0":	
	Podvprašanja	Navedbe
Q3a	Facebook	3h 29min, 17 min, /, 52 min, 1h 45min, /, 5h 9min, 2 ure in 42 minut, 2 uri 46 min, 50min, 2h 40 min, Ne uporabljam, 34 min, 34min, 4h30, /, 0, 1hr 52 min, 12 min, 1 h 2 min, 2h 6m, 50 minut, 1 h 11 min, 5h24m, 4 ure in 6 minut, 5 ur in 10 minut, 3 ure, 10 h 43 min, 31min, 1h 3m
Q3b	Facebook messenger	40min, 39 min, 3min, 59 min, 45min, 5 minut, 3h 19min, 23 minut, 7 ur 3 min, 1h 17min, 4 h 26 min, 3h 52min, 38 min, 3h 16min, 2h25, 12h 17min, 3h 39min, 42 min, 6 ur 37 min, 53 min, 1h 18m, 2 uri 30 minut, 1 h 59 min, 1h52m, 8 ur in 5 minut, 16 ur, 5 ur, 2 h 26, 2h 16min, 3h 39m
Q3c	Twitter	/, Ne uporabljam, /, /, /, 3 ure 57 minut, /, 0, -, /, /, Ne uporabljam, /, 0, 0, /, 0, /, /, /, /, /, /, Ga nimam, /, 0, /, /, 0, /
Q3d	Instagram	9ur 2min, 3h4min, 19ur 43 min, 1h 57min, 4h 46min, 3 ure 45 minut, 7h 9min, 3 ure in 15 minut, 13 ur 37 min, 3h 53min, 4 h 44 min, 14h 16min, /, 8h 11min, 6h31, 6h 18 min, 41min, 3hr 29min, 3h 54 min, 12 h 24 min, 7h 31m, 12 ur 29 minut, 2 h 43 min, 11h45m, 0, 5 ur, 6 ur, /, 11h 43min, 5h55m
Q3e	YouTube	2ur 23min, 8h59min, 15min, 36 min, 3h 52min, 9 ur 15 minut, /, 1 minuta, 3 min, /, 1 min, 2h 11min, 26 h 11 min, 3h 12min, 13, 6h 35 min, 14min, 0, 4h 8 min, 2 h 36 min, 3h 36m, 18 ur 38 minut, 7 h 52 min, 3h32m, 14 ur in 44 minut, 0, 30 min, 1 h 35 min, 5h 20min, 7h 49m
Q3f	TikTok	/, Ne uporabljam, /, 3h 17min, /, /, /, 0, -, /, /, Ne uporabljam, /, 0, 0, /, /, /, /, /, 5h 48m, /, 2 h 22 min, Ga nimam, /, 0, /, /, 11h 57min, /
Q3g	Snapchat	/, Ne uporabljam, /, /, 31min, /, 1h 20min, 27 minut, -, 10s, 8 min, Ne uporabljam, /, 0, 0, /, /, 22 min, /, /, 4h 39m, 2 uri 52 minut, /, Ga nimam, /, 26 minut, /, /, 1h 28min, /
Q3h	Pinterest	15min, Ne uporabljam, /, 0, 5min, /, /, 0, -, /, /, 1h 35min, /, 0, 0, /, /, /, 1 h 34 min, 18 min, 7m, 16 minut, /, Ga nimam, 0, 0, /, 3 min, 1m, /
Q3i	Tumblr	/, Ne uporabljam, /, /, /, 1 ura 52 minut, /, 0, -, /, /, Ne uporabljam, /, 0, 0, /, /, /, /, /, /, /, Ga nimam, /, 0, /, /, 0, 17h 46m
Q3j	Reddit	12min, 1h27min, /, /, /, /, /, 0, -, /, /, Ne uporabljam, 4 h 40 min, 0, 0, /, 6h 29min, /, /, /, /, /, 0, Ga nimam, 39 minut, 0, /, /, 0, /
Q3k	Tinder	/, Ne uporabljam, /, /, /, /, /, 0, -, /, /, Ne uporabljam, /, 0, 0, /, /, /, /, /, /, /, Ga nimam, /, 0, /, /, 29min, /
Q3l	LinkedIn	2uri 43min, Ne uporabljam, /, /, /, /, /, 0, -, 14s, /, Ne uporabljam, /, 0, 0, /, 0, /, /, /, /, /, /, Ga nimam, /, 0, 0, /, 0, /
Q3m	WhatsApp	/, Ne uporabljam, /, 0, /, /, /, 0, -, 2min, /, 2 min, /, 0, 0, 2 min, 14min, /, /, /, /, /, /, 6m, /, 0, 5 min, /, 0, 1h 10m

Q3n	Viber	/, 0, /, 14 min, /, 1 minuta, 10min, 0, -, 2min, /, 1 min, /, 0, 0, /, 3min, 0, /, /, /, 22 minut, 1 min, Ga nimam, /, 0, 10 min, /, 0, /
Q3o	Skype	/, Ne uporabljam, /, /, /, /, /, 0, -, /, /, Ne uporabljam, /, 0, 0, /, 0, 0, /, /, /, 0, /, Ga nimam, /, 0, 0, /, 0, /
Q3p	Telegram	/, Ne uporabljam, /, /, /, /, /, 0, -, /, /, Ne uporabljam, 9 min, 0, 0, /, 27min, /, /, /, /, /, /, Ga nimam, /, 0, /, /, 0, /
Q3q	Discord	/, Ne uporabljam, /, /, /, 8 ur 36 minut, /, 0, 1 min, /, /, Ne uporabljam, /, 31min, 0, /, /, 0, /, /, /, /, 0, Ga nimam, 12 minut, 0, /, /, 0, /
Q3r	Drugo. Zapiši podatke še za vsa ostala družabna omrežja, če si jih uporabljal/a, vendar jih ni na zgornjem seznamu: Primer: Clubhouse 1h 17min Cappuccino 50min	/, 0, /, /, /, Chrome 1 ura 21 minuta, /, 0, Goodreads 38 min, /, /, /, /, 0, 0, /, /, Lumosity: 3hr 29 min, /, /, Safari 58m Messegas 21m, /, Element 51 min, Pi 17 min Gmail 48 min Safari 45 min Messages 29 min Maps 26 min iRobot 9 min Flo 5 min Calculator 6 min Camera 6 min, /, Sporočila: 1 ura in 10 minut, /, /, 0, safari 6h 21m

8.7.6. Spletna anketa za pridobitev podatkov o času uporabe družabnih omrežij 5

Q1	Vpiši svojo šifro:				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	dm9l0821	1	3,2%	3,2%	3,2%
	vs13b2057	1	3,2%	3,2%	6,5%
	tg16m0912	1	3,2%	3,2%	9,7%
	if6c0903	1	3,2%	3,2%	12,9%
	dd2m1744	1	3,2%	3,2%	16,1%
	na18l1111	1	3,2%	3,2%	19,4%
	bf23l0956	1	3,2%	3,2%	22,6%
	jj6m1946	1	3,2%	3,2%	25,8%
	aa18l1356	1	3,2%	3,2%	29,0%
	tm11l1330	1	3,2%	3,2%	32,3%
	bt5j1212	1	3,2%	3,2%	35,5%
	ma16p1546	1	3,2%	3,2%	38,7%
	bb31m1214	1	3,2%	3,2%	41,9%
	zt19l1000	1	3,2%	3,2%	45,2%
	nt20l2127	1	3,2%	3,2%	48,4%
	ač17m1258	1	3,2%	3,2%	51,6%
	an17k1809	1	3,2%	3,2%	54,8%
	bt12c1751	1	3,2%	3,2%	58,1%
	zm6l1927	1	3,2%	3,2%	61,3%
	tp2l0959	1	3,2%	3,2%	64,5%
	zr13c1302	1	3,2%	3,2%	67,7%
	sp2k2041	1	3,2%	3,2%	71,0%
	al13l2349	1	3,2%	3,2%	74,2%
	hm18m0539	1	3,2%	3,2%	77,4%
	dp20c1125	1	3,2%	3,2%	80,6%
	pb21l2016	1	3,2%	3,2%	83,9%
	ko4k1312	2	6,5%	6,5%	90,3%
	ng8n1833	1	3,2%	3,2%	93,5%

	sm11v1135	1	3,2%	3,2%	96,8%
	lv10l0902	1	3,2%	3,2%	100,0%
Veljavni	Skupaj	31	100,0%	100,0%	

Q5_2	Tvoja skupina:				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (Skupina A)	14	45,2%	46,7%	46,7%
	2 (Skupina B (skupina, ki je že imela spletno delavnico))	16	51,6%	53,3%	100,0%
Veljavni	Skupaj	30	96,8%	100,0%	

Q2	Označi katero tehniko ali tehnike si si izbral/a:							
	Podvprašanja	Enote					Navedbe	
		Frekvence	Veljavni	% - Veljavni	Ustrezni	% - Ustrezni	Frekvence	%
Q2a	Spremljanje časa uporabe	12	16	75,0%	31	38,7%	12	19,7%
Q2b	Samoizpraševanje	2	16	12,5%	31	6,5%	2	3,3%
Q2c	Izdelava seznama stvari, ki jih želimo početi/aktivnosti/hobijev/zapostavljenih stvari, oseb	3	16	18,8%	31	9,7%	3	4,9%
Q2d	Zapolnitev dnevnega urnika z drugimi dejavnostmi	9	16	56,3%	31	29,0%	9	14,8%
Q2e	Določitev časovnih terminov (uporabe - neuporabe) oz. omejitev časa uporabe in omejitev motilcev	5	16	31,3%	31	16,1%	5	8,2%
Q2f	Izključitev obvestil ("push notifications")	8	16	50,0%	31	25,8%	8	13,1%
Q2g	Izbris aplikacij za družabna omrežja	3	16	18,8%	31	9,7%	3	4,9%
Q2h	Premestitev aplikacij za družabna omrežja (določitev prostora na zaslonu mobilnega telefona)	6	16	37,5%	31	19,4%	6	9,8%
Q2i	Sprotno odjavljanje iz uporabniških računov		16	0,0%	31	0,0%		0,0%
Q2j	Določitev namembnosti družabnih omrežij		16	0,0%	31	0,0%		0,0%
Q2k	Izbris družabnih omrežij		16	0,0%	31	0,0%		0,0%
Q2l	Detox uporabe družabnih omrežij ("razstrupljanje")		16	0,0%	31	0,0%		0,0%
Q2m	Ukinitev priporočil ("recommendations")		16	0,0%	31	0,0%		0,0%
Q2n	Poznejši ogled	1	16	6,3%	31	3,2%	1	1,6%
Q2o	Optimizacija - omejitev spremljanja drugih oseb, profilov oz. njihovih vsebin	2	16	12,5%	31	6,5%	2	3,3%
Q2p	Zavestna odločitev	6	16	37,5%	31	19,4%	6	9,8%
Q2q	Skupna akcija	3	16	18,8%	31	9,7%	3	4,9%
Q2r	Drugo:	1	16	6,3%	31	3,2%	1	1,6%
	SKUPAJ		16		31		61	100,0%

Q2r_text	Q2 (Drugo:)				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	nastavitev dnevne časovne omejitve za določene aplikacije	1	3,2%	100,0%	100,0%
Veljavni	Skupaj	1	3,2%	100,0%	

Q3	Iz svoje aplikacije razberi in zapiši, koliko časa (ure in minute) si v preteklem tednu uporabljal/a svoj mobilni telefon:				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	30 ur	1	3,2%	3,3%	3,3%
	6h3min	1	3,2%	3,3%	6,7%
	15h 48min	1	3,2%	3,3%	10,0%
	26 ur 16 min	1	3,2%	3,3%	13,3%
	15hr pon: 2hr 7min tor: 1hr 29 min sre:2hr 32 min čet:3hr 19 min pet:2hr 32 min sob: 2hr 23 min	1	3,2%	3,3%	16,7%
	11 ur 5 minut	1	3,2%	3,3%	20,0%
	17h 22min	1	3,2%	3,3%	23,3%
	20ur22min	1	3,2%	3,3%	26,7%
	15 ur 57 min	1	3,2%	3,3%	30,0%
	27h 3min	1	3,2%	3,3%	33,3%
	64h 34m	1	3,2%	3,3%	36,7%
	23h25min	1	3,2%	3,3%	40,0%
	22 ur 34 min	1	3,2%	3,3%	43,3%
	30 ur 52 min	1	3,2%	3,3%	46,7%
	40 ur	1	3,2%	3,3%	50,0%
	21h 1min	1	3,2%	3,3%	53,3%
	25 h 16 min	1	3,2%	3,3%	56,7%
	17h36m	1	3,2%	3,3%	60,0%
	36 ur 46 minut	1	3,2%	3,3%	63,3%
	33h 44min	1	3,2%	3,3%	66,7%
	34h 6min	1	3,2%	3,3%	70,0%
	49 ur 22 minut	1	3,2%	3,3%	73,3%
	27ur 56min	1	3,2%	3,3%	76,7%
	22h 11 min	1	3,2%	3,3%	80,0%
	25 h 13 min	1	3,2%	3,3%	83,3%
	32h 29min	1	3,2%	3,3%	86,7%
	21 ur in 7 minut	1	3,2%	3,3%	90,0%
	25h 11 min	1	3,2%	3,3%	93,3%
	49h 6 min	1	3,2%	3,3%	96,7%
	11 ur 12 minut	1	3,2%	3,3%	100,0%
Veljavni	Skupaj	30	96,8%	100,0%	

Q4	Iz svoje aplikacije razberi in zapiši, koliko časa (ure in minute) si v preteklem tednu uporabljal/a posamezno družabno omrežje. Če katerega izmed naštetih ne uporabljaš, v okence pri tem družabnem omrežju zapiši "Ne uporabljam" ali "/". Če pa ga samo v tem tednu nisi uporabljal/a, v okence zapiši "0":	
	Podvprašanja	Navedbe
Q4a	Facebook	4h 9 min, 1h 15min, 2 ure in 18 minut, 2h 23min, 4ure54, /, 1 ura 19min, 2h 22min, 5h 58min, 3ure 16min, 43 min, 2hr 20 min, /, 12 min, 0, 8h15min, 5 minut, 58min, 3 ure 16 min, 18 min, 25min, 50min, 1h, ne uporabljam, 2h 14m, 3 ure 18 min, 0; (uporabila le preko računalnika, pogledala obvestila za faks in sporočila), 0, 0, /
Q4b	Facebook messenger	2h 49min, 1h 24min, 17 minut, 2h 17min, 4ure40min, 1 ura 55 minut, 2 uri 20 min, 4h 10 min, 3h 36min, 35min, 45 min, 28 min, 9 minut, 1 ura 8 min, 6 ur in 9 minut, 2h47min, 42 minut, 1h 15min, 2 uri min, 3 h 14 min, 1h 51min, 3h 37min, 3h20min, 3h 40min, 1h 42m, 5 ur 23 min, 0; (uporabila le preko računalnika, pogledala obvestila za faks in sporočila), 1h 4min, 2 h 27 min, 7 h 49 min
Q4c	Twitter	/, /, 0, /, 0, /, /, -, /, /, /, /, 2 uri 58 minut, /, /, Ne uporabljam, /, /, /, /, 0, 0, Ne uporabljam, ne uporabljam, /, -, ga nimam, 0, /, /
Q4d	Instagram	3h 7min, 1h 33min, 6 ur in 45 minut, 2h 49min, 6ur9, 1 ura 23 minut, /, -, 10h 19min, 7ur 54min, 6 h, 3hr 45 min, 3 ure 9 minut, 2 uri 9 min, 12 minut, 4h50min, 12 ur 6 minut, 4h 13min, 1 ura 36 min, 5 ur 18min, 3h 48min, 5h 50min, 5h22min, 11h 19 min, 7h 15m, 15 ur 17 min, 5h 33m (prve dni mi je zelo uspevalo, nato sem si nekje v sredo snela aplikacijo; sem se sproti poskušala opomniti), 31min, /, 7 h 58 min
Q4e	YouTube	3 min, 9min, 1 ura in 24 minut, 5min, 4min, 2 minuti, 1 ura 8 min, 5h 38 min, 32 min, 4ure 22min, 1 h 6 min, 0, 9 ur 14 minut, 2 uri 37 min, 14 ur in 21 minut, 1h21min, 15 ur 17 minut, /, 54 min, 9 ur 36 min, 3h 43min, 4h 26min, 10h10min, 1h 38 min, 11h 47m, -, 3h 9m (poslušanje glasbe, kadar sem čistila, šla na sprehod ali se peljala domov/na faks), 9min, 10 min, 6 h 23 min
Q4f	TikTok	/, /, 0, 4h 45min, 0, /, /, -, /, /, /, /, /, 1 ura 36 min, /, Ne uporabljam, /, /, /, /, 3h 20min, 0, Ne uproabljam, ne uporabljam, 9h 35m, -, ga nimam, /, /, /
Q4g	Snapchat	/, 7min, 22 minut, /, 0, /, /, -, 1h 27min, /, /, 46 min, /, /, /, 2min, 2 uri 6 minut, 29s, /, /, 38min, 0, Ne uporabljam, ne uporabljam, 4h 38m, -, ga nimam, /, 52 min, /
Q4h	Pinterest	/, /, 0, /, 0, /, 0 min, -, /, 1ura 2min, 0, /, /, /, 0, Ne uporabljam, 1 ura 56 minut, /, /, 53 min, 1m, 0, Ne uporabljam, 1h 2 min, 1m, -, ga nimam, /, 14 min, /
Q4i	Tumblr	/, /, 0, /, 0, /, /, -, /, /, /, /, 1 ura 16 minut, /, /, Ne uporabljam, /, /, /, /, 0, 0, Ne uporabljam, ne uporabljam, /, -, ga nimam, /, /, /
Q4j	Reddit	/, /, 0, /, 0, /, /, -, :, 36min, /, /, /, 0, 5 ur in 48 minut, Ne uporabljam, /, /, /, /, 0, 0, 44min, ne uporabljam, /, -, ga nimam, 3h 8min, /, /
Q4k	Tinder	/, /, 0, /, 0, /, /, -, /, /, /, /, /, /, Ne uporabljam, /, /, /, /, 5h 5min, 0, Ne uporabljam, ne uporabljam, /, -, ga

		nimam, /, /, /
Q4l	LinkedIn	/, /, 0, /, 0, /, /, -, /, 6min, /, /, /, /, Ne uporabljam, /, 1min, 1 min, /, 0, 0, Ne uporabljam, ne uporabljam, /, -, ga nimam, /, /, /
Q4m	WhatsApp	/, /, 0, 0, 0, /, /, -, /, /, /, /, /, /, 1min, /, /, 2 min, /, 0, 0, Ne uporabljam, 0 min, /, -, 11m, 15min, /, 1 min
Q4n	Viber	/, /, 0, 24min, 0, /, 3 min, -, 30s, /, /, 0, /, 0, /, Ne uporabljam, 12 minut, 5min, 18 min, /, 0, 0, 0, 18 min, /, -, ga nimam, 46min, /, /
Q4o	Skype	/, /, 0, /, 0, /, /, -, /, /, /, 0, /, /, /, Ne uporabljam, 0, /, /, /, 0, 0, Ne uporabljam, ne uporabljam, /, -, ga nimam, /, /, /
Q4p	Telegram	/, /, 0, /, 0, /, /, 5 min, /, /, /, /, /, /, Ne uporabljam, /, /, /, /, 0, 0, Ne uporabljam, ne uporabljam, /, -, ga nimam, 25min, /, /
Q4q	Discord	/, /, 0, /, 0, /, /, -, /, /, /, 0, 8 ur 23 minut, 0, 36 minut, Ne uporabljam, /, /, /, /, 0, 16min, Ne uporabljam, ne uporabljam, /, 1 min, ga nimam, /, /, /
Q4r	Drugo. Zapiši podatke še za vsa ostala družabna omrežja, če si jih uporabljal/a, vendar jih ni na zgornjem seznamu: Primer: Clubhouse 1h 17min Cappuccino 50min	/, /, 0, /, 0, /, /, -, /, /, /, /, Chrome 8 ur 44 minut, Element 37 min, /, /, /, /, /, /, 0, 0, Ne, ne uporabljam, Teams 49m, Goodreads 39 min, Google - 1h4m Messages - 40 m Photos - 35 m Gmail - 14 m Flo - 4 m, /, /, /

8.7.7. Spletna anketa za pridobitev podatkov o času uporabe družabnih omrežij 6

Q1	Vpiši svojo šifro:				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	sm11v1135	1	3,1%	3,1%	3,1%
	sp2k2041	1	3,1%	3,1%	6,3%
	dm9l0821	2	6,3%	6,3%	12,5%
	aa18l1356	1	3,1%	3,1%	15,6%
	nt20l2127	1	3,1%	3,1%	18,8%
	na18l1111	1	3,1%	3,1%	21,9%
	zt19l1000	1	3,1%	3,1%	25,0%
	bf23l0956	1	3,1%	3,1%	28,1%
	zm6l1927	1	3,1%	3,1%	31,3%
	dd2m1744	1	3,1%	3,1%	34,4%
	dp20c1125	1	3,1%	3,1%	37,5%
	ko4k1312	1	3,1%	3,1%	40,6%
	bb31m1214	1	3,1%	3,1%	43,8%
	l3czt1302	1	3,1%	3,1%	46,9%
	ng8n1833	1	3,1%	3,1%	50,0%
	bt12c1751	1	3,1%	3,1%	53,1%
	tg16m0912	1	3,1%	3,1%	56,3%
	ač17m1258	1	3,1%	3,1%	59,4%
	lv10l0902	1	3,1%	3,1%	62,5%
	if6c0903	1	3,1%	3,1%	65,6%
	ma16p1546	1	3,1%	3,1%	68,8%
	tm111330 nek tazga ?	1	3,1%	3,1%	71,9%
	jj6m1946	1	3,1%	3,1%	75,0%

	al13l2349	1	3,1%	3,1%	78,1%
	hm18m0539	1	3,1%	3,1%	81,3%
	pb21l2016	2	6,3%	6,3%	87,5%
	an17k1809	1	3,1%	3,1%	90,6%
	vs13b2057	1	3,1%	3,1%	93,8%
	bt5j1212	1	3,1%	3,1%	96,9%
	tp2l9059	1	3,1%	3,1%	100,0%
Veljavni	Skupaj	32	100,0%	100,0%	

Q2	Iz svoje aplikacije razberi in zapiši, koliko časa (ure in minute) si v preteklem tednu uporabljal/a svoj mobilni telefon:				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	33 ur 1m	1	3,1%	3,3%	3,3%
	25h 26min	1	3,1%	3,3%	6,7%
	31 ur 23 minut	1	3,1%	3,3%	10,0%
	24 ur	1	3,1%	3,3%	13,3%
	36h 37 min	1	3,1%	3,3%	16,7%
	22h 15min	1	3,1%	3,3%	20,0%
	48 ur 56 minut	1	3,1%	3,3%	23,3%
	17h 35 min	1	3,1%	3,3%	26,7%
	30h 35min	1	3,1%	3,3%	30,0%
	4h18min	1	3,1%	3,3%	33,3%
	21ur 13	1	3,1%	3,3%	36,7%
	20h10min	1	3,1%	3,3%	40,0%
	13h 34min	1	3,1%	3,3%	43,3%
	20h 8 min	1	3,1%	3,3%	46,7%
	34 h 17 min	1	3,1%	3,3%	50,0%
	55h 18min	1	3,1%	3,3%	53,3%
	25 ur 34 min	1	3,1%	3,3%	56,7%
	31h 20min	1	3,1%	3,3%	60,0%
	30h 42min	1	3,1%	3,3%	63,3%
	24h47m	1	3,1%	3,3%	66,7%
	14 hrs 46 min, pon: 2hr 50 min, tor: 2hrs 45 min sre: 3hrs 11 min čet:2hrs 17 min pet: 1hr 33 min sob: 1hr 12min	1	3,1%	3,3%	70,0%
	23h 7min	1	3,1%	3,3%	73,3%
	23 ur 18 min	1	3,1%	3,3%	76,7%
	28 h in 16 min	1	3,1%	3,3%	80,0%
	33 ur in 47 minut	1	3,1%	3,3%	83,3%
	29 h 44 min	1	3,1%	3,3%	86,7%
	21 h 49 min	1	3,1%	3,3%	90,0%
	14 ur 39 minut	1	3,1%	3,3%	93,3%
	21 ur in 18 minut	1	3,1%	3,3%	96,7%
	55h 38m	1	3,1%	3,3%	100,0%
Veljavni	Skupaj	30	93,8%	100,0%	

Q3	Iz svoje aplikacije razberi in zapiši, koliko časa (ure in minute) si v preteklem tednu uporabljal/a posamezno družabno omrežje. Če katerega izmed naštetih ne uporabljaš, v okence pri tem družabnem omrežju zapiši "Ne uporabljam" ali "/". Če pa ga samo v tem tednu nisi uporabljal/a, v okence zapiši "0":	
	Podvprašanja	Navedbe
Q3a	Facebook	2h18min, 2h 30 min, 50min, 1h 39min, 51 min, 1h 29min, 1h 33min, /, Ne uporabljam, 59min, 2 uri 35 min, 3 minute, 2h 24m, 3ur53, /, 1h24min, 0, 0, 2 h 51 min, 3 ure, 5h 10m, 45m, 18 min, 2hr, /, 7h59min, /, 2 ure in 20 minut, 3 ure 26 min, 14 min
Q3b	Facebook messenger	2h17min, 1h 57 min, 1h 24min, 41min, 1h 33min, 1h 26min, 4h 27min, 22 min, 3h 56min, 25 min, 4 ure, 1 ura, 1h 22m, 3ur55, 1 ura 23 min, 3h49min, 1h 14min, 4 ure in 44 minut, 1 h 22 min, 7 ur 38minut, 4h 51m, 1h, 1 h 46 min, 1hr 30 min, 5h 24 min, 2h45min, 2 h 43 min, 1 ura in 7 minut, 1 ura, 2h 11min
Q3c	Twitter	., /, 0, /, /, /, 0, 2 uri 53 min, Ne uporabljam, /, -, /, /, 0, /, Ne uporabljam, 0, /, /, /, /, /, Ga nimam, /, /, /, /, /, 0, /, /
Q3d	Instagram	., 5h 34 min, 14h 36min, 1h 54min, 4h 28min, 1h 18min, 5h 15min, 2 uri 2 min, 9h 46min, /, 13 ur 2 min, 8 ur 2 minuti, 7h 37m, 6ur29, 1 ura 29 minut, 4h46min, 56min, 16 minut, 18 h 19 min, 2 uri 57 minut, 8h 12m, 13h11m, 6 h 28 min, 4hr 5 min, 2h 47 min, 4h13min, /, 5 ur in 12 minut, 8ur 17min, 3h 12 min
Q3e	YouTube	8h39min, 1h 2 min (zgolj poslušanje glasbe), 3h 34min, 43min, /, Manj kot 1 min, 6h 48min, 10 ur 32 min, 2h 41min, 54 min, 4 min, 9 ur 26 minut, 4h 52m, 25m, 2 uri 40 minut, 7h47min, 6min, 10 ur in 31 minut, 2 h 42 min, 4 ure 46 minut, 32m, 2h10m, 48 min, 24 min, 4h 11min, 40min, 1 h 3 min, 1 ura in 27 minut, 9ur 37min, 12 ur 19 min
Q3f	TikTok	., /, 4h 5min, /, /, Manj kot 1 min, 0, /, Ne upon, /, -, /, 6h 5m, 0, /, Ne uporabljaj, /, /, 2 h 8 min, /, /, Ga nimam, /, /, /, /, /, 0, /, /
Q3g	Snapchat	., /, 2h 23 min, /, 11s, /, 0, /, Ne uporabljam, /, -, 2 uri 23 minut, 8h 19m, 0, /, Ne uporabljam, /, /, /, /, 1h 9m, Ga nimam, /, 47min, /, 4min, 1 h 38 min, 8 minut, /, /
Q3h	Pinterest	., /, 0, 6min, /, /, 0, /, 47 min, 5 min, -, 26 minut, 2m, 0, /, Ne uporabljaj, /, 0, /, /, /, Ga nimam, manj kot 1 min, /, /, /, 26 min, 0, 25min, 4ur 3 min
Q3i	Tumblr	., /, 0, /, /, /, 0, 48 min, Ne uporabljam, /, -, /, /, 0, /, Ne uporabljaj, /, /, /, /, /, Ga nimam, /, /, /, /, /, 0, /, /
Q3j	Reddit	., /, 0, /, /, /, 0, /, Ne uporabljam, /, -, /, /, 0, /, 53min, 4h 21min, 3 ure in 37 minut, 0, /, /, Ga nimam, /, /, /, /, /, 0, 12min, /
Q3k	Tinder	., /, 3h, /, /, /, 0, /, Ne uporabljam, /, -, /, /, 0, /, Ne uporabljaj, /, /, /, /, /, Ga nimam, /, /, /, /, /, 0, /, /
Q3l	LinkedIn	., /, 0, /, 1min, /, 0, /, Ne uporabljam, /, -, /, /, 0, /, Ne uporabljaj, 0, /, /, 2 minuti, /, Ga nimam, /, /, /, /, /, 0, 5min, /
Q3m	WhatsApp	., /, 0, /, /, /, 0, /, 7min, /, -, /, /, 0, /, Ne uporabljam, 19min, /, /, 2 minuti, 22s, 4m, /, /, 2 min, 1min, /, 0, /, /
Q3n	Viber	., /, 9min, /, 13min, 31 min, 0, /, 11min, 0 min, -, 6 minut, /, 00, /, 0, 14min, /, 1 min, 9 minut, 33s, Ga nimam, /, 0, /, /, /, 0, /, /

Q3o	Skype	., /, 0, /, /, /, 0, /, Ne uporabljam, /, -, 0, /, 0, /, Ne uporabljam, 0, /, /, /, /, Ga nimam, /, 0, /, /, /, 0, /, /
Q3p	Telegram	12min, /, 0, /, /, /, 0, /, Ne uporabljam, /, -, /, /, 0, /, Ne uporabljam, 56min, /, /, /, /, Ga nimam, /, /, /, /, /, 0, /, /
Q3q	Discord	., /, 0, /, /, /, 13min, 4 ure 54 min, Ne uporabljam, /, -, /, /, 0, /, Ne uporabljam, /, 19 minur, 0, /, /, Ga nimam, /, 0, /, /, /, 0, /, /
Q3r	Drugo. Zapiši podatke še za vsa ostala družabna omrežja, če si jih uporabljal/a, vendar jih ni na zgornjem seznamu: Primer: Clubhouse 1h 17min Cappuccino 50min	., /, 0, /, /, /, 0, Chrome 3 ure 47 min, Ne uporabljam, /, Goodreads 38 min, /, Teams 45m Mesesges 25m, 0, /, Ne, /, /, Element 42 min, /, /, Messages 45m Maps 41m Zoom 36m Google 22m Photos 11m Pi 4m App store 2m, /, Lumosity: 1hr 41 min,, /, /, /, YouTube Vanced 1 ura in 3 minute, /, /

8.7.8. Spletna anketa za pridobitev podatkov o času uporabe družabnih omrežij 7

Q1	Vpiši svojo šifro:				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	sm11v1135	1	3,1%	3,1%	3,1%
	sp2k2041	1	3,1%	3,1%	6,3%
	dm9l0821	1	3,1%	3,1%	9,4%
	aa18l1356	1	3,1%	3,1%	12,5%
	nt20l2127	1	3,1%	3,1%	15,6%
	na18l1111	1	3,1%	3,1%	18,8%
	zt19l1000	1	3,1%	3,1%	21,9%
	bf23l0956	1	3,1%	3,1%	25,0%
	zm6l1927	1	3,1%	3,1%	28,1%
	dd2m1744	1	3,1%	3,1%	31,3%
	dp20c1125	1	3,1%	3,1%	34,4%
	ko4k1312	1	3,1%	3,1%	37,5%
	bb31m1214	1	3,1%	3,1%	40,6%
	ng8n1833	1	3,1%	3,1%	43,8%
	bt12c1751	1	3,1%	3,1%	46,9%
	sj11k1729	1	3,1%	3,1%	50,0%
	l1tm1330	1	3,1%	3,1%	53,1%
	ač17m1258	1	3,1%	3,1%	56,3%
	lv10l0902	1	3,1%	3,1%	59,4%
	if6c0903	1	3,1%	3,1%	62,5%
	ma16p1546	1	3,1%	3,1%	65,6%
	tg1608m0912	1	3,1%	3,1%	68,8%
	al13l2349	1	3,1%	3,1%	71,9%
	jj6m1946	1	3,1%	3,1%	75,0%
	hm18m0539	1	3,1%	3,1%	78,1%
	pb21l2016	1	3,1%	3,1%	81,3%
	an17k1809	1	3,1%	3,1%	84,4%
	vs13b2057	1	3,1%	3,1%	87,5%
	bt5j1212	1	3,1%	3,1%	90,6%
	tp2l9059	1	3,1%	3,1%	93,8%
Veljavni	Skupaj	32	100,0%	100,0%	

Q2	Iz svoje aplikacije razberi in zapiši, koliko časa (ure in minute) si v preteklem tednu uporabljal/a svoj mobilni telefon:				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	13 ur 14 minut	1	3,1%	3,3%	3,3%
	26h 4 min	1	3,1%	3,3%	6,7%
	34h 11m	1	3,1%	3,3%	10,0%
	22 h 6 min	1	3,1%	3,3%	13,3%
	19ur55	1	3,1%	3,3%	16,7%
	31h16min	1	3,1%	3,3%	20,0%
	19h 15min	1	3,1%	3,3%	23,3%
	33h 25min	1	3,1%	3,3%	26,7%
	26 h 50 min	1	3,1%	3,3%	30,0%
	20h 46min	1	3,1%	3,3%	33,3%
	37 h 53 min	1	3,1%	3,3%	36,7%
	19h 25min	1	3,1%	3,3%	40,0%
	30h 8min	1	3,1%	3,3%	43,3%
	27 ur in 47 minut	1	3,1%	3,3%	46,7%
	21 ur 40 min	1	3,1%	3,3%	50,0%
	18 ur in 17 minut, 4 minute, 4 minute	1	3,1%	3,3%	53,3%
	20h59m	1	3,1%	3,3%	56,7%
	49 h 17 min	1	3,1%	3,3%	60,0%
	33h 21m	1	3,1%	3,3%	63,3%
	42h38min	1	3,1%	3,3%	66,7%
	17h 44min	1	3,1%	3,3%	70,0%
	54 ur 37 minut	1	3,1%	3,3%	73,3%
	13 hr 27 min, pon: 1hr 15 min, tor: 2hr 43 min, sre: 2hr 51 min, čet:2hr 30 min, pet:1hr 12 min, sob:1hr 39 min	1	3,1%	3,3%	76,7%
	32 ur 3 minute	1	3,1%	3,3%	80,0%
	24h 30min	1	3,1%	3,3%	83,3%
	30 ur 33 min	1	3,1%	3,3%	86,7%
	13 ur 27 min	1	3,1%	3,3%	90,0%
	33h 59 min	1	3,1%	3,3%	93,3%
	62 h 3 min	1	3,1%	3,3%	96,7%
	23h 37min	1	3,1%	3,3%	100,0%
Veljavni	Skupaj	30	93,8%	100,0%	

Q3	Iz svoje aplikacije razberi in zapiši, koliko časa (ure in minute) si v preteklem tednu uporabljal/a posamezno družabno omrežje. Če katerega izmed naštetih ne uporabljaš, v okence pri tem družabnem omrežju zapiši "Ne uporabljam" ali "/". Če pa ga samo v tem tednu nisi uporabljal/a, v okence zapiši "0":.	
	Podvprašanja	Navedbe
Q3a	Facebook	30min, 6u34, 1 ura in 43 minut, 44m, /, 5h 32 min, 30mim, 2hr 37 min, 2h48m, 1h24min, 4h 23min, 0, Ne uporabljam, 2 uri 53 min, 4h 8min, /, 39 min, 3ure 33min, 1h 6min, 4 minute, 0, 58min, 53 min, /, 10 min,

		4 h 19 min, 0, 13h8min, 9 min, 19 min
Q3b	Facebook messenger	1h 8min, 3u5m, 45 minut, 2h 19m, 14 minut, 10h 8 min, 23min, 43 min, 48m, 4h48min, 1h 35min, 2h 47min, 2h 24min, 3 ure 37 min, 1h 39min, 9 min, 3 h 28 min, 50min, 3h 37min, 9 minut, 7 ur in 20 minut, 1h 12min, 4h12min, 2h 1min, 16 min, 3 h 56 min, 1 h 6 min, 2h36min, 14 min, 3h 59 min
Q3c	Twitter	/, 0, 0, /, /, /, 0, /, ga nimam, ., /, 0, Ne uporabljam, /, /, 3 ure 34 minute, /, /, 0, /, /, /, Ne uporabljam, /, /, -, /, Ne uporabljam, /, /
Q3d	Instagram	1h 24min, 6ur37, 5 ur in 49 minut, 5h 23m, 10 ur, 6h 28 min, 3h 48min, 4hr 3 min, 9h53m, ., 6h 42min, 1h 25min, 12h 8min, 3 ure 6 min, 3h 34min, 3 ure 59 minut, 4 h 31 min, 8ur 50min, 4h 17min, 13 ur 1 minuta, 16 minut, 4h 41min, 7h56min, 2h 26min, 6 h 42 min, 18 ur 52 min, /, 5h23min, /, 5 ur 16 min
Q3e	YouTube	2h 10min, 4min, 3 minute, 1h 38m, 0 minut, 33 min, 4h 5min, 46 min, 1h41m, 13h 22min, 1h 46min, 24min, 2h 25min, 20 min, 20min, 4 ure 42 minute, 3 h 52 min, 3ure 57min, 4h 39min, 20 ur 6 minut, 8 ur in 18 minut, /, 8h50min, 8h 17min, 2 h 30 min, -, 3 h 9 min, 18min, 0, 6 ur 34 min
Q3f	TikTok	/, 0, 0, 3h 34m, /, /, 8h, /, ga nimam, ., /, /, Ne uporabljam, /, 3h, /, 2 h 27 min, /, 0, /, /, /, Ne uporabljam, /, /, -, /, Ne uporabljam, /, /
Q3g	Snapchat	17min, 0, 5 minut, 4h 1m, /, /, 5h 48min, 21 min, ga nimam, ., 59 min, /, Ne uporabljam, /, /, /, /, /, 0, 2 uri 25 minut, /, /, Ne uporabljam, /, /, -, 34 min, 2min, /, /
Q3h	Pinterest	1h 2min, 0, 0, 0, /, /, /, /, ga nimam, ., /, /, 52min, /, /, /, /, /, 0, 47 minut, 0, /, Ne uporabljam, /, 0, -, 7 min, Ne uporabljam, 0, 29 min
Q3i	Tumblr	/, 0, 0, /, /, /, 0, /, ga nimam, ., /, /, Ne uporabljam, /, /, 1 ura 24 minute, /, /, 0, /, /, /, Ne uporabljam, /, /, -, /, Ne uporabljam, /, /
Q3j	Reddit	/, 0, 0, /, /, /, 0, /, ga nimam, ., /, 4h 31min, Ne uporabljam, /, /, /, 0, /, 0, /, 4 ure in 10 minut, /, 59min, /, /, -, /, Ne uporabljam, /, /
Q3k	Tinder	/, 0, 0, /, /, /, 0, /, ga nimam, ., /, /, Ne uporabljam, /, /, /, /, /, 0, /, /, /, Ne uporabljam, /, /, -, /, Ne uporabljam, /, /
Q3l	LinkedIn	/, 0, 0, /, /, /, 0, /, ga nimam, ., /, 0, Ne uporabljam, 2 min, /, /, /, 10min, 0, /, /, 11s, Ne uporabljam, /, /, -, /, Ne uporabljam, /, /
Q3m	WhatsApp	//, 0, 0, /, /, /, 0, /, 8s, ., /, 36min, 3min, 2 min, 0, /, /, /, 0, /, /, /, Ne uporabljam, /, /, -, /, 3min, /, /
Q3n	Viber	/, 0, 0, /, /, /, 5m, 0, ga nimam, ., /, 10min, 2min, 0, 4min, 3 min, 0, /, 0, 6 minut, /, 5min, 0, /, /, -, /, Ne uporabljam, 2 min, /
Q3o	Skype	/, 0, 0, /, /, /, 0, 0, ga nimam, ., /, 0, Ne uporabljam, /, /, /, /, /, 0, 0, /, /, Ne uporabljam, /, /, -, /, Ne uporabljam, /, /
Q3p	Telegram	/, 0, 0, /, /, /, 0, /, ga nimam, 3min, /, 47min, Ne uporabljam, /, /, /, /, /, 0, /, /, /, Ne uporabljam, /, /, -, /, Ne uporabljam, /, /
Q3q	Discord	/, 0, 0, /, /, /, 0, 0, ga nimam, ., /, /, Ne uporabljam, /, /, 12 ur 7 min, /, /, 56min, /, 11 minut, /, Ne uporabljam, /, /, -, /, Ne uporabljam, /, /

Q3r	Drugo. Zapiši podatke še za vsa ostala družabna omrežja, če si jih uporabljal/a, vendar jih ni na zgornjem seznamu: Primer: Clubhouse 1h 17min Cappuccino 50min	/, 0, 0, Photos 2h 57m (prepisovanje slikanih zapiskov), /, /, 0, Lumosity: 2hr 30 min, Messages 1h29m Google 31 m Pi 5 min Gmail 5m Photos 2m Flo 2m, ., /, /, Ne uporabljam, /, /, Chrome 4 ure 10 min, Element 28 min, /, 0, /, /, /, Ne, /, /, Goodreads 1 h 8 min, /, Ne uporabljam, /, /
-----	--	---

8.7.9. Spletna anketa za pridobitev podatkov o času uporabe družabnih omrežij 8

Q1	Vpiši svojo šifro:				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	sm11v1135	1	3,2%	3,2%	3,2%
	sp2k2041	1	3,2%	3,2%	6,5%
	tp2l0959	1	3,2%	3,2%	9,7%
	dm9l0821	1	3,2%	3,2%	12,9%
	aa18l1356	1	3,2%	3,2%	16,1%
	nt20l2127	1	3,2%	3,2%	19,4%
	na18l1111	1	3,2%	3,2%	22,6%
	zt19l1000	1	3,2%	3,2%	25,8%
	bf23l0956	1	3,2%	3,2%	29,0%
	zm6l1927	1	3,2%	3,2%	32,3%
	dd2m1744	1	3,2%	3,2%	35,5%
	dp20c1125	1	3,2%	3,2%	38,7%
	ko4k1312	1	3,2%	3,2%	41,9%
	bb31m1214	1	3,2%	3,2%	45,2%
	ng8n1833	1	3,2%	3,2%	48,4%
	bt12c1751	1	3,2%	3,2%	51,6%
	l1tm1330	1	3,2%	3,2%	54,8%
	ač17m1258	1	3,2%	3,2%	58,1%
	lv10l0902	1	3,2%	3,2%	61,3%
	if6c0903	1	3,2%	3,2%	64,5%
	ma16p1546	1	3,2%	3,2%	67,7%
	tg1608m0912	1	3,2%	3,2%	71,0%
	jj6m1946	2	6,5%	6,5%	77,4%
	al13l2349	1	3,2%	3,2%	80,6%
	hm18m0539	1	3,2%	3,2%	83,9%
	pb21l2016	1	3,2%	3,2%	87,1%
	an17k1809	1	3,2%	3,2%	90,3%
	vs13b2057	1	3,2%	3,2%	93,5%
	bt5j1212	1	3,2%	3,2%	96,8%
	zr13c1302	1	3,2%	3,2%	100,0%
Veljavni	Skupaj	31	100,0%	100,0%	

Q2	Iz svoje aplikacije razberi in zapiši, koliko časa (ure in minute) si v preteklem tednu uporabljal/a svoj mobilni telefon:				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	20h 50min	1	3,2%	3,3%	3,3%
	28h 35min	1	3,2%	3,3%	6,7%
	27 ur 10 min	1	3,2%	3,3%	10,0%

	31h 3min	1	3,2%	3,3%	13,3%
	23 ur in 7 minut, 4 minute, 4 minute	1	3,2%	3,3%	16,7%
	32 ur	1	3,2%	3,3%	20,0%
	8h 14min	1	3,2%	3,3%	23,3%
	30h 55min	1	3,2%	3,3%	26,7%
	16 h 20 min	1	3,2%	3,3%	30,0%
	24h35m	1	3,2%	3,3%	33,3%
	22 ur 11 min	1	3,2%	3,3%	36,7%
	25 ur 29 min	1	3,2%	3,3%	40,0%
	18 h 59 min	1	3,2%	3,3%	43,3%
	25 h 56 min	1	3,2%	3,3%	46,7%
	29h18min	1	3,2%	3,3%	50,0%
	33 h 23 min	1	3,2%	3,3%	53,3%
	48 ur 15 minut	1	3,2%	3,3%	56,7%
	43h12min	1	3,2%	3,3%	60,0%
	17hr 19min - pon: 2hr 20 min, tor: 2hr 17min, sre: 1hr 32 min, čet: 1hr 59 min, pet: 2hr 7 min, sob: 5hr 13min, ned: 1hr 47 min	1	3,2%	3,3%	63,3%
	15u6min	1	3,2%	3,3%	66,7%
	55h 49m	1	3,2%	3,3%	70,0%
	39h 5min	1	3,2%	3,3%	73,3%
	21h 38min	1	3,2%	3,3%	76,7%
	24 ur 8 minut	1	3,2%	3,3%	80,0%
	30 ur 17 min	1	3,2%	3,3%	83,3%
	27 h 38 min	1	3,2%	3,3%	86,7%
	20h 4min	1	3,2%	3,3%	90,0%
	32h 16min	1	3,2%	3,3%	93,3%
	39h 52min	1	3,2%	3,3%	96,7%
	37h40min	1	3,2%	3,3%	100,0%
Veljavni	Skupaj	30	96,8%	100,0%	

Q3	/ Iz svoje aplikacije razberi in zapiši, koliko časa (ure in minute) si v preteklem tednu uporabljal/a posamezno družabno omrežje. Če katerega izmed naštetih ne uporabljaš, v okence pri tem družabnem omrežju zapiši "Ne uporabljam" ali "/". Če pa ga samo v tem tednu nisi uporabljal/a, v okence zapiši "0":	
	Podvprašanja	Navedbe
Q3a	Facebook	5ur25min, /, 1h 4min, /, 43min, 1 h 59 min, 2 ure in 30 minut, 46min, 6h 40min, 2h 21min, 3 minute, /, 2 uri 39 min, 2h 15m, 7 min, 2h 42min, 3 ure 25 min, 55min, 0, 1h 37min, 1h 9min, /, 3h40m, 11 min, 3hr 20 min, 0, 1 min, /, 11h7min, 1h17min
Q3b	Facebook messenger	3ur14min, 11 minut, 9min, 2h 37min, 54min, 1 h 26 min, 1 ura in 6 minut, 3h35min, 2h 59min, 3h 2min, 48 minut, 10h 4min, 3 ure 50 min, 2h 47m, 35 min, 43min, 7 ur 22 min, 1h 29min, 1h 20min, 3h 44min, 57 min, 29 min, 1h14m, 4 ur 23 min, 1hr 32 min, 3 ure in 15 minut,

		59 min, 2 h, 2h46min, 2h30min
Q3c	Twitter	0, /, /, /, 0, /, 0, ., /, /, /, /, -, /, /, /, /, /, 11min, 0, /, 4 ure 51 min, Ga nimam, /, /, /, /, Ne uporabljam, Ne uporabljam
Q3d	Instagram	0, 18 ur, 1h 29min, 14 58min, 2h 44min, 4 h 4 min, 6 ur in 23 minut, ., 8h, 3h 50min, 14 ur 15 minut, 5h 12min, 13 ur 41 min, 6h 20m, 4 h 49 min, 11h 4min, 3 ure 18 min, 8h19min, 1h 36min, 4h 26min, /, 2 uri 40 min, 10h38m, 2 ur 35 mi, 3hr 44min, 10 minut, 6 h 54 min, /, 3h39min, 13h10min
Q3e	YouTube	9min, 45 minut, 5min, 3h 15min, 8h 33min, 20 min, 1 ura 32 minut, 8h32min, 3min, 20min, 11 ur 32 minut, 5h 5min, manj kot minuto, 6h 2m, 2 h 2 min, 6h 39min, 26 min, /, 13min, 2h 7min, 10 min, 6 ur 13 min, 1h53m, 12 ur 35 min, 1 min, 13 ur in 49 minut, 1 h 3 min, 3 h, 5h12min, 11h30min
Q3f	TikTok	0, /, /, /, 5h 49min, /, 0, ., /, 4h 21min, 22 minut, /, -, 7h 10m, 1 h 12 min, /, /, /, /, 0, /, /, Ga nimam, /, /, /, /, Ne uporabljam, Ne uporabljam
Q3g	Snapchat	0, /, 4min, /, 3h 17min, /, 14 minut, ., 1h 33min, /, 1 uro 36 minut, /, -, 8h 8m, /, /, /, /, /, 0, /, /, Ga nimam, /, 48 min, /, /, 34 min, 3min, Ne uproabljam
Q3h	Pinterest	0, /, 22min, 1h 5min, 49min, /, 0, ., /, /, 44 minut, /, -, 1m, /, 2min, /, /, /, 0, 0, /, Ga nimam, /, /, 0, 7 min, 10 min, Ne uporabljam, Ne uporabljam
Q3i	Tumblr	0, /, /, /, 0, /, 0, ., /, /, /, /, -, /, /, /, /, /, 0, /, 1 ura 29 min, Ga nimam, /, /, /, /, Ne uporabljam, Ne uporabljam
Q3j	Reddit	0, /, /, /, 0, /, 0, ., /, /, /, /, -, /, 26 min, 5min, /, /, 6h 53min, 0, /, /, Ga nimma, /, /, 3 ure in 30 minut, /, /, Ne uporabljam, 11min
Q3k	Tinder	0, /, /, /, 0, /, 0, ., /, /, /, /, -, /, /, /, /, /, 0, /, /, Ga nimam, /, /, /, /, /, Ne uporabljam, Ne uproabljam
Q3l	LinkedIn	0, /, /, /, 0, /, 0, ., /, /, /, /, -, /, /, 12min, 1 min, /, 0, 0, /, /, Ga nimam, /, /, /, /, /, Ne uporabljam, Ne uporabljam
Q3m	WhatsApp	0, /, /, 0min, 0, /, 0, ., 0, /, /, /, -, /, /, /, 2 min, /, 15min, 0, /, /, 5m, /, /, /, /, /, 2min, Ne uporabljam
Q3n	Viber	0, /, /, 6min, 2min, /, 0, ., 0, 4min, 7 minut, /, -, /, 0, /, 11 min, 3min, 15min, 0, 1 min, 8 min, Ga nimam, /, 0, /, /, /, Ne uporabljam, 0
Q3o	Skype	0, /, /, /, 0, /, 0, ., /, /, /, /, -, /, /, /, /, /, 0, 0, /, /, Ga nimma, /, 0, /, /, /, Ne uporabljam, Ne uporabljam
Q3p	Telegram	0, /, /, /, 0, /, 0, manj kot 1min, /, /, /, /, -, /, /, /, /, /, 23min, 0, /, /, Ga nimam, /, /, /, /, /, Ne uporabljam, Ne uporabljam
Q3q	Discord	0, /, /, /, 0, /, 0, ., /, /, /, /, -, /, 0, /, /, /, /, 1h, /, 6 ur 8 min, Ga nimam, /, 20 min, 0, /, /, Ne uporabljam, Ne uporabljam
Q3r	Drugo. Zapiši podatke še za vsa ostala družabna omrežja, če si jih uporabljal/a, vendar jih ni na zgornjem seznamu: Primer: Clubhouse 1h 17min Cappuccino 50min	0, /, /, /, 0, /, 0, ., /, /, /, /, Goodreads: 27 min, Safari 1h 26m, Element 22 min, /, /, /, /, 0, /, Chrome 3 ure 3 min, Messages 52m Google 26m Phone 23m Maps 17 m Gmail 17 m Photos 14 m Flo 4 m Pi 4m Clock 3 m, /, Lumosity: 3hr 10 min, /, /, /, Ne uporabljam, Ne

8.8. Odprto in osno kodiranje 9. vprašanja iz spletne ankete pred pričetkom eksperimenta

8.8.1. Prepis in odprto kodiranje

Zapiši, katere tehnike uporabljaš ali na kakšen način/e se trudiš zmanjšati čas preživet na družabnih omrežjih:

A: Skušam se zaposeliti s hobiji, pospravljanjem in sprehodi brez telefona (A1).

B: Berem knjigo in igram instrumente (B1). Če že hočem biti na internetu, raje pogledam kakšen informativen dokumentarec. Namesto uporabe socialnih omrežij grem na sprehod (B2).

C: Opazujem, koliko časa porabim na Instagramu (C1) (omejitev imam na 45 minut) (C2). Pri učenju uporabljam aplikacijo Forest, da mi onemogoča uporabo telefona (C3). Včasih pustim telefon v sobi (C4).

D: Za aplikacije, ki jih manj potrebujem, imam izključena obvestila na telefonu (D1), tako da me slednja manj zmotijo in nisem tako nagnjena k stalnemu preverjanju novih obvestil. V času študija ali pri aktivnostih, ko se moram bolj zbrati, si dam telefon na "do not disturb" (D2). Občasno uporabljam aplikacije, kot je npr. Forest. Nameščeno imam tudi aplikacijo Off your phone (D3). Nastavim si časovno omejitev (D4), med katero skoncentrirano delam in ne gledam telefona (npr. delo po tehniki Pomodoro).

E: Telefon umaknem od sebe, ko se moram učiti (E1). Imam vklopljeno aplikacijo Screen time (E2), ker me čas, ki ga preživim na telefonu ogorči in sem posledično manj aktivna na telefonu.

F: App limits (F1) (omejitve aplikacij op. avt.). Imam izključena obvestila za določene aplikacije (F2).

G: Trenutno sem se odločila, da bom ob 21.00 izključila internet na telefonu in računalniku in ga ponovno vključila šele ob 9.00 zjutraj (G1). Druga tehnika, ki se je poslužujem pa je, da vsakič, ko grem ven na sprehod v naravo, (G2) zavestno pustim telefon doma (G3) in me tako ne premami dejstvo, da vse fotografiram in objavljam v "story-jih" in ne odgovarjam na vsako sporočilo v sekundi, ko "prileti".

H: Branje knjig (H1).

I: Ko želim prijeti telefon, poskušam nekaj drugega narediti (I1).

J: Na telefonu imam nastavljene omejitve uporabe za Instagram in Reddit (J1). Na YouTube imam krepko filtrirano vsebino (tako, da spusti skozi samo glasbo) (J2), ...

K: Omejim uporabo (K1) v nastavitvah telefona.

L: Izbrisala sem osebni račun na Instagramu (L1).

M: Aplikacije, ki jih uporabljam največ, imam nastavljene tako, da se po določenem času zaklenejo (M1).

N: Imam aplikacijo, ki me opozori, če na telefonu preživim preveč časa (N1). Telefon pustim v drugem prostoru (O2).

O: Po 20 minutah uporabe družabnih omrežij na dan prejmem opomnik. Ko presežem omejitev, ikona postane temnejša in pred nadaljnjo uporabo prejmem opozorilo (O1).

P: Skušam se zamotiti z drugimi stvarmi/hobiji: branje, hoja, telovadba, skrb za gospodinjska opravila, učenje, kuhanje (P1).

R: Več časa preživim v naravi (R1) in s seboj ne nosim telefona (R2).

S: Na Instagramu imam nastavljeno opozorilo po 30 minutah uporabe dnevno (S1). Namensko izklapljam in umikam telefon iz vidnega okolja v času produktivnega dela (S2). Določeno obdobje sem aplikacijo Instagram tudi izbrisala na telefonu (S3).

T: Time limit (T1) (časovna omejitev op. avt.) in da se sama opominjam (T2).

U: Aplikacijo Facebook sem si izbrisala iz telefona (U1). Na računalniku imam direktno povezavo do Facebook skupine, ki je samo za "faks" (U2).

V: Že prej sem uporabljala aplikacijo Screen time (V1) in app limit (V2) (omejitve aplikacij op. avt.) - sedaj sem izklopila za potrebe raziskave. Bolj kot sem zaposlena ("side hustle"), manj imam časa preživeti na telefonu (V3).

Z: Spremljanje časa na družabnih omrežjih (Z1).

Tabela 8.8.1: Odprto kodiranje 9. vprašanja iz spletne ankete pred pričetkom eksperimenta

ŠTEVILKA IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA	TEMA
A1	<i>Skušam se zaposliti s hobiji, pospravljanjem in sprehodi brez telefona.</i>	zaposlitev z drugimi dejavnostmi	zapolnitev dnevnega urnika z drugimi dejavnostmi	predhodno uporabljene tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	uporaba tehnik pred eksperimentom/ raziskavo
B1	<i>Berem knjigo in igram instrumente.</i>	zaposlitev z drugimi dejavnostmi	zapolnitev dnevnega urnika z drugimi dejavnostmi	predhodno uporabljene tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	uporaba tehnik pred eksperimentom/ raziskavo
B2	<i>... grem na sprehod.</i>	zaposlitev z drugimi dejavnostmi	zapolnitev dnevnega urnika z drugimi dejavnostmi	predhodno uporabljene tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	uporaba tehnik pred eksperimentom/ raziskavo
C1	<i>Opazujem, koliko časa porabim na Instagramu ...</i>	spremljanje uporabe družabnih omrežij	spremljanje časa uporabe	predhodno uporabljene tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	uporaba tehnik pred eksperimentom/ raziskavo
C2	<i>... (omejitev imam na 45 minut).</i>	časovna omejitev uporabe družabnih omrežij	določitev časovnih terminov (uporabe - neuporabe) oz. omejitev časa uporabe in omejitev motilcev	predhodno uporabljene tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	uporaba tehnik pred eksperimentom/ raziskavo
C3	<i>Pri učenju uporabljam aplikacijo Forest, da mi onemogoča</i>	preprečitev uporabe	določitev časovnih terminov (uporabe - neuporabe) oz.	predhodno uporabljene tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	uporaba tehnik pred eksperimentom/ raziskavo

	<i>uporabo telefona.</i>		omejitev časa uporabe in omejitev motilcev		
C4	<i>... pustim telefon v sobi.</i>	omejitev motilcev	določitev časovnih terminov (uporabe - neuporabe) oz. omejitev časa uporabe in omejitev motilcev	predhodno uporabljene tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	uporaba tehnik pred eksperimentom/ raziskavo
D1	<i>Za aplikacije, ki jih manj potrebujem, imam izključena obvestila na telefonu ...</i>	izključitev obvestil	izključitev obvestil ("push notifications")	predhodno uporabljene tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	uporaba tehnik pred eksperimentom/ raziskavo
D2	<i>... dam telefon na "do not disturb".</i>	omejitev motilcev	določitev časovnih terminov (uporabe - neuporabe) oz. omejitev časa uporabe in omejitev motilcev	predhodno uporabljene tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	uporaba tehnik pred eksperimentom/ raziskavo
D3	<i>Občasno uporabljam aplikacije, kot je npr. Forest. Nameščeno imam tudi aplikacijo Off your phone.</i>	preprečitev uporabe družabnih omrežij	določitev časovnih terminov (uporabe - neuporabe) oz. omejitev časa uporabe in omejitev motilcev	predhodno uporabljene tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	uporaba tehnik pred eksperimentom/ raziskavo
D4	<i>Nastavim si časovno omejitev ...</i>	časovna omejitev uporabe družabnih omrežij	določitev časovnih terminov (uporabe - neuporabe) oz. omejitev časa uporabe in omejitev motilcev	predhodno uporabljene tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	uporaba tehnik pred eksperimentom/ raziskavo
E1	<i>Telefon umaknem od sebe, ko se moram učiti.</i>	omejitev motilcev	določitev časovnih terminov (uporabe - neuporabe) oz. omejitev časa uporabe in omejitev	predhodno uporabljene tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	uporaba tehnik pred eksperimentom/ raziskavo

			motilcev		
E2	<i>Imam vklopljeno aplikacijo Screen time ...</i>	spremljanje uporabe družabnih omrežij	spremljanje časa uporabe	predhodno uporabljene tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	uporaba tehnik pred eksperimentom/ raziskavo
F1	<i>App limits.</i>	časovna omejitev uporabe družabnih omrežij	določitev časovnih terminov (uporabe - neuporabe) oz. omejitev časa uporabe in omejitev motilcev	predhodno uporabljene tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	uporaba tehnik pred eksperimentom/ raziskavo
F2	<i>... izključena obvestila za določene aplikacije.</i>	izključitev obvestil	izključitev obvestil ("push notifications")	predhodno uporabljene tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	uporaba tehnik pred eksperimentom/ raziskavo
G1	<i>... ob 21.00 izključila internet na telefonu in računalniku in ga ponovno vključila šele ob 9.00 zjutraj.</i>	omejitev uporabe v večernih in/ali jutranjih urah	določitev časovnih terminov (uporabe - neuporabe) oz. omejitev časa uporabe in omejitev motilcev	predhodno uporabljene tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	uporaba tehnik pred eksperimentom/ raziskavo
G2	<i>... grem ven na sprehod v naravo</i>	zaposlitev z drugimi dejavnostmi	zapolnitev dnevnega urnika z drugimi dejavnostmi	predhodno uporabljene tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	uporaba tehnik pred eksperimentom/ raziskavo
G3	<i>... zavestno pustim telefon doma ...</i>	omejitev motilcev	določitev časovnih terminov (uporabe - neuporabe) oz. omejitev časa uporabe in omejitev motilcev	predhodno uporabljene tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	uporaba tehnik pred eksperimentom/ raziskavo
H1	<i>Branje knjig.</i>	zaposlitev z drugimi dejavnostmi	zapolnitev dnevnega urnika z drugimi dejavnostmi	predhodno uporabljene tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	uporaba tehnik pred eksperimentom/ raziskavo
I1	<i>Ko želim prijeti telefon, poskušam nekaj drugega</i>	opominjanje samega sebe z namenom zmanjšanja	zavestna odločitev	predhodno uporabljene tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na	uporaba tehnik pred eksperimentom/ raziskavo

	<i>narediti.</i>	uporabe		družabnih omrežjih	
J1	<i>... imam nastavljene omejitve uporabe za Instagram in Reddit.</i>	časovna omejitev uporabe družabnih omrežij	določitev časovnih terminov (uporabe - neuporabe) oz. omejitev časa uporabe in omejitev motilcev	predhodno uporabljene tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	uporaba tehnik pred eksperimentom/ raziskavo
J2	<i>Na YouTube imam krepko filtrirano vsebino (tako, da spusti skozi samo glasbo) ...</i>	omejeno prikazovanje vsebine	optimizacija - omejitev spremljanja drugih oseb, profilov oz. njihovih vsebin	predhodno uporabljene tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	uporaba tehnik pred eksperimentom/ raziskavo
K1	<i>Omejim uporabo ...</i>	časovna omejitev uporabe družabnih omrežij	določitev časovnih terminov (uporabe - neuporabe) oz. omejitev časa uporabe in omejitev motilcev	predhodno uporabljene tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	uporaba tehnik pred eksperimentom/ raziskavo
L1	<i>Izbrisala sem osebni račun na Instagramu.</i>	izbris osebnega računa na družabnih omrežjih	izbris družabnih omrežij	predhodno uporabljene tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	uporaba tehnik pred eksperimentom/ raziskavo
M1	<i>Aplikacije, ki jih uporabljam največ, imam nastavljene tako, da se po določenem času zaklenejo.</i>	časovna omejitev uporabe družabnih omrežij	določitev časovnih terminov (uporabe - neuporabe) oz. omejitev časa uporabe in omejitev motilcev	predhodno uporabljene tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	uporaba tehnik pred eksperimentom/ raziskavo
N1	<i>Imam aplikacijo, ki me opozori, če na telefonu preživim preveč časa.</i>	opozorilo o času uporabe družabnih omrežij	določitev časovnih terminov (uporabe - neuporabe) oz. omejitev časa uporabe in omejitev motilcev	predhodno uporabljene tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	uporaba tehnik pred eksperimentom/ raziskavo
N2	<i>Telefon pustim v drugem prostoru.</i>	omejitev motilcev	določitev časovnih terminov (uporabe - neuporabe) oz.	predhodno uporabljene tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	uporaba tehnik pred eksperimentom/ raziskavo

			omejitev časa uporabe in omejitev motilcev		
O1	<i>Po 20 minutah uporabe družabnih omrežij na dan prejmem opomnik. Ko presežem omejitev, ikona postane temnejša in pred nadaljnjo uporabo prejmem opozorilo.</i>	opozorilo o času uporabe družabnih omrežij	določitev časovnih terminov (uporabe - neuporabe) oz. omejitev časa uporabe in omejitev motilcev	predhodno uporabljene tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	uporaba tehnik pred eksperimentom/ raziskavo
P1	<i>Skušam se zamotiti z drugimi stvarmi/hobiji: branje, hoja, telovadba, skrb za gospodinjska opravila, učenje, kuhanje.</i>	zaposlitev z drugimi dejavnostmi	zapolnitev dnevnega urnika z drugimi dejavnostmi	predhodno uporabljene tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	uporaba tehnik pred eksperimentom/ raziskavo
R1	<i>Več časa preživim v naravi ...</i>	zaposlitev z drugimi dejavnostmi	zapolnitev dnevnega urnika z drugimi dejavnostmi	predhodno uporabljene tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	uporaba tehnik pred eksperimentom/ raziskavo
R2	<i>... s seboj ne nosim telefona.</i>	omejitev motilcev	določitev časovnih terminov (uporabe - neuporabe) oz. omejitev časa uporabe in omejitev motilcev	predhodno uporabljene tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	uporaba tehnik pred eksperimentom/ raziskavo
S1	<i>Na Instagramu imam nastavljeno opozorilo po 30 minutah uporabe dnevno.</i>	opozorilo o času uporabe družabnih omrežij	določitev časovnih terminov (uporabe - neuporabe) oz. omejitev časa uporabe in omejitev motilcev	predhodno uporabljene tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	uporaba tehnik pred eksperimentom/ raziskavo
S2	<i>... izklapljam in umikam telefon iz vidnega okolja v času</i>	omejitev motilcev	določitev časovnih terminov (uporabe -	predhodno uporabljene tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na	uporaba tehnik pred eksperimentom/ raziskavo

	<i>produktivnega dela.</i>		neuporabe) oz. omejitev časa uporabe in omejitev motilcev	družabnih omrežjih	
S3	<i>... aplikacijo Instagram tudi izbrisala na telefonu.</i>	izbris aplikacij	izbris aplikacij za družabna omrežja	predhodno uporabljene tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	uporaba tehnik pred eksperimentom/ raziskavo
T1	<i>Time limit ...</i>	časovna omejitev uporabe družabnih omrežij	določitev časovnih terminov (uporabe - neuporabe) oz. omejitev časa uporabe in omejitev motilcev	predhodno uporabljene tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	uporaba tehnik pred eksperimentom/ raziskavo
T2	<i>... se sama opominjam.</i>	opominjanje samega sebe z namenom zmanjšanja uporabe	zavestna odločitev	predhodno uporabljene tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	uporaba tehnik pred eksperimentom/ raziskavo
U1	<i>Aplikacijo Facebook sem si izbrisala iz telefona.</i>	izbris aplikacij	izbris aplikacij za družabna omrežja	predhodno uporabljene tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	uporaba tehnik pred eksperimentom/ raziskavo
U2	<i>Na računalniku imam direktno povezavo do Facebook skupine, ki je samo za "faks".</i>	neposredna povezava	optimizacija - omejitev spremljanja drugih oseb, profilov oz. njihovih vsebin	predhodno uporabljene tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	uporaba tehnik pred eksperimentom/ raziskavo
V1	<i>Že prej sem uporabljala aplikacijo Screen time ...</i>	spremljanje uporabe družabnih omrežij	spremljanje časa uporabe	predhodno uporabljene tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	uporaba tehnik pred eksperimentom/ raziskavo
V2	<i>... app limit ...</i>	časovna omejitev uporabe družabnih omrežij	določitev časovnih terminov (uporabe - neuporabe) oz. omejitev časa uporabe in omejitev motilcev	predhodno uporabljene tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	uporaba tehnik pred eksperimentom/ raziskavo
V3	<i>Bolj kot sem zaposlena ("side hustle"), manj</i>	zaposlitev z drugimi dejavnostmi	zapolnitev dnevnega urnika z drugimi	predhodno uporabljene tehnike za zmanjšanje	uporaba tehnik pred eksperimentom/

	<i>imam časa preživeti na telefonu.</i>		dejavnostmi	preživljanja časa na družabnih omrežjih	raziskavo
Z1	<i>Spremljanje časa na družabnih omrežjih.</i>	spremljanje uporabe družabnih omrežij	spremljanje časa uporabe	predhodno uporabljene tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	uporaba tehnik pred eksperimentom/raziskavo

8.8.2. Oso kodiranje

UPORABA TEHNIK PRED EKSPERIMENTOM/RAZISKAVO

Predhodno uporabljene tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih:

- zapolnitev dnevnega urnika z drugimi dejavnostmi
 - zaposlitev z drugimi dejavnostmi (A1, B1, B2, G2, H1, P1, R1, V3)
- spremljanje časa uporabe
 - spremljanje uporabe družabnih omrežij (C1, E2, V1, Z1)
- določitev časovnih terminov (uporabe - neuporabe) oz. omejitev časa uporabe in omejitev motilcev
 - časovna omejitev uporabe družabnih omrežij (C2, D4, F1, J1, K1, M1, T1, V2)
 - preprečitev uporabe družabnih omrežij (C3, D3)
 - omejitev motilcev (C4, D2, E1, G3, N2, R2, S2)
 - omejitev uporabe v večernih in/ali jutranjih urah (G1)
 - opozorilo o času uporabe družabnih omrežij (N1, O1, S1)
- izključitev obvestil ("push notifications")
 - izključitev obvestil (D1, F2)
- optimizacija - omejitev spremljanja drugih oseb, profilov oz. njihovih vsebin
 - omejeno prikazovanje vsebine (J2)
 - neposredna povezava (U2)
- zavestna odločitev
 - opominjanje samega sebe z namenom zmanjšanja uporabe (I1, T2)
- izbris družabnih omrežij
 - izbris osebnega računa na družabnih omrežjih (L1)
- izbris aplikacij za družabna omrežja
 - izbris aplikacij (S3, U1)

8.9. Odprto in osno kodiranje končnega odprtega vprašanja iz spletnih anket za pridobitev podatkov o času uporabe družabnih omrežij

8.9.1. Prepis in odprto kodiranje

Želiš še kaj dodati?

A:

- Zelo veliko uporabljam Facebook messenger zaradi zveze na daljavo in si uporabe tega socialnega omrežja ne želim zmanjšati (A1).
- Občutek imam, da na Instagramu porabim vse več časa, kar me moti (A2). Želim si, da bi spoznala tehnike, kako ta čas zmanjšati (A3).
- Pri uporabi YouTube bi želela dodati, da ga ne uporabljam kot socialno omrežje. Vedno poslušam glasbo in kdaj izjemoma kakšno oddajo (A4). Tako, da sama tega časa ne smatram kot uporabe socialnih omrežij. Samo zato sem želela izpostaviti, ker je uporaba te platforme res lahko zelo raznolika.
- Velika uporaba YouTube je bila namenjena zgolj poslušanju glasbe med delom (A5).
- Ugotovila sem, da mi pri zmanjševanju uporabe socialnih omrežij najbolj pomaga to, da izbrišem aplikacijo iz telefona (A6). Tako kot sem to naredila malo pred začetkom eksperimenta s Facebookom, bom zdaj naredila tudi z Instagramom.

B:

- Prvi teden uporabe tehnik je bil lažji kot ta teden - malo mi je padla motivacija (B1). Na ure uporabe je pa zelo vplivalo dejstvo, da sem Instagram uporabljala za pogovarjanje s potencialnim partnerjem (B2).
- V zadnjih dveh ali treh tednih je bilo moje zasebno življenje zelo stresno, tako da mi dosledno zmanjševanje uporabe družabnih omrežij res ni šlo (B3), saj jih (kot sem ugotovila) pogosto uporabljam kot nek "coping mechanism" (B4) (mehanizem spoprijemanja z nečim op. avt.).

C:

- Ta teden sem iz prakse, ki sem jo izvajala prejšnja dva tedna, prešla spet na šolanje na daljavo. Pozna se, da sem imela manj obveznosti in sem posledično več časa preživela na telefonu (C1).

D:

- Razžalostilo me je dejstvo, da je ta teden 40 % višja uporaba od prejšnjega tedna (D1), vendar se tolažim z dejstvom, da so socialna omrežja eden redkih načinov pogovarjanja in spoznavanja ljudi.
- Zgrožena sem nad veliko večjim številom ur in me je sram (D2). Uteho iščem v trenutni dobi večinskega komuniciranja prek socialnih omrežij.
- Zaradi dolgčasa se znajdem v iskanju novih aplikacij, ki krajšajo čas, (D3) vendar za njih porabim očitno preveč časa (D4).
- Opažam, da mi je premestitev določenih aplikacij oz. to da sem jih izbrisala iz "home screen-a" (domačega ali začetnega zaslona op. avt.) pomagalo, da včasih pozabim da jih sploh imam (D5).

E:

- Facebook messenger-ja se je precej nabralo, ampak predvsem na račun video klicev z družino (E1). Zdaj, ko so zaprte regije je to najlažji način, da se vidimo.
- Veliko "screen time-a" (veliko ur uporabe mobilnega telefona op. avt.) je na račun branja e-knjig (E2).

F:

- Veliko "screen time-a" (veliko ur uporabe mobilnega telefona op. avt.) porabijo igrice, ki jih igram na telefonu (F1).
- Ta teden sem bila veliko manj na telefonu zaradi veliko šolskega dela (F2).

G:

- Groza, koliko časa sem na telefonu (G1). Dejansko 40 urni delavnik.
- Vidim, da se mi je znižala uporaba za osem ur (G2). Seveda nenačrtno!
- Res sem veliko na telefonu, občutek pa imam, da od tega ne odnesem nič (G3). Definitivno bom v prihodnje poskušala zavestno zmanjšati količino preživetega časa na telefonu (G4).

H:

- Manj časa preživetega na telefonu zaradi priprav na izpit (H1).

I:

- Od socialnih omrežij zares uporabljam le Instagram in ta teden me je prav zmrazilo in postalo sram, ko sem videla, koliko časa sem zapravila na njem (I1). Opazila sem tudi, da se je vsak teden ta čas podaljšal, vendar ne najdem razloga za to (I2).
- Želela bi vam pojasniti od kod taka razlika v uporabi mojega telefona, predvsem Instagrama. Ko sem v nedeljo pred dvema tednoma videla, koliko časa porabim na Instagramu in posledično na telefonu, sem si ga odstranila, saj že iz preteklih izkušenj vem, da če ga ne odstranim, ga avtomatsko uporabljam. Mislila sem, da si ga bom čez en teden spet namestila, a tako uživam brez njega, da enostavno ne čutim več potrebe po njem (I3). Upam, da vam to ne pokvari eksperimenta, čeprav sem v A skupini.

J:

- Povečana raba telefona v tednu se mi je povečala tudi zato, ker sem bila večkrat na dvournem sprehodu s "podcastom" (spletna pogovorna oddaja op. avt.) na telefonu (J1).

K:

- Nad številkami nisem presenečena (K1). Zavedam se, da preživljam preveč časa na Instagramu (K2). Sem pa nekoliko žalostna (K3), ker si vseeno nisem mislila, da je moj čas več kot en dan. Zavedam se da s tem zapostavljam učenje.
- Zavedam se, da predvsem na Instagramu preživljam nepotreben čas, prav zaradi primerjanja (K4), "stalkanja" (zasledovanja, zalezovanja op. avt.) določenih oseb - to kaže na nezaupanje in dvom. To je eden od največjih razlogov, zakaj porabim toliko časa na Instagramu. Vzame mi ogromno časa kot tudi energije. Delam na tem. Facebook po drugi strani je za delo za "faks" (K5) (dogovarjanje v skupinah, izdelava seminarjev, objave predstavnikov letnikov, organizacija vaj in dela predvsem v času epidemije).
- Odvisno od zasedenosti na "faksu". Več dela imam, manj sem na telefonu (K6). Če recimo moramo stvari na "faksu" oddati do naslednjega dne, mi telefon ni takšna prioriteta. Odvisno je tudi od tega,

kako zelo se počutim osamljeno, kadar želim, da mi čas hitreje mine (K7). Med vikendom, ko sem doma z družino in "fantom", sem "dosti" manj na telefonu (K8).

- Še vedno ne vem, kako se spopasti s tem, da iz dolgega časa preživljam čas za brezveze na Instagramu (K9), kljub temu, da imam pomembnejše stvari za narediti (seminar, ki je v naslednjem tednu, učenje za izpit iz prejšnjega semestra).
- Že pred vključitvijo v raziskavo, v bistvu že nekaj let (pet let minimalno od kar sem študentka) nisem uporabljala "notifications možnosti" (možnosti obvestil op. avt.) (na zaklenjenem zaslonu, številke obvestil na ikoni aplikacije in ob vstopu na zaslon telefona obvestila, ki po nekaj sekundah izginejo - ne vem njihovih strokovnih krajših imen, zato jih opisno opišem), ker me je v prvi vrsti že takrat živcirala (nenehno vibriranje in obvestila). Zato si je niti sedaj nisem vključila, prav zaradi tega, ker me to ekstremno nervira in zmede. Že takrat sem opazila, da mojo stopnjo nervoze in razdraženosti to stopnjuje, zato zaradi lastnih interesov in osebnega dobrega psihičnega počutja tega tudi sedaj ne bom storila. Upam, da to ne bo vplivalo na vašo magistrsko nalogo in da moji rezultati ne bodo obravnavani kot neustrezni. Kljub temu, da sem imela te stvari izklopljene, pa sem skozi leta, predvsem pa v zadnjem letu, ugotovila, da mi nenadzorovano preživljanje na socialnih omrežjih uhaja iz rok (K10). Zato tudi odločitev za sodelovanje. Delo za "faks" se mi je zaradi tega nenehno prelagalo in zastajalo, se kopičilo in bilo opravljeno tik pred zahtevano oddajo (K11). To ni v skladu z mojimi načeli in organiziranostjo, katera je čedalje bolj padala. Telefon sem nosila tudi na kosila in socialna omrežja uporabljala, kadar so ljudje govorili z menoj (kadar mi je stvar postala dolgočasna ali nisem želela odgovarjati ali sodelovati v pogovoru ali sem določeno osebo ignorirala, sem šla na telefon) (K12). Nenehno opozarjanje s strani babice in ostalih mi postaja čedalje bolj nadležno, sama pa spoznavam, da to vsekakor ni vljudno, je v bistvu nespoštljivo (je res grdo in nočem da postane moja navada). V prejšnjih letih sem prakticirala, da sem si med izpitnim obdobjem izbrisala aplikacije. Predvsem Instagram na katerem tudi sedaj preživljam skoraj 2 uri dnevno. V zadnjih dveh letih tega ne prakticiram, zaradi "fanta", ker si pošiljava stvari, videe, slike, kaj delava, kadar sem v kraju študija in tako poleg telefonskih klicev (preko Facebook messenger – videoklic) ostaneva bolj v stiku. Prve dni mi je zelo uspevalo, nato sem si nekje v sredo snela aplikacijo (K13), sem se sproti poskušala opomniti (K14)- IG.
- V tem tednu sem pravila, katerih se poskušam držati, nekoliko postavila na stran (K15). Predvsem v petek in soboto je to preseglo meje (dnevno 4 - 6 h). Razlog za to je petkova prometna nesreča in sobotna informacija, da sem se mogoče okužila z novim virusom. Ker nimam od vseh kontakta, sem se z določenimi pogovarjala preko Instagrama z določenimi pa preko Facebooka.
- Opazila sem, da Instagram posesivno uporabljam, kadar imava s "fantom" kakšen nesporazum (K16). To se je zgodilo v četrtek zvečer. Na grafu sem opazila zelo močan dvig uporabe Instagrama v primerjavi z ostalimi dnevi, pri katerih nisem dosegla niti 2h celotne uporabe. V takšnih primerih mi je veliko težje preživeti dan, saj me nenehno skrbi in nenehno premišlujem o slabem izidu. Delo za študij mi je tako nekoliko bolj zastalo. Vzporedno pa opažam slabšo koncentracijo in večjo željo po preverjanju telefona. Včasih sem se ujela, da sem lahko napisala en krajši odstavek in se nato spet zalotila na telefonu.

L:

- Meni je res super in se počutim še dodatno motivirano, da zmanjšam svoj “screen time” (L1) (ure uporabe mobilnega telefona op. avt.), ker se tudi počutim kot del neke skupine. Se mi zdi, da imam neko podporo (L2), pa tudi bolj sem motivirana.

M:

- Velik del “screen time-a” (ur uporabe mobilnega telefona op. avt.) je pri meni tudi zaradi aplikacije Zemljevidi (moja orientacija je res slaba) in aplikacij za predvajanje glasbe (Spotify) (M1). Vem pa, da bi lahko vseeno zmanjšala uporabo TikToka (M2).

N:

- Presenetila me je tako velika količina časa, ki ga preživim na telefonu (N1). Včasih lahko preživim na njem več ur in nimam občutka, da je preteklo že toliko časa (N2).

O:

- Opažam, da kakšne dva tedna uspešno ne grem takoj zjutraj na telefon, potem pa spet dva tedna takoj grem na telefon, ko se zbudim (O1). Dobim občutek, kot da zamujam nekaj, čeprav vem, da prav nič ne zamujam (O2). Sem pa vesela, da uporabljam zelo malo aplikacij.

P:

- Ta teden sem doma in se slišim s “punco” preko Facebook messenger-ja, zato sem veliko več na telefonu (P1). Oprosti, ker bodo slabše izpadli podatki.
- Malo več omrežij, ker sem imel dolgo vožnjo z vlakom (P2).

R:

- Malo me je sram, ampak veliko časa uporabe telefona zapravim za igrice (R1). Sem želela poudariti, saj sem v prejšnjem tednu tako porabila 13 h 27 min na socialnih omrežjih in približno enako časa za uporabo igrice. Moja povprečna tedenska poraba telefona za socialna omrežja je tako verjetno pol manjša.
- Opazila sem, da je bila moja poraba višja ta teden in iskreno mislim, da je posledica tega, da sem imela res slab teden in sem se tako izgubila v omrežjih (R2).
- Očitno sem gledala veliko YouTube-a.
- Iskreno me veseli, da sem znižala uporabo (R3).
- Moram priznat, da se zaradi velike količine učenja, ta teden nisem intenzivno trudila za zmanjšanje časa (R4). Problem je, da zaradi karantene ne morem komunicirati s sošolci, tudi če jih potrebujem za “faks” (R5). Naslednji teden bom poskušala zmanjšati uporabo YouTube-a.
- Da me je malo sram (R6). Zdi se mi, da je žal situacija med karanteno tako naravnana, da nimam druge možnosti, kot da sem v stikih z ljudmi preko telefona (R7). Mislim, da sicer nimam tako visoke porabe telefona (ker sem to spremljala pred leti).

S:

- Joj, boleči podatki in šok (S1). Upam, da drugi teden malo zmanjšam brez namenskih strategij.
- Vidim mini izboljšanje (S2). Drugi teden upam, da manj kot dvajset.
- Delo od doma naredi svoje (S3).

- Nisem bila dovolj vestna pri uporabi. Ta teden sem še zaradi službe nadpovprečno potrebovala socialne medije (S4) in nisem zadovoljna z rezultatom (S5). Mini sprememba, verjetno sledi izbris enega medija (S6).
- Neuspešna pri brisanju aplikacije (S7).

T:

- YouTube je bil sicer res v uporabi 9 h in 59 min, a je bilo približno 8 h tega časa med spanjem (namen: sproščujoča glasba v ozadju) (T1).

U:

- Sem pričakovala, da več časa preživim na telefonu, pa ni temu tako (U1). Je pa res, da je tudi to preveč časa porabljenega za ta namen (U2).

V:

- Ko sem se prijavljala na raziskavo, sem pozabila, da včasih YouTube pustim prižgan ko počivam, zaradi česar se nabere kar nekaj ur. V naslednjih tednih bom bolj pozorna, koliko je teh ur in jih zapisala sem.
- V tem tednu sem YouTube pasivno uporabljala (torej imela kot glasbo v ozadju) okoli 5 ur (V1).
- V tem tednu sem YouTube pasivno uporabljala (imela bolj kot glasbo v ozadju) okoli 5 ur in 40 minut (V2).
- V tem tednu sem YouTube pasivno uporabljala (kot zvok v ozadju) okoli 2 uri in 20 minut (V3).
- V tem tednu sem YouTube pasivno uporabljala 6 ur (V4).
- V tem tednu sem YouTube pasivno uporabljala okoli 7 ur in 35 minut (V5).
- V tem tednu sem Youtube pasivno (kot glasbo v ozadju) uporabljala 3 ure in 15 min (V6).

Z:

- Veseli me, da je številka (mislim, da za 6 ur) manjša (Z1). Opazi se, da sem večino časa bila pri "fantu" (in da si nisva toliko pisala oz. imela video klicev) (Z2). Prav tako se opazi "gužva" na "faksu" - povečana uporaba Facebooka, Facebook messenger-ja in Instagrama (Z3).
- Več kot prejšnji teden, na kar nisem ponosna (Z4), ampak še vseeno manj kot prvič.
- Boljši rezultat, kar me veseli (Z5).
- Šokirana in razočarana sama nad sabo (Z6). Je pa res, da sem se ta teden s "fantom" slišala samo preko video klica preko Facebook messenger-ja (vsak dan za kakšno uro), na Facebooku sem gledala stand up komedijo (eno uro), včeraj sem se $\frac{3}{4}$ dneva dogovarjala za varstvo otrok preko Facebook messenger-ja - se kar pozna tudi to. Lahko pa bi temu primerno bilo manj ostalih stvari (Z7), ja.
- Pozna se, da sem bila cela jutra (od 8 h do 14 h) na praksi (Z8). Živela sem pri "fantu", tako da klicev preko Facebook messengerja ni bilo (Z9). Ponosna na rezultat (Z10).

Q:

- Opažam, da telefona ne znam odložiti, ko enkrat odprem YouTube (Q1).
- Bila je super izkušnja, da sem malo ozavestila, koliko uporabljam socialna omrežja (Q2) (sem vesela, da mi je uspelo ta čas tudi zmanjšati) (Q3). Hvala!

Tabela 8.1: Odprto kodiranje končnega odprtega vprašanja iz spletnih anket za pridobitev podatkov o času uporabe družabnih omrežij

ŠTEVILKA IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA	TEMA
A2	<i>Občutek imam, da na Instagramu porabim vse več časa, kar me moti.</i>	povečana uporaba moti	občutki o času uporabe družabnih omrežij	občutki	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
D1	<i>Razžalostilo me je dejstvo, da je ta teden 40 % višja uporaba od prejšnjega tedna ...</i>	žalost	občutki ob spoznanju glede časa uporabe	občutki	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
D2	<i>Zgrožena sem nad veliko večjim številom ur in me je sram.</i>	zgroženost in sram	občutki ob spoznanju glede časa uporabe	občutki	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
G1	<i>Groza, koliko časa sem na telefonu.</i>	zgroženost	občutki ob spoznanju glede časa uporabe	občutki	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
G3	<i>... sem veliko na telefonu, občutek pa imam, da od tega ne odnesem nič.</i>	brez koristi ob uporabi/nesmislčnost uporabe	občutki o času uporabe družabnih omrežij	občutki	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
I1	<i>... me je prav zmrazilo in postalo sram, ko sem videla, koliko časa sem zapravila na njem.</i>	zgroženost in sram	občutki ob spoznanju glede časa uporabe	občutki	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
I3	<i>Ko sem v nedeljo pred dvema tednoma videla, koliko časa porabim na Instagramu in posledično na telefonu, sem si ga odstranila, saj že iz preteklih izkušenj vem, da če ga ne odstranim, ga</i>	uživanje ob neuporabi družabnega omrežja	občutki ob izbrisu aplikacije za družabno omrežje	občutki	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom

	<i>avtomatsko uporabljam. Mislila sem, da si ga bom čez en teden spet namestila, a tako uživam brez njega, da enostavno ne čutim več potrebe po njem.</i>				
K3	<i>Sem pa nekoliko žalostna ...</i>	žalost	občutki ob spoznanju glede časa uporabe	občutki	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
N1	<i>Presenetila me je tako velika količina časa, ki ga preživim na telefonu.</i>	presenečenost nad časom uporabe	občutki ob spoznanju glede časa uporabe	občutki	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
O2	<i>Dobim občutek, kot da zamujam nekaj, čeprav vem, da prav nič ne zamujam.</i>	strah pred zamujanjem vsebin ("FOMO - Fear of missing out")	občutki ob neuporabi družabnih omrežij	občutki	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
R3	<i>... me veseli, da sem znižala uporabo.</i>	zadovoljstvo z zmanjšanjem časa uporabe	občutki ob spoznanju glede časa uporabe	občutki	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
R6	<i>... me je malo sram.</i>	sram	občutki ob spoznanju glede časa uporabe	občutki	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
S1	<i>... boleči podatki in šok.</i>	bolečina in šok	občutki ob spoznanju glede časa uporabe	občutki	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
S5	<i>... nisem zadovoljna z rezultatom.</i>	nezadovoljstvo	občutki ob spoznanju glede časa uporabe	občutki	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
Z1	<i>Veseli me, da je številka manjša.</i>	veselje ob zmanjšanju časa uporabe	občutki ob spoznanju glede časa uporabe	občutki	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
Z4	<i>Več kot prejšnji teden, na kar nisem ponosna ...</i>	občutek neponosa	občutki ob spoznanju glede časa uporabe	občutki	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
Z5	<i>Boljši rezultat,</i>	veselje ob	občutki ob	občutki	razmišljanja

	<i>kar me veseli.</i>	zmanjšanju časa uporabe	spoznanju glede časa uporabe		študentk in študentov med eksperimentom
Z6	<i>Šokirana in razočarana sama nad sabo.</i>	šok in razočaranje nad sabo	občutki ob spoznanju glede časa uporabe	občutki	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
Z10	<i>Ponosna na rezultat.</i>	občutek ponosa	občutki ob spoznanju glede časa uporabe	občutki	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
Q3	<i>... sem vesela, da mi je uspelo ta čas tudi zmanjšati.</i>	veselje ob zmanjšanju časa uporabe	občutki ob spoznanju glede časa uporabe	občutki	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
B4	<i>... jih (kot sem ugotovila) pogosto uporabljam kot nek "coping mechanism".</i>	uporaba kot mehanizem spoprijemanja z določenimi stvarmi	spoprijemanje s stvarmi v življenju	razlogi uporabe družabnih omrežij	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
D3	<i>Zaradi dolgčasa se znajdem v iskanju novih aplikacij, ki krajšajo čas ...</i>	uporaba zaradi preganjanja dolgčasa	dolgčas	razlogi uporabe družabnih omrežij	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
K4	<i>... na Instagramu preživljam nepotreben čas, prav zaradi primerjanja ...</i>	povečana uporaba zaradi primerjanja z drugimi	medosebni odnosi	razlogi uporabe družabnih omrežij	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
K7	<i>Ovisno je tudi od tega, kako zelo se počutim osamljeno, kadar želim, da mi čas hitreje mine.</i>	uporaba zaradi osamljenosti	medosebni odnosi	razlogi uporabe družabnih omrežij	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
K9	<i>... iz dolgčasa preživljam čas za brezveze na Instagramu ...</i>	uporaba zaradi preganjanja dolgčasa	dolgčas	razlogi uporabe družabnih omrežij	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
K16	<i>... Instagram posesivno uporabljam, kadar imava s "fantom" kakšen nesporazum.</i>	povečana uporaba zaradi nesporazumov v medosebnih odnosih	medosebni odnosi	razlogi uporabe družabnih omrežij	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom

A1	<i>Zelo veliko uporabljam Facebook messenger zaradi zveze na daljavo in si uporabe tega socialnega omrežja ne želim zmanjšati.</i>	Facebook messenger za stike pri zvezi na daljavo	opombe uporaba Facebook messenger	opombe	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
A4	<i>Pri uporabi YouTube bi želela dodati, da ga ne uporabljam kot socialno omrežje. Vedno poslušam glasbo in kdaj izjemoma kakšno oddajo.</i>	YouTube za glasbo	opombe uporaba YouTube	opombe	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
A5	<i>Velika uporaba YouTube je bila namenjena zgolj poslušanju glasbe med delom.</i>	YouTube za glasbo	opombe uporaba YouTube	opombe	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
E1	<i>Facebook messenger-ja se je precej nabralo, ampak predvsem na račun video klicev z družino.</i>	Facebook messenger video klici z družino	opombe uporaba Facebook messenger	opombe	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
E2	<i>Veliko "screen time-a" je na račun branja e-knjig.</i>	povečana uporaba mobilnega telefona zaradi branja e-knjig	opombe povečana uporaba mobilnega telefona	opombe	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
F1	<i>Veliko "screen time-a" porabijo igrice, ki jih igram na telefonu.</i>	povečana uporaba mobilnega telefona zaradi igranja igrice	opombe povečana uporaba mobilnega telefona	opombe	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
K5	<i>Facebook po drugi strani je za delo za "faks" ...</i>	Facebook za delo za študij	opombe uporaba Facebook	opombe	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
M1	<i>Velik del "screen time-a" je pri meni tudi zaradi aplikacije</i>	povečana uporaba mobilnega telefona zaradi uporabe	opombe povečana uporaba mobilnega telefona	opombe	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom razmišljanja

	<i>Zemljevidi in aplikacij za predvajanje glasbe (Spotify).</i>	aplikacije Zemljevidi in aplikacije za predvajanje glasbe			študentk in študentov med eksperimentom
R1	<i>... veliko časa uporabe telefona zapravim za igrice.</i>	povečana uporaba mobilnega telefona zaradi igranja igrice	opombe povečana uporaba mobilnega telefona	opombe	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
T1	<i>... 8 h tega časa med spanjem (namen: sproščujoča glasba v ozadju).</i>	YouTube za glasbo	opombe uporaba YouTube	opombe	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
V1	<i>V tem tednu sem YouTube pasivno uporabljala (torej imela kot glasbo v ozadju) okoli 5 ur.</i>	YouTube za glasbo	opombe uporaba YouTube	opombe	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
V2	<i>V tem tednu sem YouTube pasivno uporabljala (imela bolj kot glasbo v ozadju) okoli 5 ur in 40 minut.</i>	YouTube za glasbo	opombe uporaba YouTube	opombe	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
V3	<i>V tem tednu sem YouTube pasivno uporabljala (kot zvok v ozadju) okoli 2 uri in 20 minut.</i>	YouTube za glasbo	opombe uporaba YouTube	opombe	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
V4	<i>V tem tednu sem YouTube pasivno uporabljala 6 ur.</i>	YouTube za glasbo	opombe uporaba YouTube	opombe	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
V5	<i>V tem tednu sem YouTube pasivno uporabljala okoli 7 ur in 35 minut.</i>	YouTube za glasbo	opombe uporaba YouTube	opombe	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
V6	<i>V tem tednu sem Youtube pasivno (kot glasbo v</i>	YouTube za glasbo	opombe uporaba YouTube	opombe	razmišljanja študentk in študentov med

	<i>ozadju) uporabljala 3 ure in 15 min.</i>				eksperimentom
D4	<i>... vendar za njih porabim očitno preveč časa.</i>	zavedanje o preživljanju preveč časa na družabnih omrežjih	zavedanje o prekomerni uporabi	uporaba družabnih omrežij in mobilnega telefona	razmišljanja šudentk in šudentov med eksperimentom
G2	<i>Vidim, da se mi je znižala uporaba za osem ur.</i>	zmanjšanje časa uporabe	čas uporabe	uporaba družabnih omrežij in mobilnega telefona	razmišljanja šudentk in šudentov med eksperimentom
I2	<i>... se je vsak teden ta čas podaljšal, vendar ne najdem razloga za to.</i>	povečanje časa uporabe	čas uporabe	uporaba družabnih omrežij in mobilnega telefona	razmišljanja šudentk in šudentov med eksperimentom
K1	<i>Nad številkami nisem presenečena.</i>	nepresenečenost nad podatki o času uporabe	zavedanje o prekomerni uporabi	uporaba družabnih omrežij in mobilnega telefona	razmišljanja šudentk in šudentov med eksperimentom
K2	<i>Zavedam se, da preživljam preveč časa na Instagramu.</i>	zavedanje o preživljanju preveč časa na družabnih omrežjih	zavedanje o prekomerni uporabi	uporaba družabnih omrežij in mobilnega telefona	razmišljanja šudentk in šudentov med eksperimentom
K6	<i>Več dela imam, manj sem na telefonu.</i>	spoznanje, da se ob povečanju dela zmanjša čas uporabe	čas uporabe	uporaba družabnih omrežij in mobilnega telefona	razmišljanja šudentk in šudentov med eksperimentom
K10	<i>... v zadnjem letu, ugotovila, da mi nenadzorovano preživljanje na socialnih omrežjih uhaja iz rok.</i>	zavedanje o nezmožnosti kontrole časa uporabe	zavedanje o prekomerni uporabi	uporaba družabnih omrežij in mobilnega telefona	razmišljanja šudentk in šudentov med eksperimentom
M2	<i>Vem pa, da bi lahko vseeno zmanjšala uporabo TikToka.</i>	zavedanje o preživljanju preveč časa na družabnih omrežjih	zavedanje o prekomerni uporabi	uporaba družabnih omrežij in mobilnega telefona	razmišljanja šudentk in šudentov med eksperimentom
N2	<i>... lahko preživim na njem več ur in nimam občutka, da je preteklo že toliko časa.</i>	zavedanje o nezmožnosti kontrole časa uporabe	zavedanje o prekomerni uporabi	uporaba družabnih omrežij in mobilnega telefona	razmišljanja šudentk in šudentov med eksperimentom

S2	<i>Vidim mini izboljšanje.</i>	zmanjšanje časa uporabe	čas uporabe	uporaba družabnih omrežij in mobilnega telefona	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
U1	<i>Sem pričakovala, da več časa preživim na telefonu, pa ni temu tako.</i>	spoznanje, da je čas uporabe mobilnega telefona nižji od pričakovanega	čas uporabe	uporaba družabnih omrežij in mobilnega telefona	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
U2	<i>Je pa res, da je tudi to preveč časa porabljenega za ta namen.</i>	zavedanje o preživljanju preveč časa na mobilnem telefonu	zavedanje o prekomerni uporabi	uporaba družabnih omrežij in mobilnega telefona	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
Z7	<i>Lahko pa bi temu primerno bilo manj ostalih stvari.</i>	zavedanje o preživljanju preveč časa na družabnih omrežjih	zavedanje o prekomerni uporabi	uporaba družabnih omrežij in mobilnega telefona	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
Q1	<i>... telefona ne znam odložiti, ko enkrat odprem YouTube.</i>	zavedanje o nezmožnosti kontrole časa uporabe	zavedanje o prekomerni uporabi	uporaba družabnih omrežij in mobilnega telefona	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
B2	<i>Na ure uporabe je pa zelo vplivalo dejstvo, da sem Instagram uporabljala za pogovarjanje s potencialnim partnerjem.</i>	uporaba družabnih omrežij za pogovarjanje s potencialnim partnerjem	vpliv drugih dejavnikov na čas uporabe	uporaba družabnih omrežij in mobilnega telefona	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
B3	<i>... je bilo moje zasebno življenje zelo stresno, tako da mi dosledno zmanjševanje uporabe družabnih omrežij res ni šlo ...</i>	neuspešno zmanjševanje uporabe družabnih omrežij zaradi stresnega zasebnega življenja	vpliv drugih dejavnikov na čas uporabe	uporaba družabnih omrežij in mobilnega telefona	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
C1	<i>... sem imela manj obveznosti in sem posledično več časa preživela na telefonu.</i>	povečanje časa uporabe zaradi manj zapolnjenega dnevnega urnika	vpliv drugih dejavnikov na čas uporabe	uporaba družabnih omrežij in mobilnega telefona	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
F2	<i>... sem bila veliko manj na</i>	zmanjšanje časa uporabe zaradi	vpliv drugih dejavnikov na	uporaba družabnih omrežij in	razmišljanja študentk in

	<i>telefonu zaradi veliko šolskega dela.</i>	povečanega dela za študij	čas uporabe	mobilnega telefona	študentov med eksperimentom
H1	<i>Manj časa preživetega na telefonu zaradi priprav na izpit.</i>	zmanjšanje časa uporabe zaradi priprav na izpit	vpliv drugih dejavnikov na čas uporabe	uporaba družabnih omrežij in mobilnega telefona	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
J1	<i>Povečana raba telefona v tednu se mi je povečala tudi zato, ker sem bila večkrat na dvournem sprehodu s "podcastom" na telefonu.</i>	povečanje časa uporabe zaradi poslušanja spletnih pogovornih oddaj	vpliv drugih dejavnikov na čas uporabe	uporaba družabnih omrežij in mobilnega telefona	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
K8	<i>Med vikendom, ko sem doma z družino in "fantom", sem "dosti" manj na telefonu.</i>	zmanjšanje časa uporabe zaradi druženja v živo z družino in ljubljeno osebo	vpliv drugih dejavnikov na čas uporabe	uporaba družabnih omrežij in mobilnega telefona	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
P1	<i>Ta teden sem doma in se slišim s "punco" preko Facebook messenger-ja, zato sem veliko več na telefonu.</i>	povečanje časa uporabe zaradi pogovarjanja z ljubljeno osebo	vpliv drugih dejavnikov na čas uporabe	uporaba družabnih omrežij in mobilnega telefona	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
P2	<i>Malo več omrežij, ker sem imel dolgo vožnjo z vlakom.</i>	povečanje časa uporabe zaradi dolge vožnje z vlakom	vpliv drugih dejavnikov na čas uporabe	uporaba družabnih omrežij in mobilnega telefona	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
R2	<i>Opazila sem, da je bila moja poraba višja ta teden in iskreno mislim, da je posledica tega, da sem imela res slab teden in sem se tako izgubila v omrežjih.</i>	povečanje časa uporabe zaradi neprijetnih občutkov/"slabe ga" tedna	vpliv drugih dejavnikov na čas uporabe	uporaba družabnih omrežij in mobilnega telefona	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
R4	<i>... se zaradi velike količine učenja, ta teden nisem intenzivno trudila za zmanjšanje časa.</i>	brez intenzivnega truda za zmanjšanje časa uporabe zaradi povečanega dela za študij	vpliv drugih dejavnikov na čas uporabe	uporaba družabnih omrežij in mobilnega telefona	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom

S3	<i>Delo od doma naredi svoje.</i>	povečanje časa uporabe zaradi dela od doma	vpliv drugih dejavnikov na čas uporabe	uporaba družabnih omrežij in mobilnega telefona	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
S4	<i>Ta teden sem še zaradi službe nadpovprečno potrebovala socialne medije ...</i>	povečanje časa uporabe zaradi potreb za službo	vpliv drugih dejavnikov na čas uporabe	uporaba družabnih omrežij in mobilnega telefona	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
Z2	<i>Opazi se, da sem večino časa bila pri "fantu" (in da si nisva toliko pisala oz. imela video klicev).</i>	zmanjšanje časa uporabe zaradi preživljanja časa z ljubljeno osebo v živo	vpliv drugih dejavnikov na čas uporabe	uporaba družabnih omrežij in mobilnega telefona	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
Z3	<i>... se opazi "gužva" na "faksu" - povečana uporaba Facebooka, Facebook messenger-ja in Instagrama.</i>	povečanje časa uporabe zaradi povečanega dela za studij	vpliv drugih dejavnikov na čas uporabe	uporaba družabnih omrežij in mobilnega telefona	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
Z8	<i>Pozna se, da sem bila cela jutro (od 8 h do 14 h) na praksi.</i>	zmanjšanje časa uporabe zaradi študijske prakse	vpliv drugih dejavnikov na čas uporabe	uporaba družabnih omrežij in mobilnega telefona	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
Z9	<i>Živela sem pri "fantu", tako da klicev preko Facebook messengerja ni bilo.</i>	zmanjšanje časa uporabe zaradi preživljanja časa z ljubljeno osebo v živo	vpliv drugih dejavnikov na čas uporabe	uporaba družabnih omrežij in mobilnega telefona	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
R5	<i>Problem je, da zaradi karantene ne morem komunicirati s sošolci, tudi če jih potrebujem za "faks".</i>	povečana uporaba zaradi onemogočene/o virane komunikacije v živo s sošolci zaradi ukrepa karantene	vpliv ukrepov za preprečevanje koronavirusa na uporabo	uporaba družabnih omrežij in mobilnega telefona	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
R7	<i>Zdi se mi, da je žal situacija med karanteno tako naravnana, da nimam druge možnosti, kot da sem v stikih z ljudmi preko telefona.</i>	povečana uporaba mobilnega telefona z namenom ohranjanja stikov z drugimi ljudmi med ukrepom	vpliv ukrepov za preprečevanje koronavirusa na uporabo	uporaba družabnih omrežij in mobilnega telefona	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom

		karantene			
K11	<i>Delo za "faks" se mi je zaradi tega nenehno prelagalo in zastajalo, se kopičilo in bilo opravljeno tik pred zahtevano oddajo.</i>	prelaganje in kopičenje študijskega dela	posledice prekomerne uporabe	uporaba družabnih omrežij in mobilnega telefona	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
K12	<i>Telefon sem nosila tudi na kosila in socialna omrežja uporabljala, kadar so ljudje govorili z menoj (kadar mi je stvar postala dolgočasna ali nisem želela odgovarjati ali sodelovati v pogovoru ali sem določeno osebo ignorirala, sem šla na telefon).</i>	uporaba mobilnega telefona med pogovori v živo z drugimi ljudmi	posledice prekomerne uporabe	uporaba družabnih omrežij in mobilnega telefona	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
A3	<i>Želim si, da bi spoznala tehnike, kako ta čas zmanjšati.</i>	želja po seznaitvi s tehnikami	seznanitev s tehnikami	tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežij	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
A6	<i>... mi pri zmanjševanju uporabe socialnih omrežij najbolj pomaga to, da izbrišem aplikacijo iz telefona.</i>	izbris aplikacije za družabno omrežje v največjo pomoč	izbris aplikacij za družabna omrežja	tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežij	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
D5	<i>... mi je premestitev določenih aplikacij oz. to da sem jih izbrisala iz "home screen-a" pomagalo, da včasih pozabim da jih sploh imam.</i>	premestitev ali izbris aplikacij za družabna omrežja kot pomoč	izbris ali premestitev aplikacij za družabna omrežja (določitev prostora na zaslonu mobilnega telefona)	tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežij	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
G4	<i>Definitivno bom</i>	trud za zavestno	zavestna	tehnike za	razmišljanja

	<i>v prihodnje poskušala zavestno zmanjšati količino preživetega časa na telefonu.</i>	zmanjšanje časa uporabe v prihodnje	odločitev	zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežij	študentk in študentov med eksperimentom
K13	<i>Prve dni mi je zelo uspevalo, nato sem si nekje v sredo snela aplikacijo ...</i>	neuspeh pri izbrisu aplikacije za družabno omrežje	neuspešna uporaba tehnik	tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežij	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
K14	<i>... sem se sproti poskušala opomniti.</i>	sprotno opominjanje	zavestna odločitev	tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežij	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
K15	<i>V tem tednu sem pravila, katerih se poskušam držati, nekoliko postavila na stran.</i>	neupoštevanje lastnih pravil za zmanjšanje časa uporabe	neuspešna uporaba tehnik	tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežij	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
O1	<i>Opažam, da kakšne dva tedna uspešno ne grem takoj zjutraj na telefon, potem pa spet dva tedna takoj grem na telefon, ko se zbudim.</i>	trud za omejitev uporabe zjutraj	trud za uporabo tehnik	tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežij	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
S6	<i>... verjetno sledi izbris enega medija.</i>	izbris enega družabnega omrežja	izbris družabnih omrežij	tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežij	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
S7	<i>Neuspešna pri brisanju aplikacije.</i>	neuspeh pri izbrisu aplikacije za družabno omrežje	neuspešna uporaba tehnik	tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežij	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
B1	<i>Prvi teden uporabe tehnik je bil lažji kot ta teden - malo mi je padla motivacija.</i>	upad motivacije za uporabo tehnik	upad motivacije	motivacija	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
L1	<i>Meni je res super in se počutim še dodatno</i>	občutek motiviranosti za zmanjšanje uporabe	dvig motivacije	motivacija	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom

	<i>motivirano, da zmanjšam svoj "screen time" ...</i>				
L2	<i>... se tudi počutim kot del neke skupine. Se mi zdi, da imam neko podporo ...</i>	občutek podpore zaradi vključenosti v skupino	vključenost v skupino kot dodatna podpora	podpora	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom
Q2	<i>... super izkušnja, da sem malo ozaveštila, koliko uporabljam socialna omrežja ...</i>	pozitivna izkušnja vključenosti v raziskavo in uvid glede uporabe družabnih omrežij	pozitivna izkušnja	izkušnja sodelovanja	razmišljanja študentk in študentov med eksperimentom

8.9.2. Osno kodiranje

RAZMIŠLJANJA ŠTUDENTK IN ŠTUDENTOV MED EKSPERIMENTOM

Občutki:

- občutki o času uporabe družabnih omrežij
 - povečana uporaba moti (A2)
 - brez koristi ob uporabi/nesmiselnost uporabe (G3)
- občutki ob spoznanju glede časa uporabe
 - žalost (D1, K3)
 - zgroženost (G1)
 - zgroženost in sram (D2, I1)
 - sram (R6)
 - presenečenost (N1)
 - bolečina in šok (S1)
 - šok in razočaranje nad sabo (Z6)
 - nezadovoljstvo (S5)
 - občutek neponosa (Z4)
 - občutek ponosa (Z10)
 - zadovoljstvo z zmanjšanjem časa uporabe (R3)
 - veselje ob zmanjšanju časa uporabe (Z1, Z5, Q3)
- občutki ob neuporabi družabnih omrežij
 - strah pred zamujanjem vsebin ("FOMO - Fear of missing out") (O2)
- občutki ob izbrisu aplikacije za družabno omrežje
 - uživanje ob neuporabi družabnega omrežja (I3)

Opombe:

- opombe uporaba YouTube

- YouTube za glasbo (A4, A5, T1, V1, V2, V3, V4, V5, V6)
- opombe uporaba Facebook messenger
 - Facebook messenger za stike pri zvezi na daljavo (A1)
 - Facebook messenger video klici z družino (E1)
- opombe uporaba Facebook
 - Facebook za delo za študij (K5)
- opombe povečana uporaba mobilnega telefona
 - povečana uporaba mobilnega telefona zaradi branja e-knjig (E2)
 - povečana uporaba mobilnega telefona zaradi igranja igrice (F1, R1)
 - povečana uporaba mobilnega telefona zaradi uporabe aplikacije Zemljevidi in aplikacije za predvajanje glasbe (M1)

Razlogi uporabe družabnih omrežij:

- spoprijemanje s stvarmi v življenju
 - uporaba kot mehanizem spoprijemanja z določenimi stvarmi (B4)
- dolgčas
 - uporaba zaradi preganjanja dolgčasa (D3, K9)
- medosebni odnosi
 - povečana uporaba zaradi primerjanja z drugimi (K4)
 - uporaba zaradi osamljenosti (K7)
 - povečana uporaba zaradi nesporazumov v medosebnih odnosih (K16)

Uporaba družabnih omrežij in mobilnega telefona:

- zavedanje o prekomerni uporabi
 - zavedanje o preživljanju preveč časa na družabnih omrežjih (D4, K2, M2, Z7)
 - zavedanje o preživljanju preveč časa na mobilnem telefonu (U2)
 - nepresenečenost nad podatki o času uporabe (K1)
 - zavedanje o nezmožnosti kontrole časa uporabe (K10, Q1)
- posledice prekomerne uporabe
 - prelaganje in kopičenje študijskega dela (K11)
 - uporaba mobilnega telefona med pogovori v živo z drugimi ljudmi (K12)
- čas uporabe
 - zmanjšanje časa uporabe (G2, S2)
 - spoznanje, da se ob povečanju dela zmanjša čas uporabe (K6)
 - spoznanje, da je čas uporabe mobilnega telefona nižji od pričakovanega (U1)
 - povečanje časa uporabe (I2)
 - izguba občutka za čas med uporabo (N2)
- vpliv drugih dejavnikov na čas uporabe
 - uporaba družabnih omrežij za pogovarjanje s potencialnim partnerjem (B2)
 - zmanjšanje časa uporabe zaradi druženja v živo z družino in ljubljeno osebo (K8)
 - zmanjšanje časa uporabe zaradi preživljanja časa z ljubljeno osebo v živo (Z2, Z9)
 - zmanjšanje časa uporabe zaradi priprave na izpit (H1)

- zmanjšanje časa uporabe zaradi povečanega dela za študij (F2)
- zmanjšanje časa uporabe zaradi študijske prakse (Z8)
- brez intenzivnega truda za zmanjšanje časa uporabe zaradi povečanega dela za študij (R4)
- neuspešno zmanjševanje uporabe družabnih omrežij zaradi stresnega zasebnega življenja (B3)
- povečanje časa uporabe zaradi pogovarjanja z ljubljeno osebo (P1)
- povečanje časa uporabe zaradi povečanega dela za študij (Z3)
- povečanje časa uporabe zaradi dela od doma (S3)
- povečanje časa uporabe zaradi potreb za službo (S4)
- povečanje časa uporabe zaradi neprijetnih občutkov/”slabega” tedna (R2)
- povečanje časa uporabe zaradi manj zapolnjenega dnevnega urnika (C1)
- povečanje časa uporabe zaradi poslušanja spletnih pogovornih oddaj (J1)
- povečanje časa uporabe zaradi dolge vožnje z vlakom (P2)
- vpliv ukrepov za preprečevanje koronavirusa na uporabo
 - povečana uporaba zaradi onemogočene/ovirane komunikacije v živo s sošolci zaradi ukrepa karantene (R5)
 - povečana uporaba mobilnega telefona z namenom ohranjanja stikov z drugimi ljudmi med ukrepom karantene (R7)

Tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežij:

- seznanitev s tehnikami
 - želja po seznanitvi s tehnikami (A3)
- trud za uporabo tehnik
 - trud za omejitev uporabe zjutraj (O1)
- neuspešna uporaba tehnik
 - neupoštevanje lastnih pravil za zmanjšanje časa uporabe (K15)
 - neuspeh pri izbrisu aplikacije za družabno omrežje (K13, S7)
- izbris aplikacij za družabna omrežja
 - izbris aplikacije za družabno omrežje v največjo pomoč (A6)
- izbris ali premestitev aplikacij za družabna omrežja (določitev prostora na zaslonu mobilnega telefona)
 - premestitev ali izbris aplikacij za družabna omrežja kot pomoč (D5)
- izbris družabnih omrežij
 - izbris enega družabnega omrežja (S6)
- zavestna odločitev
 - trud za zavestno zmanjšanje časa uporabe v prihodnje (G4)
 - sprotno opominjanje (K14)

Motivacija:

- upad motivacije
 - upad motivacije za uporabo tehnik (B1)
- dvig motivacije
 - občutek motiviranosti za zmanjšanje uporabe (L1)

Podpora:

- vključenost v skupino kot dodatna podpora
 - občutek podpore zaradi vključenosti v skupino (L2)

Izkušnja sodelovanja:

- pozitivna izkušnja
 - pozitivna izkušnja vključenosti v raziskavo in uvid glede uporabe družabnih omrežij (Q2)

8.10. Odprto in osno kodiranje fokusnih skupin

8.10.1. Prepis in odprto kodiranje (po vprašanjih/temah)

Zakaj ste se odločili za sodelovanje v raziskavi?

- Kaj vas je pritegnilo k sodelovanju?

A: Meni se je zdelo zanimivo, da bo eksperiment, ker nisem še nikoli sodelovala v eksperimentu (A1) in se mi je zato zdelo zabavno in sem si rekla, da grem probat (A2). Pa tudi zato, ker sem do sedaj morala narediti sicer samo seminarsko pri psihologiji, ampak vem, koliko sem potem cenila vsakega udeleženca (A3). Zato sem se tudi zaradi tega deloma odločila za sodelovanje.

B: Jaz sem se osebno odločila zaradi tega, ker drugače "ful" rada rešujem te ankete (B1), če jih kdo dela za kakšne diplomske ali magistrske. Se mi zdi, da če bi jaz potrebovala, bi verjetno tudi bila "ful" vesela, če bi se veliko število ljudi odzvalo (B2) na moj projekt. Kot drugo, ker imam "ful" rada izzive (B3). Kot tretje pa sem že kar en čas opazala, da ogromno časa preživim na telefonu in da mi delo zastaja in enostavno mi je bilo škoda tega časa (B4).

C: Moj fant je tri mesece nazaj popolnoma izbrisal vsa socialna omrežja razen YouTube-a. Sva se kar precej o tem pogovarjala in potem je tvoja raziskava prišla ven. Jaz sem pa en takšen človek, ki ne morem še čisto vsega presekati, ker vseeno hodim še zmeraj na faks in je veliko stvari in na Facebooku in na Messengerju itd. in me je zanimalo, če mi uspe še kako drugače to zamejiti (C1). Se mi je zdelo, da bi bilo "fajn", da probam (C2).

D: Jaz sem tudi v resnici sama pri sebi opazila, da sem "ful" preveč na telefonu in da sem potem tudi slabše volje, kadar sem veliko na telefonu (D1). Se trudim to zamejiti, ampak mi ne uspeva (D2). Poleg tega pa tudi jaz "ful" rada rešujem ankete (D3). Ko sem videla to raziskavo, sem bila najprej presenečena, da moram sedaj "ful" časa sodelovati in sem mislila najprej, da ne bi. Ampak potem sem ugotovila, da to lahko tudi meni "ful" pomaga (D4) in da bi bila tudi jaz vesela, če bi kdo pri meni sodeloval (D5). Tako da sem se potem odločila tudi jaz, da sodelujem.

E: Osebno sem se odločila za sodelovanje, ker sem že prej uporabljala tehnike in sem si želela spoznati še kakšne nove (E1). Sem pa tudi opazala, da še vseeno preveč časa preživim na teh družbenih omrežjih in sem si želela ta čas zmanjšati (E2).

F: Jaz sem se odločil sodelovati zato, ker tudi mene ta tema zanima in sem se tudi že nekaj izobraževal ter raziskoval na tem področju (F1). Pa tudi zaradi usluge. V smislu, da ti rešiš kakšno anketo ali pomagaš nekomu in potem ti on vrne uslugo (F2). Sej ne, da pričakuješ in zahtevaš, da ti bodo drugi vrnili uslugo, ampak se potem ti boljše počutiš, ker si tudi ti drugim pomagal in potem kdo tudi tebi. Kot drugo pa zato, ker bom tudi sam na

podoben način jeseni izvedel raziskavo oz. eksperiment za mojo magistrsko in da vidim, kako si se ti tega lotila (F3).

G: Jaz osebno sem želela zmanjšati mojo uporabo teh socialnih omrežij (G1). Največ problemov s tem, da nisem oz. ne grem na ta omrežja imam zvečer. Čez dan delam in nimam toliko časa. Zato sem želela ugotoviti načine, kako lahko to zmanjšam (G2).

H: Jaz sem tudi že prej uporabljala določene tehnike, ampak mi ni šlo najboljšo (H1). Zato sem jih potem opustila, ker mi jih je bilo "ful" težko uporabljati, ker se zgodijo določene stvari v življenju in potem se ti ta sistem podre. Zato sem se odločila in sem si rekla, da spet poskusim, če bodo sedaj delovale (H2).

I: Tudi jaz sem se odločila za sodelovanje v tem eksperimentu, ker sem opazila, da sem preveč časa uporabljala socialna omrežja in da sem sedaj v času karantene še povečala to mojo uporabo (I1). Pa tudi kot so že drugi povedali, je lepo če sodeluješ in potem drugi tudi sodelujejo, ko ti potrebuješ (I2).

Kakšne so (bile) vaše izkušnje s sodelovanjem v eksperimentu v okviru raziskave?

– **Kakšno za vas pomembno izkušnjo ste pridobili?**

D: Jaz sem se na začetku "ful" zavedla, koliko sem dejansko na telefonu (D6), ker sem morala vsak teden potem napisati, koliko časa sem na kakšni aplikaciji. Potem sem šla tudi gledat, koliko sem dnevno gor in sem se kar malo ustrašila (D7). Drugače pa mi to, da sem vsak teden izpolnjevala anketo, ni bil problem (D8). Potem, ko sem si vmes pogledala še tisto predstavitev, sem se nekaj časa počutila "ful" motivirano. Prvi teden sem bila odločena, da se bom pa sedaj "ful" popravila, ker me je to "ful" motiviralo in je bilo še "ful" novih tehnik. Ampak potem so se mi zgodile še druge stvari in sem malo padla ven iz rutine in se proti koncu nisem več tako dobro držala teh tehnik, ki sem si jih izbrala (D9). Sem se pa odločila, da se bom sedaj, ko imam spet nazaj bolj ustaljen ritem, še vedno posluževala teh tehnik, čeprav je konec raziskave, zato ker se imam potem "ful" boljše in sem manj na telefonu (D10). Še vedno bom verjetno tudi malo pogledala, koliko časa sem bila na kakšni aplikaciji (D11), ker mi je boljše, če imam to pod kontrolo. Potem si tudi zavestno rečem, da je preveč.

B: Ko smo v prvi anketi v prvem tednu morali izpolniti tiste ure in sem videla, da je dejansko toliko časa stran vrženega, me je malo zbolelo (B5). Iskreno povedano sem se vmes lovila, ker so se mi "itak" še druge stvari dogajale in sem padla malo ven iz ritma (B6). Ampak sem videla na koncu preko vseh teh tednov, ko smo morali v naši skupini uporabljati te tehnike, da sem zmanjšala in da se v nobenem tednu nisem dvignila nazaj na tisti prvi nivo (B7). Mi je pa bilo "ful" presenetljivo, pa ne vem če ima to kaj vpliva na to, ampak v zadnjih treh tednih, najbolj dveh, se mi je razpoloženje čisto spremenilo. "Dosti" bolj sem pomirjena, srečna in generalno zadovoljna (B8). Je "ful fajn" občutek, ko imaš en del pod kontrolo in vem, da sem bila uspešna (B9).

C: Jaz sem na začetku, ko smo samo spremljali, koliko časa uporabljamo, ugotovila, da uporabljam manj, kot sem mislila (C3). Tako, da potem, ko sem začela uporabljati tehnike mi samo po sebi ni bilo toliko težko (C4), ampak še vseeno sem imela "ful" visoko raven "screen time-a" (ure uporabe mobilnega telefona op. avt.). Še vseeno sem bila veliko na telefonu, čeprav je bila uporaba socialnih omrežij pa "ful" nizka (C5). In sem ugotovila, da sem na ta račun, ko nisem preživela časa na Facebooku itd., ogromno brala e-knjige. In se mi zdi, da nič nisem naredila. Samo predstavila sem se iz ene stvari na drugo (C6). Tako, da jaz sem osebno malo razočarana sama nad sabo (C7). Se mi zdi, da bi morala osebno te tehnike razširiti še na kakšno drugo strast kot pa samo na socialna omrežja (C8). Naslednji izziv bo to.

A: Jaz sem imela podobno izkušnjo, da sem vsake toliko zavestno hotela biti na telefonu. Nisem imela nič pametnega za početi in sem potem bila na telefonu (A4). Sem si rekla, da ne bom šla na socialna omrežja, ampak sem potem trtila čas tako, da sem šla npr. gledat svojo galerijo (A5). Drugače pa meni najbolj ostaja v spominu, da sem se skozi zavedala tega in vsako nedeljo zjutraj sem čakala, da bom pogledala, kako mi je šlo (A6). Pa tudi jaz sem bila prva dva tedna šokirana nad tem, koliko časa res preživim na teh omrežjih in na telefonu (A7). Zanimivo mi je bilo tudi, da sem na začetku te raziskave začela uporabljati eno novo družabno omrežje in mi je bilo "ful" zanimivo videti, kako sem ga vedno več uporabljala (A8), ker se mi je zelo priljubilo.

F: Zame je bilo sodelovanje v eksperimentu dobra izkušnja (F4), ampak sem opazal, da je bilo vsaj pri meni "dosti" drugih motečih dejavnikov. Se mi zdi, da je na mojo uporabo vplivalo "dosti" drugih dejavnikov (F5). Tako, da ne vem ravno, če so te tehnike zmanjšale moj čas. V drugem delu eksperimenta sem "ful" več uporabljaj telefon in družabna omrežja kot v prvem delu, a bi moralo biti ravno obratno (F6). Ker sem bil v prvih tednih več pri "punci", sem potem manj časa uporabljaj recimo Facebook messenger. V drugem delu raziskave pa sem imel kar nekaj dolgih voženj z vlakom in sem zato bil več časa gor. Upam, da ti "tej" moji podatki ne bodo pokvarili raziskave.

H: Jaz sem isto opazila, da vplivajo tudi drugi dejavniki (H3). Recimo v drugem delu eksperimenta sem spet začela hoditi v službo in sem zato tudi zmanjšala uporabo (H4). Pri sebi sem opazila tudi, da mi te tehnike ne pomagajo. Jaz mislim, da sem zasvojena, ker mi tehnike niso pomagale oz. se jih nisem mogla držati (H5). Sem si probala tudi narediti seznam za cel teden vnaprej, da sem si splanirala dejavnosti, ampak ni najboljše delovalo, ker so prišle druge stvari vmes (H6). Jih bom pa vseeno še naprej poskušala uporabljati (H7).

I: Jaz sem tudi imela podobno izkušnjo. Se mi zdi, da ker so se v drugem delu eksperimenta spet malo zrahljali "tej" ukrepi proti koroni in si se lahko spet več družil in vsaj jaz sem zato potem manj uporabljala ta družabna omrežja (I3).

E: Meni je bil eksperiment dobra izkušnja (E3). Sem začela uporabljati še druge tehnike (E4) od teh, ki si jih povedala na tisti predstavitvi in nam poslala seznam.

G: Jaz prej nisem uporabljala nobenih teh aplikacij za merjenje časa, ki smo si jih morali naložiti za raziskavo. Tako da, ko sem si naložila to aplikacijo in potem videla, koliko časa dejansko uporabljaj socialna omrežja, me je šokiralo (G3). Sem predvidevala, da jih "ful" uporabljaj, ampak aplikacija je pokazala, da jih še več kot sem mislila. Zagotovo jo bom uporabljala še naprej (G4), ker sem opazila, da se mi je v drugem delu eksperimenta čas uporabe zmanjšal (G5) in bom potem to lahko spremljala po koncu raziskave še naprej. Drugače pa sem zadovoljna, da sem sodelovala v tem eksperimentu (G6) in se mi je zdel "ful" dobro zastavljen (G7).

Kaj bi si želeli drugače pri izvedbi samega eksperimenta oz. raziskave?

A: Meni se zdi, da glede na to, da je bilo vse na daljavo, je bilo "ful" dobro izvedeno (A9). Še posebej so mi bili všeč vsi ti opomini za pošiljanje podatkov (A10). Ker se mi zdi, da se pogosto zgodi, da si rečeš, saj bom in potem pozabiš. To je naredilo zelo dober vtis name. Pa se res ne spomnem karkoli, kar bi spremenila (A11).

C: Najbrž so kakšnega, ki je res vsakič "taprvi" trenutek izpolnil, motili. Ampak takrat kadar sem jaz pozabila, so se mi zdeli pa zlata vredni "tej" opomniki (C9).

B: Meni je bilo "fajn", da je bil opomnik po vsakem tednu (B10). Mi je koristilo, ker drugače bi zagotovo pozabila. In niti ne vem, kako bi sama osebno kaj takega izpeljala in tako kot je že A povedala, se mi zdi res dodelana stvar (B11). Res nimam nobene pripombe (B12).

D: Ja, jaz se strinjam z njimi, da je bilo "ful" dobro premišljeno (D12). "Tej" opomniki so mi bili včasih "dosadni", ampak v resnici so me ene parkrat rešili, da so me spomnili (D13). Jaz ne bi nič spremenila (D14). Meni se je zdelo super (D15).

F: Meni se je zdelo super to, da si naredila tako, da je eksperiment trajal dva meseca (F7). Bi bilo pa po mojem dobro, da bi vmes nekako te moteče dejavnike, ki sem prej govoril o njih, zmanjšali oz. omejili, da potem to ne bi vplivalo na rezultate raziskave (F8). Mogoče bi to lahko napisali v vsaki anketi, ko smo zapisovali podatke. Pa osebno se mi zdi, da bi bilo dobro, da bi naredila tako, da bi imeli večkrat neko srečanje vmes. Za podporo (F9). Ne vem pa na kakšen način bi to lahko naredila oz. bi bilo najboljše. Pa tudi kakšna podpora po koncu te raziskave (F10), ker sam se je kar težko držati teh tehnik (F11).

H: Jaz tudi mislim, da bi bilo dobro, da bi bila še dodatna podpora vmes (H8). Ker po predstavitvi sem imela tisti teden nekaj motivacije, potem pa vsak teden manj (H9).

I: Tudi jaz se strinjam s tem, da bi lahko dobili še kakšno podporo vmes (I4). Mogoče se še parkrat dobili preko Zoom-a (I5). Ne vem pa, kaj bi se pogovarjali oz. kako bi bilo to zastavljeno.

Kaj je bilo za vas dragocenega, kar ste pridobili na spletni predstavitvi v okviru eksperimenta? Kakšno novo za vas uporabno znanje ste pridobili?

- Kaj so bile tiste informacije, ki ste jih pridobili na spletni predstavitvi in ste jih predhodno že poznali?
- Kaj pa tiste, ki jih predhodno še niste poznali?

C: Meni je bilo tisto osnovno na začetku o socialnih omrežjih in njihovih "hakelcih" precej poznano (C10). Najprej zato, ker sem že gledala ta dokumentarec Social Dilemma. Pa tudi te dopaminske poti smo imeli tudi že na "faksu" pri psihopatologiji in nevrologiji. Tako, da ni bilo vse "ful" novo. So se pa kakšne nove stvari povezale, o katerih mogoče prej nisem razmišljala (C11). Čeprav so tehnike zelo logične same po sebi, pa so bile tista najbolj dobrodošla stvar (C12). Vsaj zame. Glede na to, da sem ostalo prej že "dosti" vedela.

D: Meni se je tudi zdelo, da sem se malo že zavedala teh stvari, ampak sem potem mogoče dobila boljši vpogled (D16). Saj verjetno vsak ve, kako to deluje, ampak je dobro, da malo ozaveš, da se to tudi tebi dogaja. Tako, da se res malo zamisliš o sebi. Tudi potem malo boljše razumeš, zakaj hočeš to narediti in zakaj ni zdravo, da si toliko časa gor na teh omrežjih (D17). Te tehnike so bile pa "itak" najbolj koristne (D18), da jih potem dejansko lahko uporabljaš.

A: Jaz mislim, da sem večino stvari že kar vedela (A12). Vsaj do neke mere. Je bilo pa tudi sigurno kaj novega, ampak se sedaj iskreno ne spomnem, kaj je bilo (A13).

B: Meni načeloma je predstavitev "ful" pomagala (B13). In ja, tako kot so že ostale "punce" prej povedale, določene stvari se mi zdi, da smo se načeloma vsi zavedali (B14). Mogoče je bilo "fajn", kakšno informacijo še dodatno izvedeti (B15).

F: Meni se je zdelo, da si lepo predstavila to temo in zakaj so družbena omrežja potencialno zasvojljiva (F12). Sem pa že vedel "dosti" o tem, kako zasvojujejo in tudi tehnike sem večinoma že poznal (F13). Nova informacija pa je bila zame ta o tem dopaminu. Ker tudi mene precej zanima ta nevrofiziologija odvisnosti in sem, kot sem že rekel tudi na predstavitvi, prvič slišal za smrt možganskih celic oz. nevronov zaradi preveč dopamina (F14). To je bilo zame novo, da lahko privede preveč dopamina tudi do tega odmrtnja nevronov.

E: Meni je bila zanimiva predstavitev (E5). Najbolj zanimiv pa se mi je zdel tisti del, ko si razlagala o nevrofiziologiji zasvojenosti (E6). Se mi zdi, da sem že “dosti” slišala o zasvojenosti z družbenimi omrežji pa tudi na splošno, ampak take razlage pa še nisem poiskala (E7). Tako, da mi je bilo “ful” dobro. In ta del o odmirajočih celicah je “ful” strašljiv (E8). Tehnike pa sem že prej nekatere uporabljala, ampak sem na predstavitvi spoznala tudi še kakšno novo (E9).

H: Jaz kot sem že rekla, sem že prej uporabljala te tehnike (H10). Nisem pa še nikoli prej slišala za to tehniko, da si preneseš aplikacije družabnih omrežij v določeno mapo (H11). To je bilo zame novo. Pa tudi ta tehnika, da si zapolniš urnik oz. dan z nekimi drugimi dejavnostmi (H12).

Kaj bi si želeli drugače pri izvedbi spletne predstavitve?

B: Iskreno, jaz osebno sem imela precej časa med to epidemijo in po eni strani se mi zdi, da sem prav zaradi te celotne epidemije začela tako zelo uporabljati socialna omrežja (B16). Včasih sem cela predavanja presedela in bila na telefonu, ker enostavno nisem mogla poslušati predavanj. Mi je sama prisotnost in sodelovanje med predavanji “dosti” bolj padla. Drugače pa mi je bila zelo všeč ta predstavitev, že zaradi tega, ker ste poslali, da smo si lahko izbrali te tehnike (B17). No v glavnem, to mi je bilo zelo všeč, da smo se res lahko uskladili.

C: Jaz tudi mislim, da je bilo to, da je bilo na daljavo, v bistvu tudi sicer bolj praktično (C13) glede na to, da smo verjetno iz vseh vetrov. Tudi mogoče, če bi bila epidemija že za nami, bi bilo vseeno mogoče tako veliko bolj praktično. Ko smo imeli predstavitev in preden smo jo zaključili, se mi je zdelo, da smo mogoče tehnike zelo na hitro obdelali, ker so bile “tazadnje” (C14) in smo prej toliko o drugih stvareh govorili. Ampak potem, ker si “itak” poslala stvari opisane v pdf-u, se mi je zdelo, da vseeno “itak ni fore”, ker so stvari zapisane in si jih grem lahko še kadarkoli pogledat (C15). Tako, da sedaj se mi ne zdi več to tak problem, kot se mi je zdel pol ure pred koncem predstavitve. Tako da, jaz ne bi nič kaj “dosti” spreminjala (C16).

A: Jaz sem hotela samo povedati, da pravzaprav nimam nobenih takih predlogov (A14). Mi je bila v redu izvedba (A15). Tako, da nimam kakšnega konkretnega mnjenja.

F: Jaz moram iskreno povedati, da sem bil malo razočaran nad to predstavitvijo. Se mi zdi, da je bilo premalo interaktivno (F15). Si “dosti” govorila o tem, kako zasvojujejo te stvari, se mi pa zdi, da smo tehnike, ker so bile na koncu, šli “ful” hitro skozi (F16). Ne vem, kako bi se to lahko boljše izvedlo. Mogoče bi bilo dobro narediti najprej predstavitev, kjer bi govorila o tem, kako zasvojujejo, potem drugič pa bi imeli bolj interaktivno delavnico o tehnikah (F17), da bi se več časa zadržali na tehnikah. Kot sem že rekel, se mi zdi, da si lepo predstavila in se vidi, da si noter vložila “ful” truda (F18), ampak se mi je zdelo premalo interaktivno in premalo poudarka na tehnikah, čeprav smo jih dobili tudi napisane.

H: Ja meni se tudi zdi, da bi lahko bila ta predstavitev v dveh delih (H13). In da bi lahko imeli tudi še kakšno srečanje vmes za podporo, kot sem že povedala. Ne vem pa, na kakšen način bi bilo to najboljše.

E: Meni osebno pa je bilo v redu, da smo tehnike bolj na hitro obdelali, ker sem jih že poznala (E10). Mi je bil “dosti” bolj zanimiv tisti prvi del o tem, kako zasvojujejo.

I: Jaz bi se tudi strinjala, da bi lahko bila predstavitev v dveh delih (I6) in tudi to za podporo vmes. Ne vem pa niti jaz, na kakšen način bi bilo najboljše.

Katero tehniko ali tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih ste si izbrali?

A: Lahko jaz začnem, ker moram biti čisto iskrena, da mi je sploh ni uspelo uporabljati (A16). Sem potem na nek način z eno drugo zamenjala (A17). Sem že pozabila, katera je bila prva, ampak mislim, da je bila ta, da zavestno razmišljaš, zakaj uporabljaš socialno omrežje (A18). Tako, da sem to počela. Nisem se pa vedno spomnila. Ker včasih grem na kakšno socialno omrežje prav z namenom, nekaj pogledati. Takrat se nisem spraševala, ampak, če sem imela občutek, da sem v postelji pa, da tratim čas, sem se vprašala, zakaj sem sedaj na socialnem omrežju. In če nisem imela nekega dobrega razloga, sem si rekla, da bom počela nekaj drugega (A19). Morala pa bi uporabljati tehniko, da si zamenjam mesta aplikacij na telefonu. Pa sem nekako to odlašala (A20) dokler ni že več časa minilo. Potem pa sem se počutila krivo zaradi tega. Potem sem si rekla, da bom probala pa na tak način, da si bom samo govorila, da moram manj uporabljati (A21). Tako, da sem to nekako nenehno imela v glavi in bi rekla, da je to potem bila druga tehnika, ki sem jo uporabljala. Rekla bi tudi, da mi ni bilo tako težko teh tehnik uporabljati, ampak nisem pa bila tudi ravno "ful" zavzeta za to (A22). Bolj tako, kadar sem se spomnila, kadar sem imela občutek, da to "rabim", sem to storila (A23).

B: Jaz sem se odločila za to, da si izbrišem aplikacije (B18), ampak so se mi določene nezgode zgodile ravno v tistem tednu. Ker enostavno nisem imela telefonskih števil, sem morala nekako na ta način priti v kontakt z ljudmi (B19). Imeli smo prometno nesrečo in nekaj se je šlo tudi o tem, da bi se lahko okužila s koronavirusom. V glavnem je bilo veliko enega prenašanja informacij in se mi zdi, da če tega ne bi bilo, si po mojem sploh ne bi naložila aplikacij nazaj, ker potem sem se zalotila, da sem v naslednjem tednu zbrisala, naložila, zbrisala, naložila (B20). Recimo, kadar sem se peljala iz Ljubljane proti domu, sem to "rabila", da sem recimo ostala na tekočem s "faksom" (B21), če so se dogovarjali za kakšne stvari za kolokvije ali pa predčasne izpitne roke. V bistvu na začetku sem si več teh tehnik izbrala. Se je pa zgodilo to, da nisem mogla ohraniti tega, da bi imela aplikacije izbrisane. Zato sem se zavestno "dosti" bolj sama sebe opominjala, da naj jih ne uporabljam (B22). Recimo, ko mi je postalo dolgčas med predavanji, sem nekaj drugega šla delat ali pa sem se probala bolj skoncentrirati na predavanje ali pa sem si šla po vodo. Da sem s tem prav motorično poskušala svoje možgane prepričati, da naj nekaj drugega delajo in da naj ne razmišljajo o tem, da bi šla na socialna omrežja (B23). Takrat na začetku sem si tudi tisti vprašalnik z vprašanji (za samoizpraševanje o.p. avtorja) izpolnila (B24) in v bistvu, če iskreno povem, nisem potem nikoli šla nazaj pogledat, ker sem pozabila. Sem potem včeraj zvečer, pred današnjim srečanjem, šla pogledat in sem videla, da sem si zadala veliko stvari in zapisala s čim dejansko nisem bila zadovoljna. Na koncu je potem obstala ta tehnika, da sem sama sebe zavestno opominjala. Načeloma mi je bilo na začetku "ful" težko in sem bila včasih kar izmučena, ampak se mi zdi, da je potem z vsakim korakom lažje. Pa hitreje najdeš potem neko stvar, s katero se zamočiš (B25).

C: Jaz sem si izključila "notificationse" (C17) (obvestila op. avt.). Na večini jih že tako ali tako nisem imela. Recimo za YouTube jih "itak" nimam. Izključila sem si jih za Facebook, ker se mi zdi, da je pri meni najbolj jama brez dna. YouTube sem že prej zelo targetirano gledala. Facebook je pa "rabbit hole" (zajčja luknja op. avt.). Potem sem si zadala, da grem lahko gor približno dvakrat na dan in pregledam tisto, kar je novega (C18), ker še vseeno ne smem kar vsega spregledati, kar je v kakšnih teh skupinah. Tako, da sem potem te stvari v takih primerih potem pregledala. Sem pa dejansko "ful" manj gor hodila, ker nisem dobila čisto nobenega obvestila (C19), da se karkoli dogaja in dejansko mi je zaradi tega čas na Facebooku "ful padel dol" (C20). Ker drugače se jaz zelo težko sama s svojimi možgani kaj zmenim. To pri meni ne deluje najboljšje. Tako, da je bilo to še najbolj učinkovito od vsega. Facebook messenger sem si pa pustila ravno zaradi tega, ker ga bolj dojemam kot alternativo

sms-om. Na začetku se mi je tudi dogajalo, da sem komaj čakala, da pride tista ura, da grem gor (C21). Sploh, če so bili kakšni taki dnevi. Ampak kljub vsemu nisem veliko časa preživela gor, ker sem vseeno več ali manj šla pogledat samo tisto, kar je bilo res novega (C22). Najprej sem preverila, kaj je kdo objavil po skupinah, potem pa sem malo “poscrollala” (pomikanje po zaslonu mobilnega telefona s prsti in pregledovanje nove vsebine na ta način op. avt.), ampak ne toliko kot bi sicer. V primerjavi s prej je bilo tega “ful” manj (C23).

D: Jaz sem si pa dala časovne omejitve za aplikacije (D19). Sem jih imela tudi že prej, ampak sem si jih vedno potem malo podaljšala, ko so se iztekle. In sem si sedaj dala take malo bolj realne cilje, pa jih potem probala ne podaljševati. Kakšen dan si jih nisem, kakšen dan pa sem si jih vseeno podaljšala (D20). Hotela sem se tudi omejiti, da ne bi bila na telefonu od devetih zvečer do devetih zjutraj (D21) zato, da ne bi zjutraj takoj šla na telefon in da sem pred spanjem res brez. V tem času sem ugotovila, da sem največ na telefonu, ker čez dan “itak” delam stvari. Sem pa opazila, da tiste dneve, ko sem cel dan nekaj delala, da sem bila res manj na telefonu (D22). Nisem si pa izbrala te tehnike. Glede teh ur zvečer in zjutraj pa sem zvečer “ful” velikokrat pozabila, da sem se to zmenila sama s sabo (D23). Mogoče bi si morala kaj naštimati, da bi mi povedalo, da je ura devet in ne smem biti več na telefonu. Samo nisem na hitro tega našla in se mi potem ni dalo s tem ukvarjati. Zjutraj mi je pa še kar uspevalo (D24). Ker zjutraj se lahko hitro zaposlim in grem delat druge stvari. Ni pa tako vplivalo, da bi mi padla motivacija, ker mi zvečer ni uspelo (D25), ker sem “itak” to malo ločeno gledala. Tako, da zjutraj mi je večkrat uspelo. Pa tudi, če sem zjutraj šla na telefon, sem si rekla, samo hitro preglej in nisem dolgo “scrollala” (D26) (pomikanje po zaslonu mobilnega telefona s prsti in pregledovanje nove vsebine na ta način op. avt.). Zvečer pa sem se mogoče samo dvakrat spomnila, da ne smem biti na tem in sem kar malo obupala nad tem (D27). “Notificationse” (obvestila op. avt.) za Instagram in YouTube pa imam “itak” izklopljene že od prej (D28). Ugotovila pa sem še, da če se mi je Instagram zaklenil zaradi časovne omejitve, sem šla pa gledat svoje slike in sem si izbrisala “ful” slik za nazaj in tako malo “bluzila” (D29). Mislim, da si nisem nič drugega še zadala poleg tega.

B: Sedaj, ko ostale poslušam, sem se z dokaj podobnimi stvarmi tudi jaz soočala. Jaz sem tudi že od prej imela časovno omejitev “screen time” (ure uporabe mobilnega telefona op. avt.) nastavljeno na dve uri na dan, ampak potem vedno klikaš tisto še petnajst minut, še petnajst minut. Si pa nisem tega izbrala kot sedanje tehnike, ker sem že par let prej uporabljala in se mi ni zdelo tako uspešno in “itak” sem vedela, da to ne deluje pri meni. Je bilo treba kakšno drugo metodo izbrati.

F: Jaz sem si izbral to zavestno akcijo (F19) in omejitev uporabe (F20). Omejitve sem sicer imel že prej, ampak sem si sedaj dodal tudi na Instagram. Sem si pa tudi obvestila najprej izključil, ampak sem si jih potem nazaj “naštimal”, ker če ne sem cel čas pregledoval, če je recimo prišlo kakšno novo obvestilo ali sporočilo (F21). In sem tako izgubljal še več časa. Prej, ko pa sem imel vklopljena obvestila, pa sem pogledal samo, če sem dobil obvestilo. Ostali čas sem normalno delal svoje stvari. Sem si pa izključil in tudi pustil izključena obvestila za YouTube (F22), ker to omrežje pa je moja šibka točka.

G: Tudi jaz sem si pustila ta obvestila, ampak samo med učenjem. Drugače pa sem imela “izklopljena” (G8). Sem isto opazila, da če sem imela vključena obvestila med učenjem, sem manj gledala na telefon. Če pa sem imela izključena, sem pa cel čas pogledovala, če je kaj novega in sem potem vsakič izgubila “fokus” (G9). Sem pa tudi poskušala, da nisem uporabljala družbenih omrežij pred spanjem (G10).

I: Jaz sem si tudi izključila obvestila (I7).

H: Jaz sem uporabila tehniko, da sem si premaknila aplikacije v eno mapo (H14). Kot drugo pa sem si tudi izključila obvestila (H15). Ampak sem bila zaradi tega samo še bolj nervozna, ker potem nisem prejela teh obvestil in sem zamudila sporočilo prijateljev, ki so slučajno po dolgem času prišli iz Ptuja na izlet v moj kraj (H16) in so mi pisali, da so prišli in če se vidimo. Ampak, ker sem imela izključena obvestila, nisem videla in sem videla šele, ko je bilo že prepozno. Tako, da sem bila kar jezna in žalostna. In potem sem bila cel čas nervozna, da bom še kaj zamudila, ker ne bom pravočasno videla, ker sem imela izključena obvestila (H17).

E: Jaz sem si dala “time limit” (časovna omejitev uporabe op. avt.) na telefonu (E11). Ampak sem ugotovila, da ni ravno deloval pri meni, ker vsaj na iPhonih je tako, da lahko greš preko te omejitve in stisneš še tistih petnajst minut. In potem sem vedno to stiskala (E12). Potem pa sem si naštimala še časovne omejitve za družabna omrežja (E13). Edino za YouTube si še nisem.

Kakšna je bila za vas izkušnja vnašanja tehnik/e v vaš vsakdan?

- **Kako ocenjujete svojo uporabo tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih?**
- **Kakšne težave ste imeli?**
- **Kaj so bili vaši največji izzivi pri uporabi izbrane ali izbranih tehnik?**

C: Jaz sem si želela “ful” povečati nabor stvari, ki bi jih počela sicer, ampak ta del mi ni ravno najboljšo uspel (C24), ker so me potem knjige potegnile. To je v bistvu edina stvar, nad katero sem malo razočarana nad sabo.

B: Jaz sem želela ta čas izkoristiti za učenje enega predmeta, ki ga še imam dolžnega od lanskega leta (B26). In se mi je mogoče tudi razpoloženje izboljšalo, ker sem dejansko našla čas in sem več naredila za to, kar sem bila v zaostanku (B27). Ampak glede kakšnih drugih stvari pa nisem niti razmišljala, ker mi je bilo primarno, da ne zapravljam časa in da začnem za “faks” delati “dosti” bolj sproti kot pa kampanjsko.

E: Jaz sem pri sebi opazila, da “ful rabim” zunanjo motivacijo (E14). Včasih sem se že, ko sem zagledala telefon, spomnila, da ga ne želim uporabljati in ga potem tudi nisem začela uporabljati (E15).

F: Jaz sem imel največ izzivov z zavestno akcijo, je kar zahtevno sam sebe opominjati (F23).

G: Meni se je bilo najtežje držati tega, da nisem uporabljala socialnih omrežij pred spanjem (G11).

Kakšne spremembe ste opazili v času preživetem na družabnih omrežjih tekom eksperimenta (obdobje neuporabe tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih v primerjavi z obdobjem uporabe teh tehnik)?

B: Jaz edino, kar sem opazila, je, da se mi je zmanjšal čas “screen time-a” (ure uporabe mobilnega telefona op. avt.) za deset ur (B28). Ampak, če zdaj razmišljam za nazaj, se mi zdi, da sem vseeno proti koncu na Instagramu spet povečala uporabo (B29). Ampak ne spomnem se pa, če to v tolikšni meri, kot je bilo na začetku.

C: Meni so se časi za tista socialna omrežja, ki jih uporabljam, vsi zmanjšali (C25). Je pa res, da imam samo Facebook, Facebook messenger in YouTube. In Pinterest, ki ga ne uporabljam veliko. To se je zmanjšalo, ampak kot sem že rekla, “screen time” (ure uporabe mobilnega telefona op. avt.) je šel pa gor, ker sem toliko brala (C26).

D: Meni se zdi, da sem imela v začetku po “tej” predstavitvi “ful” več motivacije in bolj sem razmišljala o tem, da sem zavestno manjšala uporabo (D30). Potem pa sem ščasoma malo pozabila na to oz. mi ni bilo več toliko pomembno (D31). Ne spomnem se zares, ali se je poznala razlika ali ne, ampak mislim, da na koncu se je poznala v socialnih omrežjih, da sem zmanjšala (D32). Ampak se je pa potem to preneslo na neke druge stvari in

sem imela zato skozi približno isti "screen time" (D33) (ure uporabe mobilnega telefona op. avt.). Meni se je zdelo, da je bila pri meni takrat na začetku "ful" močna ta tehnika skupinska motivacija ali nekaj podobnega, potem pa me je to malo minilo (D34). In potem nisem razmišljala toliko zavestno o tem, da bi se "ful" trudila manjšati. Sem se vseeno no, ampak ne v tolikšni meri. Mogoče bi pomagalo, če bi bilo vmes še neko srečanje (D35), ampak po drugi strani pa ne vem, kaj bi se pogovarjali tam. Mogoče bi delovalo, če bi se sproti obveščale, koliko kateri kaj uspeva (D36) ali kaj takega. Ampak potem bi imeli še eno srečanje in več usklajevanja. Ne vem no.

B: Jaz se več ali manj strinjam s tem, kar je D povedala.

I: Jaz sem pri sebi opazila, da sem zmanjšala čas za družabna omrežja (I8), kar me veseli. Mogoče sem zmanjšala tudi zato, ker so v drugem delu, kot sem že rekla, sprostili ukrepe in sem se potem več družila v živo in manj uporabljala ta omrežja. Ampak sem pa vseeno zadovoljna, da sem sodelovala v raziskavi (I9), ker sem ta čas uspela zmanjšati.

Kakšne spremembe ste opazili v življenju v povezavi s tem, da ste manj časa preživeli na družabnih omrežjih?

– Za kaj ste izkoristili čas, ki ga niste preživeli na družabnih omrežjih?

B: Ravno sedaj sem razmišljala, da sem sedaj, kadar sem z ljudmi, "dosti" manj na telefonu (B30). In to je bila ena stvar, ki sem jo tudi napisala v eno anketo, da nočem uporabljati tega, kadar sem z ljudmi, s svojci, s "fantom". Se mi je to "dosti" izboljšalo. Se mi zdi, da sem bila tudi malo manj razdražljiva (B31). Kadar mi prej ni bilo do pogovora, sem se na ta način (z uporabo družabnih omrežij op. avt.) kar izognila. Se mi pa zdi, da sem zdaj to nekako "skontrolirala". Ali pa sem se celo tako odločila, da sem kar nekje telefon odložila in dobesedno pozabila in včasih po tri, štiri ure nisem vedela, kje je telefon (B32). To mi je "ful" koristilo. "Dosti" manj me je potem začelo interesirati. Začela sem spoznavati, koliko je enih stvari, ki so res samo zato, da kradejo čas in so sploh nepomembne (B33).

D: Jaz mislim, da sem iz prvega na drugi teden, ko sem se zares začela zavedati, kako veliko sem na telefonu, zmanjšala ta čas za deset ur (D37). In takrat se spomnem, da sem imela "ful" več energije, za dejansko delati stvari (D38). Ker sem se počutila, da imam nekaj za delati, ne pa, da si skozi na telefonu. Se mi zdi, da se potem tudi ne moreš na nič "fokusirati", pa ne da se ti ukvarjati z ljudmi. Tako, da jaz sem takrat po mojem opazila še največ sprememb v energiji. Tako, da se ne počutiš samo neuporabnega in da nisi samo na telefonu cel dan, ampak da dejansko kaj delaš ali si z ljudmi (D39). Tudi sedaj kadar imam kakšen tak dan, ko se dejansko držim teh tehnik in sem manj na telefonu, sem hkrati "ful" vesela, da mi je "ratalo". Malo ponosna recimo (D40). Se čuti, da sem potem boljše preživela dan in da sem dejansko, kaj imela od dneva (D41). Ker dan hitro mine, pa ugotoviš, da sploh nič nisi naredil, ker si bil samo na telefonu.

B: Ko sem zdaj razmišljala, medtem ko se pogovarjamo, sem v bistvu sama prej imela precej težav z nespečnostjo. Res nikakor, kadar sem bila recimo v Ljubljani, nisem mogla zaspati. In sedaj vsaj zadnji mesec bom rekla, da spim "dosti" boljše (B34). Pa ne vem, če je to kaj povezano s tem, ker se mi tudi še ostale stvari dogajajo, ampak po mojem ni slabo izključiti tega. In po mojem, sem zaradi tega, ker sem bolj naspana, tudi "dosti" bolj mirna in sproščena (B35). Ne vem, mogoče je kaj na tem.

A: Jaz lahko zase rečem, da pred to raziskavo nisem imela občutka, da imam problem s tem, da preveč uporabljam socialna omrežja. Veliko uporabljam, ampak saj kdo pa ne. Nisem nikoli imela občutka, kot da je to

nek problem, ki ga imam in da preveč uporabljam in da ne morem nehati. Tako, da jaz nisem doživela nobenih takih sprememb počutja (A24). In tudi sedaj, ko poslušam ostale, sem se zavedla, da mi to res ni povzročalo takih težav.

G: Jaz sem pri sebi opazila, da sem bila bolj osredotočena na stvari oz. na delo (G12). Prej sem recimo nekaj delala in me je potem zmotilo obvestilo ali pa sem šla pogledat na socialna omrežja in mi je "fokus" takoj šel stran. In potem gre pet minut tam, pet minut tam in se nabere. Pa tudi čez dan imam službo in odkar sem bila vključena v raziskavo, sem se zalotila, da vsakič, ko sem imela pet minut prosto, sem hotela pogledati na telefon, ampak sem se opomnila, da tega nisem storila (G13). Pred tem eksperimentom pa sem vedno šla gor. Kot tretje pa sem pri sebi podobno opazila, da sem bila bolj "skoncentrirana" recimo med gledanjem televizije (G14). Ni sicer veliko časa vmes, ko so reklame, ampak vedno greš za tistih pet minut pogledat na socialna omrežja, če je kaj novega. Ampak je potem pet minut tam, pet minut tam in se spet nabere. Zato sem poskušala, da tega nisem počela.

I: Jaz pa sem opazila, ko sem uporabljala recimo Facebook, da sem postala "ful" bolj pozorna na tisto prersonalizacijo oz. na vse te oglase, ki si govorila na tisti predstavitvi, da jih prilagodijo za naša zanimanja (I10). In sem potem prav opazovala, koliko se prikazujejo in katere vsebine so v teh oglasih. Mi je bilo res zanimivo. Prej recimo tega nisem toliko opazila oz. nisem bila tako pozorna.

Kako uporabne oz. smiselne se vam zdijo izbrane tehnike?

– Ali boste tehniko/e uporabljali še naprej - po končanem eksperimentu?

A: Jaz ne vem, katera je že rekla, ampak se mi zdi, da je ena rekla, da so ji bile te tehnike zelo uporabne, ker je želela zmanjšati to, koliko uporablja socialna omrežja, ampak ni vedela, kje začeti. Potem pa, ko je to videla na "tej" predstavitvi, ji je bilo lažje. Mislim, da je to res, da marsikdo si želi zmanjšati, pa niti ne ve kako. Tako, da so te tehnike zelo koristne (A25) in bi bilo dobro, če bi se malo več govorilo o tem (A26). Pravzaprav jaz nisem nikjer na socialnih omrežjih nikoli videla teh tehnik. Pa se mi zdi, da bi bilo to "ful" dobro, ker se v teh časih na socialnih omrežjih kar dobro širijo informacije (A27). To bi rekla no, da so zelo koristne tehnike.

C: Meni se zdi, da je bilo to, da sem izklopila opomnike oz. obvestila, kar ena taka dobra stvar. Pa zelo smiselna (C27). Sem pa jaz tak človek, da tudi, če si naredim, ne vem kakšen plan pa urnik, gre to prvi teden vse super, ampak potem pa ne več. Tako, da bi mi najbrž najbolj koristilo, če bi se "spravla skupaj" še z nekom, ki mi je blizu in da se skupaj potem trudiva k istemu cilju in podpirava (C28). Mogoče bom kakšno prijateljico uporabila za to.

D: Meni se zdi, da so to "ful" take tehnike, da moraš vseeno zavestno se lotiti stvari. Se mi zdi, da je "ful" še vedno na tebi, koliko se ti trudiš in da ne pozabiš na to takoj, ko imaš kakšen bolj len dan (D42). Tako da ja, mogoče to kar je sedaj C rekla, da nekoga, ki ti je blizu povabiš v to in da potem malo drug proti drugemu tekmujeta (D43). Recimo jaz si tudi vsak dan potem pogledam, koliko sem bila na telefonu in sama s sabo tekmujem.

B: Ja to opominjanje, da imaš na dnevni ravni, kadar ti ne zmoreš sam sebe motivirati, se mi zdi smiselno (B36). Drugače pa tehnike bom poskušala uporabljati še naprej (B37). Definitivno to, da se probaš zavestno vprašati, ali je to sedaj pomembna stvar, katero moraš narediti, ali je kaj drugega "dosti" bolj pomembnejšega. Pa da v bistvu ne pozabiš tega, kar si se enkrat že naučil. Pa da probaš odnesti od tega neko novo stvar. Sem želela pa še prej omeniti, pa ne vem točno, pri katerem vprašanju je bilo, ko se je približno navezalo na to stvar, da bi mogoče

bilo dobro, da bi imeli kakšen "chat" (B38) (pogovor preko spleta op. avt.) ali pa karkoli. Ampak potem bi se spet povečal čas preživljanja, ampak saj drugače ne moreš biti na nek način v stiku in se opominjati, če se ne poznaš. Edino mogoče kakšne osebe, ki so ti najbližje, ampak to je spet stvar njihove prioritete. Npr. jaz imam "fanta", ki je večinoma cel čas na telefonu in zaradi tega mi je to bila tudi ena izmed motivacij, da dokažem mogoče nek drug vidik preživljanja časa (B39). Ja, da imaš res nekoga, ki se zavestno odloči in dela na tem, ker drugače dvomim, da je nek "efekt" (B40). Saj če delaš sam, je, ampak v slogi je moč, ali kako se temu reče.

C: Se mi pa zdi, da je "fajn", da sta oba približno na isti ravni. Recimo z mojim "fantom" meni to ne bi kaj "dosti" pomagalo, ker on si je "itak" vse izbrisal. On "itak" nima, konec debate. Nima nekih hudih težav. Meni osebno bi v tistem trenutku, ko sem jaz v skušnjavi, bolj prišlo prav, da pišem samo sms-e nekomu o tem, da imam pa sedaj ravno največjo težavo. Pa da me to samo malo miselno premakne nekam drugam. Pa bi mogoče veliko boljšo podporo dobila od enega, ki gre skozi isto stvar kot jaz. Mogoče, da si v paru z nekom, s katerim se res dobro razumeš, mu zaupaš. En drugemu, da si zaupata, pa da sta na isti poti (C29). Meni osebno bi bila recimo še ena skupina na Facebooku ali kjerkoli že, malo preveč. Ampak jaz sem taka, da neke take stvari lažje delam z ljudmi, ki so mi res blizu in jim lažje zaupam.

B: Jaz sem istega mnenja, bi pa dodala temu zraven, da vseeno nek človek, ki se še s tem ni soočil in ni spoznal recimo teh tehnik ali pa ni šel skozi ta proces, vseeno "rabi" določen čas, da pride mogoče na enak nivo razmišljanja in prepričanja. Zato, če bi se že šlo v to, bi bilo smielno, da so neke osebe, ki vedo, ki so že bile del tega (B41). In potem bo po mojem "dosti" lažje kot pa z nekom, ki še "itak rabi", da spozna stvari in si razčisti in "popredalčka" zadeve.

D: Meni se tudi zdi lažje, da greš čez to z nekom, ki ti je blizu. Po mojem, da bi bilo to "dosti" funkcionalno. Sedaj sem začela razmišljati, da bi lahko vsaj sestri rekla, če bi ona hotela sodelovati z mano, ker po mojem ima ona približno isti čas kot jaz. Da se tako malo spodbujava druga drugo.

E: Jaz bom zagotovo uporabljala še naprej te tehnike, ki sem jih že do sedaj uporabljala in mislim, da si bom še kakšno dodala (E16), ker se mi zdi, da so mi pomagale. Mislim, da si bom dodala tudi časovno omejitve še za kakšno socialno omrežje (E17).

I: Jaz sem pri sebi tudi opazila, da sem s temi tehnikami zmanjšala čas, zato kot sem že rekla, sem zadovoljna, da sem sodelovala v raziskavi in jih bom uporabljala še naprej (I11).

H: Meni se zdijo te tehnike uporabne za tiste, ki še niso zasvojeni (H18). Jaz mislim, da sem zasvojena, ker mi že prej niso pomagale in sedaj mislim, da mi tudi niso. Se mi zdi, da bi bilo verjetno najboljše za tiste, ki so zasvojeni, da to popolnoma pretrgajo in da sploh ne uporabljajo več teh družabnih omrežij (H19). Recimo kot tisti, ki kadijo in nehajo kaditi. Ampak kot sem že rekla, jih bom poskušala vseeno še naprej uporabljati (H20) in bom videla, če bo kakšna sprememba.

F: Meni se zdijo tehnike smiselne in jih bom tudi uporabljal še naprej (F24). Moram pa še pohvaliti, da si lepo izvedla to današnjo fokusno skupino.

G: Jaz jih bom tudi uporabljala še naprej, ker se mi zdijo uporabne (G15). Pa zagotovo bom še naprej uporabljala to aplikacijo za merjenje časa, ki smo si jo morali naložiti za raziskavo, ker se mi zdi "ful" uporabna (G16), da vidim, koliko časa sem gor in da bom lahko to spremljala še naprej.

Tabela 8.2: Odprto kodiranje tema - odločitev za sodelovanje v raziskavi

ŠTEVILKA IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA	TEMA
A1	<i>Meni se je zdelo zanimivo, da bo eksperiment, ker nisem še nikoli sodelovala v eksperimentu ...</i>	prvo sodelovanje v eksperimentu	eksperiment	nova izkušnja	odločitev za sodelovanje v raziskavi
B3	<i>... ker imam "ful" rada izzive.</i>	privlačnost izzivov oz. izziva	izziv	nova izkušnja	odločitev za sodelovanje v raziskavi
A2	<i>... sem si rekla, da grem probat.</i>	odločitev za preizkus samega sebe	izziv	nova izkušnja	odločitev za sodelovanje v raziskavi
C2	<i>Se mi je zdelo, da bi bilo "fajn", da probam.</i>	odločitev za preizkus samega sebe	izziv	nova izkušnja	odločitev za sodelovanje v raziskavi
A3	<i>... ker sem do sedaj morala narediti sicer samo seminarско pri psihologiji, ampak vem, koliko sem potem cenila vsakega udeleženca.</i>	zavedanje o tem, da je vsak udeleženec dragocen	odziv oz. sodelovanje drugih	vzajemna pomoč	odločitev za sodelovanje v raziskavi
B2	<i>... če bi jaz potrebovala, bi verjetno tudi bila "ful" vesela, če bi se veliko število ljudi odzvalo ...</i>	veselje ob (velikem) odzivu	odziv oz. sodelovanje drugih	vzajemna pomoč	odločitev za sodelovanje v raziskavi
D5	<i>... bi bila tudi jaz vesela, če bi kdo pri meni sodeloval.</i>	veselje ob (velikem) odzivu	odziv oz. sodelovanje drugih	vzajemna pomoč	odločitev za sodelovanje v raziskavi
F2	<i>Pa tudi zaradi usluge. V smislu, da ti rešiš kakšno anketo ali pomagaš nekomu in potem ti on vrne uslugo.</i>	vrnitev "usluge"	odziv oz. sodelovanje drugih	vzajemna pomoč	odločitev za sodelovanje v raziskavi
I2	<i>... je lepo če</i>	vrnitev "usluge"	odziv oz.	vzajemna pomoč	odločitev za

	<i>sodeluješ in potem drugi tudi sodelujejo, ko ti potrebuješ.</i>		sodelovanje drugih		sodelovanje v raziskavi
B1	<i>... ker drugače "ful" rada rešujem te ankete ...</i>	privlačnost izpolnjevanja anket	ankete	izpolnjevanje anket	odločitev za sodelovanje v raziskavi
D3	<i>... tudi jaz "ful" rada rešujem ankete.</i>	privlačnost izpolnjevanja anket	ankete	izpolnjevanje anket	odločitev za sodelovanje v raziskavi
F1	<i>... ker tudi mene ta tema zanima in sem se tudi že nekaj izobraževal ter raziskoval na tem področju.</i>	predhodno izobraževanje in raziskovanje na tem področju	zanimanje za področje raziskovanja	ново znanje	odločitev za sodelovanje v raziskavi
F3	<i>... ker bom tudi sam na podoben način jeseni izvedel raziskavo oz. eksperiment za mojo magistrsko in da vidim, kako si se ti tega lotila.</i>	izvedba raziskave oz. eksperimenta na podoben način	iskanje idej oz. najboljšega načina	radovednost	odločitev za sodelovanje v raziskavi
B4	<i>... sem že kar en čas opazala, da ogromno časa preživim na telefonu in da mi delo zastaja in enostavno mi je bilo škoda tega časa.</i>	zastajanje dela zaradi prekomernega preživljanja časa na mobilnem telefonu	prekomerna uporaba mobilnega telefona	čas uporabe	odločitev za sodelovanje v raziskavi
B16	<i>... sem prav zaradi te celotne epidemije začela tako zelo uporabljati socialna omrežja.</i>	prekomerna uporaba družabnih omrežij zaradi epidemije koronavirusa	prekomerna uporaba družabnih omrežij	čas uporabe	odločitev za sodelovanje v raziskavi
D1	<i>... pri sebi opazila, da sem "ful" preveč na telefonu in da sem potem tudi slabše volje, kadar sem veliko na telefonu.</i>	slaba volja zaradi prekomernega preživljanja časa na mobilnem telefonu	prekomerna uporaba mobilnega telefona	čas uporabe	odločitev za sodelovanje v raziskavi

E2	<i>Sem pa tudi opazala, da še vseeno preveč časa preživim na teh družbenih omrežjih in sem si želela ta čas zmanjšati.</i>	želja po zmanjšanju uporabe družabnih omrežij	prekomerna uporaba družabnih omrežij	čas uporabe	odločitev za sodelovanje v raziskavi
G1	<i>... sem želela zmanjšati mojo uporabo teh socialnih omrežij.</i>	želja po zmanjšanju uporabe družabnih omrežij	prekomerna uporaba družabnih omrežij	čas uporabe	odločitev za sodelovanje v raziskavi
I1	<i>... ker sem opazila, da sem preveč časa uporabljala socialna omrežja in da sem sedaj v času karantene še povečala to mojo uporabo.</i>	prekomerna uporaba družabnih omrežij in dodatno povečanje te uporabe v času ukrepa karantene	prekomerna uporaba družabnih omrežij	čas uporabe	odločitev za sodelovanje v raziskavi
D2	<i>Se trudim to zamejiti, ampak mi ne uspeva.</i>	neuspešen trud za zamejitev uporabe mobilnega telefona	neuspeh pri zamejitvi uporabe mobilnega telefona	predhodni neuspeh	odločitev za sodelovanje v raziskavi
H1	<i>Jaz sem tudi že prej uporabljala določene tehnike, ampak mi ni šlo najboljše.</i>	neuspešna predhodna uporaba določenih tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	neuspeh pri predhodni uporabi tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	predhodni neuspeh	odločitev za sodelovanje v raziskavi
H2	<i>... sem se odločila in sem si rekla, da spet poskusim, če bodo sedaj delovale.</i>	ponovna odločitev za uporabo tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	neuspeh pri predhodni uporabi tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	predhodni neuspeh	odločitev za sodelovanje v raziskavi
C1	<i>Jaz sem pa en takšen človek, ki ne morem še čisto vsega presekati, ker vseeno hodim še zmeraj na faks in je veliko stvari in na Facebooku in na Messengerju itd.</i>	zanimanje za spoznavanje načinov, s katerimi je mogoče zmanjšati uporabo družabnih omrežij	spoznavanje novih tehnik in načinov za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	nove tehnike in načini	odločitev za sodelovanje v raziskavi

	<i>in me je zanimalo, če mi uspe še kako drugače to zamejiti.</i>				
B39	<i>... dokažem mogoče nek drug vidik preživljanja časa.</i>	želja po spoznavanju drugih načinov za preživljanje prostega časa	spoznavanje novih tehnik in načinov za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	nove tehnike in načini	odločitev za sodelovanje v raziskavi
E1	<i>... ker sem že prej uporabljala tehnike in sem si želela spoznati še kakšne nove.</i>	predhodna uporaba tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih in želja po spoznavanju novih	spoznavanje novih tehnik in načinov za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	nove tehnike in načini	odločitev za sodelovanje v raziskavi
G2	<i>... sem želela ugotoviti načine, kako lahko to zmanjšam.</i>	želja po spoznavanju načinov, s katerimi je mogoče zmanjšati uporabo družabnih omrežij	spoznavanje novih tehnik in načinov za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	nove tehnike in načini	odločitev za sodelovanje v raziskavi
D4	Ampak potem sem ugotovila, da to lahko tudi meni "ful" pomaga ...	ugotovitev, da je lahko sodelovanje v raziskavi tudi v pomoč	sodelovanje kot pomoč samemu sebi	pomoč	odločitev za sodelovanje v raziskavi

Tabela 8.3: Odprto kodiranje - tema izkušnje s sodelovanjem v eksperimentu/raziskavi

ŠTEVILKA IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA	TEMA
A6	<i>... vsako nedeljo zjutraj sem čakala, da bom pogledala, kako mi je šlo.</i>	zanimanje za spremljanje uporabe	spremljanje uporabe	izkušnja glede spremljanja uporabe družabnih omrežij in mobilnega telefona	izkušnje s sodelovanjem v eksperimentu/raziskavi
A7	<i>... sem bila prva dva tedna šokirana nad tem, koliko časa res preživim na teh omrežjih in na telefonu.</i>	presenečenje/šok	občutki	izkušnja glede uporabe družabnih omrežij in mobilnega telefona	izkušnje s sodelovanjem v eksperimentu/raziskavi
A8	<i>... sem na začetku te raziskave začela</i>	zanimanje za spremljanje uporabe	spremljanje uporabe	izkušnja glede spremljanja uporabe družabnih omrežij	izkušnje s sodelovanjem v

	<i>uporabljati eno novo družabno omrežje in mi je bilo "ful" zanimivo videti, kako sem ga vedno več uporabljala ...</i>			in mobilnega telefona	eksperimentu/raziskavi
B5	<i>... sem videla, da je dejansko toliko časa stran vrženega, me je malo zbolelo.</i>	boleči podatki	občutki	izkušnja glede uporabe družabnih omrežij in mobilnega telefona	izkušnje s sodelovanjem v eksperimentu/raziskavi
B9	<i>... vem, da sem bila uspešna.</i>	uspeh	občutki	izkušnja glede uporabe družabnih omrežij in mobilnega telefona	izkušnje s sodelovanjem v eksperimentu/raziskavi
C3	<i>... ugotovila, da uporabljam manj, kot sem mislila.</i>	manj od pričakovanega	uporaba	izkušnja glede uporabe družabnih omrežij in mobilnega telefona	izkušnje s sodelovanjem v eksperimentu/raziskavi
C6	<i>... ugotovila, da sem na ta račun, ko nisem preživela časa na Facebooku itd., ogromno brala e-knjige. In se mi zdi, da nič nisem naredila. Samo prestavila sem se iz ene stvari na drugo.</i>	prenos uporabe	uporaba	izkušnja glede uporabe družabnih omrežij in mobilnega telefona	izkušnje s sodelovanjem v eksperimentu/raziskavi
C7	<i>... jaz sem osebno malo razočarana sama nad sabo.</i>	razočaranje nad sabo	občutki	izkušnja glede uporabe družabnih omrežij in mobilnega telefona	izkušnje s sodelovanjem v eksperimentu/raziskavi
D6	<i>Jaz sem se na začetku "ful" zavedla, koliko sem dejansko na telefonu ...</i>	spoznanje glede časa uporabe mobilnega telefona	uporaba	izkušnja glede uporabe družabnih omrežij in mobilnega telefona	izkušnje s sodelovanjem v eksperimentu/raziskavi
D7	<i>... sem šla tudi gledat, koliko sem dnevno gor in sem se kar malo ustrašila.</i>	strah	občutki	izkušnja glede uporabe družabnih omrežij in mobilnega telefona	izkušnje s sodelovanjem v eksperimentu/raziskavi
G3	<i>... ko sem si naložila to</i>	presenečenje/šok	občutki	izkušnja glede uporabe družabnih	izkušnje s sodelovanjem

	<i>aplikacijo in potem videla, koliko časa dejansko uporabljam socialna omrežja, me je šokiralo.</i>			omrežij in mobilnega telefona	v eksperimentu/raziskavi
E4	<i>Sem začela uporabljati še druge tehnike ...</i>	uporaba dodatnih tehnik	uporaba tehnik	izkušnja glede uporabe tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	izkušnje s sodelovanjem v eksperimentu/raziskavi
D8	<i>... mi to, da sem vsak teden izpolnjevala anketo, ni bil problem.</i>	izpolnjevanje spletnih anket brez težav	izpolnjevanje spletnih anket	izkušnja glede izpolnjevanja spletnih anket	izkušnje s sodelovanjem v eksperimentu/raziskavi
E3	<i>Meni je bil eksperiment dobra izkušnja.</i>	dobra izkušnja	pozitivna izkušnja	izkušnja sodelovanja	izkušnje s sodelovanjem v eksperimentu/raziskavi
F4	<i>... sodelovanje v eksperimentu dobra izkušnja ...</i>	dobra izkušnja	pozitivna izkušnja	izkušnja sodelovanja	izkušnje s sodelovanjem v eksperimentu/raziskavi
G6	<i>... sem zadovoljna, da sem sodelovala v tem eksperimentu ...</i>	zadovoljstvo z odločitvijo za sodelovanje	pozitivna izkušnja	izkušnja sodelovanja	izkušnje s sodelovanjem v eksperimentu/raziskavi
I9	<i>... zadovoljna, da sem sodelovala v raziskavi ...</i>	zadovoljstvo z odločitvijo za sodelovanje	pozitivna izkušnja	izkušnja sodelovanja	izkušnje s sodelovanjem v eksperimentu/raziskavi

Tabela 8.4: Odprto kodiranje - tema izvedba eksperimenta oz. raziskave

ŠTEVILKA IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA	TEMA
A9	<i>... je bilo "ful" dobro izvedeno.</i>	"ful" dobra izvedba	način izvedbe	zadovoljstvo z izvedbo	izvedba eksperimenta oz. raziskave
A11	<i>... se res ne spomnem karkoli, kar bi spremenila.</i>	brez pripomb za izboljšave oz. spremembe	brez pripomb	zadovoljstvo z izvedbo	izvedba eksperimenta oz. raziskave
B11	<i>... se mi zdi res</i>	dodelana stvar	način izvedbe	zadovoljstvo z	izvedba

	<i>dodelana stvar.</i>			izvedbo	eksperimenta oz. raziskave
B12	<i>... nimam nobene pripombe.</i>	brez pripomb za izboljšave oz. spremembe	brez pripomb	zadovoljstvo z izvedbo	izvedba eksperimenta oz. raziskave
D12	<i>... je bilo "ful" dobro premišljeno.</i>	dobro premišljeno	način izvedbe	zadovoljstvo z izvedbo	izvedba eksperimenta oz. raziskave
D14	<i>... ne bi nič spremenila.</i>	brez pripomb za izboljšave oz. spremembe	brez pripomb	zadovoljstvo z izvedbo	izvedba eksperimenta oz. raziskave
D15	<i>Meni se je zdelo super.</i>	super	način izvedbe	zadovoljstvo z izvedbo	izvedba eksperimenta oz. raziskave
F7	<i>Meni se je zdelo super to, da si naredila tako, da je eksperiment trajal dva meseca.</i>	ustrezna dolžina trajanja eksperimenta	način izvedbe	zadovoljstvo z izvedbo	izvedba eksperimenta oz. raziskave
G7	<i>... se mi je zdel "ful" dobro zastavljen.</i>	dobro zastavljen eksperiment	način izvedbe	zadovoljstvo z izvedbo	izvedba eksperimenta oz. raziskave
A10	<i>Še posebej so mi bili všeč vsi ti opomini za pošiljanje podatkov.</i>	smiselnost opomnikov	način izvedbe	zadovoljstvo z izvedbo	izvedba eksperimenta oz. raziskave
B10	<i>Meni je bilo "fajn", da je bil opomnik po vsakem tednu.</i>	smiselnost opomnikov	način izvedbe	zadovoljstvo z izvedbo	izvedba eksperimenta oz. raziskave
C9	<i>... takrat kadar sem jaz pozabila, so se mi zdeli pa zlata vredni "tej" opomniki.</i>	smiselnost opomnikov	način izvedbe	zadovoljstvo z izvedbo	izvedba eksperimenta oz. raziskave
D13	<i>... opomniki so mi bili včasih "dosadni", ampak v resnici so me ene parkrat rešili, da so me spomnili.</i>	smiselnost opomnikov	način izvedbe	zadovoljstvo z izvedbo	izvedba eksperimenta oz. raziskave
F8	<i>Bi bilo pa po mojem dobro, da bi vmes nekako te moteče dejavnike, ki sem</i>	zmanjšanje oz. omejitev motečih dejavnikov med samim eksperimentom	omejitev motečih dejavnikov	predlogi za spremembe oz. izboljšave	izvedba eksperimenta oz. raziskave

	<i>prej govoril o njih, zmanjšali oz. omejili, da potem to ne bi vplivalo na rezultate raziskave.</i>				
D35	<i>Mogoče bi pomagalo, če bi bilo vmes še neko srečanje ...</i>	dodatno srečanje med eksperimentom za podporo	dodatna vmesna (medsebojna) podpora	predlogi za spremembe oz. izboljšave	izvedba eksperimenta oz. raziskave
D36	<i>Mogoče bi delovalo, če bi se sproti obveščale, koliko kateri kaj uspeva ...</i>	sprotno medsebojno obveščanje o napredku oz. uspehu	dodatna vmesna (medsebojna) podpora	predlogi za spremembe oz. izboljšave	izvedba eksperimenta oz. raziskave
F9	<i>... se mi zdi, da bi bilo dobro, da bi naredila tako, da bi imeli večkrat neko srečanje vmes. Za podporo.</i>	dodatno srečanje med eksperimentom za podporo	dodatna vmesna (medsebojna) podpora	predlogi za spremembe oz. izboljšave	izvedba eksperimenta oz. raziskave
H8	<i>bi bilo dobro, da bi bila še dodatna podpora vmes.</i>	dodatna podpora med eksperimentom	dodatna vmesna (medsebojna) podpora	predlogi za spremembe oz. izboljšave	izvedba eksperimenta oz. raziskave
I4	<i>... bi lahko dobili še kakšno podporo vmes.</i>	dodatna podpora med eksperimentom	dodatna vmesna (medsebojna) podpora	predlogi za spremembe oz. izboljšave	izvedba eksperimenta oz. raziskave
I5	<i>... se še parkrat dobili preko Zoom-a.</i>	dodatno srečanje med eksperimentom za podporo	dodatna vmesna (medsebojna) podpora	predlogi za spremembe oz. izboljšave	izvedba eksperimenta oz. raziskave

Tabela 8.5: Odprto kodiranje - tema spletna predstavitev

ŠTEVILKA IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA	TEMA
A12	<i>... mislim, da sem večino stvari že kar vedela.</i>	predhodno znanje/zavedanje o določenih stvareh	predhodno znane oz. pridobljene informacije	informacije	spletna predstavitev
B14	<i>... določene stvari se mi zdi, da smo se načeloma vsi</i>	predhodno znanje/zavedanje o določenih	predhodno znane oz. pridobljene	informacije	spletna predstavitev

	<i>zavedali.</i>	stvarih	informacije		
C10	<i>Meni je bilo tisto osnovno na začetku o socialnih omrežjih in njihovih "hakelcih" precej poznano.</i>	predhodno znanje/zavedanje o določenih stvareh	predhodno znane oz. pridobljene informacije	informacije	spletna predstavitev
F13	<i>Sem pa že vedel "dosti" o tem, kako zasvojujejo in tudi tehnike sem večinoma že poznal.</i>	predhodno znanje/zavedanje o določenih stvareh	predhodno znane oz. pridobljene informacije	informacije	spletna predstavitev
H10	<i>... sem že prej uporabljala te tehnike.</i>	predhodna uporaba tehnik	predhodno znane oz. pridobljene informacije	informacije	spletna predstavitev
A13	<i>Je bilo pa tudi sigurno kaj novega, ampak se sedaj iskreno ne spomnem, kaj je bilo.</i>	novo vendar pozabljeno	na novo pridobljene informacije	informacije	spletna predstavitev
B15	<i>... je bilo "fajn", kakšno informacijo še dodatno izvedeti.</i>	dodatno znanje/informacije	na novo pridobljene informacije	informacije	spletna predstavitev
C11	<i>So se pa kakšne nove stvari povezale, o katerih mogoče prej nisem razmišljala.</i>	novo ustvarjene povezave	nove povezave	informacije	spletna predstavitev
D16	<i>... sem se malo že</i>	predhodno	boljši	informacije	spletna

	<i>zavedala teh stvari, ampak sem potem mogoče dobila boljši vpogled.</i>	zavedanje in boljši vpogled	vpogled/razumevanje		predstavitev
D17	<i>... malo boljše razumeš, zakaj hočeš to narediti in zakaj ni zdravo, da si toliko časa gor na teh omrežjih.</i>	boljše razumevanje	boljši vpogled/razumevanje	informacije	spletna predstavitev
E7	<i>... sem že "dosti" slišala o zasvojenosti z družbenimi omrežji pa tudi na splošno, ampak take razlage pa še nisem poiskala.</i>	dodatno znanje/informacije	na novo pridobljene informacije	informacije	spletna predstavitev
E8	<i>... del o odmirajočih celicah je "ful" strašljiv.</i>	dodatno znanje/informacije	na novo pridobljene informacije	informacije	spletna predstavitev
E9	<i>Tehnike pa sem že prej nekatere uporabljala, ampak sem na predstavitvi spoznala tudi še kakšno novo.</i>	dodatno znanje/informacije	na novo pridobljene informacije	informacije	spletna predstavitev
F14	<i>... prvič slišal za smrt možganskih celic oz. nevronov zaradi preveč dopamina.</i>	dodatno znanje/informacije	na novo pridobljene informacije	informacije	spletna predstavitev

H11	<i>Nisem pa še nikoli prej slišala za to tehniko, da si preneseš aplikacije družabnih omrežij v določeno mapo.</i>	dodatno znanje/informacije	na novo pridobljene informacije	informacije	spletna predstavitev
H12	<i>... tudi ta tehnika, da si zapolniš urnik oz. dan z nekimi drugimi dejavnostmi.</i>	dodatno znanje/informacije	na novo pridobljene informacije	informacije	spletna predstavitev
B13	<i>Meni načeloma je predstavitev "ful" pomagala.</i>	spletna predstavitev kot pomoč	pomoč/podpora	informacije	spletna predstavitev
B17	<i>... ker ste poslali, da smo si lahko izbrali te tehnike.</i>	seznam tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	pomoč/podpora	informacije	spletna predstavitev
C12	<i>Čeprav so tehnike zelo logične same po sebi, pa so bile tista najbolj dobrodošla stvar.</i>	koristnost/dobrodošlost tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	pomoč/podpora	informacije	spletna predstavitev
C15	<i>... ker si "itak" poslala stvari opisane v pdf-u, se mi je zdelo, da vseeno "itak ni fore", ker so stvari zapisane in si jih grem lahko še kadarkoli</i>	seznam tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	pomoč/podpora	informacije	spletna predstavitev

	<i>pogledat.</i>				
D18	<i>... tehnike so bile pa "itak" najbolj koristne ...</i>	koristnost/dobrodošlost tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	pomoč/podpora	informacije	spletna predstavitev
E5	<i>... zanimiva predstavitev.</i>	zanimiva spletna predstavitev/del spletne predstavitve	zanimivo	informacije	spletna predstavitev
E6	<i>Najbolj zanimiv pa se mi je zdel tisti del, ko si razlagala o nevrofiziologiji zasvojenosti.</i>	zanimiva spletna predstavitev/del spletne predstavitve	zanimivo	informacije	spletna predstavitev
A15	<i>... je bila v redu izvedba.</i>	v redu izvedba	način izvedbe	zadovoljstvo z izvedbo	spletna predstavitev
C13	<i>... je bilo to, da je bilo na daljavo, v bistvu tudi sicer bolj praktično ...</i>	na daljavo (praktično)	način izvedbe	zadovoljstvo z izvedbo	spletna predstavitev
E10	<i>Meni osebno pa je bilo v redu, da smo tehnike bolj na hitro obdelali, ker sem jih že poznala.</i>	hitra obdelava tehnik	način izvedbe	zadovoljstvo z izvedbo	spletna predstavitev
F12	<i>... si lepo predstavila to temo in zakaj so družbena omrežja potencialno zasvojljiva.</i>	lepo predstavljeno	način izvedbe	zadovoljstvo z izvedbo	spletna predstavitev

F18	<i>... se vidi, da si noter vložila "ful" truda ...</i>	vložen trud	način izvedbe	zadovoljstvo z izvedbo	spletna predstavitev
C14	<i>Ko smo imeli predstavitev in preden smo jo zaključili, se mi je zdelo, da smo mogoče tehnike zelo na hitro obdelali, ker so bile "tazadnje" ...</i>	hitra obdelava tehnik	način izvedbe	nezadovoljstvo z izvedbo	spletna predstavitev
F15	<i>Se mi zdi, da je bilo premalo interaktivno.</i>	premalo interaktivno	način izvedbe	nezadovoljstvo z izvedbo	spletna predstavitev
F16	<i>... se mi pa zdi, da smo tehnike, ker so bile na koncu, šli "ful" hitro skozi.</i>	hitra obdelava tehnik	način izvedbe	nezadovoljstvo z izvedbo	spletna predstavitev
A14	<i>... nimam nobenih takih predlogov.</i>	brez pripomb/predlogo v za izboljšave oz. spremembe	brez pripomb/predlogov	predlogi za spremembe oz. izboljšave	spletna predstavitev
C16	<i>... jaz ne bi nič kaj "dosti" spreminjala.</i>	brez pripomb/predlogo v za izboljšave oz. spremembe	brez pripomb/predlogov	predlogi za spremembe oz. izboljšave	spletna predstavitev
F17	<i>Mogoče bi bilo dobro narediti najprej predstavitev, kjer bi govorila o tem, kako zasvojujejo, potem drugič pa bi imeli bolj</i>	dve srečanji	spletna predstavitev v dveh delih	predlogi za spremembe oz. izboljšave	spletna predstavitev

	<i>interaktivno delavnico o tehnikah ...</i>				
H13	<i>... bi lahko bila ta predstavitev v dveh delih.</i>	dve srečanja	spletna predstavitev v dveh delih	predlogi za spremembe oz. izboljšave	spletna predstavitev
I6	<i>... bi lahko bila predstavitev v dveh delih ...</i>	dve srečanja	spletna predstavitev v dveh delih	predlogi za spremembe oz. izboljšave	spletna predstavitev

Tabela 8.10.5: Odprto kodiranje - tema izbira in uporaba tehnik med eksperimentom

ŠTEVILKA IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA	TEMA
A18	<i>... da zavestno razmišljaš, zakaj uporabljaš socialno omrežje.</i>	zavestno razmišljanje o razlogih za uporabo družabnih omrežij	samoizpraševanje	tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežij	izbira in uporaba tehnik med eksperimentom
A21	<i>... na tak način, da si bom samo govorila, da moram manj uporabljati.</i>	opominjanje samega sebe z namenom zmanjšanja uporabe	zavestna odločitev	tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežij	izbira in uporaba tehnik med eksperimentom
B18	<i>... si izbrišem aplikacije ...</i>	izbris aplikacij	izbris aplikacij za družabna omrežja	tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežij	izbira in uporaba tehnik med eksperimentom
B22	<i>... sem se zavestno "dosti" bolj sama sebe opominjala, da naj jih ne uporabljam.</i>	opominjanje samega sebe z namenom zmanjšanja uporabe	zavestna odločitev	tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežij	izbira in uporaba tehnik med eksperimentom
B24	<i>... tudi tisti vprašalnik z vprašanji izpolnila ...</i>	izpolnjevanje vprašalnika	samoizpraševanje	tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežij	izbira in uporaba tehnik med eksperimentom
C17	<i>... izključila "notificationse".</i>	izključitev obvestil	izključitev obvestil ("push notifications")	tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežij	izbira in uporaba tehnik med eksperimentom
C18	<i>... sem si zadala,</i>	določitev	določitev	tehnike za	izbira in

	<i>da grem lahko gor približno dvakrat na dan in pregledam tisto, kar je novega ...</i>	časovnega okvira za pregled novih vsebin	časovnih terminov (uporabe - neuporabe) oz. omejitev časa uporabe in omejitev motilcev	zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežij	uporaba tehnik med eksperimentom
D19	<i>... dala časovne omejitve za aplikacije.</i>	časovna omejitev uporabe družabnih omrežij	določitev časovnih terminov (uporabe - neuporabe) oz. omejitev časa uporabe in omejitev motilcev	tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežij	izbira in uporaba tehnik med eksperimentom
D21	<i>... omejiti, da ne bi bila na telefonu od devetih zvečer do devetih zjutraj ...</i>	omejitev uporabe v večernih in/ali jutranjih urah	določitev časovnih terminov (uporabe - neuporabe) oz. omejitev časa uporabe in omejitev motilcev	tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežij	izbira in uporaba tehnik med eksperimentom
D28	<i>“Notificationse” z a Instagram in YouTube pa imam “itak” izklopljene že od prej.</i>	izključitev obvestil	izključitev obvestil (“push notifications”)	tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežij	izbira in uporaba tehnik med eksperimentom
E11	<i>... “time limit” na telefonu.</i>	časovna omejitev uporabe mobilnega telefona	določitev časovnih terminov (uporabe - neuporabe) oz. omejitev časa uporabe in omejitev motilcev	tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežij	izbira in uporaba tehnik med eksperimentom
E13	<i>... sem si naštimala še časovne omejitve za družabna omrežja.</i>	časovna omejitev uporabe družabnih omrežij	določitev časovnih terminov (uporabe - neuporabe) oz. omejitev časa uporabe in omejitev motilcev	tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežij	izbira in uporaba tehnik med eksperimentom
F19	<i>... zavestno akcijo ...</i>	opominjanje samega sebe z namenom zmanjšanja uporabe	zavestna odločitev	tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežij	izbira in uporaba tehnik med eksperimentom
F20	<i>... omejitev uporabe.</i>	časovna omejitev uporabe družabnih omrežij	določitev časovnih terminov (uporabe -	tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih	izbira in uporaba tehnik med eksperimentom

			neuporabe) oz. omejitev časa uporabe in omejitev motilcev	omrežij	
F22	<i>... izključil in tudi pustil izključena obvestila za YouTube ...</i>	izključitev obvestil	izključitev obvestil ("push notifications")	tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežij	izbira in uporaba tehnik med eksperimentom
G8	<i>... sem imela "izklopljena".</i>	izključitev obvestil	izključitev obvestil ("push notifications")	tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežij	izbira in uporaba tehnik med eksperimentom
G10	<i>... nisem uporabljala družbenih omrežij pred spanjem.</i>	omejitev uporabe v večernih in/ali jutranjih urah	določitev časovnih terminov (uporabe - neuporabe) oz. omejitev časa uporabe in omejitev motilcev	tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežij	izbira in uporaba tehnik med eksperimentom
H14	<i>... sem si premaknila aplikacije v eno mapo.</i>	premik aplikacij v skupno mapo	premestitev aplikacij za družabna omrežja (določitev prostora na zaslonu mobilnega telefona)	tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežij	izbira in uporaba tehnik med eksperimentom
H15	<i>... izključila obvestila.</i>	izključitev obvestil	izključitev obvestil ("push notifications")	tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežij	izbira in uporaba tehnik med eksperimentom
I7	<i>... izključila obvestila.</i>	izključitev obvestil	izključitev obvestil ("push notifications")	tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežij	izbira in uporaba tehnik med eksperimentom

Tabela 8.6: Odprto kodiranje - tema vnašanje tehnik/e v vsakdan

ŠTEVILKA IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA	TEMA
D25	<i>Ni pa tako vplivalo, da bi mi padla motivacija, ker mi zvečer ni uspelo ...</i>	brez upada motivacije ob jutranji uporabi	motivacija za uporabo tehnik oz. zmanjšanje uporabe družabnih omrežij	ocena izkušnje vnašanja tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih v vsakdan	vnašanje tehnik/e v vsakdan

D30	<i>... po "tej" predstavitvi "ful" več motivacije in bolj sem razmišljala o tem, da sem zavestno manjšala uporabo.</i>	povečana motivacija	motivacija za uporabo tehnik oz. zmanjšanje uporabe družabnih omrežij	ocena izkušnje vnašanja tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih v vsakdan	vnašanje tehnik/e v vsakdan
D34	<i>... bila pri meni takrat na začetku "ful" močna ta tehnika skupinska motivacija ali nekaj podobnega, potem pa me je to malo minilo.</i>	upad motivacije	motivacija za uporabo tehnik oz. zmanjšanje uporabe družabnih omrežij	ocena izkušnje vnašanja tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih v vsakdan	vnašanje tehnik/e v vsakdan
H9	<i>... po predstavitvi sem imela tisti teden nekaj motivacije, potem pa vsak teden manj.</i>	upad motivacije	motivacija za uporabo tehnik oz. zmanjšanje uporabe družabnih omrežij	ocena izkušnje vnašanja tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih v vsakdan	vnašanje tehnik/e v vsakdan
C4	<i>... ko sem začela uporabljati tehnike mi samo po sebi ni bilo toliko težko ...</i>	dokaj lahkotna uporaba	brez pretiranih naporov za uporabo tehnik	ocena izkušnje vnašanja tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih v vsakdan	vnašanje tehnik/e v vsakdan
D24	<i>Zjutraj mi je pa še kar uspevalo.</i>	uspeh zjutraj	uspešna uporaba tehnik oz. zmanjšanje uporabe družabnih omrežij	ocena izkušnje vnašanja tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih v vsakdan	vnašanje tehnik/e v vsakdan
D26	<i>... če sem zjutraj šla na telefon, sem si rekla, samo hitro preglej in nisem dolgo "scrollala".</i>	uspeh zjutraj	uspešna uporaba tehnik oz. zmanjšanje uporabe družabnih omrežij	ocena izkušnje vnašanja tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih v vsakdan	vnašanje tehnik/e v vsakdan
D40	<i>... kadar imam kakšen tak dan, ko se dejansko držim teh tehnik in sem manj na telefonu, sem hkrati "ful" vesela, da mi je "ratalo". Malo ponosna recimo.</i>	občutki ob uspehu	uspešna uporaba tehnik oz. zmanjšanje uporabe družabnih omrežij	ocena izkušnje vnašanja tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih v vsakdan	vnašanje tehnik/e v vsakdan

A19	<i>... če sem imela občutek, da sem v postelji pa, da trtim čas, sem se vprašala, zakaj sem sedaj na socialnem omrežju. In če nisem imela nekega dobrega razloga, sem si rekla, da bom počela nekaj drugega.</i>	samoizpraševanje	trud za uporabo tehnik oz. zmanjšanje uporabe družabnih omrežij	ocena izkušnje vnašanja tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih v vsakdan	vnašanje tehnik/e v vsakdan
B23	<i>... poskušala svoje možgane prepričati, da naj nekaj drugega delajo in da naj ne razmišljajo o tem, da bi šla na socialna omrežja.</i>	preusmeritev pozornosti	trud za uporabo tehnik oz. zmanjšanje uporabe družabnih omrežij	ocena izkušnje vnašanja tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih v vsakdan	vnašanje tehnik/e v vsakdan
B25	<i>... mi je bilo na začetku "ful" težko in sem bila včasih kar izmučena, ampak se mi zdi, da je potem z vsakim korakom lažje. Pa hitreje najdeš potem neko stvar, s katero se zamotiš.</i>	postopno napredovanje	trud za uporabo tehnik oz. zmanjšanje uporabe družabnih omrežij	ocena izkušnje vnašanja tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih v vsakdan	vnašanje tehnik/e v vsakdan
A4	<i>Nisem imela nič pametnega za početi in sem potem bila na telefonu.</i>	neuspešna uporaba	neuspešna uporaba tehnik oz. zmanjšanje uporabe družabnih omrežij	ocena izkušnje vnašanja tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih v vsakdan	vnašanje tehnik/e v vsakdan
A16	<i>... mi je sploh ni uspelo uporabljati.</i>	neuspešna uporaba	neuspešna uporaba tehnik oz. zmanjšanje uporabe družabnih omrežij	ocena izkušnje vnašanja tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih v vsakdan	vnašanje tehnik/e v vsakdan
A17	<i>... z eno drugo zamenjala.</i>	zamenjava tehnik	neuspešna uporaba tehnik oz. zmanjšanje uporabe družabnih omrežij	ocena izkušnje vnašanja tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih v vsakdan	vnašanje tehnik/e v vsakdan

A20	<i>Morala pa bi uporabljati tehniko, da si zamenjam mesta aplikacij na telefonu. Pa sem nekako to odlašala ...</i>	odlašanje	neuspešna uporaba tehnik oz. zmanjšanje uporabe družabnih omrežij	ocena izkušnje vnašanja tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih v vsakdan	vnašanje tehnik/e v vsakdan
D27	<i>... sem kar malo obupala nad tem.</i>	odnehanje/opustitev upanja	neuspešna uporaba tehnik oz. zmanjšanje uporabe družabnih omrežij	ocena izkušnje vnašanja tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih v vsakdan	vnašanje tehnik/e v vsakdan
E12	<i>... sem ugotovila, da ni ravno deloval pri meni, ker vsaj na iPhonih je tako, da lahko greš preko te omejitve in stisneš še tistih petnajst minut. In potem sem vedno to stiskala.</i>	neuspešna uporaba	neuspešna uporaba tehnik oz. zmanjšanje uporabe družabnih omrežij	ocena izkušnje vnašanja tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih v vsakdan	vnašanje tehnik/e v vsakdan
H5	<i>Jaz mislim, da sem zasvojena, ker mi tehnike niso pomagale oz. se jih nisem mogla držati.</i>	neuspešna uporaba	neuspešna uporaba tehnik oz. zmanjšanje uporabe družabnih omrežij	ocena izkušnje vnašanja tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih v vsakdan	vnašanje tehnik/e v vsakdan
A5	<i>Sem si rekla, da ne bom šla na socialna omrežja, ampak sem potem tratila čas tako, da sem šla npr. gledat svojo galerijo.</i>	preusmeritev iz uporabe družabnih omrežij na uporabo drugih funkcij mobilnega telefona	preusmeritev uporabe	ocena izkušnje vnašanja tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih v vsakdan	vnašanje tehnik/e v vsakdan
D29	<i>... če se mi je Instagram zaklenil zaradi časovne omejitve, sem šla pa gledat svoje slike in sem si izbrisala "ful" slik za nazaj in tako malo "bluzila".</i>	preusmeritev iz uporabe družabnih omrežij na uporabo drugih funkcij mobilnega telefona	preusmeritev uporabe	ocena izkušnje vnašanja tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih v vsakdan	vnašanje tehnik/e v vsakdan
B20	<i>... potem sem se zalotila, da sem v naslednjem tednu</i>	izzivi pri brisanju aplikacije za družabno omrežje	izzivi pri uporabi tehnik	ocena izkušnje vnašanja tehnik za zmanjšanje	vnašanje tehnik/e v vsakdan

	<i>zbrisala, naložila, zbrisala, naložila.</i>			preživljanja časa na družabnih omrežjih v vsakdan	
D20	<i>... sem si sedaj dala take malo bolj realne cilje, pa jih potem probala ne podaljševati. Kakšen dan si jih nisem, kakšen dan pa sem si jih vseeno podaljšala.</i>	izzivi pri časovnih omejitvah uporabe	izzivi pri uporabi tehnik	ocena izkušnje vnašanja tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih v vsakdan	vnašanje tehnik/e v vsakdan
D23	<i>... sem zvečer "ful" velikokrat pozabila, da sem se to zmenila sama s sabo.</i>	izzivi pri omejitvi uporabe v večernih urah/pred spanjem	izzivi pri uporabi tehnik	ocena izkušnje vnašanja tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih v vsakdan	vnašanje tehnik/e v vsakdan
F11	<i>... sam se je kar težko držati teh tehnik.</i>	izzivi pri dosledni uporabi	izzivi pri uporabi tehnik	ocena izkušnje vnašanja tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih v vsakdan	vnašanje tehnik/e v vsakdan
F21	<i>... obvestila najprej izključil, ampak sem si jih potem nazaj "naštimal", ker če ne sem cel čas pregledoval, če je recimo prišlo kakšno novo obvestilo ali sporočilo.</i>	izzivi pri izključitvi obvestil	izzivi pri uporabi tehnik	ocena izkušnje vnašanja tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih v vsakdan	vnašanje tehnik/e v vsakdan
F23	<i>... sem imel največ izzivov z zavestno akcijo, je kar zahtevno sam sebe opominjati.</i>	izzivi pri zavestni odločitvi	izzivi pri uporabi tehnik	ocena izkušnje vnašanja tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih v vsakdan	vnašanje tehnik/e v vsakdan
G9	<i>... če sem imela vključena obvestila med učenjem, sem manj gledala na telefon. Če pa sem imela izključena, sem pa cel čas</i>	izzivi pri izključitvi obvestil	izzivi pri uporabi tehnik	ocena izkušnje vnašanja tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih v vsakdan	vnašanje tehnik/e v vsakdan

	<i>pogledovala, če je kaj novega in sem potem vsakič izgubila "fokus".</i>				
G11	<i>... najtežje držati tega, da nisem uporabljala socialnih omrežij pred spanjem.</i>	izziv pri omejitvi uporabe v večernih urah/pred spanjem	izzivi pri uporabi tehnik	ocena izkušnje vnašanja tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih v vsakdan	vnašanje tehnik/e v vsakdan
H6	<i>Sem si probala tudi narediti seznam za cel teden vnaprej, da sem si splanirala dejavnosti, ampak ni najboljše delovalo, ker so prišle druge stvari vmes.</i>	izzivi pri zapolnjevanju urnika z drugimi dejavnostmi	izzivi pri uporabi tehnik	ocena izkušnje vnašanja tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih v vsakdan	vnašanje tehnik/e v vsakdan
H16	<i>... nisem prejela teh obvestil in sem zamudila sporočilo prijateljev, ki so slučajno po dolgem času prišli iz Ptuja na izlet v moj kraj ...</i>	izzivi pri izključitvi obvestil	izzivi pri uporabi tehnik	ocena izkušnje vnašanja tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih v vsakdan	vnašanje tehnik/e v vsakdan
H17	<i>... sem bila cel čas nervozna, da bom še kaj zamudila, ker ne bom pravočasno videla, ker sem imela izključena obvestila.</i>	občutki ob izzivih	izzivi pri uporabi tehnik	ocena izkušnje vnašanja tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih v vsakdan	vnašanje tehnik/e v vsakdan
A22	<i>... mi ni bilo tako težko teh tehnik uporabljati, ampak nisem pa bila tudi ravno "ful" zavzeta za to.</i>	nizka zavzetost	zavzetost oz. konstantnost pri uporabi tehnik	ocena izkušnje vnašanja tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih v vsakdan	vnašanje tehnik/e v vsakdan
A23	<i>... kadar sem se spomnila, kadar sem imela občutek, da to "rabim", sem to storila.</i>	nekonstantnost	zavzetost oz. konstantnost pri uporabi tehnik	ocena izkušnje vnašanja tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih v vsakdan	vnašanje tehnik/e v vsakdan

B6	<i>... sem se vmes lovila, ker so se mi "itak" še druge stvari dogajale in sem padla malo ven iz ritma.</i>	porušena rutina/ritem	zavzetost oz. konstantnost pri uporabi tehnik	ocena izkušnje vnašanja tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih v vsakdan	vnašanje tehnik/e v vsakdan
D9	<i>Prvi teden sem bila odločena, da se bom pa sedaj "ful" popravila, ker me je to "ful" motiviralo in je bilo še "ful" novih tehnik. Ampak potem so se mi zgodile še druge stvari in sem malo padla ven iz rutine in se proti koncu nisem več tako dobro držala teh tehnik, ki sem si jih izbrala.</i>	porušena rutina/ritem	zavzetost oz. konstantnost pri uporabi tehnik	ocena izkušnje vnašanja tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih v vsakdan	vnašanje tehnik/e v vsakdan
D31	<i>... sčasoma malo pozabila na to oz. mi ni bilo več toliko pomembno.</i>	nizka zavzetost	zavzetost oz. konstantnost pri uporabi tehnik	ocena izkušnje vnašanja tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih v vsakdan	vnašanje tehnik/e v vsakdan
B19	<i>Ker enostavno nisem imela telefonskih števil, sem morala nekako na ta način priti v kontakt z ljudmi.</i>	opazanja o koristnosti/smiselnosti uporabe družabnih omrežij v določenih primerih	opazanja pri uporabi tehnik	ocena izkušnje vnašanja tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih v vsakdan	vnašanje tehnik/e v vsakdan
B21	<i>... sem to "rabila", da sem recimo ostala na tekočem s "faksom" ...</i>	opazanja o koristnosti/smiselnosti uporabe družabnih omrežij v določenih primerih	opazanja pri uporabi tehnik	ocena izkušnje vnašanja tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih v vsakdan	vnašanje tehnik/e v vsakdan
C19	<i>... "ful" manj gor hodila, ker nisem dobila čisto nobenega obvestila ...</i>	opazanja o uporabi	opazanja pri uporabi tehnik	ocena izkušnje vnašanja tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih v vsakdan	vnašanje tehnik/e v vsakdan
C21	<i>Na začetku se mi</i>	opazanja o	opazanja pri	ocena izkušnje	vnašanje

	<i>je tudi dogajalo, da sem komaj čakala, da pride tista ura, da grem gor.</i>	uporabi	uporabi tehnik	vnašanja tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih v vsakdan	tehniki/e v vsakdan
C22	<i>... nisem veliko časa preživela gor, ker sem vseeno več ali manj šla pogledat samo tisto, kar je bilo res novega.</i>	opazovanja o uporabi	opazovanja pri uporabi tehnik	ocena izkušnje vnašanja tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih v vsakdan	vnašanje tehnik/e v vsakdan
D22	<i>Sem pa opazila, da tiste dneve, ko sem cel dan nekaj delala, da sem bila res manj na telefonu.</i>	opazovanja o uporabi	opazovanja pri uporabi tehnik	ocena izkušnje vnašanja tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih v vsakdan	vnašanje tehnik/e v vsakdan
E14	<i>... opazila, da "ful rabim" zunanjo motivacijo.</i>	opazovanja o potrebni zunanji motivaciji	opazovanja pri uporabi tehnik	ocena izkušnje vnašanja tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih v vsakdan	vnašanje tehnik/e v vsakdan
E15	<i>Včasih sem se že, ko sem zagledala telefon, spomnila, da ga ne želim uporabljati in ga potem tudi nisem začela uporabljati.</i>	opazovanja o uporabi	opazovanja pri uporabi tehnik	ocena izkušnje vnašanja tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih v vsakdan	vnašanje tehnik/e v vsakdan

Tabela 8.7: Odprto kodiranje - tema spremembe v času uporabe

ŠTEVILKA IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA	TEMA
B7	<i>... sem videla na koncu preko vseh teh tednov, ko smo morali v naši skupini uporabljati te tehnike, da sem zmanjšala in da se v nobenem tednu nisem dvignila nazaj na tisti prvi nivo.</i>	zmanjšanje časa uporabe družabnih omrežij	zmanjšanje časa uporabe	čas uporabe družabnih omrežij	spremenbe v času uporabe
C5	<i>... je bila</i>	nizka uporaba	zmanjšanje časa	čas uporabe	spremenbe v

	<i>uporaba socialnih omrežij pa "ful" nizka.</i>	družabnih omrežij	uporabe	družabnih omrežij	času uporabe
C20	<i>... mi je zaradi tega čas na Facebooku "ful padel dol".</i>	zmanjšanje časa uporabe družabnih omrežij	zmanjšanje časa uporabe	čas uporabe družabnih omrežij	spremembe v času uporabe
C23	<i>V primerjavi s prej je bilo tega "ful" manj.</i>	zmanjšanje časa uporabe družabnih omrežij.	zmanjšanje časa uporabe	čas uporabe družabnih omrežij	spremembe v času uporabe
C25	<i>... so se časi za tista socialna omrežja, ki jih uporabljam, vsi zmanjšali.</i>	zmanjšanje časa uporabe družabnih omrežij	zmanjšanje časa uporabe	čas uporabe družabnih omrežij	spremembe v času uporabe
D32	<i>... mislim, da na koncu se je poznala v socialnih omrežjih, da sem zmanjšala.</i>	zmanjšanje časa uporabe družabnih omrežij	zmanjšanje časa uporabe	čas uporabe družabnih omrežij	spremembe v času uporabe
G5	<i>... sem opazila, da se mi je v drugem delu eksperimenta čas uporabe zmanjšal ...</i>	zmanjšanje časa uporabe družabnih omrežij	zmanjšanje časa uporabe	čas uporabe družabnih omrežij	spremembe v času uporabe
I8	<i>... sem zmanjšala čas za družabna omrežja ...</i>	zmanjšanje časa uporabe družabnih omrežij	zmanjšanje časa uporabe	čas uporabe družabnih omrežij	spremembe v času uporabe
B28	<i>... se mi je zmanjšal čas "screen time-a" za deset ur.</i>	zmanjšanje časa uporabe mobilnega telefona	zmanjšanje časa uporabe	čas uporabe mobilnega telefona	spremembe v času uporabe
D37	<i>... sem iz prvega na drugi teden, ko sem se zares začela zavedati, kako veliko sem na telefonu, zmanjšala ta čas za deset ur.</i>	zmanjšanje časa uporabe mobilnega telefona	zmanjšanje časa uporabe	čas uporabe mobilnega telefona	spremembe v času uporabe
D33	<i>... skozi približno isti "screen time".</i>	konstanten čas uporabe mobilnega telefona	brez sprememb	čas uporabe mobilnega telefona	spremembe v času uporabe
B29	<i>... se mi zdi, da sem vseeno proti koncu na Instagramu spet povečala uporabo.</i>	povečanje časa uporabe družabnih omrežij	povečanje časa uporabe	čas uporabe družabnih omrežij	spremembe v času uporabe

C26	<i>... "screen time" je šel pa gor, ker sem toliko brala.</i>	povečanje časa uporabe mobilnega telefona	povečanje časa uporabe	čas uporabe mobilnega telefona	spremenbe v času uporabe
F6	<i>V drugem delu eksperimenta sem "ful" več uporabljal telefon in družabna omrežja kot v prvem delu, a bi moralo biti ravno obratno.</i>	povečanje časa uporabe družabnih omrežij in mobilnega telefona	povečanje časa uporabe	čas uporabe družabnih omrežij in mobilnega telefona	spremenbe v času uporabe
F5	<i>Se mi zdi, da je na mojo uporabo vplivalo "dosti" drugih dejavnikov.</i>	vpliv drugih dejavnikov na uporabo	vpliv drugih dejavnikov	čas uporabe družabnih omrežij in mobilnega telefona	spremenbe v času uporabe
H3	<i>... sem isto opazila, da vplivajo tudi drugi dejavniki.</i>	vpliv drugih dejavnikov na uporabo	vpliv drugih dejavnikov	čas uporabe družabnih omrežij in mobilnega telefona	spremenbe v času uporabe
H4	<i>... v drugem delu eksperimenta sem spet začela hoditi v službo in sem zato tudi zmanjšala uporabo.</i>	zmanjšanje uporabe zaradi drugih dejavnikov	vpliv drugih dejavnikov	čas uporabe družabnih omrežij in mobilnega telefona	spremenbe v času uporabe
I3	<i>Se mi zdi, da ker so se v drugem delu eksperimenta spet malo zrahljali "tej" ukrepi proti koroni in si se lahko spet več družil in vsaj jaz sem zato potem manj uporabljala ta družabna omrežja.</i>	zmanjšanje uporabe zaradi drugih dejavnikov	vpliv drugih dejavnikov	čas uporabe družabnih omrežij	spremenbe v času uporabe

Tabela 8.8: Odprto kodiranje - tema spremembe v življenju povezane z zmanjšano uporabo družabnih omrežij

ŠTEVILKA IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA	TEMA
B8	<i>... v zadnjih treh tednih, najbolj dveh, se mi je razpoloženje čisto spremenilo. "Dosti" bolj sem pomirjena, srečna in generalno</i>	izboljšano razpoloženje/počutje	razpoloženje/počutje	spremenbe	spremenbe v življenju povezane z zmanjšano uporabo družabnih omrežij

	<i>zadovoljna.</i>				
B27	<i>... se mi je mogoče tudi razpoloženje izboljšalo, ker sem dejansko našla čas in sem več naredila za to, kar sem bila v zaostanku.</i>	izboljšano razpoloženje/počutje	razpoloženje/počutje	spremembe	spremembe v življenju povezane z zmanjšano uporabo družabnih omrežij
B31	<i>... sem bila tudi malo manj razdražljiva.</i>	izboljšano razpoloženje/počutje	razpoloženje/počutje	spremembe	spremembe v življenju povezane z zmanjšano uporabo družabnih omrežij
B35	<i>... sem zaradi tega, ker sem bolj naspala, tudi "dosti" bolj mirna in sproščena.</i>	izboljšano razpoloženje/počutje	razpoloženje/počutje	spremembe	spremembe v življenju povezane z zmanjšano uporabo družabnih omrežij
B30	<i>... sem sedaj, kadar sem z ljudmi, "dosti" manj na telefonu.</i>	večja prisotnost v medosebnih odnosih	medosebni odnosi	spremembe	spremembe v življenju povezane z zmanjšano uporabo družabnih omrežij
D38	<i>... sem imela "ful" več energije, za dejansko delati stvari.</i>	več energije	energija	spremembe	spremembe v življenju povezane z zmanjšano uporabo družabnih omrežij
B34	<i>... sedaj vsaj zadnji mesec bom rekla, da spim "dosti" boljše.</i>	boljše spanje	spanje	spremembe	spremembe v življenju povezane z zmanjšano uporabo družabnih omrežij
B32	<i>... sem kar nekje telefon odložila in dobesečno pozabila in včasih po tri, štiri ure nisem vedela, kje je telefon.</i>	izguba zanimanja za uporabo mobilnega telefona	uporaba mobilnega telefona	spremembe	spremembe v življenju povezane z zmanjšano uporabo družabnih omrežij

G13	<i>... imam službo in odkar sem bila vključena v raziskavo, sem se zalotila, da vsakič, ko sem imela pet minut prosto, sem hotela pogledati na telefon, ampak sem se opomnila, da tega nisem storila.</i>	boljše obvladovanje uporabe mobilnega telefona	uporaba mobilnega telefona	spremembe	spremembe v življenju povezane z zmanjšano uporabo družabnih omrežij
D39	<i>... da se ne počutiš samo neuporabnega in da nisi samo na telefonu cel dan, ampak da dejansko kaj delaš ali si z ljudmi.</i>	bolj smiselno preživet dan	preživljanje dneva	spremembe	spremembe v življenju povezane z zmanjšano uporabo družabnih omrežij
D41	<i>... sem potem boljše preživela dan in da sem dejansko, kaj imela od dneva.</i>	bolj smiselno preživet dan	preživljanje dneva	spremembe	spremembe v življenju povezane z zmanjšano uporabo družabnih omrežij
G12	<i>... sem bila bolj osredotočena na stvari oz. na delo.</i>	boljša koncentracija/osredotočenost med delom oz. dejavnostmi	koncentracija/osredotočenost	spremembe	spremembe v življenju povezane z zmanjšano uporabo družabnih omrežij
G14	<i>... sem bila bolj "skoncentrirana" recimo med gledanjem televizije.</i>	boljša koncentracija/osredotočenost med delom oz. dejavnostmi	koncentracija/osredotočenost	spremembe	spremembe v življenju povezane z zmanjšano uporabo družabnih omrežij
I10	<i>... sem postala "ful" bolj pozorna na tisto prersonalizacijo oz. na vse te oglase, ki si govorila na tisti predstavitvi, da jih prilagodijo za naša zanimanja.</i>	večja osredotočenost na personaliziranje oglasov na družabnih omrežij	koncentracija/osredotočenost	spremembe	spremembe v življenju povezane z zmanjšano uporabo družabnih omrežij
B33	<i>Začela sem spoznavati, koliko je enih stvari, ki</i>	nova spoznanja o pomembnosti stvari v življenju	nova spoznanja	spremembe	spremembe v življenju povezane z

	<i>so res samo zato, da kradejo čas in so sploh nepomembne.</i>				zmanjšano uporabo družabnih omrežij
A24	<i>... jaz nisem doživela nobenih takih sprememb počutja.</i>	brez sprememb razpoloženja/počutja	razpoloženje/počutje	brez sprememb	spremembe v življenju povezane z zmanjšano uporabo družabnih omrežij

Tabela 8.9: Odprto kodiranje - tema čas, ki ni bil preživet na družabnih omrežjih/mobilnem telefonu

ŠTEVILKA IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA	TEMA
B26	<i>... sem želela ta čas izkoristiti za učenje enega predmeta, ki ga še imam dolžnega od lanskega leta.</i>	uspešno učenje za določen predmet	uspešno	izkoristek časa	čas, ki ni bil preživet na družabnih omrežjih/mobilnem telefonu
C24	<i>... sem si želela "ful" povečati nabor stvari, ki bi jih počela sicer, ampak ta del mi ni ravno najboljše uspel ...</i>	neuspešno povečanje nabora stvari/dejavnosti	neuspešno	izkoristek časa	čas, ki ni bil preživet na družabnih omrežjih/mobilnem telefonu

Tabela 8.10: Odprto kodiranje - tema po končanem eksperimentu/raziskavi

ŠTEVILKA IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA	TEMA
B37	<i>... tehnike bom poskušala uporabljati še naprej.</i>	prizadevanje za nadaljnjo uporabo tehnik	nadaljnja uporaba	uporaba tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	po končanem eksperimentu/raziskavi
D10	<i>... se bom sedaj, ko imam spet nazaj bolj ustaljen ritem, še vedno posluževala teh tehnik, čeprav je konec raziskave, zato ker se imam potem "ful" boljše in sem manj na telefonu.</i>	prizadevanje za nadaljnjo uporabo tehnik	nadaljnja uporaba	uporaba tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	po končanem eksperimentu/raziskavi
D11	<i>Še vedno bom</i>	prizadevanje za	nadaljnja	uporaba tehnik za	po končanem

	<i>verjetno tudi malo pogledala, koliko časa sem bila na kakšni aplikaciji ...</i>	nadaljnje spremljanje časa uporabe družabnih omrežij	uporaba	zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	eksperimentu/ra ziskavi
E16	<i>... bom zagotovo uporabljala še naprej te tehnike, ki sem jih že do sedaj uporabljala in mislim, da si bom še kakšno dodala ...</i>	prizadevanje za nadaljnjo uporabo tehnik in uvajanje novih	nadaljnja uporaba	uporaba tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	po končanem eksperimentu/ra ziskavi
E17	<i>... si bom dodala tudi časovno omejitev še za kakšno socialno omrežje.</i>	prizadevanje za nadaljnjo uporabo tehnik in uvajanje novih	nadaljnja uporaba	uporaba tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	po končanem eksperimentu/ra ziskavi
F24	<i>... tehnike smiselne in jih bom tudi uporabljal še naprej.</i>	prizadevanje za nadaljnjo uporabo tehnik	nadaljnja uporaba	uporaba tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	po končanem eksperimentu/ra ziskavi
G4	<i>Zagotovo jo bom uporabljala še naprej ...</i>	prizadevanje za nadaljnjo uporabo tehnik	nadaljnja uporaba	uporaba tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	po končanem eksperimentu/ra ziskavi
G15	<i>... bom tudi uporabljala še naprej, ker se mi zdijo uporabne.</i>	prizadevanje za nadaljnjo uporabo tehnik	nadaljnja uporaba	uporaba tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	po končanem eksperimentu/ra ziskavi
G16	<i>... zagotovo bom še naprej uporabljala to aplikacijo za merjenje časa, ki smo si jo morali naložiti za raziskavo, ker se mi zdi "ful" uporabna ...</i>	prizadevanje za nadaljnjo uporabo tehnik	nadaljnja uporaba	uporaba tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	po končanem eksperimentu/ra ziskavi
H7	<i>Jih bom pa vseeno še naprej poskušala uporabljati.</i>	prizadevanje za nadaljnjo uporabo tehnik	nadaljnja uporaba	uporaba tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	po končanem eksperimentu/ra ziskavi
H20	<i>... jih bom poskušala vseeno še naprej uporabljati ...</i>	prizadevanje za nadaljnjo uporabo tehnik	nadaljnja uporaba	uporaba tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	po končanem eksperimentu/ra ziskavi

				omrežjih	
I11	<i>... bom uporabljala še naprej.</i>	prizadevanje za nadaljnjo uporabo tehnik	nadaljnja uporaba	uporaba tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	po končanem eksperimentu/ra ziskavi
A25	<i>... marsikdo si želi zmanjšati, pa niti ne ve kako. Tako, da so te tehnike zelo koristne ...</i>	koristne	splošna uporabnost/smiselnost/koristnost tehnik	ocena smiselnosti/uporabnosti/koristnosti tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	po končanem eksperimentu/ra ziskavi
C8	<i>... bi morala osebno te tehnike razširiti še na kakšno drugo strast kot pa samo na socialna omrežja.</i>	spoznanje o razširitvi uporabe tehnik na druga področja	uporabnost tehnik na drugih področjih	ocena smiselnosti/uporabnosti/koristnosti tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	po končanem eksperimentu/ra ziskavi
C27	<i>... zelo smiselna.</i>	smiselne	splošna uporabnost/smiselnost/koristnost tehnik	ocena smiselnosti/uporabnosti/koristnosti tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	po končanem eksperimentu/ra ziskavi
D42	<i>Meni se zdi, da so to "ful" take tehnike, da moraš vseeno zavestno se lotiti stvari. Se mi zdi, da je "ful" še vedno na tebi, koliko se ti trudiš in da ne pozabiš na to takoj, ko imaš kakšen bolj len dan.</i>	uporabne/smiselne /koristne v primeru vsakodnevnega truda za uporabo	uporabnost/smiselnost/koristnost tehnik v določenih primerih	ocena smiselnosti/uporabnosti/koristnosti tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	po končanem eksperimentu/ra ziskavi
G15	<i>... bom tudi uporabljala še naprej, ker se mi zdijo uporabne.</i>	uporabne	splošna uporabnost/smiselnost/koristnost tehnik	ocena smiselnosti/uporabnosti/koristnosti tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	po končanem eksperimentu/ra ziskavi
H18	<i>... te tehnike uporabne za tiste, ki še niso</i>	uporabne za tiste, ki še niso zasvojeni	uporabnost/smiselnost/koristnost v določenih	ocena smiselnosti/uporabnosti/koristnosti	po končanem eksperimentu/ra ziskavi

	<i>zasvojeni.</i>		primerih	tehniki za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	
F24	<i>... tehnike smiselne in jih bom tudi uporabljal še naprej.</i>	smiselne	splošna uporabnost/smiselnost/koristnost tehnik	ocena smiselnosti/uporabnosti/koristnosti tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih	po končanem eksperimentu/raziskavi
A26	<i>... bi bilo dobro, če bi se malo več govorilo o tem.</i>	več govora o problematiki prekomerne rabe družabnih omrežij	ozaveščanje širše javnosti	predlogi za naprej	po končanem eksperimentu/raziskavi
A27	<i>... nisem nikjer na socialnih omrežjih nikoli videla teh tehnik. Pa se mi zdi, da bi bilo to "ful" dobro, ker se v teh časih na socialnih omrežjih kar dobro širijo informacije.</i>	ozaveščanje širše javnosti o prekomerni rabi družabnih omrežij preko družabnih omrežij	ozaveščanje širše javnosti	predlogi za naprej	po končanem eksperimentu/raziskavi
H19	<i>... bi bilo verjetno najboljše za tiste, ki so zasvojeni, da to popolnoma pretrgajo in da sploh ne uporabljajo več teh družabnih omrežij.</i>	popolno prenehanje uporabe družabnih omrežij	podpora/pomoč ljudem z zasvojenostjo z družabnimi omrežji	predlogi za naprej	po končanem eksperimentu/raziskavi
B36	<i>... opominjanje, da imaš na dnevni ravni, kadar ti ne zmoreš sam sebe motivirati, se mi zdi smiselno.</i>	medsebojno opominjanje na dnevni ravni	podpora po koncu eksperimenta/raziskave	predlogi za naprej	po končanem eksperimentu/raziskavi
B38	<i>... bi mogoče bilo dobro, da bi imeli kakšen "chat" ...</i>	skupinski virtualni pogovor kot pomoč/podpora	podpora po koncu eksperimenta/raziskave	predlogi za naprej	po končanem eksperimentu/raziskavi
B40	<i>... da imaš res nekoga, ki se zavestno odloči in dela na tem, ker drugače dvomim, da je nek "efekt".</i>	medsebojna podpora z osebami s podobno stopnjo angažiranosti/zavzetosti/zainteresiranosti	podpora po koncu eksperimenta/raziskave	predlogi za naprej	po končanem eksperimentu/raziskavi

B41	<i>... bi bilo smielno, da so neke osebe, ki vedo, ki so že bile del tega.</i>	medsebojna podpora z osebami s podobnimi izkušnjami	podpora po koncu eksperimenta/ra ziskave	predlogi za naprej	po končanem eksperimentu/ra ziskavi
C28	<i>... bi mi najbrž najbolj koristilo, če bi se "spravla skupaj" še z nekom, ki mi je blizu in da se skupaj potem trudiva k istemu cilju in podpirava.</i>	medsebojna podpora z osebami, ki so ti blizu in jim zaupaš	podpora po koncu eksperimenta/ra ziskave	predlogi za naprej	po končanem eksperimentu/ra ziskavi
C29	<i>Mogoče, da si v paru z nekom, s katerim se res dobro razumeš, mu zaupaš. En drugemu, da si zaupata, pa da sta na isti poti.</i>	medsebojna podpora z osebami, ki so ti blizu in jim zaupaš	podpora po koncu eksperimenta/ra ziskave	predlogi za naprej	po končanem eksperimentu/ra ziskavi
D43	<i>... nekoga, ki ti je blizu povabiš v to in da potem malo drug proti drugemu tekmujeta.</i>	medsebojno tekmovanje z osebami, ki so ti blizu in jim zaupaš kot oblika podpore	podpora po koncu eksperimenta/ra ziskave	predlogi za naprej	po končanem eksperimentu/ra ziskavi
F10	<i>... kakšna podpora po koncu te raziskave ...</i>	medsebojna podpora	podpora po koncu eksperimenta/ra ziskave	predlogi za naprej	po končanem eksperimentu/ra ziskavi

8.10.2. Osnovno kodiranje

ODLOČITEV ZA SODELOVANJE V RAZISKAVI

Nova izkušnja:

- eksperiment
 - prvo sodelovanje v eksperimentu (A1)
- izziv
 - privlačnost izzivov oz. izziva (B3)
 - odločitev za preizkus samega sebe (A2, C2)

Radovednost:

- iskanje idej oz. najboljšega načina
 - izvedba raziskave oz. eksperimenta na podoben način (F3)

Čas uporabe:

- prekomerna uporaba mobilnega telefona

- zastajanje dela zaradi prekomernega preživljanja časa na mobilnem telefonu (B4)
- slaba volja zaradi prekomernega preživljanja časa na mobilnem telefonu (D1)
- prekomerna uporaba družabnih omrežij
 - želja po zmanjšanju uporabe družabnih omrežij (E2, G1)
 - prekomerna uporaba družabnih omrežij zaradi epidemije koronavirusa (B16)
 - prekomerna uporaba družabnih omrežij in dodatno povečanje te uporabe v času ukrepa karantene (I1)

Predhodni neuspeh:

- neuspeh pri zamejitvi uporabe mobilnega telefona
 - neuspešen trud za zamejitev uporabe mobilnega telefona (D2)
- neuspeh pri predhodni uporabi tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih
 - neuspešna predhodna uporaba določenih tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih (H1)
 - ponovna odločitev za uporabo tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih (H2)

Nove tehnike in načini:

- spoznavanje novih tehnik in načinov za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih
 - želja po spoznavanju drugih načinov za preživljanje prostega časa (B39)
 - želja po spoznavanju načinov, s katerimi je mogoče zmanjšati uporabo družabnih omrežij (G2)
 - zanimanje za spoznavanje načinov, s katerimi je mogoče zmanjšati uporabo družabnih omrežij (C1)
 - predhodna uporaba tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih in želja po spoznavanju novih (E1)

Novo znanje:

- zanimanje za področje raziskovanja
 - predhodno izobraževanje in raziskovanje na tem področju (F1)

Izpolnjevanje anket:

- ankete
 - privlačnost izpolnjevanja anket (B1, D3)

Vzajemna pomoč:

- odziv oz. sodelovanje drugih
 - zavedanje o tem, da je vsak udeleženec dragocen (A3)
 - veselje ob (velikem) odzivu (B2, D5)
 - vrnitev "usluge" (F2, I2)

Pomoč:

- sodelovanje kot pomoč samemu sebi
 - ugotovitev, da je lahko sodelovanje v raziskavi tudi v pomoč (D4)

IZKUŠNJE S SODELOVANJEM V EKSPERIMENTU/RAZISKAVI

Izkušnja glede uporabe družabnih omrežij in mobilnega telefona:

- občutki
 - presenečenje/šok (A7, G3)
 - strah (D7)
 - boleči podatki (B5)
 - razočaranje nad sabo (C7)
 - uspeh (B9)
- uporaba
 - spoznanje glede časa uporabe mobilnega telefona (D6)
 - manj od pričakovanega (C3)
 - prenos uporabe (C6)

Izkušnja glede spremljanja uporabe družabnih omrežij in mobilnega telefona:

- spremljanje uporabe
 - zanimanje za spremljanje uporabe (A6, A8)

Izkušnja glede uporabe tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih:

- uporaba tehnik
 - uporaba dodatnih tehnik (E4)

Izkušnja glede izpolnjevanja spletnih anket:

- izpolnjevanje spletnih anket
 - izpolnjevanje spletnih anket brez težav (D8)

Izkušnja sodelovanja:

- pozitivna izkušnja
 - dobra izkušnja (E3, F4)
 - zadovoljstvo z odločitvijo za sodelovanje (G6, I9)

IZVEDBA EKSPERIMENTA OZ. RAZISKAVE

Zadovoljstvo z izvedbo:

- način izvedbe
 - "ful" dobra izvedba (A9)
 - super (D15)
 - dodelana stvar (B11)
 - dobro premišljeno (D12)
 - dobro zastavljen eksperiment (G7)
 - ustrezna dolžina trajanja eksperimenta (F7)
 - smiselnost opomnikov (A10, B10, C9, D13)
- brez pripomb
 - brez pripomb za izboljšave oz. spremembe (A11, B12, D14)

Predlogi za spremembe oz. izboljšave:

- omejitev motečih dejavnikov

- zmanjšanje oz. omejitve motečih dejavnikov med samim eksperimentom (F8)
- dodatna vmesna (medsebojna) podpora
 - dodatno srečanje med eksperimentom za podporo (D35, F9, I5)
 - dodatna podpora med eksperimentom (H8, I4)
 - sprotno medsebojno obveščanje o napredku oz. uspehu (D36)

SPLETNA PREDSTAVITEV

Informacije:

- predhodno znane oz. pridobljene informacije
 - predhodno znanje/zavedanje o določenih stvareh (A12, B14, C10, F13)
 - predhodna uporaba tehnik (H10)
- boljši vpogled/razumevanje
 - predhodno zavedanje in boljši vpogled (D16)
 - boljše razumevanje (D17)
- nove povezave
 - novo ustvarjene povezave (C11)
- na novo pridobljene informacije
 - novo vendar pozabljeno (A13)
 - dodatno znanje/informacije (B15, E7, E8, E9, F14, H11, H12)
- pomoč/podpora
 - spletna predstavitev kot pomoč (B13)
 - seznam tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih (B17, C15)
 - koristnost/dobrodošlost tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih (C12, D18)
- zanimivo
 - zanimiva spletna predstavitev/del spletne predstavitve (E5, E6)

Zadovoljstvo z izvedbo:

- način izvedbe
 - v redu izvedba (A15)
 - lepo predstavljeno (F12)
 - vložen trud (F18)
 - na daljavo (praktično) (C13)
 - hitra obdelava tehnik (E10)

Nezadovoljstvo z izvedbo:

- način izvedbe
 - hitra obdelava tehnik (C14, F16)
 - premalo interaktivno (F15)

Predlogi za spremembe oz. izboljšave:

- brez pripomb/predlogov
 - brez pripomb/predlogov za izboljšave oz. spremembe (A14, C16)

- spletna predstavitev v dveh delih
 - dve srečanji (F17, H13, I6)

IZBIRA IN UPORABA TEHNIK MED EKSPERIMENTOM

Tehnike za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih:

- samoizpraševanje
 - zavestno razmišljanje o razlogih za uporabo družabnih omrežij (A18)
 - izpolnjevanje vprašalnika (B24)
- zavestna odločitev
 - opominjanje samega sebe z namenom zmanjšanja uporabe (A21, B22, F19)
- izbris aplikacij za družabna omrežja
 - izbris aplikacij (B18)
- premestitev aplikacij za družabna omrežja (določitev prostora na zaslonu mobilnega telefona)
 - premik aplikacij v skupno mapo (H14)
- izključitev obvestil ("push notifications")
 - izključitev obvestil (C17, D28, F22, G8, H15, I7)
- določitev časovnih terminov (uporabe - neuporabe) oz. omejitev časa uporabe in omejitev motilcev
 - določitev časovnega okvira za pregled novih vsebin (C18)
 - časovna omejitev uporabe družabnih omrežij (D19, E13, F20)
 - časovna omejitev uporabe mobilnega telefona (E11)
 - omejitev uporabe v večernih in/ali jutranjih urah (D21, G10)

VNAŠANJE TEHNIK/E V VSAKDAN

Ocena izkušnje vnašanja tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih v vsakdan:

- motivacija za uporabo tehnik oz. zmanjšanje uporabe družabnih omrežij
 - brez upada motivacije ob jutranji uporabi (D25)
 - povečana motivacija (D30)
 - upad motivacije (D34, H9)
- trud za uporabo tehnik oz. zmanjšanje uporabe družabnih omrežij
 - samoizpraševanje (A19)
 - preusmeritev pozornosti (B23)
 - postopno napredovanje (B25)
- zavzetost oz. konstantnost pri uporabi tehnik
 - nizka zavzetost (A22, D31)
 - nekonstantnost (A23)
 - porušena rutina/ritem (B6, D9)
- brez pretiranih naporov za uporabo tehnik
 - dokaj lahkotna uporaba (C4)
- uspešna uporaba tehnik oz. zmanjšanje uporabe družabnih omrežij
 - uspeh zjutraj (D24, D26)

- občutki ob uspehu (D40)
- neuspešna uporaba tehnik oz. zmanjšanje uporabe družabnih omrežij
 - neuspešna uporaba (A4, A16, E12, H5)
 - zamenjava tehnik (A17)
 - odlašanje (A20)
 - odnehanje/opustitev upanja (D27)
- preusmeritev uporabe
 - preusmeritev iz uporabe družabnih omrežij na uporabo drugih funkcij mobilnega telefona (A5, D29)
- izzivi pri uporabi tehnik
 - izzivi pri brisanju aplikacije za družabno omrežje (B20)
 - izzivi pri časovnih omejitvah uporabe (D20)
 - izzivi pri omejitvi uporabe v večernih urah/pred spanjem (D23, G11)
 - izzivi pri izključitvi obvestil (F21, G9, H16)
 - izzivi pri zavestni odločitvi (F23)
 - izzivi pri zapolnjevanju urnika z drugimi dejavnostmi (H6)
 - izzivi pri dosledni uporabi (F11)
 - občutki ob izzivih (H17)
- opažanja pri uporabi tehnik
 - opažanja o uporabi (C19, C21, C22, D22, E15)
 - opažanja o potrebi zunanji motivaciji (E14)
 - opažanja o koristnosti/smiselnosti uporabe družabnih omrežij v določenih primerih (B19, B21)

SPREMEMBE V ČASU UPORABE

Čas uporabe družabnih omrežij:

- zmanjšanje časa uporabe
 - zmanjšanje časa uporabe družabnih omrežij (B7, C20, C23, C25, D32, G5, I8)
 - nizka uporaba družabnih omrežij (C5)
- vpliv drugih dejavnikov
 - zmanjšanje uporabe zaradi drugih dejavnikov (I3)
- povečanje časa uporabe
 - povečanje časa uporabe družabnih omrežij (B29)

Čas uporabe mobilnega telefona:

- brez sprememb
 - konstanten čas uporabe mobilnega telefona (D33)
- zmanjšanje časa uporabe
 - zmanjšanje časa uporabe mobilnega telefona (B28, D37)
- povečanje časa uporabe
 - povečanje časa uporabe mobilnega telefona (C26)

Čas uporabe družabnih omrežij in mobilnega telefona:

- povečanje časa uporabe
 - povečanje časa uporabe družabnih omrežij in mobilnega telefona (F6)
- vpliv drugih dejavnikov
 - vpliv drugih dejavnikov na uporabo (F5, H3)
 - zmanjšanje uporabe zaradi drugih dejavnikov (H4)

SPREMEMBE V ŽIVLJENJU POVEZANE Z ZMANJŠANO UPORABO DRUŽABNIH OMREŽIJ

Spremembe:

- razpoloženje/počutje
 - izboljšano razpoloženje/počutje (B8, B27, B31, B35)
- energija
 - več energije (D38)
- spanje
 - boljše spanje (B34)
- preživljanje dneva
 - bolj smiselno preživet dan (D39, D41)
- koncentracija/osredotočenost
 - boljša koncentracija/osredotočenost med delom oz. dejavnostmi (G12, G14)
 - večja osredotočenost na personaliziranje oglasov na družabnih omrežij (I10)
- medosebni odnosi
 - večja prisotnost v medosebnih odnosih (B30)
- uporaba mobilnega telefona
 - izguba zanimanja za uporabo mobilnega telefona (B32)
 - boljše obvladovanje uporabe mobilnega telefona (G13)
- nova spoznanja
 - nova spoznanja o pomembnosti stvari v življenju (B33)

Brez sprememb:

- razpoloženje/počutje
 - brez sprememb razpoloženja/počutja (A24)

ČAS, KI NI BIL PREŽIVET NA DRUŽABNIH OMREŽIJH/MOBILNEM TELEFONU

Izkoristek časa:

- uspešno
 - uspešno učenje za določen predmet (B26)
- neuspešno
 - neuspešno povečanje nabora stvari/dejavnosti (C24)

PO KONČANEM EKSPERIMENTU/RAZISKAVI

Uporaba tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih:

- nadaljnja uporaba

- prizadevanje za nadaljnje spremljanje časa uporabe družabnih omrežij (D11)
- prizadevanje za nadaljnjo uporabo tehnik (B37, D10, F24, G4, G15, G16, H7, H20, I11)
- prizadevanje za nadaljnjo uporabo tehnik in uvajanje novih (E16, E17)

Ocena smiselnosti/uporabnosti/koristnosti tehnik za zmanjšanje preživljanja časa na družabnih omrežjih:

- splošna uporabnost/smiselnost/koristnost tehnik
 - koristne (A25)
 - smiselne (C27, F24)
 - uporabne (G15)
- uporabnost/smiselnost/koristnost tehnik v določenih primerih
 - uporabne/smiselne/koristne v primeru vsakodnevnega truda za uporabo (D42)
 - uporabne za tiste, ki še niso zasvojeni (H18)
- uporabnost tehnik na drugih področjih
 - spoznanje o razširitvi uporabe tehnik na druga področja (C8)

Predlogi za naprej:

- podpora po koncu eksperimenta/raziskave
 - medsebojna podpora (F10)
 - medsebojna podpora z osebami s podobno stopnjo angažiranosti/zavzetosti/zainteresiranosti (B40)
 - medsebojna podpora z osebami s podobnimi izkušnjami (B41)
 - medsebojna podpora z osebami, ki so ti blizu in jim zaupaš (C28, C29)
 - medsebojno tekmovanje z osebami, ki so ti blizu in jim zaupaš kot oblika podpore (D43)
 - skupinski virtualni pogovor kot pomoč/podpora (B38)
 - medsebojno opominjanje na dnevni ravni (B36)
- podpora/pomoč ljudem z zasvojenostjo z družabnimi omrežji
 - popolno prenehanje uporabe družabnih omrežij (H19)
- ozaveščanje širše javnosti
 - več govora o problematiki prekomerne rabe družabnih omrežij (A26)
 - ozaveščanje širše javnosti o prekomerni rabi družabnih omrežij preko družabnih omrežij (A27)