

Univerza v Ljubljani  
Fakulteta za socialno delo

Žiga Šajteg

**Zasvojenost z digitalnimi tehnologijami in  
internetom pri otrocih in mladostnikih**

Magistrsko delo

Ljubljana, 2021

Univerza v Ljubljani  
Fakulteta za socialno delo

Žiga Šajteg

# **Zasvojenost z digitalnimi tehnologijami in internetom pri otrocih in mladostnikih**

Magistrsko delo

Mentorica: doc. dr. Bojana Mesec

Študijski program: Svetovalno delo v vzgoji in izobraževanju

Ljubljana, 2021

## **Zasvojenost z digitalnimi tehnologijami in internetom pri otrocih in mladostnikih**

### **Povzetek magistrskega dela**

Namen magistrske naloge je postaviti teoretične okvirje in raziskati pogostost pojava zasvojenosti z digitalnimi tehnologijami in internetom pri otrocih in mladostnikih. V teoretičnem delu naloge bom opredelil pojem splošne zasvojenosti in ga z analizo strokovne literature razložil v luči prekomerne uporabe teh medijev. Ker gre za aktivnosti, ki so v času visoke stopnje modernizacije vsakodnevnih opravil normalne in pogoste pri pripadnikih različnih generacij in socialno-interesnih skupin, bom ob tem postavil okvirne in nekoliko poenostavljene mejnike med normalno uporabo, zlorabo in odvisnostjo. Omenjene pojave bom najprej splošno analiziral, nato pa s poudarkom na uporabi digitalnih tehnologij in interneta pri otrocih in mladostnikih. Osredotočil se bom predvsem na iskanje razlogov, zakaj so ravno oni potencialno ranljivejši in tako bolj nagnjeni k prekomerni uporabi. Različna strokovna stališča in hipoteze bom podprl z mnogimi raziskavami o pogostosti zasvojenosti z internetom, ki so bile opravljene v zadnjih dvajsetih letih. Poleg tega bom predstavil tipične znake zlorabe in zasvojenosti z digitalnimi tehnologijami in internetom, ki so si podobni tako v različni strokovni literaturi, kot tudi pri ugotavljanju potencialne zasvojenosti s strani strokovnjaka, terapevta. Ker je bistvena razlika med zasvojenostjo z digitalnimi tehnologijami in internetom prav ta, da zdravljenje ni in ne more biti popolna odtegnitev, se bom v zaključku posvetil še različnim pristopom pomoči zasvojenim. V raziskovalnem delu bom želel ugotoviti in predstaviti razširjenost pojava pri slovenskih mladostnikih (iz praktičnih in etičnih razlogov nisem želel vključiti večje skupine osnovnošolskih otrok). Največ poudarka bom namenil ugotavljanju deleža mladostnikov, ki prekomerno uporabljajo digitalne tehnologije in internet. Želel bom ugotoviti tudi glavne razloge za njihovo (prekomerno) uporabo. Na koncu se bom osredotočil še na nove vzorce vedenja v odnosu do digitalnih tehnologij in interneta, ki jih je prinesla aktualna zdravstvena in socialna situacija.

**Ključne besede:** zasvojenost, digitalne tehnologije, internet, otroci in mladostniki

## **Addiction of children and adolescent to digital technologies and the internet**

### **Master's Thesis Abstract**

The purpose of the master's thesis is to set the theoretical framework and to research the frequency of addiction of children and adolescents to digital technologies and the internet. In the theoretical part of the thesis, I defined the concept of addiction in general and explained it by analyzing the literature written by professionals in the field in the light of excessive use of this medium. As this is an activity the use of which is normal and common among members of different generations and socio-interest groups for daily tasks, I have set some indicatives and somewhat simplified limits between normal use, abuse and dependence. I first analyzed these phenomena in general, with an emphasis on the use of digital technologies and the internet in the case of children and adolescents. I focused mainly on finding the reasons why these are potentially more vulnerable and as such more prone to overuse. I have supported various expert views and hypotheses with many studies on the frequency of internet addiction that have been conducted over the last twenty years. In addition, I have presented typical signs of abuse and addiction to digital technologies and the internet, which are essentially similar both in the various professional literature and in identifying potential addiction by a professional therapist. Since the essential difference between addiction to digital technologies and the internet is that treatment is not and cannot be a complete withdrawal, I concluded with different approaches to helping addicts. In the research work, I wanted to determine and present the prevalence of the phenomenon in Slovenian adolescents. I put the most emphasis on finding out what proportion of young people overuse digital technologies and the internet. I also wanted to find out the main reasons for their (excessive) use. In the end I focused on the new patterns of behavior in relation to digital technologies and the internet brought about by the current health and social situation.

**Keywords:** addiction, digital technologies, internet, children and youth

## Kazalo vsebine

|                                                                                                                                    |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Teoretični del .....</b>                                                                                                     | <b>1</b>  |
| 1.1. Uvod .....                                                                                                                    | 1         |
| 1.2. Potencialne prednosti uporabe digitalnih tehnologij in interneta .....                                                        | 1         |
| 1.3. Uporaba, zloraba in zasvojenost .....                                                                                         | 3         |
| 1.4. Zasvojenost z digitalnimi tehnologijami in internetom .....                                                                   | 4         |
| 1.5. Prekomerna uporaba digitalnih tehnologij in interneta pri otrocih in mladostnikih ....                                        | 7         |
| 1.6. Posledice prekomerne uporabe in odvisnosti od digitalnih tehnologij in interneta .....                                        | 9         |
| 1.7. Vzroki za zasvojenost z digitalnimi tehnologijami in internetom pri otrocih in mladostnikih .....                             | 14        |
| 1.8. Oblike zasvojenosti .....                                                                                                     | 19        |
| 1.9. Znaki zasvojenosti z digitalnimi tehnologijami in internetom pri otrocih in mladostnikih .....                                | 22        |
| 1.10. Pomoč zasvojenim z digitalnimi tehnologijami in internetom .....                                                             | 25        |
| <b>2. Problem .....</b>                                                                                                            | <b>30</b> |
| 2.1. Hipoteze .....                                                                                                                | 30        |
| <b>3. Metodologija .....</b>                                                                                                       | <b>32</b> |
| 3.1. Vrsta raziskave, model raziskave in spremenljivke .....                                                                       | 32        |
| 3.2. Raziskovalni instrumenti in viri podatkov .....                                                                               | 32        |
| 3.3. Populacija in vzorčenje .....                                                                                                 | 32        |
| 3.4. Zbiranje podatkov .....                                                                                                       | 33        |
| 3.5. Obdelava in analiza podatkov .....                                                                                            | 33        |
| <b>4. Rezultati .....</b>                                                                                                          | <b>34</b> |
| <b>5. Razprava in sklepi .....</b>                                                                                                 | <b>45</b> |
| <b>6. Trendi prekomerne uporabe digitalnih tehnologij in interneta pri otrocih in mladostnikih v času epidemije covid-19 .....</b> | <b>47</b> |
| 6.1. Ugotovitve .....                                                                                                              | 48        |
| <b>7. Predlogi .....</b>                                                                                                           | <b>50</b> |
| <b>8. Viri in literatura .....</b>                                                                                                 | <b>52</b> |
| <b>9. Priloge .....</b>                                                                                                            | <b>57</b> |
| 9.1. Vprašalnik .....                                                                                                              | 57        |

## Kazalo grafov

|                                                                                                                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Graf 4.1: spol anketirancev.....                                                                                                                                | 34 |
| Graf 4.2: trenutna stopnja izobraževanja anketirancev .....                                                                                                     | 34 |
| Graf 4.3: Prikaz odgovorov na vprašanje: Koliko časa dnevno porabite za uporabo digitalnih tehnologij in interneta? .....                                       | 35 |
| Graf 4.4: Prikaz odgovorov na vprašanje: Katere od naštetih digitalnih tehnologij uporabljate vsaj enkrat tedensko?.....                                        | 35 |
| Graf 4.5: Prikaz odgovorov na vprašanje: Za katere namene uporabljate televizijo? .....                                                                         | 36 |
| Graf 4.6: Prikaz odgovorov na vprašanje: Za katere namene uporabljate računalnik? .....                                                                         | 36 |
| Graf 4.7: Prikaz odgovorov na vprašanje: Za katere namene uporabljate tablični računalnik? .....                                                                | 37 |
| Graf 4.8: Prikaz odgovorov na vprašanje: Za katere namene uporabljate pametno zapestnico ali uro? .....                                                         | 38 |
| Graf 4.9: Aktivnosti, za katere respondenti uporabljajo (pametne) telefone.....                                                                                 | 39 |
| Graf 4.10: Prikaz odgovorov na vprašanje: Kako pogosto opazite, da ste za uporabo digitalnih tehnologij porabili več časa, kot ste sprva načrtovali? .....      | 40 |
| Graf 4.11: Prikaz odgovorov na vprašanje: Kako pogosto vam primanjkuje spanca zaradi nočne uporabe digitalnih tehnologij in interneta? .....                    | 40 |
| Graf 4.12: Pogostost (po)slabšanja ocen v šoli zaradi časa, preživetega z uporabo digitalnih tehnologij in interneta.....                                       | 41 |
| Graf 4.13: Prikaz odgovorov na vprašanje: Kako pogosto se brez interneta počutite zdolgočasene in prazne? .....                                                 | 41 |
| Graf 4.14: Prikaz odgovorov na vprašanje: Kako pogosto opazite, da sami sebi govorite samo še minutko, ko uporabljate digitalne tehnologije oz. internet? ..... | 42 |
| Graf 4.15: Prikaz odgovorov na vprašanje: Kako pogosto burno ali uporniško odreagirate, če vas nekdo zmoti, ko ste na internetu? .....                          | 42 |
| Graf 4.16: Prikaz odgovorov na vprašanje: Kako pogosto se vaši bližnji pritožujejo nad količino časa, ki jo preživite z uporabo digitalnih tehnologij? .....    | 43 |
| Graf 4.17: Dejavniki, ki vplivajo na čas uporabe digitalnih tehnologij in interneta .....                                                                       | 44 |

# **1. Teoretični del**

## **1.1. Uvod**

Uporaba digitalnih tehnologij in interneta danes vse pogostejše postaja nujna in vsakdanja, zaradi česar se pogosto ne zavedamo vplivov in ne razmišljamo o posledicah uporabe informacijsko-komunikacijske tehnologije, ki je izrazito spremenila vsakdanji način življenja, ki od nas zahteva hitro odzivanje na dogodke okoli nas.

Kljub novim možnostim in novostim, ki jih je prinesel tehnološki razvoj, so skoraj neizogibne tudi njihove negativne posledice. Vse pogostejša med njimi je odvisnost od interneta, ki so ji zelo izpostavljeni mladostniki, ki v času adolescence stremijo k svobodi in neodvisnosti, pa vendar se združujejo v pare ali skupine s podobnimi potrebami in cilji. Za ta namen pogosto uporabljajo digitalne tehnologije in internet. Skozi analizo bom izpostavil morebitne prednosti uporabe digitalnih tehnologij in interneta, postavil ločnice med normalno in prekomerno uporabo ter se posebej posvetil problematiki pri otrocih in mladostnikih. Ker je z uporabo interneta neizogibna tudi uporaba digitalnih tehnologij, preko katerih uporabniki do spleta dostopajo, bom iz predstavljene teoretične podlage in študij, povezanih z uporabo interneta, sklepal tudi na (prekomerno) uporabo digitalnih tehnologij kot predpogoj zlorabe interneta.

## **1.2. Potencialne prednosti uporabe digitalnih tehnologij in interneta**

Internet kot informacijsko-komunikacijska tehnologija daje neomejene možnosti komuniciranja in zabave, ki presegajo časovne in prostorske okvire realnega sveta. Njegova priročnost, uporabnost in dostopnost omogočajo, da ga lahko uporablja kdorkoli, kjerkoli in kadarkoli (Ko Hung, 2009).

Komunikacija z uporabo digitalnih tehnologij in interneta se zdi lažja, hitrejša in priročnejša. Uporabniki v »online družbi« imajo občutek pripadnosti in povezanosti, zato takšna komunikacija ustvarja iluzijo socialnih odnosov brez negativnih plati, ki jih opazimo pri socialnih odnosih v »realnem svetu«. Posamezniku daje občutek svobode in nekoliko zabriše mejo med dovoljenim in nedovoljenim. Ob tem je smiselno poudariti, da naj bi na internetu, kot tudi v kateremkoli drugem javnem prostoru, veljala pravila vedenja in ravnanja oziroma nekakšen internetni bonton. Kljub temu je spoštovanje teh pravil vprašljivo predvsem zaradi

možnosti popolne anonimnosti, ki jo ima posameznik na spletu, kjer je lahko kdorkoli (Belec, 2010, str. 100–103).

Poleg socialnih in komunikacijskih dejavnikov, je prednost digitalnih tehnologij in interneta možnost, da se z njihovo uporabo opravljajo skoraj vse dejavnosti, ki jih uporabniki sicer opravljajo v vsakdanjem življenju, ob tem pa občutno prihranijo na času in prostoru. Med njimi je pogosta zmotna predstava, da uporaba digitalnih tehnologij (tako zmerna, še toliko bolj pa prekomerna) ne vpliva na njihovo zaznavanje in razumevanje okolja. Mediji namreč od posameznika zahtevajo neprestano pozornost in nenadno odzivanje na dražljaje, ki so nesorazmerno hitrejši od tistih v realnem življenju. Prav to je razlog, da ob povečanju interakcije posameznik hitreje izgubi občutek za prostor in minevanje časa ter postane manj pozoren na svojo okolico. Uporabniki pogosto »krožijo« po spletu brez ciljne točke ali namena. Poleg okoliščin, ki se razlikujejo glede na različne uporabnike, je razlog za to tudi občutek, da lahko posameznika na internetu vsak trenutek nekaj preseneti. Nekateri avtorji celo omenjajo spremenjeno stanje zavesti, drugi pa zagovarjajo, da prekomerna interakcija povzroči spremembo pri dojemanju resničnosti (Belec, 2010).

Nova dognanja na področju nevroznanosti kažejo, da se pri določenih internetnih aplikacijah, kot so na primer videoigre, razvijejo nekatere kognitivne zmožnosti, kot sta vidno-prostorska orientacija ter zmožnost hitrega preusmerjanja pozornosti. Po drugi strani pa človek tako nikakor ne pridobi na področju abstraktnega mišljenja, zmožnosti uvida in strategijah reševanja problemov, pa tudi na vzdrževanju dalj časa trajajoče usmerjene pozornosti. Vse to lahko odraža nevroplastične spremembe možganov kot odziv na internetno okolje (Belec, 2009).

Z vidika komunikacije z uporabo digitalnih tehnologij in interneta, je problematičen prevelik poudarek na verbalnem delu komunikacije s sogovornikom in odsotnost neverbalne komunikacije, zaradi česar prihaja do dezinhbiranega učinka. Komunikacija na spletu, brez zaznavanja neverbalne komunikacije sogovornika, namreč daje posameznikom občutek, da kot taka nima (resnih) posledic v realnem svetu. Prav to je razlog, da se uporabniki digitalnih tehnologij na spletu izražajo z manj zadržki ali celo popolnoma neovirano in brez kontrole, ki bi jo sicer imeli pri interakciji izven virtualnega sveta. Nekateri v tem vidijo dodano vrednost, ki uporabniško izkušnjo naredi bolj razburljivo in kot taka krepi njihovo željo po spletni komunikaciji.

Socialni odnosi z uporabo digitalnih tehnologij se od vsakodnevnih socialnih stikov razlikujejo predvsem v tem, da se uporabniki med seboj idealizirajo in tako zmanjšujejo razlike

med seboj. Uporabnik tako dodaja različne socialne mreže, s čimer poskuša ugajati in postati bolj zaželen, kar imenujemo tudi hiperpersonalni učinek.

Nekatere torej k uporabi digitalnih tehnologij in interneta pritegnejo možnosti hitrega in priročnega komuniciranja, spet drugim pa na spletu bolj ustreza vloga tako imenovanega tihega opazovalca ljudi, njihovih čustev, interakcij in intimnih vsebin, kar pogosto zasledimo pod izrazom voayerstvo.

Človek težko prizna kakršnokoli zasvojenost, pri internetu pa je to še težje, saj gre za družbeno sprejeto orodje in je njegova uporaba povsem normalna (Kompore, 2011). Prav tako gre za prostor, kjer se nekateri sprostijo in v njem najdejo varno okolje, ki ga v realnem življenju nimajo.

### **1.3. Uporaba, zloraba in zasvojenost**

Pojem zasvojenosti zajema več vidikov zaradi raznolikosti tega pojava. Prav tako se razlikujejo med seboj stališča, iz katerih preučujemo vrste odvisnosti (farmakološko, medicinsko, sociološko). Pojem zasvojenosti je mogoče razčleniti na biološko in psihično zasvojenost. Prva je vezana predvsem na abnormarno delovanje človekovega telesa v situaciji odtegnitve snovi ali aktivnosti, zaradi hrepenenja po njej posameznik doživlja (veliko) nelagodje. Ta kategorija odvisnosti v času abstinence povzroči drastične fizične reakcije, kot so povečan srčni utrip, povišana telesna temperatura, znojenje ipd. Nasprotno za psihično zasvojenost niso značilne fizične reakcije, temveč abstinenca povzroči spremembe pri mišljenju, čustvovanju in nenazadnje vedenju posameznika. Najbolj tipične posledice so nervoznost, občutek pomanjkanja in vzkipljivost (Merc, 1995).

Po definiciji slovenskega psihiatra Leva Milčinskega (1986), gre pri odvisnosti za navezanost človeka na neko stvar ali navado, od katere pričakuje odrešenje, zato mu vse ostalo postane nepomembno, v določenih primerih celo spremeni svoje vrednote in moralo. Jezernik (2006) ob tem poudarja pomen fiziološke spremembe, zaradi katere posameznik brez občutne škode prenaša določene obremenitve, kar povzame pod pojmom tolerance. Poleg tega k do sedaj opisanemu pomenu zasvojenosti dodaja, da je za zasvojenost značilno posameznikovo uživanje snovi (ali izvajanje aktivnosti), kljub pojavu številnih psiholoških, fizičnih, socialnih, akademskih in podobnih težav.

Marks (1990) zasvojenost definira kot ponavljajočo se rutino, namen katere je uživanje psihotropnih substanc, včasih pa kot rutino brez jasnega in določenega cilja. Poleg uživanja snovi kot odvisnost opredeljuje ponavljajoče se vzorce vedenja. Tako kot velja za kemične

odvisnosti, je tudi za ponavljajoče se vzorce vedenja, ki prerastejo v odvisnost, značilna ponavljajoča se želja po substanci oziroma aktivnosti, kjer ob uživanju prisotna napetost in nelagodje začasno prenehata. Želja oziroma grobo rečeno nagon se po tem postopno vrača in ponovno nastopi potreba po določeni substanci oziroma aktivnosti. Najpomembnejši značilnosti kemične ali nekemične zasvojenosti sta torej želja po ponavljanju neke aktivnosti (ali uživanju substance) in nelagodje ob njeni odsotnosti. Kot najbolj tipične primere zasvojenosti s ponavljajočimi se vedenjskimi vzorci navaja obsesivno kompulzivno motnjo, kompulzivno porabo denarja (ali drugih sredstev s podobnim namenom – značilno za zasvojenost z nakupovanjem, igrami na srečo ipd.), motnje hranjenja, hiperseksualnost in kleptomanijo.

Strokovna literatura v kontekstu uživanja psihotropnih substanc<sup>1</sup> izpostavlja tri stopnje. Pri prvi gre za zmerno uživanje substance. Na tej točki substanca ne ovira pravilnega funkcioniranja organizma, duševne dejavnosti in (normalnega) vedenja. Na drugi stopnji govorimo o njeni zlorabi. Ob tem je funkcioniranje organizma že (nekoliko) moteno, najpogosteje so motene njegove psihične funkcije. Gre torej za nekoliko milejšo obliko zasvojenosti, saj kljub razmeroma normalnemu funkcioniranju organizma prihaja do motenj, ki povzročajo težave v posameznikovi duševni sferi in lahko postanejo navzven razpoznavne tudi z morebitnim škodljivim vedenjem. Na tretji stopnji nastopi odvisnost, kjer je funkcioniranje organizma abnormalno, motnje so pogoste, ob tem pa se pojavlja tudi deviantno vedenje in ravnanje. Ker je med kemično in nekemično zasvojenostjo skupna točka ravno odvisniško vedenje (ki kot tako ni oblika normalnega funkcioniranja), je to delitev mogoče smiselno uporabiti tudi v kontekstu (nekemične) zasvojenosti z digitalnimi tehnologijami in internetom (Belec, 2010).

#### **1.4. Zasvojenost z digitalnimi tehnologijami in internetom**

Prvi je motnjo zasvojenosti z internetom definirala Ivan Goldberg (1995), ki je pojav opisal kot patologijo prekomerne uporabe tehnologij. Zasvojenost z digitalnimi tehnologijami in internetom mnogi strokovnjaki definirajo kot nenadzorovano in škodljivo uporabo, ki je pojmovno uokvirjena kot kompulzivno-impulzivni pojav, ki je v literaturi obravnavan v spektru motenj impulzivnega nadzora (He, Turel, Bechara, 2017).

---

<sup>1</sup>Substance, ki posegajo v duševnost (začasno ali trajno).

Uporaba interneta kot medija se je razmeroma hitro razširila in postala nekakšen kulturni fenomen – ustaljeni vzorci vedenja v smeri patološke uporabe so značilni za različne podskupine sodobne družbe. Poenostavljeno gre pri odvisnosti od interneta za motnjo, ki se razvije pri ljudeh, ki na spletu preživijo veliko časa, kar izrazito vpliva na njihovo vsakdanje življenje. Ob ugotavljanju zasvojenosti z digitalnimi tehnologijami in internetom, nikakor ne smemo upoštevati samo elementa časa, temveč vse relevantne dejavnike, ki nanjo vplivajo. Prav tako se ne smemo osredotočiti zgolj na posameznikovo vedenje. Za razumevanje tega pojava je nujno potrebna celostna analiza družbenega odnosa do medija, kakšni sploh so znaki odvisnosti (strokovne opredelitve pojma) ipd. (Grohol, 1999).

Problematično je, da gre pri uporabi digitalnih tehnologij za splošno sprejeto in dovoljeno dejavnost, kar vsaj nekoliko manj velja za uživanje psihotropnih substanc. Patologija uporabe se, kot pri kemičnih odvisnostih, razvije iz navade, ta pa iz nekakšnega iskanja užitka, sreče ali drugih pozitivnih občutkov. Čeprav v primeru internetne odvisnosti ne gre za kemično snov, temveč aktivnost, ta ob prekomerni uporabi neizogibno vpliva na živčni sistem, način življenja, pri nekaterih tudi spremeni doživetje časa in prostora (Potenza, 2006).

Angleška psihologa (Pontes, Griffiths, 2017) sta v nedavni študiji empirično konceptualizirala odvisnost od interneta na štirih področjih. Kot prvo področje sta opredelila eskapizem in disfunkcionalno čustveno spopadanje, nato sledijo odtegnitveni simptomi oziroma odtegnitveni sindrom<sup>2</sup>, v sklopu tretjega področja pa sta navedla motnje in disfunkcionalnost prilagajanja ter kot četrto disfunkcionalno samokontrolo v razmerju do interneta.

Številni strokovnjaki pojem »odvisnost« uporabljajo v kontekstu fizične odvisnosti posameznika od nekega dražljaja. Ker interpretacija tega pojma v literaturi asociira na odvisnost od neke snovi, teoretiki odvisnost od interneta pogosto omenjajo v sklopu tako imenovanih nekemičnih odvisnosti, ki se kažejo predvsem v čustvovanju in vedenju posameznika, pri čemer pa ne gre za odvisniški odnos do uživanja določene snovi, kot so droge in alkohol, temveč do neke dejavnosti (Rozman, 2016). V izogib morebitnim terminološkim homonimijam poudarjam, da bom s pojmom odvisnosti v nadaljevanju označeval nekemično odvisnost.

Za analizo raziskave se bom, zaradi praktičnih razlogov reprezentativnosti in dokazovanja smiselnosti opredelitve odvisnosti od digitalnih tehnologij v sklopu enotnega pojma

---

<sup>2</sup>Reakcija človeškega organizma po nenadni prekinitvi rednega uživanja psihokemičnih substanc, ki povzročajo zasvojenost.

zasvojenosti, navezal na zgoraj opisane tri stopnje, od uporabe do odvisnosti od psihotropnih substanc. Raziskava kaže, da se pri posameznikih, ki uporabijo digitalnih tehnologij in interneta zlorablajo ali so odvisni (torej po grobi opredelitvi spadajo v 2. ali 3. stopnjo od uporabe do odvisnosti), pojavljajo mnogi biopsihosocialni simptomi in posledice, med njimi tudi simptomi, ki jih stroka tradicionalno umešča v kontekst zasvojenosti s psihokemičnimi snovmi (Kuss, Billieux, 2016 ). Simptomi zasvojenosti z uporabo digitalnih tehnologij in interneta, ki sovpadajo z nekaterimi simptomi kemične odvisnosti, so predvsem pomanjkanje potrpljenja, spremembe v razpoloženju, (ne)strpnost, odtegnitveni simptomi, konfliktnost in ponovni zapad v enake vzorce vedenja (Griffiths, 2005). Kljub temu da je odvisnost od digitalnih tehnologij in interneta v stroki načelno sprejeta kot oblika (nekemične) odvisnosti, nekateri strokovnjaki o tem dvomijo (Starcevic, 2013).

Davisov kognitivno-behavioralni model patološke uporabe interneta ločuje med generalizirano in specifično patološko uporabo interneta. Prva nima jasnega objekta, v katerega bi bila usmerjena. Nekateri strokovnjaki v tem vidijo razlog za težnjo po ohranjanju tako imenovanega virtualnega socialnega življenja. Druga predpostavlja, da posameznik internet uporablja z nekim razlogom, objekt je torej jassen in specifičen. Primera specifične patološke uporabe interneta sta igranje športnih stav ali iger na srečo in dostopanje do vsebin za odrasle (Davis, 2001).

Med prekomerno uporabo interneta sodi tudi patološka uporaba, pri kateri je ta vključena v osebno življenje in nanj močno vpliva. S prekomerno uporabo postane posameznik izoliran, o internetni aktivnosti se z družino ali prijatelji običajno ne pogovarja. Spletne aktivnosti postanejo prostor, kamor se posamezniki zatekajo, pobegnejo pred življenjem, namesto da bi ga dopolnjevali v realnem svetu (Davis, 2001).

Pri ustvarjanju tipičnih profilov zasvojenca, so si strokovnjaki po mnenjih nasprotujoči. Youngova (1999) in mnogi drugi (Mottram & Fleming, 2009) ugotavljajo kot tipično zasvojeno osebo najstnika moškega spola z malo družabnega življenja.

Leta 2015 je skupina strokovnjakov s področja psihologije in psihiatrije naredila pregled in predstavitev na podlagi dvanajstih empiričnih raziskav, v katerem so opredelili ocenjeno raven razširjenosti pojava odvisnosti od interneta. Stopnja razširjenosti pojava se je gibala med minimalno 1 % (Nemčija, raziskava Rumpf et al., 2014) in maksimalno 18,7 % (Tajvan, raziskava Lin et al. 2014). Kot morebitno spremenljivko, ki vpliva na takšne razlike med stopnjami razširjenosti pojava, so opredelili morebitno heterogenosti pri samoocenjevanju odvisnosti od interneta in uporabo meril, ki niso psihometrično ali klinično potrjena (Pontes, Kuss, Griffiths, 2015).

### **1.5. Prekomerna uporaba digitalnih tehnologij in interneta pri otrocih in mladostnikih**

Število otrok in mladostnikov, ki dnevno uporabljajo digitalne tehnologije in internet, je vse večje. Otroci najpogosteje uporabljajo internet za igranje videoiger, iskanje informacij in komunikacijo preko socialnih omrežij ter klepetalnic (Johnson, 2006).

Omogočanje uporabe digitalnih tehnologij (in postopno tudi interneta) s strani staršev v sodobnem času nikakor ni izjema ali redek pojav. Kar 92 % dvoletnim otrokom in 97 % najstnikom starši z namenom zaposlitve in zabave omogočajo igranje. Ena tretjina otrok v ZDA ima dostop do tabličnega računalnika še pred vstopom v vrtec. Ob tem izpostavimo, da pri otrocih v tako nizki starosti govorimo šele o primarni socializaciji, ki kot taka poleg družinskega okolja in morebitnega druženja z vrstniki poteka online. Na podlagi iste raziskave je bil ugotovljen zaskrbljujoč podatek, da štirje od petih otrok niso sposobnih razločiti, ali je njihova interakcija preko spleta dejansko z otrokom ali gre v resnici za odraslo osebo (Ben Halpert, TEDxSaintThomas). Ta podatek vzbuja precejšen dvom v koristnost uporabe digitalnih tehnologij s strani otrok, primarno z vidika varnosti, sekundarno pa gotovo tudi skozi objektiv primarne in sekundarne socializacije, ki sta ključni obdobji za posameznikovo izgradnjo identitete in trdnih socialnih odnosov, ti pa so predpogoj za nadaljnje odzivanje na dražljaje in morebitni razvoj zasvojenosti z digitalnimi tehnologijami in internetom kot nekakšno zamenjavo za socialne interakcije v resničnem svetu. Poleg tega raziskave kažejo, da otroci, ki prekomerno uporabljajo digitalne tehnologije, zaostajajo za svojimi vrstniki pri doseganju ključnih mejnikov v razvoju motoričnih sposobnosti.

S. V. Faraone izpostavlja pet skupin tipskih psiholoških težav, ki se pojavijo pri otrocih. Prva kategorija težav je problematično vedenje v smislu nezmožnosti ali težav pri samokontroli otrokovega vedenja. Ta se v praksi pogosto kaže kot neupoštevanje, nasprotovanje ali celo upiranje avtoritativnim figuram v otrokovem življenju. Naslednja težava je spreminjajoče se razpoloženje v smislu ekstremnih čustvenih odzivov, kot so na primer razdražljivost, jeza, ekstremna žalost ipd. Ta kategorija se pogosto pojavlja v povezavi s tretjo – strahom, ki se navzven kaže kot nervoznost in prestrašenost, ki bodisi nima določenega objekta bodisi je usmerjena v nek jasen objekt ali aktivnost, kot je na primer strah pred akademsko neuspešnostjo. Četrty tip težav, ki se pojavijo pri otrocih, so učne težave, ki se kažejo ali na enem ali več akademskih področij. Te so problematične, kadar močno vplivajo na otrokovo samopodobo in njegove odnose z vrstniki ter družinskimi člani. V primeru večjih težav nekateri starši pogosto kot dodatno pomoč uvedejo sodelovanje s socialnim pedagogom. Zadnja

kategorija psiholoških problemov otrok je abnormalni razvoj. Težave se lahko kažejo kot duševne, emocionalne, socialne ali motorične (Faraone, 2003).

Za obdobje poznega otroštva in še toliko bolj adolescenco je za večino posameznikov značilna neodločnost, negotovost, vpliv družbe in vrstnikov ter impulzivnost. Mladostniki so bolj izpostavljeni zasvojenosti z internetom zaradi močnejše potrebe po iskanju identitete, potrebe po razvijanju pomembnosti in intimnosti partnerskih odnosov, običajno pa tudi zaradi večje možnosti brezplačne in lahko dostopne povezave z internetom.

Otroci in mladostniki so zaradi šibkih točk obdobja in osebne občutljivosti še toliko bolj ranljivi, zato se meja med uporabo, zlorabo in odvisnostjo digitalnih tehnologij lahko sorazmerno hitro zabriše. Posebej izpostavljeni so tesnobni, potrti, čustveno labilni, nezadovoljni in osamljeni otroci in mladostniki. Stroka meni, da pri otrocih in mladostnikih, ki izhajajo iz družinskega okolja, kjer so postavljeni jasni okvirji in meje ter ob tem ne spadajo v zgoraj opisano ranljivejšo skupino, ni večjega tveganja za zlorabo uporabe digitalnih tehnologij in interneta. Poleg tega je pomemben dejavnik tudi vprašanje, ali ima posameznik sicer v realnem življenju dovolj pristne in trdne odnose. Uporaba interneta v zmernih mejah je lahko celo koristna z vidika samoedukacije in komunikacije z vrstniki. Ključno pa je, da zna otrok oziroma mladostnik te socialne veščine prenesti v realne socialne odnose (Belec, 2009, str. 102–105).

Ko Hung (2009) glede uporabe digitalnih tehnologij in interneta pri mladostnikih poudarja, da je za otroke in mladostnike ta medij privlačen predvsem zaradi možnosti neomejenega dostopa, občutka svobode in možnosti anonimnosti na spletu. Čas, preživet na spletu, pogosto ni strukturiran in nima nekega jasnega cilja ali namena. Poleg tega lahko postane problematična svoboda, ki jo ponuja uporaba digitalnih tehnologij, saj ni neposrednega nadzora ali omejitev. Ravno zaradi tega otroci in mladostniki pogosto verjamejo, da za dejanja in besede na spletu ne rabijo prevzeti odgovornosti, posledica česar je lahko opustitev samokontrole, ki bi jo sicer imeli pri interakciji v realnem svetu. To je lahko še posebej problematično, saj odsotnost odgovornosti lahko spremeni njihov pogled nase in na svet okoli sebe.

V nekaterih državah je odvisnost od interneta velik javnozdravstveni problem. Problem zasvojenosti je precej razširjen v azijskih državah. Raziskovalci so pri analizi kot enega izmed odločilnih dejavnikov prekomerne uporabe opredelili večjo svobodo časa in manj intervencije s strani staršev. Raziskava je pokazala, da je 24 % mladostnikov zaradi razširjenosti uporabe pametnih telefonov skoraj brez prestanka »online« (Lenhart in sod., 2015). Problematično je, da lahko zasvojenost z internetom in uporabo socialnih omrežij negativno vpliva na njihovo duševno zdravje (Banyai et al., 2017).

Z vpisom v izobraževanje dijak ali študent pridobi dostop do brezplačnih internetnih storitev, brez omejitve časa uporabe in prijave na medmrežju. To neomejeno svobodo nekateri izkoristijo za »surfanje« po internetu brez jasnega namena ali izmenjevanje sporočil pozno v noč. Spodbuda k uporabi digitalnih tehnologij in interneta, ki so jo otroci in še pogosteje mladostniki deležni v šolskem okolju in med vrstniki, v njihovih očeh uporabo tega medija povsem normalizira brez nekih jasno določenih omejitev.

## **1.6.    Posledice prekomerne uporabe in odvisnosti od digitalnih tehnologij in interneta**

### **1.6.1.    Socializacija kot realni in virtualni proces**

Socializacija je proces vključevanja posameznika v družbo. Posameznik stopa v interakcijo s svojim okoljem, pri tem pa navezuje stike, gradi odnose in se ob tem osebno razvija. Na primarno in sekundarno socializacijo poleg posameznikovih osebnostnih predispozicij odločilno vplivajo stabilno družinsko okolje, trdni medvrstniški in medgeneracijski odnosi. Ker so digitalne tehnologije in z njimi povezana uporaba že tako razširjene in praktično del posameznikovega vsakdana, je vprašljivo, ali socializacija poteka zgolj v »resničnem svetu«. Odgovor na vprašanje je gotovo ne. Mediji povzročajo drastične spremembe v vsakdanjem življenju prav vsake od socialnih podskupin. Zaradi svoje razširjenosti, spodbujanja h (koristni) uporabi s strani šol in vrstnikov je uporaba digitalnih tehnologij v sodobnem času tudi za otroke in mladostnike pravzaprav neizogibna. Vprašljivo pa je, ali in pri kakšnem deležu otrok in mladostnikov uporaba preide v zlorabo in nenazadnje zasvojenost.

Uporaba digitalnih tehnologij, preko katerih otroci in mladostniki dostopajo do interneta, je še posebej privlačna za tiste s predhodno slabše razvitimi socialnimi veščinami. Prednosti uporabnik vidi predvsem v občutku povezanosti in sprejetosti s strani drugih uporabnikov, saj se, kot zgoraj zapisano, uporabniki med seboj idealizirajo. Otroci in mladostniki, ki so že tako v obdobju, ključnemu za izgradnjo identitete, lahko na internetu postanejo kdorkoli želijo in se skrijejo pred svojimi težavami. Poleg tega na njihov odnos do interneta kot nekakšne zamenjave resničnih socialnih interakcij močno vplivajo morebitni nestabilni odnosi z družinskimi člani in vrstniki ter nejasnost mej, postavljenih s strani avtoritativnih oseb (tako v šolskem, kot tudi družinskem okolju).

Uporaba digitalnih tehnologij za namene lažje in priročneje komunikacije sama po sebi ni škodljiva, nasprotno, na trdne odnose, ki jih ima uporabnik z ljudmi v svojem življenju, lahko

pozitivno vpliva. Poleg tega ima uporabnik odprte možnosti celo za spoznavanje ljudi s podobnimi interesi, naveže prijateljstva ali celo partnerstva. Situacija postane problematična, kadar posameznik s pogostimi virtualnimi socialnimi interakcijami socialnih veščin ne zna ali ne uspe prenesti v realno življenje. Naslednji potencialni problem je, ko otrok ali mladostnik virtualne družbene odnose prioritizira ali zaradi njih zapostavlja odnose v realnem življenju. Na tak način se, bodisi zaradi spoznavanja novih ljudi s pomočjo virtualnih socialnih mrež bodisi komunikacije preko spleta z ljudmi, s katerimi je otrok ali mladostnik predhodno zgradil odnos v resničnem svetu, postopoma zabrišejo meje med virtualnim in realnim druženjem. Socialne interakcije preko spleta so vendarle drugačne od tistih v resničnem svetu – poleg odsotnosti nebesedne komunikacije, dotika ipd. so lahko virtualni odnosi zavajajoči, celo nevarni.

Sklepno poudarimo dejstvo, da ima socializacija odločilen vpliv na posameznikov razvoj, izgradnjo identitete in spoznavanje ter prevzemanje različnih vlog v družbi, ob tem pa vzemimo v poštev dejstvo, da v zadnjih letih vzporedno s procesom (tradicionalne) socializacije poteka nekakšna »online« socializacija. Na podlagi tega je jasna povezava med uporabo digitalnih tehnologij in interneta ter posameznikovim razumevanjem samega sebe in svoje okolice. V kolikor se otrok ali mladostnik primarno osredotoča zgolj na virtualne socialne interakcije v daljšem časovnem obdobju, bo to neizogibno negativno vplivalo na njegove odnose v resničnem svetu, poleg tega pa obstajajo tudi potencialna tveganja za njegov razvoj in oblikovanje popačenega pogleda na svet okoli njega.

Na uporabo interneta pri otrocih in mladostnikih vplivajo tudi uporabnikove osebnostne lastnosti, ena izmed njih je morebitna ekstrovertiranost ali introvertiranost. Tisti, ki bi jih na podlagi tipskih značilnosti označili kot ekstrovertirane, naj bi hitro sklepali prijateljstva, bili zelo družabni in polni energije (Maltby et al, 2010). Za otroke in mladostnike so z vidika navezovanja socialnih stikov privlačna družabna omrežja, kjer stopajo v interakcije s svojimi prijatelji, znanci, sorodniki in celo spoznavajo nove ljudi. Za ekstrovertirane ljudi naj bi bili torej značilni družbeno zaželeni vzorci vedenja, zaradi česar naj bi takšni posamezniki tudi v resničnem življenju imeli pogostejše socialne interakcije (Eaton, Funder, 2003).

To naj bi bil glavni razlog, da imajo v povprečju ekstrovertirani uporabniki tudi več »podpore« na socialnih omrežjih, saj so kot bolj odprti in zgovorni za svoje gledalce toliko bolj privlačni (Correa et al, 2010). Podobno sta potrdila Amichai-Hamburger in Vinitzky (2010) z ugotovitvijo, da imajo ekstroverti več prijateljev na platformi Facebook (kot introverti) in da so vključeni v večje število Facebook skupin, kar povezujeta s tem, da so na splošno bolj družabni.

Na podlagi zgoraj zapisanega in nekaterih nedavnih raziskav (Przepiorka, Blachnio, Cudo, 2019 in Wang, 2015) je očitno, da so ekstrovertirani ljudje s svojo družabnostjo v kombinaciji

s prekomerno uporabo interneta (predvsem družbenih omrežij) bolj izpostavljeni morebitnemu razvoju zasvojenosti z digitalnimi tehnologijami in internetom, predvsem v smislu odvisnosti od socialnih omrežij. Raziskava, namenjena ugotavljanju povezav med osebnostnimi lastnostmi in kompulzivno pametnega telefona (Bianchi, Phillips, 2005), je pokazala povezavo med ekstrovertiranostjo in problematično, kompulzivno uporabo telefona.

#### 1.6.2. Vpliv prekomerne uporabe digitalnih tehnologij na zadovoljevanje čustvenih potreb in razvoj kognitivnih sposobnosti

Najprej se bom osredotočil na vpliv prekomerne uporabe digitalnih tehnologij in interneta z vidika čustvenih potreb v povezavi z zgoraj opisanima procesoma primarne in sekundarne socializacije, ki se v določeni meri dogajata v virtualnem svetu. Kot zapisano, je proces socializacije kot interakcije posameznika s socialnim okoljem velik dejavnik posameznikovega oblikovanja identitete in prevzemanja vlog v družbi. Uporaba digitalnih tehnologij in interneta je gotovo lahko koristen instrument zadovoljevanja socialnih potreb v omejeni meri in bolj kot dopolnitev odnosom, na katerih gradimo v resničnem svetu. Problematično je, ko internet postane pretežno edini prostor, kjer posameznik prihaja v interakcijo s svojimi vrstniki, sorodniki, partnerji ipd. Posameznik poleg verbalne komunikacije za gradnjo pristnih, trdnih odnosov potrebuje tudi elementarne občutke, ki jih načeloma lahko občuti zgolj z interakcijo v resničnem svetu. To so na primer izražanje nežnosti, dotiki, poljubi in objemi.

Ko mladostnik vstopi v obdobje adolescence, se postopoma začne pojavljati zanimanje za spolnost in intimne odnose z osebami spola, ki ga privlači. Predpostavimo, da je bil skozi daljše časovno obdobje otrok prekomerni uporabnik ali celo zasvojenec z digitalnimi tehnologijami in internetom in da sta njegova primarna in sekundarna socializacija v preveliki meri potekali v virtualnem prostoru, torej načeloma ni oblikoval celostnih intimnih odnosov v realni interakciji. Povezava je podobna kot pri problematiki nezmožnosti prenosa socialnih veščin, pridobljenih s komunikacijo preko spleta, v resnični svet. Tak mladostnik bo namreč svoje nove potrebe najprej poskusil zadovoljiti preko spleta, saj je to okolje, ki ga najbolje pozna in se v njem ne počuti izpostavljenega. Vprašanje je, če kot prekomerni uporabnik svoje zanimanje sploh zna izraziti v resničnem svetu. Tu igra pomembno vlogo še en dejavnik – družinski odnosi, saj otroci iz družinskega okolja, kjer si njihovi starši ne izkazujejo medsebojne naklonjenosti, pogosto nimajo dobrega zgleda za razumevanje in učenje izražanja svojih čustvenih potreb v odnosu do druge osebe. Pogosto v svojem življenju nimajo zadostne komunikacije s svojim socialnim okoljem, saj ji je z uporabo digitalnih tehnologij mogoče

zadostiti zgolj do neke mere, zato so čustveno prikrajšani, celo osamljeni. Vse to lahko vodi v težave pri navezovanju odnosov tudi pri doseganju višje starosti (Junghyun, La Rose, Peng, 2009).

Mnogi splet uporabljajo za krajšanje časa, zabavo ali kot pripomoček za hitrejšo in bolj učinkovito komunikacijo ter dostop do informacij. Vprašanje je, kako opravljanje vsakodnevnih opravil na spletu vpliva na otrokov razvoj. Z zornega kota kognitivno-razvojnega področja, je splet instrument, ki vpliva na kognitivne procese. Postavimo v ospredje dejstvo, da posameznik še posebej v obdobju otroštva in mladostništva pridobiva znanja na podlagi učenja in pomnjenja. Gre za proces spreminjanja znanja in vedenja zaradi izkušenj, njegov učinek pa naj bi bil razmeroma trajen. Za otrokov razvoj je tu še posebej pomembno učenje reševanja problemov, obvladovanja, izražanja, zadovoljevanja potreb, razumevanja in izražanja čustev ter sporazumevanja v interakciji z drugimi. Teoretiki ob tem najpogosteje omenjajo klasično pogojevanje, modelno učenje, instrumentalno pogojevanje in besedno učenje (Stražisar, 2011). Z uporabo digitalnih tehnologij lahko uporabnik najde informacije hitreje, kar je sicer lahko pozitivno, vendar skozi spekter kognitivnih procesov nikakor ne spodbuja kompleksnejšega delovanja možganov. S prepogostim izbiranjem »bližnjic« ob reševanju problemov, se otrok oddalji od resničnega sveta zaradi odsotnosti vseživljenjskih izkušenj, ki bi jih sicer pridobival, če ne bi reševal problemov oziroma pridobival informacij pretežno zgolj z uporabo digitalnih tehnologij in interneta. Posledice tega se kažejo predvsem kot težave pri sklepanju, sprejemanju odločitev, predvidevanju in abstraktnemu mišljenju.

Študija Kawashima (2018) je pokazala, da prekomerna uporaba interneta povzroča slabše kognitivno delovanje možganov, poleg tega so raziskovalci sklepali tudi na povezavo med prekomerno uporabo in okrnjenim razvojem verbalne inteligence. Na podlagi preučevanja učinkov vsakodnevne prekomerne uporabe digitalnih tehnologij na sivo in belo možganovino so postavili ugotovitev, da prekomerna uporaba vpliva na zmanjšanje verbalne inteligence in slabši razvoj delov možganov, ki vplivajo na razumevanje in obdelavo jezika, pozornost, čustva, delovni spomin, mišljenje in samokontrolo. Zloraba digitalnih tehnologij in interneta torej vpliva na verbalno inteligenco, poleg tega pa negativno vpliva na razvoj sive možganovine. Razlog za tako opazne posledice je najbolje razložiti na primeru igranja videoiger na spletu. Te namreč ne stimulirajo bolj kompleksnih funkcij možganov, kot so pisanje, samokontrola ali branje, temveč se osredotočajo samo na stimulacijo preprostejših funkcij, kot je na primer vid.

Če zgoraj zapisane ugotovitve raziskave povežemo z do sedaj poudarjeno ranljivostjo otrok in mladostnikov ter razvojnimi obdobji, ki jih v tej starosti prestajajo, lahko nedvomno trdimo,

da vsakodnevna prekomerna uporaba digitalnih tehnologij in interneta vodi v abnormalni, slabši razvoj tako z vidika posameznikovega duševnega zdravja, na katerega gotovo vpliva tudi dejavnik »digitalne socializacije«, kot tudi skozi objektiv telesnega zdravja.

### 1.6.3. Varnost pri uporabi digitalnih tehnologij in interneta

Ponovno se bom navezal na proces socializacije, tokrat pretežno na sekundarno socializacijo, pri kateri je zaradi večje občutljivosti, močne želje po druženju z vrstniki in uporniškem vedenju v razmerju do figur avtoritete, nekoliko večja možnost, da mladostnik zaide v družbo, ki nanj slabo vpliva. To so skoraj vedno mladostnikovi vrstniki ali osebe podobne starosti, ki jih otrok spozna v šolskem ali drugem okolju. Ker gre za osebno druženje, o njihovi identiteti ni dvoma. Ker pa se je proces socializacije v veliki meri preselil na splet, se poleg osnovnega tveganja, da bi otrok zašel v slabo »virtualno družbo«, pojavlja tudi tveganje prevare ali zlorabe. Pogosto se otrokom ali mladostnikom na spletu približajo posamezniki, ki želijo pridobivati in zlorabljati njihove osebne podatke. Tudi odrasle osebe, ki se izdajajo za otrokove oziroma mladostnikove vrstnike, na spletu niso nikakršna redkost. Poleg morebitnih prevar in zlorab, je na internetu veliko sovražnega govora, neprimernih vsebin ali tistih, ki spodbujajo k nasilju. To je posebej problematično, saj ima dostop do njih praktično kdorkoli, ne glede na svojo starost.

Izpostavimo dejstvo, da so za obdobje otroštva med šestim in dvanajstim letom starosti poleg ostalih lastnosti značilni občutki manjvrednosti, pomanjkanje samozaupanja in občutki neuspeha v primeru ponavljajočih se neuspehov na šolskem, socialnem ali drugem pomembnem področju. Ko otrok vstopi v obdobje adolescence, se ponovno pojavljajo vprašanja dotedanjih kriz. Poleg tega prihaja do telesnih sprememb, ob tem pa skuša izpolnjevati pričakovanja družbe. O obdobju mladostništva govorimo tudi kot obdobju identitetne zmede, saj se preizkuša prevzemanje različnih vlog, da bi ugotovil, katera mu najbolj ustreza. Če posameznik te negotovosti uspešno razreši, razvije jasno identiteto, vzpostavi samozaupanje in samospoštovanje (Dogša, 2011). Težava nastane, kadar iz različnih razlogov temu ni tako, posameznik pa v preveliki meri rešitev svojih težav išče na spletu. Poleg tega pri odzivu mladostnika na sovražne in neprimerne vsebine veliko vlogo igra njegova psihosocialna zrelost in izkušnost, saj so posamezniki, ki so na tem področju šibkejši, na spletu nekoliko manj kritični in previdni.

Kot eno izmed ključnih tveganj za otroke in mladostnike na spletu predstavljajo pogosto izpostavljene odrasle osebe, ki se izdajajo za nekoga, ki niso, oziroma običajno za uporabnike

vrstnike z namenom navezave prijateljstva ali celo ljubezenskega odnosa. Starši pogosto ne vedo, kaj njihovi otroci počnejo na spletu in nimajo nadzora nad njihovim virtualnim vedenjem. Problematično je tudi, kadar so družinski odnosi nekoliko skrhani ali med starši in otroci ni iskrene komunikacije glede temeljnih razvojnih vprašanj, kot so morebitna tveganja na spletu, spolna radovednost, značilna za obdobje mladostništva, ali reševanje problemov na splošno.

Izkazalo se je, da nekatere spletne dejavnosti otroke in mladostnike izpostavljajo večjemu tveganju za zlorabo. To so:

1. Otrok oziroma mladostnik (redno) komunicira z osebami, s katerimi ni imel predhodnega osebnega stika v resničnem svetu.
2. Otrok oziroma mladostnik ima na seznamu prijateljev ali sledilcev neznane osebe, ki lahko tako dostopajo do njegovih objav, fotografij in drugih podatkov, vidnih prijateljem na spletu.
3. Otrok oziroma mladostnik splet uporablja z namenom sovražnega govora v komentarjih ali preko zasebnih sporočil ali za sramotenje, nadlegovanje drugih ljudi.
4. Otrok oziroma mladostnik pošilja svoje osebne podatke osebam, ki jih je spoznal na spletu.
5. Otrok oziroma mladostnik iz spleta prenaša ali na splet nalaga fotografije, daje v skupno rabo datoteke iz svoje naprave.
6. Otrok oziroma mladostnik se z osebo, ki jo je spoznal preko spleta, pogovarja o spolnosti (Wolak, Finkelhor, Mitchell, Ybarra, 2008).

#### **1.7. Vzroki za zasvojenost z digitalnimi tehnologijami in internetom pri otrocih in mladostnikih**

Pri strokovni obravnavi posameznikov, ki prekomerno uporabljajo digitalne tehnologije in internet ali so od njih zasvojeni, je ključnega pomena ugotoviti, kaj njihovo uporabo zanje naredi tako privlačno. Uporaba digitalnih tehnologij in interneta pri odvisnikih presega mejo uporabe tehnologije kot funkcionalnega informacijskega orodja. Razlogov za uporabo in kasnejšo zlorabo digitalnih tehnologij in interneta je veliko, za terapevtsko obravnavo pa je pomembno razumeti vsaj osnovne. Nekateri splet uporabljajo za iskanje užitka, prijetnih občutkov kot obliko zabave ali za zadovoljevanje psihosocialnih potreb. Pri izdelavi individualnih načrtov zdravljenja je torej najprej potrebno ugotoviti, katere potrebe s tem uporabnik zadovoljuje (Griffiths, Widyanto, 1998).

Posameznike pri njihovem delovanju vodijo potrebe, ki jih zadovoljujejo z različnimi sredstvi in dejavnostmi. Te potrebe so (vsaj v teoriji) hierarhično razvrščene:

1. fiziološke potrebe,
2. potrebe po varnosti,
3. potrebe po ljubezni in pripadnosti,
4. potrebe po spoštovanju,
5. kognitivne potrebe,
6. estetske potrebe in
7. samoaktualizacija (Maslow, 1943).

Prve štiri spadajo med osnovne potrebe posameznika, zato so biološko nujne za njegovo normalno delovanje, medtem ko so zadnje tri višje, torej psihološko manj nujne.

Predhodno sem že poudaril pomen primarne in sekundarne socializacije, katerih glavna celica je družina, ki zadovoljuje potrebe po varnosti, ljubezni, pripadnosti in spoštovanju, torej osnovne potrebe. Poleg tega pa zadovoljuje tudi potrebe po bližini, intimnosti, čustveni podpori, uveljavljanju in samostojnosti. Družina je prav tako tista, ki naj bi stremela k spodbujanju razvoja, postavljanju temu primernih omejitev, imela prilagoditveno nalogo pri nepričakovanih ali drugih negativnih dogodkih, kjer deluje kot nekakšen blažilec in uravnavalec stresnih dogodkov. Vsaj idilično gledano gre za nekakšen odnos soodvisnosti, zato je družinsko okolje ključen dejavnik razvoja otroka oziroma mladostnika (Stražičar, 2011).

Problematično je, kadar so te potrebe prezrte, površinsko izpolnjene, še posebej v družinskem okolju, saj otroci in mladostniki, ki pogosto uporabljajo digitalne tehnologije in internet, prezrte potrebe skušajo zadovoljiti na spletu. Več kot je takšnih potreb, večjo vlogo ima uporaba digitalnih tehnologij in interneta v otrokovem oziroma mladostnikovem življenju. To je razlog, da internet za takšne posameznike pogosto postane nadomestno sredstvo za osnovno pomanjkanje in zadovoljevanje prezrtih potreb (Belec, 2010).

Ob tem je ključen poudarek, da je z vidika zadovoljevanja potreb z uporabo digitalnih tehnologij in interneta smiselno razlikovati tudi objekt, v katerega je (prekomerna) uporaba usmerjena. Posamezniki, ki digitalne tehnologije uporabljajo za socialne interakcije, preko socialnih omrežij, klepetalnic ali elektronske pošte z uporabo interneta zadovoljujejo socialne potrebe, medtem ko uporabnika, ki na spletu igra igre na srečo, vplačuje športne stave ipd. vodi želja po dobitku. Temu primerno je pomembno prilagoditi tudi kriterije, na podlagi katerih določeno aktivnost označimo kot prekomerno oziroma jo razumemo kot zasvojenost.

Ker so informacije na spletu nepričakovane, raznolike in številčne, nekateri uporabniki zasledujejo občutek vznemirjenja, drugi splet uporabljajo za iskanje lastne identitete in

pripadnosti. Posamezniki, ki čutijo nemirnost, napetost ali tesnoba, internet razumejo kot nekakšen pobeg od tegob v resničnem življenju. Vsaj načelno je skupna točka uporabe digitalnih tehnologij in interneta pri vseh posameznikih bežanje od težav, ki jih ne želijo ali ne zmorejo reševati. Poleg okolja je potrebno vzeti v poštev tudi osebnostne lastnosti posameznikov. V raziskavi (Young, Rodgers, 1998), namenjeni preučevanju osebnostnih lastnosti zasvojenih in nezasvojenih posameznikov, so rezultati raziskave pokazali, da imajo zasvojeni uporabniki manj zaupanja vase, so čustveni, občutljivi in manj odprti z vidika pogovora o svojih težavah, mislih ipd.

Armstrong in ostali (2000) so v raziskavi, namenjeni ugotavljanju, v kolikšni meri slaba samopodoba in želja po doseganju pozitivnih občutkov (kot pobeg od težav) vplivata na uporabo in morebitno zlorabo interneta, uporabili lestvico 20 predpostavk IRPS, kot so toleranca, hrepenenje, odtegnitveni sindrom in negativne posledice, ki jih ima posameznikova uporaba spleta. Raziskava je pokazala, da posamezniki z nizko samozavestjo preživijo več časa na internetu in po lestvici IRPS izpolnjujejo več predvidenih lastnosti.

Raziskava iz leta 2009 (Kim, La Rose, Peng) je pokazala, da je eden glavnih vzrokov uporabe interneta lajšanje posameznikovih psihosocialnih težav, kot sta osamljenost in depresija. Ugotovljeno je bilo, da lahko osamljeni posamezniki s slabše razvitimi socialnimi veščinami hitreje razvijejo kompulzivno vedenje v povezavi z uporabo interneta. Pri takšnih posameznikih zato hitreje pride do negativnih posledic na akademskem področju, pri delu, v odnosih ipd., saj se namesto reševanja primarnih težav zatekajo k uporabi interneta.

Davis (2001) zagovarja kognitivno-behavioristični model, ki temelji na predpostavki, da je zasvojenost z internetom posledica problematičnih težav, povezanih s posameznikovim vedenjem. Pri tem imajo odločilni vpliv kognitivni procesi, ki so glavni vir abnormalnega vedenja. V ospredje je postavil predvsem posameznikovo mišljenje in opisal koncept o nujnih, zadostnih in prispevajočih vzrokih zasvojenosti. Kot obvezni dejavnik je predstavil prisotnost nujnega vzroka, kar predpostavlja pojav simptomov. Prispevajoč vzrok je opredelil kot dejavnik, ki povečuje verjetnost pojava simptomov, vendar za njihov pojav sam po sebi ne zadostuje. Ob tem je kot ključna vzroka za razvoj zasvojenosti navedel psihopatološke značilnosti, na primer depresijo, socialno tesnoba, predhodno odvisnost, usmerjeno v drugo psihoaktivno snov ali aktivnost, ter abnormalne kognicije, na primer izjemno slabo samopodobo ali skrajno negativno razumevanje sveta na splošno.

Izhajajoč iz tega modela je Caplan (2003) zagovarjal, da psihosocialne težave povzročajo pretirano kompulzivno socialno interakcijo, saj takšni posamezniki svoje socialne kompetence doživljajo bolj negativno, posledično pa se zatekajo k spletnim interakcijam, saj se ob tem

počutijo manj izpostavljene. Posledično posamezniki s psihosocialnimi težavami pogosto kompulzivno uporabljajo digitalne tehnologije in internet, kar njihove težave lahko še poslabša. V raziskavi je Caplan ugotovil tudi, da ima osamljenost precej večji vpliv na prekomerno uporabo digitalnih tehnologij kot depresija. To je povezal z dejstvom, da naj bi bila osamljenost manj očiten pokazatelj slabših socialnih veščin.

Večina oseb, ki prekomerno uporabljajo internet, ni odvisnih od interneta, temveč ga uporabljajo kot medij za spodbujanje drugih odvisnosti. Precej reprezentativen je primer zasvojenosti z igranjem spletnih iger na srečo, usmerjenih v iskanje dobička. Internet je v tem kontekstu zgolj prostor, kjer posameznik opravlja neko aktivnost, medtem ko je primarno zasvojen z igrami na srečo in ne internetom. Kljub temu pa obstajajo določene aktivnosti, ki uporabnika zasvojijo, zaradi anonimnosti pa jih opravljajo izključno preko spleta. Primer je cyberstalking oziroma spletno zasledovanje (Griffiths, 2000).

Jasno je torej, da je potrebno od primera do primera individualno in konkretno presojati, ali gre za zasvojenost z internetom ali je ta zgolj orodje za opravljanje aktivnosti, povezanih z drugimi odvisnostmi. Griffiths (2000) kot glavne vzroke prekomerne uporabe interneta opredeljuje:

1. Beg od težav, ki izhajajo iz posameznikovega (socialnega) okolja ali psihosocialnih motenj.
2. Socialne interakcije z drugimi uporabniki, ki so posebej privlačne zaradi občutka pripadnosti ali celo pristnih socialnih odnosov, pogosto pa temu ni tako, saj se uporabniki med seboj idealizirajo (značilno predvsem za socialno interakcijo, ki je zgolj virtualna).
3. Zaradi zelo slabe samopodobe, predvsem glede zunanjšega videza, se uporabniku zdijo neosebni stiki bolj prijetni in brez občutkov nelagodja, ki ga sicer občutijo pri socialni interakciji v resničnem svetu.
4. Internet ima številne in raznolike vsebine, ki v posamezniku izzovejo čustvene reakcije, te pa vplivajo na njegovo razpoloženje. Ta dinamičnost je posebej zanimiva za tiste, ki uporabljajo internet brez jasnega in določenega cilja.
5. Na uporabo interneta vplivajo tudi morebitne jezikovne, kulturne in podobne ovire.

Socialna interakcija s pomočjo spleta torej daje zasvojenemu uporabniku občutek pripadnosti družbi, v resnici pa ga prekomerna uporaba od nje izolira. Kljub njegovemu globalnemu komuniciranju, se socialni odnosi v resničnem svetu krhajo.

Kot nasprotje vključenosti v družbo, sposobnosti medsebojne komunikacije, vživljanju v čustva drugih, zrelemu pogledu in dojemanju sveta, ki so odraz zdrave odrasle osebe, je pri

zasvojeni osebi takšno dožemanje moteno. To pa je posebej zaskrbljujoče pri mladostnikih, saj gre lahko za posledico neizdelane refleksije realnega sveta, zapad v krog obrambnih mehanizmov in svoje težave (neuspeh, nepriljubljenost, ipd.) kompenzirajo na internetu, kjer so lahko kdorkoli. Če posamezniku primanjkuje socialne opore v vsakdanjem življenju, je lahko internet zanj še toliko bolj privlačen.

Po ugotovitvah Youngove (1997) se spletnih socialno-podpornih skupin poslužujejo predvsem tisti zasvojenci, ki so v vsakdanjem življenju osamljeni (samski, upokojenci, onesposobljeni za delo, sramežljivi ...). Takšni ljudje so daljše obdobje sami doma in jim internet (predvsem klepetalnice) predstavlja nadomestek za iskanje socialne opore v vsakdanjem življenju.

Pogovori preko socialnih omrežij in klepetalnic imajo za nekatere uporabnike, ki imajo težave s samozavestjo, težje navezujejo stike, prijateljstva, so manj družabni ali imajo psihosocialne motnje, globlji pomen. Ker na internetu vizualna podoba uporabnika ni pomembna, jim pogosto takšen način komunikacije bolj ustreza. Na internetu je poleg tega veliko ljudi z različnimi interesi, zato se gotovo najde oseba, ki je pripravljena na pogovor, uporabnik v stiski pa se tako raje zateče na internet, kot da bi svoje težave reševal v resničnem svetu.

Internet pogosto za posameznika predstavlja izhod. Je prostor, kamor lahko pobegne pred svojimi težavami. Tukaj so posebej ranljivi posamezniki s psihosocialnimi motnjami, kot so depresija, tesnoba, težave s samopodobo in podobne. Poleg tega so pravila in meje, ki so značilni za osebne odnose, na spletu zabrisani, omogočena je anonimnost, zato je na spletu mogoče izražanje nezavednih fantazij in impulzov, ki se lahko kažejo zgolj kot prilagajanje lastne identitete, igranje izmišljenih vlog, izražanje spolnih ali celo nasilnih impulzov. Ob tem nekateri uporabniki občutijo nekakšno vsevednost in vsemogočnost, ki pogosto vodi v zasvojenost. Ker je internet zelo dinamičen prostor, poln množičnih in številčnih informacij, mora uporabnik neprestano slediti spremembam, da ta občutek ohrani (Suler, 1999).

Raziskave so pokazale nekaj predhodnih življenjskih okoliščin, ki vplivajo na prekomerno uporabo digitalnih tehnologij in interneta. Raziskava iz leta 2015 (Weinstein, Dorani, Elhadif, Bukovza, Yarmulnik) vzpostavlja povezavo, ki kaže, da se mladi s slabše razvitimi socialnimi veščinami zatekajo na internet z namenom vsaj delnega nadomeščanja osebnih interakcij. Raziskava iz istega leta (Wartberg, Kriston, Kammerl, Petersen, Thomasius) je na primer pokazala povezavo med nižjo stopnjo starševske intervencije ali slabimi družinskimi odnosi in prekomerno uporabo interneta. Nekatere raziskave so potrdile predviden vpliv osamljenosti,

depresije, straha in celo samomorilnosti na prekomerno uporabo interneta (Jun, Choi, 2015; Wiener, Saliba, 2015; Alpaslan, Avci, Soylu, Guzel, 2015).

## **1.8. Oblike zasvojenosti**

V nadaljevanju bom izhajal iz dejstva, da otroci in mladostniki digitalne tehnologije in internet uporabljajo iz različnih razlogov ter za različne namene. Podrobno bom predstavil štiri najpogostejše oblike zasvojenosti pri otrocih in mladostnikih, v zadnjem podpoglavju pa bom omenil še nekaj drugih pojavnih oblik zasvojenosti s spletom.

### **1.8.1. Zasvojenost z igranjem (spletnih) videoiger**

Prva oblika zasvojenosti je zasvojenost z igranjem spletnih videoiger. Običajno gre za fantazijske videoigre, pri katerih uporabnik prevzema različne vloge in igra ter komunicira s številnimi igralci, ki so prijavljeni na platformo istočasno. Igralec prevzema nadzor nad svojo figuro in izpolnjuje različne izzive in naloge, ob tem pa napreduje na višjo in zahtevnejšo raven. Najbolj zasvajajoče so igre, ki omogočajo posamezniku, da s svojo figuro opravlja različne aktivnosti, zaradi katerih je igranje toliko bolj privlačno.

Za otroke in mladostnike z nizko samopodobo, ki splet uporabljajo, da bi svojo realno podobo s pomočjo ustvarjanja virtualne prilagodili svojim idealom, je privlačna predvsem možnost, da lahko oblikujejo svojega avatarja. Poleg tega takšne igre omogočajo tudi grajenje virtualnega sveta, s katerim lahko nadaljujejo tudi po zaključku in ob nastopu naslednje seje. Problematično je, da takšne igre navadno od igralca za napredovanje na višje ravni in določene druge bonitete nagrajevanja zahtevajo, da vedno več časa posveča igranju (Blinka, Smahel, 2011).

Griffiths, Davies in Chappel so leta 2003 kot tipičnega zasvojenca z igranjem videoiger označili mladega moškega ali moškega v adolescenci. Najpogostejše videoigre prekomerno igrajo igralci v 25. letu starosti, poleg tega igra več odraslih kot mladostnikov. 90 % igralcev videoiger je moških, kar je najbolj izrazito pri analizi mlajših igralcev, medtem ko se delež igralk ženskega spola veča s starostjo in doseže okoli 20 % odraslih igralcev. Zanimiv je podatek, da je povprečna starost igralk kar 32 let, kar je precej višje kot pri moških, zaradi česar raziskovalci predvidevajo, da osebe ženskega spola začnejo z igranjem videoiger zaradi vpliva svojih partnerjev.

V prejšnjem poglavju sem opredelil nekatere ključne razloge, ki vplivajo na razvoj zasvojenosti z internetom, v nadaljevanju pa bom navedel še nekaj razlogov, ki so specifični za prekomerno igranje videoiger. Vzroki so predvsem disfunkcionalni družinski odnosi, nizka samozavest in čas, ki ga posameznik preživi na spletu zaradi igranja (ob tem strokovnjaki postavljajo mejo prekomernega pri dvajsetih urah tedensko). Poleg teh dejavnikov na prekomerno igranje vpliva tudi odvisnost od uporabe interneta za druge namene, kot sta dostopanje do vsebin za odrasle ali uporaba spletnih klepetalnic z namenom iskanja ljubezenskih ali spolnih partnerjev. Poleg tega strokovnjaki izpostavljajo, da med igralci prevladujejo posamezniki v obdobju adolescence, kar predstavlja 55 % uporabnikov, od tega 74 % moškega spola (Ko, Yen, Yen, Lin, Yang, 2007).

#### 1.8.2. Zasvojenost z igranjem iger na srečo

Igranje iger na srečo, splošno poznano tudi pod izrazom »gambling«, je postal precej priljubljen način preživljanja časa na spletu. Raziskava iz leta 2007 (Wardle et al.) je pokazala, da je delež uporabnikov, ki igrajo igre na srečo, v ZDA 1,1 %, v Avstraliji 2,3 % in v Združenem kraljestvu 1,9 %.

Vzroki za razvoj zasvojenosti z igranjem iger na srečo so različni. Najpogostejši dejavniki so anonimnost, pobeg od realnosti, dostopnost iger na srečo in finančna dostopnost. Poleg tega virtualna realnost v posamezniku vzbuja pozitivne občutke, navdušenje in kratkoročno zadovoljstvo. Anonimnost na internetu posamezniku omogoča diskretnost pri igranju iger na srečo, brez da bi se ob tem bal stigmatizacije s strani drugih ljudi. Poleg tega lahko vzbuja občutek udobja, ki ga sicer posameznik zaradi odnosa družbe do te aktivnosti v družbi ne bi imel.

Dostopnost igra pomembno vlogo iz dveh vidikov. Prvi je možnost, da igre na srečo igra praktično kdorkoli, kadarkoli in kjerkoli. Drugi vidik se osredotoča na finančno dostopnost, saj je v modernem času zaradi akcijskih ponudb in promocij pogosto ceneje opravljati določene dejavnosti preko spleta.

Kot rečeno, igranje iger na srečo za nekatere uporabnike predstavlja pobeg od realnega sveta, ki je povezan predvsem s tem, da nekateri uporabljajo digitalne tehnologije in internet, da bi spremenili sicer slabo razpoloženje in pobegnili od težav, ki jih imajo v resničnem življenju (Griffiths, 2003). Ob povedanem je smiselno poudariti, da je odvisnost od iger na srečo z namenom zasledovanja dobička lahko predispozicija in da so zapisani dejavniki tisti, ki naredijo to aktivnost privlačnejšo na internetu.

### 1.8.3. Zasvojenost z dostopanjem do vsebin za odrasle in z virtualnimi spolnimi odnosi

Najprej je potreben poudarek, da vsako dostopanje do vsebin za odrasle preko spleta nikakor ni škodljivo. Raziskave (Family Safe Media, 2010) kažejo, da je vsak tretji uporabnik interneta, ki dostopa do vsebin za odrasle, ženskega spola. Kot posledica novih zanimanj, povezanih s spolnostjo, so pogosto uporabniki interneta z namenom iskanja vsebin za odrasle tudi mladostniki, stari do 18 let, najpogostejša iskanja te starostne skupine so predvsem spolni odnosi mladostnikov in tako imenovan »cyber seks«. Na tej točki je pomemben poudarek, da so virtualni spolni odnosi mogoči na katerikoli platformi, namenjeni komunikaciji med uporabniki, in ne zgolj na spletnih straneh z vsebinami za odrasle. Glavni dejavniki, ki jih strokovnjaki navajajo kot odločilne pri razvoju zasvojenosti s spolnostjo in spolnimi odnosi preko spleta, so novo zanimanje za spolnost, o kateri mladostnik ne komunicira v zadostni meri s starši, vrstniki ali drugimi pomembnimi osebami v resničnem življenju, prezrte ali nezadovoljene spolne potrebe in slabe socialne veščine v odnosu do oseb nasprotnega spola (Delmonico D.L., Griffin E.J., 2011).

### 1.8.4. Zasvojenost z virtualno socialno interakcijo

Socialne interakcije z uporabo digitalnih tehnologij in interneta so poleg igranja videoiger gotovo najpogostejša spletna aktivnost, ki vodi v zasvojenost pri otrocih in mladostnikih. Do sedaj sem predstavil različne zagate in ranljive točke otroškega obdobja in obdobja adolescence. V ospredje bom ponovno postavil negotovost, pomanjkanje samozaupanja in dinamičen razvoj identitete. Z vstopom v obdobje adolescence posameznik vedno večjo težo daje tudi odnosu z vrstniki in vzpostavljanju stika z osebami nasprotnega spola. Mladostniki vseskozi čutijo potrebo po doseganju pričakovanj svojega socialnega okolja, ob tem pa se soočajo z razvojnimi vprašanji, vezanimi na telesne in duševne spremembe, ki so značilne za to obdobje. Kot že omenjeno v predhodnih poglavjih, predvsem v obdobju adolescence velik del socialnih interakcij poteka preko spleta.

Vzroka za razvoj zasvojenosti z virtualno socialno interakcijo sta predvsem potreba po komunikaciji s prijatelji, vrstniki in drugimi osebami ter možnost množične komunikacije kjerkoli in kadarkoli. Zaradi njihove še nejasne identitete in vseh sprememb, ki se pojavijo v tem obdobju, mladostniki pogosto zahajajo na splet, ker jim ta omogoča, da so v virtualnem okolju kdorkoli želijo biti. Na spletu se lahko vključujejo v različne skupine in se povezujejo z osebami s podobnimi interesi, kar zadovolji njihovo potrebo po občutku pripadnosti. Ena od

prednosti spletnih socialnih interakcij pa je tudi, da ta vsaj načelno ne zajema elementov osebne komunikacije, ki so za nekatere negotove mladostnike nelagodni (neverbalna komunikacija ipd.) in za besede, izrečene na spletu, ne nosijo skoraj nobene odgovornosti (Belec, 2010).

Hitra in praktična komunikacija je sicer lahko velika prednost uporabe interneta, kljub temu pa pri nekaterih ljudeh lahko predstavlja tudi tveganje za razvoj zasvojenosti in nezmožnost prenašanja novo pridobljenih socialnih veščin v resnično življenje, kar lahko morebitne predhodne psihosocialne težave še poslabša (Caplan, High, 2011).

#### 1.8.5. Sklepno

Zasvojenost z uporabo digitalnih tehnologij in interneta pri otrocih in mladostnikih se torej najpogosteje kaže kot zasvojenost z igranjem videoiger, iger na srečo, dostopanjem do vsebin za odrasle in tako imenovanimi virtualnimi spolnimi odnosi. Nekateri kot pojavnne oblike omenjajo tudi kompulzivno iskanje informacij z uporabo interneta in brezciljno porabo časa na spletu z namenom umika od realnega sveta. Kot tudi pri kemičnih odvisnostih, obstaja možnost za razvoj kombinacij zasvojenosti s hkratnim izvajanjem različnih spletnih aktivnosti.

### 1.9. Znaki zasvojenosti z digitalnimi tehnologijami in internetom pri otrocih in mladostnikih

Skupna lastnost kemičnih in nekemičnih odvisnosti je odvisniško vedenje, zato bom v nadaljevanju škodljivo oziroma prekomerno uporabo povezoval s kriteriji, ki se sicer uporabljajo za določanje škodljive rabe drog in alkohola. Zmerno uživanje v kontekstu uživanja psihoaktivnih snovi pomeni da, kljub sporni dejavnosti, ta ne zmoti normalnega duševnega in telesnega delovanja posameznika. Do zlorabe pride v situaciji ponavljajoče se škodljive uporabe drog, ki traja več od meseca dni. Ključen je element odvisniškega vedenja, kar pomeni, da posameznik nadaljuje z uživanjem droge, čeprav ve, da mu škoduje (Kompore, 2011).

Uporaba digitalnih tehnologij in interneta kot nekemičnega objekta zasvojenosti postane torej škodljiva, ko močno negativno vpliva na posameznikovo duševno ali celo telesno delovanje. Zloraba škoduje posameznikovemu odnosu z družinskimi člani, prijatelji, akademski ali karierni uspešnosti in na splošno njegovemu vsakdanjemu življenju. Kljub vsem negativnim posledicam, zasvojena oseba ni zmožna časa, preživetega z uporabo digitalnih tehnologij in interneta, omejiti ali kontrolirati. Zatekanje v virtualni svet lahko preide v kompulzivno vedenje, za katerega je značilno, da se posameznik počuti prisiljenega v izvedbo neke

dejavnosti. Sestavljeno je iz občutka, da je neko dejanje treba izvesti in zavedanja, da ta dejanja niso skladna z njegovimi siceršnjimi težnjami in cilji (Luigjes, J., Lorenzetti, V., de Haan, S. et al, 2019). Vedenje z občutkom prisile je glavni razločevalni kriterij, na podlagi katerega lahko posameznikovo aktivnost označimo kot odvisniško vedenje.

Pri ugotavljanju zasvojenosti z internetom je pogosto uporabljen vprašalnik ameriške psihologinje K. S. Young (1999) Internet Addiction Test oz. IAT. Sprva je bil namenjen za analizo pogostosti pojava internetne zasvojenosti pri odraslih, zdaj pa se uporablja kot standardiziran test za ugotavljanje simptomov odvisnosti od digitalnih tehnologij in interneta.

Vprašalnik vsebuje tako behavioralne, kot tudi emocionalne pojave. Namenjen je samooceni ali oceni laika, kljub temu pa Youngova poudarja, da ga interpretirajo in kot podlago za postavitev diagnoze uporabljajo zgolj strokovnjaki z licenco. Test je namenjen prepoznavi vedenja in tipskih značilnosti kompulzivne uporabe interneta. Vprašanja so zastavljena tako, da se osredotočajo na osebno (emocionalno), socialno in poklicno funkcioniranje posameznika. Posamezniki na vprašanja odgovarjajo tako, da označujejo pogostost pojavov s pomočjo lestvice, ki je zgolj prilagojena in spremenjena variacija lestvice, ki se uporablja za ugotavljanje zasvojenosti z igrami na srečo (preko interneta).

Posameznik, zasvojen z internetom in s tem z digitalnimi tehnologijami, preko katerih do njega dostopa, naj bi izpolnjeval pogoje za diagnozo odvisnosti, če hkratno izpolnjuje vsaj pet pogojev. Pogoji IAT si sledijo:

1. Posameznik na internetu običajno porabi več časa, kot je načrtoval.
2. V situaciji odtegnitve postane uporabnik nemiren, depresiven ali razdražljiv.
3. Posameznik ni zmožen kontrolirati, koliko časa preživi na internetu v smeri njegove omejitve in zmanjšanja.
4. Posameznik izgubi občutek za minevanje časa, pogosto svojim bližnjim laže, koliko časa preživi na internetu.
5. Posameznik je preokupiran z digitalnimi tehnologijami in internetom do te mere, da ga druge stvari več ne zanimajo v tolikšni meri kot prej in/ali, ko ne uporablja digitalnih tehnologij ali interneta razmišlja o tem.
6. Da doseže občutek ugodja (ki ga dosega z uporabo digitalnih tehnologij, interneta), potrebuje vedno več časa na internetu.
7. Posameznik pogosto uporablja digitalne tehnologije in internet, da bi se izognil svojim problemom in slabemu razpoloženju.
8. Posameznik zapostavlja odnose z ljudmi v svojem življenju in/ali svoje obveznosti (ki niso povezane z internetom).

Nekateri drugi zgoraj zapisanim pogojem dodajajo še mešane občutke krivde in evforije ob uporabi digitalnih tehnologij in interneta, razdražljivost ali depresijo v primeru, da posameznika nekdo ali nekaj zmoti pri uporabi digitalnih tehnologij in pretiravanje glede njihove pomembnosti (Belec, 2010).

Beard in Wolfe (2001) sta vsebinsko vsaj v večini potrdila zgoraj zapisane znake odvisnosti. Oblikovala sta pet značilnosti kompulzivnega vedenja v odnosu do uporabe digitalnih tehnologij in interneta, ki morajo biti, za razliko od zgoraj zapisanih, izpolnjene v celoti. To so:

1. Neuspešno prizadevanje za omejitev in nadzor časa, ki ga posameznik porabi na spletu.
2. Nemirnost, nerazpoloženost ali celo depresivnost ob poskusu zmanjšanja ali popolne prekinitve uporabe interneta.
3. Za doseganje iste ravni zadovoljstva, mora posameznik vedno več časa preživeti na spletu.
4. Z internetom je preokupiran. Razmišlja o času, preživetem na spletu, neučakano pričakuje svojo naslednjo spletno sejo.
5. Splet uporablja dalj časa, kot je predvidel. Pogosto ostaja na spletu tako dolgo, da je prikrajšan spanca in zapostavlja druge obveznosti.

Poleg zgoraj zapisanih kriterijev sta predvidela, da posameznik, zasvojen z uporabo interneta, izpolnjuje še vsaj eno od naslednjih značilnosti. Prva je, da čas, ki ga preživi na spletu, in njegov odnos do njega negativno vplivata na njegovo akademsko ali karierno uspešnost, družinske, partnerske ali prijateljske odnose. Druga značilnost je, da internet uporablja kot način pobega od svojih težav ali lajšanje disforičnega razpoloženja, kot je depresija, tesnoba, nemirnost ipd. Zadnja značilnost je laganje terapevtu, družinskim članom, prijateljem ali partnerju z namenom prikrivanja dejstva, koliko časa dejansko preživi na spletu ali kakšno moč ima ta nad njegovim delovanjem.

Druga merila za problematično uporabo interneta (Shapira et al., 2003) so preobremenjenost zaradi uporabe interneta, ki jo je težko spremeniti, prilagoditi in prekomerna uporaba v smislu vedno daljšega časa, preživetega na spletu. Poleg tega je značilno tudi, da uporaba interneta in posameznikov odnos do njega povzročata negativne posledice na socialnem, poklicnem ali drugih pomembnih področjih delovanja. Poudarjata še preokupacijo

z internetom, ki jo posameznik doživlja kot neustavljivo. Ob tem sta izpostavila, da se prekomerna uporaba interneta ne pojavlja zgolj v obdobjih hipomanije<sup>3</sup> ali manije<sup>4</sup>.

Goldberg (1995) je sprva kot odvisnika od interneta predpostavljala posameznika, ki doživlja nekaj težav zaradi uporabe interneta in odnosa do njega. Youngova (1996) je zasvojenost z internetom zasnovala kot fenomen, sestavljen iz kompulzivne uporabe, odtegnitvenega sindroma in potrebe po vedno večji količini časa, preživetega na spletu, za doseganje želene ravni zadovoljstva.

Cheng, Weng, Su, Wu in Yang (2003) so sledili temu konceptu modela zasvojenosti z internetom in na njegovi podlagi za ugotavljanje zasvojenosti med internetnimi uporabniki na Tajvanu (Fung, 2002) oblikovali (kitajsko) lestvico zasvojenosti z internetom CIAS. Lestvica je sestavljena iz podlestvic, ki sledijo konceptu kemičnih odvisnosti. Vključevale so naslednje elemente: (I) kompulzivno uporabo (II) odtegnitveni sindrom (III) abnormalno delovanje in (IV) impulzivno uporabo interneta.

Mnogi zasvojenci z internetom so bili v preteklosti že zasvojeni s psihoaktivnimi sredstvi, veliko jih je imelo težave z depresijo in motnjami hranjenja.

Odvisniki vztrajno zanikajo obsedenost z internetom (Kompore, 2011). Zasvojen posameznik se niti ne zaveda, kdaj uporaba interneta preide v škodljivo. Običajno patološko uporabo digitalnih tehnologij opazijo tretje osebe, najpogosteje bližnji sorodniki, prijatelji ali partner, saj se uporabnik začne umikati iz družbe in zanemarjati svoje vsakdanje obveznosti. V skrajnih primerih zasvojeni posamezniki skoraj popolnoma zapostavijo stike z ljudmi, skrb za svoj videz in celo osnovno higieno. Uporabniki, ki splet uporabljajo do poznih ur, imajo lahko celo motnje spanja. Zaradi svoje značilne narave, mladostniki pogosto težje odkrito komunicirajo z odraslimi osebami, zato morajo biti starši posebej pozorni na morebitne opozorilne znake, ki kažejo na razvoj zasvojenosti.

#### **1.10. Pomoč zasvojenim z digitalnimi tehnologijami in internetom**

Uvodno za predstavo navajam nekaj podatkov raziskave iz leta 2009 (Scherer), ki so namenjeni boljši predstavi o pogostosti iskanja pomoči pri zasvojenih z digitalnimi tehnologijami in internetom. Izkazalo se je, da otroci in mladostniki (ter njihovi starši)

---

<sup>3</sup>Lažja oblika manije.

<sup>4</sup>Občutje, za katerega je značilna neutemeljena euforija, zelo intenzivno doživljanje čustev, hiperaktivnost in zablode.

najpogosteje poiščejo strokovno pomoč pri soočanju z zasvojenostjo z digitalnimi tehnologijami in internetom zaradi zasvojenosti z igranjem videoiger. Delež mladostnikov moškega spola, ki poiščejo pomoč zaradi zasvojenosti, je 67 %, medtem ko je delež žensk 33 %. Zgolj 35 % pacientov, ki so bili vključeni v zdravljenje zasvojenosti od interneta med leti 2006 in 2009, je mlajših od 19 let.

#### 1.10.1. Pristopi k zdravljenju in preventiva

Pri obravnavi posameznikov, ki izpolnjujejo znake odvisniškega vedenja, je vselej primarna rešitev preventiva, saj je poudarek na spreminjanju kvalitete posameznikovega vsakdanjega življenja in ne na saniranju že nastalih škodljivih posledic. Ker praksa z zasvojenimi z internetom še ni dovolj obširna, optimalnih pogojev za razvoj standardne metode, s pomočjo katere bi preprečevali razvoj zasvojenosti z digitalnimi tehnologijami in internetom ni. Strokovnjaki v kontekstu (katerekoli) odvisnosti poudarjajo pomen povezave med tako imenovanimi varovalnimi in škodljivi dejavniki. Prve dejavnike je za učinkovito preventivo potrebno krepiti, vpliv drugih pa zmanjšati. Pogoj, da je to sploh mogoče je, da je znano, kateri dejavniki to so, zato se poleg načrtov spreminjanja navad zdravljenje naslanja tudi na ugotavljanje dejavnikov in razlogov uporabe.

Skozi pogled staršev, prijateljev in drugih pomembnih oseb v otrokovem ali mladostnikovem življenju, je pomemben pristop spodbujanje k dejavnostim, ki omogočajo normalno delovanje brez zasvojenosti. Veliko vlogo pri tem ima posameznikovo družinsko, akademsko, službeno ipd. okolje. V primeru odvisnosti od digitalnih tehnologij in interneta popolna prepoved nikakor ni rešitev, saj gre za orodje, ki se uporablja pri opravih, nujnih tudi za akademsko in karierno uspešnost.

#### 1.10.2. Uporaba IAT pri zdravljenju zasvojenosti

Test IAT omogoča standardizirano merjenje prisotnosti in resnosti odvisnosti od digitalnih tehnologij in interneta. Zasvojenost z internetom obravnava kot klinično motnjo, za ugotavljanje katere je obvezna analiza in ocena s strani strokovnjaka. Vprašalnik zajema 20 postavk in temelji na petstopenjski Likertovi lestvici. Vprašanja so povezana predvsem s časom, ki ga posameznik preživi na internetu, njegovemu vplivu na akademsko ali karierno uspešnost, zdravjem, psihosocialnim stanjem in odnosi z družinskimi člani, prijatelji, partnerji

in drugimi pomembnimi osebami. Razpon rezultatov je zajet v treh kategorijah, ki določajo blago, zmerno in prekomerno uporabo interneta.

#### 1.10.3. Zdravljenje zasvojenosti z digitalnimi tehnologijami in internetom

Najbolj pomembno pri zasvojenosti je, da otrok ali mladostnik več časa posveča drugim dejavnostim in se tako izogiba nepotrebnim uporabi digitalnih tehnologij in interneta. Kot pri soočanju z vsako kemično odvisnostjo, se tudi pri zasvojenosti z digitalnimi tehnologijami in internetom priporoča strokovna obravnava, vendar ne ob vsakršni prekomerni uporabi, temveč šele, ko ta ustreza v prejšnjih poglavjih opisanim kriterijem razvoja zasvojenosti.

Učinkovit pristop k soočanju z zasvojenostjo z digitalnimi tehnologijami in internetom je psihološka metoda kognitivne terapije, ki temelji na težnji h korištenju časa za izvajanje drugih aktivnosti in na ustvarjanju nove rutine. Eden od namenov te terapije je, da zasvojen posameznik poskuša sam poiskati izvor tega problema in se z njim sooči. Ta pristop opozarja na neustreznost postopanja staršev, pri katerem skušajo pri otrocih in mladostnikih uporabo digitalnih tehnologij in interneta zgolj fizično omejiti, brez da bi se ob tem zasvojena oseba soočila z morebitnimi težavami, ki so pripeljale v razvoj odvisnosti.

#### 1.10.4. Vpliv družine pri spopadanju z zasvojenostjo

Družina je glavna celica primarne in tudi sekundarne socializacije. Otroku oziroma mladostniku posreduje vrednote, etično-moralna prepričanja in pravila, ki ga vodijo skozi nadaljnjo vrednotenje vsakodnevnih situacij in reševanje problemov. Družina igra tudi veliko vlogo pri razvoju otrokovega ali mladostnikovega odnosa do digitalnih tehnologij in interneta s postavljanjem določene časovne in vsebinske omejitve, ki ima tako vzgojno, kot tudi varstveno funkcijo. Poleg tega je pomembno, da starši ali druge otroku pomembne osebe razložijo pomembne razlike med virtualnim in realnim svetom, ob tem pa poudarijo, da virtualni svet nikakor ni nadomestilo za posameznikovo delovanje v realnem svetu. Poleg tega je mlademu uporabniku potrebno razložiti tudi, da na spletu prav tako velja tako imenovani spletni bonton in ga opozoriti na morebitne nevarnosti.

Poleg jasnih pravil in omejitev je pomembno v družini graditi in vzdrževati trdne odnose z redno in spoštljivo komunikacijo. Predvsem pri nižji starosti in v določenih primerih tudi pri vstopu v mladostniško obdobje je pomembno, da starši vsaj v določeni meri otrokovo spletno aktivnost nadzirajo. Nekateri strokovnjaki priporočajo, da se naprave, preko katerih otroci

dostopajo do interneta, namestijo v skupnih prostorih, kjer lahko starši ali druge osebe vidijo, kaj otroci na spletu počnejo. Poleg tega je priporočena tudi namestitev programov za starševski nadzor in antivirusnih programov.

V primeru pojava simptomov prekomerne uporabe digitalnih tehnologij in interneta, je pomembna čim hitrejša in učinkovita intervencija staršev. Rešitev, za razliko od postopanja v primeru nekaterih kemičnih odvisnosti, nikakor ni popolna prepoved spletnih aktivnosti. Starši naj namesto prepovedi in fizičnega odvzemanja naprav posredujejo s pogovori in obrazložitvami. V kolikor to ni mogoče, je priporočena strokovna obravnava (Belec, 2010).

#### 1.10.5. Strokovna pomoč otrokom in mladostnikom, zasvojenim z uporabo digitalnih tehnologij in interneta

Beard (2005) je kot najboljši pristop pri strokovnem delu z otroki in mladostniki, zasvojenimi z uporabo digitalnih tehnologij in interneta, opredelil klinični intervju, na podlagi katerega strokovnjak lažje presoja simptome in opazuje razvoj kompulzivnega vedenja v odnosu do interneta. Strokovnjaki za ugotavljanje morebitnih simptomov primarno uporabljajo standardizirane vprašalnike, ki se osredotočajo na psihosocialni, socialni in biološki vidik posameznikovega življenja. Ob tem mora strokovnjak vselej biti pozoren na glavni objekt, v katerega je prekomerna uporaba digitalnih tehnologij usmerjena.

Strokovna obravnava otrok in mladostnikov, zasvojenih z uporabo digitalnih tehnologij in interneta, naj bi navadno potekala tako s sodelovanjem posameznika, kot tudi s sodelovanjem staršev ali celo drugih družinskih članov, zato je pri pomoči zasvojenim pogosto učinkovita družinska terapija (Beard, 2011). Nekateri (Liddle, Dakof, Henderson, Greenbaum, 2008) ob tem poudarjajo, da je potrebno družino obravnavati s poudarkom na štirih področjih, in sicer (I) mladostnik, (II) starš/i, (III) medsebojni odnosi, (IV) zunanje okolje.

Prvo je namenjeno spodbujanju mladostnika, ki prekomerno uporablja internet, k aktivnemu sodelovanju pri zdravljenju, vedenju in ravnanju v smeri izboljšanja odnosov in komunikacije s starši in drugimi pomembnimi osebami, razvoju sposobnosti, ključnih za soočanje s svojimi problemi, izboljšanju socialnih veščin in preusmerjanju časa v druge aktivnosti, ki pozitivno prispevajo k njegovemu normalnemu delovanju.

Poudarek vloge staršev je prav tako pomemben za njihovo sodelovanje pri zdravljenju mladostnika in njihovi podpori pri mladostnikovem delovanju v smeri izboljšanja zgoraj naštetih področij. Poleg tega je pomoč staršem namenjena izboljšanju njihovih vzgojnih pristopov z vidika nadzora, omejitev in izražanja pričakovanj, povezanih z otrokovim vedenjem

in dolžnostni, ter komunikaciji z mladostnikom. Poleg tega lahko pomembno vlogo igra tudi analiza navad in vedenja staršev v odnosu do interneta.

Tretji poudarek je namenjen gradnji stabilnih in trdnih družinskih odnosov, ki zagotavljajo primerno okolje za soočanje z zasvojenostjo in vsakodnevnimi težavami in ob tem poskušajo zmanjšati pogostost morebitnih konfliktov ter izboljšati medsebojno komunikacijo in povezanost.

Zadnji poudarek je povezan z vzpostavljanjem odnosa med družino kot primarno socialno celico in zunanjim okoljem.

## **2. Problem**

Uporaba digitalnih tehnologij in interneta je v današnjem času popolnoma normalizirana in del vsakdana vsakega posameznika, ne glede na njegovo starost, spol ali druge osebne okoliščine. Prav zaradi tega težavo predstavlja zamejitev med normalno in prekomerno uporabo, ki je še toliko bolj problematična pri otrocih in mladostnikih, ki so zaradi osebne občutljivosti in šibkih točk obdobja, za katerega je značilna vsaj nekoliko nestabilna identiteta, toliko bolj ranljivi za razvoj zasvojenosti. Pri raziskovanju sem se osredotočil predvsem na naslednja vprašanja:

1. V kolikšni meri je prekomerna uporaba digitalnih tehnologij in interneta prisotna pri slovenskih otrocih in mladostnikih?
2. Katere so najpogostejše prednosti interneta, ki jih otroci in mladostniki izpostavijo?
3. Ali se pogostost in trajanje uporabe digitalnih tehnologij in interneta razlikuje pri dečkih in deklicah?
4. Ali (prekomerna) uporaba digitalnih tehnologij in interneta vpliva na otrokov uspeh v šoli?
5. Ali se (prekomerna) uporaba digitalnih tehnologij in interneta razlikuje glede na starost uporabnikov?
6. Kako se je prekomernost uporabe digitalnih tehnologij in interneta povečala v času zdravstvene krize v Sloveniji v letu 2020 in začetku leta 2021?

### **2.1. Hipoteze**

Z raziskavo sem želel potrditi ali ovreči naslednje hipoteze:

H1: Vsaj 30 % otrok in mladostnikov prekomerno uporablja digitalne tehnologije in internet.

H2: Otroci in mladostniki bodo najpogostejše kot prednosti interneta izbrali komunikacijo z vrstniki in drugimi osebami, krajšanje nerazporejenega časa in neomejen dostop do informacij.

H3: Pri deklicah bosta pogostost in trajanje uporabe digitalnih tehnologij in interneta večji kot pri dečkih.

H4: Uporaba digitalnih tehnologij in interneta vsaj pri 20 % vpliva na uspeh v šoli.

H5: Prekomerna uporaba digitalnih tehnologij in interneta je pogostejša pri starejših mladostnikih.

H6: Izključujoč uporabo digitalnih tehnologij za namene opravljanja šolskih obveznosti, je prekomernost uporabe digitalnih tehnologij in interneta v času zdravstvene krize v Sloveniji narastla za vsaj 30 %.

### 3. Metodologija

#### 3.1. Vrsta raziskave, model raziskave in spremenljivke

Moja raziskava je deskriptivna in kvantitativna. Z uporabo vprašalnika sem zbiral predvsem številčne podatke.

| SPREMENLJIVKA                                                                                               | INDIKATOR                                   | MODALITETE                                                                                                        | RAVEN MERJENJA  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Pogostost uporabe digitalnih tehnologij in interneta                                                        | Obkrožen odgovor anketiranca na vprašalniku | Enkrat tedensko, nekajkrat tedensko, skoraj vsak dan, vsak dan                                                    | Nominalna raven |
| Čas, preživet z uporabo digitalnih tehnologij in interneta dnevno                                           | Obkrožen odgovor anketiranca na vprašalniku | 1–3 ure, 3–5 ur, 5–8 ur, 8 ali več ur dnevno                                                                      | Nominalna raven |
| Vpliv uporabe digitalnih tehnologij in interneta na razpoloženje, vsakodnevne obveznosti in socialne odnose | Obkrožen odgovor anketiranca na vprašalniku | Nikoli, redko, občasno, pogosto, vedno                                                                            | Nominalna raven |
| Vpliv epidemije covid-19 na uporabo digitalnih tehnologij in interneta                                      | Obkrožen odgovor anketiranca na vprašalniku | Sploh se ne strinjam, ne strinjam se, niti se ne strinjam niti ne nasprotujem, strinjam se, popolnoma se strinjam | Nominalna raven |

#### 3.2. Raziskovalni instrumenti in viri podatkov

Kot merski instrument sem uporabil anketni vprašalnik, ki sem ga delno prevzel iz testa IAT in Testa zasvojenosti z internetom za najstnike iz platforme Safe.si. Na koncu sem dodal še nekaj vprašanj, povezanih z uporabo digitalnih tehnologij in interneta v času epidemije covid-19. Vprašalnik je sestavljen iz 25 vprašanj zaprtega tipa. Odgovori nanje so glede na mersko lestvico nominalni.

#### 3.3. Populacija in vzorčenje

Populacijo v moji raziskavi predstavljajo predvsem mladostniki in otroci od 10. leta starosti (zaradi etičnih in praktičnih razlogov). Vzorec je neslučajnostni priročni, saj sem otroke in mladostnike izbral glede na njihovo odzivnost oziroma zainteresiranost za sodelovanje pri raziskavi. V njo je bilo vključenih 145 anketirancev.

### **3.4. Zbiranje podatkov**

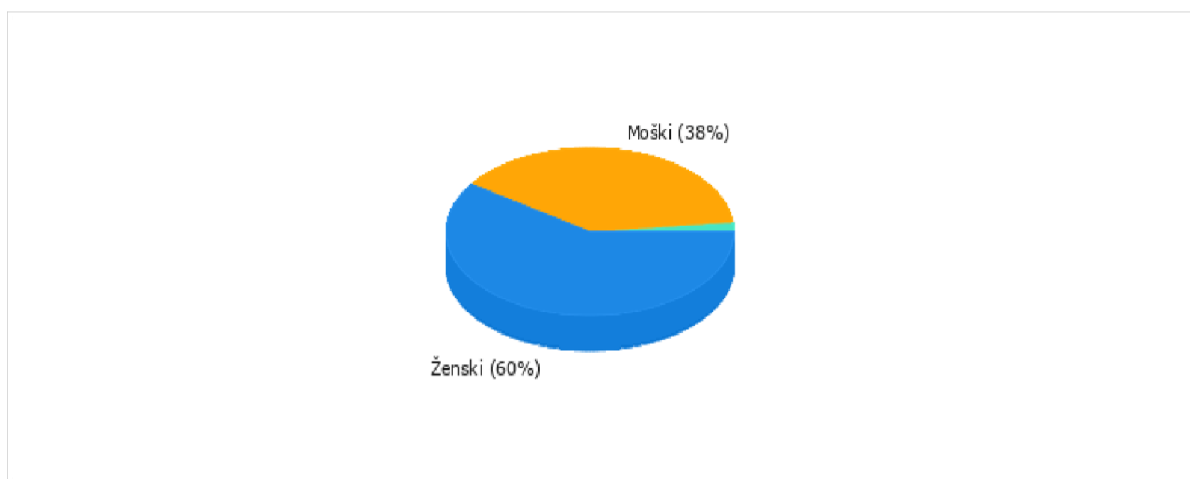
Zaradi razmer, ki so onemogočale obisk šol osebno, je reševanje ankete potekalo izključno preko spleta. Povezavo do vprašalnika sem predvsem delil na različne platforme za dijake. Ob tem sem, da bi vprašalnik dosegel čim več ljudi, prosil za pomoč pri posredovanju tudi nekaj mlajših prijateljev, ki spadajo v ciljno skupino. Anketiranje je potekalo od 1. marca 2021 do 5. maja 2021.

### **3.5. Obdelava in analiza podatkov**

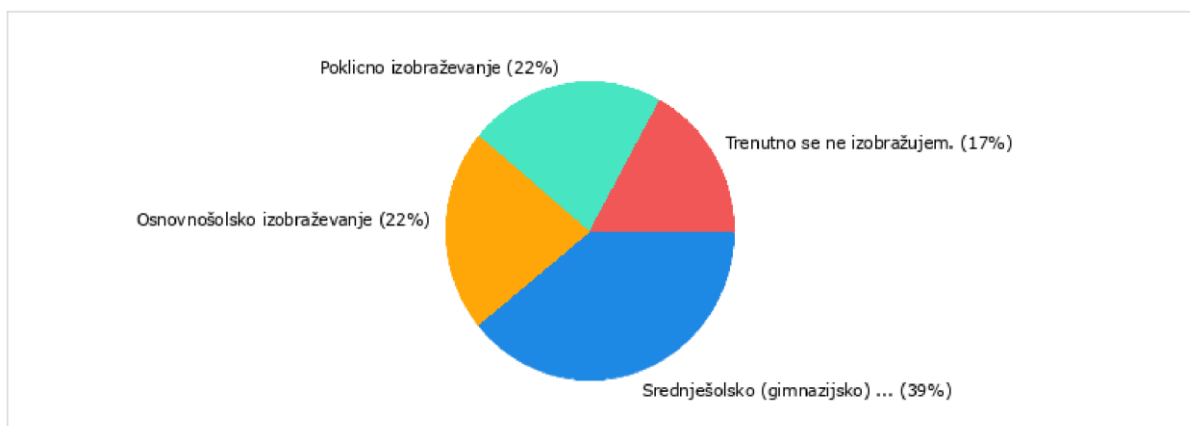
Pridobljene podatke sem kvantitativno obdelal in jih razvrstil glede na pogostost posameznih pojavov, povezanih z uporabo digitalnih tehnologij in interneta pri otrocih in mladostnikih. Iz razvrščenih podatkov sem za prikaz odgovorov na nekatera vprašanja, ki se mi zdijo pomembnejša, v programu Microsoft Office Excel izdelal grafe.

## 4. Rezultati

V izogib dvomom o zanesljivosti podatkov, pridobljenih z raziskavo, so bili anketiranci na začetku vprašalnika in pri odgovarjanju na posamična vprašanja seznanjeni, naj pri odgovarjanju upoštevajo uporabo digitalnih tehnologij in interneta v prostem času in ne za namene izobraževanja na daljavo.



Graf 4.1: spol anketirancev

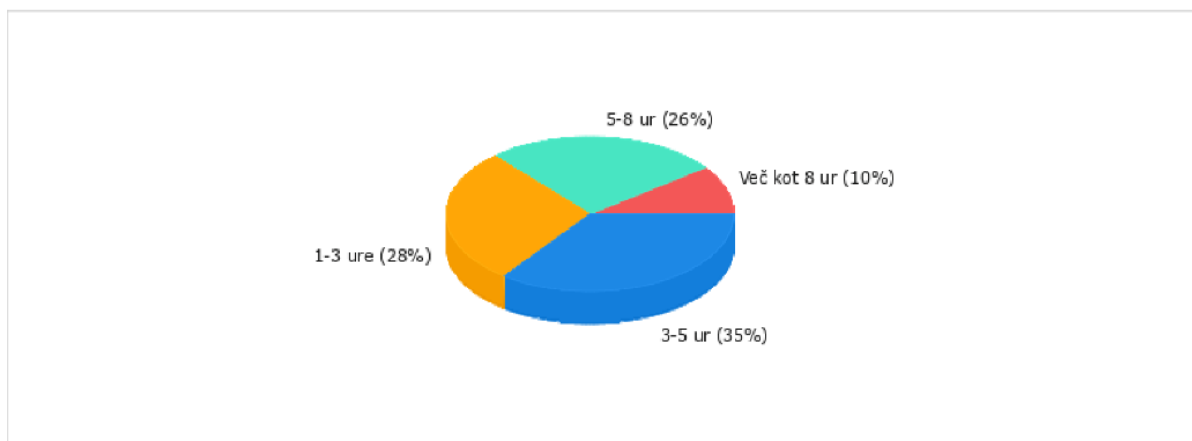


Graf 4.2: trenutna stopnja izobraževanja anketirancev

Anketo je rešilo 59 (40 %) oseb moškega spola in 87 (60 %) oseb ženskega spola. Povprečna starost anketirancev je 17,1, minimalna starost je 10 let, maksimalna pa 23.

32 respondentov (22 %) je vključenih v osnovnošolsko izobraževanje, 57 (39 %) v srednješolsko (gimnazijsko) izobraževanje, 32 (22 %) v poklicno izobraževanje in 25 (17 %) oseb se trenutno ne izobražuje.

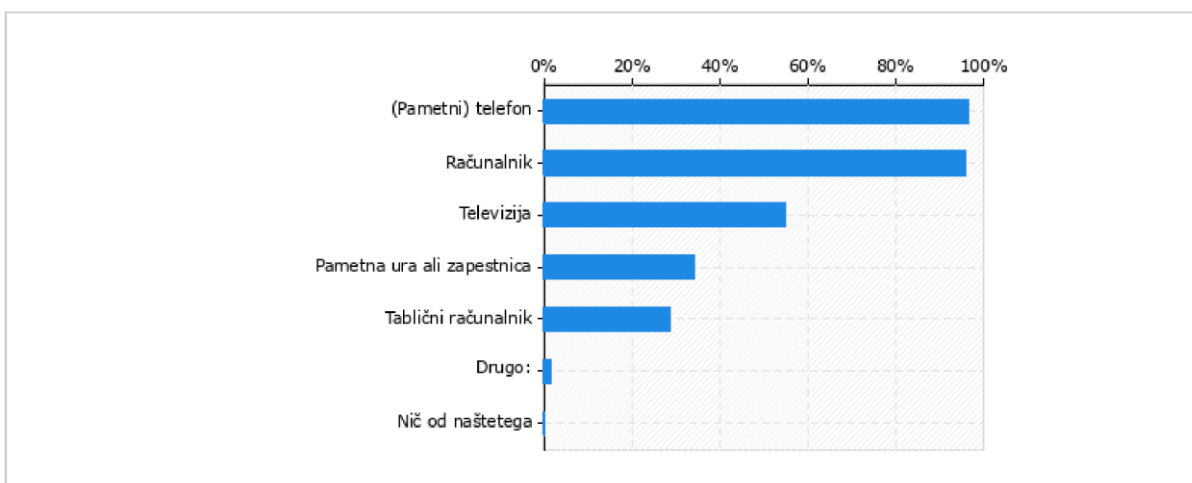
Vseh 145 anketiranih (100 %) je na vprašanje, kako pogosto uporabljajo digitalne tehnologije odgovorilo, da jih uporabljajo vsak dan.



Graf 4.3: Prikaz odgovorov na vprašanje: Koliko časa dnevno porabite za uporabo digitalnih tehnologij in interneta?

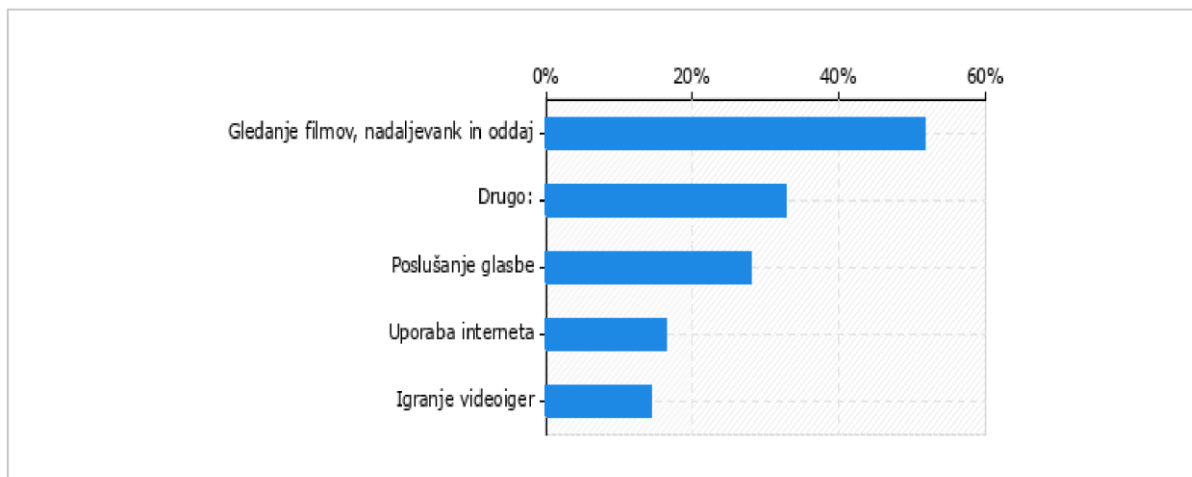
41 (28 %) oseb je na vprašanje, koliko ur dnevno porabijo za uporabo digitalnih tehnologij in interneta odgovorilo, da njihova uporaba traja 1–3 ure, 51 (35 %) 3–5 ur, 38 (26 %) 5–8 ur in 15 (10 %) oseb več kot 8 ur.

Sledeč graf predstavlja odgovore anketirancev na vprašanje, katere od naštetih medijev uporabljajo vsaj enkrat tedensko. Ob tem želim izpostaviti ugotovitev, da največ anketirancev uporablja (pametni) telefon (97 %) in (96 %) računalnik ter najmanj pametno uro ali zapestnico (34 %). Dva anketiranca (1 %) sta navedla, da vsaj enkrat tedensko uporabljata tudi igralno konzolo.



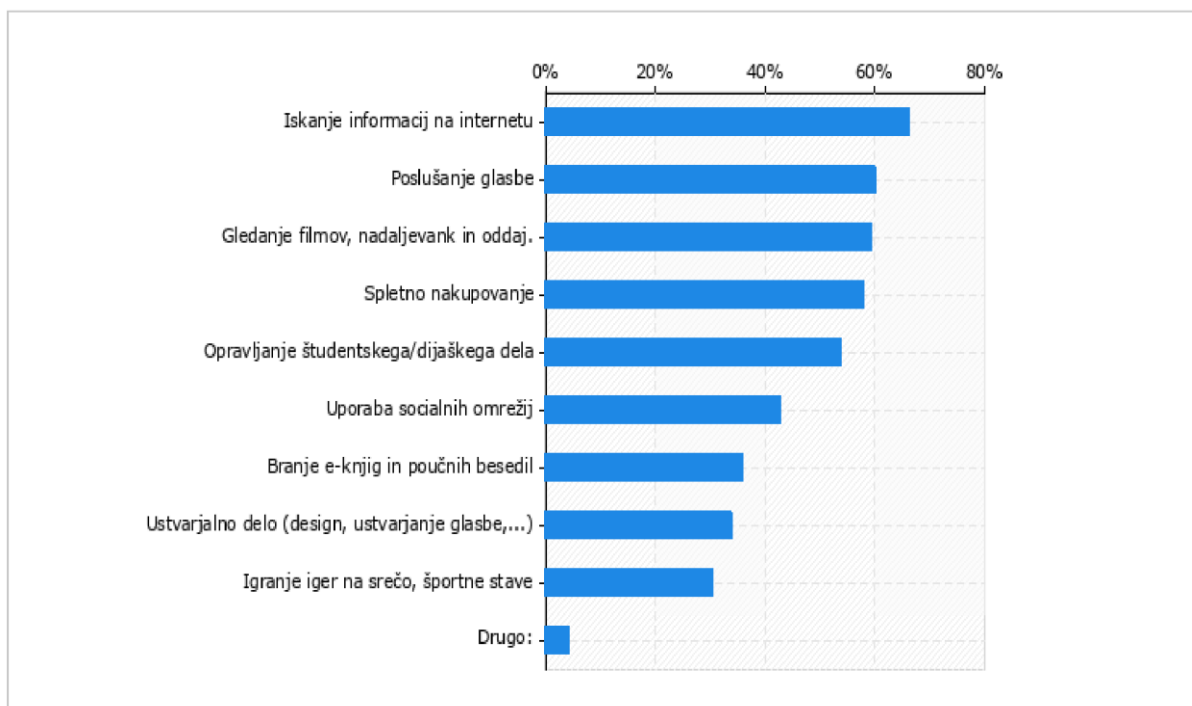
Graf 4.4: Prikaz odgovorov na vprašanje: Katere od naštetih digitalnih tehnologij uporabljate vsaj enkrat tedensko?

Pri nadaljnjih vprašanjih sem se posebej posvetil namenu uporabe posameznih digitalnih tehnologij. Čeprav naslednji odgovori niso v celoti ključni za morebitno potrditev ali ovržbo zastavljenih hipotez, se mi zdijo pomembni z vidika opredeljevanja medijev, ki so za otroke in mladostnike najpogostejše glavni objekt, v katerega je usmerjeno morebitno kompulzivno vedenje.



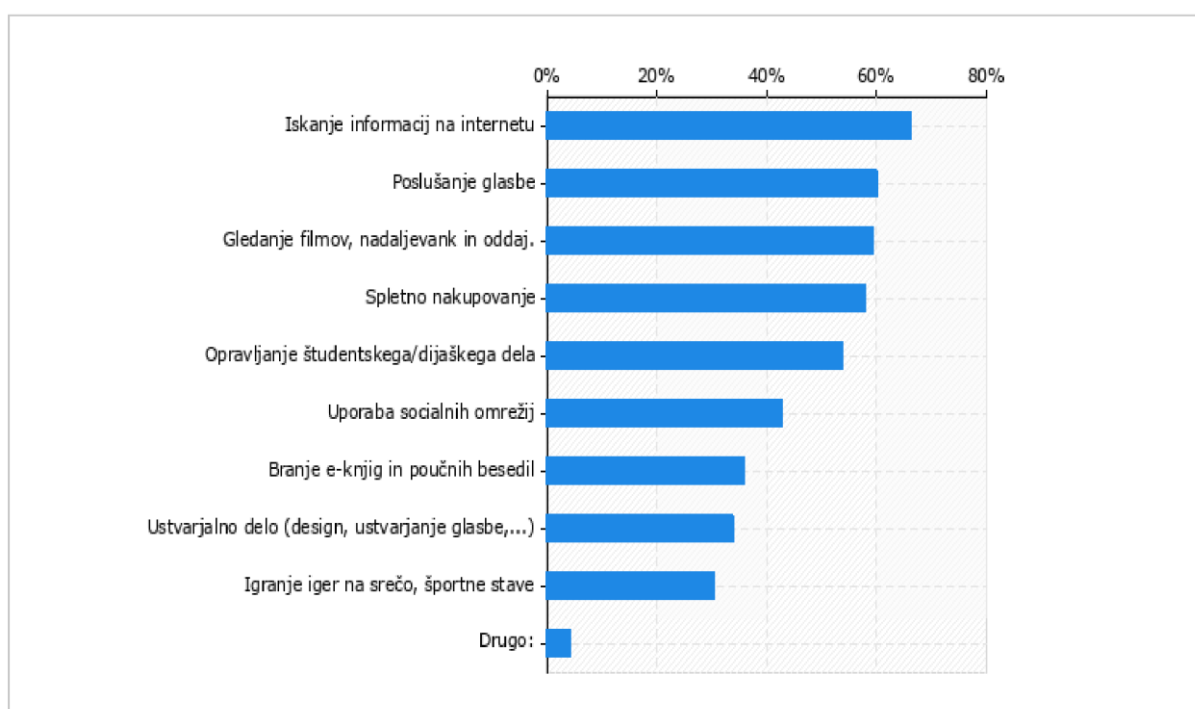
Graf 4.5: Prikaz odgovorov na vprašanje: Za katere namene uporabljate televizijo?

76 (54 %) respondentov uporablja televizijo za gledanje filmov, nadaljevanj in oddaj, 41 (29 %) za poslušanje glasbe, 24 (17 %) za dostopanje do interneta in 21 (15 %) za igranje videoiger.



Graf 4.6: Prikaz odgovorov na vprašanje: Za katere namene uporabljate računalnik?

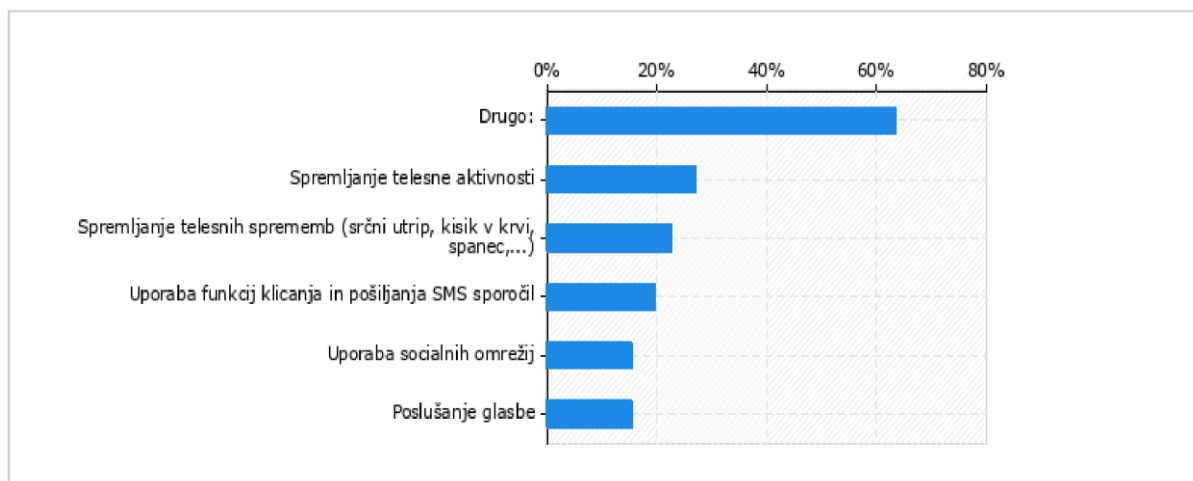
Na vprašanje, za katere namene uporabljajo računalnik, je 96 (66 %) oseb odgovorilo, da ga uporabljajo za iskanje informacij na internetu, 87 (60 %) za poslušanje glasbe, 86 (59 %) za gledanje filmov, nadaljevanj in oddaj, 84 (58 %) za spletno nakupovanje, 78 (54 %) za opravljanje študentskega ali dijaškega dela, 62 (43 %) za uporabo socialnih omrežij, 52 (36 %) za branje e-knjig in poučnih besedil, 49 (34 %) za ustvarjalo delo (design, ustvarjanje glasbe ...) in 44 (30 %) za igranje iger na srečo ter športne stave. 1 oseba je kot drugo navedla, da računalnik uporablja za opravljanje treninga, 5 oseb (3 %) je navedlo, da računalnik uporabljajo za igranje videoiger (nekateri respondenti so to aktivnost navedli pod možnostjo "drugo").



Graf 4.7: Prikaz odgovorov na vprašanje: Za katere namene uporabljate tablični računalnik?

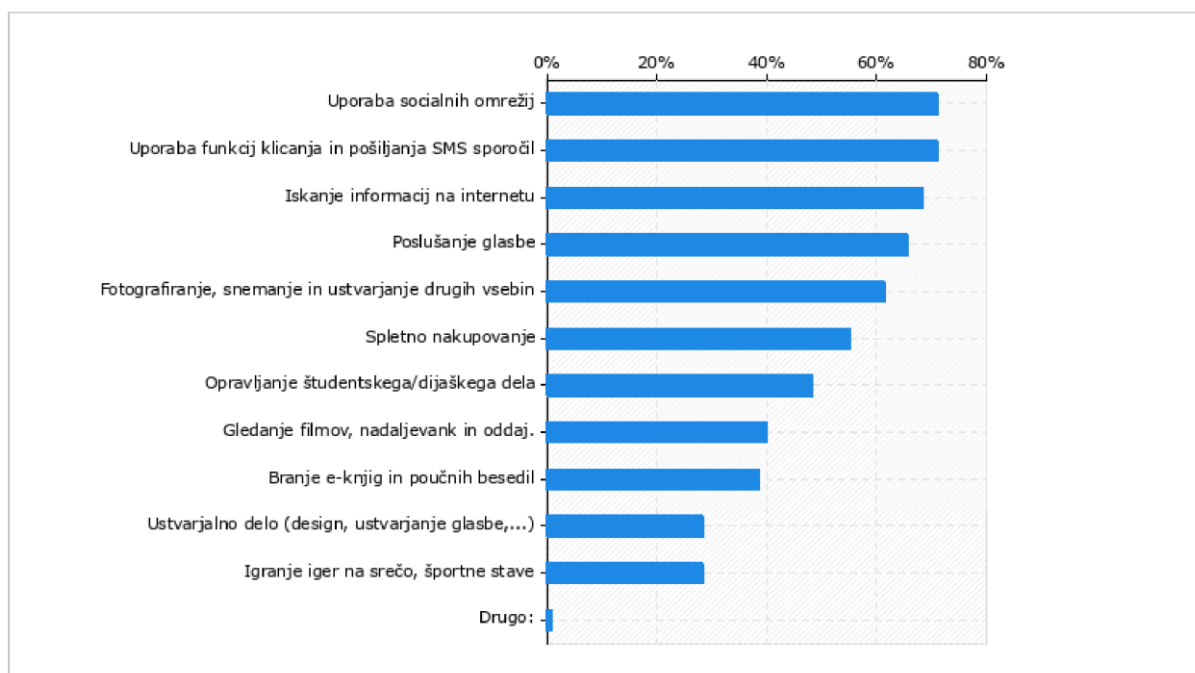
Pri odgovarjanju na vprašanje, za katere namene uporabljajo tablični računalnik, je 30 (21 %) respondentov odgovorilo, da ga uporabljajo za iskanje informacij na internetu, 25 (18 %) za uporabo socialnih omrežij, 25 (18 %) za opravljanje študentskega ali dijaškega dela, 24 (17 %) za gledanje filmov, nadaljevanj in oddaj, 22 (16 %) za poslušanje glasbe, 22 (16 %) za uporabo funkcij klicanja in pošiljanja SMS-sporočil, 21 (15 %) za branje e-knjig in poučnih besedil, 20 (14 %) za spletno nakupovanje, 20 (14 %) za fotografiranje, snemanje in ustvarjanje drugih vsebin, 19 (13 %) za ustvarjalno delo (design, ustvarjanje glasbe) in 16 (11 %) za igranje iger na srečo ter športnih stav. 1 oseba je kot drugo navedla, da tablični računalnik uporablja kot budilko, 90 (62 %) oseb je navedlo, da tabličnega računalnika nimajo ali ga ne uporabljajo.

V nadaljevanju bom želel ugotoviti, za katere namene respondenti uporabljajo pametno zapestnico ali uro. 38 (27 %) respondentov jo uporablja za spremljanje telesne aktivnosti, 31 (23 %) za spremljanje telesnih sprememb (srčni utrip, kisik v krvi, spanec ...), 27 (20 %) za uporabo funkcij klicanja in pošiljanja SMS-sporočil, 21 (15 %) za poslušanje glasbe in 21 (15 %) za uporabo socialnih omrežij. 82 (57 %) jih je navedlo, da športne ure nimajo ali je ne uporabljajo.



Graf 4.8: Prikaz odgovorov na vprašanje: Za katere namene uporabljate pametno zapestnico ali uro?

Ker gre za najpogostejše uporabljan medij, je slednje vprašanje glede najpogostejših namenov uporabe (pametnega) telefona. 103 (71 %) respondenti (pametni) telefon uporabljajo za dostopanje do socialnih omrežij, 103 (71 %) za uporabo funkcij klicanja in pošiljanja SMS-sporočil, 99 (68 %) za iskanje informacij na internetu, 95 (66 %) za poslušanje glasbe, 89 (61 %) za fotografiranje, snemanje in ustvarjanje drugih vsebin, 80 (55 %) za spletno nakupovanje, 70 (48 %) za opravljanje študentskega ali dijaškega dela, 58 (40 %) za gledanje filmov, nadaljevanj in oddaj, 41 (28 %) za ustvarjalno delo (design, ustvarjanje glasbe ...), 41 (28 %) za igranje iger na srečo ter vplačevanje športnih stav in 56 (39 %) za branje e-knjig in poučnih besedil.

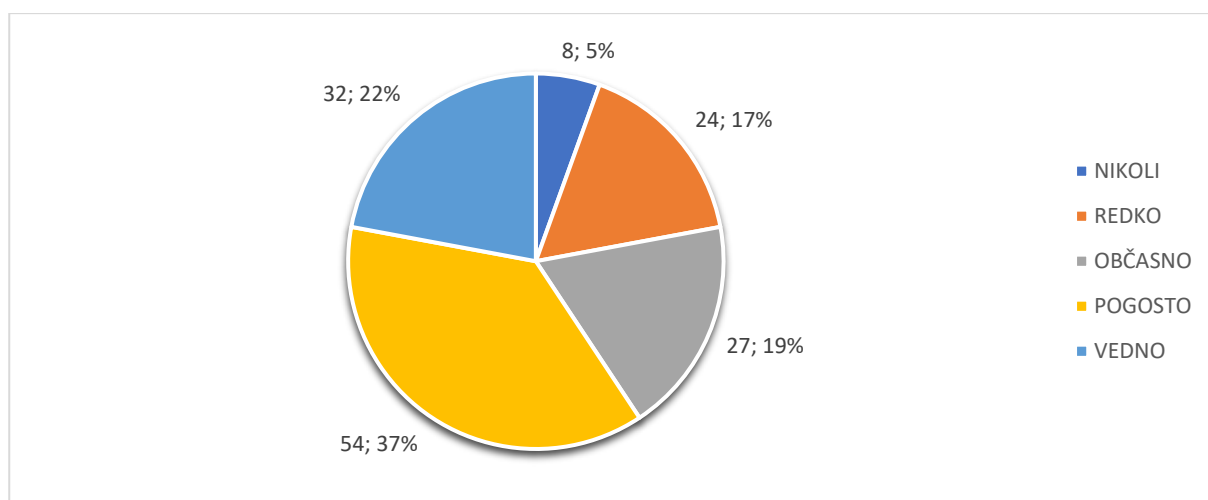


Graf 4.9: Aktivnosti, za katere respondenti uporabljajo (pametne) telefone

Na podlagi zgoraj zapisanega ugotavljam, da otroci in mladostniki (respondenti) digitalne tehnologije najpogosteje uporabljajo za iskanje informacij na internetu, dostopanje do socialnih omrežij, gledanje filmov in nadaljevanj ter poslušanje glasbe. Nekoliko odstopajo rezultati glede namena uporabe pametne zapestnice, glede česar menim, da nima večjega vpliva na nadaljnje ugotovitve, saj gre za razmeroma novo digitalno tehnologijo, ki ima v svojem bistvu drugačne funkcije kot ostale, pogosteje uporabljane tehnologije.

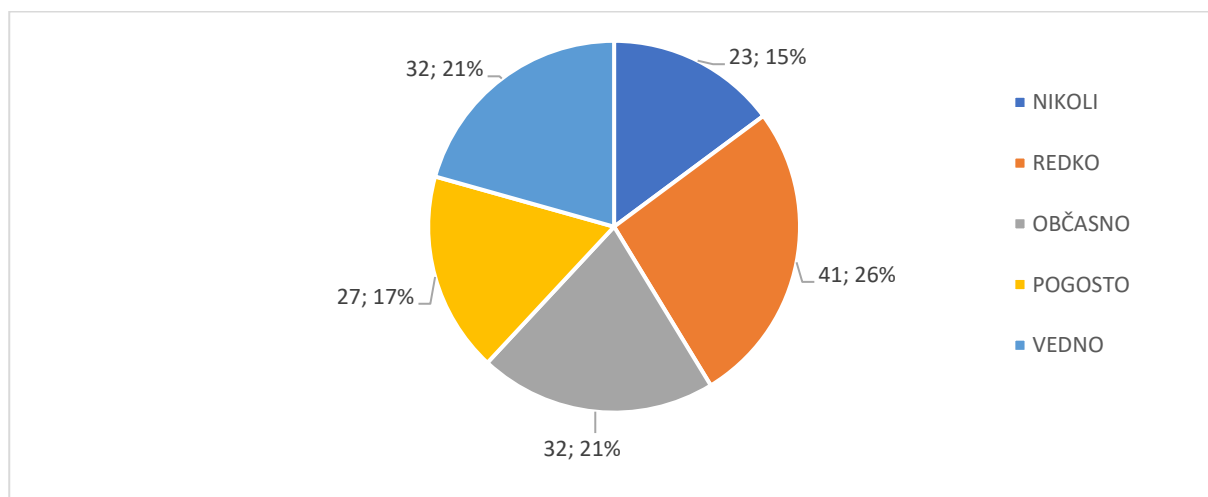
Sledeča vprašanja sem namenil predvsem ugotavljanju odnosa respondentov do uporabe digitalnih tehnologij in interneta. To sem storil tako, da sem zastavil nekaj vprašanj, povezanih z vplivom interneta na njihovo vsakdanje življenje in odnose.

Na vprašanje, kako pogosto opazijo, da za uporabo digitalnih tehnologij porabijo več časa, kot so načrtovali, je 8 (6 %) respondentov izbralo odgovor nikoli, 24 (17 %) redko, 27 (19 %) občasno, 54 (38 %) pogosto in 32 (22 %) vedno. Če lestvico točkujemo tako, da izbira možnosti nikoli šteje 1 točko in izbira možnosti vedno 5, izračunamo povprečje 3,5. Popolnoma poenostavljeno (brez ozira na vse relevantne variable) to pomeni, da povprečen otrok ali mladostnik občasno ali pogosto ugotovi, da je na internetu preživel več časa, kot je pričakoval.



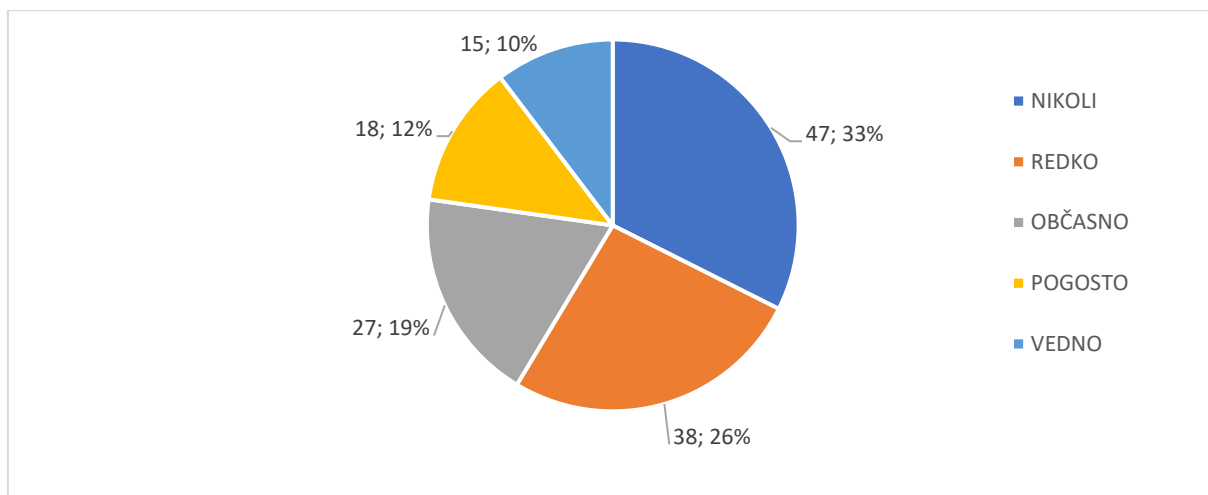
Graf 4.10: Prikaz odgovorov na vprašanje: Kako pogosto opazite, da ste za uporabo digitalnih tehnologij porabili več časa, kot ste sprva načrtovali?

Na vprašanje, kako pogosto anketirancu primanjkuje spanca zaradi nočne uporabe digitalnih tehnologij in interneta, je 23 (16 %) oseb odgovorilo nikoli, 41 (28 %) redko, 32 (22 %) občasno, 27 (19 %) pogosto in 23 (15 %) vedno. Povprečen odgovor v tem primeru je občasno (povprečje 2,9).



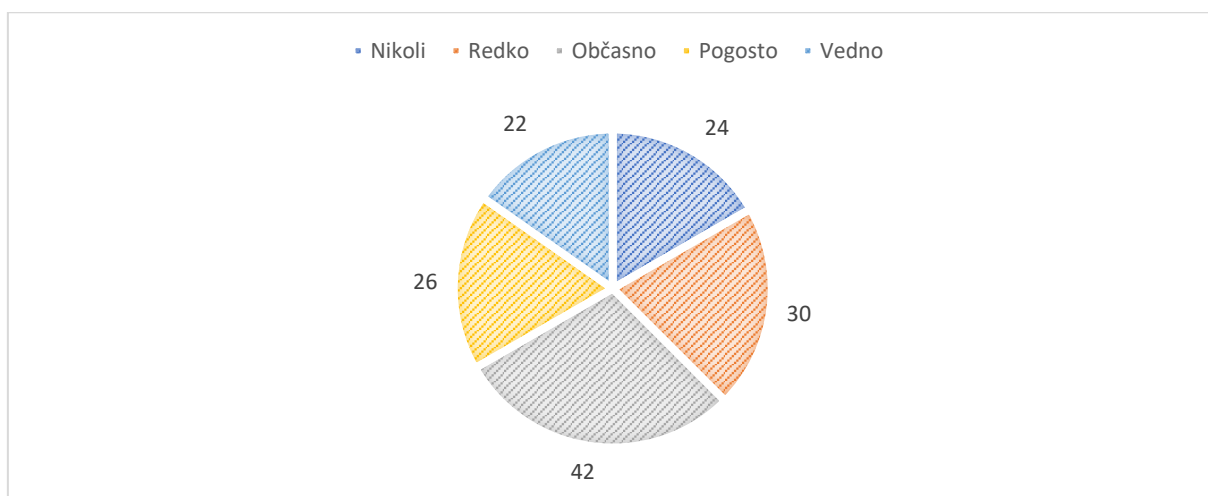
Graf 4.11: Prikaz odgovorov na vprašanje: Kako pogosto vam primanjkuje spanca zaradi nočne uporabe digitalnih tehnologij in interneta?

Na vprašanje, kako pogosto so ocene uporabnikov slabše zaradi časa, ki ga preživijo z uporabo digitalnih tehnologij in interneta, je 47 (33 %) respondentov odgovorilo nikoli, 38 (26 %) redko, 27 (18 %) občasno, 18 (13 %) pogosto in 15 (10 %) vedno. Povprečni odgovor se giblje med redko in občasno.

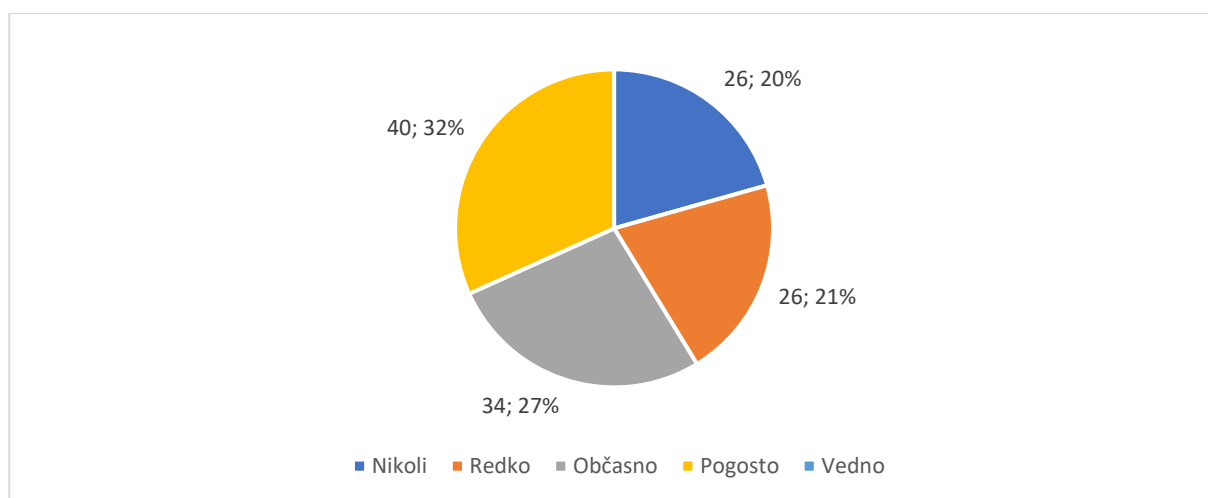


Graf 4.12: Pogostost (po)slabšanja ocen v šoli zaradi časa, preživetega z uporabo digitalnih tehnologij in interneta

Na vprašanje, kako pogosto se brez interneta počutijo zdolgočasene in prazne, je 24 (17 %) respondentov odgovorilo nikoli, 30 (21 %) redko, 42 (29 %) občasno, 26 (18 %) pogosto in 22 (15 %) vedno. Povprečni odgovor na podlagi zgoraj zapisanega merila je občasno.

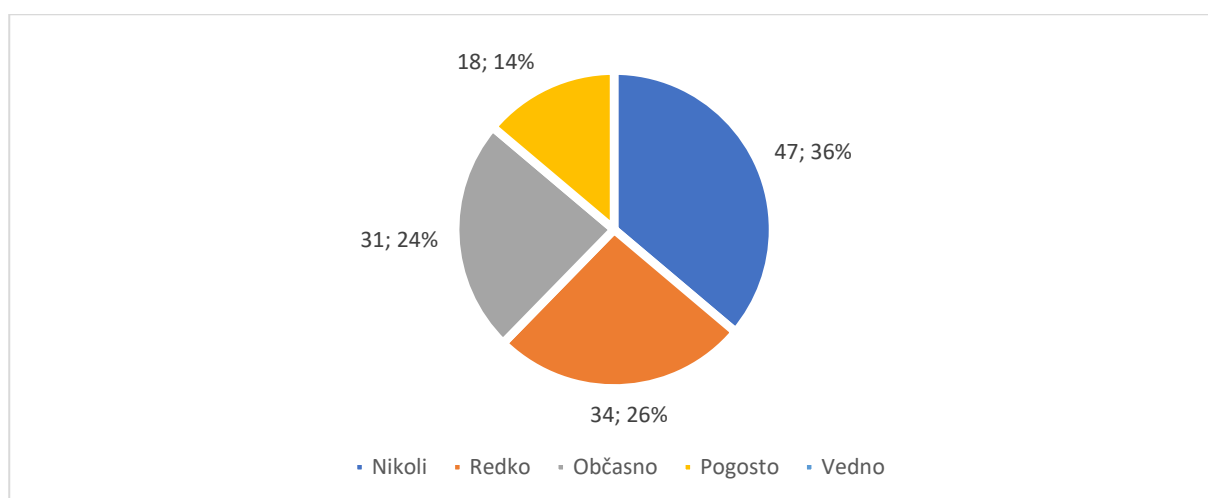


Graf 4.13: Prikaz odgovorov na vprašanje: Kako pogosto se brez interneta počutite zdolgočasene in prazne?



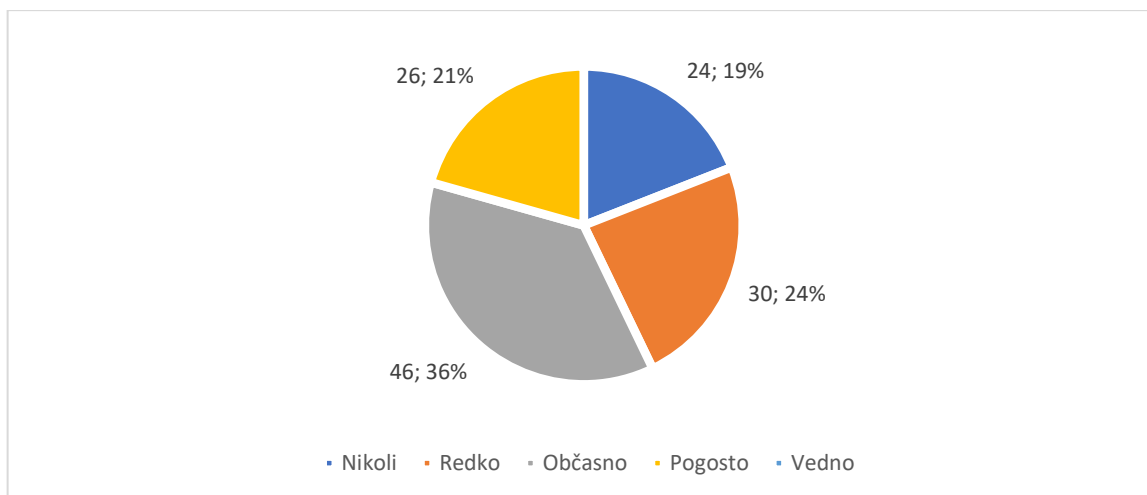
Graf 4.14: Prikaz odgovorov na vprašanje: Kako pogosto opazite, da sami sebi govorite samo še minutko, ko uporabljate digitalne tehnologije oz. internet?

26 (18 %) anketirancev je odgovorilo, da nikoli ne opazijo, da bi sami sebi govorili »samo še minutko«, ko uporabljajo digitalne tehnologije oziroma internet, 26 (18 %) jih je odgovorilo, da to opazijo redko, 34 (24 %) občasno, 40 (28 %) pogosto in 19 (13 %) vedno. Povprečni odgovor je občasno.



Graf 4.15: Prikaz odgovorov na vprašanje: Kako pogosto burno ali uporniško odreagirate, če vas nekdo zmoti, ko ste na internetu?

Na vprašanje, kako pogosto burno ali uporniško odreagirajo, če jih nekdo zmoti, ko so na internetu, je 47 (33 %) anketirancev odgovorilo nikoli, 34 (24 %) redko, 31 (22 %) občasno, 18 (13 %) pogosto in 14 (10 %) vedno.

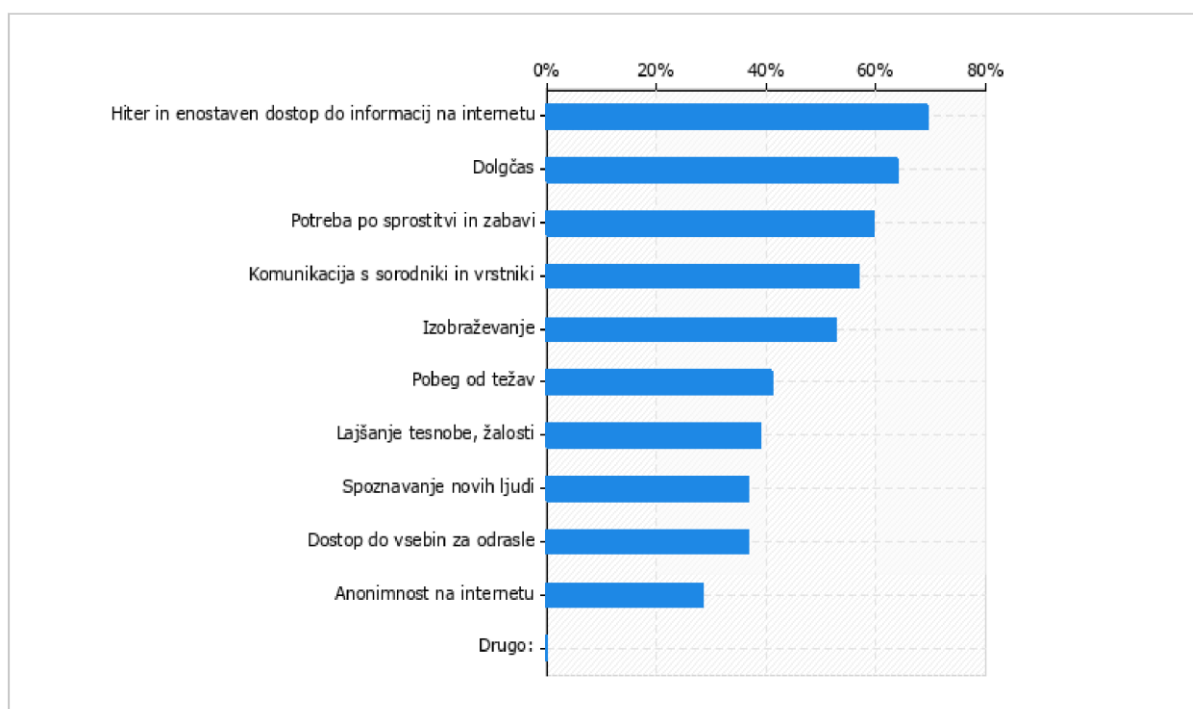


Graf 4.16: Prikaz odgovorov na vprašanje: Kako pogosto se vaši bližnji pritožujejo nad količino časa, ki jo preživite z uporabo digitalnih tehnologij?

24 (17 %) anketirancev je odgovorilo, da se njihovi bližnji nikoli ne pritožujejo nad količino časa, ki jo preživijo z uporabo digitalnih tehnologij, 30 (21 %), da se pritožujejo redko, 46 (32 %) občasno, 26 (18 %) pogosto in 18 (12 %) vedno. Povprečni odgovor je občasno.

Na vprašanje, kako pogosto uporabniki raje izberejo uporabo digitalnih tehnologij in interneta kot srečanje s prijatelji ali sorodniki, je 52 (36 %) odgovorilo nikoli, 35 (24 %) redko, 24 (17 %) občasno, 22 (15 %) pogosto in 12 (8 %) vedno. Povprečen odgovor je redko.

Z zadnjim vprašanjem bom želel ugotoviti, kateri dejavniki vplivajo na čas, ki ga respondenti preživijo z uporabo digitalnih tehnologij in interneta. Najpogosteje izbran dejavnik je možnost hitrega in enostavnega dostopa do informacij na internetu, ki ga je izbralo 100 (69 %) respondentov, sledita uporaba zaradi dolgčasa, ki jo je izbralo 92 (64 %) anketiranih in potreba po sprostitvi in zabavi, ki jo je označilo 86 (60 %) respondentov. 82 (57 %) anketiranih je kot dejavnik časa uporabe označilo komunikacijo s sorodniki in vrstniki, 76 (53 %) izobraževanje, 59 (41 %) pobeg od težav, 56 (39 %) lajšanje tesnobe, žalosti, 53 (37 %) spoznavanje novih ljudi, 53 (37 %) dostop do vsebin za odrasle in 41 (28 %) je izbralo anonimnost na internetu.



Graf 4.17: Dejavniki, ki vplivajo na čas uporabe digitalnih tehnologij in interneta

## 5. Razprava in sklepi

Problem prekomerne uporabe digitalnih tehnologij in interneta, prisoten pri slovenskih otrocih in mladostnikih, sem presojal na podlagi ugotovitev glede časa, ki ga anketiranci preživijo z uporabo digitalnih tehnologij in interneta ter posledic, ki jih ima njihova uporaba. Ob tem sem si pomagal z merili testa IAT, ki je vsebinsko podoben mojemu vprašalniku. Z vidika časa, ki ga anketiranci preživijo na spletu ugotavljam, da 72 % otrok in mladostnikov prekomerno uporablja digitalne tehnologije. Ob pregledu odgovorov, povezanih z odnosom do uporabe digitalnih tehnologij, sem opazil nekaj odstopanj. Odgovori na vprašanja, ki so od anketiranja zahtevala samooceno čustvenih reakcij in pomembnosti digitalnih tehnologij sicer kažejo na prekomerno uporabo, vendar je izpolnjevanje pogojev za domnevanje prekomerne uporabe v razponu med 39 % in 62 %. To se mi zdi zanimivo, saj je pri odgovarjanju na vprašanja, ki zahtevajo nekoliko manj samokritičen odgovor, ta odstotek med 62 % in 77 %. Na podlagi zapisanega potrjujem prvo hipotezo.

Nekaj odgovorov na vprašanje o najpogostejših prednostih interneta sem nakazal že v poglavju z rezultati raziskave. Otroci in mladostniki so kot prednost interneta najpogosteje izbrali dostop do informacij na spletu (69 %), nato krajšanje dolgčasa oziroma nerazporejenega časa (64 %) ter sprostitev in zabavo, ki jo ponuja (60 %). S tem delno potrjujem drugo hipotezo, ki je sicer kot eno izmed prednosti vsebovala tudi komunikacijo s sorodniki in vrstniki, ki je bila četrta najpogostejša (57 %) med izbranimi prednostmi.

Naslednje zastavljeno vprašanje, je bilo morebitna razlika glede pogostosti in trajanja uporabe digitalnih tehnologij pri dečkih in deklicah. Ob upoštevanju povprečnega časa, ki ga preživijo z uporabo digitalnih tehnologij, sem prišel do ugotovitve, da 73 % anketiranih moškega spola in 70 % anketirank ženskega spola prekomerno uporablja digitalne tehnologije in internet. Pri obravnavi odnosa anketirancev do uporabe digitalnih tehnologij in interneta ter posledic, ki jih ima ta v njihovem življenju, osebe moškega spola ustrezajo znakom za prekomerno uporabo v 54,5 %, osebe ženskega spola pa v 56,62 %. Ker gre za sklop vprašanj, ki zahtevajo od otroka ali mladostnika določeno stopnjo samokritičnosti in so bila pri teh vprašanjih največja odstopanja sklepam, da tovrstna vprašanja morda niso najboljše merilo, še posebej pri obravnavi oseb, ki spadajo v to starostno skupino. Tretje hipoteze niti ne potrjujem niti je ne ovržem.

V sklopu, povezanim z odnosom do uporabe, sem želel ugotoviti tudi, ali prekomerna uporaba vpliva na šolski uspeh. Na podlagi točkovanja odgovorov skladno z IAT merili

postavljam sklep, da (prekomerna) uporaba vpliva na šolski uspeh pri 41 % anketiranih. Na podlagi zapisanega potrjujem četrto hipotezo.

Kot zadnje sem se posvetil tudi morebitni razliki med (prekomerno) uporabo digitalnih tehnologij in interneta glede na starost. Anketirance sem zaradi razločevanja na otroke in mladostnike razvrstil na dve skupini – osnovnošolski otroci do 15. leta starosti in mladostniki od 15. leta starosti naprej. Pri prvi skupini sem pri analizi povprečnega časa, porabljenega za uporabo digitalnih tehnologij, ugotovil, da je prekomerna uporaba prisotna pri 81 % anketiranih otrok. Ob tem poudarjam, da sem kot standardno merilo prekomerne uporabe za obe skupini vzel 3 ali več ur dnevno in ne 2 ali več uri dnevno, ki jih strokovnjaki navajajo kot prekomerno uporabo pri tej starostni skupini. Mladostniki od 15. leta dalje v 69 % preveč časa dnevno porabijo z uporabo digitalnih tehnologij in interneta. S tem sem ovrgel peto hipotezo.

## **6. Trendi prekomerne uporabe digitalnih tehnologij in interneta pri otrocih in mladostnikih v času epidemije covid-19**

Ker gre za zdaj že dobro leto aktualno temo, sem v vprašalniku poseben sklop vprašanj namenil uporabi digitalnih tehnologij in interneta v času epidemije covid-19.

Anketiranci so se do zapisanih trditev opredelili z oznako odgovorov sploh se ne strinjam, ne strinjam se, niti se ne strinjam niti ne nasprotujem, strinjam se in popolnoma se strinjam.

Na trditve: »Od začetka zdravstvene krize v Sloveniji preživim veliko več tako, da uporabljam digitalne tehnologije in internet«, je 20 (14 %) respondentov odgovorilo s sploh se ne strinjam, 25 (17 %) z ne strinjam se, 25 (17 %) z niti se ne strinjam niti ne nasprotujem, 42 (29 %) s strinjam se in 33 (23 %) s popolnoma se strinjam. Če odgovore razporedimo v dve skupini, to pomeni, da se 45 (31 %) anketirancev s trditvijo ne strinja in 75 (51 %) jih trdi, da od začetka epidemije več časa preživijo z uporabo digitalnih tehnologij in interneta.

Pri ocenjevanju trditve: »Uporaba digitalnih tehnologij in interneta mi omogoča pobeg od domačega okolja«, je 30 (21 %) anketirancev označilo, da se s trditvijo sploh ne strinjajo, 32 (22 %) se ne strinja, 32 (22 %) se niti ne strinja niti ne nasprotuje, 32 (22 %) se s trditvijo strinja in 18 (12 %) se s trditvijo popolnoma strinja. 62 (43 %) respondentom torej internet ne predstavlja možnosti pobega od domačega okolja, medtem ko se jih 49 (34 %) s trditvijo strinja.

Glede trditve: »Uporaba digitalnih tehnologij je nujna, da ohranjam stike s sorodniki, prijatelji, fantom ali dekletom v času epidemije«, se je 15 (10 %) respondentov opredelilo, da se s trditvijo sploh ne strinja, 25 (17 %) se jih ne strinja, 33 (23 %) se jih niti ne strinja niti ne nasprotujejo, 39 (27 %) se jih strinja in 33 (23 %) se jih s trditvijo popolnoma strinja. Ugotovimo torej, da se 40 (27 %) anketiranih s trditvijo ne strinja, medtem ko jih 72 (50 %) meni, da je uporaba digitalnih tehnologij nujna za ohranjanje stikov s sorodniki, prijatelji, fantom ali dekletom.

Sledeča trditev je povezana z odnosom do uporabe digitalnih tehnologij, in sicer: »Brez uporabe digitalnih tehnologij in interneta med epidemijo bi bilo moje življenje dolgočasno in bil/a bi nesrečen/nesrečna«. 15 (10 %) anketiranih se s trditvijo sploh ne strinja, 29 (20 %) se ne strinja, 48 (33 %) se niti ne strinja niti ne nasprotuje, 40 (28 %) se strinja in 13 (9 %) se jih s trditvijo popolnoma strinja. Ugotovimo, da je 53 (37 %) anketirancev mnenja, da bi bilo njihovo življenje v času epidemije brez uporabe digitalnih tehnologij in interneta dolgočasno oziroma bi bili nesrečni, medtem ko se 44 (30 %) respondentov s trditvijo ne strinja.

Z zadnjo trditvijo: »Zaradi uporabe digitalnih tehnologij in interneta ponoči mi primanjkuje spanca«, se 34 (24 %) respondentov sploh ni strinjalo, 35 (24 %) se jih ni strinjalo, 22 (15 %) se jih ni niti strinjalo niti nasprotovalo trditvi, 35 (24 %) respondentov se strinja in 19 (13 %) respondentov se s trditvijo popolnoma strinja. Ugotovimo torej, da 69 (48 %) respondentom v času epidemije covid-19 ne primanjkuje spanca zaradi uporabe digitalnih tehnologij in interneta, medtem ko se jih 54 (37 %) s trditvijo strinja.

## **6.1. Ugotovitve**

Ob iskanju raziskav glede uporabe digitalnih tehnologij in interneta v času epidemije sem opazil, da v Sloveniji do sedaj še ni bilo opravljene temeljite raziskave na to temo. Pri pregledu zgoraj zapisanih ugotovitev moje raziskave želim poudariti, da nikakor ne moremo sklepati na zanesljive ugotovitve, saj je informacij o odzivanju posameznikov ne zdravstveno in socialno krizo razmeroma malo. Kljub temu, zgolj izhajajoč iz moje raziskave, ugotavljam, da so trendi današnjega časa, ki je zaznamovan predvsem z delom in izobraževanjem od doma ter omejitvijo osebnega druženja, usmerjeni v povečano uporabo digitalnih tehnologij in interneta. Na to že precej očitno kažejo odgovori na prvo vprašanje, na podlagi katerih se je izkazalo, da kar 75 % otrok in mladostnikov od začetka epidemije veliko več (prostega) časa preživi z uporabo digitalnih tehnologij in interneta.

Če bi želeli ugotoviti, ali gre za pojav, ki bo obstal v takšni meri tudi, ko se bosta zdravstvena in socialna situacija normalizirali, bi se (na podlagi do sedaj ugotovljenega v teoretičnem delu naloge) morali osredotočiti predvsem na vzroke, ki so ključni za prekomerno uporabo v tem času. Ravno zato bom na tej točki povezal zgoraj zapisano ugotovitev z ugotovitvijo, da 50 % (anketiranih) otrok in mladostnikov meni, da je uporaba digitalnih tehnologij in interneta nujna za ohranjanje stikov s sorodniki, prijatelji, fantom ali dekletom. Ob tem lahko dokaj zanesljivo sklepamo na povezavo, da je povečana uporaba digitalnih tehnologij in interneta posredno povezana s samoizolacijo in omejevanjem socialnih stikov. Če posplošimo – uporaba digitalnih tehnologij in interneta kot skoraj večinskega kanala komunikacije, je oziroma še vedno v času epidemije covid-19 predstavlja nekakšen substitut za osebne socialne interakcije. Prav to se zdi ob smiselni uporabi do sedaj navedenih informacij o zasvojenosti z digitalnimi tehnologijami in pastmi, ki jih ta prinaša za otroke in mladostnike, posebej problematično, saj so se trendi že v času pred epidemijo gibal v smeri tako imenovane online socializacije. Izpostavimo še dejstvo, da je prihodnost zdravstvenega in socialnega stanja nekoliko nepredvidljiva in da ni mogoče določno predvideti, kdaj se bodo razmere sprostile, ob

tem pa se spomnimo na zgoraj opisane šibkosti obdobja otroštva in adolescence, kot so nejasna identiteta, razdražljivost, osebna občutljivost, pri mladostnikih pa tudi pojav zanimanja za spolnost. Predpostavimo, da velik del socialne interakcije otrok in mladostnikov v času epidemije poteka preko spleta. Vprašanje je, ali bodo otroci in mladostniki po normalizaciji zdravstvene situacije na spletu pridobljene socialne veščine znali prenesti v realni svet. Poleg tega je takšen trend problematičen tudi z vidika izgradnje identitete, ki je v tem obdobju nekoliko nejasna. Kot sem v nalogi večkrat poudaril, je ena od prednosti, ki jo otroci in mladostniki vidijo pri uporabi spleta možnost, da so na spletu kdorkoli želijo biti. Na podlagi ugotovitev in naštudirane strokovne literature lahko sklepamo, da bi pri otrocih, ki so že sicer čustveno labilni, nezadovoljni, tesnobni, imajo nestabilne družinske in druge družbene odnose, večinska komunikacija preko spleta nejasnost ali krizo identitete poglobila. Ob tem pa ne gre pozabiti tudi na tveganja in nevarnosti komunikacije preko spleta, ki so z množičnim povečanjem uporabe v tem obdobju še toliko večje.

Za sklepanje o potencialnem trajanju povečane uporabe moramo upoštevati tudi druge vzroke za povečano uporabo, zajete v vprašalniku. Nekoliko manj na povečano uporabo digitalnih tehnologij tudi po koncu epidemije kaže ugotovitev, da 34 % (anketiranih) otrok in mladostnikov več časa preživi z uporabo teh medijev z namenom pobega od domačega okolja, saj je prav trenutna situacija v državi tista, zaradi katere otroci in mladostniki preživijo več časa v tem okolju, zato glede tega obstaja verjetnost, da ta dejavnik po umiku preventivnih ukrepov ne bo več prisoten v takšni meri in kot tak ne bo odločilen. Prav tako se ne zdi ključnega pomena dejavnik, da 30 % anketiranih meni, da bi bilo življenje v času epidemije brez uporabe digitalnih tehnologij zdolgočaseno oziroma bi bili nesrečni, saj je utemeljeno sklepati, da je ta pojav posledica omejitev druženja in ostalih preventivnih ukrepov, zaradi katerih otroci in mladostniki preživijo manj časa z vrstniki ali v drugem okolju, v katerega so sicer vključeni.

Za bolj natančno predvidevanje o prisotnosti povečane uporabe digitalnih tehnologij in interneta kot posledico epidemije covid-19 tudi po normalizaciji situacije, bi gotovo morali na to temo opraviti individualno raziskavo z bolj številčnim vzorcem in v njo vključiti več dejavnikov in posledic, ki jih je imelo epidemiološko stanje tako na vsakodnevno življenje in navade posameznikov, uporabnikov, kot tudi na njihovo duševno zdravje ter potencialne dejavnike, ki izhajajo iz njihovega vsakodnevnega okolja v času samoizolacije. Ravno zato poudarjam, da so sklepi, zapisani v tem sklopu, nekoliko bolj subjektivne narave, izhajajoč iz naštudirane strokovne literature in opravljene raziskave.

## 7. Predlogi

Ker sem predloge in možnosti pomoči osebam, ki prekomerno uporabljajo digitalne tehnologije in internet, že predstavil v teoretičnem delu, bi želel zgolj izpostaviti, da sem ob analizi mnogih raziskav tega področja opazil, da jih je v Sloveniji še vedno razmeroma malo.

Kot zgoraj večkrat zapisano, je v nekaterih državah zasvojenost z digitalnimi tehnologijami in internetom javnozdravstveni problem. Na podlagi manjšega števila raziskav, opravljenih pri nas, je jasno, da gre za velik problem tudi pri nas. Po informacijah, pridobljenih z brskanjem po spletu ugotavljam, da je izobraževanje o zasvojenosti s spletom kot del rednega šolskega programa redkost in menim, da je to ena ključnih rešitev na poti soočanja s problematiko. Nekatere (predvsem) osnovne šole namreč otrokom omogočijo izobraževanje, ki ga organizirajo zunanji izvajalci (Safe.si), vendar je to običajno predvsem s področja varnosti na spletu in spletnega bontona, redko pa se otroke in mladostnike izobražuje tudi o potencialnem kompulzivnem vedenju v odnosu do interneta in njegovih posledicah.

Kot rečeno, ima ključen pomen informiranje oziroma izobraževanje o tem pojavu in njegovih posledicah. V času epidemije se je to breme v veliki meri prevesilo na starše, zato naj bi prav oni otroka poučili o potencialnih negativnih posledicah prekomerne uporabe.

Naslednji predlogi so usmerjeni tako v postopanje v času epidemije covid-19, kot tudi v situacijo, ko so zdravstvene razmere v državi stabilne. Kot sem v teoretičnem delu naloge zapisal, je pri razvoju osebnosti otrok in mladostnikov ter razvoju navad ključnega pomena proces učenja in pomnjenja. V kolikor je ta proces usmerjen v pridobivanje koristnih informacij in razvoj pozitivnih navad, obstaja manjša možnost, da se bo pri takemu otroku razvilo kompulzivno vedenje na splošno. Poleg tega imajo veliko vlogo, še posebej v tem času, trdni družinski in drugi socialni odnosi. Otrok ali mladostnik, čigar socialni odnosi so nestabilni, bo v večini primerov v večji meri nagnjen k virtualni socialni interakciji in ga bo osebna interakcija zaradi prednosti virtualne vse manj zanimala. V času epidemije tukaj najpomembnejšo vlogo igrata starši oziroma družina, zato lahko prav te osebe najbolj vplivajo na otroka oziroma mladostnika v smeri preprečitve takšnega vedenja. V tem nepredvidljivem času torej predlagam predvsem posvetitev posebne pozornosti postavljanju jasnih omejitev in usmerjanju otrok in mladostnikov v pridobivanje koristnih navad. V kolikor to ni mogoče oziroma starši reagirajo prepozno, je zasvojeni osebi potrebno v najkrajšem možnem času priskrbeti primerno strokovno pomoč. Kot že večkrat poudarjeno, pa bo težko dosežen zaželen učinek s popolno odtegnitvijo, ki je nenazadnje v situaciji šolanja na daljavo nekoliko neživljenjska.

V zadnjem letu je pouk na daljavo znotraj različnih izobraževalnih institucij potekal precej neenotno. Najbolj problematično se mi zdi postopanje nekaterih pedagogov, ki so otrokom in mladostnikom preprosto naložili delo, ki ga naj naredijo individualno ali s pomočjo staršev, s tem pa so jih med drugim prikrajšali do izobraževalnega procesa, ki bi bil vsaj v približku podoben normalnemu. Nekoliko neživljenjsko je, da bi od redno zaposlenih staršev ali šoloobveznih sorojencev pričakovali, da bodo po opravljanju svojih obveznosti pri šolanju na daljavo učinkovito pomagali še svojim družinskim članom. Z nadomeščanjem določenega dela izobraževalnega procesa, ki naj bi potekal v obliki pouka v času šolanja na daljavo, ampak je pogosto potekal bolj ali manj kot individualno delo, je otrok ali mladostnik še toliko bolj prikrajšan tako z vidika socialnih interakcij, kot tudi ustvarjanja koristnih navad, ki lahko vplivajo na nadaljnji akademski uspeh. To je lahko še posebej sporno pri otrocih, ki vstopajo v adolescenco, za katere je še toliko bolj značilna čustvena labilnost in pojav novih zanimanj, zaradi česar je navadno izobraževanje v tem obdobju nekoliko manj pomembna vrednota. Na tej točki predlagam predvsem, naj se kljub trenutni situaciji otrokom vselej in kar se da brez izjem zagotovi učni proces, ki je v največji meri podoben normalnemu tako, da pedagogi izvedejo učne ure v celoti in jih ob tem skušajo narediti nekoliko bolj interaktivne s pogostejšo komunikacijo z razredom.

Drug opazen pereč problem šolanja na daljavo, je reševanje nalog oziroma opravljanje drugih obveznosti bolj ali manj preko spleta. To lahko še toliko bolj negativno vpliva na otroke oziroma mladostnike z morebitnimi grafomotoričnimi težavami pri pisanju in podobnih koristnih aktivnostih. Poleg tega so otroci že v času pouka na daljavo izpostavljeni vplivu digitalnih tehnologij, ki skozi daljše obdobje pogoste uporabe prinašajo negativne posledice tako z vidika fizičnega, kot tudi duševnega zdravja. Po zaključku (virtualnega) pouka morajo učenci oziroma dijaki opraviti še druge šolske obveznosti, prav tako z uporabo digitalnih tehnologij in spleta. Medtem ko je pouk na daljavo z uporabo digitalnih tehnologij smisel in utemeljen ukrep za zagotavljanje izobraževanja tudi v času epidemije, je opravljanje drugih obveznosti in nalog izključno z uporabo digitalnih tehnologij nekoliko nepotrebno. Gotovo namreč obstaja vrsta alternativ, v okviru katerih lahko otroci in mladostniki opravljajo svoje obveznosti z ročnim pisanjem in posredovanjem le teh na drugačen način (fotografije ali drugi multimediji).

## 8. Viri in literatura

- Alpaslan AH, Avci K, Soylu N, Guzel HI (2015) The Association between Problematic Internet Use, Suicide Probability, Alexithymia and Loneliness among Turkish Medical Students. *J Psychiatry* 18.
- Andreassen, C. Schou, Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, Demetrovics, Zsolt, Mazzoni, Elvis, Pallesen, Stale (2016). Psychology of Addictive Behaviors: The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study.
- Armstrong L., Phillips G.J., Saling L.L. (2000). Potential determinants of heavier internet usage. *International Journal of Human-Computer Studies*, Volume 53, Issue 4, str. 537–550.
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the Proposed Diagnosis Criteria for Internet Addiction. *CyberPsychology and Behavior*, 4, (str. 377–383).
- Beard K.W. (2005). Internet addiction: a review of current assessment techniques and potential assessment questions. *Cyberpsychol Behav.*, str. 7–14. ž
- Beard, K. W. (2011). Working with adolescents addicted to the Internet. In K. S. Young & C. N. de Abreu (Eds.), *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. John Wiley & Sons, Inc., str. 173–189.
- Bechara A., Q. He, O. Turel (2017). Brain anatomy alterations associated with Social Networking Site (SNS) addiction. *Scientific Reports*. California, Nature Publishing Group.
- Belec B. (2009). *Droge*. Ljubljana, Rdeči križ Slovenije.
- Belec B. (2010). Internet in odvisniško vedenje. V *Izzivi in pasti otroštva in adolescence: sodobni pristopi k varovanju duševnega zdravja otrok in mladostnikov*. Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Ljubljana. Ljubljana: Littera picta d.o.o., str. 100–111.
- Blinka L., Smahel D. (2011). Addiction to Online Role-Playing Games. *Internet addiction*. John Wiley & Sons, Inc (str. 73–91).
- Bras S, L. Milčinski L. (1986), *Psihiatrija*, Ljubljana, Državna založba Slovenije.
- Caplan SE. Preference for Online Social Interaction: A Theory of Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being. *Communication Research*, str. 625–648. doi:10.1177/0093650203257842
- Caplan S.E., High A. C. (2011). Online Social Interaction, Psychosocial Well-Being, and Problematic Internet Use. *Internet Addiction*. John Wiley & Sons, Inc., str. 35–55.

- Cheng, Weng, Su, Wu , Yang (2003). Development of Chinese Internet Addiction Scale and its psychometric study. *Chinese Journal of Psychology*, Vol. 45, No. 3 (str. 279–294).
- Delmonico D. L., Griffin E.J. (2011). *Cybersex Addiction and Compulsivity*. Internet Addiction. John Wiley & Sons, Inc., str. 113–135.
- Ettlin Ch., D. Ladewig, P.-Chr.Miest, U.C. Dubach, V.Hobi (1978), Drug and alcohol dependence, University Psychiatric Clinic Basle, University Medical Out-Patients Clinic of the Department of Internal Medicine, Kantonsspital Basle, Basle Switzerland (str. 435–442).
- Fanni Bányai, Ágnes Zsila, Orsolya Király, Aniko Maraz, Zsuzsanna Elekes, Mark D. Griffiths, Cecilie Schou Andreassen, Zsolt Demetrovics (2017). Problematic Social Media Use: Results from a Large-Scale Nationally Representative Adolescent Sample.
- Faraone S.V. (2003), Straight talk about your child's mental health, What to do when something seems wrong, The Guilford Press, New York (str. 3–48).
- Garretsen H.F.L., Van Den Eijnden R.J.J., Meerkerk G.-J, A. A. Vermulst (2009). The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): Some Psychometric Properties. *Cyber Psychology & Behavior*.
- Genevieve Johnson (2006). Internet Use and Cognitive Development: A Theoretical Framework. Department of Psychology, Grant MacEwan College.
- Griffiths MD, Davies MN, Chappell D. (2003). Breaking the stereotype: the case of online gaming. *Cyberpsychol Behav*, str. 81–91.
- Griffiths M. (2003) Internet gambling: issues, concerns, and recommendations. *Cyberpsychol Behav*, str. 557–68.
- Griffiths M.D., Pontes H.M. , D.J. Kuss, (2015), Volume 2015, str. 11–23 Clinical psychology of Internet addiction: a review of its conceptualization, prevalence, neuronal processes, and implications for treatment International Gaming Research Unit, Psychology Division, Nottingham Trent University, Nottingham, Združeno kraljestvo
- Griffiths M.D., Kuss D.J. H. M. Pontes (2017). Chaos and confusion in DSM-5 diagnosis of Internet Gaming Disorder: Issues, concerns, and recommendations for clarity in the field. The International Gaming Research Unit, Psychology Department, Nottingham Trent University , Nottingham, UK.
- Griffiths M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use* (str. 191–197).
- Grohol J.M., Psy.D.(1997). *THE INSIDER'S GUIDE TO MENTAL HEALTH RESOURCES ONLINE*. New York: Guilford Press.

- Grohol J. M. (1999). *CyberPsychology & Behavior*, str. 395–401. URL: <http://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.395>
- Halpert B., TEDx, Ionic Security and Founder, Savvy Cyber Kids.
- Hikaru Takeuchi, Yasuyuki Taki, Kohei Asano, Michiko Asano, Yuko Sassa, Susumu Yokota, Yuka Kotozaki, Rui Nouchi, Ryuta Kawashima (2018). Impact of frequency of internet use on development of brain structures and verbal intelligence: Longitudinal analyses. Division of Developmental Cognitive Neuroscience, Institute of Development, Aging and Cancer, Tohoku University, Sendai, Japan.
- Hočevár A. (2005). *Preprečevanje rabe in zlorabe drog: starši med stroko in ideologijo*. Ljubljana, Pedagoška fakulteta, Univerza v Ljubljani; Znanstveni inštitut filozofske fakultete, Univerza v Ljubljani (str. 23–39).
- Jezernik A. (2006), *Zasvojenost ali odvisnost?* URL povezava: [http://www.konoplja.org/web/Prosti\\_tek/Clanki/Clanki\\_zasvojenost\\_odvisnost.htm](http://www.konoplja.org/web/Prosti_tek/Clanki/Clanki_zasvojenost_odvisnost.htm), dostopano 1. 4. 2021.
- Johnson Nicola (2007). *The Multiplicities of Internet Addiction-The Misrecognition of Leisure and Learning*.
- Jun, S., & Choi, E. (2015). Academic stress and Internet addiction from general strain theory framework. *Computers in Human Behavior*, 49, str. 282–287.
- Junghyun Kim, Robert LaRose, Wei Peng (2009). Loneliness as the Cause and the Effect of Problematic Internet Use: The Relationship between Internet Use and Psychological Well-Being. *CyberPsychology & Behavior*. 451-455. URL: <http://doi.org/10.1089/cpb.2008.0327>
- Kaltiala- heino R; Lintonen T, Rimbela A. (2004). Internet addiction? Potentially problematic use of the Internet in population of 12-18 year old adolescents. *Addict Res Theory*. 12: str. 89–96.
- Kompare A. (2011). *Učenje in pomnjenje*. V Kompare A., Stražišar M., Dogša I., Vec T. Curk J. *Psihologija, Spoznanja in dileme*. Ljubljana, Založba DZS.
- Ko CH, Yen JY, Yen CF, Lin HC, Yang MJ (2007). Factors predictive for incidence and remission of internet addiction in young adolescents: a prospective study. *Cyberpsychol Behav*, str. 545–51.
- Lenhart A. (2015) *Teens, Social Media & Technology Overview 2015*. Pew Research Center, Internet and Technology.

- Li, D., Li, X., Wang, Y. et al (2013). School Connectedness and Problematic Internet Use in Adolescents: A Moderated Mediation Model of Deviant Peer Affiliation and Self-Control. *J Abnorm Child Psychol* 41, 1231–1242. <https://doi.org/10.1007/s10802-013-9761-9>
- Liddle HA, Dakof GA, Turner RM, Henderson CE, Greenbaum PE (2008). Treating adolescent drug abuse: a randomized trial comparing multidimensional family therapy and cognitive behavior therapy. *Addiction*.
- Luigjes, J., Lorenzetti, V., de Haan, S. et al (2019). Defining Compulsive Behavior. *Neuropsychol Rev* 29, (str. 4–13).
- Marks I. (1990): Behavioural (non-chemical) addictions, Volume 85, Issue 11 (str. 1389–1394).
- Maslow, A. H. (1943). Preface to motivation theory. *Psychosomatic Medicine*, 5, 85–92. <https://doi.org/10.1097/00006842-194301000-00012>
- McIntyre, E., Wiener, K., & Saliba, A. (2015). Compulsive Internet use and relations between social connectedness, and introversion. *Computers in Human Behavior*, 48, str. 569–574.
- Merc B. (1995). Kriminološki vidiki odvisnosti. V: Merc, B. Zbornik razprav: Odvisnost družbeni problem – včeraj, danes, jutri. Maribor, Obzorja (str. 58–100).
- Potenza MN (2006). Should addictive disorders include non-substance-related conditions? *Addiction* (str. 141–151).
- Rozman S. (2016). Nekemične zasvojenosti. V: A. Kvas, Đ. Sima, R. Kobentar, P. Požun, G. Lokajner, Odvisnost in problemi v širši družbi. Ljubljana, Društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov (str. 37, 38).
- Shapira NA, Lessig MC, Goldsmith TD, Szabo ST, Lazoritz M, Gold MS, Stein DJ (2003). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depress Anxiety*;17(4):207-16. doi: 10.1002/da.10094. PMID: 12820176.
- Starcevic V. (2013). Is internet addiction a useful concept? *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry* (str. 16–19).
- Stražisar M.(2011). Učenje in pomnjenje. V Kompare A., Stražisar M., Dogša I., Vec T. Curk J. Psihologija, Spoznanja in dileme. Ljubljana, Založba DZS.
- SULER J.R. (1999). *CyberPsychology & Behavior*, str. 385–393.
- Štifter J. (2005). Spremenimo samega sebe in spremenili bomo svet. Pogovorno motivacijsko informativno združenje Človeška toplina, Ljubljana.
- Turčin Z. (1995). Toksikomanije mladih. V: Merc, B. Zbornik razprav: Odvisnost družbeni problem – včeraj, danes, jutri. Maribor, Obzorja (str. 114-124).

- Wardle, H., Griffiths, M.D., Orford, J. et al. (2012). Gambling in Britain: A Time of Change? Health Implications from the British Gambling Prevalence Survey 2010. *Int J Ment Health Addiction* 10, str. 273–277.
- Wartberg L, Kriston L, Kammerl R, Petersen KU, Thomasius R. (2015). Prevalence of pathological internet use in a representative. German sample of adolescents: results of a latent profile analysis. *Psychopathology*, str. 25-30.
- Weinstein A, Dorani D, Elhadif R, Bukovza Y, Yarmulnik A, Dannon P. (2015). Internet addiction is associated with social anxiety in young adults. *Ann Clin Psychiatry*. Str. 5-9.
- Wolak J, Finkelhor D, Mitchell KJ, Ybarra ML. (2008) Online "predators" and their victims: myths, realities, and implications for prevention and treatment.
- Young K.S. (1999), Internet addiction; evaluation and treatment (str. 351-352).
- Young K.S. (1996) Psychology of computer use.XL. Addictive use of the Internet: a case, that breaks the stereotype (899-902).
- Young K.S. (1999), Internet Addiction Test (IAT) Manual.
- Young K.S. (2017), Internet Addiction Test, Stoelting.
- Young, K. S., & Rogers, R. C. (1998). The Relationship between Depression and Internet Addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 1, str. 25-28.

## 9. Priloge

### 9.1. Vprašalnik

Uporaba digitalnih tehnologij, interneta  
Vprašalnik

---

Kratko ime ankete:       Uporaba digitalnih tehnologij, interneta  
Število spremenljivk:     89  
Avtor:                     Žiga Šajteg, 28. 02. 2021

Sem Žiga Šajteg, študent magistrskega študija na Fakulteti za socialno delo Univerze v Ljubljani. Pišem magistrsko nalogo o uporabi digitalnih tehnologij in interneta pri otrocih in mladostnikih. Sledi vprašalnik, namenjen raziskavi pogostosti uporabe digitalnih tehnologij in interneta. Reševanje vprašalnika traja 10–12 minut. Odgovori so povsem anonimni, zato vas prosim, da na vprašanja odgovarjate iskreno, saj bom le tako lahko čim bolj prikazal, kako pogosto slovenski otroci in mladostniki uporabljajo digitalne tehnologije in internet ter kako se je uporaba digitalnih tehnologij in interneta spremenila v času epidemije covid-19. Prosim, da si vzamete nekaj minut in izpolnite vprašalnik.

#### Q1 - Izberite spol.

- ☐ Moški
- ☐ Ženski
- ☐ Ne želim odgovoriti

#### Q2 - Označite stopnjo, na kateri se izobražujete

- ☐ Osnovnošolsko izobraževanje
- ☐ Srednješolsko (gimnazijsko) izobraževanje
- ☐ Poklicno izobraževanje
- ☐ Trenutno se ne izobražujem

#### Q3 - S številkami zapišite svojo starost. \_\_\_\_\_

**Q4 - Kolikokrat na teden uporabljate digitalne tehnologije (pametni telefon, računalnik, tablični računalnik, televizor ...)?**

**Pri odgovarjanju upoštevajte svojo povprečno uporabo v prostem času in ne uporabo za namene pouka na daljavo.**

- ☐ Uporabljam enkrat tedensko.
- ☐ Uporabljam nekajkrat tedensko.
- ☐ Uporabljam skoraj vsak dan.
- ☐ Uporabljam vsak dan.

**Q5 - V kolikor ste odgovorili, da digitalne tehnologije in internet uporabljate vsak dan, opredelite, koliko ur dnevno porabite za uporabo le teh?**

**Pri odgovarjanju upoštevajte svojo povprečno uporabo v prostem času in ne uporabo za namene pouka na daljavo.**

- ☐ 1–3 ure
- ☐ 3–5 ur
- ☐ 5–8 ur
- ☐ Več kot 8 ur

**Q6 - Kaj od naštetega uporabljate vsaj enkrat tedensko?**

Možnih je več odgovorov

- ☐ Televizija
- ☐ Računalnik
- ☐ Tablični računalnik
- ☐ (Pametni) telefon
- ☐ Pametna ura ali zapestnica
- ☐ Drugo:
- ☐ Nič od naštetega

**Q7 - Za katere namene uporabljate televizijo? V kolikor televizije nimate, v polje "drugo" zapišite "nimam".**

Možnih je več odgovorov

- ☐ Gledanje filmov, nadaljevanj in oddaj
- ☐ Poslušanje glasbe
- ☐ Uporaba interneta
- ☐ Igranje videoiger
- ☐ Drugo:

**Q8 - Za katere namene uporabljate računalnik? V kolikor računalnika nimate, v polje "drugo" zapišite "nimam".**

**Pri odgovarjanju se osredotočite na uporabo v prostem času in ne za namene pouka na daljavo.**

Možnih je več odgovorov

- ☐ Gledanje filmov, nadaljevanj in oddaj
- ☐ Iskanje informacij na internetu
- ☐ Uporaba socialnih omrežij
- ☐ Poslušanje glasbe
- ☐ Ustvarjalno delo (design, ustvarjanje glasbe ...)
- ☐ Opravljanje študentskega/dijaškega dela
- ☐ Spletno nakupovanje
- ☐ Igranje iger na srečo, športne stave
- ☐ Branje e-knjig in poučnih besedil
- ☐ Drugo:

**Q9 - Za katere namene uporabljate tablični računalnik? V kolikor tabličnega računalnika nimate, v polje "drugo" zapišite "nimam".**

**Pri odgovarjanju se osredotočite na uporabo v prostem času in ne za namene pouka na daljavo.**

Možnih je več odgovorov

- ☐ Gledanje filmov, nadaljevanj in oddaj
- ☐ Iskanje informacij na internetu
- ☐ Uporaba socialnih omrežij
- ☐ Poslušanje glasbe
- ☐ Ustvarjalno delo (design, ustvarjanje glasbe ...)
- ☐ Opravljanje študentskega/dijaškega dela
- ☐ Spletno nakupovanje
- ☐ Igranje iger na srečo, športne stave
- ☐ Branje e-knjig in poučnih besedil
- ☐ Fotografiranje, snemanje in ustvarjanje drugih vsebin
- ☐ Uporaba funkcij klicanja in pošiljanja SMS-sporočil
- ☐ Drugo:

**Q10 - Za katere namene uporabljate (pametni) telefon? V kolikor (pametnega) telefona nimate, v polje "drugo" zapišite "nimam".**

**Pri odgovarjanju se osredotočite na uporabo v prostem času in ne za namene pouka na daljavo.**

Možnih je več odgovorov

- ☐ Gledanje filmov, nadaljevanj in oddaj
- ☐ Iskanje informacij na internetu
- ☐ Uporaba socialnih omrežij
- ☐ Poslušanje glasbe
- ☐ Ustvarjalno delo (design, ustvarjanje glasbe ...)
- ☐ Opravljanje študentskega/dijaškega dela
- ☐ Spletno nakupovanje
- ☐ Igranje iger na srečo, športne stave
- ☐ Branje e-knjig in poučnih besedil
- ☐ Fotografiranje, snemanje in ustvarjanje drugih vsebin
- ☐ Uporaba funkcij klicanja in pošiljanja SMS-sporočil
- ☐ Drugo:

**Q11 - Za katere namene uporabljate pametno uro ali zapestnico? V kolikor pametne ure ali zapestnice nimate, v polje "drugo" zapišite "nimam".**

**Pri odgovarjanju se osredotočite na uporabo v prostem času in ne za namene pouka na daljavo.**

Možnih je več odgovorov

- ☐ Uporaba socialnih omrežij
- ☐ Poslušanje glasbe
- ☐ Uporaba funkcij klicanja in pošiljanja SMS-sporočil
- ☐ Spremljanje telesnih sprememb (srčni utrip, kisik v krvi, spanec ...)
- ☐ Spremljanje telesne aktivnosti
- ☐ Drugo:

**Q12 - Odgovorite na naslednja vprašanja. Pri odgovarjanju se osredotočite na povprečno uporabo v prostem času in ne za namene pouka na daljavo.**

|                                                                                                  | Nikoli                | Redko                 | Občasno               | Pogosto               | Vedno                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Kako pogosto opazite, da za uporabo digitalnih tehnologij porabite več časa, kot ste načrtovali? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

|                                                                                                                           |                       |                       |                       |                       |                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Kako pogosto vam primanjkuje spanca zaradi nočne uporabe digitalnih tehnologij in interneta?                              | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kako pogosto so vaše šolske ocene slabše zaradi časa, preživetega z uporabo digitalnih tehnologij in interneta?           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kako pogosto se vaši bližnji pritožujejo nad količino časa, ki ga preživite z uporabo digitalnih tehnologij?              | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kako pogosto se brez interneta počutite zdolgočaseno in prazno?                                                           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kako pogosto burno, uporniško odreagirate, če vas kdo zmoti, ko ste na internetu (npr. igrate igrice, klepetate)?         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kako pogosto opazite, da sami sebi govorite »samo še minutko«, ko uporabljate digitalne tehnologije oz. ste na internetu? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kako pogosto raje izberete uporabo digitalnih tehnologij in interneta, kot srečanje s prijatelji/sorodniki?               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

**Q13 - Kateri dejavniki po vašem najbolj vplivajo na čas, ki ga porabite z uporabo digitalnih tehnologij in interneta? Pri odgovarjanju se osredotočite predvsem na dejavnike, ki so vplivali na vašo uporabo digitalnih tehnologij pred zdravstveno krizo (covid-19) v Sloveniji.**

Možnih je več odgovorov

- ☐ Komunikacija s sorodniki in vrstniki
- ☐ Potreba po sprostitvi in zabavi
- ☐ Izobraževanje
- ☐ Hiter in enostaven dostop do informacij na internetu
- ☐ Dolgčas
- ☐ Anonimnost na internetu

- ☐ Lajšanje tesnobe, žalosti
- ☐ Pobeg od težav
- ☐ Spoznavanje novih ljudi
- ☐ Dostop do vsebin za odrasle
- ☐ Drugo:

**Q14 - Sledi nekaj trditev glede uporabe digitalnih tehnologij in interneta v času epidemije covid-19.**

|                                                                                                                                | Sploh se ne<br>strinjam | Ne strinjam se        | Niti se ne strinjam<br>niti ne<br>nasprotujem | Strinjam se           | Popolnoma se<br>strinjam |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|--------------------------|
| Od začetka zdravstvene krize v Sloveniji preživim veliko več tako, da uporabljam digitalne tehnologije in internet.            | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>                         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>    |
| Uporaba digitalnih tehnologij in interneta mi omogoča pobeg od domačega okolja.                                                | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>                         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>    |
| Uporaba digitalnih tehnologij je nujna, da ohranjam stike s sorodniki, prijatelji, fantom ali dekletom v času epidemije.       | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>                         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>    |
| Brez uporabe digitalnih tehnologij in interneta med epidemijo bi bilo moje življenje dolgočasno in bil/a bi nesrečen/nesrečna. | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>                         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>    |
| Zaradi uporabe digitalnih tehnologij in interneta ponoči mi primanjkuje spanca.                                                | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>                         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>    |

**Q15 - Če želite še kaj pripomniti na temo uporabe digitalnih tehnologij pri otrocih in mladostnikih pred ali med epidemijo covid-19, lahko tukaj zapišete svoje pripombe. Če želite po opravljeni raziskavi prebrati njene rezultate, lahko v polje spodaj zapišete svoj e-poštni naslov, na katerega vam jih bom po končani raziskavi poslal. V kolikor želite ohraniti anonimnost, lahko zapišete e-poštni naslov, ki ne vsebuje vašega imena in priimka.**

---