



Univerza v Ljubljani
Fakulteta *za socialno delo*

Tilen Hočevar

Pristopi k preprečevanju digitalne zasvojenosti

Magistrsko delo

Ljubljana, 2022



Univerza v Ljubljani
Fakulteta *za socialno delo*

Tilen Hočevar

Pristopi k preprečevanju digitalne zasvojenosti

Magistrsko delo

Mentor: doc. dr. Miloslav Poštrak

Ljubljana, 2022



Univerza v Ljubljani
Fakulteta *za socialno delo*

Tilen Hočevar

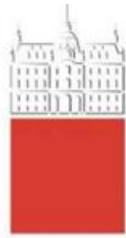
Pristopi k preprečevanju digitalne zasvojenosti

Magistrsko delo

Študijski program Socialno delo

Mentor: doc. dr. Miloslav Poštrak

Ljubljana, 2022



Univerza v Ljubljani
Fakulteta *za socialno delo*

Tilen Hočevar

Approaches to prevent digital addiction

Magistrsko delo

Mentor: doc. dr. Miloslav Poštrak

Ljubljana, 2022

Povzetek

Smo v letu 2022. Digitalna tehnologija je postala del nas. Naša življenja vse pogosteje »od visijo« od nje in enostavno smo jo (pre)vzeli »za svojo«. Tako je, za-svoje-nost in od-vis-nost od tehnologije razvijamo in tako je povezanost med bitji in stroji dosegla nov nivo. Okolje, ki smo ali so ga ustvarili v tej neživi naravi, je neznano, neraziskano in nepredvidljivo.

Na prvi pogled se zdi, da digitalne naprave poznamo, razumemo in celo obvladamo. Vendar jih ne. Le bežno jih poznamo, razumemo jih zagotovo ne, obvladamo pa še toliko manj. Prej one obvladujejo nas. Kljub temu pa se zdimo pri uporabi zelo hitri in spretni. Verjetno bi bilo podobno ali enako pri katerikoli drugi spretnosti, če bi ji posvetili toliko časa in pozornosti. Toda te »druge« so zahtevnejše, terjajo več truda, časa in pozornosti, zato jih uporabljamo vse manj. Pozornost pa vedno bolj pridobiva naš virtualni svet. V trenutku, ko se obrnemo stran, nas na to takoj opomnijo tisti (beri: tehnološki giganti), ki se borijo za našo pozornost. Slednja je ena od središčnih točk tega dela– komu ali čemu posvečamo pozornost. Načini boja zanj so nemoralni, neetični in (pre)šibko regulirani. Mi pa jim to dragocenost, ta omejeni človekov resurs, dajemo brez razmisleka s široko odprtimi rokami. Virtualni svet za nas postaja tako pomemben, da kot socialna bitja, celo med druženjem v živo, posegamo po zaslonih in jim posvečamo čas in pozornost. To je gotov dokaz, da v bitki zmagujejo »oni«. Dajejo nam obrobno, da nam vzamejo bistveno.

Družba je verjetno tako individualizirana, kot še ni bila. Razkorak med generacijami se povečuje in stik med njimi se šibi. Pravzaprav je stik med današnjimi mladostniki in njihovimi starši ter drugimi odraslimi na zelo tanki nitki. Mladi so za svoj svet prevzeli nekaj virtualnih prostorov, ki so za njihove starše popolnoma neznani, nerazumljivi, mnogokrat celo neumni in nesmiselni. Zato je nerazumevanja in nesoglasij med njimi vse več. Stik z življenjskim svetom – zanimanje, razumevanje in prisotnost pa so osnove za vzpostavljanje in ohranjanje medsebojne komunikacije, pomembne predvsem v obdobju, ko se mladostniki oddaljujejo od staršev in osamosvajajo.

Naši mladi so tako sami v pomanjkljivo reguliranem prostoru, ki je tržno zasnovan in popolnoma odtujen od zadovoljevanja temeljnih človekovih potreb. Tam se danes odvija večina njihove socializacije, skladno s tem ustvarjajo in oblikujejo svoj vrednotni sistem. Svoje vrednote oblikujejo na podlagi tega, kar je v prostoru socializacije utemeljeno kot vredno in pomembno. Povečevane vrednote pa niso odtujene le od temeljnih potreb, temveč tudi od splošnega cilja vzgoje – vzpostavitve avtonomne razsodne moralne osebnosti.

Tako se rojevajo množice posameznikov z resnimi težavami v duševnem zdravju, množice posameznikov, nezmožnih samonadzorovanja, in množice patoloških narcisov, zasvojenih z zunanjimi potrditvami, katerih jedro utelešajo družbena omrežja.

Ključne besede:

splet, digitalna zasvojenost, mladostniki, življenjski svet, duševno zdravje, starši, šolski delavci, šola, pristopi, strategije

Abstract

It is 2022. Digital technology has become a part of us. We indeed are becoming addicted to and dependent on contemporary technology. The connection between beings and machines has reached a new limits. We've created unknown, unresearched and unpredictable environment. At first glance it looks like we know all about the technologies that surround us however, it couldn't be further from the truth. We may know what the term digital technology means but in reality we don't understand it nor we are able to control it. Actually, it controls us. We aren't able to control how it influences us, most of the time we are not even aware of it. Nevertheless, society seemed to adapt to the technology. In fact, we picked up this new skill very quickly almost effortlessly. Same could be true for any other skill or knowledge we decided to learn if only we'd given them as much time and attention as we have for contemporary technology. Many »old fashioned« skills we may or would like to possess take longer to develop and are overall more demanding in comparison hence why we slowly but surely gravitate away from them.

Our virtual world on the other hand is getting attention from us. Even when we »stay away« from our devices/smart phones, there are many ways how tech giants creep back in our lives. The main question to ask is what do we pay all our attention to and what price we pay. The latter is the main topic of our the thesis.

Virtual world has become an integral part of our lives to the extent that even when we are interacting with others in real life we feel the need to reach for our smart phones and check-in. The constant urge of being on our phones proves that devices are winning the battle by taking over our lives. It seems that we are happy to substitute short term satisfactions and confirmations for real life connections and relationships.

The society has been the as individualistic as never before. The gap between generations is getting bigger which results in weaker connections. In fact, the gap between adolescents and their parents has never been so wide in modern history. Adolescents live and breathe on social networking sites that are far removed from their parents' lives who not only struggle to understand and comprehend them but also see them as silly and unproductive pastimes. The divide causes many disagreements which only deepen when there is a lack of communication. Both parents and their kids are becoming more and more detached from the real world. First ones are detaching from reality of virtual world, second ones are detaching from reality of real world.

Adolescent today are brought up in a consumer driven envirnment where basic human needs are pushed to the bottom of the priority list. It is sad to think that most of their interractions happen in this artificially created world which also strongly influence development of their values and goals. These values are far from those which we all should be aiming for especially if one is brought up in a healthy environment. Each individual should be able to reach a point where they are capable of making decisions that are undisputedly judicious and moral. Instead we see masses of people suffering from mental health issues, masses of people not being able to have any self-control over devices and even worse, we are creating a generation of pathological narcissists who are desperate for external validation and confirmation. All the above is what this environment encourage on different levels.

Key words:

internet, digital addiction, adolescents, living world, mental health, parents, school workers, school, approaches, strategies

Kazalo vsebine

Kazalo grafov	4
Teoretični del	1
1. Uvod.....	1
2. Razvoj televizije	4
2.1. Televizija v 50. letih	4
2.2. Nasilje in eskapizem v 60. letih	5
2.3. Raznolikost in politika v 70. letih.....	5
2.4. Vpliv kableske televizije v 80. letih.....	6
2.5. Specializacija televizije v 90. letih in prvem desetletju 21. stoletja	7
2.6. Vpliv televizije na človeka in kulturo	7
2.7. Pregled ključnih značilnosti razvoja televizije	9
3. Presek generacij in njihove značilnosti	10
4. Konceptualna izhodišča	12
4.1. Zmotna prepričanja o mladostništvu	14
4.2. Poti skozi mladostništvo: konformizem, eskapizem in uporništvo	15
4.3. Mladostniki, prijateljstvo in komunikacija	15
4.4. Prednosti in izzivi mladostništva	20
5. Kaj je zasvojenost.....	21
5.1. Opredelitev zasvojenosti	22
5.2. Opredelitev nekemičnih ali vedenjskih zasvojenosti	24
5.3. Trije nevrobiološki modeli zasvojenosti	24
5.4. Dejavniki tveganja	26
5.5. Možgani v obdobju mladostništva	28
5.6. Posledice zasvojenosti – splošno	30
6. Vrste digitalnih zasvojenosti	32
7. Uporaba zaslonov in družbenih omrežij	35
7.1. Prednosti in pozitivne plati družbenih omrežij	38
8. Znaki pretirane uporabe zaslonov in spleta	39
8.1. Učinki zaslonov in spleta na predšolske otroke	42
8.2. Učinki uporabe zaslonov in spleta na starejše otroke in mladostnike.....	43
8.3. Učinki uporabe zaslonov na pozornost	44
9. Uporaba zaslonov v povezavi z duševnim zdravjem	46
9.1. Povezava med uporabo zaslonov in motnjami razpoloženja.....	46
9.2. Razlogi za nekatere negativne občutke in posledice	49

9.3.	Motnje razpoloženja v povezavi z videzom	50
10.	Fizične posledice pretirane rabe zaslonov in spleta	51
10.1.	Kratkovidnost in sindrom utrujenih oči.....	51
10.2.	Motnje spanja	51
10.3.	Debelost	52
11.	Problemi – neprijetno, tvegano, nevarno	52
11.1.	Škodljivi dogodki, povezani z uporabo interneta – splošno.....	53
11.2.	Spletno nasilje	54
11.3.	Lažne novice	55
11.4.	Seksting	56
11.5.	Spletno izsiljevanje z golimi posnetki ali fotografijami	57
	Zaključek	59
12.	Pristopi in strategije preprečevanja digitalne zasvojenosti – splošno	59
12.1.	Priporočila za starše in skrbnike.....	59
12.2.	Priporočila za šole, svetovalne in pedagoške delavce	67
12.3.	Priporočila za politične odločevalce.....	69
12.4.	Slovenske smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih	70
12.5.	Z dokazi učinkovitosti podprte aplikacije za podporo duševnemu zdravju mladih 71	
12.6.	Etična zasnova družbenih omrežij.....	73
	Empirični del	76
13.	Metodologija	76
13.1.	Formuliranje problema	76
13.2.	Problem	77
13.3.	Vrsta raziskave.....	78
13.4.	Opis vzorca in populacije.....	79
13.5.	Merjenje in merske lestvice	80
13.6.	Merski postopki in merski instrumenti	81
13.7.	Metrične karakteristike	81
13.8.	Zbiranje podatkov	82
13.9.	Predstavitev internih raziskav	83
14.	REZULTATI IN RAZPRAVA.....	85
14.1.	Hipoteza 1	85
14.2.	Hipoteza 2	90
14.3.	Hipoteza 3	94
14.4.	Hipoteza 4	98

14.5.	Hipoteza 5	103
14.6.	Hipoteza 6	104
14.7.	Hipoteza 7	107
14.8.	Hipoteza 8	112
14.9.	Hipoteza 9	116
15.	Predlogi za praktične ukrepe	121
15.1.	Šolski plakati	121
15.2.	Plakati zunanjih strokovnih organizacij	121
15.3.	Plakati z memi.....	121
15.4.	Plakati z vprašanji za vpogled in refleksijo	122
15.5.	Izvedba raziskave o uporabi zaslonov na šoli in javna objava rezultatov	124
15.6.	Pravilo 5-ka	128
15.7.	Šolski nabiralnik	130
15.8.	Šolski koordinator za področje zaslonov in spleta	130
15.9.	Preventivne dejavnosti	131
15.10.	Umestitev vsebin v vzgojni načrt šole	132
15.11.	Družinski načrt uporabe zaslonov	133
15.12.	Pravilnik o uporabi zaslonov na šoli in protokoli ravnanja v primerih spletnega nasilja	133
15.13.	Povezovanje šol in organizacij, ki izvajajo prostočasne dejavnosti	134
15.14.	Šolanje na daljavo	135
15.15.	Z dokazi učinkovitosti podprte aplikacije za podporo duševnemu zdravju mladih	136
15.16.	Strokovno izobraževanje za učitelje razrednike in šolske svetovalne delavce....	137
15.17.	Od oviranja in preprečevanja do usmerjanja k pozitivnim posledicam	142
16.	Predlogi za nadaljnje raziskovanje	142
16.1.	Stik odraslih ljudi z življenjskim svetom otrok in mladostnikov	142
16.2.	Naložbe v longitudinalne in eksperimentalne raziskave	143
17.	Viri in literatura	145
18.	Priloge	157
	Priloga A.....	157
	Priloga B.....	162
	Priloga C.....	166

Kazalo grafov

Graf 1: Mnenje vodstvenih delavcev o strokovni usposobljenosti učiteljev za nudenje podpore in pomoči mladostnikom pri spoprijemanju z digitalno zasvojenostjo	85
Graf 2: Mnenje učiteljev o potrebah po dodatnih znanjih s področja digitalne zasvojenosti in spletnih tveganj	85
Graf 3: Mnenje učiteljev o potrebah po dodatnih znanjih s področja digitalne zasvojenosti in spletnih tveganj	86
Graf 4: Mnenje mladostnikov o strokovni usposobljenosti učiteljev za nudenje podpore in pomoči pri spoprijemanju z digitalno zasvojenostjo in spletnim nasiljem	86
Graf 5: Mnenje mladostnikov o strokovni usposobljenosti učiteljev za nudenje podpore in pomoči pri spoprijemanju z digitalno zasvojenostjo in spletnim nasiljem	87
Graf 6: Usposobljenost strokovnih delavcev za ozaveščanje dijakov s področja digitalne pismenosti in varnosti na spletu.....	87
Graf 7: Mnenje vodstvenih delavcev o strokovni usposobljenosti zaposlenih v ŠSS za nudenje podpore in pomoči mladostnikom pri spoprijemanju z digitalno zasvojenostjo.....	91
Graf 8: Mnenje vodstvenih delavcev o potrebnosti dodatnega strokovnega izobraževanja za razrednike in ŠSS.....	91
Graf 9: Mnenje šolskih svetovalnih delavcev o potrebi po dodatnih znanjih s področja digitalne zasvojenosti in spletnih tveganj	92
Graf 10: Mnenje šolskih svetovalnih delavcev o potrebi po dodatnih znanjih s področja digitalne zasvojenosti in spletnih tveganj	92
Graf 11: Mnenje mladostnikov o strokovni usposobljenosti ŠSS za nudenje podpore in pomoči mladostnikom pri spoprijemanju z digitalno zasvojenostjo in spletnim nasiljem	93
Graf 12: Mnenje mladostnikov o strokovni usposobljenosti ŠSS za nudenje podpore in pomoči mladostnikom pri spoprijemanju z digitalno zasvojenostjo in spletnim nasiljem	93
Graf 13: Stik šolskih delavcev z življenjskim svetom mladostnikov na spletu.....	95
Graf 14: Občutek šolskih delavcev o razumevanju življenj mladostnikov na spletu.....	95
Graf 15: Mnenje mladostnikov o razumevanju in zanimanju učiteljev za življenjski svet mladostnikov na spletu	96
Graf 16: Združeni rezultati odgovorov šolskih delavcev in mladostnikov o razumevanju in zanimanju učiteljev za življenjski svet mladostnikov na spletu.....	96
Graf 17: Stik šolskih delavcev z življenjskim svetom mladostnikov na spletu.....	99
Graf 18: Občutek šolskih delavcev o razumevanju življenja mladostnikov na spletu.....	99
Graf 19: Mnenje mladostnikov o razumevanju in zanimanju šolskih svetovalnih delavcev za njihov življenjski svet na spletu	100
Graf 20: Združeni odgovori šolskih delavcev in mladostnikov o razumevanju in zanimanju šolskih svetovalnih delavcev za življenjski svet mladostnikov na spletu	100
Graf 21: Na koga se bodo obrnili mladostniki v primeru stiske na spletu	101
Graf 22: Na koga se bodo obrnili mladostniki v primeru stiske na spletu	102
Graf 23: Mnenje mladostnikov o razumevanju in zanimanju staršev za njihov življenjski svet na spletu	103
Graf 24: Starševski zgled mladostnikom pri uravnoteženi rabi digitalnih naprav v prostem času.....	105
Graf 25: Starševski zgled mladostnikom pri uravnoteženi rabi digitalnih naprav v prostem času.....	105
Graf 26: Doživljanje slabih občutkov o sebi med uporabo družbenih omrežij	107
Graf 27: Doživljanje slabih občutkov o sebi med uporabo družbenih omrežij	108

Graf 28: Mnenje mladostnikov o negativnih vplivih družbenih omrežij na njihovo samopodobo	109
Graf 29: Mnenje mladostnikov o negativnih vplivih družbenih omrežij na njihovo samopodobo	109
Graf 30: Mnenje mladostnikov o učinkih družbenih omrežij na njihovo življenje	110
Graf 31: Mnenje mladostnikov o učinkih družbenih omrežij na njihovo življenje	110
Graf 32: Mnenje mladostnikov o količini spletnega nasilja	111
Graf 33: Čas, ki ga mladostniki preživijo za zaslone	113
Graf 34: Čas, ki ga mladostniki preživijo za zaslone	113
Graf 35: Pretekli poskusi zmanjšanja časa, ki ga mladostniki preživijo za zaslone	114
Graf 36: Prisotnost želje po zmanjšanju časa za zaslone med mladostniki	114
Graf 37: Prisotnost želje po zmanjšanju časa za zaslone med mladostniki	115
Graf 38: Hranjenje intimnih fotografij drugih oseb na svoji napravi	117
Graf 39: Hranjenje intimnih fotografij drugih oseb na svoji napravi	117
Graf 40: Pošiljanje svojih intimnih fotografij prek spleta	118
Graf 41: Prepoznavnost pošiljateljev na intimnih fotografijah, poslanih prek spleta	118
Graf 42: Mnenje mladostnikov o pogostosti pošiljanja intimnih fotografij prek spleta med spoloma	119

Teoretični del

1. Uvod

V uvodnem delu magistrskega dela bomo predstavili razvoj televizije kot enega najpomembnejših izumov 21. stoletja skozi oči socioloških in kulturoloških študij. V nadaljevanju bomo naredili presek generacij ter nekaterih pomembnih značilnosti in nastavili konceptualno osnovo, iz katere bomo izhajali. V tem delu bomo obravnavali zmotna prepričanja o mladostništvu, pot skozi mladostništvo, polje prijateljstva in medosebne komunikacije ter prednosti in izzive tega življenjskega obdobja. V zaključku uvodnega dela bomo v splošnem predelali koncept zasvojenosti, dejavnike tveganja in nevrobiološke modele zasvojenosti. Nato se bomo osredotočili na področje nekemičnih ali vedenjskih zasvojenosti in obdobje mladostništva z vidika nevroznosti. Uvodni del bomo sklenili s splošnim pregledom posledic zasvojenosti.

V jedrnem delu se bomo posvetili spletnim okoljem. Najprej bomo naredili pregled vseh vrst digitalne zasvojenosti, nato pa podrobneje predelali naše središčno virtualno okolje – družbena omrežja.

V osrednjem delu odpremo temo neugodnih učinkov zaslonov in spleta na posameznika in družbo. Obravnavamo znake čezmerne rabe zaslonov in digitalne zasvojenosti, nadaljujemo z učinki na predšolske otroke, starejše otroke ter mladostnike in zaključimo z učinki na našo pozornost. Nato predelamo povezavo med uporabo zaslonov in duševnim zdravjem oziroma motnjami razpoloženja. Sledi del o fizičnih posledicah pretirane rabe zaslonov.

V zaključku jedrnega dela se dotaknemo škodljivih dogodkov, povezanih z uporabo spleta, in podrobneje obdelamo spletno nasilje, lažne novice, seksting in spletno izsiljevanje.

V zaključnem delu z naslovom *Pristopi in strategije* se najprej posvetimo priporočenim smernicam za uravnoteženo uporabo zaslonov in spleta po starostnih obdobjih od najmlajših do najstarejših. V sklepnem delu nadaljujemo s pristopi in strategijami v splošnem, ki jih nato osredotočimo na starše in skrbnike, šole, svetovalne in pedagoške delavce in politične odločevalce.

V empiričnem delu podrobno opišemo metodološki del. Sledi poglavje s hipotezami, rezultati raziskave in razpravo o njih, temu pa predlogi za praktične ukrepe in predlogi za nadaljnje raziskovanje.

V zaključku dela so navedeni viri in literatura ter anketni vprašalniki kot priloge.

Magistrsko delo izhaja iz predpostavke, da ni mogoče zanikati negativnih učinkov razvoja sodobne tehnologije na posameznika in družbo. Delo postavlja v središče obdobje mladostništva v odnosu do sodobne tehnologije, zato se vse hipoteze in raziskovalna vprašanja neposredno ali posredno navezujejo na to starostno skupino. V eni tezi predpostavljamo, da mladostniki med uporabo družbenih omrežij doživljajo negativne občutke o sebi in menijo, da uporaba negativno vpliva na njihovo samopodobo. Ta temelji na tem, da so najpogostejše rabljena družbena omrežja med mladostniki tržno zasnovana. Ustroj teh podjetij je usmerjen izključno v dobro korporacij, zanemarljivo pa posameznika, zadovoljevanje njegovih pravih potreb in predvsem vpliv na njegovo duševno zdravje.

V mladostništvu se dogajajo pomembni premisleki o *biti*, o tem, kaj in kdo sem, kje se čutim *jaz* in kaj me definira v odnosu do okolice, oblikuje se naš položaj v svetu, razvija se naša socialna identiteta in vidno (fizično, doživljajsko, kognitivno, socialno) odraščamo. Na podlagi naštetega je izredno pomembno okolje, v katerem se dogajajo in zgodijo procesi socializacije. Okolje socializacije ni več šola (tudi v šoli je vse več komunikacije prek zaslonov), to mesto so prevzela družbena omrežja. Prej se je večina socializacije dogajala v javni instituciji s pravilniki in poslanstvom, zdaj pa se *pod streho* skopo reguliranih, tržno usmerjenih podjetij, družbeno vplivnejših in mogočnejših od več držav skupaj. Velja omeniti, da okolje (beri: družbena omrežja) ustvarjajo izjemno izobraženi ljudje z različnih področij, ki se ukvarjajo z razumevanjem delovanja človeka in družbe. Cilj je ustvariti okolje, ki nas potegne vanj in tam zadrži čim dlje časa. Hočejo, da virtualna okolja, s katerimi služijo, vzamemo *za svoje* primarno okolje socializacije in da naša življenja čim bolj *od visijo* od njih. Tako kot narekujeta korena besed v narekovajih, hočejo, da razvijemo *za-svoje-nost* in/ali *od-vis-nost*. Ob navedenih dejavnikih, ki kratkoročno iluzorno poenostavljajo življenje mladostnikov, opazamo njihovo močno navezanost na novo okolje socializacije, hkrati pa tudi zmožnost uvida v (nekatero) negativne plati, zato v naslednji hipotezi predpostavljamo, da so mladostniki že poskusili zmanjšati čas za zasloni in si te spremembe še vedno želijo. V primeru potrditve teze se nam zdi izredno pomembna osnova, iz katere bi lahko izhajali za kasnejše načrtovanje raziskovanja in strategij. Pomemben del enačbe, to je smiselnost spremembe in posledična (notranja) motivacija, je namreč dosežen. Pomeni, da mora odrasla družba prevzeti odgovornost in poskrbeti za podporo in pomoč pri tej spremembi, saj so drugačen način uporabe, zmanjšanje časa ali celo prenehanje uporabe za nekaj časa izjemno zahtevna naloga za mladostnike v obdobju izrazitih nevronske in sinaptične spremembe v za to (najbolj) odgovornem predelu možganov – prefrontalnem korteksu. V naslednji tezi, ki je neposredno vezana na mladostnike in njihov digitalni odtis, predpostavljamo, da je vsaj četrtnina mladostnikov že poslala ali prejela intimne fotografije prek spleta.

V nadaljevanju predpostavljamo, da odrasla družba, predvsem starši, učitelji in šolski svetovalni delavci, niso v stiku s trenutnim življenjskim svetom mladih. Ne razumejo okolij, v katerih se mladi gibajo, in ne izkazujejo dovolj zanimanja, da bi bolje razumeli svoje otroke (ali dijake), kar je (zanimanje in razumevanje življenjskega sveta) pomemben element povezanosti in dejavnik zaupanja med otroci na eni strani ter starši, šolskimi delavci in šolo na drugi. Sledi izpeljava naslednje teze, ki predpostavlja, da so šolski delavci (učitelji, šolska svetovalna služba) po mnenju dijakov, vodstev šol in svojem mnenju preslabo strokovno usposobljeni, da bi zagotavljali ustrezno podporo in pomoč svojim učencem in dijakom. Sledi, da je danes opazen največji generacijski razkorak v zgodovini med tema dvema (starostnima) skupinama.

Odrasli morda niso nič manj *zasvojeni* z zasloni kot njihovi mladostniki. V naslednji tezi zato predpostavljamo, da po mnenju mladostnikov njihovi starši niso zgled s svojo uporabo zaslonov, kar dodatno zaplete odnose in poveča razkorak. V mladostništvu smo zelo občutljivi na socialno pravičnost, zlasti v odnosu do sorojencev in staršev. Predvsem pa se hipoteza dotakne pereče teme v vzgoji – obsežnosti učinka nezavednih vzgojnih dejavnikov doma (prikriti učinki vzgoji) in vpliva prikritega kurikulum v šoli. Otrokom (z besedami) govorimo, kaj morajo in česa ne smejo početi, odrasli pa (z dejanji) počnemo ravno to. Ne udejanjamo tistega, kar govorimo, da morajo, in udejanjamo tisto, kar pravimo, da ne smejo.

Uvodni zapis lepo skleneta tile navdihujoči misli:

»Izobraževanje je vedno bolj usmerjeno k izpitom ob zaključku določene stopnje izobraževanja. Poleg tega je velika tragedija še to, da ima šolsko učenje malo povezave z življenjem po zaključku šolanja. /.../ Šola se ne posveča čustvom oziroma vsaj šolski predmeti se ne, tako da za otrokovo čustveno stran skrbijo zunanji dejavniki, kot so televizija, pop skupine, tombola, nogomet, stripi, seksi revije. Ubogi učitelj nima možnosti, saj so ti dejavniki komercialno nadzorovani in izkoriščani. Kateri učitelj bi lahko izzval kričeč beatlovski krik? Učiteljica matematike bi z zibanjem trebuha vsej šoli zbudila zanimanje za radosti iracionalnih števil. To je zame najnужnejša značilnost v izobraževanju, nasprotje med starim viktorijanskim učnim programom in novo dobo mladostnih hrepenenj po izpolnjenem življenju.«

- Alexander Sutherland Neill:
Summerhill (2017, str. 10)

»Neill (naš dodatek: mi) je samo upornik proti družbi in njegov sistem ne more doprinesti ničesar, kar bi družbo povežalo v skladno enoto. Ne more premostiti prepada med otroško psihologijo in družbenim nepoznavanjem otroške psihologije, med življenjem in protiživljenjem, med šolo in domom. Odgovarjam, da nisem nekdo, ki bi aktivno spreobračal družbo: družbo lahko le prepričam, da je nujno, da se znebi svojega sovraštva, kaznovanja in misticizma. Čeprav pišem in govorim o tem, kaj si mislim o družbi, bi me družba ubila kot splošno nevarnost, če bi jo poskušal reformirati z dejanji.

Če bi, na primer, poskušal oblikovati družbo, v kateri bi mladostniki svobodno živeli svoje naravno ljubezensko življenje, bi me uničili, če ne že zaprli, kot nemoralnega zapeljevalca mladih. Čeprav globoko preziram kompromise, pa jih moram tukaj skleniti z zavedanjem, da moja primarna naloga ni reformiranje družbe, ampak da teh nekaj otrok usmerim proti sreči.«

- Alexander Sutherland Neill:
Summerhill (2017, str. 38)

2. Razvoj televizije

2.1. Televizija v 50. letih

Vse odkar je v 50. letih 20. stoletja nov medij – televizija nadomestil radio kot najpopularnejši medij, namenjen najširšim množicam, je televizija odigrala nepogrešljivo vlogo v sodobnem življenju ljudi. Pravzaprav tako veliko, da si mnogi sploh ne predstavljajo življenja brez te naprave. Kot dejavnik, ki je reflektiral in hkrati oblikoval kulturne vrednote, je bila televizija večkrat videna kot dejavnik negativnega vpliva na otroke in mlade, obenem pa tudi kot medij, ki je mnogim omogočil poglede, ki so bili dotlej nepredstavljeni (Lule, 2013).

Povezave med družbenimi pogledi oz. stališči in televizijo so recipročni – ponudniki vsebin so večkrat dokazali moč vpliva na gledalce, bodisi »vidno«, s povečevanjem določenega političnega mnenja, bodisi »prikrito«, na način prikazovanja in posledičnega ustvarjanja družbenih (ne)sprejemljivosti, kot so na primer enostarševske družine, istospolno partnerstvo ali partnerstvo med posamezniki različne barve polti. Med drugim so na televiziji predvajali zgodovinsko zelo pomembne dogodke, na primer atentata na Johna F. Kennedyja in Martina Lutra Kinga ter prizore iz vietnamske vojne v 60. letih, eksplozijo rakete Challenger leta 1986, teroristični napad na dvojčka Svetovnega trgovinskega centra leta 2001 in posledice orkana Katrina leta 2005. Vsi ti dogodki so vsakokrat združevali ljudi v skupni tragediji in upanju. Danes se ob skokovitem razvoju sodobne tehnologije spreminja tudi televizija oziroma način, kako ljudje gledajo televizijo. Nenehno se razvija in utrjuje svoj položaj kot eden najpomembnejših izumov 20. stoletja (Lule, 2013).

V 50. letih je večina zabavnih televizijskih programov spregledovala aktualne dogodke in politične probleme. Namesto tega so tri največje televizijske mreže (ABC, NBC in CBS) razvile oddaje oz. šove, namenjene eni populaciji – družinam. Glavni žanr oddaj, ki so jih predvajali, je bila *domača komedija* (angl. domestic comedy) – družinska komedija, ki je temeljila na humornosti vlog igralcev in je bila postavljena v okolje doma. Nekaj primerov takšnih oddaj: *Leave It to Beaver*, *The Donna Reed Show* in *The Adventures of Ozzie and Harriet*, ki so vse prikazovale standardizirano različico življenja svetlopolte družine srednjega družbenega razreda, z vlogami, ki so strogo in stereotipno pripisane spolu (npr. mame/ženske so gospodinje, očetje/možje delajo v pisarni). V nadaljevanju so pogosto prikazovale, da je mogoče vse domače probleme rešiti v trajanju približno polovice oddaje, in to na zelo površinski ravni odnosov. Vsakokrat so se zaključile z vplivnim moralnim načelom, ki je seveda povečeval ideologijo *ozadja* (televizijske) mreže (Lule, 2013).

Četudi so vse te (prve) oddaje prikazovale idealizirano podobo ameriške družine, je bila večina družin v 50. letih tradicionalnih delavskih družin. Ob vsesplošni revščini, politični negotovosti in fizično ločenem življenju po drugi svetovni vojni se je mnogo Američanov želelo ustaliti, imeti otroke in uživati v miru in varnosti, ki naj bi ju zagotavljalo družinsko življenje. Med razmahom v povojnem obdobju je sledilo obdobje optimizma in blaginje, tradicionalne delavske družine so zacvetele. Vendar pa je bilo življenje, kot so ga prikazovali v TV-šovah, za mnoge družine pravzaprav čisti ideal. Četudi je bilo v 50. letih skoraj 60 odstotkov družin označenih kot »družina srednjega razreda«, je kar četrтина teh družin in več kot polovica temnopoltih družin živela pod pragom revščine (kar pomeni, da je bilo takšno življenje zanje nepredstavljivo in nemogoče) (Lule, 2013).

Niso pa bili vsi programi skladni s prevladujočo ideologijo v 50. letih. Marca 1954 je novinar Edward R. Murrow začel s predvajanjem oddaje *See it Now*, ki je prikazovala pravo, resnično,

nelepo podobo ameriškega senatorja Josepha McCarthyja. Zabavni programi so se prav tako ukvarjali s kontroverznimi temami. V središču je bila dolgoletna oddaja *Gunsmoke*, v kateri so se dotikali družbenih problemov, med njimi manjšin, pomena družine, (ne)legitimnosti nasilja in moči religioznih predstav ali dogem (Lule, 2013).

V 60. letih so ustvarjalci oddaje prisluhnili željam gledalcev, s tem pa je oddaja postajala vse bolj naklonjena etničnim manjšinam in se približevala splošnemu mnenju o človekovih pravicah, ki so bile v letih intenzivnega razvoja in hkratnega utrjevanja. Vse to ji je omogočilo zgodovinsko mesto – postala je najdlje predvajana oddaja v zahodnem svetu (od leta 1955 do 1975) (Lule, 2013).

2.2. Nasilje in eskapizem v 60. letih

V naslednjem desetletju je televizija prikazovala neolepšano različico dogodkov iz resničnega sveta. Oddaja *CBS Evening News with Walter Cronkite*, prvič predvajana leta 1962, je hitro postala najbolj gledana, voditelj Walter Cronkite pa je do konca desetletja postal znan kot *najbolj zaupanja vreden mož* v Ameriki. Oddaja, ki je bila na sporedu 22. novembra 1963, je šokirala občinstvo. Gledalci so bili neposredno seznanjeni s strašno novico – atentatom na predsednika Johna F. Kennedyja. Naslednjih nekaj dni so imeli možnost spremljati vsak vidik tragedije, ki jih je vsakič znova pretresel (Lule, 2013).

Približno v istem času kot omenjeni atentat so na televiziji predvajali grozljive posnetke vojne v Vietnamu. To je bila prva vojna, ki so jo prenašali po televiziji. Pokrivalo jo je pet snemalnih ekip, ki so poskušale zajeti vsako podrobnost. Na malih ekranih so se pogosto znašli neprijetni dogodki, na primer požig vasi Cam Ne leta 1965, usmrtitev, ki jo opravil general Nguyen Ngoc Loan, in slike otrok, umrlih v vojni. Tisto obdobje je zaznamovala tudi hladna vojna med ZDA in Sovjetsko zvezo, ki so jo Američani prav tako spremljali na malih ekranih. Prenos dogodkov je vplival na povečevanje pritiska, ki ga je ustvarjal konflikt med državama. V 50. in 60. letih je bilo najbolj napeto obdobje med kubansko raketno krizo leta 1962, ki je v mnogih vzbudila strah pred jedrsko vojno (Lule, 2013).

Zaradi krutih dejanskih prikazov na televiziji v 60. letih se je vse več oddaj in gledalcev usmerilo k eskapističnemu tipu oddaj in programov. Najpopularnejši žanr so postale t. i. situacijske komedije (angl. situation comedy ali sitcom), ki so se osredotočale na običajne, vsakdanje situacije, videne skozi norčav pogled, ki so jih razreševali protagonisti (Lule, 2013). Eskapizem tu predstavlja beg (ali zakrivanje pogleda) od resničnih dogodkov v svetu ter posledični umik k prijetnostim in ugodju, kar *utelešajo* družbena omrežja ter druge digitalne aktivnosti danes.

Nobena od situacijskih komedij ni vključevala političnih nelagodij oziroma nesoglasij, torej niso prikazovale dejanskih dogodkov drugje po svetu, s čimer se je zmanjševala zmožnost ustvarjanja raznolikosti v perspektivah pri gledalcih na način, ki bi bil primeren. Obstajala je le stroga dihotomija med izrazito eskapističnimi komedijami in izrazito *trdimi* novicami kot neposrednim medijskim prikazom dejanskosti (dejanskost v pomenu, da na koncu koncev medijska hiše izbere, katero in koliko resničnosti bo prikazala publiki) (Lule, 2013).

2.3. Raznolikost in politika v 70. letih

V 70. letih so podajalci vsebin začeli prikazovati raznolike družine, ki so reflektirale družbene odnose nasproti kontroverznim problemom, ki so bili izraziti v tistem času (npr. enostarševske družine in ločitve). Dogajali so se premiki v smeri večje enakopravnosti med spoloma, kjer so poskušali ujeti večjo enakopravnost pri plačah med spoloma in spodbujali ženske k vključevanju v delovno populacijo. Leta 1972 je Vrhovno sodišče v ZDA uveljavilo pravico do

splava in ženskam (uradno) dalo nadzor nad svojimi reproduktivnimi pravicami. Število ločitev je v 70. letih poskočilo. Oddaje so tako začele reflektirati družbo in njena razmerja. Reprezentativen primer je oddaja *Maude*, v kateri je v središču feministka srednjih let, ki živi s četrtim možem in ločeno hčerko. Oddaja je močno *zamahnila* po prevladujočih vrednotah, ki so jih predstavljale svetlopolte družine srednjega razreda. Tako se je dotaknila kontroverznih tem, kot so pravica do splava, menopavza, kontracepcija, alkoholizem in depresija (Lule, 2013).

Vogrinc (1995, str. 22) v knjigi *Televizijski gledalec* o tej temi piše takole:

Kolikor je bilo koncentracijo raziskovanja televizije na recepcijo različnih tipov oddaj in načine vključevanja gledanja TV v vsakdanja razmerja med ljudmi (zlasti je šlo seveda za medsebojna razmerja v družini) marsikdaj mogoče razumeti kot prisojanje moči porabnikom, da kot aktivni gledalci konstruirajo lastne pomene in skoznje uhajajo determinativni moči vladajoče ideologije, inkorporirane v RTV programih, so se tisti teoretiki, ki so za tako koncentracijo najbolj zaslužni, potrudili kritizirati prisojanje prevelike moči porabnikom.

In nadaljuje z navajanjem Morleyja (1992:40 v Vogrinc, 1995, str. 22), da:

zagotavljajo, da ostaja temeljni cilj kritičnega raziskovanja *razumevanje moči medijev, kakor je dejavna v mikrorazmerjih konsumpcije – ne da bi te probleme ločevali od makrostrukturnih procesov, in da je treba raziskovati rabo televizije in drugih hišnih tehnologij, npr. video rekorderja, računalnika*, v širšem okviru vloge, ki jo imajo različni mediji v artikulaciji privatne in javne sfere, kar nam (upajmo) omogoča artikulirati te mikroanalize v širši perspektivi problemov politike, moči in kulture.

Ob tem pa se je vse več oddaj osredotočalo na t. i. skeč komedije (angl. sketch comedy), ki so poskušale v ospredje postaviti politično zavedanje ali obveščenost, ker so pri publiki prepoznali zanimanje v tej smeri. Bolj natančno, prepoznali so vedno večji apetit po kritičnem vrednotenju (v praksi komentiranju) na področju družbenega in političnega. Najboljši primer je oddaja *Saturday Night Live*, ki so jo začeli predvajati leta 1975 in je na sporedu še danes. V vsaki oddaji se zvrstijo nov zvezdnik ali zvezdnica in redni, pogosto neznani komedijanti. Oddaja je parodija na sodobno popularno kulturo in politiko, v njej pogosto kritizirajo politike ali zvezdnike. Ob koncu desetletja je bila publika bolj politično in družbeno ozaveščena (Lule, 2013).

2.4. Vpliv kableske televizije v 80. letih

Do sredine 80. let so bile na prvih treh mestih mreže ABC, NBC in CBS. Vendar so začele izgubljati popularnost sočasno z razvojem kableske televizije in deregulacijo te industrije v letu 1984. Zamenjale so jih storitve *Cable News Network (CNN)*, *Entertainment and Sports Programming Network (ESPN)* in *Music Television (MTV)*, ki so predručile televizijsko krajino v svet novic, športa in glasbe. Novi trgi so omogočili pot novim in inovativnim oddajam, pa tudi staromodnim, kot so situacijske komedije. V 80. letih sta dve situacijski komediji doživeli močan udarec, *The Cosby Show* in *Family Ties*. Obe sta prikazovali moderno družinsko življenje, kjer so mame delale od doma, očetje pa bili v skrbstveni vlogi in vlogi gospodinjca. Med letoma 1983 in 1994 je delež občinstva, ki je spremljalo vsebine, predvajane na televizijskih mrežah (ABC, NBC, CBS idr.), upadel z 69 na 52 %, medtem ko je delež občinstva kableske televizije (CNN, ESPN, MTV idr.) poskočil z 9 na 26 % (Dearborn, 2004 v Lule, 2013).

Ob vse več gospodinjstvih, naročenih na kabelsko televizijo, so se pojavili pomisleki glede prikazov nasilja, ki so jim bili otroci izpostavljeni med gledanjem. Za razliko od mrežnih programov, ki so ponujali izbrane vsebine ob določenem času, je kabelska televizija ponujala filme in vsebine za odrasle ves čas, večina pa je prikazovala veliko bolj nasilne vsebine kot prej. Raziskovalci v eni izmed študij so ugotovili, da je povprečen otrok do trenutka, ko konča osnovno šolo, bil v stiku z 8 tisoč umori in več kot 100 tisoč primeri nasilnih vsebin (Blakey, 2002, v Lule, 2013).

Čeprav niso bile potegnjene prepričljive povezave med spremljanjem nasilnih vsebin na televiziji in prenosom tega v resnično življenje. Vsekakor pa je rahljanje sprejemljivosti vsebin seksualne in nasilne narave vztrajen razlog za skrb staršev glede vpliva na njihove otroke (Lule, 2013). Enaka tema je pogosto v ospredju danes, ko je govor o (ne)primernosti vsebin na družbenih omrežjih ali v video igrarh.

Glede vpliva televizije kot medija je treba omeniti, da sta propaganda in prepričevanje že dolgo časa del interakcije med mediji in kulturo. Prav tako velja danes, saj se pravzaprav uporablja temu pripadajoč izraz: *prepričljiva tehnologija* (angl. persuasive technology) (Center for Humane Tech, b. d.). O propagandi kot sestavnem delu pišejo mnogi avtorji. Naj na tem mestu navedem enega – Bojana Dobovška, ki je medije označil s t. i. *četrto vejo oblasti* (poleg zakonodajne, sodne in izvršilne veje), kot nujnim propagandnim aparatom (Dobovšek, 2016).

Večina študij o vedenju in medijih ni ugotovila neposredne povezave med slednjima dejavnikoma, vendar prepozna pomembne korelacije med mediji, nasilništvom in spolnim vedenjem. Skozi medije imajo zvezdniki velik vpliv na oblikovanje kulturnih vrednot in trendov. Temu premisleku se pridružujemo v nadaljevanju, ko razmišljamo o ustvarjanju idealiziranih (lepotnih in drugih) trendov na družbenih omrežjih. Novodobne digitalne oblike medijev so revolucionalizirale načine, kako ljudje dostopamo do vsebin, podanih v medijih, in kako jih uporabljamo. Te oblike temeljijo predvsem na participatorni vlogi uporabnika (angl. participatory media consumption) in selitvi vsebin iz svojih naprav v splet in oblak (angl. content migration) (Lule, 2013).

2.5. Specializacija televizije v 90. letih in prvem desetletju 21. stoletja

Čeprav je občinstvo naraščalo, so se mnogi ponudniki vsebin znašli pred težavo, da morajo ustreči vse bolj interesno razdrobljeni publiki. Začeli so se pojavljati programi, ki so v celoti namenjeni le eni temi, na primer kuharski, glasbeni, informativni kanal, vse zato, da gledalec lahko izbere točno tisto, kar želi gledati. Pomembno pa je dodati še dejstvo, da je večina novičarskih kanalov specializirana še za določen politični vidik, ki ga postavljajo v ospredje. Trend specializacije reflektira širše družbene spremembe, saj se tudi podjetja vse bolj osredotočajo na baze potrošnikov, ki so manjše in ciljno usmerjene (Lule, 2013).

Premik izvrstno ubesedi Chris Anderson: »*We're leaving the watercoller era, when most of us listened, watched and read from the same relatively small pool of mostly hit content. And we're entering the microculture era, when we are all into different thing*« (Lule, 2013).

2.6. Vpliv televizije na človeka in kulturo

Televizijsko predvajanje novic po letu 1950 je imelo več kulturoloških učinkov. Zagotavljalo je vizualne vsebine o najbolj napetih človekovih in družbenih (pre)izkušnjah, s tem pa je doseglo ljudi tako, kot jih radio in časopis nista mogla. Vsebine, ki so jim gledalci priča, in to, skozi kakšno perspektivo so predstavljene, močno vplivajo na njihova stališča. Večkrat se je izkazalo, da so imele predvajane vsebine velik vpliv na razplet dogodkov. Tak primer so posnetki napada

na protestnike za človekove pravice v Birminghamu v Alabami leta 1963, ki so privedli do sprejetja zakona o volilni pravici leto pozneje (angl. Voting Rights Act). In ne tako lep primer izgredov zaradi rasne neenakopravnosti v Detroitu in drugih mestih konec 60. let, ki so prestrašili gledalce in sprožili potrebo po *zakonu in redu* (Lule, 2013).

Omenjene predvajane vsebine so imele škodljiv učinek na razvoj človekovih pravic, saj so mnogi gledalci na predsedniških volitvah leta 1968 izbrali konservativnega predstavnika republikancev Richarda Nixona. Kritiki zato strogo obsojajo pristranske novinarske mreže (angl. partisan news networks), saj te povzročajo, da imajo gledalci manj razumevanja za drugačne politične poglede in mnenja, kar vodi v polarizacijo (Lule, 2013).

Vogrinc (1995, str. 23) razmišlja o povezavi sociologije in televizije in poudarja, da je pravi naslov za vprašanje do odkritja »zaklada o vsej sociološki tradiciji raziskovanja TV« raziskovalec David Morley z delom *Television Audiences and Cultural Studies* (1992), ki izrecno poudarja svojo sociološko formiranost nasproti kolegom, ki so večinoma prešli k študiju televizije iz literarne in filmske teorije. Argumentira na način, da »se raziskovalci občinstva lažje navežejo na raziskave empiričnih sociologov o odzivih občinstva, kakor so se raziskovalci tekstov. Razen tega, da ne smemo spustiti spred oči makroravni medijskih institucij, njihove vloge v politiki in ekonomiji in od tod izhajajočih determinant sporočil.«

Vogrinc (1995, str. 24) pravi:

Osnovni kriterij za razločitev je, ali so učinki medijskega sporočila na tiste, ki ga prejmejo, avtomatični, torej doseženi že z recepcijo sporočila, ali pa je izid komunikacije negotov – seveda šele druga možnost sploh odpira pot raziskovanju komunikacije, pa čeprav sprva le kot evidentiranje ovir, ki jih je treba odstraniti bodisi na pošiljalčevi strani bodisi na strani publike, če naj vsebina neovirano in potvorjeno doseže naslovljence.

Avtorja Katz in Lazarsfeld v knjigi *Osební vplivi* (1955, v Vogrinc, 1995, str. 24) zagovarjata idejo o dvostopenjskem poteku komuniciranja in z osredotočanjem na *mnenjske voditelje* kot posrednike vpliva medijev na ravni medosebnega komuniciranja sta res v marsičem usmerila dominantno raziskovanje. Zavračata predstavo o »atomistični masi milijonov bralcev, poslušalcev in obiskovalcev kina, pripravljenih, da prejmejo Sporočilo (namenoma je zapisano z veliko začetnico)«, in o tem, da je »vsako Sporočilo direkten in močan dražljaj k dejavnosti, ki izzove neposredni odgovor«.

Morleyjevo (v Vogrinc, 1995, str. 27) zanimanje se osredotoči na raziskave uporabe medijev, kjer zagovarja idejo o potrebnosti raziskovanja vzvodov učinkovanja v komunikacijskem procesu. Zagovarja stališče, da »ireduktibilnost uporabe medijev na intence pošiljalcev sporočil afirmira publiko ne več kot pasivne recipiente, ki bi v skladu z domnevnimi psihološkimi in/ali sociološkimi determinantami manj ali bolj pravilno razumeli dano vsebino, pač pa kot aktivne konsumente, ki v okolju, na katero vpliva, zadovoljujejo svoje potrebe.«

Morley kot geslo šole *uses and gratifications* (kar se navezuje na socialnopsihološke raziskave načinov, kako posamezniki ali skupine uporabljajo medije za zadovoljevanje svojih – pretežno individualnopsiholoških ali kvečjemu tipiziranih – potreb) navaja Hollaranov programski stavek: »Moramo se znebiti navade, da razmišljamo, kaj počnejo mediji z ljudmi, in jo zamenjati z vprašanjem, kaj ljudje počnejo z mediji« (Morley, 1980; 1992, v Vogrinc, 1995, str. 27). Slednji citat je še kako aktualen danes, ko je resnično v ospredju vprašanje vpliva

družbenih omrežij: »Kako velika peščica slehernikov še lahko trdi, da so v nadzoru nad medijem in ne le-ta nad njimi?«

Ob strinjanju z navedkom Morley ne pozabi na zadržka, povezana med seboj. Prvi je, da ta »model precenjuje odprtost sporočila in v večpomenskosti možnih branj vidi neomejeni pluralizem«, in drugi, da je tako »stališče v bistvu psihologistično, saj neomejenost individualnih rab medijev ni drugega kot pozabljanje na dejansko družbeno determiniranost porabnikov, ta pa reducira večpomenskost branj na nekaj osnovnih variant« (Vogrinc, 1995, str. 27).

Smiselno se je opreti tudi na britanske televizijske študije (*Centre for Contemporary Cultural Studies* (CCCS) v 70. letih), ker koncipirajo televizijsko publiko oziroma gledalce kot ideološke subjekte. Specifično formiranje analize TV v okviru kritike in analize britanske kulture skozi kritiko in analizo ideologije je dalo prepoznavno smer televizijskim študijem, ki so se premaknili *od teksta h gledalcu* (Vogrinc, 1995, str. 28).

Temu nasprotuje Fiske (1987, v Vogrinc, 1995) s svojo »*television culture*«, ki je sprožila trend, ki ga je vsekakor mogoče brati kot slavljenje sposobnosti porabnikov televizije, da svobodno kreirajo pomen ponujenega in ga avtonomno uporabljajo.

Vogrinc (1995, str. 27) elegantno kritiko televizije kot dejavnika umika v ugodje zastavi takole:

Različne variante dekonstrukcionizma, zlasti pa fetišiziranje rab televizije z nenehnim odmikanjem načinov rabe v eksotične načine uživanja, ki ogluši za banalna vprašanja determiniranosti takih rab, so dovolj blizu doslej dominantnemu relativizmu, da bodo bržkone brez težav našle skupen jezik z njim in dosegle *prevrednotenje* predmeta, namreč odmik od prevlade pedagoško motiviranega lovljenja prepričljivih dokazov za škodljivost TV k demonstracijam, kako so si porabniki sposobni udobno urediti lastno televizijsko okolje.

V neposredni povezavi z našo nalogo pa navajamo Vintar Spreitzerjevo in sodelavce (2021), ki so zapisali:

Dolgoročnih raziskav o vplivu izpostavljenosti otrok in mladostnikov zaslonom na izide v odrasli dobi še nimamo. Podatki iz literature o dolgoročnih vplivih so vezani predvsem na tradicionalne medije – stacionarne zaslone (televizijo). Gledanje televizije v otroštvu in mladostništvu je bilo povezano z debelostjo, slabo kondicijo, kajenjem in povišanim holesterolom v odraslosti. Tisti odrasli, ki so kot otroci gledali televizijo 1 do 2 uri dnevno, so v povprečju dosegli nižjo stopnjo izobrazbe kot tisti, ko so jo gledali manj kot eno uro na dan, kot so ugotovili Staiano in sodelavci (2013).

2.7. Pregled ključnih značilnosti razvoja televizije

Televizija je reflektirala kulturne vrednote, vse odkar je po drugi svetovni vojni pridobila popularnost. V 50. letih je večina televizijskih programov zapostavljala pomembne dogodke in politične probleme, namesto tega pa prikazovala družinam prijazne domače komedije, ki so prikazovale svetlopolte družine srednjega razreda iz predmestja. Temu je sledil »televizijski stres«, ki so ga doživljali gledalci v 60. letih, na primer ob neposredno prenašanih dogodkih iz vietnamske vojne in kubanske raketne krize, in ki je vodil do eskapizma občinstva (Lule, 2013).

Očitno je bilo neposrednosti preveč za publiko, nevajeno tako stresnih vsebin, saj so v naslednjem desetletju prišle v ospredje fantazijske situacijske komedije. Te so ustvarile drugi pol neposrednim novicam, ki so jih prikazovale medijske hiše. Ustvarila se je stroga dihotomija

med vsebinami, predvajanimi na televiziji. V naslednjem desetletju, v 70. letih, je vse več oddaj reflektiralo družbeno zavedanje, do katerega so privedle spremembe tistega časa. V ospredje so stopile teme, kot so enostarševske družine, vloga ženske v družini in družbi in vse pogostejši razhodi partnerjev, kar je privedlo do večjega števila oddaj, ki so prikazovale t. i. nenuklearne družine (v pomenu netradicionalne družine, takšne kot bi *morale* biti) (Lule, 2013).

Vse večja popularnost kableske televizije v 80. letih je vodila do eksplozije novic in zabavnih kanalov, med katerimi je kar nekaj oddaj vzbudilo skrbi o stopnji nasilja, ki ga je prikazovala televizija. V naslednjih dveh desetletjih so se televizijske mreže specializirale v pomenu, da so zaradi vse bolj razdrobljene publike (glede interesa, kaj bi gledala) morale izbrati niše, kjer so se poskušale približati potrebam specifičnih skupin (Lule, 2013).

Televizija reflektira tako kulturne vrednote kot tudi vplive kulture. En primer polarizacije so televizijske novice, ki niso več osrednje (v smislu iskanja objektivne resnice), temveč so se začele vse bolj približevati politiki oziroma prevzemati določene politične poglede. Kritiki trdijo, da izpostavljenost le eni perspektivi (predstavljeni »resnici«) privede do zmanjšanja raznolikosti v političnih pogledih in omejuje zmožnost razumevanja drugačne politične perspektive. Začne se (nevarna) delitev na *naše in nenaše*, na *edine prave resnice in* (vse druge) *neprave resnice* (Lule, 2013).

Zabavni programi so prav tako odigrali pomembno vlogo pri vplivu na družbo. S tem, ko so prikazovali takrat kontroverzne vsebine, kot so enostarševske družine in istospolno partnerstvo, kot sprejemljive, so prihajali v ospredje premisleki o tem, kolikšen vpliv ima televizija na stališča oz. naravnost gledalstva. V preteklih letih so podajalci vsebin ustvarili nov koncept oddaje – resničnostne šove. Ti so prevzeli večino *zabavnih* televizijskih vsebin, pronicajo v vsak aspekt medijev in kulture in ga spreminjajo (Lule, 2013).

Zaključek tega dela bo posvečen patru Karlu Gržanu (Gržan, 2019, str. 127), ki v 48. tezi knjige *95 tez, pribitih na vrata svetišča kapitalizma za osvoboditev od zajedavskega hrematizma*, pravi takole:

Če se ne bomo ozavestili in proti zločinskemu delovanju hrematizma dvignili glas, je iluzorno pričakovati, da bo še kdo povzdignil glas, ko bomo tudi sami utrujeni in izčrpani odvrženi v kakšen družbeni kot in bosta naša edina tolažba TV-nadaljevanka in sterilna elektronska vez z nam dragimi tam nekje, kjer jih, še produktivne, izčrpavajo z *edinimi možnimi rešitvami* hrematističnih konceptov. In v vsej tej virtualnosti nas bodo vztrajno marinirali z veliko oglasi, iz katerih nam bodo *srečni* ljudje razlagali, da je sreča, če kupiš, če imaš ... O tem, da korenini sreča v srečanju, v medsebojnem srčnem zaznavanju, bodo seveda molčali.

3. Presek generacij in njihove značilnosti

V povezavi s hipotezo, ki se navezuje na slabo razumevanje značilnosti drugih generacij in primanjkljaj v zanimanju za njihov življenjski svet, se nam zdi smiselno narediti presek generacij, čemur bomo dodali pomembne spremembe, ki so se medtem zgodile.

Naj uvodno misel poglavja posvetimo Danielu Sieglu (2014, str. 21), ki pravi:

Ob mladostnikovi zagnanosti za novosti se zdi vsakodnevna rutina odraslega človeka suhoparna. V luči ustvarjalnega raziskovanja, ki mladostniku odkriva nove načine mišljenja in vedenja, se zdi enolično in predvidljivo odraslo življenje preveč pod nadzorom in omejevalno. Če bi odrasli znali spet pridobiti kanček tega bistva, bi se medgeneracijski prepad mogoče zmanjšal. Hočem reči, da nas včasih tisto, kar vidimo pri drugih, spomni na to, kar pri sebi

pogrešamo, in zato postanemo nesrečni, razočarani, jezni ali žalostni. Včasih starši ne prenesejo nekaterih potez otrokovega značaja, saj jih spominjajo na nekaj, kar jih moti pri njih samih.

Tako osebe, rojene po letu 1928, delimo na pet starostnih generacij. V najstarejšo generacijo spadajo osebe, rojene med letoma 1928 in 1945, oziroma osebe, ki so bile leta 2020 stare med 75 in 92 let. Ta generacija nosi ime *tiha generacija*. Sledijo osebe, rojene med letoma 1946 in 1964, oziroma osebe, ki so bile leta 2020 stare med 56 in 74 let. Ta generacija se imenuje *baby boom generacija*. Sledi tretja, v katero spadajo osebe, rojene med letoma 1965 in 1980, oziroma tisti, ki so bili leta 2020 stari med 40 in 55 let. Ta nosi ime *generacija X*. Predzadnja na seznamu zajema ljudi, rojene med letoma 1981 in 1996, oziroma tiste, ki so bili leta 2020 stari med 24 in 39 let. To skupino opredeljujemo z izrazom *milenijski*. Zadnja generacija, ki še nima opredeljenega kronološkega obsega, vključuje mlade, rojene po letu 1996, oziroma tiste, ki so bili leta 2020 stari 23 let ali manj. Imenujemo jo *generacija Z* (Parker in Igielnik, 2020).

More comfortable online than out partying, post-Millennials are safer, physically, than adolescents have ever been. But they're on the brink of a mental-health crisis.

- Jean M. Twenge (Twenge, 2017)

Leta 2012 se je zgodila vidna sprememba v vedenju in čustvenem stanju mladih. Nekatere značilnosti prejšnje generacije – milenijcev so začele izginjati. Sprva so raziskovalci domnevali, da so to le nekakšne izjeme, vendar so se trendi nadaljevali do mere, da jih danes ne moremo zanikati. Gre za velike spremembe oziroma razlike med generacijama, ki sta kronološko ena za drugo. Glavni razliki sta različnost pogledov na svet okoli sebe in v načinu preživljanja prostega časa. Težnja po neodvisnosti in osamosvajanju, ki je bila močno prisotna pri prejšnjih generacijah, danes pri mladih izginja (Twenge, 2017).

Kaj je povzročilo tako dramatično spremembo? Izbruhnili je svetovna finančna in gospodarska kriza (angl. Great Recession), ki je uradno trajala od leta 2007 do 2009. Ta je imela velik vpliv na milenijce, saj jim je onemogočala finančno stabilnost, osamosvajanje in varnost. Na generacijo Z je imela neposredno toliko manjši vpliv, ker so bili še otroci. Zelo povezano z našo nalogo – to je tudi čas, ko število Američanov, ki imajo pametni telefon, preseže magično mejo polovice populacije (Twenge, 2017).

Po tem letu pa v ospredje prihaja vse več zaslonov in spletnih storitev. Mladostniki, rojeni po letu 1996, so prva generacija, ki odrašča ob nenehni prisotnosti telefonov, so generacija, ki ima ustvarjene profile na družbenih omrežjih, še preden vstopijo v srednjo šolo, in so generacija, ki ne pomni časov pred internetom. Tudi milenijci so odraščali s spletom, vendar ni bil niti približno tako prisoten v njihovem življenju in priročen, kot je danes – splet je pri roki tako rekoč ves čas, podnevi in ponoči (Twenge, 2017).

Paradigmatska sprememba pri izgledu in delovanju zaslonov se zgodi leta 2007, ko podjetje Apple predstavi prvi drsni zaslon – pametni telefon z drsnim zaslonom. Kmalu mu sledi tudi večja različica – t. i. tablica. Prihod pametnih zaslonov v vsakdanje življenje je radikalno spremenil vse vidike življenja najstnikov, od narave njihovih socialnih interakcij do duševnega zdravja. Te spremembe so vplivale na vse mladostnike v ZDA in drugod, neodvisno od socialno-ekonomskega statusa družine oz. gospodinjstva. Trendi se torej pojavljajo tako pri revnih kot premožnih mladih, pri mladih iz vseh etničnih ali religioznih okolij, pojavljajo se pri mladih, ki

živijo v mestu, v predmestju in na podeželju. Povedano drugače, trendi so opazni pri vseh mladih in trendi so med seboj zelo skladni (Twenge, 2017).

Generacija X je prva generacija, ki je začela podaljševati okvire obdobja adolescence. Pripadniki te generacije so postajali odrasli prej in zaključevali obdobje odraslosti kasneje. Z milenijci in generacijo Z se obdobje adolescence ponovno krajša. Ob pregledu običajnega mladostniškega vedenja – pitje alkohola, zmenki in preživljanje časa brez nadzora staršev – ugotovimo, da se zdajšnji 18-letniki vedejo bolj podobno 15-letnikom prejšnjih generacij in današnji 15-letniki se vedejo bolj podobno 13-letnikom prejšnjih generacij. Otroštvo se razteza v srednjo šolo (Twenge, 2017).

Izrazita dejavnika za ta pojav sta zagotovo sprememba ekonomije (vmes smo postali informacijska družba, temu je sledila sprememba v ekonomiji) in sprememba v načinu vzgoje. Ker informacijska ekonomija bolj nagraduje visoko izobrazbo kot zgodnjo zaposlitev, bo vse več staršev svoje mladostnike spodbujalo, naj ostanejo doma in študirajo, namesto da bi se zaposlovali v prekarnih oblikah dela, ki so se razmnožile po finančni in gospodarski krizi. Najstniki se večinoma strinjajo z *načrtom* svojih staršev, torej, da preživljajo veliko ali več časa doma. Vendar razlog ni v tem, da so bolj študiosozi kot prejšnje generacije, temveč zato, ker imajo tako veliko več možnosti za vzpostavljanje socialnih interakcij prek spleta. Ni jim treba zapustiti svojega doma, da preživljajo čas s prijatelji. Vse prejšnje generacije so ga morale, ker spleta še ni bilo (Twenge, 2017).

Če bi današnji najstniki bili izjemno študiosozi in željni učenja, bi bilo to vidno v raziskavah. Pravzaprav pa podatki kažejo drugačno sliko: 12- in 13-letniki, 15- in 16-letniki ter 17- in 18-letniki so leta 2010 porabili manj časa za domače naloge, kot ga je generacija X leta 1990. Če združimo, da mladi danes veliko manj delajo in namenijo manj časa za šolo kot prejšnje generacije, ugotovimo, da imajo več prostega časa kot generacija X (Twenge, 2017).

Poglavje zaključujemo s Sieglovo mislijo (2014, str. 161):

Če bi moral z eno besedo povzeti vse raziskave o tem, kakšno starševstvo pomaga ustvariti najboljše razmere za otrokovo ter mladostnikovo rast in razvoj, bi uporabil izraz *prisotnost*. Prisotnost pomeni odprtost za trenutno dogajanje. Prisotnost zajema zavedanje dogajanja, medtem ko se dogaja, sprejemanje lastne psihične notranjosti in uglašenost z notranjim svetom drugega.

In dodaja (Siegel, 2014, str. 162):

Razumevanje ne pomeni, da se strinjamo z vsako zamislijo ali načrtom; pomeni, da se najprej povežemo, nato pa skupaj raziščemo, kako bi moral mladostnik ravnati, da bo pri spoznavanju svet na varnem. Če je prisotnost onemogočena, pogosto izgine zaupanje med mladostnikom in odraslim.

4. Konceptualna izhodišča

Stojimo za pomembnim socialnodelovnim konceptom, ki smo ga prevzeli od Denisa Saleebyja (1997). Imenuje se *perspektiva in krepitev moči* in po besedah Čačinovič Vogrinčičeve (2003, str. 200) je formula za uresničitev preprosta: »Mobiliziraj moč (talente, znanja, sposobnosti, vire) klientov s ciljem, da podpreš njihova prizadevanja, da dosežejo svoje cilje in vizije, in stranke bodo imele boljšo kvaliteto življenja, tako, ki bo v skladu z njihovimi koncepti kvalitete.« V isti sapi, na istem mestu dodaja: »Čeprav je recept enostaven, mu sledi trdo delo« (ibid.).

Če želimo prepoznati moč, se moramo posvetiti prostemu času mladih v sedanosti – to je danes v veliki meri postalo področje spletnih aktivnosti in virtualnih skupnosti, kjer bomo izhajali iz koncepta *sonavzočnosti* (angl. *co-presence*) Toma Andersena (1994), ki poudarja zagovor sedanosti. Predstavlja »navzočnost v poslušanju, kjer poslušalec ni le sprejemnik zgodbe, temveč zaradi svoje navzočnosti spodbuja pripovedovanje zgodbe. In to dejanje je dejanje konstituiranja sebstva« (Čačinovič Vogrinčič, 2011, str. 22–23). Slednji koncept zajema tudi pridruževanje mladostnikom *tam, kjer so in ko so* – usklajenost ljudi, prostora in časa. Tako povečujemo verjetnost za *kairos* trenutke, trenutke srečanja dveh ali več oseb, ki ne temeljijo na kvantitativni, temveč na kvalitativni komponenti.

V nalogi bomo poskušali prepoznati šibke točke dosedanjega dela, jih mobilizirati ter povezati do sedaj nepovezane elemente. Vse prej omenjene koncepte socialnega dela bomo povezali še s konceptom *znanja za ravnanje* (Rosenfeld, 1993), ki zanj predstavlja znanje, ki ga je mogoče v procesu socialnega dela prevesti v akcijo. V naši nalogi je to nujno element, saj stojimo za idejo, da znanje (teorijo in ugotovitve) pretvorimo v ravnanje (pristope in strategije) v jeziku, ki bo vsem razumljiv.

Tudi Peter Lüssi (1991, v Čačinovič Vogrinčič, 2011, str. 23) »razmišlja podobno, ko opozarja, da v socialnem delu ne smemo ostati brez besed, da potrebujemo znanje, ki ga je mogoče ubesediti, pretvoriti ali prevesti v akcijo«.

Prej omenjenim konceptom v socialnem delu dodamo še zadnjega – to je koncept *stališča ali etike udeležенosti* (Hoffman, 1994). Omenjamo ga kot nujen element pri pridruževanju, razumevanju in upoštevanju življenjskega sveta mladih predvsem z vidika staršev, pedagoških delavcev in drugih strokovnih delavcev v šoli. Epistemološko ga umeščamo med koncepte postmodernih pristopov. Pomeni pa, da se »strokovnjak odpove moči, ki mu ne pripada: moči, da si lasti resnice in rešitve. Objektivnega opazovalca nadomesti sodelovanje, v katerem nihče ne potrebuje končne besede, temveč pogovor, ki se nadaljuje. Tudi ideja instrumentalne definicije problema (Lüssi, 1991, v Čačinovič Vogrinčič, 2011, str. 18, 19) se močno približa slednjemu »pogledu«. Šele to omogoča *domačinu* (mlademu), da je poslušan, slišan in upoštevan.

Slednji je t. i. *emski* pogled. »Je pogled *od znotraj*, pogled domačina v kontekstu antropologije. Je pogled uporabnika v kontekstu socialnega dela. Je pogled mladostnika in je njegova refleksija lastnega položaja« (Geertz, 1996, v Poštrak, 2017).

Drugi, t. i. *etski* pogled, je »pogled *od zunaj*, pogled starša, družboslovca, mladinskega delavca ali pogled socialnega delavca, v tem primeru na mladost in mladino« (Canals, 1995: 105, v Poštrak, 2017).

V empiričnem delu bomo raziskovali pojave skozi oba pogleda. Mladostniki bodo podajali emski pogled, vodstveni, šolski delavci in mi kot raziskovalci pa etskega.

Poudarjamo prvi pogled – *od znotraj*, ki je na področju raziskovanja podpore in pomoči ljudem še kako spregledan. Ko bomo v nadaljevanju predstavili razvoj življenjskega sveta mladih na spletu, bomo ugotovili, da se trendi zelo spreminjajo, kar je (že danes) privedlo do tega, da smo odrasli popolnoma izgubili stik z njihovo realnostjo (naše razumevanje njihovega življenjskega sveta), zato je edino smiselno stopiti iz položaja moči – stališče udeležенosti (tudi dejansko moči nimamo, ker večina odraslih ne ve prav veliko o njihovem življenjskem svetu, na kar se navezuje hipoteza o zanimanju in razumevanju življenjskega sveta mladih) – in

raziskati *emski* pogled (instrumentalna definicija problema) kot osnovni pogoj za raziskovanje *etskega* pogleda.

S takšno raziskovalno paradigmo si bomo odrasli omogočili sprejetje (drugačnih) značilnosti druge generacije in se približali razumevanju mladih, kot *to, kar so*. Kar je ravno nasprotno od tega, kar večina išče na spletu. Mnogi želijo z objavo na spletu dobiti potrditev o svoji moči, lepoti, poznanstvih, imetju itd., a ključ do oblikovanja samopodobe leži v pozabljenem delu enačbe – posameznik mora biti najprej prepoznan in sprejet v svoji nemoči ali šibkosti. Šele s tem dobi prepotrebno varnost in stabilnost – nujna pogoja za *biti to, kar v resnici sem*, za varno odkrivanje in raziskovanje sveta ter razvijanje svojih potencialov.

Zaključimo, da naj pristop odraslih temelji na vprašanjih, ne trditvah. Zato navajamo naslednjo trditev (Siegel, 2014, str. 23): »Dobro vprašanje nas pošlje na dobro potovanje.«

4.1. Zmotna prepričanja o mladostništvu

Poglavje, ki sledi, bi lahko deloma umestili v poglavje o konceptualnih izhodiščih, zato ga bomo uvrstili tik za njim.

Pri tem navajamo Daniela Siegla (2014), ki kot enega od bistvenih elementov za razumevanje mladostništva nujno osvetli in opusti nekaj zmotnih prepričanj v povezavi s tem življenjskim obdobjem. Najprej razjasni zmotno prepričanje, da je mladostništvo zgolj čas nezrelosti in da morajo najstniki pač »odrasti«. Pri tako omejenem pogledu ni nič nenavadnega, da velja mladostništvo za nekaj, kar je treba pretrpeti, preživeti in pustiti za seboj s čim manj brazgotinami. Zgrešeno mišljenje, se strinjamo. Zamenjati moramo *očala* (v pomenu: perspektivo) s tistimi, ki se osredotočajo na iskanje pozitivnih značilnosti. Proaktivnost bomo pokazali z osredotočanjem na značilnosti mladostništva, kot so preizkušanje mej, strast do raziskovanja neznanega in razburljivega, ki je ključna za razvoj bistvenih značajske lastnosti, ki bodo mladostniku omogočile življenje v njegovi polnosti, polno pustolovščin in smisla.

Nato zavrže idejo o tem, da najstniki zaradi podivjanih hormonov *znorijo* ali *se jim zmeša*. To preprosto ne drži. Siegel (2014, str. 63) pravi, da se raven hormonov v tem obdobju res poveča, ampak hormoni niso tisti, ki določajo dogajanje v mladostništvu. Dandanes vemo, da je doživljanje mladostnikov predvsem posledica sprememb v delovanju možganov. In nadaljuje, da v medijih pogosto naletimo na razlago, ki ni povsem resnična, »da glavni nadzorni center v možganih, prefrontalni korteks, ki je v sprednjem delu prednjega režnja, dozori šele ob koncu mladostništva«. Ta *nezrelost* naj bi bila »pojasnjevalec nezrelega vedenje mladostnikov«. Takšen pogled je zgrešen, pogosto za mladostnike uničujoč. Mladostništvo ni obdobje, ki ga moramo preživeti, ampak obdobje, ki ga moramo negovati in spodbujati, torej prepoznati ključne elemente in jih razvijati, ker so za človekovo življenje edinstveni (Siegel, 2014).

Še ena pomembna zmota je mišljenje, da se mora mladostnik v tem obdobju popolnoma osamosvojiti od odraslih. Zapiše, da »mora mladostnik vsekakor narediti naraven in nujen korak k osamosvojitvi od odraslih, ki so ga vzgajali, vendar mu odnosi z odraslimi še vedno koristijo. Zdrav korak v odrasli svet je obojestranska odvisnost, ne popolna samozadostnost.« Kot otroci najprej čutimo potrebo po tem, da za nas skrbijo drugi, v mladostništvu te osebe (odrasle) pogosto odrivamo stran od sebe in se učimo predvsem od vrstnikov. In zaključimo, da »se sčasoma naučimo, da moramo skrbeti za druge in tudi sami sprejemati pomoč. To imenujemo soodvisnost.« (Siegel, 2014)

4.2. Poti skozi mladostništvo: konformizem, eskapizem in uporništvo

Delo se osredotoča na obdobje mladostništva, temu pripadajoči pa so načini predelovanja stvarnosti. Poštrak (1994) pravi, da »se zdi, da imajo pravljica števil veliko moč pri našem racionalnem, ne pravljicnem razmišljanju. Tako veliko avtorjev govori o treh načinih prehoda skozi mladost.«

Nekateri recimo navajajo »tri značilne odgovore mladih na različne življenjske situacije v sodobni družbi« (Ule et al., 2000, str. 60):

- odgovori mladinskih subkultur,
- *tiha* in kolikor se da brezkonfliktna integracija v družbo in
- brezpogojno prilagajanje ali celo okrepitev vnaprej danih družbenih standardov, predsodkov in mentalitet (ibid.).

Ali, kot bomo videli v nadaljevanju, so mladi razdeljeni v tri skupine, ki predstavljajo tri precej različna mladostniška sredstva za predelovanje realnosti:

- ironiziranje stvarnosti in njeno simbolno predelavo v nasprotje ali lastnosti, ki jih pripisujemo t. i. *ustvarjalni osebi*,
- konformno prilagajanje stvarnosti ob zavesti o izgubi globalne družbene perspektive ali lastnosti, ki jih pripisujemo t. i. *filistrom*,
- začasen izstop iz vsakdana v iluzorno skupnost, kar pomaga prebiti ostali čas ali lastnosti, ki jih pripisujemo t. i. *boemom* (Ule et al., 2000, str. 61).

Uporaba omenjenih strategij predelovanja realnosti pa rezultira v skupinjenju mladih v različne mladinske subkulture.

Z našega zornega kota namreč pojmujejo mladinske subkulture kot strategijo (pre)živetja v smislu, kot ga zastavlja Carrithers (1992). Ali kot pravi ena bolj razširjenih opredelitev subkultur: »Subkultura ravnanja /so/ pravzaprav poskusi razrešitve kolektivno izkušenih problemov, ki se porajajo iz protislovij družbene strukture, (in da) subkulture porajajo oblike kolektivne identitete, iz katere je mogoče doseči individualno identiteto, ki ni določena z razredom, izobrazbo in s poklicem. Ta rešitev je začasna, ni stvarna, je zgolj razrešitev na kulturni, simbolni ravni« (Brake, 1984, str. 15).

Po našem mnenju je danes najbolj izrazit kolektivno izkušen problem mladih to, da njihovega življenjskega sveta (sveta na spletu) ne razume in se zanj ne zanima odrasla družba, ki ni rasla (in se socializirala) prek zaslonov oziroma na spletu. Temu lahko dodamo retorično vprašanje: »Se bodo mladi ob stiski in potrebi po podpori ali pomoči obrnili na družbo (posameznike), ki o njihovem življenjskem svetu ne vedo prav dosti ali celo nič, obenem pa ne izkazujejo zanimanja, da bi ta (pre)potrebna znanja in spretnosti usvojili in se jim pridružili, *tam kjer so?*«

V nadaljevanju bomo predstavili trende v prijateljevanju mladostnikov, načine medsebojne komunikacije in načine skupnega preživljanja prostega časa na spletu, torej t. i. *virtualne skupnosti* mladih, pri čemer bomo poskušali prepoznati razloge za skupinjenje, torej opredeliti kolektivno izkušene probleme, ki so privedli do določene skupnosti.

4.3. Mladostniki, prijateljstvo in komunikacija

Pri razvoju dejanskih/živih družbenih omrežij je vstavljena kakor past, da se z na videz povezovalnimi elektronskimi družbenimi omrežji nadomesti – nevtralizira (bolje rečeno:

omami) potreba po vzpostavljanju živih stikov. Dejansko gre za onesposabljanje z *elektronsko magijo* vzpostavljanja živega medosebnega stika. In kakor pri vsaki magiji je tudi tukaj osnovno načelo: dajem obrobno, da ti vzamem bistveno. Dajem ti stike: slike, podobe, informacije, a le zato, da te lahko izvezam iz živega odnosa. Magični učinki elektronskih družbenih omrežij nas tako naredijo lahek plen interesnih krogov, saj smo brez živih stikov brez izvora notranjih moči.

- pater Karel Gržan (Gržan, 2019, str. 127)

Gržan se tu dotakne pereče teme, ki smo jo nakazali na začetku. Ker so mladi danes doma (v okviru svojih štirih sten) bistveno več časa kot katerakoli prejšnja generacija, se pojavi nevarnost izgube živega medosebnega stika ali živega odnosa.

Prijateljstvo je ključni element v obdobju mladostništva. Najstniki raziskujejo medosebne prijateljske odnose z (nezavednim) ciljem oblikovanja identitete in umestitve in razumevanja svoje vloge v družbi. Ena od raziskav ugotavlja, da več kot polovica (51 %) najstnikov vidi sebe v luči nekoga, ki se brez težav vključi v skupino vrstnikov. Na drugi strani pa malo manj kot polovica (48 %) odgovarja, da se ne čutijo vključene in se ne znajo vključiti. Večina mladostnikov pove, da imajo vsaj eno osebo, ki jo vidijo kot *bližnjega prijatelja*, in imajo socialno mrežo ljudi, s katerimi so redno v stiku – tako *online* kot *offline*. To omogoča večjo raznolikost v razumevanju ljudi, s katerimi prijateljujemo, zato kar šest od desetih najstnikov poroča, da imajo vsaj enega bližnjega prijatelja, ki je drugačne barve kože oziroma druge etnične pripadnosti (60 %) ali spola (61 %) (Anderson in Jiang, 2018).

Skoraj vsi udeleženci (98 %) te raziskave poročajo, da imajo enega ali več bližnjih prijateljev: med njimi jih več kot tri četrtine (78 %) navaja, da imajo od enega do pet prijateljev, petina (20 %) pa, da imajo šest ali več bližnjih prijateljev. Le 2 % najstnikov poročata, da nimajo bližnjih prijateljev (Anderson in Jiang, 2018).

Ena ključnih značilnosti mladostništva, poleg čustvenega naboja in želje po zadovoljstvu ob odkrivanju novega, je močna privrženost družbi vrstnikov. Raziskovalci (Siegel, 2014) opazajo, da tvegano vedenje pogosto opazno narašča, kadar se posameznik znajde med vrstniki. To se je (ibid., str. 61) izkazalo pri »poskusu, v katerem so znanstveniki opazovali vedenje mladostnikov pri simulaciji vožnje; ko so bili sami in ko so bili v družbi prijateljev«.

Pojav imenujemo *kolektivni proces* in predstavlja razmislek, ki se sproži pri mladostnikih v družbi prijateljev ali že ob predstavi, kako bo to dejanje vplivalo na prijatelje. Pojav zmanjšuje razsodnost mladostnikov v dani situaciji. Pri tem ne gre za impulzivnost, saj imamo dovolj časa za premislek in tehtanje možnosti. Odločimo se na podlagi kombinacije želje po ugodju in uveljavitvi med vrstniki. To je hiperracionalno dejanje, kjer ni premisleka o bistvu (Siegel, 2014).

Vse več komunikacije med otroki in mladimi danes poteka prek zaslonov in skladno s tem se dogajajo spremembe v načinu komunikacije, ki so vse bolj vidne. Današnji najstniki se družijo zunaj manj, kot so se prejšnje generacije. V preteklosti je bilo pogosto slišati vprašanje staršev: *Kdaj boš doma?* in odgovor mladostnika: *Kdaj moram biti?* Danes teh stavkov skoraj ne slišimo več. Po eni strani zato, ker bodo danes starši mladostnika poklicali po telefonu, po drugi strani pa se je zgodila sprememba v preživljanju časa zunaj doma. Slednje je v izrazitem upadu, saj so 16- in 17-letniki leta 2015 zunaj preživeli manj časa kot 13- in 14-letniki leta 2009. Trend je vse bolj opazen (Twenge, 2017).

Ena od izbranih raziskav se osredotoča na to, kako mladostniki navezujejo stike izven šolskih aktivnosti in prek drugih aktivnosti, ki so povezane s šolo. Skoraj dve tretjini najstnikov (60 %) se vsakodnevno družijo s prijatelji prek spleta, medtem ko se jih v živo vsak dan družijo le četrtina (24 %). V drugi delež ni vključeno druženje v šoli in pri aktivnostih, povezanih s šolo. Kar osem od desetih najstnikov (81 %) poroča, da njihove interakcije večkrat tedensko potekajo prek spletnih platform, v primerjavi z interakcijami v živo, kjer je delež polovičen (50 %). (Anderson in Jiang, 2018)

Zato je pričakovati, da današnji mladostniki manj hodijo na zmenke. Začetek dvorjenja pri generaciji X je bila ugotovitev *všečnosti* (angl. *liking*, na primeru *Oh, he likes you!*), čemur danes pravijo *pogovarjanje* (angl. *talking*). Ironija je v tem, da uporabljajo izraz *pogovor*, čeprav njihova komunikacija zelo pogosto poteka z besedilnimi sporočili, ne prek besedne komunikacije. Potem ko se najstnika nekaj časa *pogovarjata*, ko si postaneta všeč, temu šele na tej točki sledi čas zmenkarjenja. Če primerjamo generacijo Z (natančneje, vključeni so bili srednješolci v letu 2015) z generacijama baby boom in X, je delež upadel s 85 na 56 %. Le dobra polovica najstnikov se je srečala tudi v živo. Torej je količina interakcij, pri katerih se mladostniki srečajo v živo, upadla skoraj za tretjino (29 %) (Twenge, 2017).

Zanimivi so odgovori mnogih najstnikov, ki poročajo, da jim ustreza videti svoje prijatelje le nekajkrat tedensko (ne vsak dan), saj to pri njih sproža potrebo, da preživijo več časa skupaj. Povedano drugače, ob vsakodnevnih interakcijah, pravijo, bi se drug drugega naveličali. Le slaba petina (17 %) jih meni, da se v živo družijo premalo. Izrazit porast v odgovoru na to vprašanje je opazen pri mladostnikih, ki niso tako pogosto v stiku s prijatelji v živo. Pri njih je delež teh, ki menijo, da bi potrebovali več časa v živo, bistveno večji (42 %) (Anderson in Jiang, 2018).

Upada tudi pogostost spolnih odnosov med mladimi. Največji upad je opazen pri najstnikih ob zaključku osnovne šole (starost 14 in 15 let), pri katerih se je število spolno aktivnih zmanjšalo za 40 % od leta 1991. Povprečen najstnik ima sedaj prvi spolni odnos po tretjem letniku srednje šole oziroma v starosti 16 in 17 let, kar je leto kasneje kot pri generaciji X. S tem je povezan izredno pozitiven trend, opazen v zadnjih letih: število najstnic, ki so zanosile, je doseglo najnižjo stopnjo (to je bilo leta 2016), bilo jih je za 67 % manj kot v letu z najvišjo stopnjo, letu 1991 (Twenge, 2017).

Kljub relativno majhni količini stikov v živo več kot polovica najstnikov (57 %) pravi, da je čas, preživet v živo, ravno pravšnji. Torej tega časa ni niti preveč niti premalo. Več kot vsak tretji mladostnik (36 %) meni, da je med njimi premalo interakcij v živo. Manjši delež (7 %) jih celo meni, da preživijo preveč časa v živo (Anderson in Jiang, 2018).

V nadaljevanju nekateri kritiki kot poglobitveni dejavnik za zmanjševanje interakcij v živo navajajo vseprisotnost spleta in družbenih omrežij v vsakdanjem življenju mladostnikov. Vendar mladostniki naštevajo vrsto vzrokov, zakaj preživljajo manj časa v interakcijah »iz oči v oči«. Najpogosteje (41 %) navajajo, da imajo preveč svojih obveznosti, da bi našli čas za srečanje in druženje v živo. Med drugim jih dobra tretjina (34 %) poroča, da imajo tudi njihovi prijatelji preveč obveznosti, da bi našli čas za druženje. Slaba tretjina (32 %) jih odgovarja, da je razlog za nestike logistične narave (bivajo predaleč, transportne povezave niso ustrezne). Vseeno pa je preprostost digitalne komunikacije med poglobitvenimi razlogi, ki jih naštevajo najstniki. Tretjina (33 %) jih odgovarja, da se je veliko bolj preprosto povezati in družiti prek spleta, kot pa se dejansko dobiti v živo (Anderson in Jiang, 2018).

Navajamo rezultate študije, v kateri ugotavljajo, da je leta 2012 skoraj polovica (49 %) najstnikov odgovorila, da je primarni način komunikacije z drugimi »v živo«. Ta delež je leta 2018 upadel na slabo tretjino (32 %), pri tem pa so primarni način komunikacije prevzela besedilna sporočila (angl. texting), ki jih navaja kar več kot tretjina (35 %) najstnikov (Rideout in Robb, 2018).

Najstniki poročajo tudi o tem, da so zaradi družbenih omrežij vse pogostejše zmoteni (angl. distracted) med medosebnimi odnosi v živo. Več kot polovica (54 %) se strinja s trditvijo: »Družbena omrežja mi pogosto odvrnejo pozornost od osebe, s katero komuniciram v živo« (angl. »often distracts me when I should be paying attention to the people I'm with«), kar je za desetino (10 %) več kot leta 2012. Narasel je tudi delež mladostnikov, ki poročajo, da so družbena omrežja razlog, da preživijo manj časa s prijatelji v živo (angl. »has taken away from time I could be spending with friends in person«). Število teh mladostnikov je od leta 2012 do leta 2018 naraslo za 12 %, z dobre tretjine (34 %) na 42 % (Rideout in Robb, 2018).

Pri odraslih ni bistveno drugače, saj kar polovica Američanov (50 %) poroča, da njihove partnerje občasno ali pogosto zmoti pametni telefon, medtem ko so v interakciji z njimi (Vogels in Anderson, 2020).

Druga raziskava ugotavlja, da skoraj vsi udeleženci (89 %) priznavajo, da so uporabljali telefon med zadnjim druženjem v večji skupini. Dobra tretjina (34 %) od teh jih je preverjala prejeta sporočila. To je pogost pojav pri generaciji milenijcev ter so posledično v veliki večini (82 %) mnenja, da ni v redu brati sporočil in e-pošte, medtem ko jih tri četrtine (75 %) meni, da je to v redu (Rainie in Zickuhr, 2015).

Ugotavljamo, da pametni telefon lahko prekine ali zmoti povezavo med dvema človekoma, kar lahko vodi do zmanjšanih občutkov empatije, zaupanja in povezanosti. V seriji raziskav so raziskovalci ugotovili, da ko so povabili neznance v parih k pomenljivemu pogovoru, se je zgodilo, da je bila njihova zmožnost čustvene povezanosti zaradi pametnega telefona močno znižana (Przybylski in Weinstein, 2013).

Zaradi zaslonov, ki jih največkrat povezujemo z zabavo in sprostitvijo, smo pogosto zmoteni. Skoraj tretjina najstnikov (29 %), ki imajo svoj pametni telefon, poroča, da jih ponoči prebudi klic, sporočilo ali drugo obvestilo. Mnogo mladostnikov poroča tudi o obsesiji njihovih staršev z napravami. Tretjina (33 %) jih je leta 2018 odgovorila, da si želijo, da bi starši preživeli manj časa na napravah, v primerjavi z dobro petino (21 %) mladostnikov leta 2012 (Rideout in Robb, 2018). Zadnji odstavek je neposredno povezan s hipotezo, ki se osredotoča na povezanost med mladostniki in njihovimi starši.

Zanimiva je tudi ugotovitev Schroeder, Karadas in Epley (2017), ki raziskujejo, da ko se srečamo s človekom z nasprotno politično opredelitvijo, kot jo imamo sami, smo dvakrat bolj dovzetni, da ga bomo dojemali kot inteligentnega in bližje sebi, če ga bomo slišali na glas razložiti ideje, za katerimi stoji, namesto da bi to prebrali v zapisu (npr. v objavi na spletu ali besedilnem sporočilu). Na žalost je večina platform družbenih omrežij osredotočenih na besedilno komunikacijo, kar zmanjšuje možnost za pristno diskusijo in debato in povečuje možnost polarizacije med ljudmi.

»Morda se zdi paradoksalno, a je resnično, da lahko pestra ponudba elektronskih medijev zmanjšuje, in ne povečuje intelektualne sposobnosti človeka; in je paradoks, da elektronske

povezave bolj odtujujejo, kot zблиžujejo, kadar jih uporabljamo kot nadomestek živega osebnega stika,« pravi Manfred Spitzer. (Gržan, 2019, str. 127)

Nadomestek živega osebnega stika je način skupinjenja mladih na spletu ali način predelovanja stvarnosti s podobno mislečimi posamezniki. Te imenujemo virtualne skupnosti.

Virtualno skupnost lahko opišemo kot skupek posameznikov ali poslovnih partnerjev, ki interagirajo v povezavi s skupnim interesom, pri čemer pa interakcijo vsaj deloma podpira ali medij (lahko oboje) tehnologija in jo vodijo nekateri protokoli in norme. Virtualne skupnosti niso izključno virtualne, lahko so le delno (Preece, 2000).

Na spletu se oblikujejo okoli (Gumzej, 2021): video iger in e-športa, filmov, knjig in fikcije, znanih internetnih osebnosti (t. i. streamerji, ustvarjalci internetnih vsebin) – t. i. influencerjev ali spletnih vplivnežev, skupnega problema ali/in cilja (ti so najpogostejše povezani z naravo, prehrano, družbo in politiko/ukrepi) in drugih prostočasnih dejavnosti.

Člani skupnosti se v grobem delijo na tri skupine (Gumzej, 2021): aktivni uporabniki so ustvarjalci vsebine skupnosti, ki redno sodelujejo. Pasivni uporabniki, ki spremljajo dogajanje, so sprejemniki vsebin in zelo redko ali nikoli ne sodelujejo. Tretji so t. i. arhitekti. To so tisti, ki so skupnost ustvarili in osnovali, pogosto z nekim večjim namenom ali ciljem.

Digitalna okolja mladim predstavljajo platforme, ki jih omogočajo povezovanje z znanci in neznanci s podobnimi interesi. Za primer, kar šest od desetih (60 %) najstnikov se vsakodnevno ali skoraj vsakodnevno družijo in socializirajo s prijatelji prek spleta, več kot tri četrtine (77 %) pa jih vsakodnevno preživlja čas v skupnih pogovorih na spletu (angl. online groups) ali forumih (Anderson in Jiang, 2018).

Mladostniki, ki so del virtualnih skupnosti (online groups), gojijo pozitivne občutke v odnosu do teh skupin. Približno tri četrtine (74 %) jih poroča, da jim je skupnost omogočila stik z novimi osebami, med temi jih skoraj tretjina (31 %) navaja te skupine kot poglavitni dejavnik za spletno poznanstvo. Poleg navezovanja stikov z novimi osebami večina mladostnikov virtualne skupnosti povezuje z občutki povezanosti (68 %), kar pomeni, da se čutijo vredni del te skupnosti. V nadaljevanju jih 65 % odgovarja, da jim skupnosti pomagajo razumevati in oblikovati mnenje o pomembnih problemih, s katerimi se srečujejo. Dobra polovica (55 %) jih poroča, da jim je bila skupina v pomoč, ko so imeli *težko obdobje* v življenju (Anderson in Jiang, 2018).

Pri ustvarjanju skupnosti na spletu je treba upoštevati dejavnike, ki to omogočajo ali zavirajo. To je predvsem dovršenost funkcij določene spletne strani ali družbenega omrežja. Discord je omrežje, ki na tem področju prednjači. Ima izredno veliko funkcij, uporabnih za grajenje skupnosti. Omogoča skupno diskusijo, deljenje vseh vrst vsebin, deljenje na sobe/serverje, igranje iger, deljenje na pogovorne sobe, omogoča vse vrste komunikacije – pisno sporočanje, zvočno in slikovno (video) komunikacijo in še mnogo več. Discord omenjamo, ker je v zadnjih letih doživel eksponentni porast v popularnosti (Gumzej, 2021).

Dovolj zgovorna sta že podatka, da je število aktivnih mesečnih uporabnikov Discorda naraslo z 10 milijonov v letu 2017 na 140 milijonov v letu 2021. Število registriranih uporabnikov pa je naraslo s 25 milijonov v letu 2016 na 300 milijonov v letu 2021 (Curry, 2021).

Slikovit primer je forum Reddit, ki spada med deset najbolj obiskanih spletnih strani. Po njihovem mu pravijo kar *The first page of Internet*, čeprav je bil ustanovljen šele leta 2005. Je

primer foruma, ki ni zamrl z eksponentnim razvojem družbenih omrežij s Facebookom na čelu, ki se je razvil dobro leto kasneje. Na Redditu obstaja več kot 2 milijona skupnosti (Dean, 2021).

Na Discordu je kar 138 tisoč aktivnih forumov. Uporabniki so anonimni in nimajo profila. Za primerjavo, Reddit je imel leta 2021 kar 290 milijonov več mesečno aktivnih uporabnikov. Skupno torej kar 430 milijonov (Dean, 2021).

Če se vrnemo v družbenim omrežjem. Ta imajo bistveno manj orodij za grajenje skupnosti, zato je skupnosti manj in so tudi bistveno manj vplivne. Večina uporabnikov danes najpopularnejših družbenih omrežij, Instagrama, TikToka in Snapchata, je ženskega spola, torej so ženske z vidika ustvarjanja skupnosti na spletu v bistveno slabšem položaju (Pew Research Center, 2021).

Dodajamo pa razmislek, da sta splet in globalizacija mladim omogočila oblikovanje mnogih skupnosti, ki so bile prej nemogoče. Na primer skupnosti, katerih člani so z vsega sveta in so v interakciji vsakodnevno.

4.4. Prednosti in izzivi mladostništva

Sodobna tehnologija v sodobno družbo prinaša spremembe, ki jih ni mogoče spregledati. Stojimo za prepričanjem, da je izredno pomembno poznati značilnosti mladostništva, tako prednosti kot izzive, da lahko prve kar se da izkoristimo, druge pa premišljeno predvidimo in skušamo spreobrniti v prednost ali moč. Ključ mladostniškega življenja v odraslosti naj bi bila ohranitev nekaterih značilnosti tega obdobja, ki jih kot družba prepogosto vidimo kot nemoč ali slabosti, ki jih je treba preživeti.

Bistvene lastnosti mladostništva se pojavijo zaradi zdravih in naravnih sprememb v možganih. Te vplivajo tako na naše misli kot odnose, spremeni se način pomnjenja, razmišljanja, osredotočanja, odločanja in ustvarjanja vezi z drugimi. V možganskih krogotokih se zgodijo spremembe, zaradi katerih je čas mladostništva drugačen kot čas otroštva. Vsaka izmed sprememb pa ima svoje dobre in slabe plati, ki jih bomo pri vsaki izmed navedenih tudi zapisali (Siegel, 2014).

Prva pomembna lastnost je *iskanje novega*, ki se pojavi zaradi povečane želje po zadovoljstvu v krogotokih mladostnikovih možganov, kar ustvarja željo po preizkušanju novega in po polnejšem življenju, posledično pa dejavnejšem vključevanju v življenje (Siegel, 2014).

Slaba plat te spremembe je iskanje tveganj in doživetij, pri čemer mladostnik precenjuje vznemirjenje in podcenjuje tveganja zaradi posledic nevarnega vedenja ter poškodb. Tako lahko (Siegel, 2014, str. 18) »impulzivnost v trenutku povzroči, da se zamisel v trenutku spremeni v dejanje, in to brez kakršnegakoli pomisleka glede posledic«. Po drugi strani pa kot dobro plat spremembe (ibid., str. 18) navaja, da »življenje postane strastno, saj raziskovanje novega pomeni očaranost nad življenjem, zagon pri oblikovanju novih pristopov in pustolovsko življenje«.

Kot drugo pomembno lastnost Siegel (2014) poudarja *vključevanje v družbo*, kar pomeni povezovanje z vrstniki in sklepanje novih prijateljstev. Pravi, da je slaba plat (ibid., str. 18), »da se najstniki, ki se oddaljijo od odraslih in so obdani samo z drugimi vrstniki, pogosto vedejo bolj tvegano. Pri popolni zavrnitvi odraslih in njihovega znanja ter zdrave pameti se ta tveganja še povečajo.« Zagotovo pa je pozitivna plat tega kovanca velika zagnanost za ustvarjanje družbenih vezi kot pomembnega dejavnika za ustvarjanje podpornih odnosov. To je

znanstveno dokazano najboljši znak zadovoljstva, dolgega življenja in sreče v življenju. Verjetno bo držalo, saj je utemeljen na eni od dveh temeljnih človekovih potreb – po povezanosti.

Tretja značilnost je po Sieglu (2014) *povečan čustveni naboj*, kar pomeni več volje do življenja. Kot slabo plat navaja prevladovanje močnih čustev, kar lahko povzroči impulzivnost, muhavost in ekstremno odzivnost, ki je lahko neuporabna. Je pa to obdobje, življenjski čas, ki je nabit z močnimi čustvi, energijo in vitalnostjo, kar predstavlja razposajenost in navdušenje nad tem, da smo živi.

Zadnja, četrta značilnost, a nič manj pomembna od prejšnjih treh, je *ustvarjalno raziskovanje s širšim zavedanjem*. Siegel (2014, str. 18) pravi, da »mladostnikov nov konceptualni in abstraktni način razmišljanja prinaša dvom o statusu quo, reševanje težav s pristopi 'zunaj okvirov', oblikovanje novih zamisli in pojav novega«. Zato kot izziv navaja (ibid., str. 18) »iskanje smiselnosti življenja v najstniških letih, ki lahko povzroči krizo identitete, dovzetnost za pritisk vrstnikov in pomanjkanje usmerjenosti in smisla«.

Če izziv predrugačimo, zamenjamo perspektivo, ga lahko vidimo kot prednost. V tem primeru Siegel (2014, str. 18) razmišlja, da »če psiha dojema in si predstavlja svet na novo ter ustvarjalno raziskuje različne izkušnje, potem je lahko občutek zapadlosti v rutino, ponavljajočo se vsakdanjost, ki včasih doleti odrasle, manjši, namesto tega pa se pojavi izkušnja, da 'navadno postaja nenavadno'. Sploh ni slab pristop, če želimo imeti polno življenje!«

V tem vidimo ključ. Ohranjanje značilnosti mladostništva, kar bomo najlažje storili s pristnim stikom z njihovim življenjem, tako, da sestopimo s položaja moči, ki nam ne pripada – da poznamo resnico o tem, »kako živeti mladostniško življenje«. Obenem se bomo mladostnikom približali, stkali trdnejše vezi, ki bodo povečevale zaupanje in razumevanje med generacijami, in vpeljali pomemben varovalni dejavnik pred tveganji – prisotnost odraslih ljudi na način soodvisnosti.

5. Kaj je zasvojenost

Za uvodno misel v temo zasvojenosti izpostavljamo misel Petra Topića (2015, str. 11), ki pravi, da »na to vprašanje zaradi kompleksnosti fenomena zasvojenosti ni preprostega odgovora in vseh odgovorov do danes ni našla niti znanost. Angleški besedi *addict*, ki opisuje zasvojeno osebo in izvira iz latinske besede *addictus*, so v izvirniku pripisovali celo vrsto pomenov.«

O spreminjanju pomena besede Topić (2015) razmišlja, da so bili ljudje v devetnajstem stoletju zaradi zgrešene in pretirane rabe zasvojeni z vsem mogočim, celo z najbolj vsakdanjimi opravili. Topić (2015, str. 11) pravi, da se »še kasneje beseda zasvojenost (in odvisnost) začne pojavljati v povezavi z uporabo nekaterih substanc, kot so morfin, heroin in kokain, kasneje tudi v zvezi z alkoholom. Razmisleki o zasvojenosti so v tistih časih temeljili predvsem na šibkosti volje, ki naj bi bila ključna za težave zasvojenih. Zagotovo pa je takratno dožemanje zasvojenosti in vedenja temeljilo bolj na psiholoških kot pa na bioloških temeljih.«

In nadaljuje: »Vsak dan lahko v medijih prepoznamo neustrezno rabo besede zasvojenost, ki v takem primeru ni le škodljiva etiketa, ampak prebuja tudi negativne asociacije« (Topić, 2015, str. 12). Če je etiketa škodljiva, temu upravičeno lahko rečemo stigma (lat. krvav madež).

Posledično vpliva na to, kako doživljamo druge in kako se do njih vedemo. V preteklosti smo izraz zasvojenost najpogosteje povezovali z alkoholom in drogami, v sodobnem času pa se vse

pogostejše srečujemo z zasvojenostmi, pri katerih ljudje ne zlorablajo substanc, ampak omamno stanje dosežejo z določenim vedenjem. Nekaterih od njih uradna medicina (še) ni prepoznala (Topić, 2015). S slednjimi – še ne prepoznanimi oblikami zasvojenosti se ukvarjamo v naši nalogi, kjer se omamno stanje dosega z vedenjem. V rabi je tudi izraz nekemične zasvojenosti.

Topić (2015, str. 12):

Temelje sodobnih dognanj o zasvojenostih sta leta 1974 postavila John Huges in Hans Kosterlitz, ko sta v človeških možganih odkrila naravne, morfinu podobne kemične spojine. Odkritje, da centralni živčni sistem lahko proizvede lastne narkotike, je pomenilo, da moramo znova proučiti temelje človeškega vedenja. Od takrat naprej na tisoče znanstvenikov poskuša pojasniti povezavo med mislimi, čustvi, vedenjem in procesi v možganih. Če želimo prepoznati in razumeti katerokoli zasvojenost, je pomembno, da upoštevamo znake, kriterije, dinamiko in možgansko kemijo, ki zasvojenosti opredeljujejo.

Med *tisoči* (malih) raziskovalcev smo tudi sami z nalogo, ki poskuša osvetliti eno izmed oblik vedenjske zasvojenosti – digitalno zasvojenost.

Poleg znanstvenikov se danes s temi vprašanji ukvarjajo tehnološki giganti (bolj natančno, njihovi zaposleni), da bi ugotovili, kako lahko svojo storitev ali napravo vsilijo potrošnikom, da jo vzamejo *za svojo* in da njihovo življenje čim bolj *od visi* od nje (narekovaji označujejo korena besed *zasvojenost* in *odvisnost*). Na tretji strani pa se s podobnimi (ampak nujno obratno zastavljenimi vprašanji) ukvarjajo strokovni delavci v podpori in pomoči ljudem, ki so čezmerni uporabniki zaslonov ali kažejo znake te zasvojenosti (Center for Humane Tech, b. d.).

Sprašujejo se kako doseči stanje, ko bo posameznik pripravljen dati prednost *delu* (neprijetnostim, izzivom, preizkusom) in se šele po opravljenem posvetil ugodju in sprostitvi. Tehnološki giganti se trudijo vzpostaviti prvo enačbo – *najprej zabava, nato »delo«* (namenoma v narekovajih, saj se le malokdo po zabavi loti dela), strokovni delavci in drugi pa ravno obratno – *najprej delo, nato zabava*. Prvi imajo za raziskovanje in preizkušanje tega na voljo milijone ali celo milijarde, drugi (večinoma) delujejo na področjih socialnega varstva in nevladnih organizacij (Logout, b. d.).

Ekonomsko stanje te sfere pa opisuje Jože Ramovš (1995):

Sociala je zadnji vagon na kompoziciji vlaka, ki se mu pravi politika.

5.1. Opredelitev zasvojenosti

Četudi bi lahko rekli, da so si zasvojeni ljudje po značilnostih podobni, do danes nismo našli nobenega dokaza, ki bi potrjeval obstoj tipa osebnosti ali skupka lastnosti, ki bi opredeljevale zasvojenost (Topić, 2015).

Torej zasvojenost ne obstaja, vendar je ključno spraševanje po dejavnikih, ki na razvoj zasvojenosti vplivajo. Sami verjamemo, da so nekateri posamezniki bolj ali manj dovzetni za razvoj zasvojenosti, zato bomo v nadaljevanju poskušali prepoznati in osvetliti čim več teh.

Znanstveniki niso našli gena za zasvojenost, dokazali pa so vpliv genetske ranljivosti na poznejši razvoj zasvojenosti. Povezava med geni in vedenjem, se pravi med tem, kar podedujemo, in tem, kar počnemo, je precej zapletena celo za znanstvenike (Foote in drugi, 2014, v Topić, 2015). Kljub temu pa je za razvoj zasvojenosti dedni dejavnik pomemben, ker

pomeni večjo ali manjšo odpornost (tudi izraz rezilientnost) posameznika in s tem večjo ali manjšo verjetnost za njen razvoj (Topić, 2015). Prvi pomemben dejavnik je torej biološke, tudi dedne narave.

Topić (2015, str. 15) v nadaljevanju razmišlja:

Tako se neizogibno soočimo z vprašanjem, ali je zasvojenost vprašanje vzgoje ali posameznikove narave, vprašanje genetike ali družinskega okolja. Genetska ranljivost vodi v pojav nevrokemičnega primanjkljaja, zaradi česar postane oseba še posebej ranljiva za stres in posledično zasvojenost. Pomembno je poudariti, da zasvojenost ni šibkost volje, ni nezrelost ali neodgovornost, ni moralna neoporečnost ali zagledanost vase, temveč predvsem bolezen. Seveda odvisno od tega, kako definiramo bolezen.

Pri tem izraz uporabljamo pazljivo zaradi naše epistemološke predpostavke pri delu z ljudmi, ki vsekakor zavrača tradicionalne – na medicinskem modelu temelječe pristope – na področju podpore in pomoči ljudem.

V zadnjih treh desetletjih je znanost potrdila nova spoznanja o človeških možganih in zasvojenosti. Nevroznanstveniki danes zelo dobro vedo, kateri deli možganov so vpleteni v proces zasvojenosti, poznajo znake in posledice zasvojenosti (McCauley, 2006, v Topić, 2015).

Tudi ta odstavek zapisujemo previdno, saj novejša dognanja v nevroznanosti pogosto izpodbijajo pretekla, zato ne bi z gotovostjo trdili, da razumemo, kateri deli možganov in predvsem kako so vpleteni v proces zasvojenosti.

Nekaj pa vemo zagotovo, in sicer, da ima »zasvojenost mnogo obrazov in človeka prizadene na vseh ravneh, a začne in konča se v možganih« (Topić, 2015, str. 14).

Razlago fenomena zasvojenosti je aprila 2011 Ameriško združenje za medicino zasvojenosti (*American Society of Addiction Medicine, ASAM*), opredelilo kot »kronično motnjo v delovanju možganov, in ne samo za vedenjsko težavo, ki je posledica pretiranega uživanja alkohola, mamil, predajanja igrar na srečo ali spolnosti« (Topić, 2015, str. 15).

Pogosto slišimo, da je zasvojenost izbira, da si zasvojeni sami izberejo škodljivo vedenje, vendar ni tako. Rezultati štirih let dela osemdesetih strokovnjakov in prvo uradno mnenje združenja ASAM temu oporekajo, ko navajajo, da so zasvojenski vzorci le pojavne oblike globlje bolezni (Topić, 2015).

Mihaly Csikszentmihalyi v knjigi *Flow: The Psychology of Optimal Experience* pravi, da skoraj vsaka aktivnost lahko postane zasvojenost, ko to ni več svobodna izbira, ampak postane za posameznika nujna in začenja posegati v druga področja oziroma aktivnosti. Tako postanemo ujetniki nekakšnega zaporedja (Topić, 2015). Zasvojenost je tako vsekakor ujetništvo v neravnovesju.

Zasvojenost prizadene človeka na telesni, socialni, duševni in duhovni ravni, zato je pomembno prepoznavanje sprememb na vseh ravneh, tudi v strukturi in delovanju možganov. Ljudje pogosto menijo, da je težava v uživanju določenih snovi oziroma v vedenjskih vzorcih. Posledice so motnje v mišljenju, čustvovanju in zaznavanju, kar lahko ljudi sili, da izberejo določene vedenjske vzorce (Topić, 2015).

»Povedano preprosto, zasvojenost ni izbira. Zasvojenost je predvsem kronična bolezen možganskega nagrajevalnega kroga in centrov, ki so povezani z motivacijo in spominom.

Nefunkcionalno delovanje takih sklopov nevronske povezave se kaže na biološki, duševni, družbeni in duhovni ravni. Izraža se v posameznikovi patološki potrebi po ugodju in/ali sprostitvi ob uživanju določenih snovi in izbiri določenih vedenj» (Topić, 2015, str. 15, 17).

Nekatere značilnosti zasvojenih oseb, kot navaja Topić (2015, str. 17), so »nesposobnost za trajno abstinenco, oslabiljena sposobnost nadzora nad vedenji, hlepenje po omamljenosti, zmanjšana zmožnost prepoznavanja resnih težav tako v vedenju posameznika kot medosebnih odnosih ter disfunkcionalno čustveno odzivanje. Kot druge kronične bolezni tudi zasvojenost pogosto vključuje cikle ponovitve oziroma recidive in remisije ali začasna izboljšanja oziroma faze abstinence.«

5.2. Oprelitev nekemičnih ali vedenjskih zasvojenosti

»Angleški besedni zvezi, ki se uporabljata za opis raznih zasvojenosti, pri katerih oseba ne uživa substanc, sta *behavioral addictions* in *process addictions*. Slovenski prevod obeh zveni precej nerodno, čeprav so 'vedenjske zasvojenosti' še dokaj sprejemljiv termin, 'procesne zasvojenosti' pa precej bolj spominjajo na pravno stroko kot pa opis zasvojenosti. A prav neposreden prevod zajame bistvo vseh nekemičnih zasvojenosti – to je PROCES!« (Topić, 2015, str. 20).

O ključnem mejniku na področju nekemičnih zasvojenosti Topić (2015, str. 20) zapiše, da je »leta 2010 delovna skupina iz ZDA oblikovala Diagnostični in statistični priročnik duševnih motenj *DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM)*. Na seznam uradnih diagnoz je dodala nekemične ali vedenjske zasvojenosti (angl. *behavioral addictions*). Člani delovne skupine so izbrali termin: »zasvojenosti in sorodne težave« namesto »zloraba substanc in odvisnost« (angl. *addictions and related disorders* namesto *substance abuse and dependence*). Njihov glavni argument je, da niso vsi ljudje, ki so odvisni od substanc, tudi zasvojeni (npr. rakavi bolniki, ki so odvisni od opiatov), in da je zasvojenost precej kompleksnejša bolezen kot le psihološka odvisnost. Za zasvojeno osebo je značilno hlepenje (angl. *craving*) ter prepovedano in egodistono vedenje.« To pomeni, da se oseba zaveda, da je tako vedenje v nasprotju z njenimi vrednotami in prepričanji, a z njim kljub temu nadaljuje.

Pomemben je poudarek delovne skupine, da odkritja nevroznanosti podpira teorija zasvojenosti, ki temelji na nevrobiološki osnovi ne glede na substanco, medij ali vedenje, ki jih oseba uporablja za doseganje omamnega stanja. Dokazuje, ki podpirajo koncept nekemičnih zasvojenosti skozi prizmo biopsihosocialnega modela, tega je leta 1977 prvi uporabil George Engel, lahko najdemo na več ravneh; model pri razumevanju in razlagi fenomena namreč upošteva neločljivo povezanost bioloških, psiholoških in družbenih dejavnikov (Topić, 2015).

5.3. Trije nevrobiološki modeli zasvojenosti

Obstajajo vsaj trije modeli zasvojenosti, vsak od njih poudarja različne predele možganov in njihove funkcije, ki so vključene v razvoj zasvojenosti in nanjo odločilno vplivajo.

Prvi model vključuje predvsem »možganski mezolimbni sistem in medialni korteks ter aktivacijo dopaminergičnih nevronov oziroma dopaminski krog in spremembe v nevronske povezave. Izpostavljenost substancam ali določenim vedenjem spremeni strukturo in delovanje nevronske povezave, kar se odraža v zasvojenosti odzivih osebe« (Topić, 2015, str. 22).

Drugi model zasledimo »v literaturi s področja nevro psihologije in temelji predvsem na teoriji o težavah zasvojenih, ki se odražajo v centrih možganov, odgovornih za proces sprejemanja

odločitev. Zagovarja stališče, da na vedenje zasvojenih vplivajo predvsem hitre in priučene nevronske poti v možganih, ki so povezane z nagrajevanjem in doživljanjem ugodja« (Topić, 2015, str. 22).

Tretji, zapleteni nevrobiološki model »vključuje predvsem spomin na celični ravni, in sicer v delu limbičnega sistema možganov, ki se imenuje *nucleus accumbens*. Vključuje kompleksne mehanizme, ki so manj pomembni za osnovno razumevanje zasvojenosti, so pa izrednega pomena za poglobljeno razumevanje nevrobioloških procesov zasvojenosti in tega, da zasvojenost ni le slaba navada« (Topić, 2015, str. 22).

Ključ zasvojenkega cikla je sistem prepričanj, ki je skupen večini zasvojenih. Temeljno prepričanje večine zasvojenih namreč je, da so blago z napako in da nikoli ne bodo dovolj dobri. Vključijo se mehanizmi izkrivljanja stvarnosti, ki olajšajo in pospešijo zasvojenko vedenje, kot so zanikanje, racionalizacija, opravičevanje in miselne distorzije (izkrivljanje stvarnosti). S tem zasvojeni vstopijo v prvo fazo zasvojenkega cikla – preokupiranost (Topić, 2015, str. 23). Na tem mestu um postane (pre)obremenjen ali (pre)zaposlen z mislijo in načrtovanjem, kdaj in kako doseči stanje omamljenosti. Naslednja faza je dejanska uporaba drog ali vedenja.

Želimo si stvari, in ko jih dobimo, jih uživamo. Težava je, da je sistem, ki *želi* (angl. mesolimbic dopaminergic system), veliko močnejši od sistema, ki *uživa* (angl. enjoyment). Občutek, ko si nekaj želimo, je lahko tako močan, da tudi ko dobimo, kar si želimo, ne doživimo toliko zadovoljstva. Občasno postanejo možganski sistemi hotenja zelo občutljivi in postanemo zasvojeni: nenehni in neskončni cikli iskanja (izpopolnjenosti potreb). V zasvojenosti to, kar želimo, postane disociirano od tistega, v čemer uživamo (Berridge in Kringelbach, 2015).

Od približno tristo kemikalij, ki delujejo v naših možganih, danes nekatere poznamo in razumemo. Najpogostejše omenjeni nevrottransmiter, povezan z doživljanjem ugodja, je dopamin. Razlog je verjetno v tem, da najdemo v delih možganov, ki jih zloraba substanc in zasvojenost najbolj prizadene, visoke koncentracija dopamina (Topić, 2015).

Dopamin povzroči, da se počutimo prijetno, dobro, ugodno. Hrepenimo po vse več prijetnosti in možgani ga izločajo tudi ob običajnih in prijetnih aktivnostih, kot sta na primer spolnost in hranjenje – tako je narava poskrbela za to, da nas naši možgani še posebej nagradijo in si zapomnijo aktivnosti, ki so pomembne za preživetje tako posameznika kot človeške vrste. Raven dopamina se dvigne in s tem zagotovi, da bomo tako vedenje ali aktivnost spet želeli ponoviti. Ob povečani količini dopamina v možganih se vključijo centri za učenje, kar še dodatno okrepi patološko vedenje (Topić, 2015). A če obrnemo poved in poskušamo najti način sproščanja večjih količin dopamina ob drugih, v začetni fazi zagotovo manj prijetnih opravilih, kjer iščemo dolgoročneje zadovoljstvo ob njihovem opravljanju. Morda dosežemo raven sproščanja dopamina (in vklapljanje centrov za učenje) ob sprejemanju zahtevnejših in (»v osnovi«) manj prijetnih vsebin.

Zaslonske tehnologije pogosto izkoriščajo to področje, pri čemer ponujajo neskončne možnosti za iskanje, toda zelo malo priložnosti za izkušnje, ki nas izpolnjujejo. Morda doživljamo trenuten občutek ugodja, vendar nobenega dolgotrajnega zadovoljstva. Toleranca (potreba po preživljanju vse več časa za zasloni) se povečuje in za enako mero ugodja potrebujemo vse več uporabe. Rezultat je, da še naprej klikamo in drsamo po zaslonih ter neozaveščeno in nekritično sprejemamo spletne vsebine. Končno nas takšno vedenje izčrpa,

po drugi strani pa hrani na pozornosti zgrajen tržni model sodobnih tehnoloških podjetij (Berridge in Kringelbach, 2015).

5.4. Dejavniki tveganja

Opredelitev poudarja, da gre pri zasvojenosti predvsem za nefunkcionalno delovanje določenih centrov v možganih, ki so povezani z doživljanjem ugodja. Na razvoj zasvojenosti vpliva več dejavnikov: genetski dejavniki, primarno družinsko okolje, travmatične izkušnje, socialno okolje, predvsem pa ponavljanje vedenjskih vzorcev (Topić, 2015). Slednje bomo predelali v nadaljevanju.

Genetski dejavniki prispevajo približno polovico verjetnosti, da posameznik postane zasvojen. Rezultati raziskav so med 40 in 60 odstotki. Na rezilientnost posameznika pomembno vplivajo vzgoja in kasnejše izkušnje v življenju. Genetski dejavniki lahko odločilno vplivajo na razvoj zasvojenosti, saj se kažejo tudi v biološkem primanjkljaju delovanja dopaminskega nagrajevalnega kroga. Zaradi tega lahko kemične substance ali vedenja postanejo način, kako se posameznik vedno znova vrača v ugodje in s tem krepi patološko vedenje (Topić, 2015).

Drugi dejavniki, ki vplivajo na razvoj zasvojenosti, so primarno družinsko okolje, travme, družba in ponavljanje. Osnovna prepričanja o sebi, drugih in svetu oblikujemo v prvih letih odraščanja v primarni družini, takrat se otrok uči in v določeni meri nauči navezovati odnose z drugimi. Dve pomembni prepričanja, ki ju otrok v optimalnih razmerah razvije, sta sposobnost za varno navezanost na drugo osebo in zaupanje (Topić, 2015).

David Olson je v svojih raziskavah družin uporabil model, ki vključuje tri dimenzije: medsebojno povezanost, fleksibilnost in komuniciranje. Njegove raziskave kažejo, da večina zasvojenih prihaja iz čustveno odtujenih in skrajno togih družin. V čustveno nepovezanem okolju ni zaupanja in vlada odtujenost. V takšnih okoliščinah se zdijo alkohol, droge in določena vedenja dobra rešitev in učinkovit način reševanja stisk (Topić, 2015). Kim in sodelavci (2018) med pomembne dejavnike tveganja za razvoj zasvojenosti z zasloni prav tako uvrščajo nefunkcionalnost družine. Tudi Lam (2014), ki navaja, da so lahko dejavniki tveganja nekatere značilnosti odnosa med otroki in starši, kot so nesoglasja med otrokom in starši glede uporabe spleta. Pomemben varovalni dejavnik pa je kakovost komunikacije med otrokom in starši o uporabi spleta ob začetku njegove uporabe.

Koo in Kwon (2014) med individualne dejavnike tveganja za razvoj zasvojenosti s spletom in igrami uvrščata šibko samozavest, depresijo, težave s pozornostjo, slabše odnose z vrstniki, slabše odnose z družinskimi člani in pomanjkanje socialne opore (Koo in Kwon, 2014).

Vintar Spreitzer in sodelavci (2021, str. 44) ugotavljajo, da so »med mladostniki posebej ranljivi za tvegano uporabo zaslonov tisti z depresivnim razpoloženjem, šibko samopodobo, umaknjeni vase, slabše vrstniško vključeni in manj zadovoljni s svojo šolsko uspešnostjo ter tisti iz nefunkcionalnih oz. slabše funkcionalnih družin«.

Raziskave nakazujejo, da so med dejavniki tveganja za razvoj zasvojenosti s spletom določene značilnosti otrok, kot so ADHD (motnja pozornosti s hiperaktivnostjo), umaknjenost vase, anksioznost ali depresivnost (Vintar Spreitzer et al., 2021).

Poleg tega raba zaslonov negativno vpliva na sposobnost vzdrževanja pozornosti in posledično lahko poveča tveganje za pojav znakov motnje ADHD, vzdrževanje pozornosti in impulzivnost (Swing et al., 2010, Weiss et al., 2011).

Weiss in sodelavci (2011) so kot glavni dejavnik tveganja za razvoj odvisniškega vedenja od interneta prepoznali motnjo ADHD. Večje tveganja pri otrocih z ADHD in avtizmom ugotavljata tudi Lopez Fernandez in Kuss (2019).

Vintar Spreitzer in sodelavci (2021) navajajo nekatere raziskovalce, ki menijo, da imajo določene igre višjo stopnjo zasvojljivosti kot druge (Elliot et al., 2012). Med okoljske dejavnike tveganja pa vključujejo izpostavljenost digitalnim oglasom za igre, preprost dostop do zaslonov in pomanjkljiv nadzor staršev nad otrokovim oz. mladostnikovim igranjem iger (King in Delfabbro, 2014).

Med pomembne dejavnike tveganja spadajo spomini na pretekle izkušnje in posledično hlepenje.

Raziskave kažejo, da zasvojenost vpliva na delovanje nevrottransmitorjev in interakcije v možganskem nagrajevalnem krogu, kar povzroča zasvojensko vedenje, ki izpodriva zdrave oblike vedenja, medtem ko spomini na pretekle izkušnje s hrano, spolnostjo, alkoholom in drugimi mamili sprožijo hlepenje in željo po vnovičnem zasvojenskem vedenju (ASAM, 2011, v Topić, 2015). Pogosto uporabljeni izraz je *sprožilec* ali angleško *trigger*.

Topić (2015) zapiše, da različne vrste zasvojenosti večinoma prepoznamo po istih znakih, predvsem po tem, da imajo ti ljudje precej oslABLJENO sposobnost nadzorovanja svojega vedenja. Slednja je povezana z delovanjem njihovih možganov in ne le z močjo volje in nemoralnostjo, o čemer so bili prepričani v preteklosti. Topić (2015, str. 17) pravi, da »si zasvojeni v trenutku, ko hlepi po omami, zelo težko zastavi najpreprostejše vprašanje: *Kaj bom pa potem?* To je posledica izkrivljenega doživljanja stvarnosti, ki je tako značilno za zasvojenski cikel.«

V jeziku izkrivljeno doživljanje realnosti pomeni, da je prišlo do temeljnih sprememb v strukturi in delovanju možganov. Verjetno je v povezavi z zasvojenostjo najtežje razumljiv prav koncept zasvojenskega hlepenja ali povečane *lakote* po mamilih (angl. craving) oziroma izkušnjah, povezanih z ugodjem (Topić, 2015).

Siegel (2014) stopi korak nazaj in situacijo pogleda od daleč. Pravi, da je v mladostništvu pomemben dejavnik tveganja pretirana osredotočenost na pozitivno plat izkušenj, ki je pri mladostnikih naravna posledica povečane želje po ugodju. Zaradi dopamina se mladostniki odločajo za vznemirljive izkušnje in poživljajoča občutja. Pravzaprav ugotavljamo, da je raven dopamina pri mladostnikih večino časa znižana, zato pogosto izražajo, da »se dolgočasijo«, se pa izjemoma poviša v času odziva na izkušnjo. Takrat jih preveva močna strast do življenja.

Kot dokazujejo najnovejše raziskave na področju delovanja človekovih možganov v mladostništvu, ugotavljamo, da se po navadi zavedamo tveganja svojega morebiti nevarnega vedenja. Četudi se zavedamo slabih plati, se v mladostništvu pretirano osredotočamo na dobre plati izkušnje, pojavu pravimo hiperracionalnost. Te so na primer vznemirjenje, skupna izkušnja z vrstniki, zabava in dramatično kršenje pravil. Danes vemo, da je poudarjanje pozitivnega posledica sprememb v strukturi in delovanju možganov v mladostništvu (Siegel, 2014). Tako je eno od temeljnih tveganj v mladostništvu povečana dovzetnost za zasvojenosti.

Karel Gržan (2019, str. 79, 80) se spretno poigra s težavo:

Skromnost je odločitev, da ne bomo imeli preobilja, zato da bi se lažje (vedno znova in znova) radostili vsake posamične danosti. Torej, cilj skromnosti ni, da bi doživeli manj, pač pa da bi v

okušanju danosti *na naraven način* pridobili čim več zadovoljstva. Če imamo vedno vse in še več, kot potrebujemo, se (paradoksalno!) zbudi (ob)čut(ek), da je vse *brez zveze* – občutek praznine, nepotešenosti, celo pomanjkanja – kot da nekaj manjka. Nekateri zato kopičijo in si privoščijo še več, pretiravajo do neznosnosti. Drugi se v nepotešenosti in praznini ob pomoči omamnih snovi zatečejo h kraji prijetnih občutkov (ali da vsaj neprijetne omamijo). Naši predniki so vrednotili skromnost, ker so ugotovili, da mora biti življenje za zadovoljstvo v (so)bivanju v ravnovesju z vsem in vsemi, ki te obdajajo. Vzameš toliko, kot potrebuješ, in nekaterim stvarjem se tudi začasno odtegneš. Ko jih ponovno (pri)dobiš/doživiš, se vzdrami več endorfinov – hormonov sreče; preplavi te globlji občutek zadovoljstva/potežitve. Zato je manj več! Torej, nikakor ne gre za odpoved zadovoljstvu; gre za mojstrovino v poglobljanju prijetnosti življenja. Vsakdo bi si moral vsak dan znati pripraviti vsaj nekaj *zadetkov* prebujenega zadovoljstva, ki so možni le zaradi predhodne (začasne) odtegnitve in zato prevzemajoče začititve.

Zasvojenost ima tako več skupnega s ciljem, ki ga zasvojeni poskuša doseči s svojim vedenjem, kot pa z uživanjem substanc ali določenim vedenjem, ki ga zasvojeni zlorablja za doseganje spremenjenega stanja zavesti. Pogostost prav tako ni odločilni dejavnik (Topić, 2015).

Pogosto se v družbi osredotočamo na posledice (rabo substance ali izbiro aktivnosti), vztrajno pa pozabljamo, da je to, kar vidimo, le zunanja plast *čebule*. Neravnovesje je v njeni srčiki, kjer leži tudi največji del odgovora na to zahtevno vprašanje. Zato je raziskovalčeva ali svetovalčeva epistemološka predpostavka, ki vključuje posedovanje vednosti in resnic, nujno obsojena na neuspeh.

5.5. Možgani v obdobju mladostništva

Povečana želja po ugodju se pri mladostnikih kaže na tri pomembne načine.

Prvi je povečana *impulzivnost*, kar pomeni, da se neko vedenje pojavi brez poglobljenega premisleka, ali povedano drugače, impulz navdihne dejanje brez časa za premislek. Premor, na drugi strani, omogoči razmislek o drugih možnostih in prepreči takojšen odziv na impulz. To je lahko zelo stresno za mladostnike in njihove starše (Siegel, 2014). Rezultat so manj razsodni mladostniki in zaskrbljeni in obremenjeni starši.

Topić (2015) zapiše, da so ključni elementi impulzivnosti nagnjenost k hitremu odzivanju, zmanjšana sposobnost obvladovanja motoričnih odzivov, samodejno odzivanje na dražljaje, oteženo prelaganje nagrade na poznejši čas in pomanjkanje refleksije ob sprejemanju odločitev.

Kompulzivnost se po drugi strani nanaša na vztrajno ponavljajoče se vedenje, ki ga oseba izvaja na neželen, stereotipen način. A med obema vedenjskima vzorcema so kljub podobnostim tudi pomembne razlike. Rosenberg in Curtiss Feder (2014, v Topić, 2015) ugotavljata, da kompulzivno vedenje oseba pogosto ponavlja brez zavedanja o njegovem prvotnem namenu ali cilju. Impulzivno vedenje je po navadi pomembnejše v začetnih fazah razvoja zasvojenosti, medtem ko je kompulzivnost pomembnejša pri vzdrževanju stanja. Vedenjske zasvojenosti so nekje na meji med impulzivnostjo in kompulzivnostjo, zato so za ta stanja značilne lastnosti obeh.

Siegel (2014, str. 58) pravi, da »je dobra novica, da lahko takšne impulze umirimo, če določena vlakna v zgornjih predelih možganov delujejo tako, da ustvarijo duševni prostor med impulzom in dejanjem. V času mladostništva ta regulativna vlakna začnejo rasti tako, da nasprotujejo

poživljajočemu povelju *zdaj*, ki ga sproža dopamin. Posledica je zmanjšana impulzivnost, pojavu pravimo kognitivni nadzor.«

Zaradi tega se pomembno zmanjša pogostost tveganj in nevarnosti v obdobju mladostništva.

Druga oblika vpliva je povečana *dovzetnost za razvoj zasvojenosti*. Z izločanjem dopamina so povezana vsa vedenja in snovi, ki nas lahko zasvojijo. Mladostniki si želijo dosežati povišano raven dopamina, kar jim predstavlja spravljanje v nevarnosti, preizkušanje alkohola, drog ali uporabo spleta. Ko raven dopamina pade (spomnimo, da pade pod normalno raven), si želijo še več. Hitro lahko vračanje v *omamo* postane del odvisniškega kroga. Kot velja za vsako zasvojenost, se takega vedenja oklepamo še naprej, čeprav vemo, da slabo vpliva na naše zdravje. To je moč dopaminskih centrov ugodja (Siegel, 2014).

Tretji način pa je *hiperracionalnost*. Siegel (2014, str. 59) opisuje, da »gre za način razmišljanja v dobesednem, konkretnem smislu. Dojamemo samo dejstva, ne pa celote; spregledamo kontekst, v katerem se ta dejstva pojavljajo. Zaradi tega se mladostniki osredotočajo na pozitivne plati nekega dejanja, in ne na morebitna tveganja.«

Pomembno je razumeti, da pri hiperracionalnosti ne gre za pomanjkanje refleksije ali premisleka (kot pri impulzivnosti), obenem ne gre za odvisnost ali zasvojenost od vedenja ali snovi, temveč »gre za miselni proces, ki izhaja iz možganov, ki presodijo, da je pozitiven izid veliko pomembnejši od negativnega. Ko najstniki tehtajo svoje možnosti, so pristranski v prid pozitivnemu izidu. Dobro plati so zanje veliko pomembnejše od slabih in preprosto rečeno: vredno je tvegati« (Siegel, 2014, str. 60).

Zaključimo, da so raziskave pokazale (Siegel, 2014, str. 60), da »tvegano vedenje v mladostništvu ni toliko povezano s hormonskim neravnovesjem kot s spremembami v možganskih centrih ugodja in arhitekturo korteksa, ki podpira hiperracionalno sprejemanje odločitev – to dvoje ustvarja najstniško nagnjenost k prevladujočemu dojemanju pozitivnega«.

Obdobje mladostništva je čas, ko se različni deli možganov med seboj povezujejo. Temu pravimo integracija. Ena izmed posledic je rast vlaken kognitivnega nadzora, kar zmanjšuje impulzivnost. Druga posledica pa je okrepljeno razmišljanje o bistvu, saj se mladostnik vse bolj zanaša na intuicijo, vidi širšo sliko in sprejema bolj premišljene odločitve (Siegel, 2014).

Siegel (2014, str. 66) piše, da so »raziskave pokazale, da se razmišljanje o bistvu pojavi zaradi povečane integracije možganov. Izkušnje oblikujejo naš razvoj v času mladostništva in v preostalem življenju. Poleg tega lahko izkušnje spodbujajo več integracije v možganih, več povezovanja različnih delov, tako da delujejo usklajeno. To pomeni, da naš način življenja in okoliščine, v katerih živimo, kaj počnemo in s kom se družimo, določajo, kako se naši možgani aktivirajo ter kako se bodo tvorili krogotoki integracije.«

Na podlagi zapisanega bi mladostnikom lahko rekli: »Povej mi, kaj počneš in s kom se družiš, in povem ti, kdo postajaš.«

Manfred Spitzer (Gržan, 2019, str. 127) pojasnjuje, da:

uporaba računalnikov škoduje vsem (razen upokojevcem), še posebej pa otrokom in mladim, saj se možgani pri njih šele razvijajo in se družbeno in kulturno organizirajo. Ključni vzrok se nahaja v fiziologiji. Človeški možgani so sestavljeni iz nekaj sto modulov. Vsak od njih v sodelovanju z nekaj ducati drugih opravlja umsko dejavnost. Posebnost teh modulov je, da rastejo – se povečajo ali zgostijo – ob reševanju umskih nalog – na vseh področjih življenja,

tudi na družbenem in čustvenem. Ko se možgani učijo, se med živčnimi celicami vzpostavljajo sinaptične povezave, ki jih je kakšnih milijon milijard. Ko se ne učijo, sinaptične povezave izginjajo. Naloga sinaps je torej, da se nenehno prilagajajo dejavnostim možganov.

Ko mladi bolščijo v zaslon – raziskave kažejo, da najstniki vzamejo telefon v roke tudi 300-krat na dan –, ne počnejo drugih stvari, ki so za razvoj možganov pomembnejše. Možgani so fascinantni tudi po tem, da nimajo skladišča: več informacij hranijo, več novih lahko dodajo. Če razvijajočim se možganom z digitalnimi pripomočki prihranimo raznoliko umsko dejavnosti (na primer ponavljanje pri učenju, pisanje, risanje ali navezovanje socialnih stikov), če jih torej oropamo umskega napora, se možgani prilagodijo in nekatere sinaptične povezave ukinejo. In to presenetljivo hitro.

5.6. Posledice zasvojenosti – splošno

V tem poglavju bomo postavili temelj za razumevanje posledic zasvojenosti, ki jih bomo srečevali v nadaljevanju magistrskega dela.

Topić (2015, str. 24) pravi, da je »eden od pomembnih dejavnikov pri prepoznavanju zasvojenosti vztrajanje pri škodljivem vedenju kljub posledicam, ki se lahko kažejo na raznih področjih. Zasvojenost, nemoč in neobvladljivost se lahko izražajo tako v impulzivnosti kot kompulzivnosti zasvojenih, kar je še posebej pomembno pri nekemičnih oziroma vedenjskih zasvojenostih.« Impulzivnost je širok koncept, ki smo ga opisali zgoraj.

Kakorkoli že imenujemo vedenje (v našem primeru je to zasvojenost), lahko povzroči okrnjeno sposobnost odločanja, pravi Topić (2015, str. 25) in nadaljuje, da so to »težave z nadzorovanjem impulzov, dojemanjem in učenjem ter kompulzivnost. Prav pri posledicah se najbolj pokaže neprostoVOLJNI oziroma kompulzivni vidik zasvojenosti, nemoč in neobvladljivost zasvojenih sta lahko vidna na raznih področjih. Kljub treznosti ali abstinenci zasvojeni še vedno lahko zdrsnejo v stare vedenjske vzorce. To je še ena od bistvenih značilnosti zasvojenosti. Ob izpostavljenosti stresnim okoliščinam ali sprožilcem zasvojenosti, ki spominjajo na intenzivne pretekle izkušnje, se v možganih zasvojenih aktivirajo deli, ki se odzovejo na stres.« V takšnih okoliščinah se zdi omama dobra rešitev za zmanjšanje stresa (Topić, 2015).

Posledice na čustveni ravni se lahko kažejo kot depresija, anksioznost in splošna čustvena preobremenjenost. Osebe so zaradi pretirano aktiviranih centrov za stres v možganih izredno občutljive za vse dejavnike stresa. Težave se kažejo v različnih oblikah, od težav z opisovanjem čustev ter ločevanjem med čustvi in telesnimi občutki. Tako stanje imenujemo aleksitimija (Topić, 2015).

Zasvojeni imajo velikokrat tudi psihosomatske težave, kar predstavlja povezanost duševnosti in telesa. Milivojević (2008, v Topić, 2015) zapiše, da »dolgotrajno delovanje čustev na telo človeški organizem preobremeni, moti imunološke in živčne mehanizme ter vodi v psihosomatske okvare. Namesto diferenciranih neprijetnih čustev, kot so zaskrbljenost, jeza, krivda, sram, strah itn., od katerih vsako človeka usmeri v specifične mentalne in vedenjske funkcije, ima aleksitimična oseba v vseh teh kontekstih podoben odziv: doživljanje nediferencirane, močne in generalizirane neprijetnosti.«

Posledice se lahko kažejo tudi v obliki izgube samozavesti, krivdi in sramu, osamljenosti, obupu ali ravnanju, ki je v nasprotju z njegovimi ali njenimi vrednotami in prepričanji (Topić, 2015).

Posledice na vedenjski ravni se odražajo kot zmanjšana sposobnost nadzora nad lastnim vedenjem, kar vodi v pretirano rabo škodljivih substanc ali ponavljanje škodljivih oblik vedenja v večjem obsegu, kot so zasvojeni prvotno načrtovali. Najpogosteje je to povezano z neuspešnimi poskusi prenehanja. Zasvojeni na račun osebnih odnosov, službe ali prostočasnih aktivnosti vse več časa izgubljajo za načrtovanje ali izvajanje zasvojenjskih vedenj (Topić, 2015). Ta pojav je zelo pogost pri naši obliki vedenjske zasvojenosti, kjer večino prostega časa dobita zaslon in splet.

Na drugih ravneh se posledice kažejo kot izguba zdravja, skrbništva, prijateljev in službe, razpad zakona, izključitev iz šole, finančna izguba, občutek krivde in prizadetost drugih vpletenih, padec učinkovitosti in ustvarjalnosti, izguba samozavesti ali kako drugače, pravi Topić (2015).

Zasvojenost je polna paradoksov, razmišlja Topić (2015, str. 25) in zapiše, da »zasvojeni neskončno nihajo med nadzorom oziroma togostjo na eni strani in kaosom na drugi. Ne glede na to, ali se znajdemo v težavah zaradi kemične ali nekemične zasvojenosti, je pred nami enak izziv: kako spremeniti svoje življenje na bolje in mu povrniti ravnovesje.«

Okrevanja od zasvojenosti ne dosežemo čez noč. Resnica je, da za večino proces okrevanja od zasvojenosti traja od tri do pet let. Razlogov za to je več, najpogosteje pa se v strokovni literaturi navaja dejstvo, da morajo človeški možgani povrniti svojo prvotno sposobnost delovanja in okrevati od zasvojenosti ali morebitnih travmatičnih izkušenj, za kar pa je potreben čas. To ugotavlja več raziskovalcev delovanja človekovih možganov. Vsekakor proces okrevanja ni ne preprost ne hiter (Topić, 2015).

6. Vrste digitalnih zasvojenosti

Zdaj ko smo naredili pregled razvoja televizije, koncepta zasvojenosti, konceptualnih izhodišč in obdobja mladostništva, bomo rdečo nit prestavili v spletna okolja.

Naša evolucijsko razvita biologija nam izvrstno služi v veliko primerih v življenju. Vendar pa obstaja kar nekaj šibkosti, ki so lahko izkoriščene proti nam. Prepričljiva tehnologija (angl. *persuasive technology*) – tehnologija, ki oblikuje odnose, stališča in vedenja – »pritiska na veliko (psiholoških) gumbov«, ki imajo za posledico našo (želeno ali neželeno) udeleženo. Ta pa konec koncev predstavlja korporativni prihodek (Center for Humane Technology, b. d.).

Naši možgani so bistveno bolj porozni, kot se nam zdi. Ljudje oblikujemo svoje okolje in okolje oblikuje nas ter naše možgane. Ko ponavljajoče uporabljamo prepričljivo tehnologijo, nas ta sčasoma oblikuje: naše misli, občutki, motivatorji in pozornost začnejo reproducirati tisto, za kar je bila tehnologija ustvarjena. T. i. trening ustvarja različico nevtronskega trenutka (angl. *neural momentum*), ki nas v ciklu uporabe zaslonov zadržuje, tudi takrat, ko se zavedamo, da nam škodujejo (Center for Humane Technology, b. d.). Temu pojavu raziskovalci zasvojenosti pravijo egodistono vedenje, ki predstavlja stanje zavedanja osebe, da je tako vedenje v nasprotju z njenimi vrednotami in prepričanji, a z njim kljub temu nadaljuje (Topić, 2015).

Družbena omrežja so posebno področje prepričljive tehnologije, kjer so psihološki vzvodi spodbujeni znova in znova, pogosto na popolnoma nezavedni ravni (Center for Humane Technology, b. d.).

Ker je naša pozornost omejen resurs, se morajo naši možgani v vsakem trenutku odločati, kaj je pomembno. Namen ustvarjalcev spletnih vsebin je, da nam popolnoma nepomembne vsebine prikažejo kot zelo pomembne. Možganski predel (t. i. *saliency network*), ki zajema predela *anterior insula* in *dorsal anterior cingulate cortex*, nam pri tem pomaga. Ko je aktiviran, smo izredno pozorni na nevarnosti in priložnosti. Deluje kot nekakšen »prekinjevalec cikla«, ki nam signalizira, da je čas, da se obrnemo proti novim resursom, zunanjim virom (Menon in Uddin, 2010).

Obvestila (angl. *notifications* – rdeče lučke, vibriranje, utripajoče lučke itd.) nenehno sprožajo ta predel možganov in nas učinkovito varajo, da je nekaj, kar je novo, vendar popolnoma nepomembno, pravzaprav zelo nujno (Menon in Uddin, 2010). Sporočajo nam, da »moramo opustiti«, karkoli počnemo, in takoj zamenjati z »nujnim«.

Nujno želijo ustvariti vsi ponudniki spletnih storitev. Teh je ogromno, zato bomo za lažje razumevanje v nadaljevanju razdelili aktivnosti po kategorijah in opisali nekaj njihovih ključnih značilnosti. Delitev je nujna, saj lahko na podlagi tega raziskujemo stične točke znotraj posamezne kategorije in različnosti, na podlagi katerih lahko ugotavljamo, kakšne načine zapeljevanja (beri: mehanizacije, s katerimi v spletnih aktivnostih zasvajajo uporabnike) uporabljajo ponudniki storitev, da se bomo temu ustrezno lahko odmaknili ali zaščitili pred nezaželenimi učinki.

V Centru Logout (b. d.) vrste digitalnih aktivnosti razdeljujejo po naslednjem ključu.

- Družbena omrežja

Večina uporabnikov družbenih omrežij razume, da spletna komunikacija ni nadomestek za komunikacijo iz oči v oči, vseeno pa je vse več tistih, ki z uporabo presegajo priporočeni čas. Če je vzrok pretirane rabe negotovost in/ali šibka samopodoba, se lahko spirala slabega

počutja le še pogloblja. Osebe, ki postanejo zasvojene s spremljanjem družbenih omrežij, se pogosto zapirajo vase in začnejo izgubljati stik s seboj ter bližnjimi, nenehna povezanost v omrežja pa jim onemogoča kvalitetno delo in sprostitve. Zasvojeni z družbenimi omrežji pogosto trpijo tudi za obliko socialne tesnobe – strah pred zamujenim (angl. fear of missing out – FOMO) (Logout, b. d.).

V naši nalogi se bomo osredotočili predvsem na področje družbenih omrežij.

- Video igre

Igre igramo prek spleta, računalniških mrež, samostojno ali z več igralci. Razlikujejo se po vsebini, zahtevnosti in uporabljeni tehnologiji (računalniki, tablice, pametni telefoni, konzole). V osnovi so igre kot interaktivni medij nekaj posebnega in nam neke tematike predstavijo na način, na kakršnega jih noben drug medij ne more. Zaradi svoje interaktivnosti spremenijo uporabnika iz pasivnega opazovalca v aktivnega ustvarjalca. To pripomore k osebemu vložku igralca v igre, ki so zato hitreje in bolj zasvojljive kot drugi zabavni mediji. Poznamo veliko različnih žanrov video iger. Med najbolj tvegane sodijo igre MMORG (angl. massively multiplayer online role-playing games). V njih posameznik oblikuje in nadzoruje enega ali več likov, s katerimi se v fantastičnem svetu povezuje v klane (angl. guilde). Neskončne možnosti za občutek (trenutnega) ugodja, uspeha ali pripadnosti, po drugi strani pa morda neuspeh na različnih področjih realnega življenja, so dobra podlaga za razvoj zasvojenosti (Logout, b. d.).

- Spletno nakupovanje

Nakupovanje prek spleta je enostavno in časovno ekonomično. Težava nastane takrat, ko z nakupovanjem nadomeščamo nekaj drugega, kadar nam nakupovanje pomeni odmik od težav in sproža kratkotrajna pozitivna čustva. Občutek, ko neka stvar postane naša, je za nekatere ljudi vznemirljiv, primerljiv z občutkom zmage, in lahko nas zavede v kompulzivno nakupovanje. Posameznik sčasoma doživlja vse manj ugodja in vse več nemira, ki ga sili k ponovnemu nakupovanju (Logout, b. d.).

Da posameznikova stopnja ugodja upada, velja pri vseh oblikah zasvojenosti in je povezano s fiziološko spremembo dopaminergičnih receptorjev v možganih. Natančneje rečeno, zaradi nenehnih presežkov dopamina in nenehnega zapolnjevanja receptorjev se dogaja presežek. Ena od fizioloških osnov delovanja telesa je homeostaza ali notranje ravnovesje. Če je dopamina večino časa preveč, bo telo (v možganih) formiralo nove receptorje, kar privede do zmanjšanih občutkov ugodja ob enaki stopnji stimulacije oziroma do tega, da je potrebne več stimulacije za doseg enakih občutkov. Strokovno pojav imenujemo razvoj tolerance, kar je pomemben znak razvoja zasvojenosti (Topić, 2015).

- Spletna pornografija

O zasvojenosti govorimo, kadar se osebe kompulzivno zatekajo v seksualno vedenje, povezano s spletnimi seksualnimi vsebinami, kar postane njihov mehanizem za spoprijemanje s stresorji v resničnem življenju. Vedenje, ki sčasoma uide kontroli, škodljivo vpliva na posameznikovo samopodobo, odnose, poklicno in družinsko življenje. Posebno ranljivi so mladostniki, pri katerih lahko že relativno običajna raba vsebin za odrasle povzroči čustvene spremembe in vpliva na oblikovanje napačnih predstav o spolnosti (Logout, b. d.).

- Brskanje po informacijah

Zajema vsakodnevno brezciljno deskanje po spletu, pregledovanje e-pošte, nenehno preverjanje sporočil in statusov na družbenih omrežjih, blogih, e-časopisih, novicah ipd. Čas, preživet na spletu, se povečuje in posameznik lahko le redko pojasni koristnost, dolžino in vsebino aktivnosti. To kaže na izkrivljeno dožemanje časa. Zaradi preokupiranosti s spletom se posameznikovo zadovoljstvo in aktivnost v *offline* življenju zmanjšujeta, posledice pa so vidne na področju odnosov, družine, prostočasnih dejavnosti, dela ali šole ipd. (Logout, b. d.).

- Zasvojenost s športnimi stavami, igrami na srečo in trgovanjem s kriptovalutami

Zaradi nenehnega dostopa, anonimnosti in ustvarjanja realistične izkušnje igralnice problem zasvojenosti od iger na srečo na spletu narašča. Ker igralci igrajo od doma, ki je zanje varno okolje, so pripravljeni tvegati več. Za igre na srečo je značilna globoka duševna vpletenost, zaradi katere posameznik izgubi časovno perspektivo in si ustvarja iluzije. Elektronski denar ima psihološko nižjo vrednost od pravega denarja. Igralci igrajo zaradi velikega vznemirjenja, adrenalina in ugodja, ki se sproža ob pričakovanju zmage. Pogosto pa trpijo tudi zaradi velikih osebnih stisk, ki se s kompulzivnim igranjem le poglobljajo in lahko privedejo tudi do skrajnih situacij, kot so finančni zlom, depresija in samomorilnost (Logout, b. d.).

7. Uporaba zaslonov in družbenih omrežij

»We've unleashed a beast, but there's a lot of unintended consequences,« pravi Tony Fadell, izumitelj ipoda in soizumitelj iphona. »I don't think we have the tools we need to understand what we do every day ... we have zero data about our habits on our devices.« (Cooper, 2018).

Raziskovalec odlično ubesedi, zakaj so raziskave, kot je naša, nujne. V nadaljevanju bomo naredili pregled študij, ki so ugotavljale človekove in družbene navade pri uporabi zaslonov in družbenih omrežij med mladostniki in odraslimi. Navade odraslih bomo opisali predvsem zato, ker se zanimamo za spremembe, opazne med generacijama, čemur je pridružena oddaljitev ene od druge.

Pogled na odnos generacije Z do sodobne tehnologije priča o tem, da je povezava med njima zelo močna. Po raziskavi Pew Research Centra iz leta 2018 opažajo, da imajo skoraj vsi (95 %) mladi v starosti med 13 in 17 let dostop do pametnega telefona. Še višji pa je odstotek tistih, ki uporabljajo vsaj eno družbeno omrežje od sedmih največjih tehnoloških podjetij. Delež teh je skoraj popoln – 97 % (Parker in Igielnik, 2020).

V popularnosti družbenih omrežij med odraslimi Američani (nad 18 let) prednjačita dve, YouTube (81 %) in Facebook (69 %). Od leta 2019 do 2021 sta le dve omrežji dosegli statistično pomemben porast v številu uporabnikov. To sta YouTube (s 73 na 81 %) in Reddit (z 11 na 18 %). Število uporabnikov Facebooka se v preteklih dveh letih ni spremenilo (Auxier in Anderson, 2021).

Od drugih omrežij so med odraslimi bolj popularni še Instagram (40 %), Pinterest (31 %) in LinkedIn (28 %). Sledijo Snapchat, ki ga uporablja točno četrtnina, Twitter (23 %) in WhatsApp (23 %). Na zadnjih mestih sta se znašli omrežji, ki temeljita na pošiljanju kratkih video posnetkov, to sta TikTok (21 %) in Nextdoor (13 %) (Auxier in Anderson, 2021).

Uporaba družbenih omrežij med mladostniki v starosti od 13 do 17 let se je izrazito povečala po letu 2012. Skupno je na družbenih omrežjih prisotnih več kot tri četrtine (80 %) mladostnikov, kar je primerljivo z letom 2021. Glavna razlika je v pogostosti uporabe. Delež mladostnikov, ki jih uporabljajo večkrat na dan, se je od leta 2012 skoraj podvojil (v letu 2012 – 34 %, v letu 2018 – 70 %). Bolj natančno, opažamo, da jih kar štirje od desetih mladih (38 %) uporabijo večkrat v eni uri. Zastrahujoč pa je podatek, da skoraj petina (16 %) mladostnikov omrežja uporablja *skoraj nenehno* (Rideout in Robb, 2018).

Prav tako se je izrazito povečalo število mladih, ki imajo svojo pametno napravo. Ta delež je v teh letih poskočil z 41 na 89 %, kar pomeni, da le eden od desetih mladostnikov nima svojega pametnega telefona. Med 13- in 14-letniki je delež zelo visok in dosega 84 % pri pametnih telefonih, skupaj z vsemi drugimi pametnimi napravami (npr. tablico, računalnikom), pa ta delež doseže kar 93 % (Rideout in Robb, 2018).

Omembe vredno je dejstvo, da je Facebook doživel največji padec v številu uporabnikov v svoji zgodovini. Leta 2012 ga je kot primarno omrežje navajalo kar 68 % mladih, leta 2018 pa je bil ta delež le še 15%. Zamenjala sta ga Snapchat, ki ga kot primarno družbeno omrežje navaja 41 % mladih, in Instagram z dobro petino (22 %) uporabnikov (Rideout in Robb, 2018).

Ugotovitve kažejo, da skoraj tri četrtine (72 %) odraslih Američanov uporablja družbena omrežja. Odstotek med sodelujočimi pod 30 let je višji (84 %) in primerljiv z odstotkom

sodelujočih v starosti od 30 do 49 let (81 %). Pri starostni skupini med 50 in 64 let je delež skoraj tri četrtine (73 %). Izrazit padec v deležu pa je opazen pri skupini nad 65 let, kjer je manj kot polovičen (45 %) (Auxier in Anderson, 2021).

Med udeleženci v starosti od 18 do 29 let je stanje drugačno. Več kot dve tretjini (71 %) jih uporablja Instagram, skoraj toliko (65 %) Snapchat in slaba polovica TikTok (Auxier in Anderson, 2021).

YouTube ima izredno visoke odstotke. Velika večina mlajših od 65 let uporablja to omrežje. Večina mladostnikov med 18 in 29 let (95 %) in kar devet od desetih odraslih med 30 in 49 let (91 %), slabe tri četrtine (73 %) odraslih med 50 in 64 let in polovica sodelujočih nad 65 let (Auxier in Anderson, 2021).

Sedem od desetih odraslih Američanov odgovarja, da vsakodnevno uporabljajo Facebook, od tega skoraj polovica (49 %) večkrat na dan. Ti podatki so primerljivi s podatki raziskave istih raziskovalcev iz leta 2019 (Auxier in Anderson, 2021).

Snapchat in Instagram vsakodnevno uporablja približno šest od desetih odraslih Američanov (59 %). Med bolj aktivnimi uporabniki omenjenih omrežij so mlajši udeleženci. Med njimi jih kar 71 % Snapchat uporablja vsakodnevno, od tega pa kar 60 % večkrat na dan. V primeru Instagrama so rezultati podobni – vsakodnevnih uporabnikov je skoraj tri četrtine (71 %), tistih, ki uporabljajo omrežje večkrat na dan, pa dobra polovica (53 %) (Auxier in Anderson, 2021).

Pri najpopularnejšem omrežju, YouTubu, je stanje drugačno. Le dobra polovica ga uporablja vsakodnevno (54 %), od tega pa le dobra tretjina (36 %) večkrat na dan (Auxier in Anderson, 2021).

YouTube, Instagram in Snapchat so najpogostejša izbira med mladostniki. Kar 85 % jih poroča, da uporabljajo YouTube. Sledi Instagram, kjer je delež skoraj tri četrtine (72 %) populacije. Na tretjem mestu je Snapchat, ki ga navaja sedem od desetih (69 %) mladih. Prvo večje družbeno omrežje – Facebook med najstniki ni več tako priljubljeno. Uporablja ga le dobra polovica (51 %). Glede pogostosti uporabe omrežij so rezultati taki: skoraj polovica najstnikov odgovarja, da so na omrežjih *skoraj ves čas*, delež je primerljiv s tistimi, ki poročajo, da družbena omrežja uporabljajo večkrat na dan (Parker in Igielnik, 2020).

Ugotavljamo, da po eni strani narašča število mladih, ki imajo svojo pametno napravo, prav tako narašča število uporabnikov družbenih omrežij in predvsem pogostost njihove uporabe. Po drugi strani se znižuje starostna meja, pri kateri mladostniki vstopajo v svet družbenih omrežij. Pri odraslih je trend podoben, vedno več ljudi ima svojo pametno napravo, vedno več jih uporablja družbena omrežja in to vse pogosteje. Najpopularnejše omrežje pri vseh generacijah je YouTube. Glavna sprememba je menjava najpogostejše rabljenega družbenega omrežja – mladi so *zapustili* odrasle (lahko rečemo, se nujno osamosvojili, kar je pomembna značilnost mladostništva) in Facebook zamenjali s Snapchatom, Instagramom in kasneje TikTocom. Večina odraslih v ta okolja ni vstopila in tu se je zgodila kritična oddaljitev generacij. Najbolj opazna in za našo nalogo najpomembnejša je oddaljenost generacije današnjih mladostnikov in generacije njihovih staršev oziroma generacij Z in X.

Morda je rešitev v vmesni generaciji – milenijcih kot vezivnem tkivu, saj dokaj dobro razumejo generacijo Z, hkrati pa zelo dobro razumejo oddaljenost generacije X od življenjskega sveta njihovih otrok. Milenijci so dovolj stari (zreli in odgovorni), da razumejo pomen starševstva,

čutijo pomembnost prisotnosti staršev v njihovem življenju in razumejo pomembnost stika današnjih mladih in njihovih staršev. Z vsakim dnem, ko se starši mladostnikom ne približujejo, z vsakim dnem, ko se spletni trendi pri mladih spreminjajo, se oddaljenost med generacijama povečuje, vezi pa krhajo. Povedano drugače, tako zahtevne naloge, kot jo imajo današnji starši pri razumevanju življenja mladih, ni imela nobena izmed prejšnjih generacij. Menimo, da potrebujejo pomoč.

Premalokrat si zastavimo temeljno vprašanje, in sicer, katere potrebe zadovoljuje posameznik na spletu. Pogosto smo osredotočeni le na posledico (objavo, komentar, delitev objave ipd.), podobno kot se pri bolezni ukvarjamo s simptomi, zanemarjamo pa vzrok. Učinek bo kratkotrajen, temeljna težava ali potreba pa bo ostala.

Naslednja raziskava podaja zanimive rezultate na področju oblikovanja socialnih norm, navezujočih se na *kaj* in *kako pogosto* mladi objavljajo na družbenih omrežjih. Veliko pogosteje se namreč dogaja, da mladi na omrežjih objavijo uspehe ali pozitivne dogodke iz družinskega življenja, kot da bi objavili in debatirali o osebnih problemih ali političnih pogledih. Milenijci, ki jih označujejo kot *selfi generacijo*, po ugotovitvah raziskave to dejansko niso, kajti več kot polovica jih odgovarja, da zelo redko (25 %) ali nikoli (26 %) ne objavljajo selfijev na družbenih omrežjih (Anderson in Jiang, 2018).

Pri vprašanju, katere vsebine objavljajo na spletu, je največji delež (49 %) tistih, ki objavljajo svoje dosežke, sledi delež najstnikov, ki objavljajo prizore iz družinskega življenja (44 %). Približno tretjina (34 %) jih objavlja vsebine, povezane z njihovimi čustvi in občutki na teh omrežjih, le dobra petina (22 %) jih objavlja o svojem partnerskem življenju. Relativno malo najstnikov pa deli svoje probleme (13 %) ali religiozne (11 %) in politične (9 %) poglede (Anderson in Jiang, 2018).

V primerjavi med spoloma je vidno razlikovanje. Dekleta pogosteje objavljajo o svoji družini (53 % deklet proti 36 % fantov), o svojih čustvih in občutkih (40 % deklet proti 29 % fantov) ali religioznih pogledih (14 % deklet proti 7 % fantov) (Anderson in Jiang, 2018).

Raziskovalci ugotavljajo, da glavna gonilna sila težnje po deljenju vsebin na družbenih omrežjih ni v natančnosti oz. točnosti deljene informacije ali v sami vsebini. Poglavitni razlog, da delimo objave, je želja, da bi nas povezovali s prijateljem ali znano osebnostjo, ki je vsebino objavila. Pogosto nas bolj skrbi, kakšen je naš status, kako popularni smo in ali smo uspešni pri ustvarjanju zanesljive socialne mreže, kot pa ohranjanje resnice. Rezultat je, da so družbena omrežja postala okolje, v katerem je resničnost pogosto degradirana (Del Vicario et al., 2016).

Zanimive so tudi ugotovitve raziskovalcev o ljudeh, ki dogodke slikajo z namenom objave na spletu. Ugotavljajo, da so tisti, ki so dogodek fotografirali in sliko objavili na Facebooku, doživljali manj zadovoljstva in imeli šibkejši občutek udeležnosti v trenutku, kot tisti, ki so dogodek fotografirali le za svoje ugodje. Podrobna analiza je pokazala, da ko slikamo dogodke z namenom objave na družbenih omrežjih, se poveča naša osredotočenost na lastno identiteto in način prikazovanja samega sebe, s čimer se zmanjša zmožnost povezovanja z drugimi ljudmi v okolici (Barasch, Zaubermaier in Diehl, 2017). Če slikamo z namenom objave, si ukrademo užitek trenutka, v katerem smo.

7.1. Prednosti in pozitivne plati družbenih omrežij

Ena izmed hipotez se navezuje na doživljanje slabih občutkov o sebi ter mnenje mladostnikov o vplivu družbenih omrežij na samopodobo, zato bomo v nadaljevanju naredili pregled nekaterih raziskav na tem področju.

V raziskavi so mladostnike spraševali, koliko doživljajo naslednja stanja na družbenih omrežjih: občutek popularnosti, samozavesti, samopodobe (se doživljajo v bolj pozitivni ali negativni luči), anksioznost, depresivnost in osamljenost. Rezultati so pokazali, da uporaba družbenih omrežij pri vsakem četrtem mladostniku (25 %) prinese manj občutkov osamljenosti, v primerjavi z le 3 %, ki poročajo, da se počutijo bolj osamljene. Skoraj petina (18 %) mladih poroča, da se bolje počutijo v svoji koži (samopodoba, samozavest), v primerjavi s 4 %, ki se s trditvijo niso strinjali. V nadaljevanju 16 % mladih odgovarja, da se počutijo manj depresivne, v primerjavi s 3 % tistih, ki se počutijo bolj depresivne. Vsi preostali pa menijo, da uporaba ne vpliva na stopnjo depresivnosti pri njih (Rideout in Robb, 2018).

Raziskovalca Rideout in Robb (2018) sta opravila raziskavo, ki je vključevala lestvico SEWB (angl. Social-Emotional Well-Being). To je lestvica, zasnovana na naslednjih področjih: sreča, depresivnost, osamljenost, samozavest, samopodoba in odnosi s starši, in predstavlja socialno in čustveno manj (visok SEWB) in bolj ranljive mladostnike (nizek SEWB).

Več kot četrtnina mladih poroča, da so družbena omrežja *skrajno* (angl. extremely) ali *zelo* (angl. very) pomembna za kreativno izražanje. Izkazalo se je, da je to še toliko bolj pomembno za najbolj ranljive mladostnike – tiste z nizkim rezultatom (bolj ranljivi) na lestvici SEWB. Kar dobra tretjina (37 %) teh mladih odgovarja, da so družbena omrežja *skrajno* in *zelo* pomembna za ta namen. Na drugi strani je delež tistih z visokim SEWB, ki se pri tem vprašanju giba okoli petine (21 %) (Rideout in Robb, 2018).

Kljub vse več skrbem, povezanim z vplivi družbenih omrežij na mladostnike, raziskava Pew Research Centra odkriva zanimive ugotovitve. Po eni strani jim novo okolje postavlja unikatne izzive in po drugi prednosti v sodobni digitalni dobi. Čeprav jih mnogo poroča, da se med uporabo omrežij pogosto obremenjeni nad dramo, ki se dogaja na spletu in pritiski, da morajo na spletu objavljati le pozitivno podobo samih sebe, mladi obenem prepoznajo mnogo pozitivnih izkupičkov novega okolja socializacije. Med drugim naštevajo krepitev prijateljstva, zmožnost pridobivanja različnih perspektiv v pogledu na svet in splet razumejo kot platformo za omogočanje medosebne podpore in pomoči (Anderson in Jiang, 2018).

Kar osem od desetih najstnikov (81 %) poroča, da jih uporaba družbenih omrežij povezuje z življenjem njihovih prijateljev, da so na tekočem z dogajanjem, kar dve tretjini jih odgovarja, da jim družbena omrežja pomenijo okolje, kjer vedo, da bodo dobili podporo, ko jo bodo potrebovali. Večina najstnikov omrežja povezuje z bolj pozitivnimi čustvi, na primer z občutkom vključenosti v primerjavi z občutki izključenosti (71 % proti 25 %) ali z občutki samozavesti v primerjavi z negotovostjo (69 % proti 26 %) (Anderson in Jiang, 2018).

Po ugotovitvah Pew Research Centra med najstniki ni jasnega konsenza glede učinkov družbenih omrežij na njihovo generacijo. Približno tretjina (31 %) mladih povezuje družbena omrežja s pozitivnimi učinki, slaba četrtnina (24 %) pa z negativnimi učinki. Največ, skoraj polovica udeležencev (45 %) je ostala neopredeljena. Ti so prepričani, da ne prinaša v njihovo življenje niti pozitivnih niti negativnih sprememb (Anderson in Jiang, 2018).

Mladi menijo, da družbena omrežja v njihovo življenje prinašajo več pogledov skozi oči skupnosti (namesto pogledov skozi oči posameznika – individualizem) in diverziteto oz. raznolikost v smislu različnih političnih, religioznih, kulturoloških in drugih pogledov na posameznika in družbo. Kar dve tretjini jih poroča, da jim omogočajo interakcijo z osebami, ki prihajajo iz drugačnih okolij in/ali z drugačnimi pogledi na svet. Več kot dve tretjini najstnikov (69 %) odgovarja, da jim omrežja omogočajo stike z ljudmi iz drugačnih kulturnih, verskih ali drugih okolij. Skoraj enak delež mladostnikov (67 %) poroča, da jim takšni stiki omogočajo večjo raznolikost v pogledih na družbo in posameznika ali jim omogočajo, da se ukvarjajo s problemi, za katere jim je mar (66 %) (Anderson in Jiang, 2018).

V splošnem verjamejo, da družbena omrežja krepijo njihova prijateljstva, in pogostejše povezujejo omrežja s pozitivnimi občutki. Središčna debata o družbenih omrežjih in mladostnikih teče okoli vprašanja, ali družbene platforme omogočajo najstnikom čustveno dobro počutje ali blaginjo. Večina jih meni, da imajo pozitiven učinek na njihovo življenje. Več kot tri četrtine (81 %) jih odgovarja, da se čutijo bolj povezane z življenji svojih prijateljev, od tega dobra tretjina (37 %) odgovarja z *zelo* povezani. Podobno jih kar več kot dve tretjini (69 %) pravi, da se čutijo povezane z občutki svojih prijateljev, da imajo okoli sebe ljudi, ki jih podpirajo in jim pomagajo (68 %), ali da jim omrežja predstavljajo prostor za kreativnost (71 %) (Anderson in Jiang, 2018).

Mnogo najstnikov, ki so odgovorili, da imajo omrežja pozitiven učinek na njihovo generacijo, kot primarni dejavnik navaja občutek in zmožnost povezanosti s prijatelji in znanci. Skupno ta razlog navajajo štirje od desetih (40 %) najstnikov (Parker in Igielnik, 2020).

Med mladostniki v starosti med 13 in 17 let z nizkim SEWB jih večina poroča, da družbena omrežja ne vplivajo na njihovo osamljenost, depresivnost in samopodobo. Le 13 % jih poroča o občutkih osamljenosti, 11 % o občutkih depresivnosti in 15 % jih pravi, da se slabše počutijo v svoji koži (Rideout in Robb, 2018).

Od leta 2018 do 2021 se je povečal delež mladih z nizkim SEWB (bolj ranljivi mladostniki), ki poročajo, da zaradi uporabe družbenih omrežij manjkrat občutijo negativno razpoloženje, povezano z depresivnostjo. Delež je narasel s 15 % v letu 2012 na 29 % v letu 2018. Drugače povedano, obstaja možnost, da so se koristni učinki uporabe družbenih omrežij na ranljive mladostnike povečali v zadnjih šestih letih (Rideout in Robb, 2018).

Nekatere generacijske spremembe so pozitivne, nekatere negativne, nekatere pa oboje. Današnji najstniki so fizično najbolj varni od vseh prejšnjih generacij. Te so veliko časa preživljale zunaj, kjer so bile v večji fizični nevarnosti. V primerjavi z milenijci, ki so se pogosto udeleževali zabav in se vozili z avtomobilom pod vplivom alkohola, je ta trend v izrazitem upadu. Generacija Z večino časa preživi (na varnem) doma v svojih sobah in se zelo redko znajde med udeleženci prometnih nesreč, pri poskušanju alkohola in nedovoljenih substanc, prav tako se veliko redkeje udeležuje zabav kot prejšnje generacije (Twenge, 2017).

8. Znaki pretirane uporabe zaslonov in spleta

Dejstvo je, da ima dan omejeno količino ur, od katerih del nujno prespimo, del preživimo med delom (šola ali služba), del pa posvetimo prostemu času, ki je čas za zabavo in sprostitve. Dejstvo je tudi, da če začnemo posvečati (pre)več časa enemu področju, bo drugo oz. bodo druga trpela (v pomenu, da jih bomo zapostavljali). To je v središču spoprijemanja z mediji, ki nas vlečejo v ugodje in omamo, stran od izzivov, dela, interesov in podobnega.

Znaki, navedeni v nadaljevanju, so dejstva in velik korak proti spremembi naredimo že s tem, da jih sprejmemo, saj kot pravi latinski pregovor, *Contra factum non est argumentum*, proti dejstvu ni argumentov.

Na primer, če se mladostnik in starš spreta glede uporabe zaslonov in spleta, je to dejstvo, če doživimo čustveno reakcijo ob odtegnitvi, je to dejstvo, če potrebujemo več časa za zasloni, da dosežemo enako raven ugodja kot prej, je to dejstvo, če je naš šolski ali delovni uspeh upadel, je to dejstvo, itd. Proti tem se nima smisla spopadati, boriti z argumenti. Zrelost, odgovornost in težnjo po stiku z resničnostjo bomo pokazali ob soočanju z resničnostjo. Naša naloga in dolžnost je ugotoviti vzroke za nastale (vidne) znake. V ideji: »Prepoznavajmo vir ali vzrok, ga spremenimo in temu bo sledila tudi sprememba posledice.«

Vintar Spreitzer in sodelavci (2021, str. 43) navajajo Griffithsa (2014), da »se izrazita problematična uporaba interneta in zasvojenost z internetom v strokovni literaturi pojavljata v zvezi s težavami pri uporabi interneta, ki imajo značilnosti odvisniškega vedenja. Internet je medij, ki omogoča dostop do vsebin, način uporabe teh vsebin pa je pogosto lahko problematičen oz. odvisniški. V Diagnostičnem in statističnem priročniku duševnih motenj *DSM-5* je kot specifična motnja za zdaj opredeljena le zasvojenost z internetnimi igrami (angl. internet gaming disorder), a strokovnjaki opozarjajo, da se podobna odvisniška vedenja razvijajo tudi ob drugih oblikah rabe interneta, kot so družbena omrežja, spletno nakupovanje, spletne igre na srečo, spolnost po spletu ali pridobivanje informacij, ki jih opredeljuje širši termin odvisnost od interneta.«

Način uporabe vsebin kaže vse značilnosti odvisniškega vedenja: pri otrocih in mladostnikih aktivnosti slabo vplivajo na šolski uspeh, medosebne odnose, zmanjšujejo zanimanje za druga prej pomembna področja, kot so hobiji in interesne dejavnosti. Kažejo se znaki razvoja tolerance, pri aktivnostih vztrajajo kljub jasnim težavam, ki jih prinaša pretirana uporaba interneta in so povezane z nezmožnostjo prekinjanja ali prenehanja teh aktivnosti (Gmel, Notari in Schneider, 2017).

Pogosto so prisotne še druge motnje (večinoma duševne), kot sta anksioznost in depresivnost. Pojav imenujemo *komorbidnost* ali *soobolevnost* (Loper Fernandez in Kuss, 2019).

Dunckley (2014, v Vintar Spreitzer et al., 2021, str. 43) ugotavlja, da je »zasvojenost z internetom povezana s strukturnimi in funkcionalnimi spremembami v možganskih regijah, ki so pomembne za čustveno obdelavo informacij, izvršilno pozornost, odločanje in kognitivni nadzor. Zaradi specifične nevrolško-razvojne plastičnosti v mladostništvu predstavlja problematična raba interneta tveganje za duševno zdravje mladih in lahko vodi do negativnih posledic v vsakodnevnem življenju.«

Dogaja se, da mladostniki pogosto izgubljajo nadzor nad aktivnostmi, imajo težave z nadzorovanjem jeze, spoprijemanjem s tiskami, socialno odmaknjenostjo in družinskimi nesporazumi. V bolj skrajnih stanjih lahko pride do razvoja drugih duševnih motenj, kot so distimija (blažja, vendar dlje časa trajajoča oblika depresije), socialna anksioznost ali depresija (Vintar Spreitzer et al., 2021).

V Centru pomoči pri prekomerni rabi interneta Logout (b. d.) so kriterije zasvojenosti zasnovali na zgoraj omenjenem dokumentu *DSM-5* (angl. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, peta izdaja), ki ga je Svetovna zdravstvena organizacija izdala leta 2013. Čezmerno uporabo pri uporabnikih prepoznavajo po naslednjih znakih (Logout, b. d.):

- izguba občutka za čas,
- preokupiranost z vsebinami,
- izguba zanimanja za druge aktivnosti (hobiji, prijatelji, itd.),
- nihanje razpoloženja,
- neupoštevanje dogovorov s starši ali partnerji o rabi interneta,
- zanemarjanje šolskih ali delovnih obveznosti,
- uporaba spletnih aktivnosti, kot strategija umika od težav,
- pomanjkanje interesa za druge aktivnosti,
- prikrivanje, zanikanje ali laganje o težavah,
- izpad iz šolskega sistema ali delovnega okolja,
- izguba pomembnih odnosov (družina, partnerstvo, prijatelji),
- agresivni izpadi ob poskusih omejevanja ali odvzema vsebine ali tehnologije,
- spremenjen spolni vzorec,
- spremenjene prehranjevalne navade.

Vintar Spreitzer in sodelavci (2021) navajajo, da določena vedenja lahko kažejo znake pretirane rabe zaslonov in razvoja zasvojenosti od vsebin prek zaslonov pri otrocih in mladostnikih.

Takšna vedenja so:

- sprememba spalnih navad (otrok ne zaspi brez zaslona, se pogosto zbuja, se zbuja zgodaj zjutraj itd.),
- sprememba prehranjevalnih navad (prehranjevanje ob zaslonu, nezdravo prehranjevanje itd.),
- sprememba higienskih navad in manjša skrb zase,
- čustvena nihanja,
- čustvena reakcija (tudi agresivna) ob onemogočanju aktivnosti za zaslonom (tudi odtegnitveni simptomi),
- izguba občutka za čas,
- laganje o času, preživetem za zasloni, uporaba na skrivaj, iskanje različnih možnosti, kako priti do zaslona,
- stalno razmišljanje o aktivnostih na internetu, tudi ko počne kaj drugega,
- izguba zanimanja za druge aktivnosti, ki niso povezane z uporabo zaslona, npr. zmanjšanje zanimanja za druženje in druge aktivnosti, ki so otroka prej veselile,
- upad pričakovanih dejavnosti (izostajanje od pouka, slabši učni uspeh, manj pomoči doma itd.),
- zapiranje vase, vse manj stika iz oči v oči, razdražljivost,
- težave v medosebnih odnosih,
- razpršena pozornost, zmanjšana koncentracija in zmožnost ohranjanja zbranosti ter poglobljenega razmišljanja,
- če umaknemo en zaslon, otrok začne uporabljati drugega. (Vintar Spreitzer et al., 2021)

Navedene znake pretirane rabe zaslonov in spleta ter digitalne zasvojenosti največkrat opazajo starši in drugi sorodniki, učitelji, trenerji itd. pri naši ciljni populaciji – mladostnikih. Treba je poudariti, da so pojavne oblike potreb, ki jih mladostniki zadovoljujejo, ali stisk, s

katerimi se spoprijemajo. Teh žal ne vidimo, zato je izredno pomembno, da se ne ukvarjamo s posledicami, vidnimi navzven, temveč odkrijemo in spremenimo vzrok.

8.1. Učinki zaslonov in spleta na predšolske otroke

Da po pregled celosten, bomo najprej namenili pozornost najmlajšim, ki se že srečujejo z zasloni in spletom. Ne smemo pozabiti, da je v razvoju možganov ključno razvojno obdobje zgodnje otroštvo. V nadaljevanju bomo predstavili pomembne ugotovitve nekaterih raziskav na tem področju.

Manfred Spitzer, eden najpomembnejših nemških raziskovalcev razvoja in delovanja možganov, ugotavlja (Gržan, 2019, str. 127), »da se ob intenzivni uporabi računalniške ponudbe sposobnosti naših možganov zmanjšujejo, pojavljajo se govorne in učne motnje, pomanjkanje pozornosti, nezbranost, stres, depresija in večja nagnjenost k nasilju. Zdravniki pri mlajših odraslih vedno pogosteje opažajo motnje spomina, pozornosti in koncentracije, pa tudi čustveno poplitvenje in splošno otopelost. Ta pojav so v Južni Koreji poimenovali *digitalna demenca*.«

Vintar Spreitzer in sodelavci (2021, str. 39) pri pregledu raziskav (Ribner in Gandhi, 2020, in Pagani et al., 2013) ugotavljajo večinoma negativne povezave med izpostavljenostjo malčkov zaslonom in veščinami, pomembnimi za vstop v šolo in tudi v vrtec. Kanadski podatki kažejo, da je imel do vstopa v šolo eden od štirih otrok primanjkljaje in zaostanek v razvoju govora, komunikacije, motoričnih spretnosti in/ali socialno-čustvenih sposobnosti (Browne et al., 2018). Otroci, ki so preživeli več časa pred zasloni, so imeli slabše rezultate na razvojnih testih (Madigan et al., 2019). Skupni čas pred televizijo je bil pri 8- in 9-letnikih povezan tudi s slabšim šolskim uspehom, slabšo pismenostjo in slabšimi bralnimi sposobnostmi (Mundy et al., 2020). Slovenski srednješolci, ki so bili več časa izpostavljeni zaslonom, so imeli v povprečju slabši učni uspeh. Igranje video iger, zlasti z nasilno vsebino, je bilo povezano z ucnim uspehom, saj so uspešni srednješolci igrali nasilne računalniške igre približno trikrat manj časa kot tisti, ki so bili manj uspešni (Pismenost.si, 23. 1. 2021).

Podobno ugotavlja tudi Hutton s sodelavci (2019). Predšolski otroci, ki uporabljajo zaslone več kot eno uro na dan, imajo občutno manj razvite predele možganov, odgovorne za govor in pismenost. Rentgenske slike možganov nakazujejo na to, da več časa ko otroci preživijo pred zasloni, slabše so njihove govorne sposobnosti. Obenem je integriranost možganskih struktur, ki nam omogočajo to sposobnost, nizka. To je ena prvih raziskav, ki se osredotoča na strukturno nevrobiološke učinke uporabe zaslonov pri predšolskih otrocih.

Vintar Spreitzer in sodelavci (2021, str. 40) v nadaljevanju povzemajo raziskave (Swing et al., 2010, Landhuis et al., 2007, Nikkelen et al., 2014, in Page et al., 2010), ki ugotavljajo, da je »povezava med časom pred zasloni in težavami s pozornostjo, ki se lahko kažejo kot motnja pozornosti s hiperaktivnostjo (ADHD), bila večkrat ugotovljena v mnogih raziskavah, tako pri osnovnošolskih otrocih in mladostnikih kot tudi pri malčkih.«

Ugotavljajo (Tamana et al., 2019, v Vintar Spreitzer et al., 2021, str. 40), da je bil »daljši dnevni čas gledanja televizije tako pri 1-letnikih kot pri 3-letnikih povezan s povečanim pojavom motenj pozornosti v starosti 7 let«. Tamana in sod. (2019) so pokazali, da so imeli predšolski otroci, ki so bili pred zasloni več kot dve uri na dan, 7,7-krat večjo verjetnost, da dosežejo kriterije za motnjo pozornosti s hiperaktivnostjo.

Izvršilne funkcije zajemajo večšine kontrole inhibicij, delovnega spomina in kognitivne fleksibilnosti. Na razvoj izvršilnih funkcij v zgodnjem otroštvu vpliva veliko dejavnikov. Čas izpostavljenosti zaslonom v starosti do dveh let je bil linearno povezan s slabšimi izvršilnimi funkcijami v starosti treh let (McHarg et al., 2020, v Vintar Spreitzer et al., 2021, str. 40).

V nadaljevanju pa navajajo (Chonchaiya in Pruksananonda, 2008, v Vintar Spreitzer et al., 2021, str. 39), da »vse več raziskav kaže neugodne vplive uporabe zaslonov na razvoj govorno-jezikovne komunikacije pri predšolskih otrocih. Tisti, ki so začeli gledati televizijo pred dvanajstim mesecem starosti in so jo gledali več kot dve uri dnevno, so imeli šestkrat večjo možnost zaostanka v govorno-jezikovnem razvoju.«

Van den Huevel s sod. (2019) ugotavlja, da je bila uporaba mobilnih naprav povezana s kasnejšim jezikovnim razvojem pri 18-mesečnih otrocih. Hinkley s sod. (2018) pa, da je uporaba zaslonov pri predšolskih otrocih v primerjavi z igro z vrstniki na prostem negativno vplivala na razvoj socialnih veščin.

Močno odmeva raziskava Huttona in sodelavcev (2020, v Vintar Spreitzer et al., 2021, str. 40), ki je z »magnetnoresonančnim slikanjem možganov pri predšolskih otrocih, ki so bili prekomerno izpostavljeni zaslonom, pokazala spremenjeno strukturo možganov. Prekomerna uporaba zaslonov je bila povezana z okrnjeno mikrostrukturno organizacijo in mielinizacijo možganske beline, ki podpira jezikovne veščine, nastajajoče veščine pismenosti in izvršilne funkcije.«

Združujemo ugotovitve raziskav, da naprave v zgodnjem otroštvu izredno negativno vplivajo na posameznikov razvoj, čeprav je raziskav na tem področju relativno malo, predvsem pa še niso longitudinalne in presečne.

8.2. Učinki uporabe zaslonov in spleta na starejše otroke in mladostnike

Pri tolmačenju strokovne literature o povezanosti uporabe zaslonov z njihovimi negativnimi učinki moramo biti izredno predvidni. Vintar Spreitzer in sodelavci (2021, str. 39) ugotavljajo, da »le malo raziskav nesporno dokazuje vzročne učinke, veliko več jih dokazuje le povezanost uporabe zaslonov in določenih težav. Za povezavo med količino časa pred zasloni in njimi povezanimi učinki pogosto stojijo druge vzročne spremenljivke, kot so npr. revščina, odsotnost staršev, neugodni vzgojni slogi itd.«

Orben in Przybylski (2019) sta v veliki študiji, narejeni na 350.000 mladostnikih, ugotovila, da so »negativni učinki zaslonov na duševno zdravje mladostnikov (kot so simptomi depresije, samomorilne misli, težave z medsebojnimi odnosi ipd.) zelo majhni, saj pojasnjujejo le 0,4 % negativnega vpliva vseh dejavnikov. V isti študiji so imeli npr. učinki kajenja marihuane (2,7 %) in medvrstniškega nasilja (4,3 %) veliko večji vpliv na duševno zdravje mladostnikov. Na drugi strani pa so imela nekatera pozitivna vedenja, kot sta dovolj spanja in redno zajtrkovanje, veliko večji pozitivni vpliv na duševno zdravje, kot je negativni vpliv uporabe tehnologije (Vintar Spreitzer et al., 2021, str. 39).

Strokovnjaki (Przybylski in Orben, 2021; Przybylski et al., 2020) negativne učinke uporabe zaslonov pogosto povezujejo s tem, da je manj časa za druge, bolj pozitivne dejavnosti, kot so igra, telesna aktivnost, skupen čas s prijatelji in družino, branje, zdravo prehranjevanje ali spanje. Vsak trenutek, ko pri svojih otrocih ne razvijamo teh spretnosti, je zamujena priložnost. Kljub vsemu pa obstajajo številne povezave, potrebne omembe, ko je govor o neugodnih učinkih pretirane rabe zaslonov pri otrocih in mladostnikih.

8.3. Učinki uporabe zaslonov na pozornost

Na tem temelji novodobna ekonomija, poimenovana z izrazom ekonomija pozornosti (angl. attention economy), kjer je v središču vprašanje, komu ali čemu in za koliko časa bomo namenili naš končni resurs – pozornost.

Kapacitete delovanja naših možganov so osupljive. Milijarde nevronov imajo trilijone povezav med seboj, ki ustvarjajo večje tokokroge ali sisteme, ti pa usmerjajo naše delovanje. Toda zmognosti naših možganov so zelo omejene. Smo izredno zmotljiva bitja, saj se fokus naše pozornosti lahko hitro zmanjša ali preusmeri. Ko pogosto preklapljammo pozornost od ene naloge k drugi, doživimo zaostanek v pozornosti, pri čemer misli od prejšnje naloge prekinjajo in zaustavljajo nov miselni proces (Uncapher, 2020).

Družbena omrežja nas spodbujajo k večopravilnosti (angl. multitasking), ki vpliva na naš nadzor kognicije, čustev in konec koncev možganov v celoti. Platforme nas skušajo ves čas zaposlovati, s tem sprožajo ponavljajoče se in avtomatizirane vedenjske vzorce in slabijo aktivacijo prefrontalnih možganskih struktur, odgovornih za nadzor nad odločitvami in impulzi. Skupina raziskovalcev v sklopu Ameriške nacionalne akademije za znanost ugotavlja, da je večopravilnost pri uporabi zaslonov pri mladostnikih povezana s slabšim spominom, povišano impulzivnostjo in spremembami možganskih struktur. Ta ugotovitev nas spodbuja k previdnosti in nas opominja, da se izogibamo preobremenjevanju svojih možganov (in preklapljanju med opravili) (Uncapher, 2020).

Hadar in sodelavci (2017, v Vintar Spreitzer et al., 2021, str. 41) so v eksperimentu s 25-letniki ugotovili, da »so tri mesece po začetku uporabe pametnih zaslonov uporabniki doživljali opazen upad njihovih mentalnih aritmetičnih sposobnosti (kar nakazuje na zmanjšanje kapacitet pozornosti) in izrazit porast v socialni konformnosti. Rentgenske slike so v nadaljevanju pokazale, da imajo prekomerni uporabniki zmanjšano aktivnost v desnem predelu prefrontalnega korteksa, ki je kot pojav zaznan pri posameznikih z motnjo pozornosti s hiperaktivnostjo (ADHD) in je povezan z resnimi vedenjskimi anomalijami, kot sta impulzivnost in nizka zmognost ohranjanja pozornosti.«

Ward (2017) ugotavlja, da prisotnost pametnega telefona, četudi je ugasnjen in obrnjen z zaslonom navzdol, močno obremenjuje našo pozornost. Eksperiment z mladostniki je pokazal, da sta tako delovni spomin kot sposobnost reševanja novih problemov občutno zmanjšana, kadar je v prostoru pametni telefon. Ironično so prav udeleženci, ki so pred tem povedali, da so močno navezani na svoj telefon, pokazali največji napredek v spominu in fluidni inteligentnosti (angl. fluid intelligence). Raziskovalci ugotavljajo, da pametni telefonu delujejo kot dražljaji velike pomembnosti (angl. high-priority stimuli), ki na nezavedni ravni obremenjujejo našo pozornost, tudi ko jih zavestno poskušamo prezreti.

Rideout in Robb (2018) ugotavljata, da skoraj tri četrtine najstnikov (72 %) verjame, da tehnološka podjetja manipulirajo z uporabniki na način, da ti preživijo več časa za zasloni. Mnogo mladostnikov poroča, da so pogosto zmoteni (angl. distracted) pri drugih pomembnih zadevah: več kot polovica (57 %) odgovarja, da so zmoteni, ko bi morali delati domače naloge, prav tako jih dobra polovica (54 %) poroča, da opažajo, kako njihova pozornost ni usmerjena k osebi, s katero komunicirajo ali se družijo v živo. Po drugi strani pa slaba polovica (44 %) izraža visoko stopnjo frustracije, medtem ko oseba poleg njih usmerja pozornost v zaslon, namesto k njim.

Tudi dolgoročna nizozemska študija je pokazala, da je problematična (pretirana) uporaba družbenih omrežij privedla do resnih kognitivnih posledic eno leto kasneje. Posledice so vključevale zmanjšano pozornost, povečano impulzivnost in povečano hiperaktivnost. Z izgubo nadzora nad navadami, povezanimi z družbenimi omrežji (na primer laganje staršem, da bi pridobili dostop do družbenih omrežij), se je občutno povečala možnost novih težav, povezanih s pozornostjo, leto kasneje (Boer et al., 2020).

Chamath Paliapitiya, eden pomembnih ustvarjalcev pri Facebooku, svoj pogled na delovanje sodobne tehnologije ubesedi takole (Hern, 2018):

I can control my decision, which is that I don't use that sh*t. I can control my kids' decisions, which is that they're not allowed to use that sh*t ... The short-term, dopamine-driven feedback loops that we have created are destroying how society works.

V neposredni povezavi z navedkom so raziskovalci Yeykelis, Cummings in Reeves (2014) v študiji, ki je beležila čas, ki ga uporabniki porabijo za posamezno vsebino na zaslonih, ugotovili, da je kar tri četrtine (75 %) vsebin gledanih manj kot minuto. Rezultati nakazujejo na to, da večina ljudi zamenja vsebino vsakih 19 sekund. Biološka analiza je pokazala, da so udeleženci doživljali občutke omamljenosti (angl. neurological high), vsakokrat ko so zamenjali vsebino. Pojav razlaga, zakaj čutimo potrebo po nenehnem menjanju vsebin, in poudarja, da smo zaradi človeške biologije izredno ranljivi za manipulacijo, na pozornosti temelječih ekonomskih modelih delovanja tehnoloških podjetij.

Naravnost grozljiva je zgodba, ki priča o naši nepozornosti. Tako močno smo *zamoteni*, da pogosto ne opazimo najbolj pomembnih stvari v svoji okolici, s čimer občasno v nevarnost spravljamo celo sebe in druge. Varnostne kamere so na javnem prevozu v San Franciscu posnele moškega, ki je iz žepa potegnil pištolo, jo uperil v drugega človeka, malo počakal in zaznal, da ga ni opazil nihče od prisotnih. Nazadnje je ustrelil potnika v svoji bližini (O'Connor, 10. 8. 2013).

Naše razmišljanje o prepoznavi negativnih učinkov na mladostnike pri uporabi zaslonov in spleta gre v smeri ozaveščanja o znanstvenih dognanjih, ki so pogosto negativno obarvana (v smislu učinkov na uporabnika). V navezavi na to smo oblikovali hipotezo o težnji mladostnikov po zmanjšanju časa za zasloni in na spletu in še vedno prisotni želji po zmanjšanju. Temu pripadajoč je razvoj samonadzora pri uporabi, kar je hkrati v temelju strategije spoprijemanja s pretirano rabo zaslonov in spleta ter zmožnostjo ohranjanja pozornosti pri opravi, ki ga želimo opraviti.

Ključno vprašanje se dotika zmožnosti odrekanja trenutnemu ugodju z namenom kasnejše zadovoljitve.

Tako veliko mladih poroča, da izklopijo telefon, ga utišajo ali odstranijo iz sobe ob pomembnih obdobjih v dnevu. Navajajo, da jih več kot polovica (56 %) zelo pogosto ali skoraj vedno odstrani telefon, ko gredo spat, ko imajo skupen obrok z drugimi (42 %), med obiskovanjem družinskih članov (31 %) in med opravljanjem domačih nalog (31 %) (Rideout in Robb, 2018).

Vendar jih mnogo tega ne stori. Več kot tretjina (37 %) med opravljanjem domačih nalog skoraj nikoli ali nikoli ne utiša ali odstrani naprav. Med obiskovanjem družinskih članov (34 %) in med skupnimi obroki (31 %) več kot tretjina mladih tega ne stori. Slaba tretjina (26 %) pa ne utiša ali odstrani naprav pred in med spanjem (Rideout in Robb, 2018).

9. Uporaba zaslonov v povezavi z duševnim zdravjem

9.1. Povezava med uporabo zaslonov in motnjami razpoloženja

Pred dvema desetletjema so raziskovalci zapisali znamenit stavek: slabo je močnejše od dobrega (angl. bad is stronger than good). Negativne informacije pritegnejo več pozornosti in oblikujejo čustva in vedenja veliko močnejše kot pozitivne. Naši možgani procesirajo negativno obarvane informacije – še posebej tiste, ki vsebujejo strah – veliko hitreje in bolj temeljito kot pozitivne. Izvor tega je evolucijski: vklopijo se nam najstarejše možganske strukture, ki delujejo na način bega ali boja (angl. fight or flight). Preprosto smo evolucijsko naravnani svoje možgane do tega, da nam preživeti v nevarnosti vedno pretehta nad ugodjem enkratnega dogodka. Na podlagi zapisanega je pričakovati, da se bodo vsebine, ki vključujejo strah, jezo in gnus, širile veliko hitreje kot lepe novice. Ljudje se nezavedno najdemo v vrtincu negativnosti, ki le spodbuja našo udeležенost. Strah in jeza postajata normi, kar razjeda človeško dobroto in medsebojno povezanost. Strah, jeza, gnus in druga neprijetna čustva nas pripravljajo za beg ali boj, evolucijsko smo morali naprej preživeti, da smo nato uživali v ugodju. Ti dve potrebi sta temelj vseživljenjskega človekovega delovanja, ki je beg ali boj pred/z nevarnostjo in iskanje ugodja (Crockett, 2017).

Četudi družbena omrežja, kot je Facebook, obljublajo, da nas povezujejo, je stanje občutkov, o katerih poročajo mladi, drugačno. Študije vedno bolj nakazujejo na to, da je generacija Z izrazito osamljena in dislocirana generacija, v primerjavi in odnosu do drugih. Najstniki, ki uporabljajo družbena omrežja vsakodnevno in videvajo svoje prijatelje manj pogosto, se zelo strinjajo s trditvami, kot so: *pogosto sem osamljen, pogosto se počutim izključenega in pogosto si želim imeti več dobrih prijateljev*. Občutki osamljenosti med najstniki so se izrazito povečali po letu 2013 in so od takrat ostali na visoki ravni (Twenge, 2017).

S psihološkega vidika je generacija Z veliko bolj ranljiva, kot so bili milenijci. Stopnje depresivnosti in samomori so dosegli izjemen porast po letu 2011. Poslabšanje duševnega zdravja mladih je večinoma povezano s prihodom zaslonov v vsakdanje življenje. Težko je opredeliti le en dejavnik, ki bi imel odločujoč vpliv na oblikovanje določene generacije. Navadno jih je več, z različnimi vplivi. Le nekaj večjih, ki so se zgodili v zadnjih sto letih: dve svetovni vojni, več tehnoloških preskokov, velike spremembe v načinu vzgoje, šolskih kurikulumih in kulturi (Twenge, 2017).

Zdaj pa smo priča učinkom, ki jih prinaša kombinacija zaslonov in družbenih omrežij. Ta je povzročila *potres* z magnitudo, kakršni nismo bili priča že zelo dolgo, če sploh kdaj. Dokazi nakazujejo na to, da imajo zasloni in družbena omrežja izrazit vpliv na življenje mladostnikov – učinek je takšen, da mladi postajajo nesrečni (Twenge, 2017).

Torej, kaj počnejo naši mladi? So za zasloni, v svojih sobah, sami in pogosto pod stresom. Število najstnikov, ki se vsak dan videvajo s prijatelji, je med letoma 2000 in 2015 upadlo za več kot za 40 %. Upad je posebno izrazit v zadnjih letih. Predvidevali bi, da je razlog, da mladostniki preživijo več časa v spletnih okoljih, to, da jih osrečuje, vendar študije podajajo drugačne rezultate. *Monitoring the Future* je vsakoletna raziskava, ki poteka od leta 1975 in vključuje 16- in 17-letnike. Leta 1991 so vanjo vključili še 12- in 13-letnike ter 15- in 16-letnike (Twenge, 2017).

V raziskavi sprašujejo najstnike, kako srečni so in koliko prostega časa porabijo za aktivnosti, ki niso povezane z zasloni, na primer interakcije v živo in telovadbo, v zadnjih letih pa so vključili še aktivnosti, kot so uporaba družbenih omrežij, pogovori pre sporočil in brskanje po

spletu. Rezultati bi bili težko bolj jasni. Najstniki, ki preživijo več časa za zaslone, so bolj nesrečni, in obratno, najstniki, ki v povprečju preživijo več časa ob aktivnostih brez zaslona, so bolj srečni (Twenge, 2017).

Ta ugotovitev ni izjema. Vse zaslonske aktivnosti so povezane z nižjo stopnjo sreče in obratno. 12- in 13-letniki, ki za zaslone preživijo deset ur ali več v enem tednu, bodo v več kot polovici primerov (56 %) bolj verjetno poročali, da so manj srečni, kot tisti, ki preživijo manj časa za zaslone. Tudi med mladostniki, ki preživijo za zaslone od 6 do 9 ur na teden, jih skoraj polovica (47 %) poroča, da so manj srečni, kot tisti, ki jih uporabljajo manj. Ravno nasprotno pa je vidno pri interakcijah v živo. Tisti, ki preživijo več časa s prijatelji, kot je povprečje, v petini primerov (20 %) bolj redko izrazijo občutke nesreče kot tisti, ki preživijo manj časa v interakcijah v živo (Twenge, 2017).

Rideout in Robb (2018) ugotavljata, da se kar 70 % bolj ranljivih mladostnikov občasno počuti pozabljene ali izključene iz aktivnosti na družbenih omrežjih. V nadaljevanju je kar slaba polovica (43 %) teh mladih že izbrisala svojo objavo, ker niso dobili pričakovanega števila *všečkov*. Prav tako je slaba polovica mladih (43 %) doživlja neprijetne občutke o sebi, če nihče ni komentiral ali *všečkal* njihove objave. Od teh mladostnikov je bilo kar 35 % že žrtev spletnega nasilja.

Vse več raziskovalcev se strinja, da ima porast v času uporabe zaslonov med mladimi, predvsem pri uporabi družbenih omrežij, posledice v porastu anksioznosti in depresivnosti. Najstniki imajo mešane poglede na to, ali družbena omrežja v njihovo življenje prinašajo več pozitivnega ali več negativnega oziroma ali imajo družbena omrežja pozitiven ali negativen učinek na njihovo generacijo. Skoraj tretjina (31 %) najstnikov odgovarja, da so vplivi družbenih omrežij večinoma pozitivni, slaba četrtina (24 %) pa jih podaja nasproten odgovor, da je vpliv večinoma negativen, medtem ko skoraj polovica (45 %) glede vplivov ni opredeljena. Odgovarjajo, da ti niso niti pozitivni niti negativni (Parker in Igielnik, 2020).

Po drugi strani pri tistih, ki družbena omrežja razumejo kot negativen dejavnik vpliva na njihovo generacijo, med razlogi prednjačita spletno nasilje (angl. bullying) in širjenje govoric (angl. rumor spreading) oziroma opravljanje in obrekovanje. Ta dva odgovora je podala dobra četrtina (27 %) udeležencev (Parker in Igielnik, 2020).

To sprašujemo tudi udeležence naše raziskave, pri čemer bomo poskušali ugotoviti, v kolikšni meri udeleženi mladostniki doživljajo negativne občutke o sebi. Prav tako jih sprašujemo za mnenje o vplivu družbenih omrežij na samopodobo mladostnikov.

Kot socialna bitja se vrednotimo prek primerjave z drugimi. Srednji prefrontalni korteks je odgovoren za razvrščanje pomembnosti informacij o nas samih. Samopodoba vključuje nenehen proces iskanja lastne potrditve in boja proti nevarnosti, ki bi negativno vplivale na naše videnje o samih sebi. Navada, da se primerjamo z drugimi, nas občasno inspirira, da dosežemo več, vendar pa nas primerjave pogosteje vodijo do negativnih čustev: zavisti, srama, anksioznosti in domišljavosti (Rouault in Fleming, 2020).

Družbena omrežja ustvarjajo okolje idealnega. Zasipajo nas s filtriranimi in programsko spremenjenimi fotografijami, ki prikazujejo ljudi v najbolj izbranih trenutkih dneva, na fotografiji je vidno le tisto, kar oseba želi, ne pa resničnost dogodka ali njihovega videza. Spletni vplivneži ali influencerji ustvarjajo in oblikujejo lepotne standarde, ki niso in ne morejo biti objektivni (beri: ne vključujoči) zaradi družbene neenakosti. Ljudje pa se nato primerjajo s

postavljenimi normami in pri tem doživljajo občutke zadovoljstva (če so skladni z njimi) ali pa občutke nezadovoljstva (če niso skladni z njimi, kar večina ni). Všečki – mehanizem, ki sproži mogočen sistem nagrajevanja v naših možganih, postane naš *komentator* na najglobljem področju zavesti, ki odloča o tem, ali smo si všeč ali ne. To je recept za kompulzivno primerjavo, dvom o lastnih sposobnostih in egocentrično melodramo (Rouault in Fleming, 2020).

Vintar Spreitzer in sodelavci (2021) navajajo raziskave (Keles, McCrae in Grealish, 2020, McCrae, Greetings in Purssell, 2017, Thorisdottir et al., 2019), ki kažejo na povezavo med uporabo družbenih omrežij in motnjami razpoloženja – depresijo, anksioznostjo in duševnimi stiskami.

Vpliv družbenih medijev na razpoloženijske motnje lahko vrednotimo na podlagi štirih elementov, ki so prisotni pri uporabi družbenih omrežij (ibid., str. 41):

- čas uporabe (količina časa, posvečena uporabi družbenih omrežij),
- vrste aktivnosti (različne platforme družbenih omrežij in interakcije z drugimi uporabniki),
- predanost (količina vloženega truda, angl. investment) in
- zasvojenost (zasvojenost z družbenimi omrežji).

Pri tem Vintar Spreitzer in sodelavci (2021) navajajo ugotovitve različnih raziskovalcev. Nekateri so prepoznali pomembno povezavo med uporabo družbenih omrežij in depresijo in anksioznostjo (Tsitsika et al., 2014; Yan et al., 2017; Sampasa-Kayinga in Lewis, 2015).

Sampasa-Kayinga in Lewis (2015) sta dokazala višjo stopnjo tveganja za razvoj depresije med mladostniki, ki uporabljajo družbena omrežja več kot dve uri na dan. Rezultati ene od raziskav kažejo, da tako pasivna kot aktivna uporaba platforme Facebook lahko vpliva na višjo stopnjo znakov depresije pri srednješolcih (Frison in Eggermont, 2016; McCrae, Greetings in Prussell, 2017). Nakazana je bila tudi povezava med višjo stopnjo vloženega truda v urejanje profila na družbenih omrežjih in višjo stopnjo depresivnosti (Blomfield Neira in Barber, 2014).

Učinki zaslonskih aktivnosti so težko zamenljivi s katerim drugim dejavnikom. Več časa ko najstniki preživijo pred zasloni, bolj verjetno bodo doživljali in navajali znake, ki nakazujejo depresijo. 12- in 13-letniki, ki so zelo pogosti uporabniki družbenih omrežij, povečujejo stopnjo tveganja za razvoj omenjenih znakov depresivnosti za 27 % (Twenge, 2017).

Najstniki, ki uporabljajo zaslone tri ure ali več na dan, so v 35 odstotkih bolj dovzetni za razvoj dejavnikov tveganja za samomorilnost, kot je načrt za izvedbo samomora. Od leta 2007 se je stopnja umorov znižala, povišala pa se je stopnja samomorov. Najstniki preživijo manj časa skupaj, zato je manj verjetno, da bi ubili ali umorili drug drugega, vendar bolj verjetno, da bodo ubili sami sebe. Leta 2011 je bila v ZDA prvič po 24 letih stopnja samomorov višja kot stopnja umorov (Twenge, 2017).

Depresivnost in samomorilnost imata mnogo vzrokov – preveč časa za zaslone, jasno, ni edini razlog. Stopnja samomorilnosti med najstniki je bila pravzaprav višja med letoma 1990 in 2000, veliko prej, preden so pametni zaslone sploh obstajali (Twenge, 2017).

Longitudinalna raziskava med več tisoč ameriški mladostniki (natančno 3826 udeležencev) nakazuje na to, da je količina časa, uporabljenega za družbena omrežja, občuten dejavnik predvidevanja stopnje depresivnosti v obdobju štirih let, ko se je raziskava izvajala. Za vsako

uro, preživeto na družbenih omrežjih, mladostniki kažejo 2-odstotni porast v simptomih, povezanih z depresivnostjo (Boers et al., 2019).

Po skoraj dveh desetletjih upada so se simptomi depresivnosti pri dekletih, starih od 13 do 18 let, dvignili za 65 % med letoma 2010 in 2017. Med dekleti, ki preživijo na družbenih omrežjih več kot pet ur na dan (v primerjavi z eno uro dnevno), je s samomorom povezanih razpletov več kar za 66 % (Twenge et al., 2018).

Raziskav, ki se osredotočajo na povezavo med uporabo družbenih omrežij in motnjami razpoloženja, je kar nekaj. Nekatere so pokazale povezavo med rabo zaslonov in depresijo ter samomorilnim vedenjem (Maras et al., 2015; Woods in Scott, 2016). Ugotovitve Liuja in sodelavcev (2016) nakazujejo povezanost tveganja za razvoj depresije s časom uporabe zaslonov pri otrocih in mladostnikih.

Ugotovili so, da je pri uporabi zaslonov manj kot dve uri dnevno manjše tveganje za razvoj depresije. Tveganje za razvoj depresije se je znižalo za 8 odstotkov pri polurni uporabi zaslonov na dan, za 12 odstotkov pri uporabi 1 uro na dan in skoraj za desetino (9 %) pri uporabi 1,5 ure na dan. Pokazali so, da se je tveganje za razvoj depresije povišalo za 8 % pri uporabi 2,5 ure na dan, skoraj za petino (19 %) pri uporabi 3 ure na dan, skoraj za polovico (46 %) pri uporabi 4 ure na dan in za 80 odstotkov pri otrocih in mladostnikih, ki zaslone uporabljajo 5 ur ali več na dan (Liu et al., 2016).

Drugi raziskovalci pa so se osredotočili na nezdrav ritem spanja, izrazit dejavnik tveganja za depresijo in samomorilno vedenje srednješolcev, ki uporabljajo zaslone v nočnem času (Lemola et al., 2015; Oshima et al., 2012).

9.2. Razlogi za nekatere negativne občutke in posledice

Družbena omrežja omogočajo mladostnikom nenehno povezanost z drugimi in deljenje svojega življenja s pomočjo slik, video posnetkov ali objav. Najstniki omrežja opisujejo kot ključne platforme za povezovanje, vzdrževanje odnosov, prostor kreativnosti in prostor za učenje o svetu okoli sebe. Toda obenem naštevajo kar nekaj negativnih vidikov, kot so pretirano dramtiziranje, spletno nasilje in družbeni pritisk, da se morajo prikazovati v točno določeni luči (Anderson in Jiang, 2018).

Nekateri mladostniki pa poročajo o bremenih, ki jim jih v življenje prinašajo družbena omrežja. Okoli 40 % najstnikov poroča, da občutijo pritisk, naj objavljajo le vsebine, ki jih predstavljajo v pozitivni luči (43 %), ali le tiste, ki bodo požele veliko odobravanja – z všečki in komentarji (37 %) (Anderson in Jiang, 2018).

Vsekakor je novo okolje socializacije postalo okolje sovraštva in pretiranega dramtiziranja. Slaba polovica (45 %) jih doživlja občutke *poplavljenosti* pretiranega dramtiziranja dogodkov na spletu, od tega jih 13 % poroča, da je tega *zelo veliko*. Primerljiv je delež najstnikov (44 %), ki pravijo, da občasno odstranijo prijatelja ali prenehajo s sledenjem osebe, če doživljajo negativne občutke v odnosu z njo (Anderson in Jiang, 2018).

Pri vprašanju o razlogih, zakaj so prekinili stike z drugimi na spletu, odgovarjajo, da so to storili zaradi pretirane drame (78 %) na omrežjih. Več kot polovica (52 %) pa jih je to storila zaradi spletnega nasilja – bodisi da so postali žrtev oni bodisi so bili priča drugim nasilnim dejanjem (52 %) (Anderson in Jiang, 2018).

Po eni strani so družbena omrežja prostor, kjer se kujejo nova prijateljstva in krepijo stara, po drugi strani pa se dogaja tudi nasprotno. Prijateljske vezi se lahko skrhajo in najstniki zreducirajo svoje sezname prijateljev in ljudi, ki jim sledijo. Skoraj polovica mladostnikov (44 %) odgovarja, da občasno odstranijo osebe z list prijateljev ali ljudi, ki jim sledijo, medtem ko jih 14 % odgovarja, da se to pri njih dogaja pogosto. Skupno pa jih dobra polovica (53 %) pravi, da le se le redko poslužijo odstranitve (39 %) ali nikoli (14 %) (Anderson in Jiang, 2018).

Mladostniki navajajo več razlogov, zakaj tako ravnaajo. Daleč spredaj se je znašel odgovor, da je razlog v tem, da oseba ustvarja pretirano dramo s svojo prisotnostjo v virtualnem okolju, kar navajajo kot moteč dejavnik. Ta razlog navaja skoraj osem od desetih najstnikov (78 %) (Anderson in Jiang, 2018).

Sledita mu odgovora s primerljivim deležem, in sicer, da je odstranjena oseba prepogosto objavljala na svojem profilu (54 %), kar je bilo moteče, oziroma so jo odstranili zato, ker je bila nasilna do njih ali drugih (52 %) (Anderson in Jiang, 2018).

V primerjavi med spoloma opazimo izrazito razliko. Dekleta se pogosteje odločajo za odstranjevanje *spletnih* prijateljev (52 %), fantje redkeje (le 35 % jih je to že storilo). Skoraj dvakrat več deklet to počne redno (18 % deklet proti 10 % fantov). Je pa primarni razlog pri fantih drugačen kot pri dekletih (oseba pretirano dramatizira), kar v dve tretjinah (67 %) namreč navajajo, da je oseba preveč objavljala na profilu, kar jih je motilo (Anderson in Jiang, 2018).

Med odgovori oz. razlogi so se znašli še tile:

- da se oseba na spletu vede in predstavlja drugače kot v resničnem življenju (43 %),
- da oseba izraža drugačne politične poglede, s katerimi se sami ne strinjajo (22 %),
- nič od naštetega (5 %) (Anderson in Jiang, 2018).

9.3. Motnje razpoloženja v povezavi z videzom

Mladi moški, ki so izpostavljeni družbenim omrežjem, imajo povečano težnjo k fizični objektivizaciji samih sebe. Študija na 300 moških v starosti od 17 do 25 let nakazuje na občutno korelacijo med frekvenco spremljanja družbenih omrežij (spremljanje zvezdnikov, mode itd.) in povečanim nadzorom nad svojim videzom in zaradi neskladja z lepotnimi standardi povečano anksioznostjo. To je povezano s pojavom idealiziranja vitkega in mišičastega telesa, vendar brez težnje in dejavnosti v smeri približevanja tem idealom, kar privede do občutka nemoči in nezadovoljstva z lastnim telesom (Seekis, Bradley in Duffy, 2020).

Količina uporabe družbenih omrežij pri posamezniku napoveduje stopnjo nevroticizma/anksioznosti eno leto kasneje, je pokazala dolgoletna raziskava, ki je vključevala 11 tisoč ljudi v starosti od 20 do 97 let. V nadaljevanju ugotavljajo, da stopnja nevroticizma/anksioznosti napoveduje uporabo družbenih omrežij v kasnejših obdobjih, kar je raziskovalce vodilo do razmisleka o negativni spiralni povezanosti med pojavoma. To pomeni, da vplivata drug na drugega in da je lahko katerikoli izvor in posledica drugega (Andrews et al., 2020).

Število všečkov na profilih zvezdnikov na Instagramu lahko pomembno spremeni, kako vidimo sami sebe. Rezultati so pokazali, da izpostavljenost vizualnim idealom družbenih omrežij vodi do večjega nezadovoljstva s svojim videzom v primerjavi z izpostavljenostjo običajnim lepotnim normam. Pokazala je tudi, da gledanje slik z veliko všečki lahko vodi do zmanjšane

zadovoljstva z videzom svojega obraza. Medtem ko število všečkov ni imelo vpliva na telesno nezadovoljstvo in medsebojno primerjavo (angl. appearance comparison), pa je naložba uporabnikov v všečke (v smislu, kako priti do čim več) povezana z medsebojno primerjavo in nezadovoljstvom s svojim obrazom (Tiggermann et al., 2018).

V treh letih se je za štirikrat povečalo število plastičnih operacij, opravljenih z namenom izgledati dobro na družbenih omrežjih (s 13 % leta 2016 na 55 % leta 2019). Največji porast je med pacienti, starimi pod 30 let, še bolj natančno, med najstniki. Zdravniki opozarjajo, da ima vse več uporabnikov izkrivljeno podobo o svojem videzu in o ustreznem *normalnem izgledu*, saj na spletu veljajo neresnični idealizirani lepotni trendi. Po poročanju je pojav, imenovan *body dysmorphic disorder* (BDD, tudi *Snapchat dysmorphia*) v velikem porastu (Rajanalala, Maymore in Vashi, 2018).

Več kot dve tretjini (68 %) mladostnikov se strinja, da imajo družbena omrežja *negativne posledice na veliko njihovih vrstnikov*. Poleg tega se vsak peti mladostnik (20 %) s to trditvijo *popolnoma strinja* (angl. strongly agree) (Rideout in Robb, 2018).

10. Fizične posledice pretirane rabe zaslonov in spleta

10.1. Kratkovidnost in sindrom utrujenih oči

»Pogostost kratkovidnosti (miopije) narašča in Svetovna zdravstvena organizacija predvideva, da bo do leta 2050 polovica svetovnega prebivalstva kratkovidnega,« so zapisali Vintar Spreitzer in sodelavci (2021), ki navajajo raziskovalce (Wang et al., 2021 in Jaiswal et al., 2019).

Med okoljske dejavnike, ki vplivajo na nastanek kratkovidnosti pri otrocih, uvrščajo čas, ki ga otroci preživijo zunaj, ter trajanje in intenzivnost *dela od blizu* (Wan et al., 2020 in Lingham et al., 2020). Med bližinsko delo štejemo aktivnosti, kot so branje, učenje ter tudi uporaba računalnika in drugih zaslonov (Huang et al., 2015).

Poudariti je treba, da v literaturi zaenkrat ni neposrednih dokazov, da je za nastanek kratkovidnosti gledanje v zaslon bolj tvegano od branja s papirja (Wang et al., 2020, v Vintar Spreitzer et al., 2021), zato s stališča pojava kratkovidnosti ob uporabi zaslonov veljajo enaka priporočila kot za vsa druga bližinska dela.

Priporočila gredo v smeri, da naj imajo otroci med bližinskim delom pogoste odmore, pri katerih sprostijo pogled in se zazrejo v daljavo. To je uvrščeno tudi v slovenske smernice za starše kot pravilo 20-20-2, ki ga bomo predstavili v zaključku. Poleg tega priporočajo, da otroci najmanj 8 do 15 ur na teden preživijo zunaj (Wolffsohn et al., 2019, in Cao et al., 2020).

Poleg pojava kratkovidnosti se z naraščanjem časa, preživetega pred zasloni, povečuje možnost pojava sindroma utrujenih oči, ki se kaže z glavobolom, bolečinami v očeh, suhimi očmi, prekomernim solzenjem, meglenim ali dvojnim vidom (Wang et al., 2021, in Jaiswal et al., 2019, v Vintar Spreitzer et al., 2021).

10.2. Motnje spanja

Večina mladostnikov zvečer uporablja zaslone. Zaradi izredne zanimivosti vsebin in pogovorov pogosto podaljšujejo svojo budnost in si *kradejo* dragocen spanec. Vintar in sodelavci (2021) navajajo več avtorjev, ki so preučevali povezavo med uporabo zaslonov in spanjem. Navajajo, da so številne raziskave prepoznale povezavo med uporabo zaslonov in krajšim trajanjem in/ali slabšo kakovostjo spanja ter debelostjo (Li et al., 2020).

Nuutinen in sodelavci (2013) ugotavljajo, da so otroci, ki so imeli televizijo ali računalnik v spalnici, preživeli več časa pred zaslonom, težje zaspali in spali manj časa. Tudi drugi poročajo o dognanjih, da je bila uporaba mobilnega telefona in televizije pred spanjem povezana s težjim uspavanjem in krajšim spancem (Brockmann et al., 2016, in Brambilla et al., 2017).

Kot glavna razloga za vpliv na cirkadiane ritme Vintar in sodelavci (2021) navajajo vsebine, ki povzročajo zbujanje (Garrison, Liekweg in Christakis, 2011), in vpliv modre svetlobe, ki lahko zavre nastajanje in izločanje melatonina (Salti et al., 2006; Lebourgeois et al., 2017).

Lemola in sodelavci (2014) ugotavljajo, da je čas uporabe zaslonov pred spanjem občutno povezan z razvojem depresije v mladostništvu. Meritve več sto najstnikov so pokazale, da je glavni razlog sprememba spalnega vzorca. V primerjavi video iger in družbenih omrežij so se slednja pokazala kot resnejši dejavnik, ki povzroča težave s spanjem in pogosteje vodi do razvoja depresije.

Sistemiški pregled in analiza, ki je zajela 20 raziskav, sta pokazala močno in konsistentno povezavo med uporabo zaslonov pred spanjem ter zmanjšano količino in kvaliteto spanca in posledično utrujenostjo čez dan (Carter et al., 2016).

Podpoglavje lahko zaključimo z ugotovitvijo, da mladostniki, ki že tako (pre)malo spijo, zaradi zaslonov skrajšujejo čas spanca in spijo slabše, kar raziskovalci prepoznavajo kot resen dejavnik tveganja za razvoj različnih motenj.

10.3. Debelost

Ko govorimo o debelosti v povezavi z uporabo zaslonov, je ugotovitev o korelaciji dokaj preprosta. Več ko smo za zasloni, manj se gibamo, in obratno. Vintar in sodelavci (2021, str. 41) so zapisali, da je »povezava med daljšim časom, preživetim pred zaslonom (predvsem televizijo), in večjim energijskim vnosom hrane, manj zdravimi oblikami prehranjevanja in prekomerno prehranjenostjo nedvomno močna, kar so ugotovili v raziskavi, v kateri so sistematično pregledali pregledne raziskave s tega področja«, ki sta jo opravila Stiglic in Viner (2019).

Nagata in sodelavci (2020, v Vintar Spreitzer et al., 2021, str. 41) so »dokazali povezavo med povprečnim trajanjem izpostavljenosti zaslonom in teži posledic (angl. dose-response effect). Prekomerno preživljanje časa pred zasloni je povezano z daljšim časom sedenja in uživanjem prigrizkov, kar pa je posledično povezano z dejavniki tveganja za srčno-žilne bolezni, debelost, visok krvni tlak in inzulinsko rezistenco.«

Tudi Taylor in sodelavci (2012) so pokazali, da so preveč prehranjeni ali debeli otroci in mladostniki bolj pogosto preživeli pred zasloni vsaj dve uri na dan, spali manj kot 10 ur na noč in se manj pogosto učili zunaj šolskega časa.

11. Problemi – neprijetno, tvegano, nevarno

Na spletu je mnogo dogodkov in vedenj, ki jih v grobem lahko razdelimo na neprijetna, tvegana in nevarna vedenja. Stopnja tveganja gre po enakem sosledju. Vedenja se navezujejo na posameznika in njegovo aktivnost na spletu.

Drugi pa so dogodki ali pojavi na spletu. Ti so lahko odvisni, vendar pogosteje neodvisni od aktivnosti posameznika, se zgodijo ali dogajajo na spletu in jim lahko pripišemo stopnjo tveganja. Neki pojav, na primer gnusen spletni izziv, je lahko le neprijeten pojav na spletu. Na

drugi strani ali skrajnosti pa je neki drug pojav – spletni izziv, pri katerem so vključeni elementi samopoškodovanja ali poškodovanja druge osebe, ne le pod *streho* tveganj, temveč tudi nevarnosti. Ključno vprašanje je kako prepoznati in odpraviti tveganje, preden postane nevarnost.

V nadaljevanju bomo naredili krajši pregled teh in opisali najpomembnejše za našo raziskovalno nalogo.

11.1. Škodljivi dogodki, povezani z uporabo interneta – splošno

Vintar Spreitzer in sodelavci (2021, str. 43) so zapisali, da so otroci in mladostniki med uporabo zaslonov kljub dobri digitalni in medijski pismenosti in pazljivi uporabi lahko izpostavljeni škodljivim dogodkom:

- sovražnemu in žaljivemu govoru ter drugim oblikam spletnega nasilja in spletnemu nadlegovanju (angl. cyberbullying),
- vsebinam, ki so problematične, npr. nasilnim, strašljivim ali pornografskim vsebinam, in takim, ki spodbujajo k samopoškodovanju, samomorilnosti ali nevarnemu vedenju,
- vsebinam, ki niso primerne za otrokovo starost ali razvojno stopnjo (imajo škodljiv vpliv na otroka),
- zavajajočim in napačnim informacijam,
- neprimernemu vplivu vplivnežev (influencerjev) in personaliziranemu usmerjenemu trženju,
- predelavam/preoblikovanjem njihovih fotografij (obdelanih z orodji, kot je Photoshop) ali predelavam/preoblikovanjem videoposnetkov z uporabo orodij za preoblikovanje fotografij in video posnetkov (t. i. *deep fake*) in kraji identitete (npr. lažni profili),
- posameznikom, ki hočejo navezati stik z namenom različnih zlorab (*grooming*),
- vsebinam, ki spodbujajo prekomerno rabo in lahko povzročijo zasvojenost (igričarstvo, spletne stave itd.).

Zaradi lahkovernosti, neizkušenosti in nezrelosti se lahko otroci in mladostniki med uporabo interneta zapletejo tudi v neprimerne aktivnosti, kot so (Vintar Spreitzer et al., 2021, str. 43):

- sekstanje (*sexting*): pošiljanje intimnih fotografij, posnetkov, ki se lahko konča z izsiljevanjem, deljenjem vsebine ali javno objavo,
- nekritično deljenje osebnih informacij (kontaktni in lokacijski podatki, zasebni video posnetki, razkrivanje zasebnosti ipd.) in deljenje gesel in dostopov do profilov z vrstniki,
- deljenje nezakonitih, nasilnih ali neprimernih vsebin,
- navezovanje stikov z neznanci,
- izvajanje nasilja nad vrstniki,
- izvajanje nevarnih spletnih izzivov.

Navajamo tudi rezultate slovenske raziskave, ki je poskušala ugotoviti, ali je uporaba zaslonov povezana z neželenim vedenjem. Ni potrdila vzročne povezanosti, je pa pokazala, da so srednješolci, ki več uporabljajo zaslone in družbena omrežja, v primerjavi s tistimi, ki jih uporabljajo manj (Pismenost.si, 23. 1. 2021):

- manj fizično aktivni,
- večkrat uživajo alkohol,
- večkrat nosijo orožje (tudi v šolo),

- večkrat poškodujejo tujo ali šolsko lastnino,
- so večkrat ustraševani ali ustrašujejo druge,
- večkrat neupravičeno manjkajo pri pouku in pri testih večkrat prepisujejo,
- večkrat kradejo in so udeleženi v pretepih,
- imajo več konfliktov s starši,
- so večkrat žalostni,
- slabše ocenjujejo svoje zadovoljstvo z življenjem.

Slovenska raziskava, ki je potekala v okviru projekta Odklikni!, je pokazala, da so otroci in mladostniki neredko žrtve spletnega nadlegovanja in trpinčenja, ki ima zelo veliko pojavnih oblik. Veliko je sistematičnega trpinčenja z obrekovanjem ali z žaljivimi in ustraševalnimi sporočili (Vintar Spreitzer et al., 2021). Ena od oblik nasilja, ki ga otroci in mladi doživljajo, je sovražni govor, ki je zelo razširjen v naših digitalnih medijih (Miljavec in Klančnik, 2017).

Neposredno povezano z naslednjim odstavkom bomo v naši raziskavi ugotavljali pogostost sekstanja med mladostniki in njihovo prepoznavnost kot element visokega tveganja za posledično spletno izsiljevanje. Avtorji (Mijavec in Klančnik, 2017; Smith in Mansted, 2021, v Vintar Spreitzer et al., 2021) navajajo, da so otroci in mladostniki lahko (prek sekstanja, neželenih stikov ali prek zlorab z uporabo orodij za preoblikovanje fotografij in videoposnetkov – t. i. *deep fakes*) tudi žrtve izsiljevanja ali deljenja njihovih spolnih posnetkov (ta pojav je bil pred časom znan kot otroška pornografija) ali pa celo spolne zlorabe kot posledice t. i. *grooming* (navseznanje stikov za spolne namene z uporabo tehnologije).

Tveganje za otroke in mladostnike lahko predstavljajo izpostavljenost neprimernim, nezakonitim in zavajajočim vsebinam (Safe.si, 21. 3. 2021) in izredno problematični posnetki, preoblikovani z uporabo algoritmov umetne inteligence (Smith in Mansted, 2021). Prav tako predstavlja tveganje pretiran vpliv *influencerjev* oziroma spletnih vplivnežev na mlade, obstajajo pa tudi lažni influencerji, ki jih *ustvarijo* kar podjetja sama za povečanje prodaje svojih izdelkov (Safe.si, 21. 3. 2021; The Guardian, 22. 3. 2021).

11.2. Spletno nasilje

Spletno nasilje zajema naslednje oblike pojavov in vedenj (Logout, b. d.): žalitve, nadlegovanje, obrekovanje, prevzemanje identitete, ustvarjanje lažnih profilov, razkrivanje zasebnosti, izključevanje, javno ponižanje in grožnje.

Rideout in Robb (2018) ugotavljata, da je več kot vsak deseti mladostnik (13 %) že postal žrtev spletnega nasilja, od tega jih je skoraj desetina (9 %) takšnih, ki poročajo, da so bili žrtve večkrat. Prav tako jih enak delež (9 %) poroča, da je bila oblika oziroma stopnja dejanja, katerega žrtve so postali, resna oziroma visoka.

Poleg tega je pomemben tudi čas, ki ga otrok ali mladostnik preživi za računalnikom ob brskanju po internetu in igranju iger, saj se s tem poveča verjetnost negativnih izkušenj prek interneta (Li in Pustaka, 2017).

Li in sodelavci (2020) ugotavljajo, da je verjetnost, da bo otrok ali mladostnik žrtev spletnega trpinčenja, večja pri tistih otrocih in mladostnikih, ki pogosteje uporabljajo družbena omrežja in aplikacije za hitro sporočanje (angl. instant messaging applications).

Van Geel, Vedder in Tanilon (2014, v Vintar Spreitzer et al., 2021) pa ugotavljajo, da bodo otroci, ki so bili ali so žrtve spletnega nasilja, trikrat bolj verjetno storili samomor kot njihovi vrstniki. Izkušnja žrtve spletnega nasilja je veliko bolj grozljiva kot izkušnje žrtv

tradicionalnega nasilja, saj je krog opazovalcev nasilja veliko večji. Posledice so večje zaradi tega, ker se žrtev zaveda velikega občinstva, torej koliko ljudi je priča dogodku.

V več kot polovici primerov (55 %) mladih, vključenih v raziskavo, ko so žrtve prijavile neprijetno vsebino (angl. report) ali blokirale (angl. block) nasilneža, se je zgodilo, da so nadlegovalci žrtev hitro našli in nadaljevali z nasiljem. Načini so najpogosteje vključevali ustvarjanje novih profilov ali stik prek drugega družbenega omrežja. V primeru blokiranja nasilneža se je v skoraj polovici primerov (45 %) zgodil ponovni stik na istem omrežju, vendar pod drugo identiteto. Po prijavi neprijetne vsebine pa prav tako v skoraj polovici (47 %) primerov. V enakih dveh situacijah, z razliko, da je nasilnež žrtev kontaktiral prek drugega omrežja, se je zgodilo v manj primerih (43 % v primeru blokiranja in 40 % v primeru prijave neprijetne vsebine) (Thorn, 2021).

Velika večina (83 %) otrok v primerih, ko so postali žrtve spletnega nasilja, tega ni povedalo zaupanja vredni odrasli osebi. V situacijah, ko so otroci prejeli nezaželene gole fotografije od odraslih ljudi, je ta delež še večji: 94 % jih ni prijavilo dogodka odrasli osebi, ki ji zaupajo. Kljub temu da jih je tretjina (33 %) pred tem predvidela, da bi to storili (Thorn, 2021).

Mladi pa so si v primerih spletnega nasilja tudi v podporo in pomoč, saj je več kot vsak peti najstnik (23 %) že ponudil pomoč žrtvi spletnega nasilja, ki ga je zasledil na spletu. Načini podpore in pomoči so bili: pogovor z osebo, ki je postala žrtev, prijava oziroma zaupanje dogodka odraslemu in objava pozitivnih sporočil ali objav o žrtvi (Rideout in Robb, 2018).

11.3. Lažne novice

Naši možgani so zelo občutljivi za socialno izključevanje, ki je med drugim tudi oblika spletnega nasilja. Socialna zavrnitev je lahko boleča tako ali še bolj kot fizična bolečina. Posledično čutimo velik pritisk po tem, da ustrezemo oziroma da smo konformni (Rollwage et al., 2020).

Algoritmi se *učijo* o naših preferencah, nato oblikujejo in organizirajo informacije, ki jih bomo prejeli. V naših *spletnih mehurčkih* (angl. online bubbles) nam odmik od rdeče niti našega mehurčka lahko predstavlja tveganje. Ko sprejememo en vidik ali pogled na svet, se zgodi, da lažje sprejemamo ali celo povečujemo informacije, ki podpirajo naš pogled, obenem pa zanikamo nasprotno. Fenomen imenujejo *konformacijska napaka* (angl. confirmation bias). Današnja družba je blizu ekstreme različnosti pogledov, saj imamo ustvarjenih vse več različic iste resničnosti. Ko nam algoritmi *govorijo*, kar želimo slišati, postajamo vse bolj polarizirani in izgubljammo občutek povezanosti kot *družbene skupine s skupnim razumevanjem* (angl. cohesive social group with shared understanding) (Rollwage et al., 2020).

Tako se lažne novice po spletu širijo šestkrat hitreje kot resnične novice. To naj bi se zgodilo zato, ker lažne novice ujamejo našo pozornost bolj kot avtentične informacije: lažne novice imajo pogosto čustveno vsebino in vsebujejo nepričakovane ter nepredvidljive informacije, kar povzroči, da jih bomo delili in širili pogosteje kot resnične (Vosoughi, Roy in Aral, 2018).

Sočasno z razvojem pandemije covid-19 se je zgodil izjemen porast v širjenju lažnih novic in informacij tudi med človeškimi uporabniki. Ne le zaradi delovanja algoritmov družbenih omrežij, ki so bili prej najpogostejši razširjevalec spletnih neresnic. Raziskovalci ugotavljajo, da ljudje delijo in objavljajo sporočila predvsem zaradi popularnosti, ne pa tudi zaradi natančnosti in resničnosti (Allem, 2020).

Preverjanje informacij (angl. fact checking) v izvedbi družbenih omrežij ni dovolj učinkovito, ta so izgubila nadzor nad poplavo neresničnih informacij v zadnjih letih. Lažne informacije so izredno nevarne, ker ostajajo na spletu dolgo časa in se počasi spreminjajo v *resnice* (Allem, 2020). Laž, ki jo ponavljamo dovolj dolgo, sčasoma postane resnica.

Robb (2020) ugotavlja, da več kot tri četrtine najstnikov (77 %) dobiva novice iz družbenih omrežij, skoraj štirje od desetih (39 %) pa poročajo, da dobivajo novice od znanih osebnosti, spletnih vplivnežev in drugih osebnosti. V zadnjih treh letih je močno narasla uporaba YouTube in Instagrama, ti omrežji sta prevzeli mesto glavnih virov informacij. Število mladih na YouTube se je dvignilo s 27 na 44 %, na Instagramu pa z 22 na 32 %.

Skoraj tretjina (30 %) najstnikov poroča, da posvečajo »*zelo malo pozornosti*« verodostojnosti virov, iz katerih dobivajo informacije na družbenih omrežjih (Robb, 2020), kar je zastrašujoče velik delež glede na to, da se tudi najstniki, poleg starejših generacij, večinoma strinjajo, da družbena omrežja niso prostor ali medij, kjer se širijo resnične informacije. Le dobra tretjina (37 %) jih meni, da na družbenih omrežjih najdejo zanesljive ali zaupanja vredne informacije. Manj kot vsak deseti mladostnik (7 %) pa odgovarja, da se pri iskanju verodostojnih informacij obrne na družbena omrežja. Najstniki vseh starosti so primerljivo skeptični pri vprašanju, ali so družbena omrežja medij z verodostojnimi informacijami (Anderson in Jiang, 2018) ali ne.

11.4. Seksting

Mnogo strokovnjakov meni, da pošiljanje in prejemanje seksualno usmerjenih sporočil postaja *nova normalnost* za mladostnike. Raziskovalka Sheri Madigan in sodelavci seksting definirajo kot *deljenje seksualno eksplicitne fotografije, posnetke ali sporočila prek elektronskih naprav* (Kaplan, 2018).

Študija, v kateri so pregledali 34 raziskav, ugotavlja, da je skoraj 15 % mladostnikov že poslalo seks sporočilo. To pomeni, da je približno vsak sedmi mladostnikov priznal, da je že poslal svoj seks (Kaplan, 2018). Enako bomo preverjali v naši raziskavi.

Skoraj tretjina (27 %) mladostnikov je že prejela seks sporočilo. Odstotek tistih, ki so prejeli tako sporočilo, je veliko višji od tistih, ki so ga poslali. Diskrepanco pojasnjuje dejstvo, da pošiljatelj pogosto sporočilo pošljejo več prejemnikom. Poleg tega so mladi verjetno bolj pripravljeni priznati, da so seks prejeli, kot pa da so ga poslali tudi sami (Kaplan, 2018).

Skoraj vsak osmi mladostnik (12 %) je preposlal seks sporočilo še komu brez soglasja osebe na sliki. Madigan in sodelavci (2018) so ugotovljeno statistiko označili kot *posebno skrb* (angl. of particular concern). Pojav so poimenovali *brezsoglasno sekstanje* ali *sekstanje brez soglasja* (angl. nonconsensual sexting) (Kaplan, 2018).

Dekleta so pošiljateljice in prejemnice sekstov tako verjetno ali pogosto kot fantje. Ta ugotovitev izziva konvencionalno mišljenje o pojavu. Medijski prikazi sekstinga pogosto oznanjajo, da so pošiljateljice sekstov dekleta, prejemniki pa fantje, vendar pregled rezultatov študij temu nasprotuje (Kaplan, 2018).

Približno 40 % mladostnikov, starih od 13 do 17 let, pravi, da je *povsem normalno deliti gole fotografije med seboj*. Dekleta te starosti so približno trikrat pogosteje pozvane k pošiljanju golih fotografij kot fantje (Thorn, 2021).

Starejši ko so mladostniki, bolj je verjetno, da bodo uporabili to aktivnost. Ta ugotovitev raziskovalcev ni tako presenetila, saj je pričakovati, da se bodo starejši mladostniki bolj verjetno posluževali raziskovanja spolnosti. Obenem pa je pri starejših mladostnikih bolj pogosto, da imajo svoj pametni telefon, ki je najpogostejše uporabljena naprava za pošiljanje tekstov (Kaplan, 2018). Pametni telefoni so prenosljivi in izredno priročna različica tehnologije za takojšnjo, hitro in navidezno zasebno komunikacijo. Določene aplikacije so podkrepile *navidezno in zasebno* s tem, da so olajšale deljenje slik in tekstov in dodale možnost *izbrisa* poslane vsebine (Kaplan, 2018).

Mladostniki, ki so kot žrtve neprijetnih vedenj na spletu kot ukrep uporabili spletne mehanizme (kot so *blokiraj osebo, prijavi neprijetno vsebino*; angl. block, report), so v večini (83 %), po drugi strani pa je le dobra tretjina (37 %) mladostnikov to povedala staršem ali drugim zaupanja vrednim osebam v živo (Thorn, 2021).

Po podatkih iz raziskave je le petina (20 %) žrtev zadevo prijavila spletnim stranem, družabnim omrežjem ali aplikacijam, prek katerih so bile deležne izsiljevanja. Na Safe.si (2017) so zapisali, da »je med tistimi, ki tega niso storili, skoraj polovica izjavila, da jim spletna stran, družabno omrežje ali aplikacija ne more pomagati, prav tako pa so med tistimi, ki so zadevo prijavili, štirje od desetih (40 %) zatrdili, da jim odzivi niso bili v pomoč. Zaskrbljujoč podatek je tudi, da je le 16 % sodelujočih incident prijavilo organom kazenskega pregona, odzivi pa tudi tu niso bili najboljši. Sodelujoči so med drugim navedli, da so jih policisti krivili za dogodek, nekaterim mladoletnim žrtvam pa celo grozili z ovadbo zaradi širjenja otroške pornografije.«

Razmišljanje mladostnikov nazorno prikaže tale odgovor mladostnice: (Thorn, 2021)

I trust my parents but sometimes I don't trust them in that way because like you said, they don't have as much experience on social media and stuff. They know about it but they don't really have personal experience.

- 17-letno dekle, ZDA

Zato menimo, da je razumevanje njihovega življenjskega sveta in zanimanje zanj ključnega pomena pri približevanju mladim in spoprijemanju z njihovimi stiskami.

11.5. Spletno izsiljevanje z golimi posnetki ali fotografijami

Težava, ki se lahko zelo hitro pojavi, če pošljemo intimno fotografijo ali posnetek, je, da postanemo žrtev spletnega izsiljevanja. Pri tem damo drugi osebi *orožje*, s katerim pridobi izsiljevalsko moč, celo (pre)moč nad nami. Pomemben element je prepoznavnost na fotografijah, kar bomo ugotavljali tudi v naši raziskavi.

Safe.si (2017) navaja, da »sextortion definiramo kot grožnjo, da bo oseba razkrila gole fotografije ali video posnetke druge osebe zaradi želje po maščevanju, ponižanju ali izsiljevanju«.

Raziskovalni center *Crimes Against Children* Univerze v New Hampshiru in *THORN* sta naredila raziskavo, v katero je bilo vključenih 1631 žrtev, starih od 18 do 25 let, od tega je bilo 83 % žensk. Večji delež žrtev je bil mladoletnih. Skrb vzbuja podatek, da so storilci v skoraj polovici (45 %) primerov svoje grožnje izpolnili (Safe.si, 2017). Anonimnost je pomemben dejavnik spletnega nasilništva.

Primeri se med seboj razlikujejo, a širše gledano jih je mogoče razdeliti v dve kategoriji.

V prvi kategoriji se storilec in žrtev osebno poznata – največkrat gre za (nekdanja) partnerja, ki sta si v času zveze izmenjevala gole slike, pri čemer eden izmed partnerjev grozi drugemu z razkritjem slik (lahko gre za izsiljevanje ali za ponižanje). V tej kategoriji so večinoma (89 %) storilci moškega spola. V približno dveh tretjinah primerov sta bili osebi bivša ali sedanja partnerja. Le v peščici primerov je prišlo do grožnje v živo, večinoma je šlo za grožnjo o širjenju fotografij prek spleta (Safe.si, 2017).

V drugi kategoriji se storilec in žrtev poznata prek spleta, največkrat prek družbenega omrežja. V teh primerih ena oseba od druge na račun gole fotografije od nje zahteva še več fotografij ali spolne stike. Približno 40 % primerov izhaja iz spletnega poznanstva. Več kot polovica sodelujočih poroča, da so jim že ob prvem stiku podajali napačne informacije o sebi, največkrat o svoji starosti, o želji po resni zvezi, o svojem spolu in na splošno o svoji identiteti (Safe.si, 2017).

Potek dobro opišejo pri slovenski policiji (b. d.), kjer navajajo, da se »vse skupaj začne na videz nedolžno. Skupno vsem primerom je, da se neznanec ali neznanka, navadno pod izmišljenim imenom in z lažnim profilom, izdaja za žrtvinega sovrstnika. Po potrditvi '*prijateljstva*' na družbenem omrežju neznanec mladoletnemu ali odraslemu uporabniku pošlje nekaj zasebnih sporočil in predlaga, naj vsa njuna nadaljnja komunikacija poteka prek drugih spletnih omrežij za hitro komuniciranje, predvsem prek storitev z videokomunikacijo.«

Ko se med osebama po nekaj stikih vzpostavi (lažno) zaupanje, neznanec izkoristi informacije, ki jih je o sebi dala žrtev, in uporabnika pripravi do tega, da mu pošlje svojo golo fotografijo ali da se sleče, v skrajnih primerih celo samozadovoljuje pred kamero. Neznanec (kasnejši storilec) to početje posname, temu pa sledi izsiljevanje. Od žrtve zahteva še več spolnih aktivnosti ali nove, bolj intimne fotografije ali denar. Če denarja ne bo dala, sledi grožnja, da bo žrtvine gole ali pomanjkljivo oblečene posnetke objavil na spletu: forumih in portalih, ki jih obiskujejo žrtvini prijatelji. Če je žrtev zaposlena, se pogosto zgodi grožnja, da bo slike poslal njenim znancem ali staršem ter sodelavcem in delodajalcu (Policija, 2022).

Policija in nacionalni center SI-CERT svetujeta (Policija, 2022), da se morajo uporabniki spleta zavedati pravil, s katerimi bodo obvarovali svojo zasebnost. Priporočljivo se je seznaniti z nastavitvami zasebnosti in spletne profile nastaviti na možnost – zaseben. Zaradi pogostega spreminjanja pravil je te smiselno redno spremljati in jih v čim večji meri tudi prebrati. Svetujejo, da se uporabniki seznanijo z možnostmi prijave nadlegovanja upravljavcu družbenih omrežij ali drugih platform ter z možnostjo in načinom blokiranja neželenih stikov.

Komunikacijo, ki se začne na zgoraj opisan ali podoben način, je priporočljivo prekiniti, vse stike pa blokirati. Tudi če je do groženj že prišlo. Samo tako lahko prekinemo začarani krog izsiljevanja. Izsiljevalcem ne smemo dati vedeti, da smo v stiski, ker bodo to izkoristili v svoj prid. Nikakor jim ne nakazujemo denarja. Ne nasedajmo obljubam, da bodo po plačilu poslane posnetke izbrisali. Nasprotno, od nas bodo zahtevali vedno večje zneske (Policija, 2022).

Za zaključek pa pri Policiji (2022) priporočajo: »Če je vaš bližnji žrtev opisanega dejanja, ga ne obsojajte, marveč mu prisluhnite in mu pomagajte. Včasih namreč tovrstna dejanja nimajo samo materialnih posledic, ampak lahko zaradi izpostavljenosti žrtve vodijo do drugih, tudi tragičnih posledic. Če ste žrtev izsiljevanja, tega ne zadržujte v sebi, ampak takoj poiščite pomoč staršev, skrbnikov, sorodnikov, prijateljev, pedagogov.«

Zaključek

12. Pristopi in strategije preprečevanja digitalne zasvojenosti – splošno

Več časa najstniki preživijo za zasloni, večja je verjetnost, da bodo poročali o znakih depresivnosti. Če bi morali dati nasvet za bolj srečno mladostništvo, na podlagi raziskave, bi bilo priporočilo zelo neposredno:

»Odloži telefon, izklopi računalnik in počni nekaj, kar ne vključuje zaslonov.« (Twenge, 2017)

Za odrasle navajamo misel Daniela Siegla (2014, str. 161):

Če bi moral z eno besedo povzeti vse raziskave o tem, kakšno starševstvo pomaga ustvariti najboljše razmere za otrokov ter mladostnikov rast in razvoj, bi uporabil izraz *prisotnost*. Prisotnost, kot smo omenili, pomeni odprtost za trenutno dogajanje. Prisotnost zajema zavedanje dogajanja, medtem ko se dogaja, sprejemanje lastne psihične notranjosti in uglasenost z notranjim svetom drugega. Biti prisoten za druge pomeni, da postanemo odmev tistega, kar se dogaja v njihovih notranjih svetovih, pri tem pa tem drugim dajemo občutek, da jih čutimo. Ta občutek, da nas drugi čutijo, nam pomaga občutiti, da nas drugi vidijo, nam dajejo občutek varnosti in nas pomirjajo. Občutek, da nas drugi čutijo, je temelj varne navezanosti. Hkrati je bistvo zdravih odnosov na vseh življenjskih ravneh.

12.1. Priporočila za starše in skrbnike

Kot smo navedli že v uvodu, je izrednega pomena za našo nalogo antropološki – *emski* pogled, to je pogled *od znotraj*, pogled domačina – mladega, skozi njegovo perspektivo. Pri tem se moramo odrasli pridružiti kot *spoštljivi in odgovorni zavezniki* (Čačinovič Vogrinčič, 2011), mladim pa prepustiti položaj *ekspertov iz izkušnje* (ibid.).

Siegel (2014, str. 38) pravi:

Če starši v domačem okolju živimo, se učimo in ljubimo od znotraj navzven, svojim otrokom resnično pomagamo, da so v obdobju mladostništva uspešni in ohranijo bistvo mladostništva tudi v vstopu v svet odraslih. Bistvo je pristop od znotraj navzven: ustvarjanje varnega zatočišča, ki nam kot družinam omogoča preusmerjanje sprememb in izzivov mladostništva v skupno moč, ta pa nam bo pomagala najti pot na popotovanju, ki mu pravimo življenje.

Mnogo staršev, ki so zaposleni v Silicijski dolini, se zaveda pomembnosti obdobja mladostništva, ki ga opisuje Siegel, in omejuje uporabo zaslonov v njihovih domovih. Prav tako so nekatere šole v okolici doline zmanjšale količino tehnologije v šolah. Z besedami 44-letnega starša, ki je delal za Google: »We know at some point they will need to get their own phones, but we are prolonging it as long as possible.« (Weller, 2018)

Siegel (2014, str. 21) odlično ubesedi dragocenost obdobja, pravi namreč, »da se tudi odrasli lahko učimo od mladostništva, saj smo to obdobje preživeli, pa tudi od mladostnikov, ki to dobo razvoja doživljajo zdaj. Mladostniki nas lahko opomnijo, kaj vse bi morali v življenju izkusiti.«

Nadaljuje (Siegel, 2014, str. 21), da »če se naučimo uporabljati moč psihe mladostništva, nam to v času velikih sprememb omogoči pozitivno izkušnjo. Če spremembe v možganih pametno usmerjamo, lahko pozneje uživamo v posledicah. Če ohranimo moč najstniške psihe v poznih letih mladostništva ter še naprej v odrasli dobi, nam to omogoča, da se vse življenje učimo in prepoznavamo pomembnost pustolovskega duha, vitalnosti in poguma, ki jih prinaša to

obdobje. Če se naučimo pametno uporabljati moč porajajoče se najstniške psihe, je to pomembno za mladostnike in tudi odrasle.«

S to mislijo Daniela Siegla v glavi se lotimo priporočil za starše.

Raziskovalca Odgers in Robb (2020) predlagata priporočila za starše pri vstopanju v življenjski svet mladostnikov. Zaradi lažje preglednosti jih bomo zapisali v alinejah.

- *Govorimo* z mladostniki o prostorih in okoljih, kjer se počutijo varne na spletu, vprašajmo jih, kaj je predmet njihovega zanimanja na različnih platformah in straneh, ki jih obiskujejo.
- *Vprašajmo* mladostnike, kako ljudje, ki jim sledijo ali so z njimi v interakciji prek spleta, vplivajo na to, kako se počutijo.
- *Identificirajmo* stanja, ko dogodki na spletu povečujejo raven stresa pri posamezniku ali se prenašajo iz spletnih okolij v probleme v resničnem svetu.
- *Če je le mogoče, se vzdržimo* sodbe o času uporabe zaslonov. Takšno početje bo verjetno privedlo do še več časa za zaslone.
- *Bodimo pozorni na stanje mladostnikov v resničnem svetu, saj morda težave izvirajo od tam.* Zgodnje mladostništvo je čas, ko se prvič pojavijo znaki težav, povezanih z duševnim zdravjem, kot sta depresivnost in anksioznost. *Offline* tveganja ali nevarnost in spremembe v vedenju pogosto sovpadajo ali se prekrivajo z *online* tveganji ali nevarnostmi. To pomeni, da lahko starši in skrbniki zgodaj prepoznajo opozorilne znake razvijajočih se težav z duševnim zdravjem in drugih indikatorjev, ki nakazujejo na to, da imajo težave tudi pri spletnih odnosih in aktivnostih.

Za mladostnike s socialno anksioznostjo obstaja več digitalnih pripomočkov, namenjenih krepitvi socialnih veščin in razvoju mehanizmov za spoprijemanje z anksioznostjo. Vendar večina potrebuje oporo in podporo odraslih ali vrstnikov za spoprijemanje z omenjenimi. Za tiste s slabšo samopodobo in znaki depresivnosti bodo potrebne še dodatne raziskave na področju učinkov na duševno zdravje. Z dovoljenjem mladostnikov se bodo zapisali in vzpostavili dogovori ali podpisale pogodbe, vsebine katerih bodo odraslim omogočale dostop in supervizijo (nadzor) nad profili mladostnikov. Vse z namenom prepoznave tveganja, preden postane nevarnost (Odgers in Robb, 2020).

Avtorja (Odgers in Robb, 2020) nadaljujeta s priporočili o pristopih staršev:

- *Bodite pripravljeni na vstopanje mlajših mladostnikov na družbena omrežja prej, kot ste načrtovali.* V kontekstu pandemije koronavirusa so mnogi starši in skrbniki postavljeni pred odločitev, ali otrokom dovoliti uporabo družbenih omrežij, čeprav so pod starostno omejitvijo omrežja, in pred drugo nalogo – razvoj in oblikovanje družinskega dogovora o uravnovešeni uporabi zaslonov veliko prej, kot so pričakovali. V tem primeru so opora, nadzor in podpora pri vstopanju v svet omrežij še toliko pomembnejši. Pomembno (kritično) vprašanje je, ali se vaš mladostnik že srečuje z občutki anksioznosti in drugimi problemi, povezanimi z medvrstniškimi odnosi. Če se, bo prezigodnji vstop v ta svet pri njem povečal stopnjo tveganja. Lahko pa ranljivemu mladostniku tu priskočijo na pomoč starejši ali enako stari vrstniki, starši ali skrbniki, ki so mu v ustrezno oporo pri vstopanju v svet družbenih omrežij.
- *Vprašajte (se), brez česa vse ostanejo, ko jim vzamete telefon.* Dostop do telefona je pogosto razumljen kot privilegij, ki ga mladostniki lahko izgubijo, če prestopijo dogovorjene meje tako v virtualnem kot resničnem svetu. Če so mladostniki v stresu

ali se ne vedejo ustrezno, je pogosto prijem, ki ga uporabijo starši, odvzem naprave, največkrat telefona. To je morda prava odločitev, vendar je treba kritično premisliti, ali mladostnik razrešuje svoje težave v duševnem zdravju z iskanjem informacij, nasvetov ali podpore. Tudi odrasli uporabljajo naprave in splet s tem namenom. Če je tako, potem morate skupaj najti načine za iskanje informacij, nasvetov in podpore brez naprave in spleta (Odgers in Robb, 2020).

Tudi Vintar Spreitzer in sodelavci (2021, str. 27) navajajo, da je »zelo pomembno, da se starši z otrokom in mladostnikom redno pogovarjajo o vsebinah, ki jih srečujejo na spletu, in o možnih nevarnostih, povezanih z uporabo. Otroku in mladostniku morajo dati vedeti, da se lahko v primeru stisk obrne na odraslega (starša, učitelja itd.), na varne točke ali pokliče na katero od telefonskih števil, namenjenih otrokom in mladostnikom v stiski (npr. TOM telefon, Logout).«

Obenem je izrednega pomena ozaveščanje otrok in mladostnikov o tem, da naj se z (ne)znanci s spleta v živo nikoli ne srečajo, ne da bi bili s srečanjem seznanjeni odrasli oziroma se srečanje dogaja v prisotnosti druge odgovorne osebe. Če starši sumijo na škodljiv dogodek, jim priporočamo sočutje in razumevanje. Starši in drugi udeleženi naj se z otrokom ali mladostnikom pogovorijo, izognejo naj se odvzemu naprave, po potrebi naj poiščejo strokovno pomoč. V primeru, da gre za kaznivo dejanje, naj se obrnejo na policijo (Vintar Spreitzer et al., 2021).

V Centru Logout (2021) priporočamo ustvarjanje družinskega načrta uporabe zaslonov, ki temelji na soustvarjanju in sklepanju kompromisov ali dogovorov glede uporabe zaslonov znotraj skupnosti – v družini.

Družinski dogovori oziroma pravila so zelo pomembni pri nakupu prvega telefona ali druge naprave, saj jasno opredeljujejo omejitve in pogoje časovne ter vsebinske uporabe, ki mora biti prilagojena otrokovemu razvojnemu obdobju. Otroci in mlajši mladostniki potrebujejo več strukture in pravil kot starejši, starši pa so tisti, ki najbolj poznajo svojega otroka in tako lahko najbolje ocenijo njegovo zrelost in samostojnost. Družinski načrt ponuja prostor za odprt pogovor v zvezi z uporabo naprav in pri tem omogoča sodelovanje celotne družine. Tudi če doslej dogovorov družina ni imela, ni prepozno, da oblikujejo družinski načrt. Z njim bodo zapisali jasne dogovore, prostorske in časovne omejitve, odgovornosti in nagrade, ki jih prinaša upoštevanje dogovorov (Logout, 2021).

Družinski načrt omogoča lažje upoštevanje pravil v zvezi z uporabo naprav. Z njim se izognemo ravnanju po občutku, ki v otrocih in mladostnikih vzbuja zmedenost in nemir, temveč se držimo vnaprej sklenjenih dogovorov. Z družinskim načrtom vsej družini pomagamo ozavestiti uporabo naprav, hkrati pa lažje ohranjamo nadzor nad časovnimi priporočili in se tako pri nagrajevanju kot pri posledicah vedno znova vračamo k dogovoru. Z načrtom bodo otrokom pravila o uporabi naprav bolj jasna, starši pa bodo lažje dosledni, kar ustvarja dnevno rutino in posledično lažje upoštevanje omejitev.

Ko se dogovorijo za pravila, je pomembno, da so tudi starši vključeni v ta dogovor, kajti ti so največji zgled svojim otrokom in mladostnikom. Otroci hitro opazijo, kako njihovi starši uporabljajo telefon in ali se tudi oni držijo skupnega dogovora. Starši lahko največ naredijo s svojim pozitivnim zgledom uporabe tehnologij (Logout, 2021).

Družinske postopke ali aktivnosti predlagamo v naslednjem zaporedju (Logout, 2021).

- Preden se starši lotijo dogovarjanja z drugimi člani družine, naj najprej sami pregledajo načrt in preverijo, katera področja vsebuje. Ob tem naj razmislijo, kaj je za njihovo družino izvedljivo, kaj bi si želeli in katera področja so zanje najbolj pomembna.
- Družini naj predstavijo namen načrta – pri tem naj ne iščejo dežurnega krivca, temveč naj ciljajo na to, da se vsa družina bolje zaveda uporabe naprav in pri tem upošteva svoje vrednote.
- Dogovorijo naj se, kdaj se bodo lotili sestavljanja načrta. Pripravijo naj primeren prostor in poskrbijo, da bodo imeli dovolj časa, da jim ne bo treba hiteti. Pri sestavljanju naj sodelujejo vsi družinski člani.
- Podlaga za družinski načrt uporabe zaslonov je na spletni strani Logouta. Pri sestavljanju naj upoštevajo smernice o uporabi zaslonov in si z njimi pomagajo.
- Pregledajo naj vsa vključena področja in dodajo svoje dogovore. Pri tem naj bodo natančni in konkretni – tako zmanjšajo verjetnost morebitnih konfliktov in *iskanja lukenj* (kar pomeni: iskanje možnosti, ki niso skladne z dogovorom) v dogovorih.
- Na koncu naj načrt natisnejo v več izvodih in ga vsi skupaj podpišejo.
- Načrt naj postavijo na vidno mesto, da ga bodo lahko kadarkoli uporabili.
- Redno naj preverjajo izvajanje dogovorov.
- Naj ne pozabijo na izvajanje posledic in, če bodo pri upoštevanju dogovorov uspešni, na zaslužen nagrado.

Splošna priporočila za starše pri sestavljanju družinskega načrta uporabe zaslonov (Logout, 2021):

- Družinski načrt je najbolje sestaviti že pred nakupom naprave za otroka.
- Sestavite družinski načrt, ki velja za vse družinske člane in je prilagojen starosti in razvoju otrok ali mladostnikov.
- Pri otrocih e-pravila (pravila, povezana z digitalnimi elektronskimi napravami) postavite, pri mladostnikih pa se o njih dogovorite (bodite pripravljeni na sprejemanje kompromisov – medsebojno sprejetih in uveljavljenih dogovorov).
- Pravila in dogovore postavite v okviru svojih zmožnosti – za kar ste prepričani, da boste lahko izvedli, kljub morebitnemu prepričevanju ali pritisku otroka ali mladostnika.
- Bolj temeljiti in natančni boste pri sestavljanju načrta, lažje ga boste upoštevali.
- Pri izvajanju načrta bodite dosledni – le tako bo dosegel svoj namen. Kljub postavljenim pravilom in dogovorom je ključno, da imate starši še vedno glavno vlogo pri nadzoru in preverjanju izvajanja načrta.
- Pripravite se na to, da bo zagotovo kdaj prišlo do kršenja dogovorov. V tem primeru ostanite mirni in izvedite predvideno posledico. Po potrebi otroka ali mladostnika še enkrat usmerite k dogovoru in mu pokažite, zakaj ste tako ravnali.
- Pri izvajanju dogovorov si lahko pomagate z aplikacijami za starševski nadzor. Te naj bodo samo v pomoč, ne pa nadomestilo za starševski nadzor.

Pri Zdravniški zbornici Slovenije (b. d.) predlagajo oblikovanje družinskega načrta rabe zaslonov po naslednjih smernicah:

- Načrt se navezuje na vse družinske člane.
- Obroki so čas brez zaslonov.
- Določite uro v dnevu, ko vsi družinski člani zaslone ugasnete. Dve uri pred spanjem ne uporabljajte zaslonov.

- Televizija naj ne bo vklopljena za ozadje, tudi računalnike po uporabi ugasnite.
- Otroci naj zaslone za prostočasne dejavnosti uporabljajo v skupnem prostoru.
- Noč je namenjena spanju. Pred spanjem in ponoči naj otrok ali mladostnik nima zaslonov v svoji sobi. Določite mesto, kjer vsi družinski zasloni ostanejo čez noč.
- Večkrat si privoščite dan brez zaslonov.

V Zdravniški zbornici Slovenije (b. d.) so predloge za uravnoteženo rabo naprav oblikovali skozi perspektivo skrbi za zdravje in dobro počutje.

- Vsak otrok ali mladostnik potrebuje dovolj spanja in gibanja, zato skupaj poiščite oblike preživljanja prostega časa brez zaslonov. Čas za zasloni poskusimo uravnotežiti z igro ali telesno dejavnostjo, po možnosti na prostem.
- Otroku pomagajte zaslon ugasniti, ko doseže dnevno omejitev, pri tem pa bodite odločni in mirni.
- Premišljeno skupaj z otrokom vstopite v digitalni svet. Izberite otrokovi starosti primerne vsebine, programe, igre. Ustreznost vsebin glede na otrokovo starost lahko preverite na različnih spletnih mestih, kot so Safe.si, Logout.si itd.
- Če ima otrok ali mladostnik težave pri komunikaciji, težave s pozornostjo, težave v šoli, motnje razpoloženja, je debelejši itd., pomislite, ali je morda to povezano s čezmerno izpostavljenostjo zaslonom, in se glede tega posvetujte s strokovnjakom.
- Upoštevajte pravice otrok in mladostnikov do zasebnosti in jih po nepotrebnem ne izpostavljajte na internetu (npr. objavljane otrokovih fotografij na družbenih omrežjih).

V tujini so pri nevladni organizaciji Center for Humane Technology priporočila za starše zasnovali v obliki vprašanj, ki sprožajo kritično presojo svoje uporabe in posledične spremembe v vedenju in delovanju. Smernice so bile narejene med pandemijo covid-19 (Center for Humane Technology, b. d.). Naslove področij smo zaradi ohranitve pomena pustili v izvirni obliki.

Feel Into It – ne le, da se zavedamo kako uporabljamo tehnologijo, vedno bodimo pozorni tudi na to, kako se med njeno uporabo počutimo.

Vprašanja za razmislek o tej temi:

- Kakšna misel, občutek ali impulz nas je vodil do tega, da smo uporabili telefon?
- Kakšne misli so se nam porajale med drsanjem po *zidu* (angl. feed)?
- Kakšna čustva smo ob tem doživljali?
- Kakšno je bilo medtem naše dihanje?
- Kako se oseba počuti v *srcu* – pomeni, kako prijetno ali neprijetno je to zanjo? (Center for Humane Technology, b. d.)

Be Why's – potrudi se, da tehnologijo uporabljaš kot pripomoček za dosego cilja, namesto kot cilj. Ko uporabljamo tehnologijo, se z otroki pogovarjamo o tem, zakaj jo uporabljamo, in otroke spodbujamo, da se sprašujejo o svoji uporabi.

Vprašanja za razmislek o tej temi:

- Zakaj posegamo po svojih napravah?
- Kako nam ta tehnologija izboljšuje življenje?
- Ali je tehnologija uspešna oz. ustrezna zamenjava za zadeve, ki jih primanjkuje med pandemijo (npr. fizična aktivnost ali izobrazba)?

- Ali sami tehnologijo uporabljamo tako, da smo drugim za zgled?
- Ko uporabljamo tehnologijo povsem neozaveščeno (tj. ko jo uporabljamo, pri tem pa nismo pozorni na druge pomembne stvari v naši okolici), ali to vpliva na odnose v naši družini? (Center for Humane Technology, b. d.).

All Screen-Time Is Not Equal – pripomočki, ki merijo čas, ki ga preživimo za zaslone, zabeležijo le čas, ne pa tudi ravni uporabnosti same vsebine.

Namesto da odstranimo vse zaslone iz svojega življenja, rajši premislimo o aktivnostih (uporabnosti), ki jih sami in naši otroci počnemo na napravah. Na primer, če se pogovarjamo, je to pogosto boljše za digitalno dobro počutje kot pasivno drsanje ali uživanje vsebin, ki jih objavljajo drugi (Center for Humane Technology, b. d.).

Tudi ustvarjanje plesnih video posnetkov je ustvarjalna aktivnost. Nekaj povsem drugega pa je objava video posnetkov na spletu in ponavljajoče preverjanje števila všečkov in komentarjev na objavo. To lahko hitro vodi do obsesivnega in kompulzivnega pregledovanja naprave oz. objave (Center for Humane Technology, b. d.).

Vprašanja za razmislek o tej temi:

- Ali se zatekamo k *slot-machine* vedenju (igralni avtomat je prispodoba za neskončno drsanje po družbenih omrežjih in hrepenenje po čustveni nagradi, kot so všečki, komentarji in drugi mehanizmi, ki jih uporabljajo družbena omrežja)?
- Ali kar naprej preverjamo, koliko všečkov smo prejeli in od koga?
- S katerimi vrednotami je povezana vsebina ali igra, ki jo igramo?
- Kaj in koliko se ob prejemanju vsebine učimo?
- Kaj je razlog, da zadeve objavljamo na spletu?
- Kako bi se počutili, če vsebina objave ne bi bila všeč nikomur? (Center for Humane Technology, b. d.)

Remember, Tech is a Trade – S čim trgujemo priročnost in/ali povezanost?

Trgovanje v pomenu, da smo pripravljeni enega ali več svojih resursov zamenjati za drugega, običajno v smeri, da žrtvujemo neki pomemben resurs za manj pomembnega. Denimo zamenjava varnosti za priročnost. Aplikaciji omogočimo dostop do svojih informacij, zato ker želimo uporabljati njihovo aplikacijo, ki je zelo priročna za dosego našega cilja (Center for Humane Technology, b. d.).

Na primer, pri uporabi aplikacije Google Maps trgujemo svojo lokacijo za navigacijsko priročnost in večina nas je pripravljena to menjavo sprejeti. V nekaterih drugih primerih je potrebno bistveno več reflektivnosti za prepoznavo bolj subtilnega trgovanja z resursi. Ko je telefon prisoten ob druženju z drugimi, zaradi zanimivosti vsebine na telefonu, pogosto trgujemo svojo mentalno prisotnost. Drugi ljudje v sobi se lahko počutijo manj pomembne ali celo spregledane, kar je še posebno resno v odnosu med otroki in starši (Center for Humane Technology, b. d.).

Vprašanja za razmislek o tej temi:

- Kaj izgubljam, ko pridobivamo to udobje ali prikladnost? Ali se splača?
- Ali je ta čas koristno porabljen?

- Kakšen je netehnološki (brez uporabe sodobne tehnologije) način izvedbe tega, kar počnemo sedaj (na primer pisanje dnevnika ali meditacija brez uporabe zaslonov)?
- Kako naša uporaba zaslonov kot staršev vpliva na občutke in čustva naših otrok? (Center for Humane Technology, b. d.).

Get Proactive – tehnologija ni nevtralna, tekmuje za našo pozornost in je odlična v tem, da jo pritegne in zadrži.

Pogosto se svoje uporabe zaslonov ne zavedamo popolnoma, tehnologija je večinoma zasnovana tako, da bo vzela *vajeti* usmerjanja pozornosti v svoje roke. Namesto da bi preživljali čas v naravi, izpolnjevali svoje cilje ali se po po videoklicu pogovarjali s prijatelji, nas pogosto *potegne* v zaslone, čeprav tega nismo nameravali. Premislimo o načinih in načrtih razporejanja časa v začetku vsakega dneva, tedna ali meseca in pomagajmo svojim otrokom storiti enako (Center for Humane Technology, b. d.).

Profesor Michael Rich (Center for Humane Technology, b. d.) s harvardske univerze na podlagi zadnje raziskave priporoča, »da se otroci, najstniki in njihovi starši skupaj usedejo in aktivno preučijo razporejanje časa in zastavijo smernice, ki bodo podpirale zdrav življenjski slog v povezavi z uporabo zaslonov. Njihov dan je prazen kozarec, ki ga bodo zapolnili s pomembnimi zadevami, kot so dovolj spanca, šola, čas, preživet na prostem, čas za igro, druženje, domače naloge in čas za skupen obrok enkrat na dan (kar je morda ena bolj pomembnih aktivnosti za ohranjanje našega telesnega in duševnega zdravja). Preostanek je namenjen drugim izkušnjam, ki so za otroke zabavne in zanimive (Minecraft, Fortnite itd.).«

Nekaj vprašanj za razmislek o tej temi:

- Smo se ta teden povezali z ljudmi, s katerimi smo se želeli?
- Smo vložili trud in energijo v področja, kamor bi se radi usmerili?
- Ali je trenutna strategija upravljanja s časom uporabna in učinkovita za nas in našo družino? (Center for Humane Technology, b. d.).

Choose the Right Tech – nekatera digitalna okolja so bolj primerna in spodbudna za izpolnjevanje potreb in doseganje naših ciljev. Izberimo prava.

Zaradi odsotnosti najbolj značilnega aspekta medčloveške komunikacije, bo pogovor o čustveno občutljivi tematiki preko besedilnega pogovora, veliko bolj verjetno privedel do nesoglasja ali konflikta. Pomislimo, da je sedeti eden poleg drugega popolnoma drugače kot sedeti eden nasproti drugega. Četudi uporaba FaceTima ali Zooma deluje povezovalno (čeprav dejansko sedimo *eden nasproti drugega*, je običajen telefonski klic bolj skladen s *sedeti eden poleg drugega*, zato je primernejši pri povezovalnih aktivnostih ali na primer pri igranju iger.) Izberimo torej digitalna okolja, ki so spodbudna za posameznikove osebne cilje in vrednote, za katerimi stoji (Center for Humane Technology, b. d.).

Nekaj primerov premislekov in odločitev o digitalnem okolju:

- zaslonski čas vs. (versus – v primerjavi z) nezaslonski čas,
- video vsebine vs. zvočne vsebine vs. besedilne vsebine,
- asinhrona komunikacija (sporočila, e-pošta) vs. sinhrona komunikacija (telefonski klic, video klic).

Vprašanja za razmislek o tej temi:

- Ali je pogovor, ki ga nameravamo začeti, bolj primerno izvesti preko sporočil, telefonskega klica ali video klica?
- Želimo deljeno vsebino deliti z vsemi ljudmi na svojem družbenem omrežju ali le z nekaterimi?
- Kako dolgo je trajalo, da je bil pogovor izpeljan do konca, in v kolikšni meri je bila naša pozornost medtem zmotena ali prekinjena?
- Ali je izbrano digitalno okolje primerno za naše otroke, nas in našo družino? (Center for Humane Technology, b. d.).

Protect Developing Brains – tehnologijo uporabljamo in se nanjo zanašamo, bolj kot smo kadarkoli sanjali, da bomo, vendar si je pomembno zapomniti in se opominjati, da se otrokovi možgani še razvijajo in jih lahko dobesedno oblikujejo tehnologija in mediji.

Prav je, da smo kot starši iskreni do sebe. Samokritično odgovorimo na vprašanje, ali naši otroci tehnologijo uporabljajo v svoje dobro ali v naše, kot na primer opravljanje domačih opravil ali nujen počitek staršev od (živahnosti) otrok? Kot staršem nam ne sme zmanjkati energije za spodbujanje otrok k igranju (otročnosti – igri) bodisi sami bodisi s sorodniki brez uporabe zaslonov, da zaslone ne postanejo običajen način preživljanja prostega časa (Center for Humane Technology, b. d.).

Ko uporabljamo Zoom, FaceTime ali druge platforme, ki poskušajo nadomestiti del socializacije, ne smemo pozabiti, da predvsem mlajši otroci zelo verjetno ne bodo prav dolgo zdržali pri video pogovoru. Če med šolanjem na daljavo pogrešajo prijatelje, jim morda pripravimo enourno zgodbo, v kateri se srečajo s svojimi prijatelji in odgovarjajo na vprašanja o zgodbi (knjigi), le da ni fokus pogovora na komunikaciji ena na ena, saj je to zanje zelo zahtevno. Druga možnost je povezava s starimi starši. Namesto da pričakujemo, da bo predšolski otrok uspešno opravil video pogovor s starimi starši po dolgem času, je morda bolje izbrati aktivnost, pri kateri stari starši otroke opazujejo med igro in komentirajo in sprašujejo o aktivnosti, ki jo otrok počne – kar bi dejansko storili, če bi bili prisotni v prostoru (Center for Humane Technology, b. d.).

Vprašanja za razmislek o tej temi:

- Ali je čas za zaslone čas zanje (za zabavo) ali za starševski oddih?
- Ali ustvarjamo časovna in prostorska območja v naših domovih, ki so namenjena nezaslonskim aktivnostim?
- Kakšno obliko klica ali spletnega druženja bi morali uporabiti glede na naše potrebe? (Center for Humane Technology, b. d.).

Be Skeptical – ker smo bili med pandemijo veliko več v notranjih prostorih, je normalno pričakovati, da bomo preživel več časa za zaslone. Vendar je pomembno, da smo predvsem pri brezplačnih družbenih omrežjih skeptični, saj je cilj ustvarjalcev/ponudnikov zaslužek.

Uporabljajte izdelke in naprave, ki imajo pomenljiv in jasno razviden učinek na to, kar želimo doseči. Zapomnimo si, da večina družbenih omrežij želi doseči to, da bomo uporabniki sami objavljali in delili informacije o sebi. S kasnejšo analizo podatkov in vedenja uporabnikov ter superračunalniki ustvarjajo milijarde dolarjev. Informacije prodajajo oglaševalcem, katerih cilj je prodati svoje izdelke potrošnikom. Tako so oglaševalci resnični uporabniki, mi pa končni produkt. Opominjajmo se na to, prav tako ozaveščajmo in opominjajmo otroke (Center for Humane Technology, b. d.).

Nekaj vprašanj za razmislek o tej temi:

- Kako bi nam to izboljšalo življenje?
- Katere vrednote prinaša v naše življenje?
- Razvoj katerih spretnosti zapostavljamo, ko se odločimo za neko aktivnost uporabiti tehnologijo?
- Katere osebne podatke objavljamo na spletu in kateri bodo uporabni za nakup oglaševalcev?

Siegel (2014, str. 66) navaja, da »razmišljanje o bistvu črpa iz intuicije in pozitivnih vrednot v srcu, iz želje po nečem v nasprotju z oviranjem nečesa«.

Z oviranjem in preprečevanjem bomo pri mladostnikih dosegli nasprotni učinek – še bolje bo, če ob močnih občutkih ugodja kršim še pravila staršev. Zato nas Siegel (2014) vabi, da nehamo uporabljati načine, ki so se izkazali za neučinkovite. Pri tem navede primer zagovornikov zdravega življenja, ki so skušali doseči, da bi mladi manj kadili ali kajenje opustili. Tega so se lotili tako, da so jih oskrbovali z zdravstvenimi podatki o kajenju in jim poskusili vlivati strah s podobami pokopališč (kot posledice). Tehniki nista bili učinkoviti. Za učinkovito se je izkazalo usmerjanje k pozitivnim lastnostim.

Siegel (2014, str. 67) pravi, da je »zaleglo, ko so mlade poučili o tem, da jim odrasli, ki so lastniki tobačnih podjetij, perejo možgane in jih silijo v kajenje, zato da bi jih oskubili. Opisani pristop se osredotoča na to, da so najstniki močni in odraslim ne dovolijo, da bi z njimi manipulirali in obogateli.«

Ta pristop je še kako uporaben v primeru naše naloge, saj se lastniki tobačnih podjetij pri stopnji manipulacije potrošnikov/uporabnikov *skrijejo* pred današnjimi lastniki tehnoloških podjetij.

Siegel (2014, str. 67) zaključí:

Če se odrasli zavedamo razumljivih in gensko zasnovanih sprememb v možganih najstnikov, mladostnikom lažje dajemo oporo v času odmika od odraslega statusa quo in raziskovanja novih možnosti. Če spodbujamo razmislek o vrednotah in intuiciji, namesto da preprosto zatiramo impulze, je enako, kot če zavrremo privlačen impulz, namesto tega pa si ustvarimo tehtno mnenje na podlagi vrednot.

Naj zaključimo del o priporočilih za starše z mislijo Steva Jobsa, ki je dejal (Cooper, 2018):

Do not over-schedule your kids. Make sure they get bored, so they can discover who they are and what they want!

12.2. Priporočila za šole, svetovalne in pedagoške delavce

Pomemben del magistrskega dela zadeva odnos med mladostniki in šolskimi strokovnimi delavci. Tudi raziskovalca Odgers in Robb (2020) sta prepoznala vse večji prepad, ki se ustvarja med tema skupinama, in oblikovala vrsto priporočil za šole (kot institucije), svetovalne in pedagoške delavce. Na to temo se neposredno navezuje ena izmed hipotez, ki smo jo že večkrat omenili, to je nerazumevanje in nezanimanje za življenjski svet današnjih mladostnikov.

Dejstvo je, da se včasih vidimo in se vedemo tako, kot od nas pričakujejo drugi. To še posebej velja za obdobje mladostništva, nevarno pa postane, ko ima naša okolica nerealna (previsoka

ali še huje in na žalost veliko pogosteje – prenizka) pričakovanja. Siegel (2014, str. 15) pravi, »da se zgodi, da najstniki od odraslih prevzamejo negativno stališče (neposredno ali posredno): da so najstniki 'podivjani', 'leni' ali 'nezbrani'. Mladostniki, ki iz okolice dobivajo negativno mnenje o tem, kdo so in kaj se od njih pričakuje, lahko zares padejo na nižjo raven, namesto da bi izživel in uresničili svoje resnične zmogljivosti.«

Siegel (2014) citira Wolfganga von Goetheja: »Z ljudmi ravnaj, kot da so takšni, kakršni bi morali biti, in jim pomagaj, da postanejo takšni, kakršni so lahko.«

Tudi sami smo prepričani, da so visoka (a nikakor previsoka) pričakovanja pomemben varovalni dejavnik. Prenizka vsekakor ne.

Priporočila za šole:

- *Povečanje razpoložljivosti in dostopnosti pripomočkov za digitalno dobro počutje in spletnih izobraževalnih pripomočkov za šolajoče se mladostnike* (Odgers in Robb, 2020)

Vse več *offline* programov podpore in pomoči mladostnikom na področju duševnega zdravja v času pandemije covida-19 ne bo več na voljo. Predvsem izstopajo naslednji načini podpore in pomoči: svetovalna vloga ŠSS, medvrstniška svetovalna vloga in podpora in pomoč učiteljev in drugih šolskih delavcev. Čeprav se bodo nekatere funkcije preselile v spletno okolje, se zavedamo, da učinkovitost dela na daljavo ne bo enakovredna, zelo verjetno bo celo neprimerljivo manjša. Zato se priporočila za šole osredotočajo na naložbe v tehnološko nadgradnjo šolskih spletnih okolij, z namenom, da se poskusi ustvariti prostor, kjer bodo mladostniki čutili *varen prostor*, kjer se bodo lahko zaupali in se obrnili po podporo in pomoč, tako kot če bi bili v šoli.

- *Ustvarjanje priložnosti za inovacije in medvrstniško podporo* (Odgers in Robb, 2020)

Mladostniki so inovatorji, ki so večkrat dokazali, kako kreativno in soustvarjalno se znajo povezovati z vrstniki. Vse pogosteje tako zagotavljajo podporo in pomoč vrstnikom prek spleta. Priporočilo se osredotoča na spodbude mladostnikom, da se povežejo s tistimi mladostniki, ki so se znašli v težavni situaciji zaradi pandemije covida-19, in jim priskočijo na pomoč. Priporočilo vključuje tudi spodbudo mladostnikom, da poskusijo te ranljive mlade vključiti in povezati z drugimi mladostniki, da bodo dobili ustrezno socialno podporo. Nudenje podpore in pomoči drugim ne deluje blagodejno le na prejemnika pomoči, temveč lahko ustvari občutek smisla (smiselnost dejanja/početja kot osnova za notranjo motivacijo) in koristi tudi ponudniku podpore in pomoči.

- *Bodimo pozorni na spletna tveganja na področju duševnega zdravja mladih* (Odgers in Robb, 2020)

Spletna tveganja niso skrita. Znaki težav, ki so vidni, so lahko kazalnik, da se dogajajo negativna dejanja tudi na spletu. Ena bolj konsistentnih ugotovitev je, da mladi ljudje, ki imajo težave v svojem *offline* življenju (ti znaki so vidni staršem, učiteljem, svetovalcem in drugim), imajo pogosto težave tudi v *online* življenju. To pomeni, da za mnogo mladih, ki se jim dogajajo težave in to ljudje v njihovi okolici opazijo, ni ustrezno le preučevanje *offline* življenja. Izrednega pomena danes je razumevanje *online* življenja. Digitalne sledi mladostnikovih želja, potreb in bolečin (težav) pogosto najdemo v njihovih virtualnih svetovih. Tam so *puščene*, da jih *najdejo* vrstniki ali starši.

- *Ponuditi mladim virtualne ogleda, predstavitev in proslave ob prehodih iz enega šolskega sistema v drugega* (Odgers in Robb, 2020)

Mnogo mladostnikov se je v času šolanja na daljavo znašlo na prehodu med osnovno in srednjo šolo (ali srednjo šolo in fakulteto ali med šolskimi podsistemi – z razredne stopnje na predmetno). Celo v najboljših razmerah, ta prehod prinaša spremembo navad (rutine), socialnih skupin ter mnogo novih tveganj in priložnosti. Šole, starši in mladostniki bodo morali najti nove načine, da bodo olajšali prehod med (pod)sistemi. To vključuje virtualne ogleda novih prostorov (nove šole), povezovanje mladostnikov z mentorji in tutorji za spodbujanje učinkovitega prehoda, iskanje novih, inovativnih načinov za povezovanje ter spoznavanje učiteljev in drugih šolajočih se mladostnikov.

12.3. Priporočila za politične odločevalce

Izrednega pomena je delo(vanje) na makropodročju, tj. na ravni politike. Zato raziskovalca Odgers in Robb (2020) predlagata priporočila za politične odločevalce.

- *Naložbe v longitudinalne in eksperimentalne raziskave* (Odgers in Robb, 2020).

Študije bi morale biti zasnovane tako, da so v pomoč strokovnjakom, ki se ukvarjajo s človekovim vedenjem, pri boljšem razumevanju odnosov med digitalnimi mediji in razvojem v mladostništvu, na naslednjih raziskovalnih področjih.

- Kognitivno/spoznavno področje: splošen razvoj otrok in mladostnikov, razvoj govora, razvoj izvršilnih funkcij možganov, področje pozornosti in ustvarjalnega reševanja problemov.
- Duševno zdravje in čustvena stanja: medosebni odnosi – sposobnost in spretnosti navezovanja stikov, empatija, odpornost (rezilientnost), nasilništvo, depresivnost, anksioznost, zasvojenost, obsesivno vedenje in samomorilno mišljenje (Odgers in Robb, 2020).

V zaključku naše raziskave bomo navedli področja, na katerih bo po našem mnenju v prihodnje potrebno dodatno raziskovanje.

- *Zmanjševanje različnih vrst neenakosti pri delu na daljavo* (Odgers in Robb, 2020).

Zagotavljanje vsem mladostnikom dostop do kvalitetnih naprav in spleta, da se lahko po enakih možnosti vključujejo k pouku na daljavo, poiščejo pomoč in podporo ali da se srečujejo s prijatelji in družinskimi člani.

- Naložbe v razvoj žičnega in brezžičnega omrežja v manj razvitih delih in/ali skupnostih.
- Sklenitev dolgoročnih obvez za ureditev financiranja depriviligiranih skupin pri dostopnosti do tehnološke opreme, spleta in pridobitev ustreznih spretnosti in znanj za njihovo uporabo.
- Zaščititi mladostnike in družine pred škodljivo zasnovanimi platformami in okrepiti njihovo družbeno odgovornost.
 - Prepoved uporabe škodljivo zasnovanih tehnik ali tehnologij (npr. t. i. temni vzorci – angl. dark patterns in drugi načrti tehnoloških podjetij, ki zavajajo uporabnike in povzročajo kompulzivno uporabo naprav (Brignull, b. d.).
 - Omejitve na področju delovanja algoritmov, ki v ospredje vsebin, namenjenih mladostnikom, uvrščajo škodljivo ali starostno neprimerno vsebino.

- Razvoj zanesljivih zaščit za preprečevanje prikritega oglaševanja, usmerjenega v otroke in mladostnike.
- Zagotoviti jasne usmeritve zakonodajalca (npr. Zvezna komisija za trgovino v ZDA) ali razjasniti, kdo je odgovoren za preiskovanje in pregon platform (oz. odgovornih), ki uporabljajo nepošteno in zavajajoče prakse, povezane z varnostjo uporabnikov. Družine in mladostniki se pogosto opirajo na obljube platform, da zagotavljajo varno okolje za mladostnike (Odgers in Robb, 2020).
- *Prepoznati, da so informacije o duševnem zdravju mladih občutljive narave in zahtevajo dodatne varovalke na področju zasebnosti in varnosti* (Odgers in Robb, 2020).

To je še toliko bolj pomembno za aplikacije in storitve, namenjene mladostnikom, ki so v drugačnem razvojnem obdobju kot otroci in odrasli. Aplikacije in storitve, namenjene otrokom in mladostnikom, ki zbirajo njihove podatke, morajo biti zavezane k minimalizaciji beleženja osebnih podatkov in zagotoviti visoko stopnjo varnosti informacij. Informacije o tem, kako bodo informacije o njih uporabljene ali deljene, morajo biti njim posredovane v zanje starostno primerni in razumljivi obliki (Odgers in Robb, 2020).

12.4. Slovenske smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih

Leta 2021 so bile oblikovane prve uradne smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih, ki predstavljajo poenotene strokovne usmeritve. Smernice so pripravil pediatri iz Sekcije za primarno pediatrijo pod okriljem Odbora za osnovno zdravstvo pri Zdravniški zbornici Slovenije skupaj s strokovnjaki z drugih področij. Smernice so nastale na podlagi izsledkov raziskav in konsenza številnih strokovnjakov ter po zgledih smernic iz tujine. Dokument ima široko podporo različnih strokovnih organizacij.

Priporočila za starše glede na starostna obdobja (Zdravniška zbornica Slovenije, b. d.):

Za otroke v starosti od 0 do 2 leti priporočajo popolno odsotnost zaslonov.

- Otrok vas opazuje. Ne uporabljajte naprav, ko ste z njim, predvsem med dojenjem, hranjenjem in uspavanjem. Otrok potrebuje vašo polno pozornost, zato imejte z njim čim več stika iz oči v oči. Skupaj z otrokom glejte slikanice, prepevajte, se igrajte, ustvarjajte. Otroku berite iz knjig. Zaslon ni varuška, zato zaslonov ne uporabljajte za pomirjanje, uspavanje ali preusmeritev pozornosti ob manj prijetnih opravilih, kot je privajanje na kahlico, umivanje zob, hranjenje. Otrok ne izpostavlja digitalnemu oglaševanju.

V starosti od 2 do 5 let priporočajo manj od 1 ure na dan. Čas se s starostjo lahko postopoma podaljšuje.

- Starši ste otroku zgled, zato omejite svojo uporabo naprav, ko ste z njim. Otrok naj bo pred zaslonom le v vašem spremstvu. Potrebuje vašo pozornost, pristne stike, gibalne in domišljajske igre ter raziskovanje v fizičnem okolju.
- Čas pred zasloni naj bo namenjen predvsem družabnim stikom, kot je videoklic s starimi starši. Za otroka izberite primerne in kakovostne vsebine, o katerih se z njim čim več pogovarjate. Bodite pazljivi, saj mnoge vsebine lahko zasvojijo. Otrok ne izpostavlja digitalnemu oglaševanju.

V starosti od 6 do 9 let priporočajo čas do 1 ure na dan.

- Zelo pomemben je družinski dogovor o rabi naprav z zasloni, ki se navezuje na kdaj, koliko in kaj. Izrednega pomena je, da smo s svojo uravnoteženo rabo naprav otroku za zgled. Samostojna uporaba naj bo le izjema, na primeri pri delu za šolo. Z otrokom se pogovarjajte o pasteh, možnih zlorabah in varovanju zasebnosti na internetu. Vedno mu vnaprej povejte, da se v primeru težav lahko vedno obrne na vas. Otroku naj nima lastnega pametnega telefona, lahko pa uporablja enostaven telefon brez dostopa do interneta. Za otroka izberite primerne in kakovostne vsebine, o katerih se z njim čim več pogovarjajte. Mnoge vsebine lahko zasvojijo. Otroku ne izpostavljajte digitalnemu oglaševanju.

V starosti od 10 do 12 let priporočajo čas do 1,5 ure na dan.

- Zelo pomemben je družinski dogovor o rabi naprav z zasloni, ki se navezuje na kdaj, koliko in kaj. Izrednega pomena je, da smo s svojo uravnoteženo rabo naprav otroku za zgled. Redno se pogovarjajte o otrokovih aktivnostih pred zasloni in jih v dogovoru z njim spremljajte. Pogovarjanje o pasteh, možnih zlorabah in varovanju zasebnosti na internetu. Otroku vnaprej povejte, da se v primeru težav lahko vedno obrne na vas. Če otrok uporablja pametni telefon, naj ne bo lastnik naprave. Za otroka izberite primerne in kakovostne vsebine, o katerih se z njim čim več pogovarjajte. Mnoge vsebine lahko zasvojijo. Nameščanje aplikacij/iger naj bo le v vaši navzočnosti.

V starosti od 13 do 18 let priporočajo čas do 2 uri na dan.

- Zelo pomemben je družinski dogovor o rabi naprav z zasloni, ki se navezuje na kdaj, koliko in kaj. Izrednega pomena je, da smo s svojo uravnoteženo rabo naprav mladostnikom za zgled. Z mladostnikom se redno pogovarjajte o njegovih aktivnostih pred zasloni, o pasteh, možnih zlorabah in varovanju zasebnosti na internetu. Mladostniku vnaprej povejte, da se v primeru težav lahko vedno obrne na vas. Mladostnik naj čim dlje ne bo lastnik pametnega telefona, ki ga uporablja. Najstnike lahko zasloni in vsebine zasvojijo, zato bodite pozorni. Za mlajše od 15 let je priporočljivo nameščanje iger/aplikacij z vašo vednostjo ali v vaši navzočnosti.

Priporočilo, ki velja za vsa starostna obdobja: *Ne uporabljajte zaslonov za nagrajevanje ali kaznovanje otroka!*, saj s tem le povečujemo vrednost zaslonov in vsebin, ki jih otroci uporabljajo. Pri nagrajevanju in kaznovanju moramo biti kar se da iznajdljivi (npr. namesto da otroku prepovemo uporabo naprave zaradi neupoštevanja dogovorov, dobi za kazen, ki je nujno vnaprej določena, opravljanje zanj manj prijetnih opravil – na primer opravljanje dodatnih gospodinjskih opravil). Vsa zgoraj navedena priporočila predstavljajo priporočeno povprečno uporabo zaslonov v prostem času. Če ima otrok specifične težave, je treba prilagoditi uporabo zaslonov po oceni strokovnjaka (Zdravniška zbornica Slovenije, b. d.).

Za preprečevanje razvoja kratkovidnosti in preprečevanja pojava utrujenih oči med dolgotrajno uporabo zaslona priporočajo večkratne odmore. Po 20 minutah vsaj 20 sekund gledamo (vsaj 20 metrov) v daljavo. Poleg tega se otrokom in mladostnikom svetuje gibanje na prostem na dnevni svetlobi vsaj 2 uri dnevno (Zdravniška zbornica Slovenije, b. d.).

12.5. [Z dokazi učinkovitosti podprte aplikacije za podporo duševnemu zdravju mladih](#)
Življenjski svet mladostnikov postaja vse bolj virtualen, zato je nujno vstopati vanj in se jim pridružiti tam, kjer so. Skladno s to predpostavko je Zdravniška zbornica Slovenije (b. d.)

pripravila seznam z dokazi učinkovitosti podprtih aplikacij za podporo duševnemu zdravju mladih.

V nadaljevanju navedene aplikacije so z dokazi učinkovitosti podprti pristopi za podporo duševnemu zdravju mladih. Temeljijo na uveljavljenih terapevtskih pristopih, omogočajo informacije o posameznih motnjah in kako jih premagati. Pri blažjih motnjah je morda lahko učinkovita že uporaba aplikacije, pri bolj izraženih pa ne. V tem primeru se je treba obrniti na ustrezno usposobljenega strokovnjaka.

Clear Fear je aplikacija, namenjena kot pomoč pri premagovanju tesnobe in anksioznih motenj, temelji na vedenjsko-kognitivnem pristopu.

Move Mood je aplikacija, namenjena premagovanju depresije, temelji na pristopu vedenjske aktivacije.

Calm Harm je aplikacija, namenjena osebam s samopoškodovanim vedenjem. Temelji na načelih dialektično-vedenjske terapije (DBT). Deluje tako, da uporabniku določa različne naloge z namenom distrakcije od potrebe po samopoškodovanju.

Combined Minds je aplikacija, namenjena družinam in prijateljem, da podprejo mlade na poti k boljšemu duševnemu zdravju. Družinam in prijateljem pomaga najti način, s katerim lahko omogočijo okolje, da mlademu človeku, ki mu želijo pomagati, pomagajo k spremembi. Uporablja »na virih moči temelječ pristop«, ki dokazano pomaga k izboljšanju stanja. Ta pristop temelji na pozitivnih značilnostih posameznika in gradi na krepitvi moči in odpornosti (tudi rezilientnosti).

Cups je aplikacija, ki omogoča pogovore z usposobljenimi prostovoljci. Deluje na način svetovalnega pogovora, pri čemer interakcija poteka prek sporočil. Aplikacija omogoča dopisovanje o različnih temah (stres, tesnoba, depresija, odnosi, družina itd.). Omembe vreden je tudi forum *Around the World*, katerega namen je podpiranje medkulturnih razlik.

Catch it je aplikacija, ki uporabniku pomaga pri spoprijemanju z depresijo, tesnobo, jezo, zmedenostjo. Temelji na načelih kognitivno-vedenjske terapije. Pripomore k prepoznavanju, razumevanju in spreminjanju razpoloženja.

Chill Panda je aplikacija, namenjena pomoči pri spoprijemanju s stresom. Zasnovana je kot igrice za odrasle in otroke.

DistrACT je aplikacija, katere glavni cilj je preprečevanje samomora in samopoškodovanja ter podpora posameznikom v stiski. Uporabniku ponuja različne informacije, nasvete ter priporoča glasbo, filme in knjige za sproščanje.

Happify zahteva prijavo v aplikacijo ali prijavo prek Facebooka. Je delno plačljiva in narejena kot igrice za telefon. Namenjena je pomoči pri spoprijemanju s stresom in negativnimi mislimi. Temelji na tehnikah čuječnosti, pozitivne psihologije in kognitivno-vedenjske terapije.

MeeTwo je aplikacija, namenjena najstnikom, in omogoča pogovore z vrstniki o različnih temah.

MindDoc je aplikacija, ki pomaga uporabniku, da nadzira svoje razpoloženje in poskrbi za dobro počutje. Pomaga pri spoprijemanju s tesnobo in depresijo in drugimi težavami v duševnem zdravju. Uporabniku trikrat na dan zastavlja vprašanja o počutju, na podlagi njegovih odgovorov pa mu pošilja sporočila v podporo duševnemu zdravju.

Student Health App uporabniku ponuja različne zanesljive informacije in nasvete o zdravju.

SuperBetter je narejena kot igrice, ki spodbuja duševno odpornost, in pomaga pri spoprijemanju s tesnobo in depresijo. Namenjena je mladostnikom, starejšim od 13 let.

TalkLife omogoča pogovore o različnih temah, povezanih z duševnim zdravjem. Pomaga pri spoprijemanju s stresom, depresijo in tesnobo. Je delno plačljiva, namenjena je mladostnikom, starejšim od 16 let.

12.6. Etična zasnova družbenih omrežij

When a company like Facebook improves the experience of its products, it's like the massages we give to Kobe beef: they're not for the benefit of the cow but to make the cow a better product. In this analogy, you are the cow.

– Aral Balkan, etični oblikovalec, ustanovitelj Ind.ie (Somos, 2020)

Balkan je avtor knjige *Ethical Design Manifesto*, oblikovane na podlagi piramide potreb po Maslowu. Razlika je v tem, da se Balkan osredotoči na zasnovo in kako jo ustvariti etično, namesto na človekove potrebe kot Maslow. Piramida je razdeljena na tri dele, pri čemer najširši, spodnji del vključuje človekove pravice in kot značilnosti našteva decentralizacijo, zasebnost, odprtost, dostopnost, varnost in trajnost, srednji del piramide vključuje človekovo vnemo ali trud in kot značilnosti našteva funkcionalnost, priročnost in zanesljivost, kot najvišjo raven pa določa človekovo izkušnjo in kot lastnost navede le eno: *čudovito* (Somos, 2020).

Ena večjih organizacij, ki se bori za do človeka bolj prijazen digitalni svet, je že omenjeni Center for Humane Technology (b. d.), kjer so z enim stavkom zaobjeli vse potrebno: »What began as a race to monetize our attention is now eroding the pillars of our society: mental health, democracy, social relationship, and our children.«

Pri UX Studios (2020) razmišljajo v dveh smereh za dosego svoje vizije. Ta je preprosta – zadovoljiti uporabnika in njegove potrebe, vendar to doseči na etično zasnovan način. Prva smernica zadeva vključevanje zaposlenih v tehnoloških podjetjih v smeri spodbud, da postanejo zagovorniki etično obarvanih odločitev in ideje o neizkoriščevalsko zasnovanem (angl. non-extraction based) ekonomskem modelu. Druga smernica pa zadeva kulturno prebujenje ljudi oziroma širše množice. Kot primer navajajo prebujenje, ki ga je prinesla splošna uredba EU o varovanju osebnih podatkov. Ljudje lahko uresničijo spremembe pri izdelavi in uporabi storitev ter produktov, ki izčrpavajo pomembne končne človekove resurse (Somos, 2020).

Predlagajo nekaj praktičnih primerov, ki so osredotočeni na omrežje Facebook in jih razumejo kot prehod od abstraktnosti v resničnost oziroma konkretnost. Primere, navedene v nadaljevanju, bi lahko prenesli tudi v algoritme delovanja drugih družbenih omrežij (Somos, 2020), ki so postali pri zapeljevanju še bolj učinkoviti kot Facebook.

Primeri sprememb (Somos, 2020):

- Števec časa in uporabe (angl. time spent indicator and usage data)

Ena večjih pasti Facebooka (in drugih družbenih omrežij) je, da poskušajo pri uporabniku doseči, da izgubi občutek za čas. Ta primer bi lahko umestili v srednji del piramide Arala Balkana, ki predstavlja *spoštovanje človekovega truda* (angl. respect human effort). Ta zasnova

algoritma pomaga uporabnikom ozavestiti in reflektirati svojo uporabo izdelka in storitve in jih usmerja h kritičnemu razmisleku o dejanski uporabnosti.

- Možnosti za filtriranje objav (angl. newsfeed filtering options)

Možnosti za filtriranje objav na Facebooku so zelo okrnjene. To uporabnika pogosto privede do točke preobremenjenosti in zmedenosti zaradi popolnega nereda med objavami. Možnost, da bi uporabnik sam nadzoroval in filtriral vsebino objav, ki jih vidi, nikoli ni prišla do implementacije. Meni za filtriranje objav je pogosto skrit in ima izredno omejene možnosti izbire. Pri nekaterih drugih družbenih omrežjih menija ni med možnostmi izbire.

Predlog je preprost: na vrh »zidu« dodati vrstico, kjer je možnost izbire, čigave objave želimo videti. Filtri bi vključevali na primer le objave bližnjih prijateljev, objave vseh prijateljev, objave prijateljev od prijateljev, le strani, ki oglašujejo izdelke ali storitve, ali strani, ki delijo novice ali podajajo zabavne vsebine.

Ta možnost bi opolnomočila uporabnika, da bi si čas razporejal bolj učinkovito in ozaveščeno. Ob tem bi morda sprememba privedla do zmanjšanja količine uporabe omrežja, saj je drsanje po zidu omrežja Facebook najbolj odvisniško početje uporabnikov.

- *Odpraviti možnost neskončnega drsanja* (angl. killing the infinite scroll)

Raziskava se je osredotočila na razliko med neskončno možnostjo drsanja (angl. infinite scroll) in končnim drsanjem (angl. *load more* ali gumb *next page*). Znan primer je eksperiment Briana Wansinka s samopolnilnimi skodelami za juho v primerjavi z običajnimi jušnimi skodelami, ki so jih ljudje polnili z zajemalko. Udeleženci eksperimenta, ki so imeli samopolnilne skodele, so zaužili skoraj tri četrtine (73 %) več kalorij kot drugi. Raziskava je služila kot primer, koliko vsebine ljudje zaužijemo v dveh primerih: ko moramo pritisniti ali povprašati za novo količino, v primerjavi s tem, ko novo količino vsebine prejemamo nenehno v neskončni obliki. Ključno za človeka je, da zadeva vključuje element končnosti. Sami od sebe si ne zastavimo ključnega vprašanja: *Ali si želim še več?*, v primerjavi z drugim scenarijem, ko se to samoreflektivno vprašanje ljudem ne poraja.

Predlog gre v smeri umestitve gumba *naloži več* (angl. load more) na dnu zidu, strani ali profila. Pomembno bi bilo pripisati, koliko novih objav/vsebin bo uporabnik pridobil s pritiskom na gumb (npr. Naloži 100 novih objav.). Morda še bolj pomembno pa bi bilo pripisati količino objav, ki jih je uporabnik že pogledal, in čas, ki ga je za to porabil (npr. V tej seji ste pregledali že 824 objav. Za to ste porabili 3 ure in 47 minut.).

- *Zakaj vidimo to, kar vidimo* (angl. Why I see what I see)

Zaporedje in razporeditev objav, ki smo jih uporabniki deležni na svojem zidu, postajata vse bolj zmedena. Neskončno in naključno podajanje vsebin/nagrad (angl. intermittent variable content/rewards) je največja podobnost med temi platformami in igralnimi avtomati v igralnicah. Predpostavimo, da imamo vsi radi torto. Če bi se vsakokrat, ko odpremo hladilnik, v njem pojavila drugačna torta, bi odpirali hladilnik z velikim navdušenjem. Če pa bi se ob vsakokratnem odpiranju v njem pojavila enaka torta, bi hladilnik odprli brez navdušenja in ga ne bi odpirali nenehno ter nenadzorovano. Odprli bi ga le takrat, ko bi želeli torto pojesti.

Platforme so naključni neskončni podajalci vsebin, zato nas to vodi do pogostejše uporabe teh aplikacij. Če smo kritiki zasnove družbenih omrežij, lahko brez zadržkov rečemo, da se

tehnološka podjetja ne trudijo veliko spremeniti zasnove, da bi bila oblika bolj razumljiva, smiselna in predvidljiva. Raven hormona ugodja – dopamina je v fazi pričakovanja nepričakovane in neznane nagrade najvišja, kar vodi do nenehnega iskanja ugodja. Vsakokrat ostanemo brez prave zadovoljitve potrebe.

Predlog gre v smeri pojasnjevanja uporabnikom, zakaj se jim je določena vsebina prikazala med objavami. Nekakšen primer tega uporablja platforma Netflix, ki uporabniku razlaga, zakaj je dobil predlog določene video vsebine, in to storijo na način *Zato, ker si gledal tisto, smo predlagali to*, vendar to ni dovolj natančno. Predlagane kategorije bi bile:

zato, ker:

- si všečkal ta hobi/to aktivnost/tega politika/več strani te vrste itd.,
- si se z nekom spoprijateljil,
- si bil tu/storil to/všečkal to/poskusil to itd.,
- je tvojemu omrežju ljudi všeč,
- je zdaj trendovsko,
- je pomembno,
- ali zaradi drugega razloga, ker je algoritem delovanja »nerazumljiv« (angl. »surprisingly inelegant, maddeningly mercurial and stubbornly opaque«).

S končnim namenom, da bi posameznik vedel in razumel, zakaj na družbenih omrežjih vidi, kar vidi.

- *Možnosti shranjevanja* (angl. raising saved item prominence)

Da se vsebina Facebooka praktično nikoli ne konča in se nenehno spreminja, ni nujno slabo. Za ljudi je izziv, če pomislimo na to, da morajo v poplavi vsebin najti vsebino z vrednostjo.

Shranjeni predmeti (angl. saved items) so že možnost v tej smeri. Prvič, ne vključujejo možnosti shranjevanja brez povezave s spletom (*offline*). Ena od razlag, zakaj ta možnost ni bila vključena, je, da oglaševalci, ki imajo povezane piškotke tretje stranke (angl. third party cookies), ne bi mogli videti in analizirati podatkov ljudi, ki so shranili njihovo stran, kar bi lahko privedlo do verižne reakcije oglaševalcev, da bi prenehali plačevati sponzorirane objave. Te pa so glavni vir prihodkov družbenih omrežij.

Dejstvo, da uporabnik ne more shraniti vsebine, povzroča, da bo dlje časa drsal po objavah, kar je seveda v interesu tehnoloških podjetij. Zaradi neskončnosti drugih vsebin na svojem zidu bo uporabnik kaj hitro pozabil na svoj prvotni cilj in se izgubil v poplavi objav.

Predlog je, da bi ob strani zidu umestili večje okno, ki bi prikazovalo shranjene predmete, namesto le ene majhne povezave, ki jo večina spregleda.

Večje okno, ki bi ga lahko videli, bi nas hitreje privedlo do pravega razloga, zaradi katerega smo začeli uporabljati omrežje – shranjenih vsebin, ki smo jih želeli nadaljevati. Dober primer tega okna bi bilo okno na lastnem profilu, kjer so prikazani naši prijatelji (običajno je prikazanih 9 prijateljev in njihove profilne slike). To okno bi lahko zamenjali.

- *Upravljanje z obvestili* (angl. notification management)
 - *Skupinjenje obvestil* (angl. notification grouping)

Ko je govor o etični zasnovi sodobnih tehnologij, se vedno pojavi tudi tema obvestil (notifications). Način delovanja oz. prejemanja obvestil spominja na mehanizacijo igralnih avtomatov (angl. slot-mechanization flagship on your phone). Obvestila uporabniki prejemo od (skoraj) vseh aplikacij, prav vsaka pa meri na naša čustva. Težava je, da ko prispe novo obvestilo, nikoli ne vemo, kako pomembna je nova informacija. Resnico o vrednosti informacije izvemo šele, ko obvestilo pogledamo, do tega trenutka pa v posamezniku divja notranji nemir. Možnost v nastavitvah, kjer lahko upravljamo z obvestili na nekaterih družbenih omrežjih, obstaja, vendar ni zelo uporabna in učinkovita (Somos, 2020).

Predlog spremembe je način skupinjenja obvestil po kategorijah, npr. obvestila od ljudi, obvestila od aplikacij, po pomembnosti itd.

- *Nastavitev urnika obvestil* (angl. notification mute scheduling), *utišanje obvestil* (angl. mutification) in *obvestila v ločenih snopih* (angl. notification bundles)

Ta sprememba se navezuje na možnost utišanja ali izklopa obvestil (mutification), ki je omogočena na nekaterih družbenih omrežjih. Še boljša pa bi bila možnost izklopa vseh obvestil, ki jih ne želimo prejemati, na ravni operacijskega sistema.

Pri UX Studios poleg navedenih predlogov razmišljajo še o izklopu obvestil za določen čas in o možnosti nastavitve urnika prejemanja obvestil. Na primer, da si uporabnik nastavi prejemanje obvestil le v prostem času ali ob določenih urah – obvestila prejme le ob 11.00, 16.00 in 20.00.

Uporabnik bi se s to možnostjo lahko zaščitil pred nenehnim zvonjenjem ali vibriranjem telefona in ne bi bil veskozi na preži za novimi obvestili in informacijami.

- *Chatics* (angl. chat + ethic; angl. ethical messaging features)

Ta sprememba se navezuje na možnost oznanitve razpoložljivosti na družbenem omrežju. Primeri, ki so bili na voljo v začetnih fazah razvoja nekaterih aplikacij: dosegljiv, zaseden, odsoten, ne moti, ki nakazujejo uporabnikovo razpoložljivost. Po eni strani lahko uporabnik sporoči svojemu virtualnemu krogu svojo razpoložljivost, po drugi strani pa imajo drugi možnost, da pred začetkom neposredne komunikacije ugotovijo, ali je to primeren čas glede na vsebino sporočila. Uporabniki bi se tako lahko zaščitili pred motenjem v neprimernem času. Na neki točki razvoja se je večina aplikacij tej možnosti odpovedala.

Empirični del

13. Metodologija

13.1. Formuliranje problema

Odločitev za izbiro teme, morda bolje rečeno, videnje problema in posledična formulacija, je bila v prvi vrsti osebne narave kot delavca na področju podpore in pomoči posameznikom in skupinam s težavami, povezanimi z zasloni (pretirana raba, digitalna zasvojenost, spletno nasilje). Osebne narave v pomenu, da sta se združila dva dejavnika naše motivacije: opazne spremembe našega življenja in posledične težave, ki jih prinaša neetična zasnovanost zabavnih spletnih storitev, temu pridruženi vse večji razkorak med generacijami in izginjanje elementov analognega življenja oz. življenja v nevirtalnem svetu. Na samem začetku smo si zastavili ključno vprašanje, na katero želimo odgovoriti. Ob predpostavki, da vseprisotnost zaslonov v današnji družbi prinaša precej problemov, želimo v prvi vrsti zelo jasno opredeliti spremembe, probleme (tveganja, nevarnosti), prepoznati šibkosti in moč udeleženih in skozi vidik dejanske

uporabnosti (ne le teoretične) prepoznati karseda učinkovite pristope in strategije. Med formuliranjem problema in sprotno komunikacijo s sodelavci v Centru Logout smo ugotovili skladnost med našo formulacijo problema, potrebo organizacije (Centra Logout) in potrebami ciljnih skupin (šole, šolski delavci, mladostniki). Povedano drugače, med razmislekom o specifični naravi teme znotraj širšega okvira učinkov zaslonских tehnologij smo se v Centru Logout ravno lotevali prvega celostno in celoletno naravnane projekta v sodelovanju s Šolskim centrom PET. Celostno naravnani projekt je vključeval začetno raziskavo z namenom evalvacije stanja, temu so sledili delavnice in predavanja (preventivne dejavnosti) z vsemi skupinami (dijaki, strokovni delavci in vodstvo, starši), ob zaključku šolskega leta se bosta raziskava in evalvacija stanja ponovili, da bi ugotovili, kako učinkovite so bile preventivne dejavnosti, ki jih je šola izvajala v šolskem letu 2021/22. Tako smo združili moči in raziskavi pod okriljem Centra Logout dodali raziskovalna vprašanja, ki raziskujejo in preverjajo hipoteze naše raziskovalne naloge. Med komunikacijo z različnimi šolami so ob naši omembi, da ponujamo možnost izvedbe raziskave (za večino šol prva evalvacija stanja na področju uporabe zaslonov), z navdušenjem povprašali za pridružitve. Tako so se pridružili še Osnovna šola Trnovo, Šolski center Ravne na Koroškem, Šolski center Novo mesto in Gimnazija Ravne na Koroškem. V našo nalogo zaradi starosti ne bomo vključili učencev OŠ Trnovo, vključili pa bomo strokovne in vodstvene delavce, ki bodo pomembno povečali vzorec omenjenih dveh raziskovanih skupin. Zaradi sprememb v anketnem vprašalniku bomo dijake ŠC PET v vzorec vključili le pri dveh hipotezah. Pri drugih jih ne moremo, saj jih nismo spraševali o preostalih predpostavkah, za katere smo raziskovalna vprašanja dodali naknadno.

Kakor navaja Blaž Mesec (1997), ki navaja G. A. Gillija, je raziskovanje spoznavna dejavnost analize in razsojanja. Dogaja se v praksi, na praktičnem in stvarnem problemu, čemur sledi določen poseg v stvarnost. Opredelitev poudarja, da je treba raziskovati le stvarne probleme; s tem pa opozarja tudi na nevarnost, da se lotimo raziskovanja navideznih problemov in problemov, katerih rešitve ne moremo konkretno uporabiti.

Stvarnost problema, ki ga raziskujemo, je nedvomna, saj smo se ob pregledu in analiziranju strokovne literature pogosto srečali s tezami ali ugotovitvami (v nekaterih primerih le povezavami), ki so v določeni meri potrjevale naše domneve. Del raziskav pa je zavračal naše hipoteze, zato bodo rezultati raziskave toliko bolj zanimivi. Večkrat smo naleteli na ugotovitve raziskav, ki so si nasprotujoče, tako da bo raziskovanje teh »sivih« področij prav tako zanimivo. Drugi del citata o rešitvah, ki jih ne bi mogli uporabiti, tudi ni sporen, saj že samo delo nosi naslov *pristopi*, kar v nalogi predstavljajo predlogi. Ti so zapisani v praktični obliki, v jeziku, ki je ciljni skupini razumljiv.

Raziskava se imenuje *Uporaba zaslonov na šoli*. Vprašalnik za mladostnike je razdeljen na tri dele, pri čemer ima prvi naslov *Uporaba zaslonov in spleta*, drugi *Spletno nasilje*, tretji pa *Varnost na spletu*. Vprašalnik za strokovne in vodstvene delavce je prav tako razdeljen na tri dele, prvi ima naslov *Uporaba zaslonov in spleta na šoli*, drugi *Spletno nasilje in varnost na spletu*, tretji pa *Šolanje na daljavo*.

13.2. Problem

Mesec (1997) pravi, da je problem stvarna življenjska situacija z določenimi ključnimi sestavinami. To so udeleženci, cilji, ki jih skušajo doseči ti udeleženci, poti za doseganje teh ciljev, dvomi o učinkovitosti vsake od poti in okolje oziroma pogoji, pod katerimi problemska situacija obstaja.

V naši nalogi so izbrane tri neposredno udeležene skupine – mladostniki, šolski delavci in vodstvo šole, in ena posredno udeležena (v pomenu, da druge skupine podajajo mnenje o njej) – starši mladostnikov. Vsak problem ima jasen primanjkljaj in opredeljen cilj, ki ga skušajo udeleženci doseči. Različne poti za doseganje ciljev predstavljajo strategije ali priporočila, ki se usmerjajo k skupnemu pristopu ali (strateškemu) cilju, strategije predstavljajo različne načine za doseg opredeljenega cilja. Skladno z raznolikostjo in različnostjo poti za doseg cilja je tudi oblikovanje priporočil skozi perspektive različnih skupin (starši, šolski delavci, vodstvo šole, politični odločevalci). Dvom o učinkovitosti poti je v naši nalogi nedvoumen, saj, kot bo nakazano večkrat v nalogi, je področje sodobne tehnologije in njenega učinkovanja na posameznike in družbo še zelo neraziskano. Preden bomo lahko mirno ne dvomili o določeni poti za doseg cilja, je treba opraviti več longitudinalnih in presečnih raziskav (kot na področju učinkovanja televizije). Obenem je treba omeniti, da mora dvom vedno obstajati, kajti če smo prepričani o določenem ukrepu kot o najbolj učinkovitem, nimamo razloga za raziskavo. Problem mora vsebovati tudi okolje in/ali pogoje, pod katerimi problemska situacija obstaja – v našem primeru (kot navajamo v uvodu) je pomembna sestavina problema prav v okolju, kjer vse več mladostnikov zamenjuje fizični svet (in socializacijo v njem) za virtualni svet. Okolje pa lahko opredeljuje tudi fizično okolje, kjer se zasloni uporabljajo (kar je pomemben dejavnik količine in vsebine rabe zaslonov). Pogoji, pod katerimi problemska situacija obstaja, se prav tako spreminjajo, saj je pandemija covida-19 pravzaprav prinesla spreminjanje pogojev na dnevni ali tedenski bazi, kar je privedlo do nemalo težav za posameznike in skupine, na katere se je vsakokratna sprememba pogojev navezovala.

13.3. Vrsta raziskave

Skladno z neraziskanostjo osrednjega področja in izbiro vrste hipotez je temu primerna vrsta raziskave glede na stopnjo v procesu spoznavanja. Raziskava je eksplorativno-deskriptivne oz. poizvedovalno-opisne narave, saj jo umeščamo med uvodne korake na tem področju (o tem priča dejstvo, da je za vse udeležene šole to prva raziskava o rabi zaslonov), hkrati pa ima nekaj elementov, ki jih pripisujemo opisnim raziskavam. Skušali bomo opredeliti osnovne značilnosti, jih jasno definirali in poiskali sestavine, v nadaljevanju pa značilnosti količinsko (kvantitativno) opredelili oz. ocenili. Skladno z vrsto raziskave je v nalogi veliko izrazov tudi v izvirni obliki (pogosto v angleščini), saj potrebujejo jasno opredelitev in razlago, predvsem zaradi neraziskanosti področja in temu pridruženega šibkega področja tovrstne terminologije v slovenščini.

Hipoteze so jasno formulirane, kar je značilnost opisnih raziskav, naše raziskovanje pa bo segalo do ugotovitve odnosa ali zveze, ne bomo skušali pojasnjevati vzročnosti odnosa ali zveze.

Glede na odnos do neposrednega izkustvenega gradiva je raziskava v prvem delu teoretične narave, v drugem pa empirične narave. V prvem, teoretičnem delu smo zbirali in preučevali gradivo drugih raziskovalcev in avtorjev in na tej podlagi oblikovali domneve oz. hipoteze. V drugem delu raziskave smo zbirali novo neposredno izkustveno gradivo s spraševanjem. To gradivo bomo uporabili za preverjanje hipotez in znanstveno dokazovanje.

Glede na uporabnost spada raziskava v veliki meri med temeljne raziskave, ker se v empiričnem delu osredotočamo le na raziskovanje osnovnih teoretičnih vprašanj, obenem pa vključuje kar nekaj elementov aplikativne ali uporabne raziskave. Ta del je bolj izražen v teoretičnem delu (predvsem v delu *Priporočila*), kjer smo opravili pregled strokovne literature

in opredelili nekatere strategije, metode in tehnike, ki se pojavljajo pri različnih raziskovalcih in avtorjih.

Glede na odnos do empiričnega gradiva spada raziskava med kvantitativne raziskave, saj zbiramo številčne podatke o pojavih.

13.4. Opis vzorca in populacije

V raziskavo so vključene tri populacije udeležencev, ki jih bomo v nadaljevanju opisali.

Zaradi lažje berljivosti bomo v vseh splošnih primerih uporabili moško obliko (mladostnik, šolski delavec, vodstveni delavec itd.).

Prva statistična množica zajema mladostnike v starosti od 15 do 19 let (oziroma od prvega do četrtega letnika srednje šole). Stvarni pogoj je, da je mladostnik star vsaj 15 let ali več in je dijak v srednji šoli, krajevni pogoj je, da živi oz. se izobražuje v Republiki Sloveniji, časovni pogoj pa, da je mladostnik vključen v šolanje v šolskem letu 2021/22.

Druga statistična množica zajema strokovne delavce, zaposlene v šoli. Stvarni pogoj je, da je posameznik zaposlen kot pedagoški ali strokovni delavec v šolski svetovalni službi, krajevni pogoj je, da je šola v Republiki Sloveniji, časovni pogoj pa, da je posameznik zaposlen v šolskem letu 2021/22.

Tretja statistična množica zajema vodstvene delavce v šoli. Stvarni pogoj je, da je posameznik na vodstvenem položaju (ravnateljstvo, podravnateljstvo) v šoli. Krajevni pogoj je, da je šola v Republiki Sloveniji. Časovni pogoj pa, da posameznik opravlja to dejavnost v šolskem letu 2021/22.

Vse izbrane populacije so heterogene, kar pomeni različnost v starosti, spolu, razredu ali letniku (le pri mladostnikih) in letih delovnih izkušenj (le pri strokovnih in vodstvenih delavcih).

V vseh treh navedenih populacijah je enota populacije – posameznik/ica.

Do ugotovitev, ki so predmet raziskave, bomo prišli na način vzorčenja, kar pomeni, da bomo izbrali podatke o določenem številu enot, kar bo predstavljalo naše vzorce. Nato bomo ugotovitve posplošili na celotno populacijo. Za vzorčenje smo se odločili, ker so populacije (pre)velike za izvedbo popisa na ravni velikosti raziskave, ki jo opravljamo. Poleg tega se bomo zadovoljili z ocenami pravih vrednosti, saj to ne bo škodilo namenu raziskave, ugotavljali pa bomo številčne odnose v populaciji in ne posameznikovih posebnih značilnosti. Vse tri populacije močno presegajo število 500 enot, ki je nekakšna relativna meja med popisom in vzorčenjem (Mesec, 1997).

Ugotovitve, pridobljene pri raziskovanju vzorca, smo prenašali na raven populacije po postopku indukcije, to je način, da iz manjšega števila posameznih primerov sklepamo na značilnosti celotne kategorije, ki ji ti primeri pripadajo (Mesec, 1997). Tako bomo na podlagi podatkov vzorcev dobili t. i. *vzorčne ocene pravih vrednosti* ali *parametrov*. Če bi podatke pridobili s popisom, bi ugotavljali t. i. *prave vrednosti populacije* ali *parametre populacije*. V primeru, da smo vzorec dobro izbrali, je velika verjetnost, da vzorčna ocena parametrov ne bi veliko odstopala od parametrov populacije (če bi opravili popis) (Mesec, 1997).

Reprezentativnost vzorcev bi lahko preverjali na več načinov. V primeru mladostnikov bi lahko ugotavljali skladnost vzorca (razmerje med spoloma v izbranem starostnem obdobju) s podatki Statističnega urada RS o razmerju med spoloma v populaciji mladostnikov v tem

starostnem obdobju. Bolj ko bi bila grafa (o razmerjih) med vzorcem in populacijo skladna, bolj reprezentativen vzorec smo izbrali. V primeru strokovnih delavcev bi bila izvedba bolj zapletena, saj so podatki o populaciji težje dostopni. Ugotoviti bi morali razmerje med spoloma. Na podlagi tega bi lahko opredelili značilnosti populacije in ugotavljali skladnost z značilnostmi vzorca. Enako bi veljalo v primeru tretjega vzorca – vodstvenih delavcev.

Pridobili smo podatke srednješolcev, starih 15 let ali več, po statusu aktivnosti in spolu. Podatki so bili zabeleženi 1. januarja 2020. V Sloveniji je bilo na ta dan skupno 80.456 dijakov nad 15. letom starosti, kar predstavlja populacijo. Od tega je bilo 41.618 moških (4,7 % celotne populacije Slovenije) in 38.838 žensk (4,4 % celotne populacije Slovenije). Iz teh podatkov lahko ugotovimo, da je moških 51,73 %, žensk pa 48,27 % (Razpotnik, 18. 12. 2020). Na podlagi tega razmerja bomo ugotavljali skladnost vzorca s populacijo.

Pridobili smo podatke o osebah, zaposlenih v osnovnošolskem izobraževanju v šolskem letu 2018/19. Bilo jih je 20.900, od tega 2.684 moških in 18.216 žensk. Med vsemi zaposlenimi na tej ravni izobraževanja je bilo moških 12,84 %, žensk pa 87,16 %. Število zaposlenih v srednješolskem izobraževanju v šolskem letu 2018/19 je bilo 7.250. Od tega je bilo 2.383 moških in 4.867 žensk. Med vsemi zaposlenimi na tej ravni izobraževanja je bilo moških 32,87 %, žensk pa 67,25 %. Od tega je bilo 6.087 pedagoških, 305 vodstvenih in 299 svetovalnih delavcev. V zasebnih šolah je delalo 406 oseb, v javnih šolah pa 6.844. Pri razmerju med spoloma ugotovimo, da je pri pedagoških delavcih razmerje v prid ženskam (67 % žensk in 33 % moških), pri vodstvenih delavcih podobno (56 % žensk in 44 % moških), pri svetovalnih delavcih pa izjemno (93 % žensk in 7 % moških) (Svetlin Kastelic, 28. 6. 2019).

Vzorec je bil izbran večinoma slučajnostno, deloma tudi neslučajnostno. Dejavnik slučajnosti pomeni, da se je slučajno zgodilo, da so nas šole, ki so bile vključene kasneje, kontaktirale v času med oktobrom in decembrom 2021. Delni dejavnik slučajnosti je predhodno sprejeta odločitev šole o izpeljavi celostno naravnane preventivnega programa (v sodelovanju z zunanjo organizacijo), kar v tem primeru pomeni, da so naročili preventivna predavanja in delavnice za vse vključene skupine (mladostniki, strokovni in vodstveni delavci, starši). Razlogov za njihovo odločitev v tej raziskavi ne bomo ugotavljali. Za nas je pomembno le, ali se je šola odločila za vključitev vseh skupin ali ne.

Pri navedenih dveh dejavnikih so imele vse šole enako verjetnost, da bodo izbrane v vzorec.

Na podlagi dveh pretežno slučajnostnih dejavnikov je bil izbran končni vzorec po principu priročnosti. To pomeni, da smo v raziskavo povabili šole (posledično posameznike), ki so nam (raziskovalcem) najbolj dostopne. V nadaljevanju pa so imeli vsi posamezniki enako možnost udeležbe v raziskavi, saj so vsi udeleženci prejeli povezavo in vabilo po elektronski pošti, nato so jih k udeležbi pozvale odgovorne osebe. Pri učencih in dijakih so bili to v nekaterih primerih učitelji razredniki, v drugih pa šolski svetovalni delavci. Pri pedagoških delavcih so bili to v nekaterih primerih šolski svetovalni delavci, v drugih pa vodstveni delavci.

13.5. Merjenje in merske lestvice

Nominalna lestvica je bila uporabljena pri odgovorih:

- o demografskih podatkih – starost, spol, letnik (razred), število let delovne dobe;
- da, ne ter da, ne in ne vem.

Ordinalna lestvica je bila uporabljena v treh primerih odgovorov:

- nikakor ne drži (zame) – ne drži (zame) – včasih drži (zame) – drži (zame) – popolnoma drži (zame),
- nikakor se ne strinjam – se ne strinjam – niti niti – se strinjam – popolnoma se strinjam,
- nikoli – redko – občasno – pogosto – zelo pogosto.

Za enako lestvico bi lahko uporabili tudi številčno obliko: npr. 1 – 2 – 3 – 4 – 5 in temu pripadajočo razlago pomena številčne lestvice (npr. 1 – nikakor se ne strinjam, 2 – se strinjam itd.), s čimer bi spraševanci izrazili stopnjo strinjanja. Odločili smo se za izbiro ordinalnih lestvic z besednimi opisi, s ciljem, da se spraševanci ne znajdejo pred nejasnostmi glede merskega instrumenta, temveč so čim bolj osredotočeni na vsebino vprašalnika.

13.6. Merski postopki in merski instrumenti

Izbran merski instrument je anketni vprašalnik v spletni obliki.

Glede na sestavo merskega instrumenta ali postopek merjenja smo jih kombinirali več. V delu, kjer sodelujoči podajajo demografske podatke, smo uporabili instrument z enim samim indikatorjem (starost, število let delovne dobe itd.). V nadaljevanju smo uporabili različne ocenjevalne lestvice oz. lestvice subjektivnega ocenjevanja. Lastnosti smo poskušali izmeriti tako, da smo določili stopnje, nismo pa določali kriterijev primerjave med njimi. Znotraj podvrst ocenjevalnih lestvic smo v treh primerih odgovorov uporabili lestvico opisov vedenja oz. lestvico objektivnih indikatorjev:

- nikakor ne drži (zame) – ne drži (zame) – včasih drži (zame) – drži (zame) – popolnoma drži (zame),
- nikakor se ne strinjam – se ne strinjam – niti niti – se strinjam – popolnoma se strinjam,
- nikoli – redko – občasno – pogosto – zelo pogosto.

Nujno je omeniti tri tipične napake, ki se dogajajo pri ocenjevanju in bodo vse tri zelo verjetno vplivale na odgovore udeležencev raziskave, saj večkrat podajajo mnenje, stopnjo strinjanja ali skladnost opisa vedenja z njihovim vedenjem, odgovori pa so v obliki, ki je navedena zgoraj.

Vsekakor se bo zgodila napaka *osebne enačbe*, kar pomeni, da so nekateri nagnjeni bodisi k preblagemu bodisi k prestrogemu ocenjevanju, kar izkrivi resničnost rezultatov. Druga napaka je *halo efekt*, to je situacija, ko ocena ene lastnosti neupravičeno obsije ali zasenči oceno druge lastnosti. Ljudje smo nagnjeni k temu, da želimo doseči čim lepši (pozitivnejši) končni izgled vprašalnika, zato olepšujemo svoje odgovore. Tretja pa je *napaka sredine*, to je aktivnost, da se spraševanci pogosto nagibajo k podajanju srednje ocene (na lestvici od nikakor se ne strinjam do popolnoma se strinjam, izberejo srednji odgovor – niti niti). Pred to bi se lahko zaščitili s šeststopenjsko ocenjevalno lestvico, kjer se mora posameznik opredeliti na zgornji ali spodnji pol odgovorov (Mesec, 1998).

13.7. Metrične karakteristike

Vprašalnik deloma vsebuje osnovne tri metrične karakteristike, to so veljavnost, objektivnost in zanesljivost.

Veljavnost je značilnost instrumenta, da res meri tisto značilnost, za katero mislimo, da jo meri. Veljavnost smo dosegali oz. preverjali na dva načina. Pri prvem smo preverjali skladnost med teoretično in operacionalno definicijo lastnosti, saj smo na podlagi definicij iz strokovnega gradiva v teoretičnem delu zasnovali in oblikovali anketni vprašalnik. Veljavnost smo preverjali s primerjavo drugih raziskav (in merskih instrumentov), ki so merili iste ali podobne lastnosti. Objektivnost pa pomeni, da je rezultat merjenja odvisen samo od lastnosti, ki jo merilo, ne pa

od lastnosti tistega, ki merjenje izvaja (Mesec, 1998). Objektivnost je relativna v pomenu, da ne moremo oceniti vpliva izvajalcev meritev, kajti v nekaterih primerih smo sodelujoče k udeležbi nagovorili in povabili zaposleni v Centru Logout, v drugih primerih šolska svetovalna služba ali razredniki, v tretjih primerih pa vodstvo šole. Da bi bil vpliv izvajalcev meritev čim manjši, smo v uvodu anketnega vprašalnika zapisali kratek odstavek z jasnim koncem in vabilom: *Vprašalnik je v anonimni obliki. Bolj kot boš iskren/a pri podajanju svojih odgovorov, bolj resničen bo rezultat raziskave :).*

13.8. Zbiranje podatkov

Podatke smo zbirali v obdobju med 1. novembrom 2021 in 1. aprilom 2022, kar je pet mesecev. Potekalo je prek spletne platforme Google Forms, pri čemer smo udeležnim šolam poslali spletno povezavo, prek katere so dostopali do vprašalnika. Povezavo smo poslali kontaktni osebi na šoli, v treh primerih je bila to šolska svetovalna služba (OŠ Trnovo, Ekonomska šola Novo mesto in ŠC PET), v dveh pa regijski koordinator preventivnih dejavnosti iz NIJZ Koroška v sodelovanju s šolsko svetovalno službo (Gimnazija in Šolski center Ravne na Koroškem). V nadaljevanju so omenjene kontakte osebe povezavo do vprašalnika posredovale razrednikom s prošnjo, da jo posredujejo naprej dijakom ali pa se lotijo izpolnjevanja vprašalnika med razredno uro. V nekaj razredih so vprašalnik izpolnjevali med drugimi urami, pri katerih so učitelji ocenili, da je vsebina raziskave skladna z vsebino poučevanja (sociologija, psihologija). Pri strokovnih in vodstvenih delavcih je bil potek podoben, pri čemer so prejeli povezavo do vprašalnika s kratkim opisom raziskave.

Pri raziskavi in zbiranju podatkov so sodelovali štirje zaposleni v Centru Logout (Petra Belina, Boris Veler, Nuša Klepec in Tilen Hočevnar), štiri zaposlene v šolski svetovalni službi (Klavdija Giodani, Natalija Plajšek, Marija Krajnc in Alenka Rakun) in regijski koordinator NIJZ Koroška (Jure Ploder). Pri izvedbi preventivnih dejavnosti in analizi rezultatov so sodelovali še trije zaposleni v Centru Logout (Špela Reš, Janez Arh in Rok Gumzej).

Odzivov anketiranih ne moremo opisati, saj pri sami izvedbi nismo bili prisotni. Vprašalnik so izpolnjevali med šolskimi urami ali v prostem času na svojih napravah.

Na zanesljivost podatkov je lahko vplivalo več dejavnikov, vendar izpostavljamo enega – anonimnost. Upamo, da so bili udeleženci prepričani o anonimnosti vprašalnika. Prvič zaradi dejstva, da je bil anketni vprašalnik v spletni obliki (ne moremo, na primer, ugotavljati identitete posameznika s kaligrafijo), drugič pa zato, ker smo od demografskih podatkov zahtevali le spol in letnik (pri mladostnikih). Manj anonimen je bil vprašalnik za strokovne delavce, ki smo jih spraševali tudi po številu let delovne dobe (na podlagi česar bi lahko ugotovili, kdo je izpolnjeval določen vprašalnik), vendar raziskovalci nimamo dostopa do podatkov tega značaja. Raziskovalci, ki imamo anonimne vprašalnike s podatki o spolu in številu let delovne dobe, pa posameznih izpolnjenih vprašalnikov ne bomo posredovali šolam. Posredovali jim bomo le celotno poročilo za posamezno šolo. Najmanj anonimen je bil vprašalnik za vodstvo, saj so ga izpolnjevali le ravnatelji in njihovi pomočniki. V nekaterih primerih je vprašalnik izpolnil le en vodstveni delavec, torej smo raziskovalci vedeli, da je to ravnatelj/ica. V nekaterih primerih pa je bilo izpolnjenih več vprašalnikov (dva ali trije), pri čemer so udeleženci ostali anonimni, saj nismo zahtevali nobenih demografskih podatkov. Šole bodo ob koncu prejele skupno končno poročilo po skupinah udeleženih (mladostniki, strokovni delavci, vodstvo).

13.9. Predstavitev internih raziskav

Skupno število mladostnikov, udeleženi v raziskavi, je 1093. Od tega sta bili 402 (36,7 %) ženskega spola, 691 (63,2 %) pa moškega.

Skupno število udeležencev, ki obiskujejo prvi letnik srednje šole, je 348 dijakov, kar predstavlja 32 %. Skupno število dijakov drugega letnika je 280, to je 26 %. Skupno število dijakov tretjega letnika je 341, kar je 31 %. Skupno število dijakov četrtega letnika je 124, kar predstavlja 11 %.

Pri preverjanju velike večine hipotez bomo v vzorec mladostnikov izbrali le tri šole, in sicer Šolski center Ravne, Ekonomsko šolo Novo mesto in Gimnazijo Ravne. Glavni razlog je v tem, da smo vprašalnik naknadno spremenili in dopolnili, zato večine hipotez ne moremo preverjati pri raziskavi z dijaki ŠC PET.

Pri dveh hipotezah bomo upoštevali tudi odgovore dijakov ŠC PET, ker so raziskovalna vprašanja ista, s tem pa se bo pomembno povečalo število udeležencev (290 dijakov več).

Število mladostnikov v raziskavi, izbranih v vzorec (brez ŠC ŠPET), je 803. Od tega jih je bilo 335 (41,7 %) ženskega spola, 468 (58,3 %) pa moškega.

Tu opazimo, da se tudi razmerje med spoloma bolj približa razmerju v populaciji (48,3 % deklet, 51,7 % fantov).

Skupno število udeležencev, ki obiskujejo prvi letnik, je 257, kar predstavlja 32 %. Skupno število dijakov drugega letnika je 205, to je 25,5 %. Skupno število dijakov tretjega letnika je 273, kar predstavlja 34 %. Skupno število dijakov četrtega letnika je 68, kar predstavlja 8,5 %.

Skupno število strokovnih delavcev, ki so bili udeleženi v raziskavi, je 118. Od tega je 84 (71,2 %) žensk in 34 (28,8 %) moških.

V primeru strokovnih delavcev se je izkazalo, da je razmerje med spoloma v vzorcu podobno dejanskemu razmerju (žensk 67,2 % in moških 32,8 %).

Na skupno petih udeleženi šolah smo prejeli osem izpolnjenih vprašalnikov od vodstvenih delavcev.

V nadaljevanju bodo predstavljeni vzorci udeležencev, ki so bili vključeni v raziskavo po različnih šolah.

Šolski center za pošto, ekonomijo in telekomunikacije – ŠC PET

V raziskavo se je vključilo 290 dijakov in dijakinj (v nadaljevanju – za oba spola: dijak). Od tega je bilo 91 dijakov prvega letnika (31,4 %), 75 dijakov drugega letnika (25,9 %), 68 dijakov tretjega letnika (23,4 %) in 56 dijakov četrtega letnika (19,3 %).

Od skupno 290 dijakov je 67 dijakinj (23,1 %) in 223 dijakov (76,9 %).

Kot smo že omenili, bomo slednje upoštevali le pri dveh hipotezah, kar bomo jasno nakazali tudi pri rezultatih in razpravi.

Od vodstvenih delavcev smo prejeli dva izpolnjena vprašalnika.

V raziskavo se je vključilo 29 strokovnih delavcev. Od tega je 17 žensk (58,6 %) in 12 moških (41,4 %).

Šolski center Ravne na Koroškem

V raziskavo se je vključilo 347 dijakov. Od tega je bilo 138 dijakov prvega letnika (39,8 %), 45 dijakov drugega letnika (13 %), 107 dijakov tretjega letnika (30,8 %) in 57 dijakov četrtega letnika (16,4 %).

Od skupno 347 dijakov je 16 dijakinj (4,6 %) in 331 dijakov (95,4 %).

V raziskavo se je vključilo 36 strokovnih delavcev, od tega 22 žensk (61,1 %) in 14 moških (38,9 %).

Od vodstvenih delavcev nismo prejeli nobenega izpolnjenega vprašalnika.

Gimnazija Ravne na Koroškem

V raziskavo se je vključilo 304 dijakov. Od tega je bilo 76 dijakov prvega letnika (25 %), 116 dijakov drugega letnika (38,2 %) in 112 dijakov tretjega letnika (36,8 %).

Od skupno 304 udeleženi v raziskavi je 213 dijakinj (70,1 %) in 91 dijakov (29,9 %).

V raziskavo se je vključilo osem strokovnih delavcev. Od tega je 7 žensk (78,5 %) in 1 moški (12,5 %).

Od vodstvenih delavcev smo prejeli en izpolnjen vprašalnik.

Ekonomska šola Novo mesto

V raziskavo se je vključilo 152 dijakov. Od tega je bilo 43 dijakov prvega letnika (28,3 %), 44 dijakov drugega letnika (28,9 %), 54 dijakov tretjega letnika (35,5 %) in 11 dijakov četrtega letnika (7,2 %).

Od skupno 152 dijakov je 106 dijakinj (69,7 %) in 46 dijakov (30,3 %).

Od vodstvenih delavcev smo prejeli dva izpolnjena vprašalnika.

V raziskavo se je vključilo 16 strokovnih delavcev. Od tega je 13 žensk (81,3 %) in 3 moški (18,8 %).

OŠ Trnovo

Od vodstvenih delavcev smo prejeli tri izpolnjene vprašalnike.

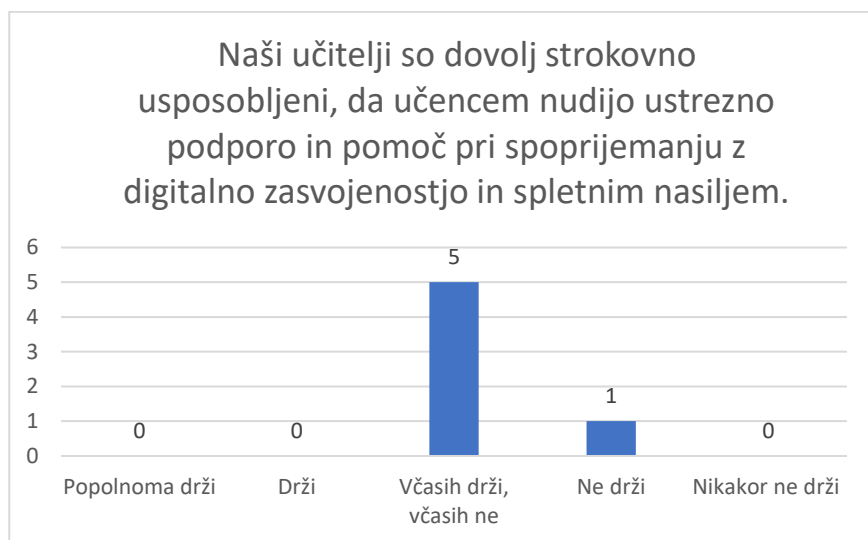
V raziskavo se je vključilo 29 strokovnih delavcev. Od tega je 25 žensk (86,2 %) in 4 moški (13,8 %).

14. REZULTATI IN RAZPRAVA

14.1. Hipoteza 1

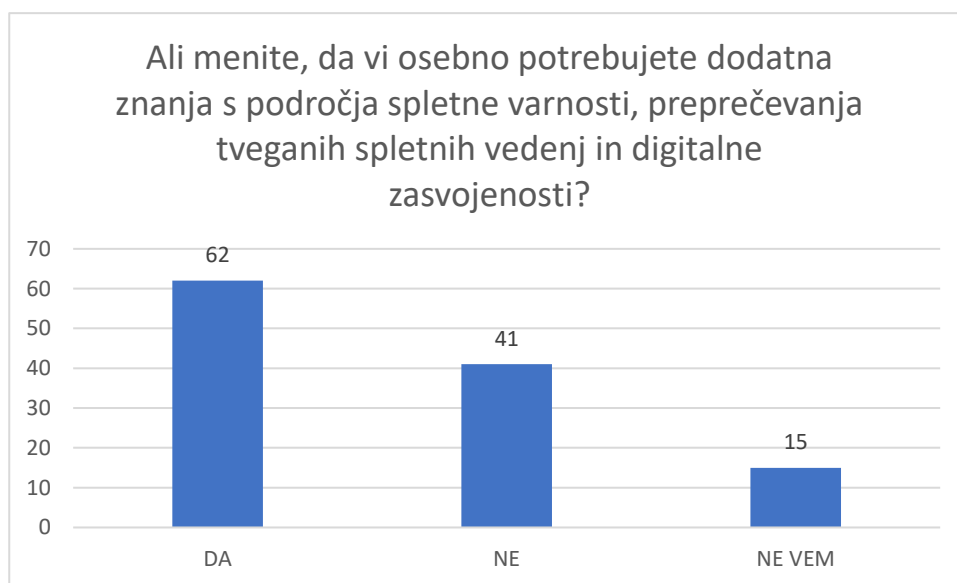
Večina (več kot polovica) dijakov, šolskih delavcev in vodstvenih delavcev meni oziroma se strinja s trditvijo, da so učitelji preslabo strokovno usposobljeni za zagotavljanje ustrezne podpore in pomoči mladostnikov v primerih digitalne zasvojenosti in spletnega nasilja.

Hipotezo smo preverjali pri vseh treh skupinah. Najprej smo tezo preverjali pri vodstvenih delavcih šol. Na to vprašanje niso odgovarjali vodstveni delavci ŠC PET, zato je odzivov šest namesto osem.

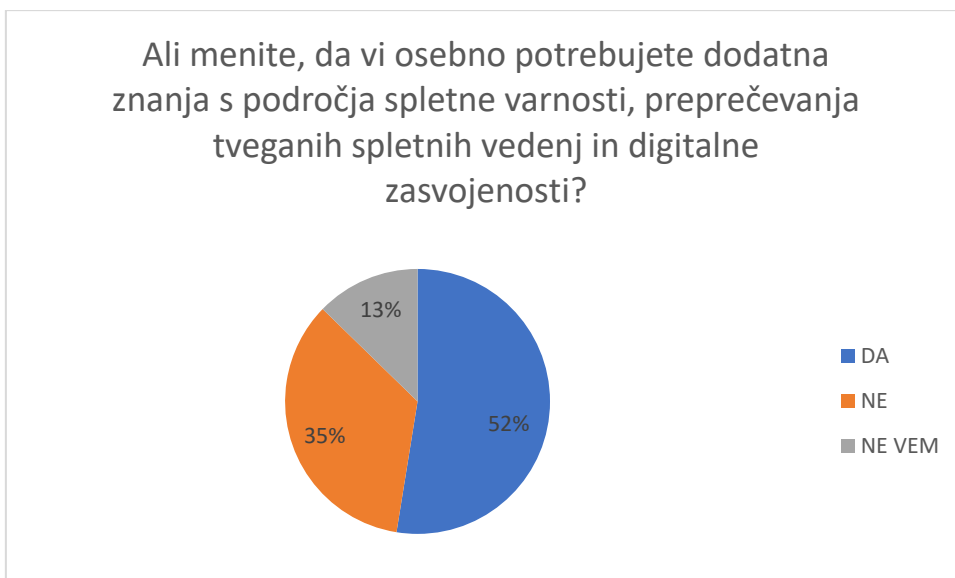


Graf 1: Mnenje vodstvenih delavcev o strokovni usposobljenosti učiteljev za nudenje podpore in pomoči mladostnikom pri spoprijemanju z digitalno zasvojenostjo

Velika večina (83 %) je odgovorila, da trditev za njihovo šolo včasih drži, včasih ne. Tehnico na stran tega, da učitelji niso ustrezno usposobljeni, nagiba en odgovor *ne drži*, ki tu predstavlja 17 % celote. Vsekakor pa tudi neopredeljen odgovor nakazuje na to, da vsaj v polovici primerov vodstveni delavci menijo, da njihovi učitelji niso dovolj strokovno usposobljeni.



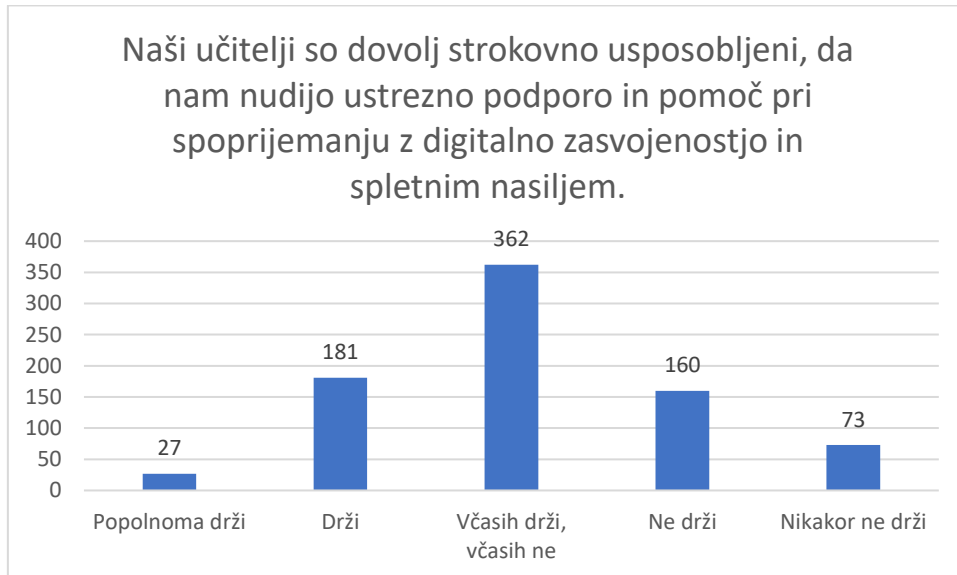
Graf 2: Mnenje učiteljev o potrebah po dodatnih znanjih s področja digitalne zasvojenosti in spletnih tveganj



Graf 3: Mnenje učiteljev o potrebah po dodatnih znanjih s področja digitalne zasvojenosti in spletnih tveganj

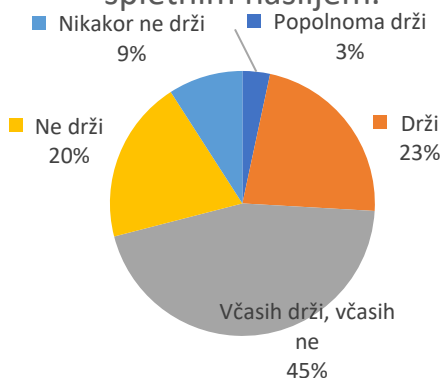
V nadaljevanju smo preverjali mnenje šolskih delavcev o potrebah po dodatnih znanjih o digitalni zasvojenosti in spletni varnosti. Na to vprašanje so v več kot polovici primerov (52 %) učitelji odgovorili, da jih potrebujejo. Po drugi strani jih je dobra tretjina (35 %) podala mnenje, da dodatnih znanj ne potrebujejo. Nekaj več kot desetina (13 %) je ostala neopredeljena z odgovorom *ne vem*.

Na to vprašanje so odgovarjali tudi strokovni delavci ŠC PET, kar je 29 odzivov več.



Graf 4: Mnenje mladostnikov o strokovni usposobljenosti učiteljev za nudenje podpore in pomoči pri spoprijemanju z digitalno zasvojenostjo in spletnim nasiljem

Naši učitelji so dovolj strokovno usposobljeni, da nam nudijo ustrezno podporo in pomoč pri spoprijemanju z digitalno zasvojenostjo in spletnim nasiljem.

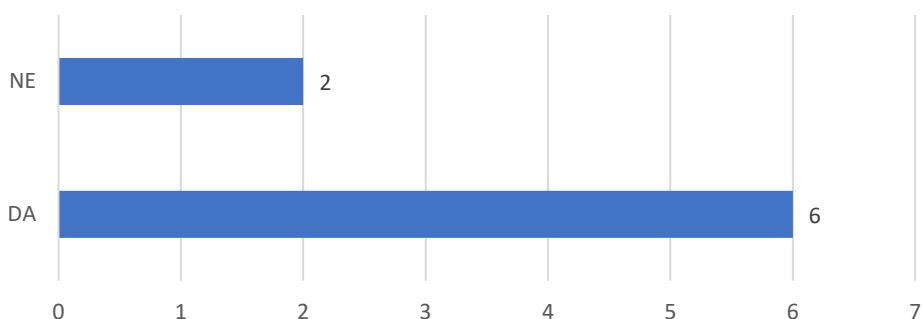


Graf 5: Mnenje mladostnikov o strokovni usposobljenosti učiteljev za nudenje podpore in pomoči pri spoprijemanju z digitalno zasvojenostjo in spletnim nasiljem

V nadaljevanju smo mladostnike spraševali, kot kako kompetentne in strokovno usposobljene na teh področjih vidijo in razumejo svoje učitelje. Skoraj polovica (45 %) se ni jasno opredelila in je izbrala odgovor včasih drži, včasih ne. Le majhen delež udeležencev (3 %) se popolnoma strinja s podano trditvijo, vendar jih skoraj četrtina (23 %) meni, da trditev *drži*. Po drugi strani se skoraj desetina (9 %) s trditvijo *nikakor ne strinja*, natanko petina pa se z njo *ne strinja*.

Če seštejemo odstotke na obeh straneh, ugotovimo, da se s trditvijo *strinja* skupno nekaj več kot četrtina (26 %) udeležencev. Nestrinjanje pa je izrazilo več mladostnikov, tako da se delež približa eni tretjini (29 %). Treba je poudariti, da je skrajno stopnjo nestrinjanja podalo 6 % ali 25 več mladostnikov kot skrajno stopnjo strinjanja. Ugotavljamo, da se večina (več kot polovica) s trditvijo ne strinja, kar potrjuje našo predpostavko.

Ali je na šoli usposobljen zaposleni (učitelj/ica informatike ali računalništva, šolska svetovalna delavka/vec), ki ima ustrezna strokovna znanja za ozaveščanje dijakov s področja digitalne pismenosti, digitalnimi tehnologijami, varnosti na spletu ipd.?



Graf 6: Usposobljenost strokovnih delavcev za ozaveščanje dijakov s področja digitalne pismenosti in varnosti na spletu

Kot zanimivost in hkrati razširitev polja preverjanja hipoteze smo vodstvene delavce povprašali o usposobljenosti njihovih zaposlenih za ozaveščanje mladostnikov na področjih digitalne pismenosti, spletnega nasilja, digitalne zasvojenosti in drugih tematik, ki še niso vključene v šolski kurikulum. Vodstveni delavci v natanko treh četrtinah (75 %) odgovarjajo, da na šoli imajo zaposlenega s temi znanji in kompetencami. V četrtini (25 %) primerov pa poročajo, da teh nimajo v svojem delovnem kolektivu.

Zaključujemo, da lahko hipotezo v celoti potrdimo. Ugotavljamo, da so vse tri skupine podale mnenje, da učitelji niso dovolj strokovno usposobljeni za nudenje podpore in pomoči pri spoprijemanju mladostnikov z digitalno zasvojenostjo in spletnim nasiljem. Četudi bi vodstveni delavci verjetno z veseljem odgovorili, da so njihovi učitelji za to dovolj usposobljeni, takšnih odgovorov niso podajali.

Našo hipotezo so potrdili odgovori vodstvenih delavcev, v katerih niso v dovoljšni meri poročali o strokovni usposobljenosti svojih učiteljev na teh področjih. Naša glavna ciljna skupina – mladostniki se prav tako v več kot polovici primerov s trditvijo o ustrezni usposobljenosti ni strinjala. Tehnico na stran potrditve hipoteze nagibajo tudi odgovori več kot polovice šolskih delavcev, ki priznavajo, da potrebujejo dodatna znanja in spretnosti o teh temah. S tem je potrjena naša hipoteza, po kateri več kot polovica udeležencev v raziskavi meni, da učitelji niso dovolj strokovno usposobljeni za nudenje podpore in pomoči pri spoprijemanju z digitalno zasvojenostjo in spletnim nasiljem.

Razprava:

Nad končnimi rezultati nismo zelo presenečeni, saj so se precej približali pričakovanjem. Največjo težo smo dali odgovorom mladostnikov, saj naše konceptualno izhodišče temelji na *pogledu od znotraj*, kar je *emski* pogled v antropologiji. Namen predpostavke je v tem, da ugotovimo, kako blizu dojemajo mladostniki svoje učitelje, saj zagovarjamo stališče, da se lahko mladostnikom približamo le, če vstopimo v njihov življenjski svet. Oni se nam ne bodo, ker so v obdobju, ko se od odraslih oddaljujejo. Presenečeni pa smo bili nad odgovori šolskih delavcev, ki v več kot tretjini (35 %) poročajo, da ne potrebujejo dodatnih spretnosti in znanj. To je za nas zastrašujoč podatek iz dveh razlogov. Prvi je ta, da si oseba, ki meni, da o čem ve dovolj ali vse, zapre vrata za nova znanja, kar vodi v konservativnost v mišljenju. Drugi pa ta, da se trendi na spletu tako hitro spreminjajo, da so izziv celo za Center Logout, kjer je zaposlenih sedem poznavalcev teh okolij, ki se o tem nenehno izobražujemo in smo v stiku s tematiko in problematiko vsakodnevno. Menimo, da je na tem področju smiselni korak v smeri dodatnega raziskovanja o tem, koliko učitelji poznajo življenjski svet mladostnikov. Najbolj zanimivo bi bilo videti rezultate tistih učiteljev, ki poročajo, da *ne potrebujejo novih spretnosti in znanj*.

Ta hipoteza je bila ustvarjena na podlagi ugotovitev, da se generacije med seboj oddaljujejo, odrasli pa izgubljajo stik z mladostniki. Pomembni odrasli v njihovem življenju so učitelji, ki so na primer v veliki meri odgovorni za to, kakšno podobo o predmetih poučevanja bodo mladostniki ustvarjali in v nadaljevanju prejemali. Vsak odrasel človek ima v spominu učitelje, ki bodo tam za vedno ostali. To so tisti ljudje, ki so na nas naredili vtis – tem lahko rečemo Učitelji, z veliko začetnico. Pa naj bodo izkušnje pozitivne ali negativne – dejstvo je, da so spremenili tok našega življenja in nam ostali v spominu.

Zato razpravljamo, da če je učitelj spreten pri poučevanju in želi dosega transfer med sabo in mladostniki, ki je pogoj za učinkovit prenos znanja, bo moral vstopiti v njihov življenjski svet

tako, da se jim približa. Ob sorazmernem razumevanju bo lahko izkoristil nova okolja kot primere pri razlagi za mladostnike večinoma dolgočasnih ali življenjsko *neuporabnih* tem. Z zanimanjem za njihov življenjski svet pa bo pridobil zaupanje in spoštovanje, ki ne bo temeljilo na strahu, temveč bodo razlogi zanj drugi, veliko ustrežnejši (npr. medsebojna povezanost, učitelj kot vir podpore in pomoči ali učitelj kot vzor zaradi svojih spretnosti in znanja). Spreten pedagog bo mladostnike spraševal o tem, kaj počnejo, kaj se jim plete po glavi, kakšni so spletni trendi, katera so tista vprašanja, na katera nimajo odgovorov, poslušal jih bo, slišal in na slišano odgovoril, vse to z namenom, da bo lahko njim znane elemente iz njihovega okolja uporabil kot praktične primere pri razlagi teorije, ki jo poučuje. Učitelj fizike, ki ima razred fantov, ki igrajo video igre, naj se nauči značilnosti teh in naj fizikalne pojave začne razlagati v okvirih video igre, nato pa naj razlago spretno prenese na resnično življenje. Naloga pedagoga je, da očara svojo publiko, da transfer lahko steče. Pedagog, ki mu ne uspe vzpostaviti transferja, je slab pedagog.

Vendar je naloga vse prej kot preprosta. Ker so naši mladostniki vajeni ohranjati pozornost le kratek čas, pri spletnih vsebinah, ki so zasičene z dražljaji, bo imel učitelj pri svojem delu veliko težav. Ure pouka so časovno bistveno daljše in niti približno nimajo toliko elementov zanimivosti, kot jih imajo video igra, posnetek ali družbeno omrežje. Tu pa je naloga odrasle družbe, da ozavešča mladostnike o delovanju spletnih storitev in ustroju podjetij, saj bodo morali velik del narediti sami (pri tem ne izključujemo samoumevne vloge staršev ali drugih odraslih kot nujne podpore pri spremembah). Sami se bodo morali *uriti* v ohranjanju pozornosti dlje časa pri vsebinah, ki niso tako interaktivne, saj bodo s tem krepili zmožnost dolgotrajnega ohranjanja pozornosti (tudi stanja visoke delovne produktivnosti) in si olajšali spremljanje manj interaktivnih vsebin (npr. pri pouku). Konkretno govorimo na primer o tem, da med vsakokratnim učenjem ali ukvarjanjem z interesnimi dejavnostmi odstranijo vse dražljaje, povezane z zabavo na zaslonih in spletu, in vadijo osredotočanje na eno samo zadevo.

Razmišljanje odlično ubesedi Alexander Sutherland Neill (2019, str. 10) v knjigi *Summerhill*:

Izobraževanje je vedno bolj usmerjeno k izpitom ob zaključku določene stopnje izobraževanja. Poleg tega je velika tragedija še to, da ima šolsko učenje malo povezave z življenjem po zaključku šolanja. /.../ Šola se ne posveča čustvom oziroma vsaj šolski predmeti se ne, tako da za otrokovo čustveno stran skrbijo zunanji dejavniki, kot so televizija, pop skupine, tombola, nogomet, stripi, seksi revije. Ubogi učitelj nima možnosti, saj so ti dejavniki komercialno nadzorovani in izkoriščani. Kateri učitelj bi lahko izzval kričeč beatlovski krik? Učiteljica matematike bi z zibanjem trebuha vsej šoli zbudila zanimanje za radosti iracionalnih števil. To je zame najnujnejša značilnost v izobraževanju, nasprotje med starim viktorijanskim učnim programom in novo dobo mladostnih hrepenenj po izpolnjenem življenju.

Na strani šole (kot institucije) menimo, da je veliko manevrskega prostora za izboljšave. Predvsem to velja za srednješolsko izobraževanje, saj je v večini osnovnih šol vzpostavljen sistem reda in pravil, ki ga tudi izvajajo. V Sloveniji je le peščica srednjih šol, ki imajo pravilnik o uporabi zaslonov in spleta v šoli, še manj pa tistih, ki se pravil držijo in jih udejanjajo. Kot ugotavljamo tudi v naši raziskavi, je ta dejavnik v veliki meri odvisen od jasnosti pravil in od tega, kako dosledno jih šolski delavci izvajajo.

Menimo, da bi morala imeti vsaka šola pravilnik o uporabi zaslonov in spleta na šoli in protokole ravnanja v primerih spletnega nasilja. Pravilniki, dolžnosti in protokoli bi se navezovali na vse skupine v šoli – mladostnike, pedagoške, svetovalne in vodstvene delavci.

Predlagali bi, da bi pravilnike zasnovali na način sodelovanja in soustvarjanja vseh skupin, to so mladostniki, starši (svet staršev), učitelji, svetovalni in vodstveni delavci. Najprej bi predloge sestavili mladostniki sami, drugi se jim na tej poti pridružujemo, saj so sami *eksperti iz izkušenj*. Mi moramo biti *spoštljivi in odgovorni zavezniki*, predvsem v obdobju, ko se od nas oddaljujejo, a nas hkrati nujno potrebujejo. To je soodvisnost.

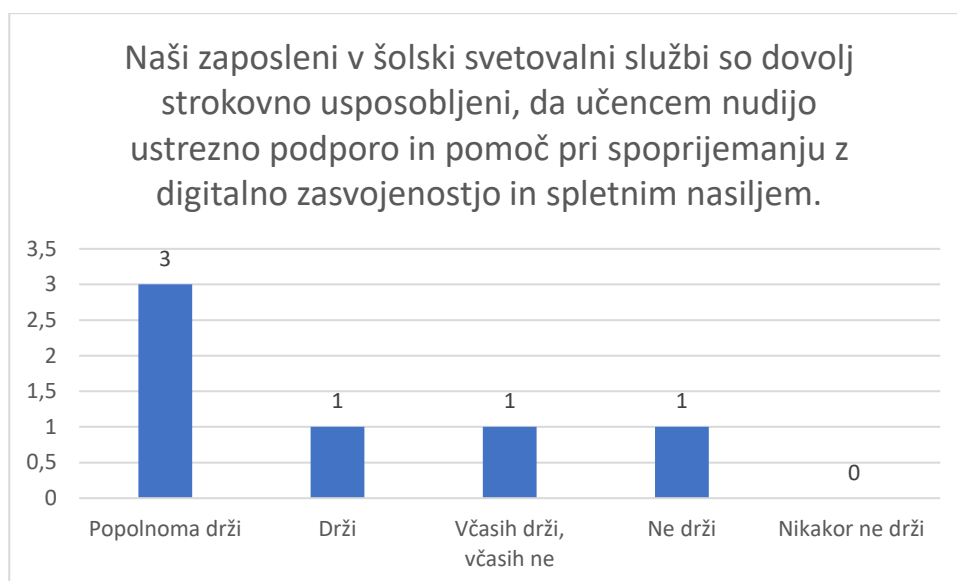
Če jedrnato zapišemo razpravo o tej temi, bi jo ubesedili takole: šole naj zagotovijo izobraževanje in preventivne dejavnosti za vse skupine (mladostnike, šolske delavce in starše), učitelji naj začnejo mladostnike spraševati o njihovem življenju in počasi zmanjševati razkorak med generacijama, mladostniki pa morajo sprejeti, da je *teženje* odraslih le njihov klic na pomoč, saj se s težavami ne znajo ali ne zmorejo spoprijeti. Prej ko bodo doumeli, da je to izkaz ljubezni (odsotnost skrbi bi bila izkaz nenaklonjenosti), ne kraja njihovega življenja (lahko beremo tudi kot krajo njihove svobode), prej bodo lahko začeli razvijati samonadzor pri tako privlačni zadevi. Še enkrat spomnimo na besede z začetka naloge – zaradi razumevanja in stika z življenjskim svetom obojih bodo most med tema generacijama najlažje vzpostavili milenijci.

Milenijci kot vezivno tkivo, ker po eni strani dokaj dobro razumejo generacijo Z, po drugi strani pa se zavedajo oddaljenosti generacije X od življenjskega sveta njihovih otrok. Milenijci so dovolj stari (zreli in odgovorni), da razumejo pomen starševstva, čutijo pomembnost prisotnosti svojih staršev v njihovem življenju in razumejo pomembnost stika med današnjimi mladimi in njihovimi starši. Z vsakim dnem, ko se šolski delavci mladostnikom ne približujejo, z vsakim dnem, ko se spletni trendi mladih spreminjajo, se oddaljenost med generacijama povečuje, vezi pa krhajo. Povedano drugače, tako zahtevne naloge, kot jo imajo današnji šolski delavci pri razumevanju življenja mladih, ni imela nobena izmed prejšnjih generacij. Menimo, da potrebujejo pomoč.

14.2. Hipoteza 2

Večina (več kot polovica) dijakov, šolskih delavcev in vodstvenih delavcev šol meni oziroma se strinja s trditvijo, da so zaposleni v šolski svetovalni službi preslabo strokovno usposobljeni za zagotavljanje ustrezne podpore in pomoči mladostnikom v primerih digitalne zasvojenosti in spletnega nasilja.

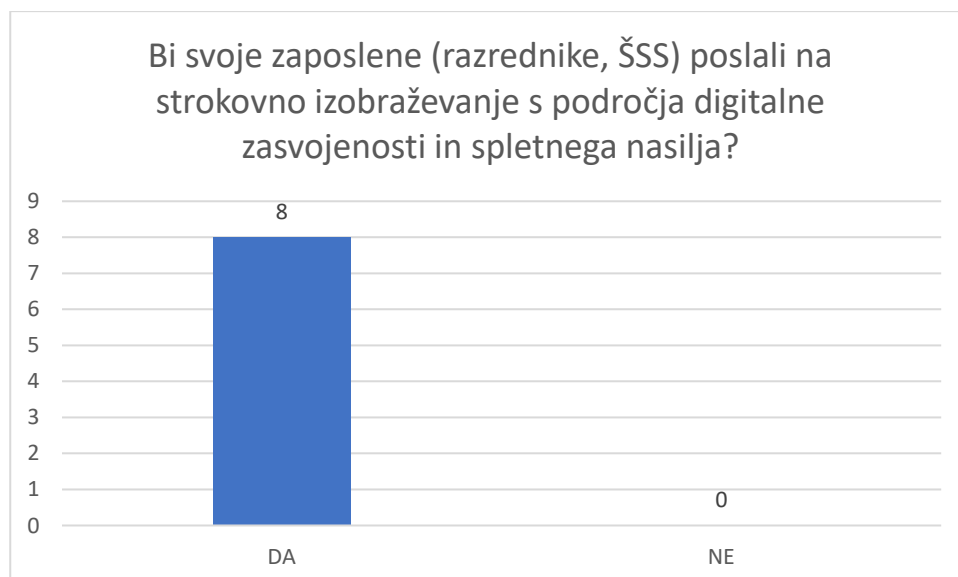
Najprej smo hipotezo preverjali pri vodstvenih delavcih v šolah. Na to vprašanje niso odgovarjali vodstveni delavci ŠC PET.



Graf 7: Mnenje vodstvenih delavcev o strokovni usposobljenosti zaposlenih v ŠSS za nudenje podpore in pomoči mladostnikom pri spoprijemanju z digitalno zasvojenostjo

Precej drugače kot pri vprašanju o usposobljenosti učiteljev se vodstveni delavci s trditvijo o usposobljenosti zaposlenih v šolski svetovalni službi večinoma strinjajo. Več kot dve tretjini (66,6 %) se jih s trditvijo strinja. Med pritrdilnimi odgovori se jih tri četrtine (75 %) popolnoma strinja, četrtina pa le strinja. En udeleženec (16,6 %) se včasih strinja, včasih ne. Na polu nestrinjanja je le slaba petina (16,6 %) udeleženi.

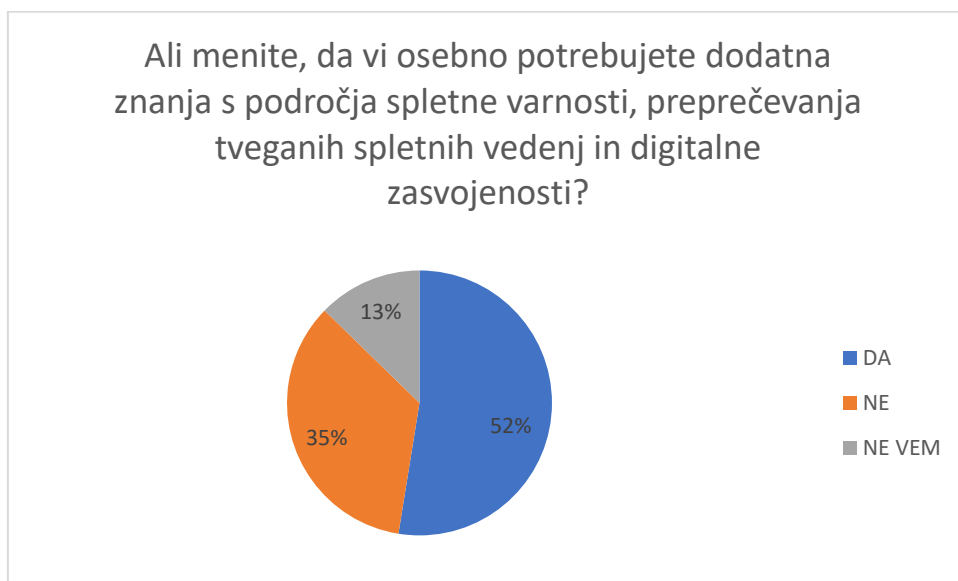
Na tem mestu ponavljamo, da tri četrtine vodstvenih delavcev poroča, da imajo med zaposlenimi strokovnega delavca z ustreznimi znanji in spretnostmi za ozaveščanje in izobraževanje dijakov o digitalni pismenosti, zasvojenosti, varnosti na spletu itd.



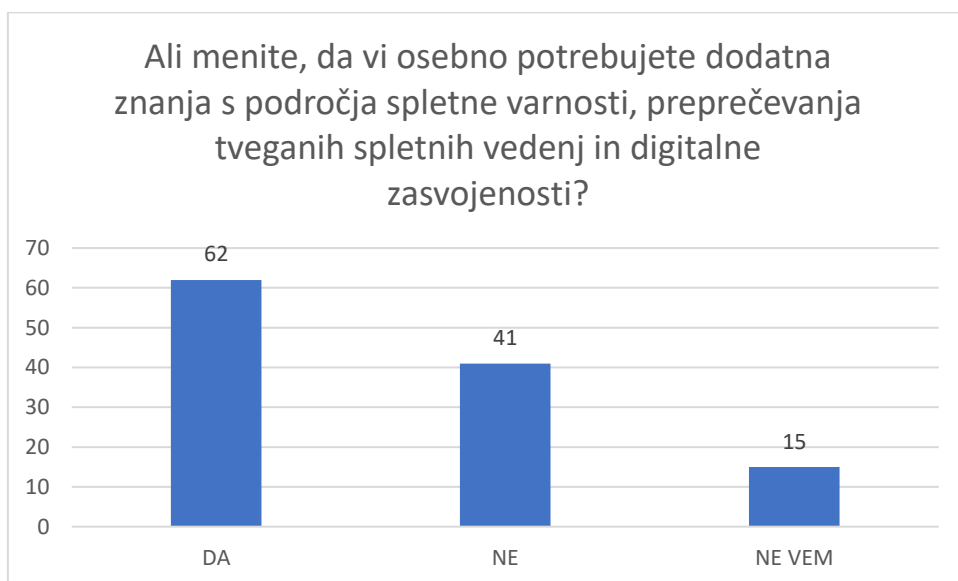
Graf 8: Mnenje vodstvenih delavcev o potrebnosti dodatnega strokovnega izobraževanja za razrednike in ŠSS

Vsi vodstveni delavci bi svoje zaposlene (razrednike in zaposlene v šolski svetovalni službi) poslali na strokovno izobraževanje s področja digitalne zasvojenosti in spletnega nasilja

oziroma bi ga zanje organizirali, kar kaže na potrebo po dodatnih znanjih in spretnostih zaposlenih.



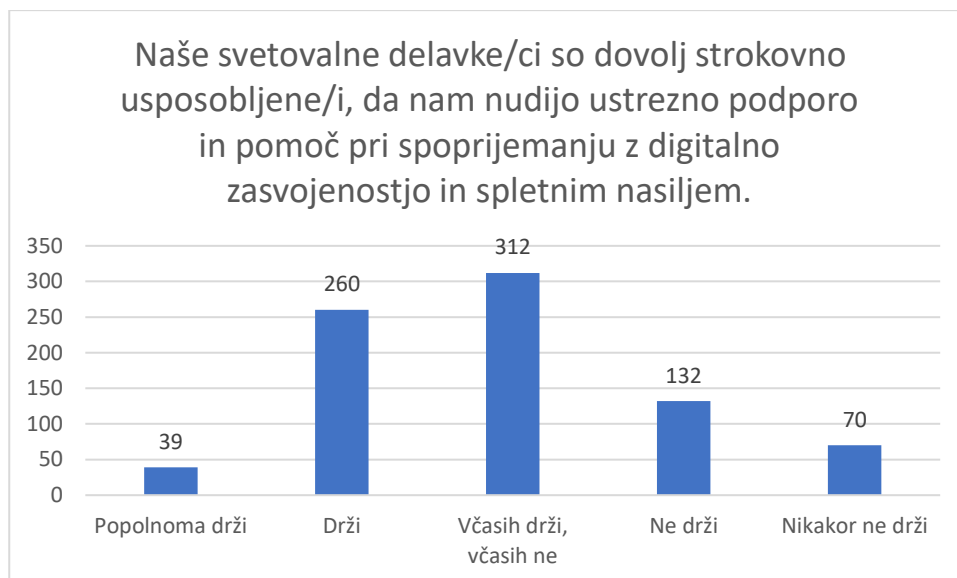
Graf 9: Mnenje šolskih svetovalnih delavcev o potrebi po dodatnih znanjih s področja digitalne zasvojenosti in spletnih tveganj



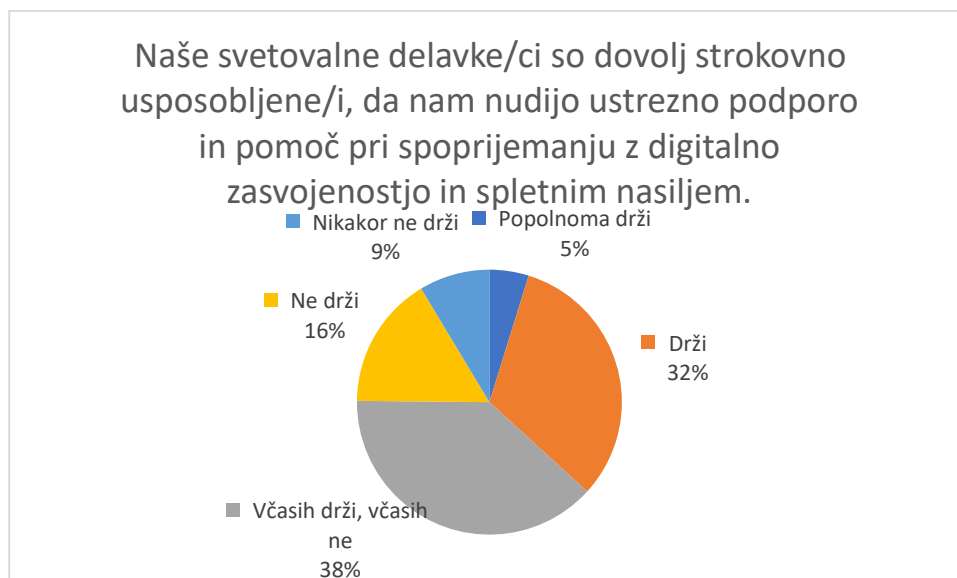
Graf 10: Mnenje šolskih svetovalnih delavcev o potrebi po dodatnih znanjih s področja digitalne zasvojenosti in spletnih tveganj

Ponavljamo, da več kot polovica (52 %) zaposlenih meni, da potrebujejo dodatna znanja in spretnosti.

Na to vprašanje so odgovarjali tudi strokovni delavci ŠC PET.



Graf 11: Mnenje mladostnikov o strokovni usposobljenosti ŠSS za nudenje podpore in pomoči mladostnikom pri spoprijemanju z digitalno zasvojenostjo in spletnim nasiljem



Graf 12: Mnenje mladostnikov o strokovni usposobljenosti ŠSS za nudenje podpore in pomoči mladostnikom pri spoprijemanju z digitalno zasvojenostjo in spletnim nasiljem

Zanimivo pa se spremeni struktura odgovorov mladostnikov ob istem vprašanju pri šolskih svetovalnih delavkah in delavcih, ki smo ga v prvi hipotezi preverjali v odnosu do učiteljev.

Še vedno je največji del (38 %) anketirancev neopredeljen, vendar manjši kot pri prejšnjem vprašanju (45 %). Pomembno pa se spremenijo drugi odgovori. Več kot tretjina (37 %) mladih meni, da so zaposleni v njihovi svetovalni službi ustrezno usposobljeni za podporo in pomoč. Od tega se jih s trditvijo popolnoma strinja majhen delež (5 % v primerjavi s 3 % pri učiteljih), skoraj tretjina (32 % v primerjavi s 23 % pri učiteljih) pa se s trditvijo strinja, kar je v primerjavi z odgovori pri učiteljih občutno višji delež. Razlika med učitelji in šolskimi svetovalnimi delavci je opazna, kar pomeni, da malo več kot desetina mladostnikov v šolski svetovalni službi prepoznava *varen prostor*, ki jim bo ponudil podporo in pomoč v primerih digitalne zasvojenosti in spletnega nasilja.

Po drugi strani pa tudi delež tistih, ki menijo, da zaposleni v ŠSS niso ustrezno usposobljeni, ni prav nizek. Vsak četrty (25 %) mladostnik meni, da niso. Pomembno je osvetliti opažanje, da je v obeh primerih skrajno nestrinjanje (nikakor ne drži) višje kot skrajna stopnja strinjanja (popolnoma drži). V drugem primeru je razlika 4-odstotna (9 % se jih nikakor ne strinja, medtem ko se jih 5 % strinja v popolnosti).

Če razdelimo neopredeljene odgovore na polovico, ugotovimo, da se s trditvijo strinja dobra polovica (56 %) mladostnikov, nestrinjanje pa so izrazili približno štirje od desetih (44 %).

Ugotovimo, da naša hipoteza ni potrjena. Morda jo deloma potrjujeta dve ugotovitvi. Prva je ta, da več kot polovica zaposlenih meni, da potrebujejo dodatna znanja, vendar to ni najbolj oprijemljiv podatek, s katerim bi lahko potrjevali ali zavračali hipotezo. Drugi, bolj oprijemljiv pa je, da kar četrtnina mladostnikov v šolski svetovalni službi ne prepozna strokovnosti in usposobljenosti za delo na tem področju. Odstotek tistih, ki tako menijo, je le malenkost nižji kot pri učiteljih (29 % jih meni, da učitelji niso dovolj usposobljeni, natanko četrtnina (25 %) jih meni, da zaposleni v ŠSS niso dovolj usposobljeni).

Zaključimo, da hipoteza ni potrjena, saj ugotavljamo, da več mladostnikov prepozna strokovno usposobljenost v šolski svetovalni službi, kot smo predvidevali.

Razprava:

V drugi hipotezi smo preverjali strokovno usposobljenost zaposlenih v šolski svetovalni službi. Četudi smo predpostavko pri njih operacionalizirali enako kot pri učiteljih (več kot polovica), smo upali, da se motimo. Razlog je v tem, da bi ob potrditvi dobili resnično alarmanten podatek – da niti učitelji niti svetovalni delavci ne razumejo življenjskega sveta mladostnikov in se zanj ne zanimajo. Ugotavljamo, da je pri vseh vključenih skupinah višji delež tistih, ki menijo, da so šolski svetovalci bolj v stiku z življenjem mladostnikov na spletu. Hipotezo smo zavrnil, vendar so rezultati blizu potrditvi.

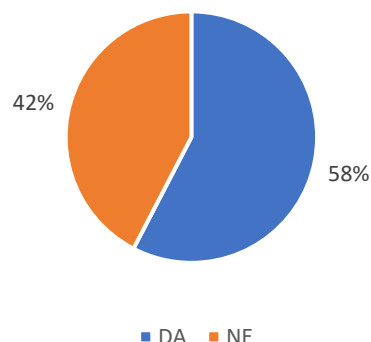
Ko pogledamo odgovore vodstvenih delavcev in jih primerjamo z odgovori mladostnikov o šolskih svetovalcih, ugotovimo neskladje. Vodstveni delavci v sposobnosti in znanja svojih svetovalnih delavcev zaupajo bolj, kot pa jih tako dojemajo mladostniki na njihovi šoli. Menimo, da (končni) odgovor na vprašanje, ali je oseba strokovno usposobljena, ni na strani vodstvenih delavcev, temveč na samih mladostnikih. Oni so tisti, ki imajo pravico postaviti *ogledalo*. Oni so tisti, zaradi katerih sprašujemo, raziskujemo in izboljšujemo. Zato šteje glas otroka oziroma glas mladostnika. Mladi odnosa zaupanja (ali zaupanja vredne osebe) ne mislijo, ampak ga (jih) čutijo.

Razpravo bomo nadaljevali pri naslednji hipotezi, ki je z zadnjo pomembno povezana, zato bo razpravljanje bolj smiselno umesiti po rezultatih v nadaljevanju.

14.3. Hipoteza 3

Večina (več kot polovica) šolskih delavcev in dijakov ocenjuje, da učitelji ne razumejo življenja mladostnikov na spletu in se zanj ne zanimajo oziroma niso v stiku z življenjskim svetom mladostnikov na spletu.

Se vam zdi, da ste v stiku z življenjskim svetom mladostnikov na spletu (trendi, interesi, problemi, itd.)?

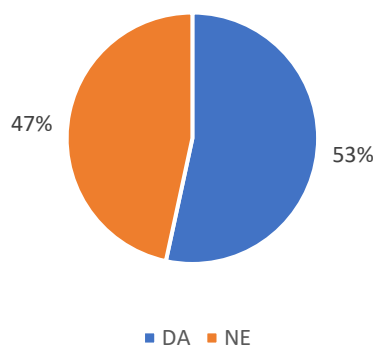


Graf 13: Stik šolskih delavcev z življenjskim svetom mladostnikov na spletu

Odgovori šolskih delavcev so nas zelo presenetili. Predvidevali smo, da so po njihovem mnenju bistveno manj v stiku z življenjskim svetom mladostnikov na spletu, vendar jih je več kot polovica (58 %) odgovorila, da so. Preostali (42 %) so odgovorili, da niso.

Na to vprašanje so odgovarjali tudi strokovni delavci ŠC PET.

Imate občutek, da razumete življenje mladostnikov na spletu (trendi, interesi, problemi itd.)?

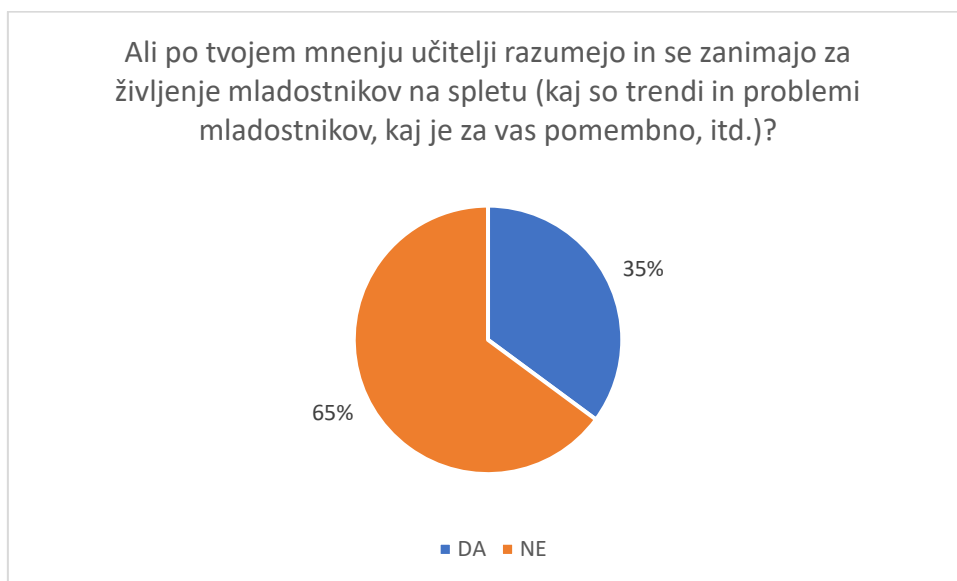


Graf 14: Občutek šolskih delavcev o razumevanju življenj mladostnikov na spletu

V nadaljevanju smo šolske delavce spraševali o razumevanju življenja mladostnikov na spletu, kar je zelo podobno vprašanje, vendar sproži drugačen premislek. Četudi sta bili vprašanji zapovrstjo, se je struktura odgovorov pomembno spremenila. Tu jih je le še dobra polovica (53 %) podala odgovor, da razumejo življenje mladostnikov na spletu, po drugi strani pa jih skoraj polovica (47 %) meni, da ga ne razumejo.

Na to vprašanje so odgovarjali tudi strokovni delavci ŠC PET.

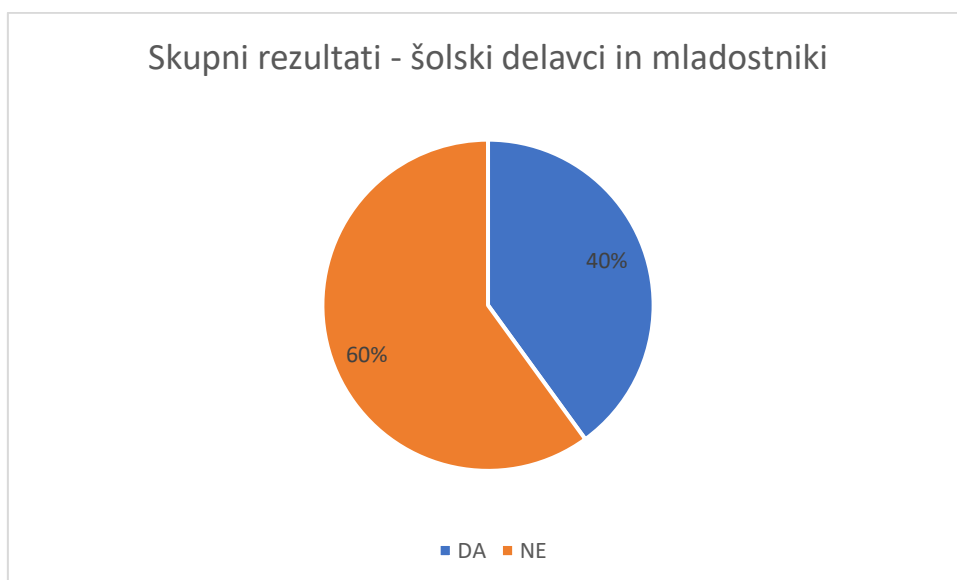
Kako mladostniki dojemajo stik in razumevanje svojih učiteljev, podajajo pri naslednjem vprašanju.



Graf 15: Mnenje mladostnikov o razumevanju in zanimanju učiteljev za življenjski svet mladostnikov na spletu

Skoraj dve tretjini (65 %) mladostnikov menita, da njihovi učitelji ne razumejo njihovega življenja na spletu in se zanj ne zanimajo. Le dobra tretjina (35 %) meni nasprotno.

Vsekakor lahko to hipotezo z gotovostjo potrdimo. Čeprav večina šolskih delavcev z odgovorom ni potrdila naše predpostavke, so tehtnico proti potrditvi potisnili mladostniki, katerih mnenje za nas v resnici šteje.



Graf 16: Združeni rezultati odgovorov šolskih delavcev in mladostnikov o razumevanju in zanimanju učiteljev za življenjski svet mladostnikov na spletu

Ko ob upoštevanju, da ima vsak udeleženec raziskave enakovreden glas, seštejemo odgovore za in proti predpostavki, ugotovimo, da natanko šest od desetih udeležencev v raziskavi meni, da učitelji niso v stiku z življenjskim svetom mladostnikov.

Razprava:

Vsekakor je ena glavnih nalog svetovalne službe ustvarjanje varnega okolja, v katerem so mladostniki sprejeti in razumljeni. Ker danes večina stisk mladih izvira iz spleta ali se odraža v vedenju na spletu, je razumevanje tega prostora in zanimanje zanj izrednega pomena. Mladi se bodo obrnili po podporo in pomoč na ljudi, ki jih bodo razumeli in kažejo zanimanje zanje, kot ugotavljamo v teoretskem delu. Če jim to predstavlja šolska svetovalna služba oziroma šolski svetovalci, so ti eno svojih temeljnih nalog opravili dobro. Veseli smo rezultatov, da dobra desetina (11 % ali 91 mladostnikov) mladostnikov pravi, da šolski svetovalci so v stiku z njihovim življenjskim svetom. Sporočajo, da so jim bližje kot učitelji. Ne moremo pa mimo rezultata, da natanko četrtnina mladostnikov tega zagotovo ne prepozna, za kar menimo, da je previsok delež. V ta delež nismo prišteli polovice tistih, ki so izbrali srednji odgovor (včasih drži, včasih ne).

Razpravo bi strnili z ugotovitvijo, da so zaposleni v svetovalni službi zagotovo bližje življenjskemu svetu mladostnikov kot učitelji. V primeru stiske, povezane z digitalno zasvojenostjo ali spletnim nasiljem, se bodo mladostniki v večji meri obračali na šolsko svetovalno službo, kar je pričakovano, a vseeno spodbudna ugotovitev. Vodstveni delavci v svoje svetovalce (strokovnost, usposobljenost) verjamejo bolj, kot jih kot take dojemajo mladostniki. Osvetljujemo, da šteje mnenje mladih, ne mnenje odraslih o mladih. To je že izčrpano – sedaj je *končno* čas, da *glas* dobijo mladi. Slednji pogled je eden od temeljev socialnega dela, za katerimi stojimo tudi sami. Izhajajmo iz *eksperta iz izkušnje*, sami pa prevzemimo vlogo *spoštljivih in odgovornih zaveznikov*.

Pri tem se navezujemo na Gabi Čačinovič Vogrinčič (2003, str. 200), ki povzema koncept perspektive in krepitve moči Dennisa Salebeeya in pravi, »da je formula preprosta: mobiliziraj moč (talente, znanja, sposobnosti, vire) klientov s ciljem, da podpreš njihova prizadevanja, da dosežejo svoje cilje in vizije, in stranke bodo imele boljšo kvaliteto življenja, tâko, ki bo v skladu z njihovimi koncepti kvalitete«. V isti sapi, na istem mestu dodaja: »Čeprav je recept enostaven, mu sledi trdo delo.«

Moč posameznikov in skupin bomo lahko prepoznali, če bomo pri mladostnikih navzoči v sedanjosti – ta koncept (angl. co-presence) zagovarja Tom Anderson (1994), ki pravi, da je »navzočnost v poslušanju, kjer poslušalec ni le sprejemnik zgodbe, temveč zaradi svoje navzočnosti spodbuja pripovedovanje zgodbe. In to dejanje je dejanje konstituiranja sebe« (Čačinovič Vogrinčič, 2011, str. 22–23). Koncept zajema tudi pridruževanje mladostnikom *tam, kjer so in ko so* – usklajenost ljudi, prostora in časa. Pridruževanje povečuje verjetnost za *kairos* trenutke, trenutke srečanja dveh ali več oseb, ki ne temeljijo na kvantitativni, temveč na kvalitativni komponenti. So iskre v medosebnih odnosih, ki jih ni mogoče zaigrati ali napovedati.

Te pa bo mogoče dosegati, če šolskih delavcev mladostniki ne bodo dojemali kot svoje starše. Za primer lahko navedemo neprimernost egostanj otroka (mladostnika) in starša (šolskega delavca), ki ju poznamo iz transakcijske analize. Ta pristop je zelo verjetno obsojen na neučinkovitost, saj so v obdobju, ko se od staršev (pravih staršev ali tistih, ki prevzamejo ta položaj oziroma egostanje) oddaljujejo in se osamosvajajo. Odgovor je v Hoffmanovem konceptu (1994) stališča ali etike udeležенosti, ki ga v transakcijski analizi lahko povežemo z enakovrednim egostanjem (otrok-otrok, starš-starš, odrasli-odrasli). Omenjamo ga kot nujen element pri pridruževanju, razumevanju in upoštevanju življenjskega sveta mladih predvsem z vidika staršev, pedagoških delavcev in drugih strokovnih delavcev v šoli. Epistemološko ga

umeščamo med koncepte postmodernih pristopov. Pomeni pa, da se *strokovnjak odpove moči, ki mu ne pripada: moči, da si lasti resnice in rešitve*. Objektivnega opazovalca nadomesti sodelovanje, v katerem nihče ne potrebuje končne besede, temveč pogovor, ki se nadaljuje.

Vendar odrasli prepogosto ostanemo pri besedah, ki jih ne pretvorimo v dejanja. Stojimo za prepričanjem, da dejanja *povedo več kot tisoč besed*, zato je dolžnost odraslih, da *spregovorijo* z dejanji. Tako dodajamo koncept znanja za ravnanje (Rosenfeld, 1993), ki zanj predstavlja znanje, ki ga je mogoče v procesu socialnega dela prevesti v akcijo. V naši nalogi je to nujno element, saj zagovarjamo idejo, da znanje (teorijo in ugotovitve) pretvorimo v ravnanje (pristope in strategije) v jeziku, ki bo vsem razumljiv.

Tudi Peter Lüssi (1991, v Čačinovič Vogrinčič, 2011, str. 23) »razmišlja podobno, ko opozarja, da v socialnem delu ne smemo ostati brez besed, da potrebujemo znanje, ki ga je mogoče ubesediti, pretvoriti ali prevesti v akcijo«.

Na tem mestu bi opozorili na diskrepanco med odgovori šolskih delavcev in odgovori mladostnikov. Poudarili bi, da za nas kot raziskovalce ni tako pomembno, kaj misli ali čuti učitelj, temveč šteje mnenje mladostnika. Kajti glede na to, da je naslednje vprašanje, na koga se bodo mladostniki obrnili v primeru stiske na spletu, je odgovor, ki šteje, na strani mladostnikov. Pravzaprav se nam zdi neodgovorno trditi, da razumemo življenje mladostnikov na spletu, mladostniki pa povedo, da to zagotovo ne drži.

Pri tem se navezujemo na Geertza (1996, v Poštrak, 2017), ki zagovarja emski pogled. To je pogled »od znotraj«, pogled domačina v kontekstu antropologije. Je pogled uporabnika v kontekstu socialnega dela. Je pogled mladostnika in je njegova refleksija lastnega položaja.

Namesto etskega pogleda, ki je pogled »od zunaj«, pogled starša, družboslovca, mladinskega delavca ali pogled socialnega delavca (Canals, 1995, str. 105, v Poštrak, 2017), v tem primeru na mladost in mladino.

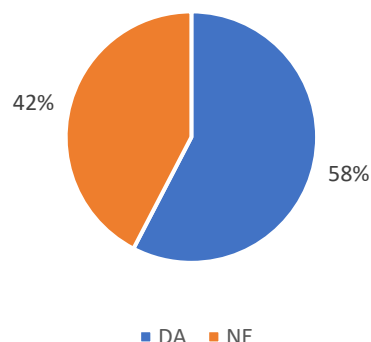
V nadaljevanju bomo razpravljali tudi o tem, na koga se bodo mladostniki obrnili v primeru stiske na spletu. Ugotovitve so spodbudne in alarmantne hkrati.

14.4. Hipoteza 4

Večina (več kot polovica) šolskih delavcev in dijakov ocenjuje, da zaposleni v šolski svetovalni službi ne razumejo življenja mladostnikov na spletu in se zanj ne zanimajo oziroma niso v stiku z življenjskim svetom mladostnikov na spletu.

Najprej smo hipotezo preverjali pri šolskih delavcih z vprašanjem o stiku z življenjskim svetom mladostnikov na spletu, v nadaljevanju smo preverjali občutek o razumevanju njihovega življenja na spletu. Na koncu pa smo mnenje preverili pri tistih, katerih mnenje resnično šteje in je najbolj resnično – pri mladostnikih.

Se vam zdi, da ste v stiku z življenjskim svetom mladostnikov na spletu (trendi, interesi, problemi, itd.)?

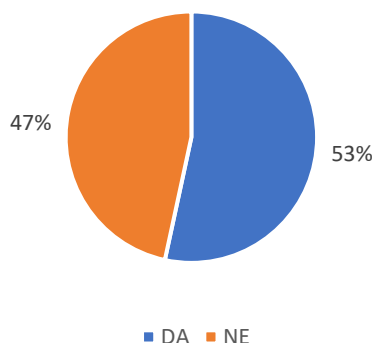


Graf 17: Stik šolskih delavcev z življenjskim svetom mladostnikov na spletu

Kot rečeno, so nas odgovori šolskih delavcev zelo presenetili. Pritrdilne odgovore smo pričakovali kvečjemu v tretjini primerov.

Na to vprašanje so odgovarjali tudi strokovni delavci ŠC PET.

Imate občutek, da razumete življenje mladostnikov na spletu (trendi, interesi, problemi, itd.)?

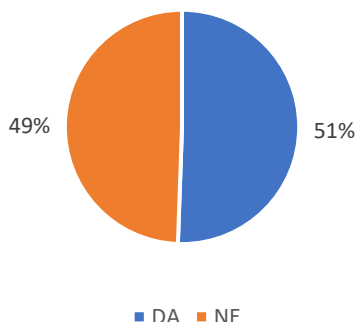


Graf 18: Občutek šolskih delavcev o razumevanju življenja mladostnikov na spletu

Pri razumevanju se struktura odgovorov spremeni. Ugotavljamo, da šolski delavci menijo, da so v stiku s trendi, interesi in problemi mladostnikov, vendar se jih je določen delež (5 %) odločil spremeniti odgovor ob vprašanju o razumevanju teh. To je v določeni meri pričakovano, saj smo lahko v stiku z zadevami, a jih ne razumemo.

Na to vprašanje so odgovarjali tudi strokovni delavci ŠC PET.

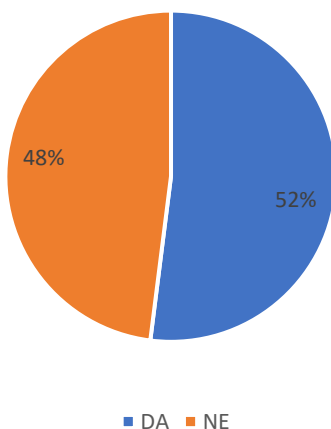
Ali po tvojem mnenju svetovalne delavke/ci na šoli razumejo in se zanimajo za življenje mladostnikov na spletu (kaj so trendi, problemi mladostnikov, kaj je za vas pomembno itd.)?



Graf 19: Mnenje mladostnikov o razumevanju in zanimanju šolskih svetovalnih delavcev za njihov življenjski svet na spletu

Navdušeni smo nad različnostjo odgovorov pri tem in prejšnjem vprašanju, kjer smo spraševali enako, le da v odnosu do učiteljev. Opažamo pomembno razliko med odgovori mladostnikov, ki zadevajo učitelje, in odgovori, ki zadevajo šolske svetovalne delavce. Pri tem vprašanju dobra polovica (51 %) mladostnikov meni, da zaposleni v njihovi ŠSS razumejo življenje mladostnikov na spletu in se zanj tudi zanimajo. To so zelo spodbudni podatki, saj nakazujejo, da so zaposleni v šolski svetovalni službi bistveno bližje življenjskemu svetu mladostnikov, kar je ena izmed primarnih nalog ŠSS in eden od konceptov socialnega dela – približevanje mladostnikom *tam, kjer so*.

Skupni rezultati - šolski delavci in mladostniki



Graf 20: Združeni odgovori šolskih delavcev in mladostnikov o razumevanju in zanimanju šolskih svetovalnih delavcev za življenjski svet mladostnikov na spletu

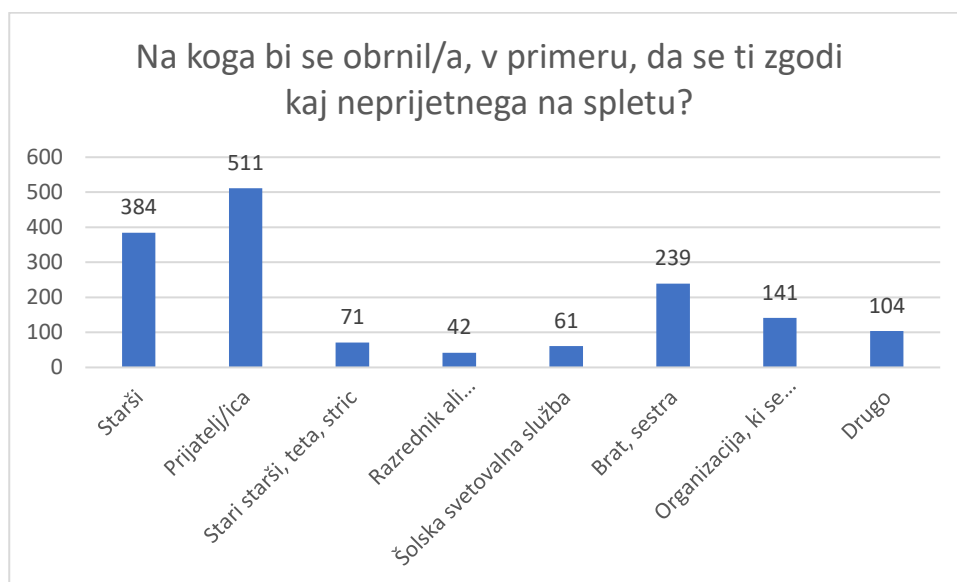
Ko ob upoštevanju, da ima vsak udeleženec raziskave enakovreden glas, seštejemo odgovore za in proti, ugotovimo, da naša hipoteza ni potrjena. Ob tem pa podajamo skrb vzbujajoč razmislek, da s predpostavko nismo bili daleč od dejanskega stanja, ki v splošnem vsekakor ni

spodbudno. Skoraj polovica mladostnikov poroča, da zaposlenih v šolski svetovalni službi ne prepoznavajo kot ljudi, ki bi bili v stiku z njihovim življenjskim svetom. Če naj šolska svetovalna služba predstavlja prav to, bi moral biti ta delež bistveno višji. Po našem mnenju blizu treh četrtin, torej, da bi trije od štirih mladostnikov povedali, da jih v šolski svetovalni službi razumejo in se zanimajo zanje in za njihovo življenje na spletu.

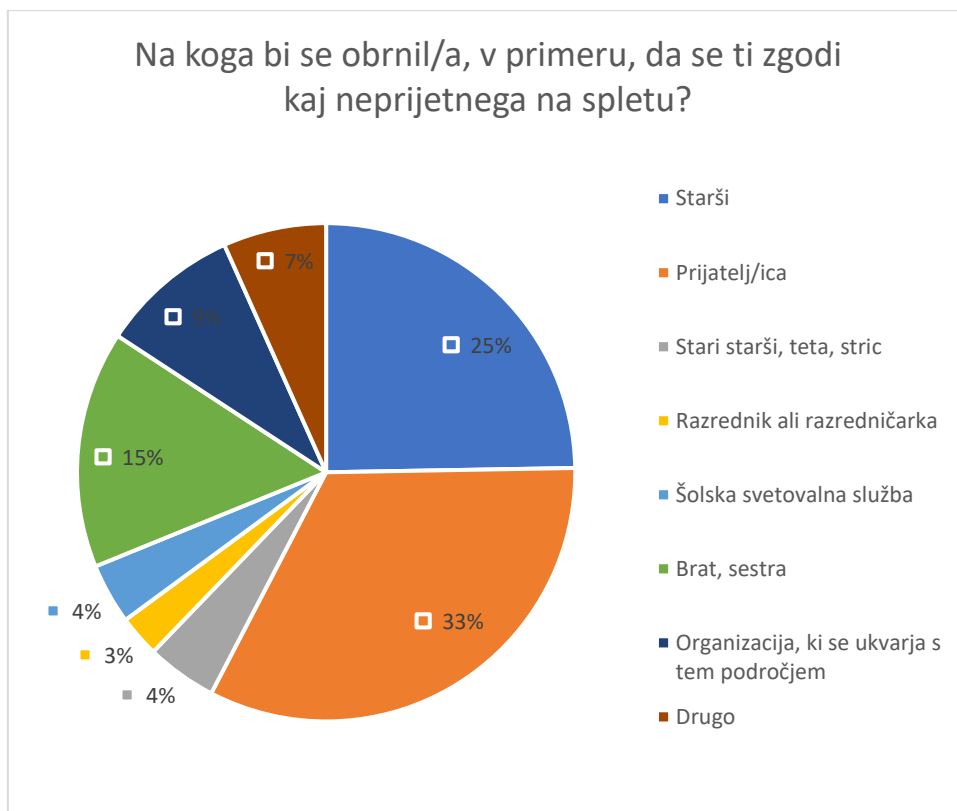
Na tem mestu bi omenili, da se odgovori mladostnikov po šolah zelo razlikujejo, kar nakazuje, da nekatere svetovalne službe svoje delo in poslanstvo opravljajo bistveno bolje kot druge, vendar se v nalogi s tem raziskovanjem ne bomo ukvarjali.

Prve štiri hipoteze so temeljile na pomembnem stališču – kdo so osebe, ki jim naši mladostniki zaupajo, jih dojemajo kot vredne zaupanja ter kompetentne in se bodo nanje obrnili v primeru stiske na spletu. Na podlagi ugotovitev v teoretičnem delu so ključnega pomena razumevanje in zanimanje in prisotnost v njihovem življenju, saj mnogi poročajo, da se na odrasle ne bi obrnili, ker menijo, da jim v okolju, ki ga ne razumejo, ne bi znali pomagati.

Dodajamo odgovore mladostnikov, ki so zelo zanimivi. Pri tem vprašanju so lahko izbrali več odgovorov.



Graf 21: Na koga se bodo obrnili mladostniki v primeru stiske na spletu



Graf 22: Na koga se bodo obrnili mladostniki v primeru stiske na spletu

Naši mladostniki se bodo v primeru stiske na spletu v največji meri obrnili na prijatelje (33 %). Teh je natanko tretjina. Sledijo jim starši, ki jih navaja četrtnina (25 %) mladih. Na tretjem mestu so se znašli drugi družinski člani, kot so bratje, sestre, bratranci in sestrične. Na te bi se obrnil približno vsak sedmi (15 %) mladostnik. Na pomembnem četrtem mestu so se znašle organizacije, ki se ukvarjajo s tem področjem. Te bi izbrala skoraj desetina (9 %) mladih. Sledi odgovor *drugo*, ki ga je navedlo malo manj mladostnikov (7 %), v nadaljevanju pa so z besednimi odgovori zapisali, na koga bi se obrnili. Teh ne bomo vključili v rezultate. Na zadnjih treh mestih so se znašli stari starši, tete in strici (4 %), enak delež bi izbral šolsko svetovalno službo (4 %) in učitelje razrednike (3 %).

Razprava:

Veseli smo bili, ko smo videli rezultate mnenj mladostnikov, da se v svetovalni službi bolj zanimajo za njihov življenjski svet in ga poskušajo razumeti kot učitelji. Bilo je pričakovano, a nikakor ne samoumevno. Vsekakor lahko rečemo, da več kot polovica mladostnikov prepoznava trud šolskih svetovalcev, da bi našli stik z njihovim življenjem. Alarmantno pa je dejstvo, da bi se kljub sorazmerno velikemu približevanju njim in njihovem življenju nanje v primeru stiske na spletu obrnil le majhen delež (4 %) mladih. Na učitelje razrednike bi se jih obrnilo še manj (3 %).

To je povezano tudi z oddaljevanjem (osamosvajanjem) mladostnikov od odraslih oseb, vendar to v največji meri pomeni od staršev. Drugi odrasli so lahko v njihovem življenju še kako nujni in pomembni. Morda je ključ do približevanja, da do njih nismo pokroviteljski, da jih jemljemo kot mlade odrasle (ne kot otroke) in v pristopih ne izhajamo iz starševske vloge ali egostanja starša. Sestopimo s položaja moči, ki nam ne pripada, in se jim pridružimo tam, kjer so, in bodimo sonavzoči.

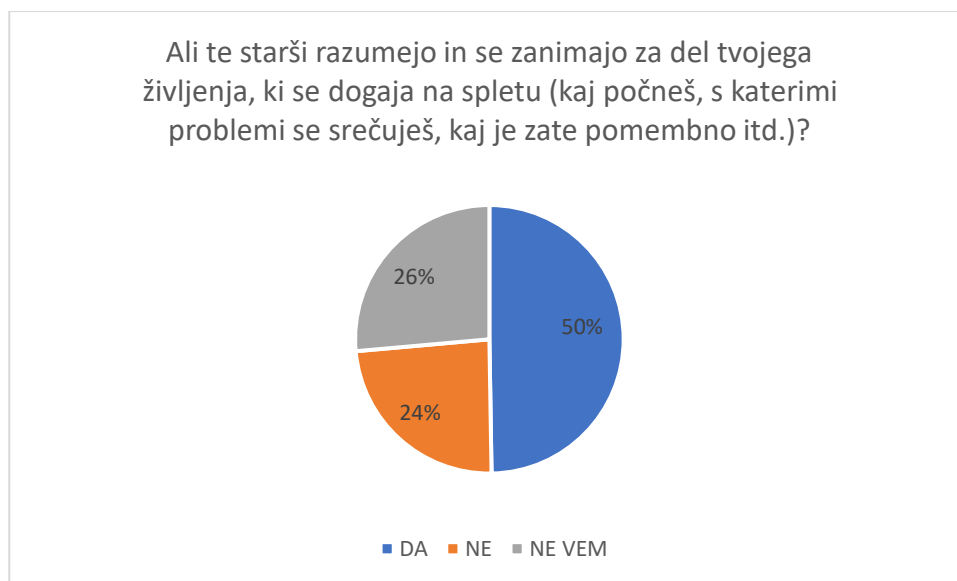
Naši rezultati glede staršev so primerljivi z ugotovitvami Thorna (2021), kjer je dobra tretjina (37 %) mladostnikov navedla, da bi poročala staršem ali drugim zaupanja vrednim osebam v živo.

Ugotavljamo, da šolska svetovalna služba in razredniki niso osebe, na katere se bodo mladostniki obračali po odgovore, podporo, pomoč in rešitve. Vendar moramo poudariti, da se odgovori med šolami razlikujejo. To za nas pomeni, da moramo iti z razmišljanjem in predlogi v smer oseb, ki so jih mladostniki navajali kot tiste, na katere bi se obrnili. Najprej so to prijatelji, nato starši, nato bratje, sestre in drugi (mlajši) bližnji sorodniki in nato organizacije, ki se ukvarjajo s temi področji.

Tudi Vintar Spreitzer in sodelavci (2021) navajajo, da je zelo pomemben reden pogovor staršev in otrok oziroma mladostnikov o vsebinah, ki jih srečujejo na spletu, in o možnih nevarnostih, povezanih z uporabo. Starši morajo mladostniku dati vedeti, da se lahko v primeru stiske obrne na odraslega (starša, učitelja itd.), na varne točke ali pokliče na katero od telefonskih števil, namenjenih otrokom in mladostnikom v stiski (TOM telefon, Logout itd.). V primeru suma na škodljiv dogodek priporočajo sočutje in razumevanje. Starši in drugi udeleženi naj se z otrokom ali mladostnikom pogovorijo, izognejo naj se odvzemu naprave, po potrebi naj poiščejo strokovno pomoč. Če gre za kaznivo dejanje, se je treba obrniti po pomoč na policijo.

14.5. Hipoteza 5

Več kot polovica mladostnikov meni, da starši ne razumejo njihovega življenja na spletu in se zanj ne zanimajo oziroma niso v stiku z njihovim življenjskim svetom na spletu.



Graf 23: Mnenje mladostnikov o razumevanju in zanimanju staršev za njihov življenjski svet na spletu

Natanko polovica mladostnikov poroča, da njihovi starši razumejo del življenja, ki se jim dogaja na spletu, in se zanj zanimajo, kar je po našem mnenju spodbuden podatek. Pričakovali smo bistveno nižji delež. Skoraj četrtina (24 %) jih poroča, da starši s tem niso v stiku, dobra četrtina (26 %) pa jih je ostala neopredeljenih.

Hipoteze ne potrjujemo, saj je delež tistih, ki so hipotezo potrdili, bistveno nižji od pričakovanega.

Lahko zaključimo, da po mnenju mladostnikov starši skoraj vsakega četrtega mladostnika ne razumejo in se ne zanimajo za njegov življenjski svet na spletu.

Razprava:

Zanimivo je videti rezultate raziskave, kjer mladi sporočajo, da so šolski svetovalci bolj seznanjeni z njihovim življenjskim svetom, vseeno pa se v primeru stiske na spletu nanje ne bi obrnili po podporo in pomoč. Spodbudno je videti, da se najmanj polovica staršev zanima in poskuša razumeti okolje, ki jim je večinoma neznano in nezanimivo, pogosto celo nesmiselno. Glede na to, da se v mladostništvu nujno osamosvajamo od staršev in naše interakcije potekajo v novih okoljih, kjer jih običajno ni, je zelo pomembno, da starši ohranijo stik. Stik pa bodo ohranili in ohranjali tako, da pokažejo zanimanje in poskusijo razumeti. Oziroma nasprotno, bolj ko se bodo starši oddaljili od svojega mladostnika, težje bo kasneje ujeti stik in se priključiti vlaku razburljivosti in nepredvidljivosti sodobnega mladostništva.

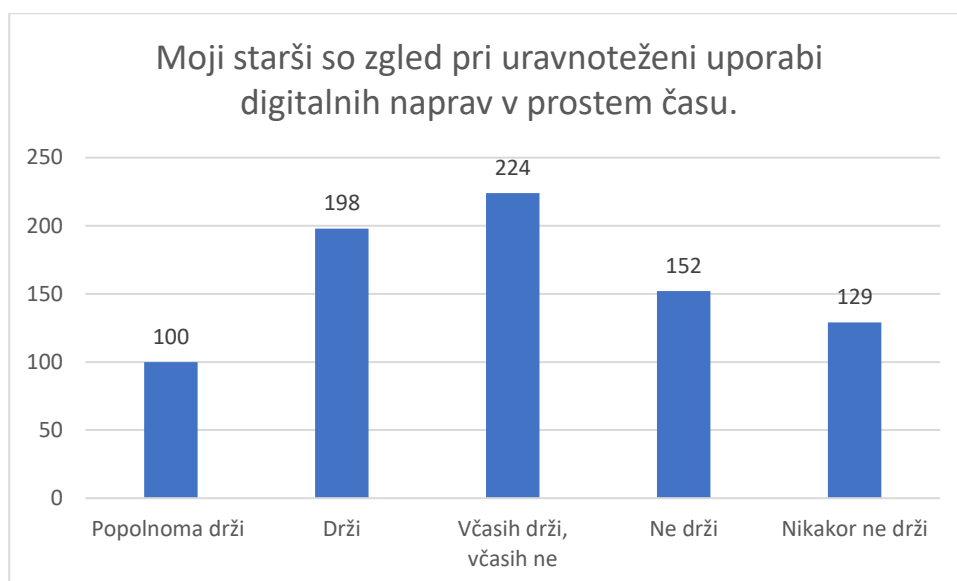
S to razpravo zaključujemo del o razumevanju in zanimanju odraslih za življenjski svet mladostnikov. Povzemamo, da mladostnike najbolj razumejo ali se zanje zanimajo šolski svetovalni delavci, takoj zatem sledijo starši, na zadnjem mestu pa so se znašli učitelji. Toda kljub relativno dobremu poznavanju in izkazovanju zanimanja se v primeru stiske večinoma ne bi obrnili na šolsko svetovalno službo. Na učitelje bi se obrnilo še manj mladostnikov.

Po mnenju mladostnikov učitelji niso strokovno usposobljeni za nudenje podpore in pomoči v primerih digitalne zasvojenosti ali spletnega nasilja, kar seveda ni njihova primarna naloga, vendar pa so med tistimi odraslimi, ki z mladostniki preživijo razmeroma veliko časa in so v položaju, ko lahko prepoznajo spremembe v vedenju in so lahko pomemben varovalni dejavnik.

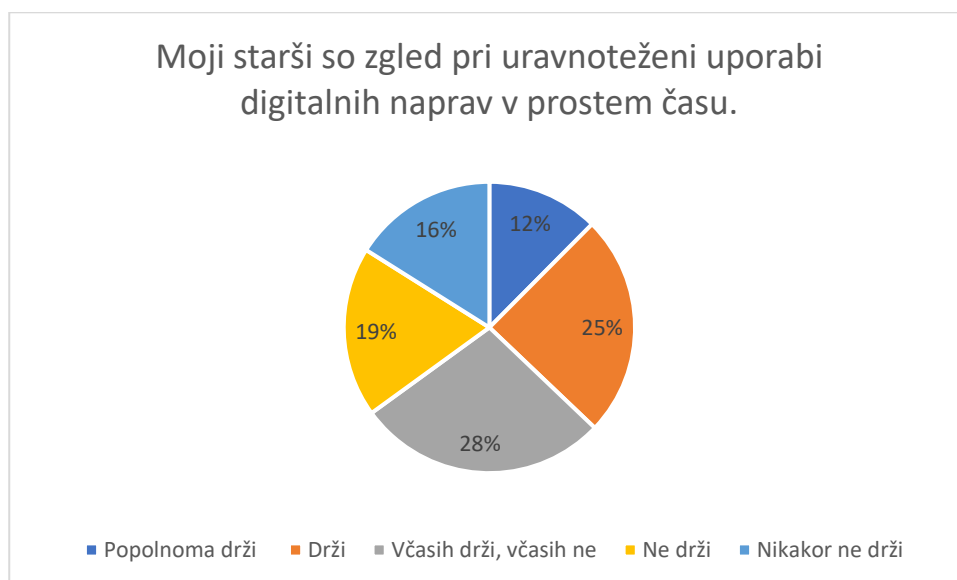
Ugotavljamo, da je razkorak med mladostniki in odraslimi precej velik. Brezno se pogloblja, saj se odrasli ne približujemo mladostnikom tam, kjer so. Oni se nam seveda ne bodo. Luknjo morajo v največji meri zapolniti učitelji in šolski svetovalni delavci, saj so sploh slednji strokovno najbolj usposobljeni za nudenje podpore in pomoči v primeru stiske. Toda strokovnost je brezpredmetna, če se mladi ne bodo obrnili nanje. Na tem področju bi bilo smiselno nadaljevati raziskovanje v smeri približevanja mladostnikom v njihovem življenjskem svetu.

14.6. Hipoteza 6

Več kot polovica mladostnikov poroča, da njihovi starši niso zgled s svojo uporabo zaslonov za zabavo in sprostitev.



Graf 24: Starševski zgled mladostnikom pri uravnoteženi rabi digitalnih naprav v prostem času



Graf 25: Starševski zgled mladostnikom pri uravnoteženi rabi digitalnih naprav v prostem času

Dobra desetina (12 %) mladostnikov se s trditvijo popolnoma strinja, natanko četrtnina (25 %) jih poroča, da trditev za njihove starše drži, kar pomeni, da skupno dobra tretjina (37 %) mladostnikov meni, da so njihovi starši zagotovo pozitiven zgled pri uporabi digitalnih naprav v prostem času. Na drugi strani pa je skrajno nestrinjanje izrazilo nekaj več mladostnikov (16 %) kot skrajno strinjanje (12 %), medtem ko je manj mladostnikov (19 %) izbralo odgovor *ne drži* kot temu polarni odgovor *drži* (25 %). Kar pomeni, da je skupno več kot tretjina (35 %) mladih odgovorila, da njihovi starši niso zgled pri uravnoteženi uporabi digitalnih naprav v prostem času.

Največji delež mladostnikov (28 %) je ponovno ostal neopredeljen, s tem ko so izbrali odgovor *včasih drži, včasih ne*.

Ugotovimo, da se s trditvijo strinja 2 % mladostnikov. Vendar moramo ponovno upoštevati stopnjo strinjanja oz. nestrinjanja. Skrajno stopnjo nestrinjanja (nikakor ne drži), v primerjavi

s skrajnim strinjanjem (popolnoma drži), je izrazilo 4 % ali 29 mladostnikov več. Na drugi strani pa je strinjanje (drži) v prid temu polu za 6 % ali 46 mladostnikov več kot nestrinjanje (ne drži).

Zaključujemo, da je hipoteza v celoti potrjena.

Tehtnico je na stran potrditve nagnilo dejstvo, da če so starši *včasih zgled, včasih pa ne*, to v osnovi nakazuje na morda še večji problem – nedoslednost in nekonsistentnost pri svojih načelih (tudi vzgoji), kar lahko hitro privede do zmedenosti in še večjih težav. Sami ta odgovor razumemo kot odgovor, ki je bližje tistemu, da starši niso zgled. Ob tej predpostavki lahko hipotezo potrdimo v celoti.

Ugotovitev, da zagotovo več kot vsak tretji mladostnik svojih staršev ne dojema kot zgled pri uravnoveženi uporabi naprav, je alarmanten podatek. Hipoteza temelji na socialni pravičnosti, ki je v obdobju mladostništva izredno pomembna za vzpostavljanje in ohranjanje enakovrednih medosebnih odnosov. V primeru, da naši mladostniki od staršev poslušajo, da *ne smejo biti preveč za zasloni in na spletu*, sami pa tega ne udeležujejo, bodo zagotovo naleteli na težave pri vzgoji in procesu osamosvajanja mladostnika in nujnega preizkušanja mej.

Razprava:

Veliko strokovnjakov priporoča ustvarjanje družinskega dogovora o uporabi zaslonov in spleta. Proces naj bi potekal od popolnega omejevanja (v zgodnjem otroštvu) do postopnega opuščanja *trdnih* pravil, v smeri postopnega sklepanja medsebojnih dogovorov ali kompromisov. Ker je v obdobju mladostništva izrednega pomena pravičnost, tudi znotraj primarne celice – družine. Naši mladostniki bodo pripravljani ustvariti medsebojne dogovore, če pri tem ne bodo v podrejenem položaju in če menijo, da bodo ustvarjeni enakovredno in enakopravno. Mladostniki se bodo držali dogovorov, če jih bodo razumeli kot pravične. Držali se jih bodo, če se jih bodo držali tudi njihovi starši. Tu pa se približamo pojavi, ki pogosto privede do problema. Mnogo staršev dogovore ubesedi, nekateri jih celo zapišejo, vendar pa jih le malo te tudi udeležuje. Tu nastane težava. Mladostniki se držijo dogovorov do trenutka, ko v njih vidijo smiselnost. Smiselnost spremembe pa bo izginila v trenutku, ko se jih njihovi starši ne bodo držali (nepravičnost) ali ko bodo prejeli neupravičeno grožnjo s posledico ali dejansko posledico (kazen). Če je ta nepredvidena, mladostnika postavlja oz. vrača v vlogo otroka. Odpor in spor sta zagotovljena.

Dodajamo, da več kot tretjina (37 %) mladih poroča, da so njihovi starši zgled pri uporabi zaslonov, vendar jih prav tako dobra tretjina (35 %) poroča, da njihovi starši niso zgled. Poudarjamo, da jih je zajeten del (28 %) odgovorilo, da njihovi starši *včasih so zgled, včasih pa ne*. Menimo, da je to nevarno, saj razumemo, da sporoča nejasnost in/ali nedoslednost pri upoštevanju dogovorov, ki sta pomembna dejavnika za sklenitev in ohranjanje dogovorov. Glede na to, da morajo starši mladostnikom v obdobju zmedenosti, raztresenosti in oblikovanja identitete zagotavljati potrebno stabilnost, bi te mladostnike prej uvrstili med tiste, s katerimi bo težko skleniti dogovore in jih v nadaljevanju ohranjati. Za to niso krivi sami, pogoj je pravičnost.

Podobno smo ugotovili v teoretičnem delu, kjer mnogo mladostnikov poroča tudi o obsesiji njihovih staršev z napravami. Tretjina (33 %) jih je leta 2018 odgovorila, da si želijo, da bi njihovi starši preživeli manj časa na napravah, v primerjavi z dobro petino (21 %) mladostnikov leta 2012 (Rideout in Robb, 2018). Lam (2014) ugotavlja, da so dejavniki tveganja lahko tudi nekatere značilnosti odnosa med otrokom in staršem, kot so nesoglasja glede uporabe spleta.

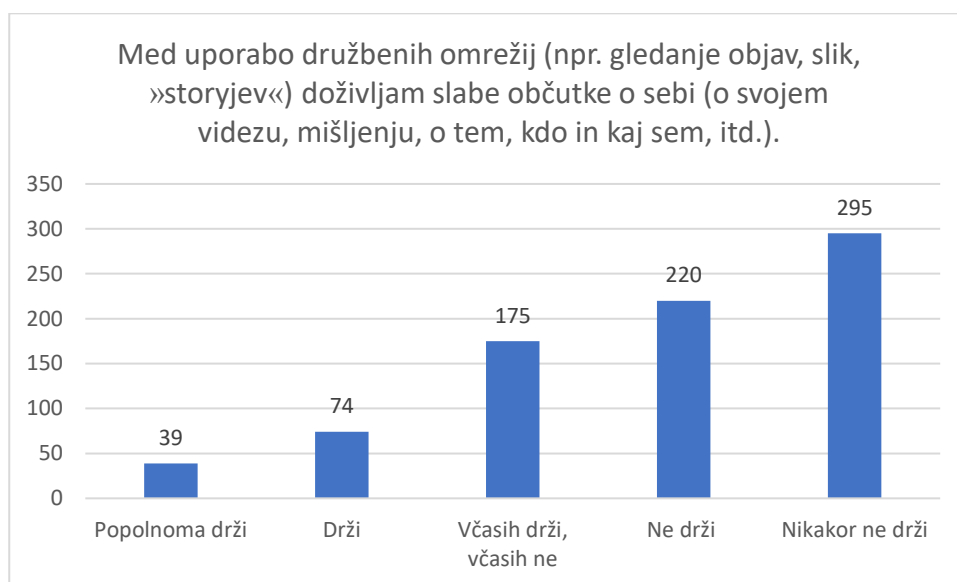
Pomemben varovalni dejavnik pa je kakovost komunikacije med otrokom in starši o uporabi spleta ob začetku njegove uporabe.

Naj sklenemo z mislijo Daniela Siegla (2014, str. 21):

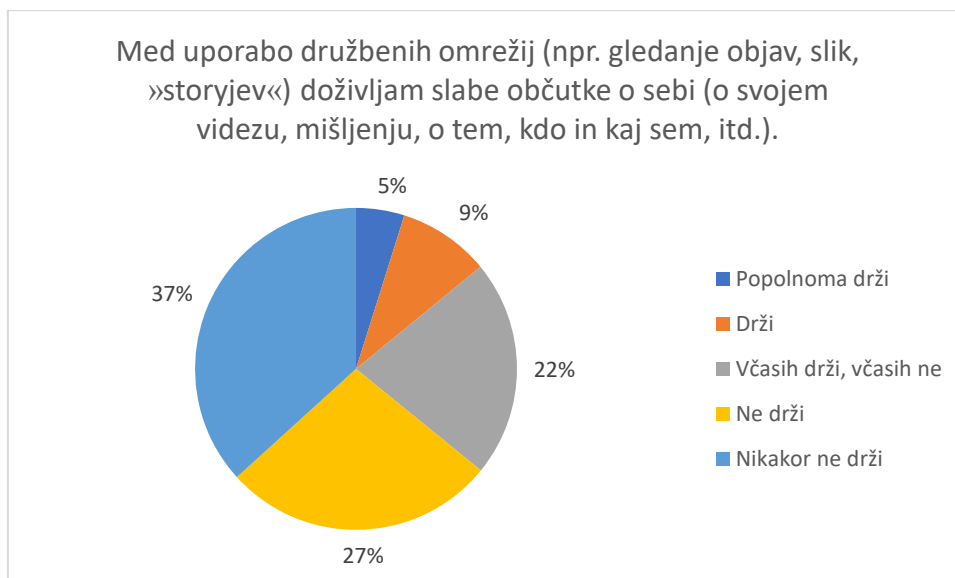
Ob mladostnikovi zagnanosti za novosti se zdi vsakodnevna rutina odraslega človeka suhoparna. V luči ustvarjalnega raziskovanja, ki mladostniku odkriva nove načine mišljenja in vedenja, se zdi enolično in predvidljivo odraslo življenje preveč pod nadzorom in omejevalno. Če bi odrasli znali spet pridobiti kanček tega bistva, bi se medgeneracijski prepad mogoče zmanjšal. Hočem reči, da nas včasih tisto, kar vidimo pri drugih, spomni na to, kar pri sebi pogrešamo, in zato postanemo nesrečni, razočarani, jezni ali žalostni. Včasih starši ne prenesejo nekaterih potez otrokovega značaja, saj jih spominjajo na nekaj, kar jih moti pri njih samih.

14.7. Hipoteza 7

Vsak četrti mladostnik med uporabo družbenih omrežij doživlja slabe občutke o sebi in meni, da uporaba družbenih omrežij negativno vpliva na njegovo samopodobo.



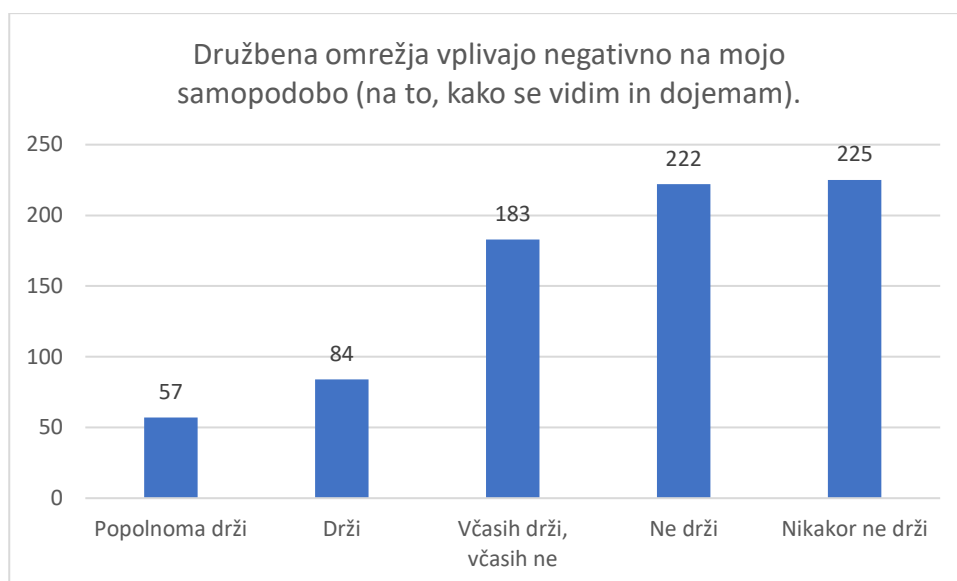
Graf 26: Doživljanje slabih občutkov o sebi med uporabo družbenih omrežij



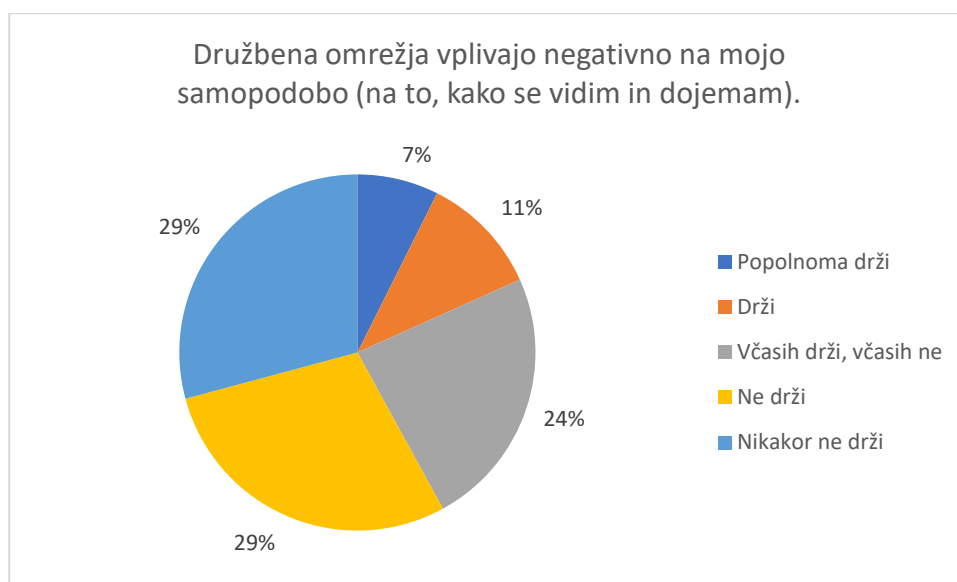
Graf 27: Doživljanje slabih občutkov o sebi med uporabo družbenih omrežij

Hipoteza se osredotoča na polemike o učinkih družbenih omrežij na samopodobo mladostnikov. S to hipotezo smo poskušali dobiti sliko o stanju naših mladostnikov. Najprej smo preverjali, ali doživljajo slabe občutke o sebi, medtem ko uporabljajo družbena omrežja, na primer, ko gledajo objave, slike, storyje drugih oseb. S trditvijo se popolnoma strinja majhen delež (5 %) udeležencev in slaba desetina (9 %) se jih strinja, kar nanese 14-odstotni delež tistih, ki se s trditvijo strinjajo. To pomeni, da vsak sedmi mladostnik doživlja slabe občutke o sebi med uporabo družbenih omrežij. Dobra petina (22 %) je svoje občutke opisala, da trditev zanje včasih drži, včasih pa ne. Odgovore teh lahko razdelimo na polovico in jih ustrezno razporedimo. Več kot tretjina mladostnikov (37 %) se s trditvijo *nikakor ne strinja*, dobra četrtnina se jih z njo *ne strinja* (27 %). Skupno jih je nestrinjanje s trditvijo izrazilo skoraj dve tretjini (64 %). Popolnoma se je strinjalo malo (5 %) mladostnikov, kar je primerljivo z ugotovitvami drugih raziskav (delež se giblje okoli 4 %).

Če razdelimo še neopredeljene odgovore (včasih drži, včasih ne), ugotovimo, da se s trditvijo strinja točno četrtnina (25 %), kar je skladno z našo predpostavko. Te odgovore si upamo v polovici pripisati odgovorom, ki izražajo strinjanje, saj če včasih trditev drži, pomeni, da doživljajo slabe občutke o sebi. Ugotavljamo, da vsak četrti mladostnik doživlja slabe občutke o sebi med uporabo družbenih omrežij.



Graf 28: Mnenje mladostnikov o negativnih vplivih družbenih omrežij na njihovo samopodobo



Graf 29: Mnenje mladostnikov o negativnih vplivih družbenih omrežij na njihovo samopodobo

V nadaljevanju smo udeležence spraševali, v kolikšni meri se strinjajo s trditvijo, da družbena omrežja negativno vplivajo na njihovo samopodobo, na to, kako se vidijo in dojemajo sami.

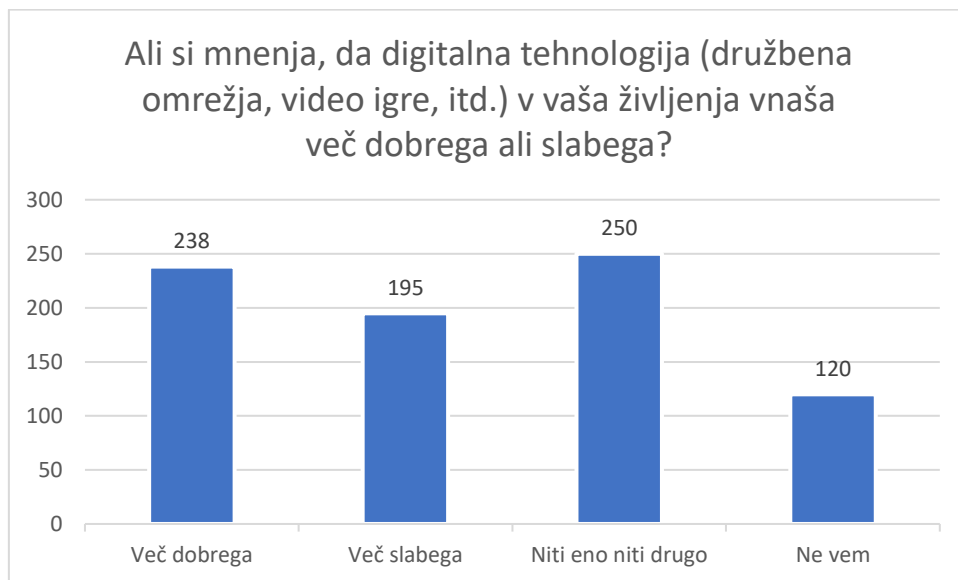
Delež tistih, ki se *popolnoma strinjajo*, se je povečal (7 %), delež tistih, ki se *strinjajo*, tudi in je presegel desetino (11 %). Skupno strinjanje je izrazila slaba petina (18 %) udeležencev, kar je 4 % več kot pri prejšnjem vprašanju. Skoraj četrtina (24 %) je podala odgovor, da trditev zanje *včasih drži, včasih ne*. Po drugi strani se skoraj tretjina (29 %) s tem *ne strinja* in enak delež (29 %) sporoča, da se *nikakor ne strinjajo*. Skupno nestrinjanje s trditvijo je izrazilo približno šest od desetih (58 %) mladostnikov.

Če neopredeljen odgovor (*včasih drži, včasih ne*) razdelimo in enakovredno prerazporedimo na zgornji in spodnji pol odgovorov, ugotovimo, da se s trditvijo strinja skupno malo manj kot tretjina (30 %), kar potrjuje našo hipotezo, ki predpostavlja vpliv na samopodobo pri četrtini (25 %) mladostnikov.

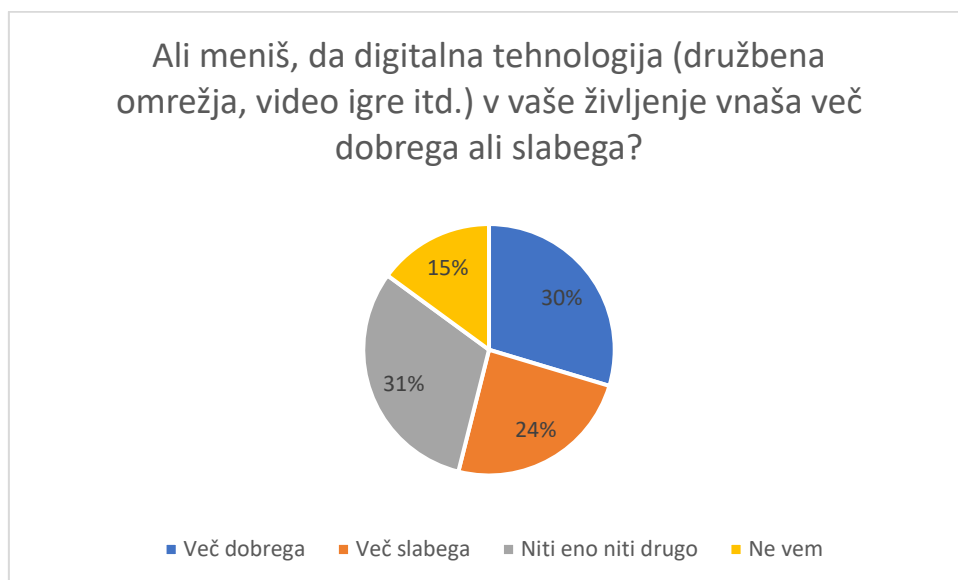
Zaključujemo, da skoraj vsak tretji mladostnik (30 %) meni, da družbena omrežja negativno vplivajo na njegovo samopodobo.

Ugotavljamo, da je naša hipoteza v celoti potrjena, saj smo predpostavili, da vsak četrti mladostnik doživlja negativne občutke o sebi med uporabo družbenih omrežij in meni, da ta negativno vplivajo na njegovo samopodobo.

Dodatno raziskovalno vprašanje za mladostnike je bilo tole:



Graf 30: Mnenje mladostnikov o učinkih družbenih omrežij na njihovo življenje

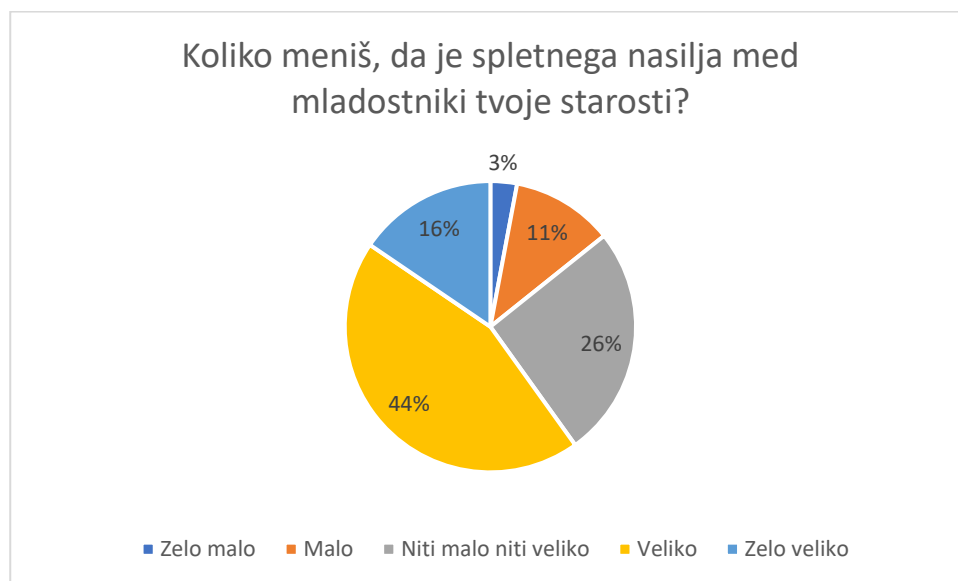


Graf 31: Mnenje mladostnikov o učinkih družbenih omrežij na njihovo življenje

To vprašanje je dodatek zanimivosti raziskave. Mladostnike smo spraševali, ali menijo, da digitalna tehnologija v njihovo življenje vnaša več dobrega ali več slabega. Največji del (31 %) poroča, da glede vprašanja niso opredeljeni (niti eno niti drugo) ali da tega ne vedo (15 %). Ob seštevku zajema delež neopredeljenih skoraj polovico (46 %) udeležencev. Od jasno opredeljenih pa večji del (30 %) poroča, da prinaša v njihovo življenje več dobrega kot slabega (24 %).

Ti rezultati so se skoraj popolnoma prekrili z ugotovitvami iz teoretičnega dela, kajti tistih, ki menijo, da družbena omrežja v njihovo življenje vnašajo več dobrega, je slaba tretjina (31 %), tistih, ki menijo, da več slabega, je natanko enak delež (24 %). Največja skupina je ostala neopredeljena (45 %). Ti menijo, da jim družbena omrežja ne prinašajo niti več dobrega niti več slabega.

V teoretičnem delu smo ugotovili, da je drugi razlog, zaradi katerega mladi menijo, da družbena omrežja v njihovo življenje vnašajo več slabega, velika razširjenost spletnega nasilja. Zato smo udeležence v nadaljevanju spraševali o tem, koliko je po njihovem mnenju spletnega nasilja med mladostniki njihove starosti.



Graf 32: Mnenje mladostnikov o količini spletnega nasilja

Glede na to, da mladostniki navajajo spletno nasilje kot eno glavnih negativnih plati družbenih omrežij, smo med rezultate umestili tudi to vprašanje. Ugotavljamo, da je po mnenju mladostnikov spletnega nasilja veliko, kar jih izraža šest od desetih (60 %). Od tega jih slaba petina (16 %) meni, da je nasilja zelo veliko, največji delež (44 %) pa, da ga je veliko. Dobra četrtina (26 %) mladostnikov meni, da nasilja ni niti malo niti veliko. Le desetina (11 %) jih pravi, da je nasilja malo, najmanjši delež (3 %) pa meni, da ga je zelo malo.

Razprava:

Danes se veliko govori o tem, da družbena omrežja ustvarjajo sliko, *kako bi morali* mladi izgledati, in ta slika je nerealna in idealizirana. Večinoma jo ustvarjajo in krepijo spletni vplivneži, ki jim mladi pogosto sledijo. So njihovi vzorniki, zato jim zagotovo ustvarjajo sliko o *lepoti*. V obdobju mladostništva so egocentričnost, primerjava z vrstniki in zunanji videz izredno pomembni. Če je razkorak med tem, *kako bi morali* izgledati, in tem, *kako izgledamo*, prevelik, se ne bomo počutili dobro v svoji koži, lepo in ustrezno. Temu pravimo samopodoba in zaradi opisanega razkoraka pri današnjih mladostnikih ta močno trpi. Ugotavljamo, da po njihovem mnenju trpi samopodoba vsakega četrtega mladostnika, ki uporablja družbena omrežja. To je veliko mladih. Torej, družbena omrežja vplivajo na samopodobo več kot 200 mladostnikov, vključenih v raziskavo.

Kot smo ugotovili tudi v naši raziskavi, med najstniki ni jasnega konsenza glede učinkov družbenih omrežij na njihovo generacijo. Približno tretjina (31 %) mladih povezuje družbena

omrežja s pozitivnimi učinki. Slaba četrtnina (24 %) jih povezuje z negativnimi učinki. Največji delež, skoraj polovica udeležencev (45 %), je ostal neopredeljen. Ti menijo, da družbena omrežja ne vnašajo v njihovo življenje niti pozitivnih niti negativnih sprememb (Anderson in Jiang, 2018). Rezultati te in naše raziskave so si neverjetno blizu.

Druga raziskava ugotavlja, da pozitivne učinke na generacijo današnjih mladostnikov navaja okoli 40 % mladostnikov (Parker in Igielnik, 2020).

V tem primeru bo zelo zanimivo preverjati odgovore mladostnikov ob koncu šolskega leta (ob drugi evalvaciji), saj bo izvedena po preventivnih dejavnostih, ki se večinoma osredotočajo na ozaveščanje o negativnih platih sodobne tehnologije v našem življenju.

Anderson in Jiang (2018) ugotavljata, da imajo družbena omrežja bolj negativne učinke na samopodobo mladostnikov, kot ugotavljamo v naši raziskavi: dobra četrtnina (26 %) jih pravi, da dobivajo slabe občutke o sebi in svojem življenju. Le 4 % pa je takšnih, ki pravijo, da spletne platforme pri njih povzročajo *zelo slabe* občutke o sebi.

Zanimivo pa kljub vsemu več mladih v družbenih omrežjih prepozna dobre plati kot slabe. To so pokazale tako ugotovitve iz teoretičnega dela kot naša raziskava.

Med najpogostejšimi razlogi so se znašli: možnost kreativnega izražanja, krepitev prijateljstev in možnost povezovanja, zmožnost pridobivanja različnih perspektiv oz. raznolikosti v pogledih, kot platforme za omogočanje medosebne podpore in pomoči, kot platforme za interakcijo z ljudmi iz drugačnih kulturnih, verskih ali drugih okolij, da jim omogočajo svobodo pri ukvarjanju s problemi, za katere jim je resnično mar.

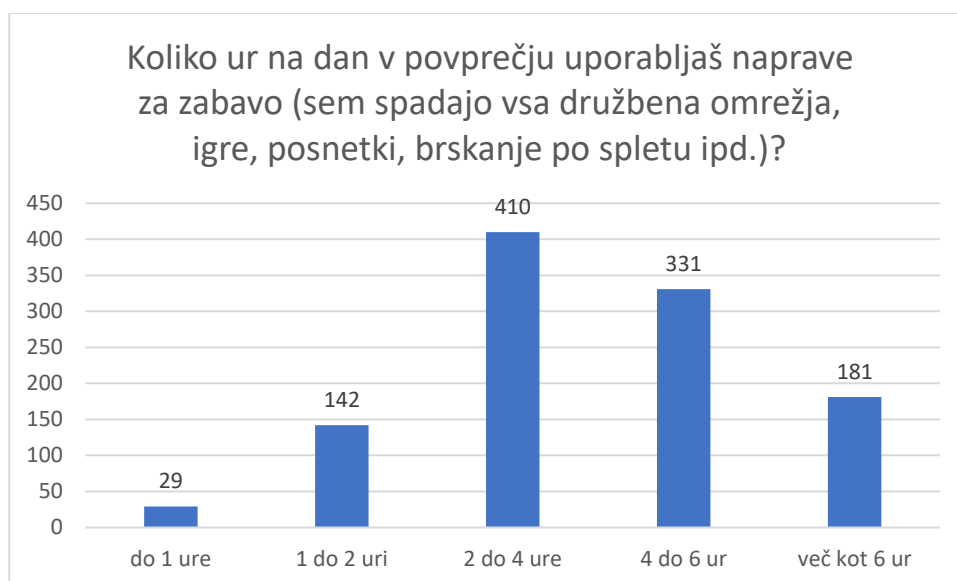
Na drugem polu odgovorov, torej o negativnih videnjih, so se med najpogostejšimi znašli: dramatiziranje o dogodkih, spletno nasilje, širjenje govoric in pritisk, da morajo objavljati le vsebine, ki jih prikazujejo v pozitivni luči, oziroma bodo z objavo prejeli potrditev. Med dejavniki, ki sprožajo izredno negativne občutke, se je znašel tudi tale: če mladostniki ne dobijo dovoljše oziroma pričakovane potrditve (komentarji, všečki itd.) na svoji objavi, bodo ob tem doživljali negativne občutke o sebi (43 %) in bodo objavo izbrisali v skoraj polovici primerov (43 %).

Predvidevali bi, da mladostniki preživijo več časa v spletnih okoljih zato, ker jih to osrečuje, vendar študije podajajo drugačne rezultate. V raziskavi *The Monitoring the Future* sprašujejo najstnike, kako srečni so in koliko prostega časa porabijo za dejavnosti, ki niso povezane z zasloni, na primer za interakcijo v živo in telovadbo, in v zadnjih letih so dodali aktivnosti, kot so uporaba družbenih omrežij, pogovori prek sporočil in brskanje po spletu. Rezultati bi bili težko bolj jasni. Najstniki, ki preživijo več časa za zaslone, so bolj nesrečni in obratno – najstniki, ki v povprečju preživijo več časa ob aktivnostih brez zaslona, so bolj srečni (Twenge, 2017).

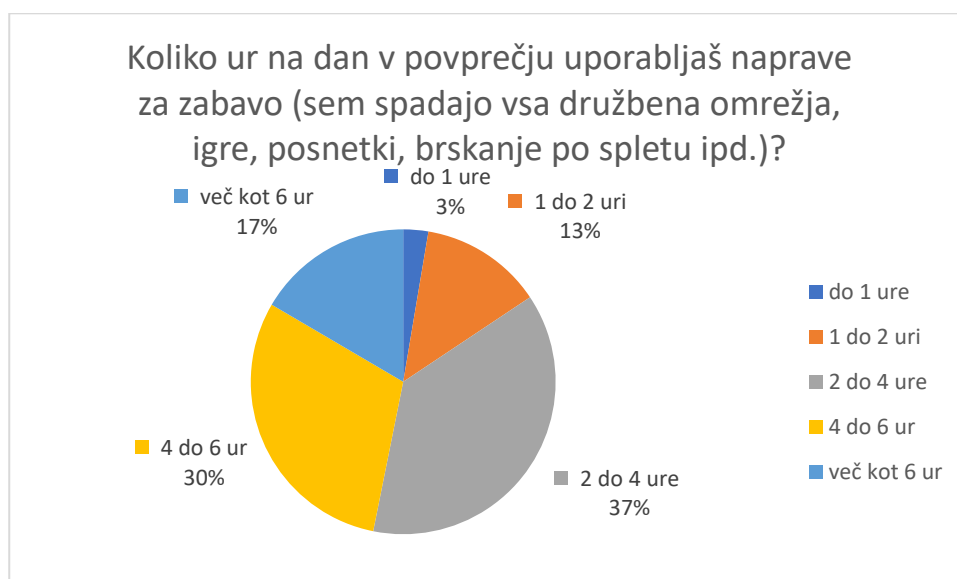
14.8. Hipoteza 8

Več kot tri četrtine mladostnikov je poskusilo zmanjšati čas za zaslone in si to še vedno želijo.

Na to vprašanje se odgovarjali tudi dijaki ŠC PET.



Graf 33: Čas, ki ga mladostniki preživijo za zaslone



Graf 34: Čas, ki ga mladostniki preživijo za zaslone

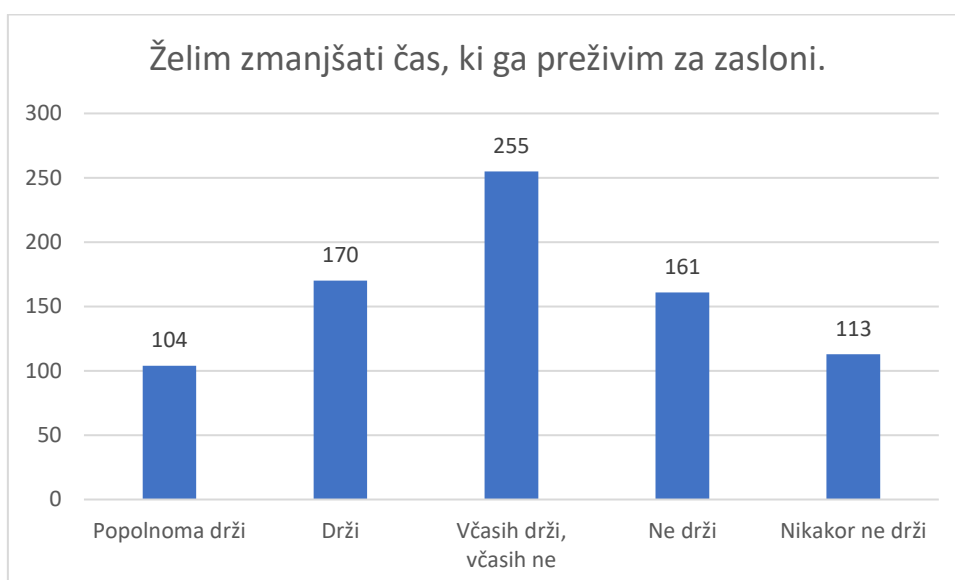
Najprej bomo pregledali rezultate o času uporabe zaslonov za zabavo in sprostitev. Največji delež mladih, več kot tretjina (37 %), uporablja zaslone v ta namen od dve do štiri ure na dan. Sledijo mladostniki, ki jih uporabljajo od štiri do šest ur. Skoraj petina (17 %) zaslone s tem namenom uporablja več kot šest ur dnevno, dobra desetina med eno in dvema urama, najmanjši delež (3 %) pa do ene ure na dan.

Spomnimo, da je priporočen čas uporabe za zabavo in sprostitev v tem starostnem obdobju do dve uri na dan. Na podlagi te raziskave ugotavljamo, da je med slovenskimi mladostniki čezmernih uporabnikov velika večina (84 %). Prav zastrašujoče je videti, da je resnih čezmernih uporabnikov (od štiri do šest ur in več kot šest ur) skoraj polovica (47 %) udeležencev v raziskavi. Tistih, ki četrtno dneva ali več (nad šest ur) posvetijo zabavi in sprostitvi za zaslone, je skoraj petina (17 %). Ugotavljamo, da je v skupnem deležu uravnoteženih uporabnikov (16 %), sodeč po časovni komponenti, manj kot izrazito čezmernih uporabnikov.

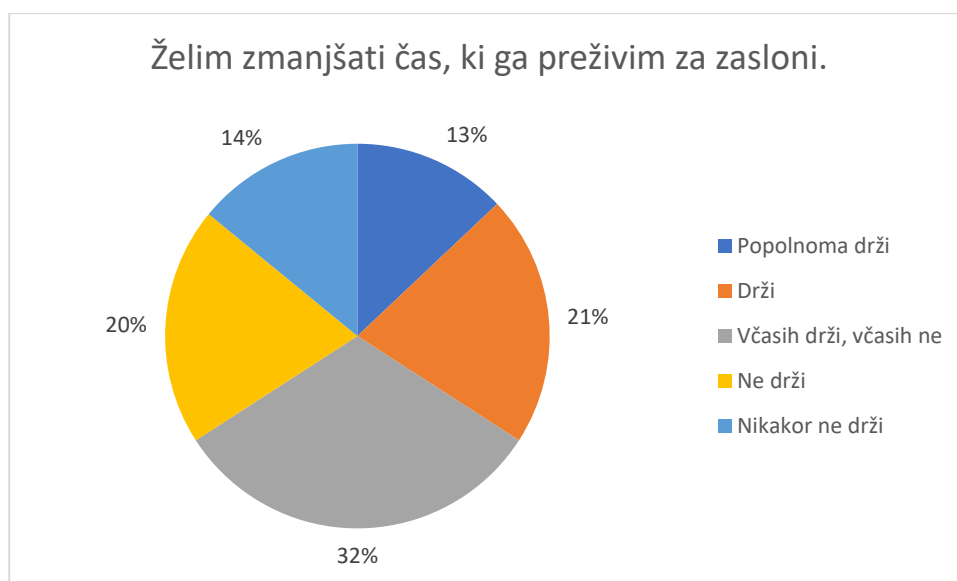


Graf 35: Pretekli poskusi zmanjšanja časa, ki ga mladostniki preživijo za zasloni

Naslednja hipoteza se osredotoča na pretekle poskuse zmanjšanja časa za zasloni in željo po zmanjšanju. Mladostnike smo spraševali, ali so že kdaj poskusili zmanjšati čas, ki ga preživijo pred zasloni. Na to vprašanje je pritrdilno odgovorilo skoraj šest od desetih (58 %) udeležencev, kar nakazuje, da prepoznajo problematiko, povezano s pretirano rabo zaslonov in spleta. Ne vemo, ali so se tako odločili zaradi sebe ali zaradi drugih (staršev, učiteljev, trenerjev itd.), niti ne bomo ugotavljali. Vsekakor to kaže na pomemben poskus, ki se ga je lotilo več kot polovica mladostnikov in se ga ne bi, če v tem ne bi videli nobenega smisla. Odgovori nakazujejo, da so se zgodili pomembni premisleki o vplivu uporabe zaslonov in spleta na njihovo življenje. V nadaljevanju bomo preverjali prisotnost želje po zmanjšanju, ki nakazuje na prisotnost problematike, povezane s pretirano rabo zaslonov in spleta.



Graf 36: Prisotnost želje po zmanjšanju časa za zasloni med mladostniki



Graf 37: Prisotnost želje po zmanjšanju časa za zasloni med mladostniki

V nadaljevanju smo preverjali, ali je želja po zmanjšanju časa za zasloni še vedno prisotna. Ob analizi rezultatov ugotovimo, da sta deleža enakovredna (34 %), a z majhno razliko. Odgovor *popolnoma drži* je izbrala nekaj več kot desetina (13 %) udeležencev, odgovor *drži* dobra petina (21 %), odgovor *ne drži* točno petina (20 %) in odgovor *nikakor ne drži* nekaj več kot desetina (14 %). Skoraj tretjina (32 %) mladostnikov je podala odgovor, da zanje trditev včasih drži, včasih pa ne.

Ponovno bomo neopredeljene odgovore razdelili. Ob tej predpostavki ugotovimo, da se s trditvijo strinja oziroma ne strinja natanko polovica udeležencev.

Zaključimo lahko, da hipoteza ni potrjena, saj smo predpostavili, da je že vsaj tri četrtine mladostnikov poskusilo zmanjšati čas za zasloni in si to še vedno želijo. Ugotavljamo, da je prvi del hipoteze (mladostniki so že poskusili zmanjšati čas) v večji meri potrjen (58 %) kot drugi del (mladostniki si to še vedno želijo), ki ga potrjuje le polovica (50 %).

Končna ugotovitev:

Šest od desetih mladostnikov je že poskusilo zmanjšati čas za zasloni in vsak drugi si to še vedno želi.

Razprava:

Osvetljujemo, da je velika večina naših mladostnikov čezmernih uporabnikov zaslonov in spleta. Več kot osem od desetih (84 %) je čezmernih uporabnikov. Resnih čezmernih uporabnikov (več kot 4 ure na dan) je skoraj polovica (47 %) mladostnikov. Naj spomnimo na ugotovitve iz teoretičnega dela, kjer več raziskovalcev navaja pojave v motnjah razpoloženja (predvsem anksioznost in depresivnost) ob uporabi družbenih omrežij več kot dve uri dnevno. Tveganje za pojav ali razvoj motenj razpoloženja strmo narašča ob večjih količinah časa. Preprosto povedano, več časa ko preživijo mladostniki na družbenih omrežjih, večja je verjetnost, da se bodo pri njih pojavile nekatere motnje razpoloženja.

Hipoteza o zmanjšanju in želji po zmanjšanju časa za zasloni temelji na notranji motivaciji – smislu in smiselnosti spremembe. Namen je zmanjšanje časa za zasloni, saj ugotavljamo, da je velika večina mladih čezmernih uporabnikov zaslonov in spleta. Kljub temu da je večina

življenjskega sveta mladih danes na spletu, jih je več kot polovica (58 %) že poskusila zmanjšati čas za zasloni. To je izjemen podatek, saj nakazuje, da sami prepoznajo problematiko, povezano z uporabo zaslonov, oziroma imajo v svoji okolici ljudi, ki jih na to opominjajo ali ozaveščajo. Izjemen tudi z vidika, da imajo izkušnjo spoprijemanja ali samonadzorovanja z zadevo, ki je izredno privlačna in ponuja takojšnje ugodje. To je v obdobju mladostništva težka naloga. Ne vemo, ali so bili pri tem uspešni ali ne, niti se ne ukvarjamo s tem vprašanjem, vendar so vsekakor dobili dragoceno izkušnjo. Če jim je uspelo, so se (na)učili tehnike, ki je pri njih učinkovita. Če jim ni, pa so preizkušali pristope in strategije, ki so zanje manj uspešni ali neuspešni. V vsakem primeru je bilo glavno to, da so sprejeli odločitev o odtegnitvi in ugodje predstavili na kasneje.

Drugo vprašanje se nam zdi še pomembnejše kot prvo – prisotnost želje po zmanjšanju. Rezultati vsekakor nakazujejo na prisotnost želje, kar kaže, da mladostniki sami prepoznajo problematiko. Želje ne bi bilo, če ne bi izvirala iz njih samih. To, da si vsak drugi mladostnik še vedno želi zmanjšati čas za zasloni, je izjemno spodbudna novica. Pomeni, da je velik del – smisel in motivacija dosežen, sledi pridruževanje »odgovornih in spoštljivih zaveznikov« (starši, svetovalci) in njihova podpora in pomoč pri prepoznavanju razlogov ter področij, zaradi katerih si želijo zmanjšati čas za zasloni. Temu sledi prepoznavanje tveganih in varovalnih dejavnikov ter področij, ki jim želijo nameniti čas in pozornost. Pri tem jim moramo pomagati in jih spodbujati na ustrezen način, saj takojšnjega ugodja zagotovo ne bo toliko kot na spletu.

Obdobje mladostništva je obdobje spoznavanja in spoprijemanja z zasvojenostmi. Ti rezultati nakazujejo na pomembne poskuse (učenje) razvoja pomembnih mehanizmov v smeri samonadzora – zmožnost odpovedati se takojšnjemu ugodju z namenom kasnejšega zadovoljstva.

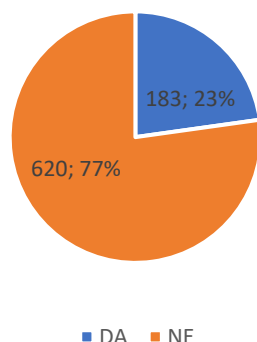
Siegel (2014, str. 197) je o tem zapisal:

Kadar v določeno delo vlagamo veliko truda in potem projekt končamo – pišemo esej ali knjigo, ustvarjamo sliko, se naučimo zaigrati skladbo, sestavljamo model letala, treniramo nek šport ali se odpravimo na dolg pohod – raven dopamina naraste in disciplinirani trud je nagrajen. Vrhunec ni nenaden, saj ne občutimo navala dopamina; gre za postopno naraščanje nad osnovno raven, ki nam daje občutek zadovoljstva, izpolnjenosti in ponosa na svoj dosežek. Ko počnemo nekaj, kar imamo radi, nas odnese tok, pri svojem početju pa uživamo. Pri svojem delu odplavamo in postanemo mirni ter zadovoljni. Različni ljudje uživajo v različnih dejavnostih. Bistvo je, da vsakdo odkrije svojo strast in jo v življenju goji. Uživamo v tem toku, ki nas odnese, v občutku, da smo dobro opravili in končali naporno delo in da si takšen dosežek zaslužimo.

14.9. Hipoteza 9

Vsak četrti mladostnik je že poslal ali prejel intimne fotografije prek spleta.

Imaš na svoji napravi shranjene intimne fotografije drugih oseb (ne glede na to, ali so ti jih poslale same)?

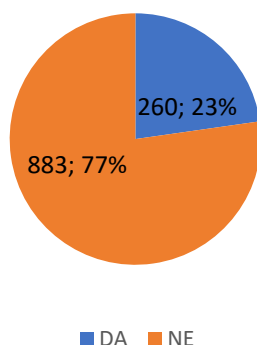


Graf 38: Hranjenje intimnih fotografij drugih oseb na svoji napravi

Zadnja hipoteza se osredotoča na pošiljanje in prejemanje intimnih fotografij prek spleta oziroma pojav *seksting*. Najprej smo mladostnike spraševali, ali imajo na svojih napravah shranjene intimne fotografije drugih oseb, ne glede na to, ali so jih posneli sami ali le prejeli od koga drugega. Skoraj četrtna (23 %) mladostnikov poroča, da imajo shranjene intimne fotografije, kar je po našem mnenju visok odstotek, saj je zelo blizu naši predpostavki, da je četrtna mladostnikov že poslala ali prejela fotografije s takšno vsebino. To pomeni, ima skoraj vsak četrti mladostnik intimne fotografije drugih oseb na svoji napravi.

Odstotek je blizu spoznanju iz teoretičnega dela, kjer smo ob pregledu ugotovili, da je delež mladostnikov, ki so prejeli ali poslali *seks*, malo višji (27 %).

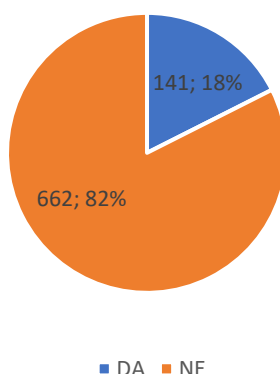
Imaš na svoji napravi shranjene intimne fotografije drugih oseb (ne glede na to, ali so ti jih poslale same)?



Graf 39: Hranjenje intimnih fotografij drugih oseb na svoji napravi

Delež po vključitvi mladostnikov iz ŠC PET ostaja enak. Slaba četrtna (23 %) ima shranjene takšne fotografije. Zaradi lažje prepoznavne količine udeležencev smo na zadnjih dveh grafih dodali tudi število odzivov.

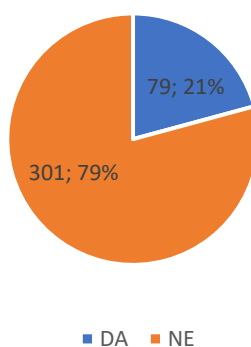
Prek spleta sem že poslal/a svojo intimno (golo, pomanjkljivo oblečeno) fotografijo.



Graf 40: Pošiljanje svojih intimnih fotografij prek spleta

V nadaljevanju smo mladostnikom zastavili bolj neposredno vprašanje v smislu njihove aktivnosti pri tej dejavnosti. Spraševali smo, ali so prek spleta že poslali svojo intimno (golo ali pomanjkljivo oblečeno) fotografijo. Skoraj vsak peti mladostnik (18 %) je že poslal intimne fotografije prek spleta. Tudi ta delež se nam zdi visok. Pravzaprav je ravno obratno kot pri prejšnjem vprašanju, kjer smo za malenkost (4 %) za rezultati študij iz tujine, tu pa smo spredaj. Podoben delež (3 %) več mladostnikov je že poslal svojo intimno fotografijo. V študijah, zajetih v teoretičnem delu, je delež 15 odstotkov.

Če DA, ali si na sliki prepoznaven/na (npr. je viden tvoj obraz, se prepozna tvoja soba, kopalnica, itd.)

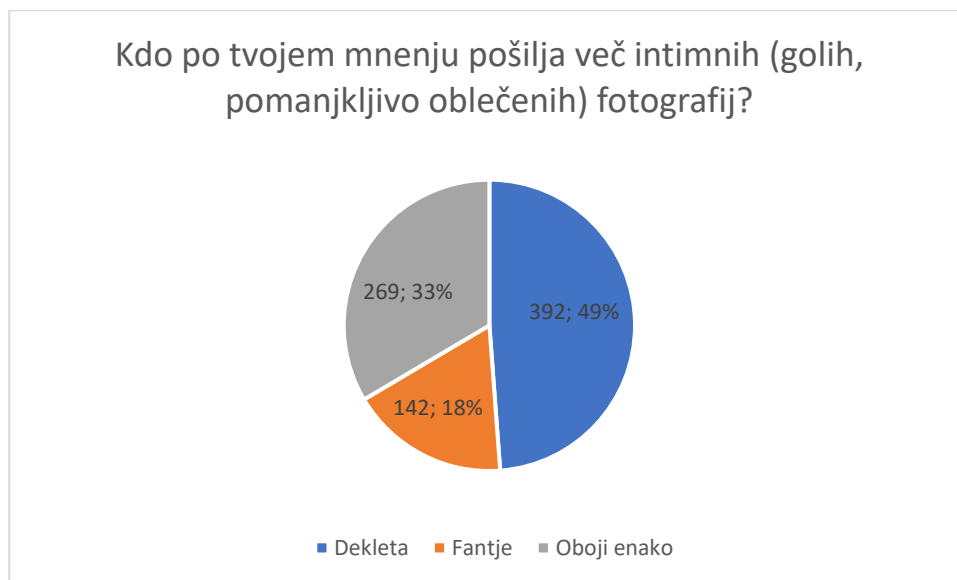


Graf 41: Prepoznavnost pošiljateljev na intimnih fotografijah, poslanih prek spleta

Tiste, ki so na prejšnje vprašanje odgovorili z *da*, smo spraševali, ali so na sliki prepoznavni, kar pomeni, da je na sliki viden bodisi njihov obraz bodisi kateri drugi znaki, po katerih bi jih lahko prepoznali. V tem primeru postane fotografija osebni podatek in pošiljatelj se znajde v vlogi tistega, ki ga lahko izsiljujejo. Od teh jih je le dobra petina (21 %) na fotografijah prepoznavna, kar je po našem mnenju spodbuden podatek. Torej, velika večina (79 %) na slikah ni

prepoznavna, kar pomeni, da je verjetnost posledic (najpogosteje je to spletno izsiljevanje) manjša.

Na splošno lahko rečemo, da je vsak četrti mladostnik že *sekstal*, vsak peti je poslal svoje intimne fotografije in med temi je vsak peti na fotografijah prepoznaven. V teoretičnem delu je bila ugotovljena diskrepanca med prejemniki in pošiljatelji, Vraziskovalci jo pripisujejo domnevi, da pošiljatelji običajno pošljejo fotografije več prejemnikom ali pa prejemniki fotografije delijo drugim. Tako je mogoče, da je prejemnikov več kot pošiljateljev, kar se je izkazalo tudi v naši raziskavi.



Graf 42: Mnenje mladostnikov o pogostosti pošiljanja intimnih fotografij prek spleta med spoloma

Kot zanimivost smo postavili še vprašanje, kdo pošilja več intimnih fotografij med spoloma. Skoraj polovica (49 %) jih pravi, da jih več pošiljajo dekleta, medtem ko je tistih, ki pravijo, da fantje, le slaba petina (18 %). Tretjina (33 %) jih je odgovorila, da jih oboji pošiljajo enako.

Če te razdelimo na polovico, ugotovimo, da naj bi jih dekleta pošiljala v približno dveh tretjinah (65,5 %), fantje pa v eni tretjini (33,5 %).

Naj spomnimo, da je v vzorcu večji delež moških kot žensk. Pri vprašanju s takšno vsebino, kot je to, bo zagotovo večina odgovor usmerila stran od sebe oziroma svojega spola. Menimo, da odgovori ne podajajo čisto resničnega stanja.

To potrjuje Kaplan (2018), ki pravi, da so dekleta pošiljateljice in prejemnice sekstov tako verjetno ali pogosto kot fantje. Ta ugotovitev izziva konvencionalno mišljenje o pojavu. Medijski prikazi sekstinga pogosto oznanjajo, da so pošiljateljice sekstov dekleta, prejemniki pa fantje, vendar pregled rezultatov študij temu nasprotuje.

Ugotavljamo, da je naša hipoteza delno potrjena. Delež mladostnikov, ki imajo shranjene intimne fotografije drugih oseb, je manjši od četrte, vendar je odstotek zelo blizu četrte (23 %). Presenetljivo pa je višji delež (18 %) mladostnikov, ki so poslali svojo intimno fotografijo.

Študija, ki je pregledala 34 raziskav, ugotavlja, da je skoraj 15 odstotkov mladostnikov že poslalo seks sporočilo. To pomeni, da je približno vsak sedmi mladostnik priznal, da je že poslal seks o sebi (Kaplan, 2018).

Hipoteze ne potrjujemo v celoti, saj je delež mladostnikov, ki so bili v stiku s *seksstingom*, manjši od pričakovanega, vendar je bilo predvidevanje zelo blizu dejanskega stanja. Odstopanje je le 2-odstotno.

Spodbudna pa je ugotovitev, da je le vsak peti mladostnik na svojih fotografijah prepoznaven. Predvidevali smo bistveno večji delež (nad 50 %) tistih, ki so na fotografijah prepoznavni.

Razprava:

Obdobje mladostništva je obdobje oblikovanja spolne identitete in samopodobe. Obe zahtevni nalogi temeljita na spraševanju in preverjanju skladnosti svoje lepote ali pri drugi osebi ali pa z lepotnimi trendi. Danes si mnogo mladih naklonjenost izraža na načine, ki so za starejše generacije pogosto nerazumljivi. Večina komunikacije poteka prek aplikacij za hitro sporočanje, pri čemer dolgo časa mladostniki ostajajo zgolj pri besedilnih pogovorih, kar pomeni, da si najprej dolgo pišejo prek spleta, šele nato se srečajo v živo. Temu, čemur so včasih rekli zmenkarjenje, danes pravijo pogovarjanje (angl. texting). Ker je besedilna komunikacija (v primerjavi s komunikacijo v živo, kjer se vidimo) precej suhoparna, v mladostništvu pa se pojavljajo spolna nagnjenja, je zmotno pričakovati, da mladostniki pri drugih ne bi preverjali, ali so jim vizualno privlačni. To danes nekateri mladi storijo tako, da pošljejo svojo intimno fotografijo.

Večina spletnih partnerstev, ki so med mladimi vse pogostejša, vključuje *sekssting*.

Tveganj in nevarnosti na tem področju pa je veliko. Najprej se po tem, ko pošljemo sliko, lahko najdemo v položaju žrtve spletnega izsiljevanja. Naša slika lahko pride v neprave roke in postanemo žrtev nadlegovanja in groženj. Prejemnik lahko našo sliko razpošilja naprej in hitro »cela šola« ve, kako izgledamo goli. Vsekakor ne smemo pozabiti na zlato pravilo spleta: »Kar je enkrat na spletu, bo tam za vedno ostalo.« Ne smemo pozabiti, da čeprav večina ponudnikov družbenih omrežij navaja, da ne shranjujejo podatkov v zasebnih pogovorih uporabnikov, je to velika laž, ki so jo osvetlili žvižgači. Slike pa lahko pristanejo na pornografskih straneh ali temnem spletu in se prodajo kot oblika otroške (mladostniške) pornografije.

15. Predlogi za praktične ukrepe

To poglavje je nadaljevanje poglavja o ugotovitvah, sklepih in razpravi, v katerem bomo iz navedenih izpeljali predloge. Prvi del bo zajemal predloge za praktične ukrepe, drugi del pa predloge za nadaljnje raziskovanje.

Del predlogov se nahaja tudi v teoretičnem delu *Pristopi in strategije preprečevanja digitalne zasvojenosti*, ki jih tu ne bomo povzemali.

15.1. Šolski plakati

15.2. Plakati zunanjih strokovnih organizacij

Šolske stene, namenjene oglasom, in oglasne deske so pogosto povsem zapolnjene z najrazličnejšimi plakati, večinoma s šolskimi plakati in plakati zunanjih lokalnih interesnih organizacij. Večina je estetsko lepo oblikovanih, vendar v taki množici izgubijo vrednost. Menimo, da je na marsikaterem plakatu preveč informacij. Ker smo ljudje v poplavi informacij izredno neuspešni in neučinkoviti pri prepoznavi in izločanju pomembnih, menimo, da bi morale zunanje strokovne organizacije pripraviti plakate, ki bi zelo jasno izkazovali namen. Brez slik, brez pretirane estetike, le dve kontrastni barvi in vse zapisano z velikimi črkami, da sta vsebina in sporočilo plakata jasno vidna.

Bistvo, ki bi ga želeli doseči, je v tem, da bi zaradi preprostosti, jedrnatosti in nedvoumnega sporočila ti plakati izstopali in bi si jih mladi zapomnili. Zato bi izbrali najbolj vpadljive barve z izrazitimi kontrasti.

Primer 1:

Bel plakat z rdečimi črkami – SI ŽRTEV SPLETNEGA NASILJA?

S črnimi črkami pa: POKLIČI NA ANONIMNO ŠTEVILKO 08 ... (Center LOGOUT)

Primer 2:

Črn plakat z rdečimi črkami – SI ŽRTEV KAZNIVEGA DEJANJA (NA SPLETU ALI TU)?

Z belimi črkami – POKLIČI 113 (anonimna) ALI 08 ... (policijska postaja v okolišu)

Primer 3:

Moder plakat z oranžnimi črkami – SI PREVEČ NA TELEFONU ALI RAČUNALNIKU IN BI RAD ZMANJŠAL TA ČAS?

S črnimi črkami – POKLIČI CENTER LOGOUT NA 08 ... (lokalna številka in centralna)

15.3. Plakati z memi

Med današnjimi mladostniki so zelo popularni memi (angl. memes, izg. mims), ti so neka (kulturološka) informacija, ki se širi z imitacijo oz. ponavljanjem (angl. unit of cultural information spread by imitation) (Rogers, 2021). Memi so v različnih oblikah, kot so ideja, spretnost, vedenje, fraza ali različica mode. Običajno so v obliki slike s pripisom oziroma frazo.

V ideji približevanja življenjskemu svetu mladostnikov se nam zdi smiselno in hkrati zabavno poseči na njihovo področje ali prevzeti del njihovega načina komunikacije. Razmišljamo v smeri, da bi mlade ozaveščali s kombiniranjem resnih ozaveščevalnih sporočil s pridihom humorja (v slikovni podlagi ali razširjeni frazi – obe različici sta oblika mema). Ta bi bila natisnjena na papir formata A3 ali večja in izobešena na vidnih mestih po šoli.

Primer 1: zelo znan mem je programsko spremenjena slika s pripisom »Can U don't«, ki označuje stanje osebe, ko si nečesa resnično ne želi – v slovenščini bi lahko zapisali *Lahko tega ne storiš/počneš?*, v povezavi z naraščajočim problemom, da mladi v interakcijah v živo (npr. ko so s prijatelji) vse pogostejše posegajo po napravah in usmerjajo pozornost v zaslone, ne k drugi osebi poleg njih. Mladi navajajo, da je to moteče in da se počutijo zapostavljene.

Novi mem – računalniško spremenjena slika, na kateri ena oseba usmerja pozornost v pametni telefon, druga pa je (vidno) zapostavljena in ne ve, *kaj bi sama s sabo*, ter pripis *Can U don't*, ki bi v tem primeru sporočal: *Ali lahko nisi na telefonu, ko sva skupaj/se druživa?!*

Predlog se nam zdi smiseln tudi z vidika predelovanja stvarnosti v mladostništvu, o čemer smo pisali na začetku naloge, saj je pogost način predelovanja ironiziranje stvarnosti in njena simbolna predelava v nasprotje ali lastnosti.

Primer 2: kako bi mladim posredno sporočali svojo zaskrbljenost in probleme. Posredno zato, ker neposredno sporočilo v tem obdobju, predvsem če pride od staršev ali učiteljev, velikokrat naleti na odpor in ni (u)slišano. Namesto da mladim rečemo: *Bral/videl sem, kako družbena omrežja snujejo algoritme delovanja, ki so za uporabnike zelo škodljivi. Skrbi me, da postajaš zasvojen, itd.*, raje izberimo drugo pot. Na primer s sliko (memom), ki izraža zaskrbljenost, in pripisom: *When a company like Facebook improves the experience of its products, it's like the massages we give to Kobe beef: they're not for the benefit of the cow but to make the cow a better product. In this analogy, you are the cow (Aral Balkan).*

15.4. Plakati z vprašanji za vpogled in refleksijo

Prepričani smo, da niso trditve tiste, ki sprožijo premislek, temveč so to vprašanja. Vprašanja pa ne smejo biti zaključna (v pomenu, da odgovorimo z da ali ne in to ne sproži nadaljnega razmisleka), ampak takšna, da sprožijo premislek, refleksijo in (samo)raziskovanje. Ideja je, da bi na velike plakate zapisali vprašanja, ki jih dijaki ne bi mogli spregledati, saj bi bili izstopajoči in izobešeni na mestih, kjer *padejo v oči*.

Nekaj primerov vprašanj:

- Kolikokrat si danes pogledal/a na telefon in zakaj?
- Čutiš potrebo, da takoj, ko dobiš obvestilo, odgovoriš? Se počutiš neprijetno, če ne?
- Katere vsebine, ki jih gledaš na telefonu, so »stran vržen ali zapravljen čas«?
- Koliko časa je danes zjutraj minilo, preden si vklopil/a splet?
- Si včeraj ostal/a dlje časa buden/a zaradi uporabe telefona? Si danes utrujen/a?
- Vodiš digitalni dnevnik? Dnevnik uporabe telefona?
- Kakšne občutke o sebi doživljaš, medtem ko drsaš po družbenih omrežjih?
- Ali družbena omrežja vplivajo na tvojo samopodobo? Pozitivno ali negativno? Zaradi koga ali česa?
- Kako lepotni trendi na družbenih omrežjih vplivajo na tvojo samopodobo?
- Kolikokrat si danes med pogovorom z nekom pogledal/a na telefon?
- Boš dal/a danes prednost šoli (učenju) ali telefonu?
- Si želiš zmanjšati čas za zaslone?
- So tvoji starši zgled pri uporabi zaslonov v prostem času? Kako?

- Ali katero področje v tvojem življenju zaradi telefona ne dobi dovolj pozornosti?
- Katero področje v tvojem življenju trpi zaradi telefona?
- Kaj bi storil/a, če bi bil tvoj prijatelj spletni nasilnež, nadlegovalec, izsiljevalec?
- Kaj bi storil/a, če bi tvoj prijatelj postal žrtev spletnega nasilja?
- Kaj bi storil/a, če bi postal/a žrtev spletnega nasilja?
- Kdo je oseba ali so osebe, ki jim zaupaš?
- Komu se najlažje zaupaš?
- Zakaj tako pogosto posegamo po zaslonih?
- Katero družbeno omrežje najbolj zasnava in zakaj?
- Kako digitalna tehnologija izboljšuje tvoje življenje?
- Kako digitalna tehnologija zmanjšuje kvaliteto tvojega življenja?
- Česa ti je najbolj primanjkovalo med pandemijo?
- Ali si s svojo uporabo zaslonov drugim za zgled? Kako?
- Ali tvoja uporaba naprav vpliva na kvaliteto medosebnih odnosov s prijatelji?
- Ali tvoja uporaba telefona vpliva na odnose znotraj tvoje družine? S tvojimi starši?
- Katere vrednote prinašajo družbena omrežja v naše življenje?
- Razvoj katerih spretnosti zapostavljaš, ko se za neko aktivnost odločiš uporabiti tehnologijo?
- Katere osebne podatke objavljaš na spletu in kateri bodo uporabni za nakup oglaševalcev?
- Koliko svoje zasebnosti objavljaš na spletu?
- Imaš zasebni ali javni profil? Zakaj?
- Kako nameravam izpeljati pomemben pogovor – sporočilo, telefonski klic, video klic ali v živo?
- Ali moji hobiji trpijo zaradi telefona in spleta? Zakaj?
- Želiš deljeno vsebino deliti z vsemi ljudmi na svojem družbenem omrežju ali le z nekaterimi?
- Kako pogosto me zmoti telefon med:
 - pogovorom z drugo osebo,
 - učenjem,
 - spanjem,
 - druženjem z družinskimi člani,
 - kdaj še?!
- Si se ta teden povezal/a z ljudmi, s katerimi si se želel/a? Kako – prek spleta ali v živo?
- Si vložil/a trud in energijo v področja, kamor se želiš usmeriti?
- Ali je trenutna strategija upravljanja s časom zate uporabna in učinkovita?
- Najprej delo, nato zabava? ALI najprej zabava, nato delo? *Your decision – choose wisely.*
- Koliko časa za zasloni je koristno porabljenega? Koliko od tega je nekoristno porabljenega?
- Kakšen je netehnološki (brez uporabe sodobne tehnologije) način izvedbe tistega, za kar običajno uporabiš tehnologijo?
- Kako uporaba zaslonov in spleta vpliva na tvoje odnose s starši?
- Ali nenehno in ponavljajoče se pregleduješ količino in vir všečkov, ki jih prejmeš?
- Katere vrednote so pomembne v tvojih virtualnih okoljih (okoljih na spletu)?
- Kaj je razlog, da zadeve objaviš na spletu?
- Slikaš zase ali za druge (da objaviš, pošlješ prek omrežja)?
- Kako bi se počutil/a, če tvoja objava ne bi bila všeč nikomur?
- Kakšna misel, občutek ali impulz te je vodil do tega, da si uporabil/a telefon?

- Kakšna čustva smo ob tem doživljali?
- Kakšno je bilo medtem naše dihanje?
- Sem lahko *to, kar v resnici sem*?
- Si res oseba, za katero se predstavljaš na spletu?
- Ti je kateri komentar povzročil neprijetne občutke? Zakaj?
- Kakšno mnenje bi si ustvaril neznanec o tebi, če bi pogledal/videl tvoj profil/objave?
- Je tvoja spletna podoba pravi prikaz tebe v resničnosti?
- Objavljaš na spletu tudi kaj nelepega o sebi?
- Kako pomembna je zate zasebnost na spletu?
- Se imam rad/a in zakaj?
- Sem prek spleta nasilen/na in zakaj?
- Zakaj si prek spleta upam, v živo pa ne?

15.5. Izvedba raziskave o uporabi zaslonov na šoli in javna objava rezultatov

Ta pristop in hkrati strategija je lahko neposredna aplikacija raziskovalne naloge. V anketnem vprašalniku smo mladostnikom nastavljali ogledalo glede njihove uporabe zaslonov. Rezultati so zelo zanimivi, saj prikazujejo prisotnost določenih problematik, ki se pojavljajo na teh področjih. V našo raziskavo je bilo vključenih pet šol. Zbrali smo tako rezultate posameznih šol kot skupne rezultate.

Za učinkovit pristop se je izkazalo na primer vodenje digitalnega dnevnika, ki preprosto prikazuje spremljanje časa in vsebin, ki jih spremljamo na zaslonih. Poleg tega pa tudi podajanje informacij o določenih pojavih, ki so se izkazali za tvegane (na primer pošiljanje intimnih fotografij) ali nevarne.

Predlagamo, da bi v šolah na podlagi poslanih rezultatov raziskave pripravili velike plakate in jih izobesili po šoli. Plakati bi vsebovali naslov grafa, tortni graf, izstopajočo ugotovitev v besedah in v spodnjem delu z manjšimi črkami zapisane ključne informacije o raziskavi (npr. naslov raziskave, izvajalec, velikost vzorca, starost udeležencev).

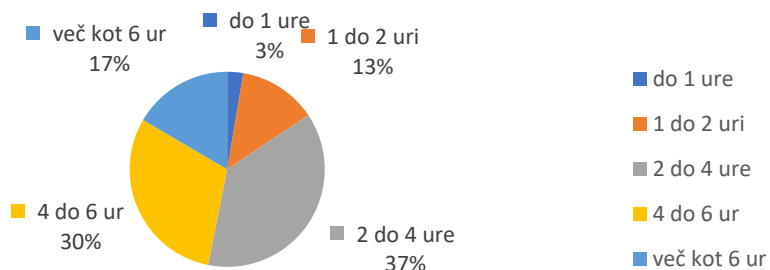
Primer 1

Primeri plakatov, s katerima bi poskušali ozaveščati mlade o količini časa, ki ga preživijo za zaslone, hkrati pa sporočali, da si veliko mladih želi zmanjšati čas za zaslone. Namen bi bil, da se mladi zamislijo nad svojo uporabo zaslonov, v upanju, da bodo količino časa ali vsebino prepoznali kot problematično in posledično zmanjšali količino časa ali odstranili nekoristne vsebine, ki jih spremljajo.

Drugi plakat, ki se osredotoča na težnjo po zmanjšanju časa, preživetega za zaslone, pa cilja na pomembnost vrstnikov v obdobju mladostništva – v ideji: *Če je več kot polovica mladih to poskusila ali si želi, bom tudi jaz.*

84% mladih je prekomernih uporabnikov zaslonov in spleta!

Si tudi ti?

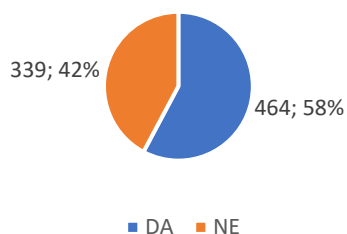


Naslov: Čas, ki ga mladi preživijo za zasloni za zabavo in sprostitvev

Skoraj šest od desetih mladih je poskusilo zmanjšati čas za zasloni!

Kaj pa ti?

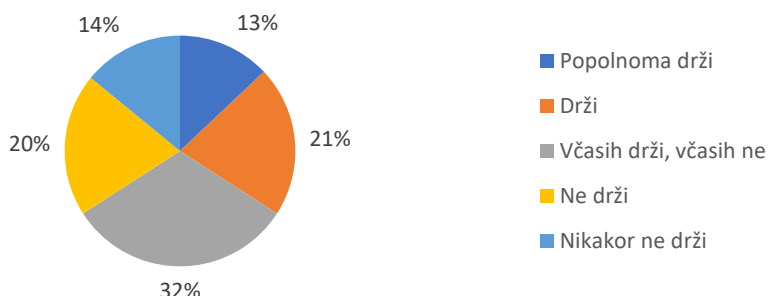
Si že kdaj poskusil/a zmanjšati količino časa, ki ga preživiš za zasloni?



Naslov: Količina mladih, ki so poskusili zmanjšati čas za zasloni

Polovica mladih si želi **zmanjšati čas** za zaslone!
Kaj pa **ti**?

Želim si zmanjšati čas, ki ga preživim za zaslone.



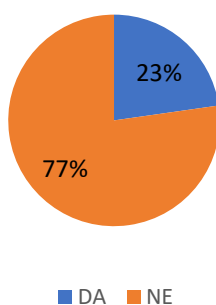
Naslov: Količina mladih, ki si želijo zmanjšati čas za zaslone

Primer 2

Primeri plakatov o problematiki, povezani s pošiljanjem intimnih fotografij prek spleta. V upanju, da bi se mladi zamislili nad tem, kako razširjen je omenjeni pojav oziroma problematika, in da bi jih z zbadljivim vprašanjem spomnili na to, kaj lahko sledi.

Skoraj vsak **četrty** mladostnik ima na svojem telefonu **intimne fotografije** drugih oseb!!!

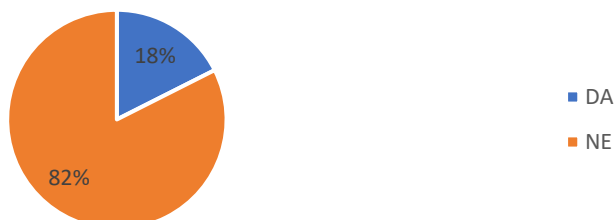
Tudi tvoje? **Si želiš postati žrtev izsiljevanja?**



Naslov: Količina mladih, ki imajo na svojih napravah shranjene intimne fotografije drugih oseb

Skoraj vsak **peti** mladostnik je poslal svojo **intimno** fotografijo preko spleta!

Si želiš postati žrtev izsiljevanja?



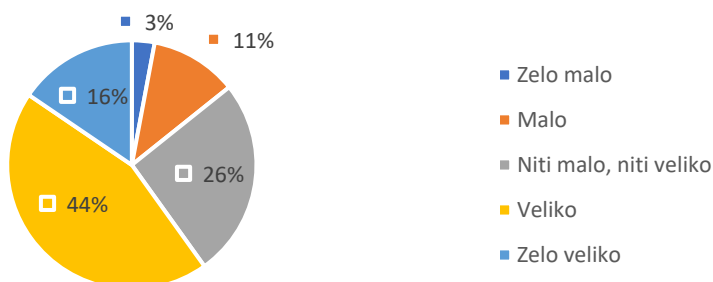
Naslov: Količina mladih, ki so prek spleta poslali svojo intimno fotografijo

Primer 3

Mladi kot eno najbolj negativnih plati družbenih omrežij navajajo razširjenost spletnega nasilja. Po poročanju večine je tega veliko ali zelo veliko. Ker mladi sami navajajo pojav kot zelo problematičen, nam jih o tem ni treba prepričevati, potrebno je zgolj primerno vprašanje, ki bo sprožilo kritičen premislek.

Najmanj **60 %** mladih pravi, da je **spletnega nasilja** (zelo!) **veliko!!!**

Kaj boš storil/a?



Naslov: Količina spletnega nasilja med mladimi po poročanju mladih

Primer 4



Naslov: Na koga bi se mladi obrnili v primeru stiske na spletu

Priporočilo za mlade bi na podlagi njihovih odgovorov lahko oblikovali takole:

Mladi niste sami! V primeru stiske na spletu sami pravite, da se najlažje zaupate svojim prijateljem. STORI TO, IZPOVEJ SE! S tem boste zmanjšali stisko in napetost v sebi. Prijatelj – če se čutiš sposobnega odzvati, ne čakaj. Tvoj prijatelj – žrtev je preplavljen s čustvi, ti nisi in razmišljaš razsodno. POMAGAJ MU! Zdaj, ko si izpustil breme in ti je lažje, stopi do svojih staršev, bratov ali sester in se zaupaj še njim. Če ne čutiš nikogar tako blizu, da bi se mu lahko zaupal, nas pokliči prek anonimne številke na Logout, Tom telefon, Spletno oko ali policijo. Tam boš sprejet in (vsaj na daljavo) objet. Pa ne pozabi, nisi sam.

15.6. Pravilo 5-ka

Pravilo 5-ka je preprosto, vendar zajema odgovore, kaj storiti, če se mladostniku zgodi kaj neprijetnega, tveganega ali nevarnega na spletu. Strategija je eno od glavnih priporočil, ki jih navaja Center Logout. Pravilo je kratko in preprosto zapomnljivo, zato se nam ga zdi smiselno oblikovati in natisniti v obliki plakatov. Na plakatih bi bila velika modra dlan, vsak izmed prstov bi predstavljal eno od točk pravila. Enostavno, jedrnato, preprosto za zapomnitev. Na preventivnih predavanjih opažamo, da si mladi ob omembi *pravila petke* dajejo petke (angl. high five) in se ob tem zabavajo, kar sporoča, da si bodo zadevo zagotovo lažje zapomnili, saj so jo nemudoma povezali s svojim načinom komuniciranja v prostem času.

1. Shrani dokaze (angl. screenshot, slov. zaslonska slika)

- V primeru grožnje, nadlegovanja, izsiljevanja ipd. naj mladi naredijo zaslonsko sliko tega, saj bomo v primeru prijave (staršem, šoli, zunanji organizaciji, policiji) imeli bistveno več informacij o dogodku. Če

postanemo žrtev, nas preplavljajo čustva, kar zmanjšuje našo razsodnost in krepí subjektivnost v odnosu do pojava – zaslonska slika je nujno dejstvo o dogodku, ki ga potrebujemo. Primer: policija potrebuje zadostno količino indicov (dokazov, ki niso dokazno gradivo na sodišču), na podlagi katerih (lahko) prijavi kaznivo dejanje in posreduje indice preiskovalnemu sodniku, ki na podlagi teh (lahko) sproži preiskavo.

2. *Ne odgovarjaj*

- V pomenu, da oseba, ki postane žrtev katere od oblik nasilja, nasilnežem ne odgovarja, jih ignorira. Nasilneži potrebujejo odziv, pogosto celo hrepenijo po odzivu žrtve. Odziv pri mnogih sproži dodatno motivacijo za nadaljevanje početja. Če se nasilnežu ne odzovemo, se bo slejkoprej *obrnil stran* ali (vsaj) k drugi žrtvi.

3. *Blokiraj osebo*

- Gumb *blokiraj osebo* (angl. *block*) je učinkovit pripomoček za onemogočanje dostopanja določenim osebam do nas in naših profilov. Če želimo onemogočiti dostop in stik (prek zasebnega pogovora), je priporočljivo uporabiti to varnostno možnost. Oseba iz blokirane profila ne more dostopati do nas.

4. *Prijavi neprijetno vsebino*

- Če se na spletu objavi vsebina, ki se nam ne zdi primerna ali prijetna (spolnost, nasilje itd.), lahko za namen prijave neprimernosti vsebine uporabimo gumb *prijavi vsebino*, s katerim to sporočimo družbenemu omrežju. To omogoča hitrejšo prepoznavo teh vsebin in možnost, da administratorji vsebino odstranijo. V primeru, da se na spletu objavi vsebina o nas (npr. nekdo objavi našo intimno fotografijo), nemudoma uporabimo to možnost, saj s tem skrajšamo čas, ko je vsebina objavljena na spletu. Čim hitreje se bomo odzvali, tem hitreje lahko moderatorji vsebino izbrišejo in onemogočijo prenos fotografije na osebne naprave.

5. *Povej odrasli osebi, ki ji zaupaš, in prijatelju/ici*

- Če postanemo žrtev nasilja, nas preplavljajo čustva, naša razsodnost se močno zmanjša in začnemo se zapirati vase. V tem primeru je izjemno pomembno, da stiske ne zadržujemo v sebi, temveč se o tem zaupamo komu, ki se nam zdi vreden zaupanja. Ko to storimo, se najprej močno razbremenimo in zmanjšamo notranjo stisko. Omogočimo si, da v tem nismo sami, in drugi osebi omogočimo, da nam lahko pomaga. Najbolj priporočljivo je povedati odrasli osebi, ki ji zaupamo, saj je pričakovano, da se bo vsak odrasli v takšnih primerih znal odzvati. Če ne prepoznavamo nobene odrasle osebe kot zaupanja vredne, povejmo svojim prijateljem (mnogi mladostniki so dovolj zreli, da se bodo znali ustrezno odzvati), drugim družinskim članom (bratu, sestri itd.) ali pokličimo katero od strokovnih organizacij na anonimno številko (Tom telefon, Logout, policija).
- Kot ugotavljamo v naši raziskovalni nalogi, so med osebami, na katere bi se mladi obrnili v primeru stiske, na prvem mestu prijatelji (33 %), na drugem starši (25 %), na tretjem drugi sorodniki (15 %) in na

četrtem mestu strokovne organizacije, ki se ukvarjajo s tem področjem (9 %).

15.7. Šolski nabiralnik

Naj spomnimo, da zagovarjamo emski pogled, ali drugače rečeno, »od znotraj navzven«, v pomenu, da izhajajmo iz mladostnikov. Namesto da govorimo *o njih*, začnimo govoriti *z njimi*. Za spoprijemanje s problemi, ki se pojavljajo med mladostniki, se za zelo učinkovite pogosto izkažejo zamisli in predlogi, ki pridejo iz ali od njih.

Smiselno se nam zdi te besede začeti uresničevati. Učinkovita strategija bi bili šolski nabiralniki, namenjeni sodelovanju mladostnikov pri spoprijemanju z določenimi problematikami. Nabiralnike bi osredotočili na tri pomembne problematike: prijava spletnega (lahko tudi tradicionalnega/šolskega) nasilja, predlogi za spoprijemanje s spletnim nasiljem in predlogi za spoprijemanje z digitalno zasvojenostjo med mladostniki. Te predloge bi na določena obdobja (enkrat tedensko) pregledali in enkrat mesečno (v učiteljskem zboru) preučili smiselnost, možnost in načine vpeljave v šolski vsakdan. Prijave spletnega nasilja bi vsakodnevno pregledoval šolski svetovalec ali svetovalka oz. šolski koordinator, ki ga navajamo v nadaljevanju.

Nabiralnik bi predstavljala velika škatla z ozko režo. Poleg škatle bi bil kup listkov in pisala (na vrvici). Na eni škatli bi pisalo *SPLETNO NASILJE – Kako se ga bomo rešili? Tvoje ideje, zamisli? Kaj delamo prav in kaj narobe?*

Na drugem nabiralniku, namenjenem spoprijemanju z digitalno zasvojenostjo med mladostniki, bi pisalo *ZASLONI NAS ZASVAJAJO – Kako se bomo s tem spoprijeli na naši šoli? Tvoje ideje, predlogi? Kaj delamo prav in kaj narobe?*

Na tretjem nabiralniku, namenjenem prijavam spletnega nasilja, bi pisalo *SPLETNO NASILJE – ANONIMNA PRIJAVA!!! (prijaviš lahko sebe kot žrtev ali kogarkoli drugega, tudi če je nasilnež tvoj prijatelj – prijavi!)*

Ključna elementa te strategije sta vključevanje mladostnikov, pri čemer bodo mladi začutili, da so del procesa, in anonimnost.

15.8. Šolski koordinator za področje zaslonov in spleta

Menimo, da bi morala vsaka šola izbrati ali določiti osebo (ali več), ki bi postala t. i. *šolski koordinator za področje zaslonov in spleta*. Na podlagi ugotovitev, da bi se v primeru stiske na spletu na učitelje obrnilo le 3 % mladostnikov, na šolsko svetovalno službo pa 4 %, je smiselno narediti korak v tej smeri. Skupno bi se na šolske delavce (7 %) obrnilo manj mladostnikov kot na zunanje strokovne organizacije, ki se ukvarjajo s tem področjem (9 %). Po našem mnenju pomemben dejavnik tiči v nepoznavanju in nerazumevanju življenjskega sveta mladih na spletu in posledični oddaljenosti od tega, kot ugotavljamo v nekaterih hipotezah. Hkrati pa večina šol (83 %) navaja, da imajo med zaposlenimi delavci osebo, ki ima dovolj znanja in spretnosti, da bi mlade ozaveščala o digitalni pismenosti, varnosti na spletu ipd. Menimo, da lahko ta oseba postane šolski koordinator za zaslone in splet, vendar moramo področje dela jasno opredeliti. Še bolje bi bilo, da vlogo šolskega koordinatorja prevzameta dve osebi. Ena je učitelj računalništva ali informatike, ima znanja in spretnosti s teh področjih, druga pa šolski svetovalec. Menimo, da bi s skupnim znanjem teh dveh kadrov pokrili vsa potrebna področja.

Ta oseba:

- bi bila tista, za katero bi cela šola vedela, da se o zaslonih in spletu obrneš nanjo,

- bi predstavljala prijavno točko za primere spletnega nasilja,
- bi imela vse informacije o tem, kako se odzvati v primeru spletnega nasilja ali ob drugih tveganih oziroma nevarnih pojavih na spletu,
- bi izvajala informiranje o delovanju zaslonov in spleta (družbenih omrežij, iger itd.) za vse skupine (dijake, šolske delavce, starše),
- bi bila informacijska točka z informacijami o vseh zunanjih strokovnih organizacijah, ki se ukvarjajo s temi področji,
- bi se povezovala z zunanjimi strokovnimi organizacijami, ki se ukvarjajo s temi področji,
- bi skrbela za vse preventivne dejavnosti, povezane s temi področji,
- bi izvajala preventivne dejavnosti v sodelovanju z drugimi šolskimi delavci,
- bi preverjala anonimne prijave spletnega nasilja v nabiralnikih (prejšnja strategija),
- bi preverjala ideje, zamisli in predloge za spoprijemanje s spletnim nasiljem in digitalno zasvojenostjo v nabiralnikih (prejšnja strategija).

Predlagamo, da se vloga koordinatorja vpelje kot razširjena dejavnost šolske svetovalne službe. V primeru vpeljave strategije bi morala šola temu nameniti dodatna finančna sredstva.

15.9. Preventivne dejavnosti

Kombinirana predavanja – predavanje za več ciljnih skupin skupaj

Večino preventivnih dejavnosti se izvaja le z eno specifično skupino, na primer z dijaki, starši, šolskimi delavci. Redko se skupine med seboj kombinirajo. Včasih se predavanju za starše pridružijo učitelji ali šolski svetovalci, večinoma pa ne. Ko imajo predavanje ali delavnico dijaki, so običajno prisotni tudi učitelji oziroma učitelj, ki jih ima tisto šolsko uro ali dve. Marsikdaj pa učitelji niso prisotni, saj so mladostniki pogosto bolj odprti za intimnejše teme, če zraven ni šolskih delavcev.

Poudariti želimo, da ločujemo ti dve skupini, nato pa na predavanjih za starše veliko govorimo o življenjskem svetu mladih, priporočilih in načinih vpeljave družinskih dogovorov, ki so seveda vezani na njihove mladostnike. Po drugi strani na predavanjih za mladostnike govorimo *obratno* – če imajo doma nesoglasja in nejasnosti, naj s starši pripravijo družinski dogovor o uporabi zaslonov, ki bo temeljil na pravičnosti.

Naslednji pristop je kombinacija predavanja za dijake in njihove starše. Neposredno je povezan s hipotezo, v kateri ugotavljamo generacijski razkorak med mladostniki in njihovimi starši, predvsem kar zadeva življenjski svet mladih na spletu. Ker je po naših ugotovitvah ena najbolj učinkovitih in preventivnih družinskih strategij priprava družinskega načrta uporabe zaslonov, je pristop, ki vključuje oboje, verjetno najbolj primeren. S skupnim predavanjem bomo starše približali razumevanju življenjskega sveta mladih na spletu, saj bi mladostniki sami govorili o svojem življenjskem svetu, hkrati bodo starši na ta način izkazali zanimanje zanje, posledično pa se bosta prisotnost in povezanost med njimi okrepili. Z manjšo spremembo že obstoječih preventivnih dejavnosti lahko naredimo velik korak k večji učinkovitosti in uspešnosti.

Menimo, da bo pripravljenost (motiviranost) obojih za uvedbo družinskega načrta uporabe zaslonov tako veliko večja.

Delavnice – osebni načrt uporabe zaslonov

Ugotavljamo, da je šest od desetih mladostnikov že poskusilo zmanjšati čas za zasloni in da si polovica mladostnikov to še vedno želi. Ob ugotovitvah o delovanju človekovih možganov v mladostništvu in razjasnitvi, kako delujejo tržno zasnovane spletne storitve, menimo, da mnogi pri tem potrebujejo pomoč. Zato predlagamo, da strokovne organizacije, ki izvajajo preventivne dejavnosti (predavanja, delavnice), oblikujejo delavnico, na kateri bi mladostniki pripravljali osebne načrte uporabe zaslonov. Delavnica bi bila sestavljena iz treh delov – dveh krajših teoretičnih delov in enega daljšega praktičnega dela. V prvem teoretičnem delu bi predstavili problematiko pretirane rabe zaslonov in digitalne zasvojenosti, v drugem pa splošna priporočila in smernice za mladostnike. Sledil bi krajši odmor, namenjen času za samorefleksijo in razmislek mladostnikov.

V praktičnem delu bi se postopoma sprehodili skozi vsa področja, pri čemer bi imeli pred seboj delovni list – podlago osebnega načrta, ki bi bil ustvarjen na podlagi družinskega medijskega načrta Centra Logout.

V osebnih načrtih bi opredelili: vrste zaslonov, prostore ali območja brez zaslonov, čas brez zaslonov, ustrezno količino časa dnevne uporabe, ustreznost vsebin (predvsem odstranjevanje neustreznih), skupne aktivnosti s prijatelji brez zaslonov, posamične aktivnosti brez zaslonov, načine skrbi za gibanje in zdrav življenjski slog, načine skrbi za zdravo rutino spanja, področje spletne varnosti in zasebnosti in zaključili s posledicami (v primeru uspeha in primeru neuspeha).

Opredelili bi (le) tista področja, na katerih bi želeli narediti spremembe. Izdelava osebnega načrta bi bila prostovoljna odločitev vsakega mladostnika.

Mladostnikom bi pri pripravi pomagala strokovnjak iz zunanje organizacije, ki bi vodil delavnico, in šolski svetovalec, ki bi pri tem sodeloval.

Preverjanje uspešnosti izpeljave načrtov bi v vnaprej določenih obdobjih (na primer vsako drugo razredno uro) opravljala razrednik in izbrani šolski svetovalec. Preverjanje bi potekalo na način pogovora o tem, kako je mladostniku uspevalo ali ni uspevalo uresničevati svojega načrta. Ob uspešnosti bi dobili za to ustrezno potrditev, ob neuspešnosti pa bi jim pomagali prepoznati vzroke in opraviti potrebne spremembe za uspešno izpeljavo osebnega načrta. Zaradi odsotnosti vseh dolžnosti, zahtev, nagrad in kazni s strani drugih oseb pričakujemo, da bi bili mladostniki pri pričevanju iskreni. Mladostnike bi spodbujali k medvrstniški podpori in pomoči pri uresničevanju osebnih načrtov uporabe zaslonov.

15.10. Umestitev vsebin v vzgojni načrt šole

Menimo, da bi morale vse šole preventivne dejavnosti, povezane z zasloni in spletom, vključiti v šolski vzgojni načrt. Pri pripravi tega naj sodelujejo vse skupine (učenci/dijaki, starši, pedagoški delavci, svetovalni delavci, vodstvo).

Poleg navedenih bi bilo po našem mnenju smiselno vključiti še naslednja področja:

- zaveza k dodatnim možnostim za izobraževanje razrednikov in ŠSS (v nadaljevanju),
- zaveza vodstva k namenitvi finančnih sredstev za preventivne dejavnosti,

- zaveza k pripravi pravilnika o uporabi zaslonov in spleta na šoli ter protokolov ravnanja v primerih spletnega nasilja,
- zaveza k sodelovanju in vključevanju vseh ključnih skupin, ki so navedene zgoraj.
- zaveza k izvedbi *Dnevo brez zaslonov*,
- zaveza k prepoznavi obširnosti problematike na njihovi šoli, ki zajema evalvacijo stanja in preventivni načrt.

15.11. Družinski načrt uporabe zaslonov

Več o tem v zaključku teoretičnega dela – *Pristopi in strategije preprečevanja digitalne zasvojenosti*.

15.12. Pravilnik o uporabi zaslonov na šoli in protokoli ravnanja v primerih spletnega nasilja

Na strani šole kot institucije je po našem mnenju veliko manevrskega prostora za izboljšave. Predvsem to velja za srednješolsko izobraževanje, saj je v večini osnovnih šol vzpostavljen sistem reda in pravil, ki ga tudi izvajajo. V Sloveniji je le peščica srednjih šol, ki imajo pravilnik o uporabi zaslonov in spleta v šoli, še manj pa tistih, ki se pravil tudi držijo in jih udeležujejo. Kot ugotavljamo, sta uspešnost in učinkovitost večinoma odvisni od treh dejavnikov: vključenosti mladostnikov, jasnosti pravil in doslednosti izvajanja (na strani šole in šolskih delavcev). Enaki dejavniki učinkovitosti so ključni pri družinskem pravilniku ali dogovoru o uporabi zaslonov.

Menimo, da bi morala imeti vsaka šola pravilnik o uporabi zaslonov in spleta na šoli in protokole ravnanja v primerih spletnega nasilja. Pravilniki naj vključujejo prepovedi (npr. uporaba zaslonov med poukom, neupravičeno slikanje in snemanje, prepoved vsakršne oblike spletnega nasilja) ali dolžnosti (npr. dolžen/na sem spoštovati učitelja, kar pomeni, da pri pouku ne uporabljam telefona; v primeru spletnega nasilja sem to dolžen prijaviti), ki se navezujejo na mladostnike in šolske delavce. Prav tako naj pravilniki vsebujejo dolžnosti, ki se navezujejo izključno na šolske delavce (npr. da dajejo šolske obveznosti, čim manj povezane z zasloni in spletom, da morajo biti z uporabo zaslonov mladostnikom zgled, da mladostnikom ne predlagajo v tržno zasnovanih aplikacij), in dolžnosti, ki se navezujejo na svetovalno službo in vodstvo šole, da se zavezujejo k prepoznavanju problemov (potreb) in zagotavljanju ustreznih preventivnih dejavnosti.

Drugi dokument bi bili protokoli ravnanja v primerih spletnega nasilja. Vsi postopki bi bili vnaprej predvideni in ravnanje jasno opredeljeno.

Pripravo pravilnikov in protokolov bi zasnovali s sodelovanjem in soustvarjanjem vseh skupin – mladostnikov, staršev (svet staršev), učiteljev, svetovalnih in vodstvenih delavcev. Najprej bi s pomočjo šolskega koordinatorskega (pedagoški ali svetovalni delavec) oba dokumenta sestavili mladostniki sami. V drugem koraku bi se jim pridružile preostale skupine in nadaljevali bi soustvarjanje dokumentov. Ko bi bila krovna dokumenta (na ravni celotne šole) končana, ju lahko v posameznih razredih (ali letnikih) prilagodijo posebnostim. Pomeni, da bi ju prilagodili potrebam in problemom posameznega šolskega sistema z namenom večje smiselnosti, učinkovitosti in posledične uspešnosti. Prilagoditve bi bilo najbolj smiselno izpeljati v sodelovanju dijakov, razrednika, šolskega svetovalca in staršev. Za ta namen bi organizirali srečanje (dodatni roditeljski sestanek, na katerem se pridružijo tudi mladostniki).

Pomembno je, da izhajamo iz mladostnikov, saj bomo v tem primeru videli smiselnost. Pomembno je, da se jim drugi na tej poti pridružujemo, saj so *eksperti iz izkušenj*. Mi moramo postati *spoštljivi in odgovorni zavezniki*, predvsem v obdobju, ko se od nas oddaljujejo, a nas hkrati nujno potrebujejo. To je soodvisnost.

15.13. Povezovanje šol in organizacij, ki izvajajo prostočasne dejavnosti

Obiskovanje šole in prostočasnih dejavnosti spada med pomembne varovalne dejavnike v obdobju mladostništva. Izvajalci teh (trenerji, učitelji glasbe itd.) imajo v obdobju mladostništva na mlade izjemen vpliv, predvsem zato, ker izvajajo dejavnost, ki predstavlja njihov interes. V to (največkrat) niso prisiljeni in se je z veseljem udeležujejo. V veliki večini izvajalci spadajo med peščico odraslih, ki so v obdobju mladostništva s strani mladih *slišani*. Imajo veliko moč, saj lahko v povezavi s starši mladostnikom postavijo zahtevo – na primer, če je šolska uspešnost dijaka izredno upadla, obiskovanje nogometa pa mu pomeni vse, lahko trener postavi zahtevo, da dokler šolska uspešnost ne bo ustrezna, prepoveduje obiskovanje treningov ali igranje tekem. Ključno je, da bi se mladostniki staršem (ali učiteljem) verjetno uprli in skrhali odnos, trenerju pa se upa upreti le redko kdo, saj je tista oseba, ki ti lahko vzame *ljubezen* in ni tvoj starš. Pravzaprav lahko to stori šele po pridobljenem dovoljenju starša. Metoda je izvedljiva in učinkovita le ob predhodnem dogovoru in sodelovanju staršev ter izvajalcev dejavnosti. V kolikor je to edina gibalna ali kulturna aktivnost mladostnika, ta pristop ni ustrezen.

V tem primeru je smiselno posvetovanje mladostnika, staršev, šole (razrednik, ŠSD) in drugih pomembnih odraslih (npr. trenerja), da se prepozna pravi razlog in posledično odpravi.

Zato menimo, da bi bilo zelo smiselno (in učinkovito v smislu preventive) povezati organizacije, ki izvajajo prostočasne dejavnosti, in šole, predvsem na področju pravilnikov o uporabi zaslonov in spleta in protokolov ravnanja v primerih spletnega nasilja.

Namen sodelovanja bi bilo usklajevanje (ali priprava) pravilnikov uporabe zaslonov. Govorimo o temeljnih pravilih ali dogovorih. Te bi oblikovale skupine, ki smo jih omenili v prejšnjem odstavku. Pomembno je, da so glavna pravila glede uporabe zaslonov jasna, ne prepogosto spreminjajoča se, pravična, dosledno izvajana in med izvajalci usklajena. Le tako jih bodo mladostniki ponotranjili. Če uporabimo primer vzgojno neusklajenih staršev, ki rezultira v popolnoma zmedenem ali raztresenem otroku ali mladostniku, bi tu izgledalo podobno. V šoli bi mladostniki poslušali in upoštevali določena pravila ali dogovore, v času prostočasnih dejavnosti popolnoma drugačna, doma pa spet tretja. Usklajenost v temeljih teh pomembnih odraslih bo zagotovo pomemben preventivni dejavnik. V nadaljevanju pa vsaka stran (šola, organizacije, družina) dogovore prilagodi svojemu okolju.

Drugi pomemben dokument je protokol ravnanja v primerih spletnega nasilja. Ta dokument bi bil pri vseh identičen.

Nekaj splošnih primerov:

- prepoved uporabe telefona med izvajanjem dejavnosti (pouk, trening itd.),
- prepoved uporabe telefona med pogovorom z drugo osebo,
- prepoved slikovnega slikanja in snemanja drugih brez pridobljenega soglasja te osebe,
- prepoved objave drugih oseb na spletu brez pridobljenega soglasja,
- prepoved vsakršne oblike (spletnega) nasilja,

- prepoved uporabe telefonov med vožnjo na dejavnosti.

Če se usmerimo na pozitivne posledice (pristop v nadaljevanju), bi pravilnik raje zapisal na način *dolžnosti*.

Nekaj splošnih primerov dolžnosti:

- Med izvajanjem dejavnosti (pouk, trening, itd.) sem dolžen/na spoštovati izvajalca dejavnosti, kar zajema ne-uporabo telefona.
- Med pogovorom sem dolžen/na spoštovati drugo osebo, kar pomeni, da med tem ne uporabljam telefona.
- Dolžen/na sem spoštovati pravico do zasebnosti osebnih podatkov, kar mi nalaga dolžnost, da osebo preden jo slikam ali objavim na splet, vprašam za soglasje.
- Dolžen/na sem stati za idejo o ne-nasilju (odstotnost vsakršne oblike nasilja).
- Dolžen/na sem, da se trudim pri uporabi zaslonov samonadzorovati. To vključuje dejavnost, da ne posežem po zaslonu med vsako najkrajšo pavzo.

Glede na to, da večina organizacij pravilnikov uporabe zaslonov nima, bi bila strategija koristna tudi za razvoj njihove dejavnosti.

Povezavo bi najlažje vzpostavili tako, da bi v začetku šolskega leta na sestanek povabili predstavnike teh organizacij in jim predstavili šolski pravilnik uporabe zaslonov in protokole ravnanja v primeru spletnega nasilja. Na sestanku bi šola predstavila temeljna načela pravilnika in protokolov. Po sestanku bi prejeli elektronsko različico obeh, ki bi jih lahko neposredno implementirali ali prilagodili in nato umesili v svoj sistem delovanja.

15.14. Šolanje na daljavo

Če se ponovi obdobje šolanja na daljavo, moramo glede na pretekla obdobja nekatere stvari spremeniti.

Na ravni šole predlagamo, da:

- Se šole pripravijo na morebitno šolanje na daljavo in ponudijo mladim virtualne ogleda, predstavitve in proslave ob prehodih iz enega šolskega (pod)sistema v drugega.
- Smo pozorni na spletna tveganja na področju duševnega zdravja mladih. Večino stisk mladi izrazijo na spletu, predvsem pa se to izrazi v obdobjih, ko jih drugače ne sploh morejo – med šolanjem na daljavo.
- Šole povečajo razpoložljivost in dostopnost pripomočkov za digitalno dobro počutje in spletnih izobraževalnih pripomočkov za šolajoče mladostnike. Pripomočke oziroma aplikacije za digitalno dobro počutje navajamo v nadaljevanju.
- Šole naj ustvarjajo priložnosti za inovacije, uresničujejo zamisli in predloge mladih in ustvarjajo prostor za medvrstniško podporo. Podobno smo zapisali zgoraj, da mnogokrat najboljši predlogi pridejo od samih mladostnikov.
- Športni pedagogi naj pripravijo načrte za različne gibalne aktivnosti med poukom (aktivni odmori za dijake in šolske delavce) ter načrte za aktivno preživljanje prostega časa, ki temeljijo na zabavnih tekmovanjih (na primer medrazredno tekmovanje v številu prehojenih korakov, prekolesarjenih kilometrov, osvojenih vrhovih hribov in gora itd.). Najbolje bo, da mladostniki sami določijo, v čem bi tekmovali. Za ta namen mora šola omogočiti (po možnosti nameniti določena sredstva) dostop do primerne aplikacije. To predstavljajo etično zasnovane, ki ne temeljijo na korporativnem

zaslužku na-izkoriščanju-pozornosti-osnovanih aplikacijah ali trženju osebnih podatkov uporabnikov.

- Športni pedagogi lahko pomagajo staršem pri načrtovanju in izvedbi gibalnih aktivnosti v prostem času (predvsem v primeru začasnega prenehanja ali prekinitve prostočasnih športnih dejavnosti). S slednjima strategijama bi morda preprečili izrazit porast v debelosti med otroci in mladostniki v času šolanja na daljavo.

Zmanjševanje različnih vrst neenakosti pri delu na daljavo

Prepričani smo, da je treba vsem mladostnikom zagotavljati dostop do kvalitetnih naprav in spleta, da se lahko po enakih možnosti vključujejo k pouku na daljavo, poiščejo pomoč in podporo ali da se srečujejo s svojimi prijatelji in družinskimi člani.

Zato na makro ravni socialnega dela oziroma ravni politike političnim odločevalcem predlagamo:

- Naložbe v razvoj žičnega in brezžičnega omrežja v manj razvitih delih in/ali skupnostih.
- Sklenitev dolgoročnih obvez za ureditev financiranja deprivilegiranih skupin pri dostopnosti do tehnološke opreme, spleta in pridobitev ustreznih spretnosti in znanj za njihovo uporabo.
- Zaščititi mladostnike in družine pred škodljivo zasnovanimi platformami in okrepiti družbeno odgovornost teh.

Primeri predlogov zaščite mladostnikov:

- Prepoved uporabe škodljivo zasnovanih tehnik ali tehnologij (npr. t. i. *temni vzorci* – angl. *dark patterns* in druge načrti tehnoloških podjetij, ki zavajajo uporabnike in povzročajo kompulzivno uporabo naprav).
- Omejitve pri delovanju algoritmov, ki v ospredje vsebin mladostnikov umešča škodljivo ali starostno neprimerno vsebino.
- Razvoj zanesljivih zaščit za preprečevanje prekritega oglaševanja usmerjenega na otroke in mladostnike.
- Zakonska ureditev označevanja obdelanih fotografij in sponzoriranih objav spletnih vplivnežev.
- Zagotoviti jasne usmeritve s strani zakonodajalca (kot je Zvezna komisija za trgovino v ZDA) ali razjasniti kdo je odgovoren za preiskovanje in pregon platform (oz. odgovornih), ki se poslužujejo nepoštenih in zavajajočih praks in so povezane s varnostjo uporabnikov. Uporabniki se tako opirajo na obljube (tržno zasnovanih) platform, da zagotavljajo varno okolje za mladostnike.

15.15. Z dokazi učinkovitosti podprte aplikacije za podporo duševnemu zdravju mladih

Menimo, da bi morale šole na spletni strani, v spletnih učilnicah in po e-pošti mladostnike in njihove starše obveščati o aplikacijah za podporo duševnemu zdravju mladih, ki so podprte na učinkovitosti. Seznam smo v naši nalogi prevzeli po Zdravniški zbornici Slovenije, kjer je naveden seznam preverjenih aplikacij z njihovo vsebino oziroma namenom.

Po šolah pa bi lahko natisnili in izobesili plakate s QR-kodami, prek katerih bi dostopali do brezplačnih spletnih trgovin z omenjenimi aplikacijami.

Pri tem je izrednega pomena, da prevzamemo perspektivo, da so informacije o duševnem zdravju mladih občutljive narave, ki zahtevajo dodatne varovalke glede zasebnosti in varnosti. Aplikacije in storitve, namenjene otrokom in mladostnikom, ki zbirajo njihove podatke, morajo biti zavezane k minimalizaciji beleženja osebnih podatkov in zagotoviti visoko stopnjo varnosti podatkov in informacij. Informacije o tem, kako bo informacije o njih uporabljene ali deljene, jim morajo biti posredovane v njihovi starosti primerni in razumljivi obliki.

15.16. Strokovno izobraževanje za učitelje razrednike in šolske svetovalne delavce

V šoli so z mladostniki najpogosteje v stiku učitelji razredniki in šolski svetovalni delavci. Tisti, ki imajo največjo možnost prepoznati spremembe v vedenjih mladostnikov, so prav ti dvoji. Menimo, da sta ti dve skupini šolskih delavcev tisti, ki potrebujejo dodatno izobraževanje, ki ni le enkratna preventivna dejavnost, temveč izobraževanje, ki bi bilo celostno zasnovano. Pri tem se lahko navežemo na ugotovitve naše raziskave. Vsi vodstveni delavci sporočajo, da bi svoje zaposlene poslali na strokovno izobraževanje o spletnem nasilju in digitalni zasvojenosti in kar več kot polovica šolskih delavcev poroča, da bi potrebovali dodatna znanja in spretnosti na teh področjih dela. Poleg tega pa ugotavljamo, da večina mladostnikov šolskih delavcev ne prepozna kot ustrezno strokovno usposobljene. Menimo, da bi strokovno usposobljeni razredniki in šolski svetovalni delavci, predstavljali pomemben preventivni dejavnik v primerih spletnega nasilja.

V nadaljevanju bomo predstavili primer izobraževanja o spletnem nasilju za učitelje razrednike in šolske svetovalne delavce.

STROKOVNO IZOBRAŽEVANJE O SPLETNEM NASILJU ZA UČITELJE RAZREDNIKE IN ŠOLSKE SVETOVALNE DELAVCE

CILJNA SKUPINA

Izobraževanje je namenjeno učiteljem razrednikom in šolskim svetovalnim delavcem.

CILJI PROGRAMA

Učitelji razredniki:

- poglobiti znanje o razumevanju virtualnega življenjskega sveta otrok in mladostnikov,
- razviti sposobnosti za učinkovito prepoznavanje znakov spletnega nasilja, ki so zaradi narave okolja bolj latentne,
- usposobljenost za učinkovito preprečevanje spletnega nasilja s pomočjo metod primernih za starostno obdobje,
- postati aktiven in kompetenten sodelovalni član med otroci, starši, šolsko svetovalno službo in vodstvom šole.
- usposobljenost za pripravo poročil o spletnem nasilju za različne sisteme (posameznik, razred, triada),
- usposobljenost za vodenje tematsko usmerjenih razrednih ur (le učitelji razredniki),
- usposobljenost za pripravo preventivnega načrta za sistem (posameznik, razred, triada).

Šolski svetovalni delavci:

- usposobljenost za nudenje strokovne podpore pomoči učencem, staršem in učiteljem ob primerih spletnega nasilja,
- usposobljenost za vodenje preventivnih delavnic in predavanj za otroke, starše in učitelje,
- usposobljenost za tematsko usmerjeno vodenje ur nadomeščanja,
- vzpostavitev povezave z vsemi viri podpore in pomoči v lokalni skupnosti in z drugimi zunanjimi strokovnimi službami,
- usposobljenost za pripravo poročil za vse sisteme v šoli (posameznik, razred, triada, šola),
- usposobljenost za oblikovanje krizne skupine ob hujših primerih spletnega nasilja,
- usposobljenost za pripravo preventivnega načrta za sistem (posameznik, družina, razred, triada, šola).

PREDVIDENI REZULTATI UČENJA

Splošne kompetence:

- poglobljeno razumevanje virtualnega življenjskega sveta otrok in mladostnikov,
- sposobnost prepoznavanja pojavnih oblik spletnega nasilja,
- sposobnost strokovnega soočanja s posledicami nasilja,
- vodenje preventivnih predavanj in delavnic o spletnem nasilju za učence,
- sposobnost samostojnega spoprijemanja s primeri spletnega nasilja v svojem razredu,
- vodenje predavanj o spletnem nasilju za druge učitelje,
- sposobnost vodenja tematsko usmerjenih razrednih ur (učitelji razredniki) in drugih ur nadomeščanja (ŠSD),
- sposobnost koordiniranja in učinkovitega povezovanja staršev z zunanjimi strokovnimi službami,
- sposobnost učinkovitega medsebojnega povezovanja šolskih delavcev za uspešno preprečevanje spletnega nasilja,
- organizacija in vodenje predavanj in drugih skupinskih oblik podpore in pomoči staršem,
- sposobnost načrtovanja preventivnih strategij za različne sisteme v šoli,
- sposobnost oblikovanja strateških načrtov za spopadanje s posledicami nasilja,
- oblikovanje krizne skupine za spopadanje z posledicami spletnega nasilja,
- usposobljenost za pripravo mesečnih, trimesečnih, polletnih in letnih poročil o stanju v različnih sistemih v šoli,
- ustrezna raven znanja o spletnem nasilju za učinkovito sodelovanje in ustrezno usmerjanje staršev ob primerih nasilja.

Specifične kompetence:

Te bomo ugotavljali in določali raziskovalnem delu izobraževanja in program prilagodili specifičnim potrebam posameznih podskupin.

Ostali predvideni rezultati:

- višja raven motivacije za preprečevanje in spopadanje s spletnim nasiljem,
- večja samozavest učiteljev razrednikov pri delu s svojim razredom,
- večja samozavest pri komuniciranju s starši,
- sposobnost prepoznavanja oblik nasilja pri drugih razredih, ki jih poučujejo,
- vzpostavitev povezav z zunanjimi strokovnimi službami na tem področju,
- vzpostavitev povezav z viri v lokalni skupnosti (občina, lokalna akcijska skupina),
- vzpostavitev povezave z policijsko postajo za primere kaznivih dejanj,
- vzpostavitev povezave z Centrom za socialno delo,
- vzpostavitev povezave z drugimi ŠSS v lokalnem okolju.

METODE DELA

Metode dela bi vključevale predavanja, seminarsko delo, projektno delo, individualne naloge, sodelovalno učenje / poučevanje, aktivno (refleksivno) poučevanje, delavnice, igre vlog (ŠSD), nastopi, praktične vaje, terensko delo.

POGOJI ZA VKLJUČITEV V IZOBRAŽEVANJE

Kandidati morajo izpolnjevati naslednje pogoje:

- redna zaposlitev kot učitelj razrednik ali šolski svetovalni delavec,
- dokončana visokošolska izobrazba (VII.) ustrezne smeri.

Raven predznanja (in kasnejše specifične prilagoditve programa) bomo preverjali na uvodnem srečanju, ki je raziskovalno usmerjeno.

METODE OCENJEVANJA, PREVERJANJA, POGOJI ZA DOKONČANJE PROGRAMA

Kandidat mora za dokončanje izobraževanja opraviti:

1. teoretični izpit iz vseh splošnih učnih vsebin,
2. praktični izpit:
 - vodenje enega predavanja in ene interaktivne delavnice za učence,
 - vodenje enega predavanja za učitelje,
 - vodenje enega predavanja za starše,
 - priprava dveh poročil za izbrana šolska sistema.
3. Izdelava načrta za preprečevanje spletnega nasilja za en izbran šolski sistem (posameznik, družina, razred, triada, šola, skupnost).
4. Domača naloga:
 - vzpostavitev povezave in vabilo k sodelovanju z vsemi viri podpore in pomoči v lokalni skupnosti ter drugimi strokovnimi službami (le za ŠSD).

Uspešno zaključeno izobraževanje je 80-odstotna udeležba na kontaktnih srečanjih in pozitivno ovrednoteni izpiti ter naloge (minimalna raven znanja za uspešno opravljeno izobraževanje je 80 %).

OPIS PROCESA UGOTAVLJANJA POTREB

Potreba po izobraževanju se nanaša na dejavnost, s katero lahko izboljšamo učinek/učinkovitost posameznika ali skupine. Potreba po izobraževanju se nanaša na osvajanje splošnih kompetenc, ki so v našem izobraževalnem programu ugotovljene s pomočjo analize različnih virov (strokovnih člankov, raziskav, pričevanj šolskih delavcev in staršev itd.) ter raziskave, ki jo bomo (na uvodnem srečanju) opravili sami. Pri tem smo preverjali, kateri primanjkljaji v znanju in ravnanju (potrebe) se pojavljajo najpogosteje na tem področju in kateri so tisti dejavniki, ki so nekako »univerzalni« za dosego izhoda (cilja, izpolnitev potreb in osvojitve kompetenc) izobraževanja.

Identifikacija potreb po izobraževanju je proces, potreben za to, da najdemo in specificiramo potrebe po izobraževanju na nivoju posameznika, skupine ali organizacije.

Vsak udeleženec programa, je edinstven. Edinstven z vidika izkušenj (preteklosti), sedanjosti (kaj in kako je aktualno danes) in svoje želene prihodnosti (izhodov, izidov). Prav tako pa vsakdo deluje v svojem edinstvenem sistemu (razred, šola). Na podlagi vseh teh dejavnikov, moramo kot izvajalci izobraževanja, prepoznati pretekle in sedanje vzorce (dobre in slabe) udeležencev, jim ponuditi novo, še ne osvojeno znanje in iti v smeri ohranjanja in spodbujanja dobrih vzorcev ter spreminjanja slabih vzorcev. Le na ta način lahko dosežemo največji možni učinek.

Analiza potreb po izobraževanju je proces raziskovanja teh potreb in iskanje načina, kako jih zadovoljiti na najboljši način. Udeleženci vstopajo v izobraževanje z notranjo motivacijo (npr. potreba po znanju, težnja po večji kompetentnosti v svojem poklicu) in zunanjo motivacijo (npr. pomoč in podpora otrokom in staršem, vodstvo). Učinek bo odvisen od ravni našega strokovnega znanja, pedagoške očarljivosti in uspešnosti prepoznavanja specifičnih potreb.

Prvi del izobraževanja gre v smeri prepoznavanja specifičnih potreb in bi ga zasnovali takole:

1. *Predstavitev izvajalcev in udeležencev* (vzpostavljanje odnosa – transferja, ustvarjanje pravega sodelovalnega in učnega duha); le-ta primerna specifikam skupine in namenu izobraževanja, v katero so se vključili.
2. *Predstavitev izobraževalnega programa* (holističen pogled, namen in cilji; predstavitev raziskovalnega dela izobraževanja).
3. *Pregled in predstavitev splošnih problemov, s katerimi se soočajo vsi vključeni* (poistovetenje z ostalimi in grajenje na notranji motivaciji v smeri zelenih sprememb ter zunanji motivaciji biti del skupnega izobraževalnega procesa, katerega del smo postali v prvi fazi).
4. *Premor* (čas za premislek o prvem delu in kot zaključek prvega dela, ki je bil uvod v drugi – prepoznavanje specifičnih potreb in približevanje udeležencem).
5. *Izpolnjevanje anketnega vprašalnika* (zasnovan bi bil tako, da bi pri vsakem univerzalnem problemu, predstavljenem v prvem delu, poskušali poizvedeti bolj podrobno, s čim se soočajo naši udeleženci, kaj jim predstavlja ovire, izzive itd., kje so danes in kje vidijo rešitve, izhode; na vsakem področju pa bi iskali pozitivne izjeme, potisnili bi jih v razmislek, v čem so že dobri, in gradili na virih moči; ob koncu tega dela bi zapisali svoja pričakovanja v odnosu do nas in do sebe).
6. *Fokusna skupina* (tu bi poskušali poglobiti in iz tega prepoznati čim več specifik naših udeležencev, ki jih moramo vključiti v proces izobraževanja oz. ustrezno prilagoditi

program izobraževanja. Ta del bi zvočno snemali, da bi ga lahko kasneje temeljito analizirali.).

7. *Zaključni del* (zahvala za sodelovanje, dogovor za naprej, predložitev orientacijskega urnika in domača naloga, ki bi bila prebrati in premisliti o svojih odgovorih v vprašalniku ter zapisati morebitna vprašanja in razmisleke za naprej).

S takšnim uvodom v izobraževanje se izognemo nevarnostim, kot so površnost v definiranju potreb, previsoka pričakovanja udeležencev, razjasnimo pojem izobraževanja kot nevsezemajočega odgovora na težavo ter razjasnimo naš domet.

S takšnim uvodom pa bi ugotovili tudi obstoječe stanje znanja in določili razkorak do želenega stanja, kar je osnova za kasnejšo zunanjo evalvacijo.

Pomembne predpostavke in razlogi za potrebo po izobraževanju:

- nov (virtualni) življenjski svet otrok in mladostnikov je mnogim udeležencem slabo poznan,
- vsi udeleženi se vsakodnevno srečujejo z negativnimi posledicami tehnologije na otroke,
- večina (ali vsi) udeleženi ni dovolj strokovno podkovana na področju prepoznave in spoprijemanja s spletnim nasiljem,
- potrebe po teh specifičnih znanjih se z vsakim dnem povečujejo (in tudi spreminjajo),
- epidemija covida-19 (zaprtje šol in prostočasnih dejavnosti) je izrazil dejavnik povečanja duševnih stisk in pojavov spletnega nasilja med mladostniki,
- epidemija covida-19 (zaprtje šol in delo na daljavo) je poskrbela za dodatno obremenitev in izzive za učitelje in šolsko svetovalno službo,
- šolam manjka sistemske podpore, pomoči, usmeritev ter koordinacije za spopadanje s spletnim nasiljem,
- zaradi pomanjkljivega specifičnega strokovnega znanja šolski svetovalni delavci težko nudijo oporo in pomoč učencem, učiteljem in staršem, kar jih dodatno obremenjuje,
- učitelji potrebujejo podporo šolske svetovalne službe pri prepoznavanju in spopadanju z spletnim nasiljem, saj za to niso ustrezno usposobljeni,
- v Sloveniji (oziroma šole same) nimamo oblikovanih kriznih skupin za preprečevanje in spopadanje s hujšimi oblikami spletnega nasilja.

Pri določanju potreb moramo biti posebej pazljivi, da jih določimo tako, da bomo imeli na koncu osnovo za zunanjo evalvacijo.

EVALVACIJA

Kako bomo ugotovili, ali je program:

- zadovoljil potrebe (glede na ugotavljanje potreb, ali je odpravil razloge nastanka) – vezano na (zgoraj omenjene) splošne, univerzalne probleme, s katerimi se srečujejo šolski svetovalni delavci. Seveda se razlikujejo od posameznika do posameznika, vendar so izvirno univerzalni, saj se z njimi srečuje večina udeležencev, predvsem v drugih dveh triadah osnovne šole;

- realiziral notranje cilje – ti pa so vezani na specifične kompetence, ki ji želimo med izobraževanjem usvojiti. Da se bomo bolj približali potrebam naših udeležencev, smo temu namenili velik del uvodnega srečanja;
- zmanjšal razkorak med obstoječo in želeno učinkovitostjo – se navezuje na zunanjo evalvacijo.

Naš namen je usvojiti manjkajoče elemente kompetenc, da bo želeni cilj (usvojitev kompetence) dosežen. Posledica, ki jo pričakujemo po usvojitvi, je ustrezno ravnanje, ki bo vodilo do uspeha oz. dosežka.

15.17. Od oviranja in preprečevanja do usmerjanja k pozitivnim posledicam

V teoretičnem delu smo ugotovili, da bomo z oviranjem in preprečevanjem pri mladostnikih dosegli nasprotni učinek – še bolje bo, če ob povišanih občutkih ugodja kršim še pravila staršev. Zato je smiselno, da se nehamo posluževati načinov, ki so se izkazali za neučinkovite. Za neučinkovit pristop se je izkazal primer zagovornikov zdravega življenja, ki so skušali doseči, da bi mladi zmanjšali stopnjo kajenja ali prenehali, tako da so jih oskrbovali z zdravstvenimi podatki o kajenju in poskusi vlivanja strahu s podobami pokopališč (kot posledice). Tehniki nista bili učinkoviti. Za učinkovito se je izkazalo usmerjanje k pozitivnim lastnostim, tako, da so mlade poučili o tem, da jim odrasli, ki so lastniki tobačnih podjetij, perejo možgane in jih silijo v kajenje, zato da bi jih oskubili. Slednji pristop se osredotoča na to, da so najstniki močni in odraslim ne dovolijo, da bi z njimi manipulirali in obogateli.

Ta pristop je še kako uporaben v primeru naše naloge, saj se lastniki tobačnih podjetij pri stopnji manipulacije potrošnikov/uporabnikov lahko *skrijejo* pred današnjimi lastniki tehnoloških podjetij, ki so zasnovali najbolj manipulativni in izkoriščevalski ekonomski model. To prepoznavajo tudi mnogi mladostniki, kar ugotavljamo v naši raziskovalni nalogi.

Slednji pristop je neposredno povezan s primerom (memi) zgoraj. Odličen primer, ki bi bil povezan tudi s primerom o tobačnih podjetjih, bi bil, da bi uporabili primer količine časa, ki ga mladostniki preživijo za zaslone, in pripisali provokativno vprašanje: *Ustvarjalci družbenih omrežij z uporabniki manipulirajo na način, da ti za zaslone preživijo čim več časa. To jim prinaša milijardne zasluške. Se boš pustil/a manipulirati tudi ti?*

16. Predlogi za nadaljnje raziskovanje

16.1. Stik odraslih ljudi z življenjskim svetom otrok in mladostnikov

V naši raziskovalni nalogi smo ugotavljali, v kolikšni meri so učitelji, šolski svetovalci in starši v stiku z življenjem mladostnikov na spletu. Ugotavljamo, da so najbolj v stiku šolski svetovalni delavci, sledijo jim starši, na zadnjem mestu pa učitelji. Pri tem nismo ugotavljali razlogov, zaradi katerih mladi tako menijo. Tu vidimo veliko možnosti za nadaljnje raziskovanje.

Na področju starševstva vidimo največji potencial v raziskavi, osredotočeni na starše mladostnikov. Glede na to, da starše pogosto slišimo potožiti, da *enostavno ne razumejo* življenja svojih mladostnikov, na drugi strani pa o tem poročajo mladi, menimo, da ni več *odkritje tople vode*, da sta se generaciji ena od druge močno oddaljili. Odkritje tople vode zdaj predstavlja ugotovitev o vzrokih, mnenjih, perspektivah in predlogih rešitev za zmanjševanja generacijskega razkoraka.

Koristno bi bilo ugotoviti:

- kdaj in kako so izgubili stik,
- kaj v splošnem menijo o življenju mladih na spletu,
- kaj menijo o življenjskem svetu svojih mladostnikov na spletu,
- kaj navajajo kot razloge, da jim ne uspe najti stika,
- v kolikšni meri so njihovi mladostniki pripravljeni deliti svoj svet z njim,
- kaj razumejo kot prednosti in slabosti današnjega mladostništva,
- česa menijo, da se današnji mladi ne učijo ali razvijajo, pa bi bilo po njihovem mnenju potrebno,
- kateri elementi, zaradi vseprisotnosti spleta, iz družbe (ali življenja) izginjajo,
- katere elemente vseprisotnost spleta vnaša v našo družbo (ali življenja),
- česa jih je strah,
- so svojim otrokom zgled z uporabo zaslonov v prostem času,
- koliko časa, truda in pozornosti posvetijo približevanju življenjem svojih mladostnikov na spletu,
- kakšne predloge navajajo starši s ciljem zmanjševanja razkoraka med generacijami.

Na področju pedagoških delavcev je raziskovanje najmanj potrebno, saj je njihova temeljna naloga (predvsem na srednješolski ravni) izobraževanje. Raziskovanja po specifičnih področjih oziroma vprašanjih, kot smo ga predlagali v primeru staršev in bomo v primeru šolskih svetovalcev, tu ne bomo predlagali.

Na področju šolske svetovalne službe ugotavljamo, da mladostniki po različnih šolah različno sporočajo mero zanimanja in razumevanja njihovega življenja na spletu.

Menimo, da bi bilo smiselno nadaljevati raziskovanje na naslednjih področjih:

- ugotoviti in raziskati razloge, zaradi katerih mladi menijo, da zaposleni v šolski svetovalni službi niso v stiku z njihovim življenjskim svetom,
- raziskati razloge za raznolikost odgovorov mladostnikov po različnih šolah,
- ugotoviti, zakaj mladi šolske svetovalne službe ne prepoznavajo kot vira podpore in pomoči,
- ugotoviti, zakaj le 4 % mladih navaja, da bi se v primeru stiske obrnili na šolsko svetovalno službo,
- ugotoviti, kaj mladim pri delovanju šolske svetovalne službe primanjkuje,
- ugotoviti kaj bi si mladi od svetovalne službe želeli.

16.2. Naložbe v longitudinalne in eksperimentalne raziskave

Študije bi morale biti zasnovane tako, da so v pomoč strokovnjakom, ki se ukvarjajo s človekovim vedenjem pri boljšem razumevanju odnosov med digitalno tehnologijo in razvojem v mladostništvu. Na drugi strani pa tudi staršem in drugim, ki se ukvarjajo z mladostniki – učitelji, šolski svetovalni delavnici, mladinski delavci, trenerji idr. Pripravljene bi morale biti v njim razumljivi obliki. Na drugi strani pa tudi staršem in drugim, ki se ukvarjajo z mladostniki – učitelji, šolski svetovalni delavnici, mladinski delavci, trenerji, idr. Le te bi morale biti pripravljene v preprostem in njim razumljivem *jeziku*. Rezultati, sklepi in predlogi bi morali biti zapisani v obliki, ki se lahko neposredno oziroma z malo prilagoditvami lahko vpelje v prakso.

Prvo področje predstavljajo raziskave na kognitivnem ali spoznavnem področju, ki zajema učinke na splošen razvoj otrok in mladostnikov, razvoj govora, razvoj izvršilnih funkcij možganov, področje pozornosti in ustvarjalnega reševanja problemov.

Drugo je področje duševnega zdravja in čustvenih stanj, ki zajema medosebne odnose – sposobnosti in spretnosti navezovanja stikov, empatijo, odpornost (rezilientnost), nasilništvo, depresivnost, anksioznost, zasvojenost, obsesivno vedenje in samomorilno mišljenje.

17. Viri in literatura

- Allem, J-P. (2020). *Social media fuels wave of coronavirus misinformation as users focus on popularity, not accuracy*. Pridobljeno 31.12.2021 s <https://theconversation.com/social-media-fuels-wave-of-coronavirus-misinformation-as-users-focus-on-popularity-not-accuracy-135179>.
- Anderson, M. in Jiang, J. (2018). *Teens' Social Media Habits and Experiences*. Pridobljeno 6. 12. 2021 s <https://www.pewresearch.org/internet/2018/11/28/teens-social-media-habits-and-experiences/>.
- Andrews, N. P., Yogeeswaran, K., Wang M-J., Nash, K., Hawi, D. R. in Sibley, G. (2020). *Is Social Media Use Changing Who We Are? Examining the Bidirectional Relationship Between Personality and Social Media Use*. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(11). Pridobljeno 16.1.2022 s <https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/cyber.2019.0744>.
- Auxier, B. in Anderson, M. (2021). *Social Media Use in 2021*. Pridobljeno 5.12.2021 s <https://www.pewresearch.org/internet/2021/04/07/social-media-use-in-2021/>.
- Barasch, A., Zauberman, G. in Diehl, K. (2017). *How the Intention to Share Can Undermine Enjoyment: Photo-Taking Goals and Evaluation of Experiences*. *Journal of Consumer Research*, 44(6), str. 1220–1237. Pridobljeno 16.1.2022 s <https://academic.oup.com/jcr/article/44/6/1220/4627834>.
- Berridge, K. C. in Kringelbach, M. L. (2015). *Pleasure systems in the brain*. *Neuron*, 86(3), 646–664. DOI: 10.1016/j.neuron.2015.02.018. Pridobljeno 10.1.2022 s <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4425246/>.
- Blomfield Neira, C. J. in Barber, B. L. (2014). *Social networking site use: Linked to adolescents' social self-concept, self-esteem, and depressed mood*. *Australian Journal of Psychology*. 66(1):56–64. Pridobljeno 6.1.2022 s <https://aps.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/ajpy.12034>.
- Boer, M., Stevens, G., Finkenauer, C. in van den Eijnden, R. (2020). *Attention Deficit Hyperactivity Disorder-Symptoms, Social Media Use Intensity, and Social Media Use Problems in Adolescents: Investigating Directionality*. *Child Development*, 91(4), str. 853–865. Pridobljeno 16.1.2022 s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31654398/>.
- Boers, E., Afzali, M. H., Newton, N. in Conrod, P. (2019). *Association of Screen Time and Depression in Adolescence*. *JAMA Pediatrics*, 173(9), str. 853–895. Pridobljeno 16.1.2022 s <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/article-abstract/2737909>.
- Brake M. (1984). *Sociologija mladinske kulture in mladinskih subkultur*. *Ljubljana: Založba Krt*.
- Brambilla, P., Guissani, M., Pasinato, A., Venturelli, L., Privitera, F., Miraglia del Giudice, E., Sollai, S., Picca, M., DI Mauro, G., Bruni, O. in Chiappini, E. (2017). *Sleep habits and pattern in 1-14 years old children and relationship with video devices use and evening and night child activities*. *Rivista italiana di pediatria = The Italian journal of pediatrics*. Pridobljeno 6.2.2022 s https://www.researchgate.net/publication/312365282_Sleep_habits_and_pattern_in_1-14_years_old_children_and_relationship_with_video_devices_use_and_evening_and_night_child_activities.

- Brockmann, P. E., Diaz, B., Damiani, F., Villarroel, L., Nunez, F. in Bruni, O. (2016). Impact of television on the quality of sleep in preschool children. *Sleep Med.* 20:140–144. Pridobljeno 6.2.2022 s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26299471/>.
- Browne, D. T., Wade, M., Prime, H. in Jenkins, J. M. (2018). School readiness amongst urban Canadian families. Risk profiles and family meditation. *J. Educ. Psychol.* 2018;110(1):133–146.
- Brignull, H. (b. d.). *What Are Dark Patterns?*. Dark Patterns. Pridobljeno 23.1.2022 s <https://www.darkpatterns.org/>.
- Cao, K., Wan, Y., Yusufu, M. in Wang, N. (2020). Significance of Outdoor Time for Myopia Prevention: A Systematic Review and Meta-Analysis Based on Randomized Controlled Trials. *Ophthalmic Res.* 63:97–105. Pridobljeno 8.2.2022 s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31430758/>.
- Canals, J. (1995). Mesto antropologije v teoretskem ozadju socialnega dela, *Socialno delo.* 34(2), 97–107, Ljubljana.
- Carrithers, M. (1992). Why Humans Have Cultures. *Oxford University Press*, Oxford.
- Carter, B., Rees, P., Hale, L., Bhattacharjee, D. in Paradkar, M. S. (2016). Association Between Portable Screen-Based Media Device Access or Use and Sleep Outcomes. *JAMA Pediatrics*, 170(12), str. 1202–1208. Pridobljeno 16.1.2022 s <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2571467>.
- Center For Humane Technology (b. d.). *Digital Well-Being Guidelines for Parents During the COVID-19 Pandemic*. Pridobljeno 23.1.2022 s <https://www.humanetech.com/digital-wellbeing-covid>.
- Christakis, D. A. in Zimmerman, F. J. (2007). Violent television viewing during preschool is associated with antisocial behavior during school age. *Pediatrics*. 120(5):993–999. Pridobljeno 12.1.2022 s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17974736/>.
- Chonchaiya, W. in Pruksananonda, C. (2008). Television viewing associates with delayed language development. *Acta Paediatr.* 2008;97(7):977–982. Pridobljeno 8.1.2022 s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18460044/>.
- Cooper, A. (2018). *Take Control of Your Digital Life* [Video]. 26.1. Pridobljeno 23.1.2022 s <https://www.youtube.com/watch?v=jzBgTXmMnwQ>.
- Crockett, M. J. (2017). Moral outrage in the digital age. *Nature Human Behaviour*, 1(11), 769–771. DOI: 10.1038/s41562-017-0213-3. Pridobljeno 6.1.2022 s <https://www.nature.com/articles/s41562-017-0213-3>.
- Curry, D. (2021). *Discord Revenue and Usage Statistics (2021)*. Pridobljeno 29.12.2021 na <https://www.businessofapps.com/data/discord-statistics/>.
- Čačinovič Vogrinčič, G. (2003). Jezik socialnega dela. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Čačinovič Vogrinčič, G. (2011). Soustvarjanje v delovnem odnosu: izvirni delovni projekt pomoči. V Šugman Bohinc, L. (ur.). *Izvirni delovni projekt pomoči*. Zbirka Učenci z učnimi težavami. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo, Ministrstvo za šolstvo in šport.
- Dean, B. (2021). *Reddit Usage and Growth Statistics: How Many People Use Reddit in 2021?*. Pridobljeno 5.10.2021 s <https://backlinko.com/reddit-users#how-many-active-communities-are-on-reddit>.
- Del Vicario, M., Bessi, A., Zollo, F., Petroni, F., Scala, A., Caldarelli, G., Stanley H., E. in Quattrocioni, W. (2016). The spreading of misinformation online. *National Academy of Sciences*, vol. 113, št. 3, 554–559. Pridobljeno 31.12.2021 s <https://doi.org/10.1073/pnas.1517441113>.

- Dobovšek, B. (2016). *Peta veja oblasti*. Ljubljana: eBesede.
- Dunckley, V. L. (2014). Gray Matters: Too much screen time damages the brain. *Psychology Today*. Pridobljeno 8.2.2022 s <https://www.psychologytoday.com/us/blog/mental-wealth/201402/gray-matters-too-much-screen-time-damages-the-brain>.
- Elliot, L., Ream, G., McGinsky, E. in Dunlap, E. (2012). The Contribution of Game Genre and other Use Patterns to Problem Video Game Play among Adult Video Gamers. *Int J Ment Health Addict*. 10(6):948–969. Pridobljeno 12.2.2022 s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23284310/>.
- Frison, E. in Eggermont, S. (2016). Exploring the Relationships Between Different Types of Facebook Use, Perceived Online Social Support, and Adolescents' Depressed Mood. *Social Science Computer Review*. 34(2). Pridobljeno 16.1.2022 s https://www.researchgate.net/publication/269695563_Exploring_the_Relationships_Between_Different_Types_of_Facebook_Use_Perceived_Online_Social_Support_and_Adolescents'_Depressed_Mood.
- Garrison, M. M., Liekweg, K. in Christakis, D. A. (2011). Media use and child sleep: The impact of content, timing, and environment. *Pediatrics*, 128(1): 29–35. Pridobljeno 21.3.2022 s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21708803/>.
- Geertz, C. (1996). Z domorodskega zornega kota: o naravi antropološkega razumevanja, *Časopis za kritiko znanosti*, let. XXIV, št. 179, str. 91–105, Ljubljana.
- Griffiths, M. D. in Pontes, H. M. (2014). Internet Addiction Disorder and Internet Gaming Disorder are Not the Same. *Addiction Research and Theory*. 5(4):e124. Pridobljeno 18.1.2022 s https://www.researchgate.net/publication/269985069_Internet_Addiction_Disorder_and_Internet_Gaming_Disorder_are_Not_the_Same.
- Gmel, G., Notari, L. in Schneider, E. (2017). *Is there an Internet Addiction and what distinguishes it from problematic Internet use - An attempt to provide working definitions*. Lausanne, Addiction Switzerland. Pridobljeno 18.1.2022 s https://www.jugendundmedien.ch/fileadmin/user_upload/1_Medienmitteilungen_Aktuellmeldungen/170630_Report_definitions_Gmel_final.pdf.
- Gržan, K. (2019). *95 tez za izhod iz slepe ulice vzgoje in izobraževanja*. Ljubljana: Založba Sanje.
- Gumzej, R. (2021, april). *Virtualne skupnosti*. V 2. nacionalna konferenca preprečevanja zasvojenosti s spletom. Konferenca Centra pomoči pri prekomerni rabi interneta Logout.
- Hadar, A., Hadas, I., Lazarovits, A., Alyagon, U., Eliraz, D. in Zangen, A. (2017). *Answering the missed call: Initial exploration of cognitive and electrophysiological changes associated with smartphone use and abuse*. PLOS One. Pridobljeno 16.1.2022 s <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0180094>.
- Hern, A. (2018). »Never get high on your own supply« – why social media bosses don't use social media. *The Guardian*. Pridobljeno 23.1.2022 s <https://www.theguardian.com/media/2018/jan/23/never-get-high-on-your-own-supply-why-social-media-bosses-dont-use-social-media>.
- Hinkley, T., Brown H., Carson, V. in Teychenne, M. (2018). Cross sectional associations of scree time and outdoor play with social skills in preschool children. PLoS One. 2018;13(4):e0193700. Pridobljeno 12.1.2022 s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29617366/>.

- Huang, H-M., Shuo, T., Dolly, C. in Wu, P-C. (2015). The Association between Near Work Activities and Myopia in Children – A Systematic Review and Meta-Analysis. *PLoS One*. 10(10):e0140419. Pridobljeno 8.2.2022 s <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0140419>.
- Hutton, S. J., Dudley, J., Horowitz-Kraus, T., DeWitt, T. in Holland, S. K. (2019). Associations Between Screen-Based Media Use and Brain White Matter Integrity in Preschool-Aged Children. *JAMA Pediatrics*. 2020. DOI: 10.1001/jamapediatrics.2019.3869. Pridobljeno 14.1.2022 s <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2754101>.
- Jaiswal, S., Asper, L., Long, J., Lee, A., Harrison, K. in Golebiowski, B. (2019). Ocular and visual discomfort associated with smartphones, tablets and computers: what we do and do not know. *Clin Exp Optom*. 102(5):463–477. Pridobljeno 23.1.2022 s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30663136/>.
- Kaplan, K. (2018). Ten things you should know about teen sexting. *Los Angeles Times*. Pridobljeno 13.3.2022 s <https://www.latimes.com/science/sciencenow/la-sci-sn-teens-sexting-20180226-htmstory.html>.
- Keles, B., McCrae, N. in Grealish, A. (2019). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *Int J Adolesc Youth*. 25(1):79–93. Pridobljeno 3.2.2022 s <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02673843.2019.1590851>.
- Key, M., Matuszek, C. in Munson, S. A. (2015). *Unequal Representation and Gender Stereotypes in Image Search Results for Occupations*. 33rd Annual AMC Conference on Human Factors in Computing Sciences. DOI: 10.1145/2702123.2702520. Pridobljeno 16.1.2022 s <https://dl.acm.org/doi/10.1145/2702123.2702520>.
- Kim, H. J., Min, J. Y., Min, K. B., Lee, T. J. in Yoo, S. (2018). Relationship among family environment, self-control, friendship quality, and adolescents' smartphone addiction in South Korea: Findings from nationwide data. *PLoS One*. 13(2):e0190896. Pridobljeno 12.2.2022 s <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0190896>.
- King, D. L. in Delfabbro, P. H. (2014). The cognitive psychology of Internet gaming disorder. *Clin Psychol Rev*. 34(4):298–308. Pridobljeno 12.2.2022 s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24786896/>.
- Koo, H. J. in Kwon, J-H. (2014). Risk and protective factors of internet addiction: a meta-analysis of empirical studies in Korea. *Yonsei Med J*. 55(6):1691–1711. Pridobljeno 12.2.2022 s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25323910/>.
- Lam, L. T. (2014). Risk factors of internet addiction and the health effect of internet addiction on adolescents: a systematic review of longitudinal and prospective studies. *Curr Psychiatry Rep*. 16(11):508. Pridobljeno 8.2.2022 s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25212714/>.
- Landhuis, C. E., Poulton, R., Welch, D. in Hancox, R. J. (2007). Does Childhood television viewing lead to attention problems in adolescence?. Results From a prospective longitudinal study. *Pediatrics*. 2007;120(3):532–537. Pridobljeno 21.1.2022 s <https://publications.aap.org/pediatrics/article-abstract/120/3/532/71189/Does-Childhood-Television-Viewing-Lead-to?redirectedFrom=fulltext>.

- Lebourgeois, M. K., Hale, L., Chang, A. M., Akacem, L. D., Montgomery-Downs, H. E. in Buxton, O. M. (2017). Digital media and sleep in childhood and adolescence. *Pediatrics*, 140(2):92–96. Pridobljeno 21.3.2022 s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29093040/>.
- Lemola, S., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J. in Perkinson-Gloor, N. (2014). *Adolescents' Electronic Media Use at Night, Sleep Disturbance, and Depressive Symptoms in the Smartphone Age*. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(2):405–418. Pridobljeno 16.1.2022 s https://www.researchgate.net/publication/264785892_Adolescents'_Electronic_Media_Use_at_Night_Sleep_Disturbance_and_Depressive_Symptoms_in_the_Smartphone_Age.
- Li, Q. in Pustaka, A. (2017). When cyberbullies meet gamers: what do young adults think?. *Educ Res.* 59(4):426–443. Pridobljeno 12.2.2022 s <https://eric.ed.gov/?id=EJ1160513>.
- Li, Q., Luo, Y., Hao, Z., Smith, B., Guo, Y. in Tyrone, C. (2020). Risk Factors of Cyberbullying Perpetration Among School-Aged Children Across 41 Countries: a Perspective of Routine Activity Theory. *International Journal of Bullying Prevention*. 3(1):1–13. Pridobljeno 12.2.2022 s https://www.researchgate.net/publication/342494123_Risk_Factors_of_Cyberbullying_Perpetration_Among_School-Aged_Children_Across_41_Countries_a_Perspective_of_Routine_Activity_Theory.
- Li, C., Cheng, G., Sha, T., Cheng, W. in Yan, Y. (2020). The Relationships between Screen Use and Health Indicators among Infants, Toddlers, and Preschoolers: A Meta-Analysis and Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 17(19): 7324. Pridobljeno 8.2.2022 s <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7579161/>.
- Lin, F., Zhou, Y., Du, Y., Qin, L., Zhao, Z., Xu, J. in Lei, H. (2012). Abnormal White Matter Integrity in Adolescents with Internet Addiction Disorder: A Tract-Based Spatial Statistics Study. *PLoS One*. 7(1):e30253. Pridobljeno 8.2.2022 s <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0030253>.
- Liu, M., Wu, L. in Yao, S. (2016). Dose–response association of screen time-based sedentary behaviour in children and adolescents and depression: a meta-analysis of observational studies. *BR J Sports*. 50(20):1252–1258. Pridobljeno 8.2.2022 s <https://bjsm.bmj.com/content/50/20/1252>.
- Lingham, G., MacKey, D. A., Lucas, R. in Yazar, S. (2020). How does spending time outdoors protect against myopia?. A review. *Br J Ophthalmol*. 104(5):593–599. Pridobljeno 8.2.2020 s https://www.researchgate.net/publication/337229923_How_does_spending_time_outdoors_protect_against_myopia_A_review.
- Logout. (b. d.) *Poslanstvo*. Pridobljeno 6.2.2022 s <https://www.logout.org/sl/poslanstvo/>.
- Logout. (2021). *Družinski načrt uporabe zaslonov – kaj, kako in zakaj?*. Pridobljeno 6.2.2022 s <https://www.logout.org/sl/blog/druzinski-nacrt-uporabe-zaslonov-kaj-kako-in-zakaj/>.
- Lopez-Fernandez, O. in Kuss, D. (2019). Harmful internet use – Part I: Internet addiction and problematic use. *European Parliamentary Research Service*. Pridobljeno 8.2.2022 s [http://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2019/624249/EPRS_STU\(2019\)624249_EN](http://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2019/624249/EPRS_STU(2019)624249_EN).

- Lüssi, P. (1990), Sistemski nauk o socialnem delu, *Socialno Delo* 29, 1-3, Ljubljana.
- Lule, J. (2013). *Understanding media and culture: an introduction to mass communication*. Invington, NY: Flat World Knowledge.
- Madigan, S., Rash, C. L., Ouytsel Van, J. in Temple, R. J. (2018). Prevalence of Multiple Forms of Sexting Behavior Among Youth. A Systemic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatr.* 2018;172(4):327–335. Pridobljeno 13.3.2022 s <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2673719>.
- Madigan, S., Browne, D., Racine, N., Mori, C. in Tough, S. (2019). Association between Screen Time and Children's Performance on a Developmental Screening Test. *JAMA Pediatr.* 2019;173(3):244–250. Pridobljeno 3.2.2022 s <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2722666>.
- Maras, D., Flament, M. F., Murray, M., Buchholz, A., Handerson, K. A., Obeid, N. in Goldfield, G. S. (2015). Screen time is associated with depression and anxiety in Canadian youth. *Prev Med.* 73:133–138. Pridobljeno 1.2.2022 s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25657166/>.
- McCrae, N., Gettings, S. in Purssell, E. (2017). Social Media and Depressive Symptoms in Childhood and Adolescence: A Systematic Review. *Adolescent Research Review.* 2:315–330. Pridobljeno 28.1.2022 s <https://link.springer.com/article/10.1007/s40894-017-0053-4>.
- McDaniel, B. T. in Radesky, J. S. (2017). *Technoference: Parent Distraction With Technology and Associations With Child Behavior Problems*. Society for Research in Child Development, 89(1), 100–109. Pridobljeno 23.1.2022 s <https://srcd.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/cdev.12822>.
- McHarg, G., Ribner, A. D., Devine, R. T. in Hughes, C. (2020). Screen Time and executive function in toddlerhood: a longitudinal study. *Front Psychol.* 2020;11:2846. Pridobljeno 8.2.2022 s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33192857/>.
- Menon, V. in Uddin, L. Q. (2010). Saliency, switching, attention and control: a network model of insula function. *Brain Structure and Function*, 214(5-6), 655–667. DOI: 10.1007/s00429-010-0262-0. Pridobljeno 15.1.2022 s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20512370/>.
- Mesec, B. (1997). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu, I. del. Skripta*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
- Mesec, B. (1997). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu, II. del. Skripta*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
- Mesec, B. (1998). *Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
- Miljavec, L. L. in Klančnik, A. T. (2017). *E-zlorabe otrok in mladostnikov: Priročnik, ki predstavi razsežnosti zlorab otrok in mladostnikov na spletu ter ponudi smernice za ukrepanje*. Prijavna točka Spletno oko, Univerza v Ljubljani. Pridobljeno 21.3.2022 s https://www.spletno-oko.si/sites/default/files/spolno_izkoriscanje_otrok_na_spletu_prirocnik.pdf.
- Mundy, L. K., Canterford, L., Hoq, M., Olds, T., Moreno-Betancur, M., Sawyer, S., Kosola, S. in Patton, G. C. (2020). Electronic media use and academic performance in late childhood: A longitudinal study. *PLoS One.* 15(9):e0237908. Pridobljeno 5.2.2022 s <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0237908>.

- Nagata, J. M., Magid, H. S. in Gabriel, K. P. (2020). Screen Time for Children and Adolescents. *Obesity*. 28(9):1582–1583. Pridobljeno 5.2.2022 s <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/oby.22917>.
- Neill, A. S. (2017). *Summerhill*. Šmarješke toplice: Stella.
- Nikkelen, S. W. C., Valkenburg, P. M., Huizinga, M. in Bushman, B. J. (2014). Media use and ADHD-related behaviors in children and adolescents. A meta-analysis. *Dev Psychol*. 2014;50(9):2228–2241. Pridobljeno 21.1.2022 s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24999762/>.
- Nuutinen, T., Ray, C. in Roos, E. (2013). Do computer use, TV viewing, and the presence of the media in the bedroom predict school-aged children's sleep habits in a longitudinal study?. *BMC Public Health*. 13(1):648. Pridobljeno 6.2.2022 s <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-13-684>.
- Orben, A. in Przybylski, A. K. (2019). *The associations between adolescent well-being and digital technology use*. *Nat. Hum. Behav*. 2019;3(2):173–182. Pridobljeno 8.2.2022 s <https://www.nature.com/articles/s41562-018-0506-1>.
- Oshima, N., Nishida, A., Shimodera, S., Tochigi, M., Ando, S., Yamasaki, S., Okazaki, Y. in Sasaki, T. (2012). The suicidal feelings, self-injury, and mobile phone use after lights out in adolescents. *J Pediatr Psychol*. 37(9):1023–1030. Pridobljeno 5.2.2022 s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22728900/>.
- Pagani, L. S., Fitzpatrick, C. in Barnett, T. A. (2013). Early childhood television viewing and kindergarten entry readiness. *Pediatr. Res*. 2013;74(3):350–355. Pridobljeno 23.1.2022 s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23788060/>.
- Page, A. S., Cooper, A. R., Griew, P. in Jago, R. (2010). Children's Screen viewing is related to psychological difficulties irrespective of psysical activity. *Pediatrics*. 2010;126(5):e1011–e1017. Pridobljeno 22.1.2022 s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20937661/>.
- Parker, K. in Igielnik, R. (2020). *On the Cusp of Adulthood and Facing an Uncertain Future: What We Know About Gen Z So Far*. Pridobljeno 19.12.2021 s <https://www.pewresearch.org/social-trends/2020/05/14/on-the-cusp-of-adulthood-and-facing-an-uncertain-future-what-we-know-about-gen-z-so-far-2/>.
- Pew Research Center (2021). Social Media Fact Sheet. *Internet & Technology*. Pridobljeno 4.5.2021 s <https://www.pewresearch.org/internet/fact-sheet/social-media/?menultem=45b45364-d5e4-4f53-bf01-b77106560d4c>.
- Pismenost.si. (2021). *Mediji in sredješolci v Sloveniji*. Pridobljeno 6.2.2022 s <http://pismenost.si/mediji-in-srednjesholci-slovenija/>.
- Preece, J. (2000). Online communities: Designing usability, supporting sociability. *Industrial Management & Data Systems*. 100(9),459–460. Pridobljeno 13.12.2021 s <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/imds.2000.100.9.459.3/full/html>.
- Policija (2022). *Ne postanite tarča spletnega izsiljevanja z golimi posnetki ali fotografijami!*. Pridobljeno 13.3.2022 s <https://www.policija.si/svetujemo-ozavescamo/varnost-na-internetu/ne-postanite-tarca-spletnega-izsiljevanja-z-golimi-posnetki-ali-fotografijami>.
- Poštrak, M. (1994). V znamenju trojstev. *Socialno delo* 33, št. 4, 325–342, Ljubljana.
- Poštrak, M. (2017). Dometi socialno konstruktivističnega modela socialnega dela. *Socialno delo*, 56(2), 133–148. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

- Przybylski, A. K. in Orben, A. (2021). We're told that too much screen time hurts our kids. Where is the evidence?. *The Guardian*. Pridobljeno 6.2.2022 s <https://www.theguardian.com/commentisfree/2019/jul/07/too-much-screen-time-hurts-kids-where-is-evidence>.
- Przybylski, A. K. in Wainstein, N. (2013). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationship*, 30(3), 237–246. Pridobljeno 23.1.2022 s <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0265407512453827>.
- Przybylski, A. K., Orben, A. in Weinstein, N. (2020). How much is too much? Examining the relationship between digital screen engagement and psychosocial functioning in a confirmatory cohort study. *J. Am. Acad. Child. Adoles. Psychiatry*. 2020;59(9):1080–1088. Pridobljeno 28.1.2022 s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31400437/>.
- Rainie, L. in Zickuhr, K. (2015). *Americans' Views on Mobile Etiquette*. Pew Research Center. Pridobljeno 23.1.2022 s <https://www.pewresearch.org/internet/2015/08/26/americans-views-on-mobile-etiquette/>.
- Rajanala, S., Maymone, M. B. C. in Vashi, N. A. (2018). Selfies –Living in the Era of Filtered Photographs. *JAMA Facial Plastic Surgery*, 20(6). Pridobljeno 16.1.2022 s <https://www.liebertpub.com/full/doi/10.1001/jamafacial.2018.0486>.
- Ramovš, J. (1995). *Slovenska sociala med včeraj in jutri*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za psihologijo, logoterapijo in antropohigieno, 1995.
- Razpotnik, B. (2020). *V 2020 delež prebivalcev Slovenije s terciarno izobrazbo za 0,3 odstotne točke višji kot leta 2019*. Socioekonomske značilnosti prebivalstva, Slovenija, 1. januar 2020. Pridobljeno 26.2.2022 s <https://www.stat.si/StatWeb/news/Index/9263>.
- Ribner, A. D. in Gandhi, J. (2020). Effects of media use on school readiness. *The international Encyclopedia of Media Psychology*. 2020:1–10. Pridobljeno 6.2.2022 s <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2792691/>.
- Rideout, V. in Robb, B. M. (2018). Social media, social life: Teens reveal their experiences. *San Francisco, CA: Common Sense Media*. Pridobljeno 4.12.2021 s <https://www.commonsensemedia.org/research/social-media-social-life-2018>.
- Robb, M. B. (2020). Teens and the news: The influencers, celebrities, and platforms they say matter most. *San Francisco, CA: Common Sense Media*. Pridobljeno 31.12.2021 s https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/uploads/research/2020_teenandnews-fullreport_final-release-web.pdf.
- Rogers, K. (2021). Meme. *Britannica*. Pridobljeno 23.4.2020 s <https://www.britannica.com/topic/meme>.
- Rollwage, M., Loosen, A., Hauser, T. U., Moran, R., Dolan, R. J. in Fleming, S. M. (2020). *Confidence drives a neural confirmation bias*. *Nature Communications*, 11(1), 1–11. Pridobljeno 16.1.2022 s <https://www.nature.com/articles/s41467-020-16278-6>.
- Rouault, M. in Fleming, S. M. (2020). Formation of global self-beliefs in the human brain. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 117(44), 27268–27276. DOI: 10.1073/pnas.2003094117. Pridobljeno 31.1.2022 s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33060292/>.

- O'Connor, L. (2013). *San Francisco Train Passengers Too Distracted By Phones To Notice Shooter's Gun in Plain Sight*. Pridobljeno 16.1.2022 s https://www.huffpost.com/entry/san-francisco-train-shooting_n_4066930.
- Odgers, C. in Robb, M. B. (2020). Tweens, teens, tech, and mental health: Coming of age in an increasingly digital, uncertain, and unequal world. *San Francisco, CA: Common Sense Media*. Pridobljeno 12.12.2021 s <https://www.commonsensemedia.org/research/tweens-teens-tech-and-mental-health>.
- Safe.si. (2021). *Lažni spletni influencerji imajo lahko negativni vpliv na mladostnike*. Pridobljeno 8.2.2022 s <https://safe.si/novice/lazni-spletni-influencerji-imajo-lahko-negativni-vpliv-na-mladostnike>.
- Safe.si. (2021). *Odklikni! Ustavimo spletno nasilje nad ženskami in dekleti*. Pridobljeno 8.2.2022 s https://safe.si/sites/default/files/odklikni_prirocnik_za-mladinsko_stroko_2019.pdf.
- Safe.si. (2021). *Mobilno trpinčenje*. Pridobljeno 8.2.2022 s <https://safe.si/nasveti/spletno-in-mobilno-trpincenje/mobilno-trpincenje>.
- Safe.si. (2021). *Spletno nasilje*. Pridobljeno 8.2.2022 s https://safe.si/sites/default/files/odklikni_prirocnik_za-mladinsko_stroko_2019.pdf.
- Safe.si. (2021). *Zavajajoče vsebine*. Pridobljeno 8.2.2022 s <https://safe.si/nasveti/neprimerne-in-nezakonite-vsebine/zavajajoce-vsebine>.
- Safe.si. (2017). *Žrtve izsiljevanja z golimi fotografijami se le redko odločijo za prijavo*. Pridobljeno 13.3.2022 s <https://safe.si/novice/zrtve-izsiljevanja-golimi-fotografijami-se-le-redko-odlocijo-za-prijavo>.
- Salti, R., Tarquini, R., Stagi, S., Federico, P., Cornelissen, G., Laffi, G., Mazzocchi, G. in Halberg, F. (2006). Age-dependent association of exposure to television screen with children's urinary melatonin excretion?. *Neuro Endocrinol Lett.*, 27(1-2):73–80. Pridobljeno 21.3.2022 s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16648813/>.
- Sampasa-Kayinga, H. in Lewis, R. F. (2015). Frequent Use of Social Networking Sites Is Associated with Poor Psychological Functioning Among Children and Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 18(7):330–385. Pridobljeno 16.1.2022 s https://www.researchgate.net/publication/280059931_Frequent_Use_of_Social_Networking_Sites_Is_Associated_with_Poor_Psychological_Functioning_Among_Children_and_Adolescents.
- Schroeder, J., Karadas, M. in Epley, N. (2017). The Humanizing Voice: Speech Reveals, and Text Conceals, a More Thoughtful Mind in the Midst of Disagreement. *Psychological Science*, 28, 1745–1762. Pridobljeno 23.1.2022 s <https://static1.squarespace.com/static/5c171ac1710699e060ed3d94/t/5c7aff6ae4966b9aba01f4d6/1551564652086/the-humanizing-voice.pdf>.
- Seekis, V., Bradley, G. L. in Duffy, A. L. (2020). *Social networking sites and men's drive for muscularity: Testing a revised objectification model*. *Psychology of Men & Masculinity*. 22(1). Pridobljeno 16.1.2022 s https://www.researchgate.net/publication/340468339_Social_networking_sites_and_men's_drive_for_muscularity_Testing_a_revised_objectification_model.
- Siegel, D. (2014). *Vihar v glavi: moč najstniških možganov*. Družinski in terapevtski center Pogled, Domžale.

- Smith, H. in Mansted, K. (2021). Weaponised deep fakes – national security and democracy. *Australian strategic policy institute*. Pridobljeno 8.2.2022 s <https://www.aspi.org.au/report/weaponised-deep-fakes>.
- Somos, A. (2020). *7 Ethical Design Examples To Make Facebook Better For Everyone*. UX Studio. Pridobljeno 23.1.2022 s <https://uxstudioteam.com/ux-blog/ethical-design/>.
- Staiano, A. E., Harrington, D. M., Broyles, S. T., Gupta, A. K. in Katzmarzyk, P. T. (2013). Television, adiposity, and cardiometabolic risk in children and adolescents. *Am J Prev Med*. 44(1):40–47. Pridobljeno 8.2.2022 s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23253648/>.
- Stiglic, N. in Viner, R. M. (2019). Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. *BMJ Open*. 9(1):e023191. Pridobljeno 6.2.2022 s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30606703/>.
- Strmšek, A. in Hočvar, T. (2022). »Deep fakes« in druge oblike spletnih neresnic. NIJZ. Pridobljeno 5.4.2022 s <https://www.nijz.si/sl/deep-fakes-in-druge-oblike-spletnih-neresnic>.
- Svetlin Kastelic, N. (2019). *V srednjih šolah nekaj manj učiteljev, v osnovnih šolah nekaj več*. Zaposleni v formalnem izobraževanju, Slovenija, šolsko leto 2018/19. Pridobljeno 26.2.2022 s <https://www.stat.si/StatWeb/news/Index/9263>.
- Swing, E. L., Gentile, D. A., Anderson, C. A. in Walsh, D. A. (2010). Television and video game exposure and the development of attention problems. *Pediatrics*. 2010;126(2):214–221. Pridobljeno 31.1.2022 s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20603258/>.
- Tamana, S. K., Ezeugwu, V., Chikuma, J., Lefebvre, D. L., Azad, M. B., Moraes, T. J., Subbarao, P., Becker, A. B., Turvey, S. E., Sears, M. R., Dick, B. D., Carson, V., Rasmussen, C., Pei, J. in Mandhane, P. J. (2019). Screen-time is associated with inattention problems in preschoolers: Results from the CHILDBirth cohort study. *PLoS One*. 2019.14(4):e0213995. Pridobljeno 1.2.2022 s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30995220/>.
- Taylor, A. W., Winefield, H., Kettler, L., Roberts, R. in Gill, T. K. (2012). A Population Study of 5 to 15 Year Olds: Full Time Maternal Employment not Associated with High BMI. The Importance of Screen-Based Activity, Reading for Pleasure and Sleep Duration in Children's BMI. *Maternal and Child Health Journal*. 16:587–599. Pridobljeno 5.2.2020 s <https://link.springer.com/article/10.1007/s10995-011-0792-y>.
- Thorisdottir, I. E., Sigurvinsdottir, R., Asgeirsdottir, B. B., Allegrante, J. P. in Sigfusdottir, I. D. (2019). Active and Passive Social Media Use and Symptoms of Anxiety and Depressed Mood Among Icelandic Adolescents. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 22(8):535–542. Pridobljeno 22.1.2022 s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31361508/>.
- Thorn (2021). *Responding to Online Threats: Minors' Perspectives on Disclosing, Reporting and Blocking*. Pridobljeno 31.12.2021 s https://info.thorn.org/hubfs/Research/Responding%20to%20Online%20Threats_2021-Full-Report.pdf?utm_campaign=H2D%20report&utm_source=website.
- Tiggermann, M., Hayden, S., Brown, Z. in Veldhuis, J. (2018). *The effect of Instagram »likes« on women's social comparison and body dissatisfaction*. Body Image, Volume 26, str. 90–97. Pridobljeno 16.1.2022 s <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1740144518301360>.

- Topić, P. (2015). *Zasvojenost s seksualnostjo v digitalni dobi: priročnik za strokovnjake, zasvojene in njihove družinske člane*. Maribor: Založba Pivec.
- Tsitsika, A. K., Tzavela, E. C., Janikian, M., Olafsson, K., Lordache, A., Schoenmakers, T., M., Tzavara, C. in Richardson, C. (2014). Online social networking in adolescence: patterns of use in six European countries and links with psychosocial functioning. *J Adolesc Health*. 55(1):141–147. Pridobljeno 16.1.2022 s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24618179/>.
- Twenge, J. M. (2017). Have Smartphones Destroyed A Generation?. Pridobljeno 19.12.2021 s theatlantic.com/magazine/archive/2017/09/has-the-smartphone-destroyed-a-generation/534198/.
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L. in Martin, G. N. (2018). *Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time*. *Clinical Psychological Science*, 6(1), str. 3–17. Pridobljeno 16.1.2022 s <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2167702617723376>.
- Ule, M., Renner, T., Mencin Čeplak, M. in Tivadar, B. (2000). Socialna ranljivost mladih. *Založba Aristej, Šentilj*.
- Uncapher, M. R., Lin, L., Rosen, L. D., Kirkorian, H. L., Baron, N. S., Bailey, K. in Wagner, A. D. (2017). *Media multitasking and cognitive, psychological, neural, and learning differences*. *Pediatrics*, 140(2), S62-S66. Pridobljeno 2.2.2022 s https://publications.aap.org/pediatrics/article/140/Supplement_2/S62/34180/Media-Multitasking-and-Cognitive-Psychological.
- Van den Huevel, M., Ma, J., Borkhoff, C. M., Koroshegyi, V., Dai, D. W. H., Parkin, P. C., Maguire, J. L. in Birken, C. S. (2019). Mobile Media Device Use is Associated with Expressive Language Delay in 18-Month-Old Children. *J Dev Behav Pediatr*. 2019;40(2):99–104. Pridobljeno 6.2.2022 s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30753173/>.
- Van Geel, M., Vedder, P. in Tanilon, J. (2014). Relationship Between Peer Victimization, Cyberbullying, and Suicide in Children and Adolescents. *JAMA Pediatrics*, 168(5), 435–442. Pridobljeno 31.12.2021 z doi:10.1001/jamapediatrics.2013.4143.
- Vintar Spreitzer, M., Baš, D., Radšel, A., Anderluh, M., Vreča, M., Reš, Š., Selak, Š., Hudoklin, M. in Osredkar, D. (2021). *Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih*. Pridobljeno 6.2.2022 s <https://www.nijz.si/sl/smernice-za-uporabo-zaslonov-pri-otrocih-in-mladostnikih>.
- Vogels, E. A. in Anderson, M. (2019). Dating and Relationship in the Digital Age. *Pew Research Center*. Pridobljeno 23.1.2022 s <https://www.pewresearch.org/internet/2020/05/08/dating-and-relationships-in-the-digital-age/>.
- Vogrinc, J. (1995). *Televizijski gledalec*. Ljubljana: ŠKUC: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Vosoughi, S., Roy, D. in Aral, S. (2018). The spread of true and false news online. *Science*, vol. 359, 1146–1151. Pridobljeno 31.12.2021 s <https://www.science.org/doi/full/10.1126/science.aap9559>
DOI: 10.1126/science.aap9559.
- Wang, J., Li, M., Zhu, D. in Cao, Y. (2020). Smartphone Overuse and Visual Impairment in Children and Young Adults: Systematic Review and Meta-Analysis. *J Med Internet*

- Res. 22(12):e21923. Pridobljeno 5.2.2020 s
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33289673/>.
- Wang, J., Li, Y., Much, D. C., Wei, N., Xiaoli, Q., Ding, G., Xue, L., Li, J., Song, L., Zhang, Y., Ning, Y., Zang, X., Hua, N., Li, S. in Qian, X. (2021). Progression of Myopia in School-Aged Children After COVID-19 Home Confinement. *JAMA Ophthalmol.* 139(3):293–300. Pridobljeno 27.1.2022 s
<https://jamanetwork.com/journals/jamaophthalmology/fullarticle/2774808>.
 - Ward, A. F., Duke, K., Gneezy, A. in Bos, M. W. (2017). *Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity*. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2). Pridobljeno 16.1.2022 s
<https://www.journals.uchicago.edu/doi/abs/10.1086/691462>.
 - Weiss, M. D., Baer, S., Allan, B. A., Saran, K. in Schibuk, H. (2011). The screens culture: Impact on ADHD. *ADHD Atten Deficit Hyperact Disord.* 3(4):327–334. Pridobljeno 12.2.2022 s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21948003/>.
 - Weller, C. (2018). *Silicon Valley parents are raising their kids tech-free — and it should be a red flag*. *Business Insider*. Pridobljeno 23.1.2022 s
<https://www.businessinsider.com/silicon-valley-parents-raising-their-kids-tech-free-red-flag-2018-2>.
 - Woods, H. C. in Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence.* 51:42–49. Pridobljeno 8.2.2022 s
https://www.researchgate.net/publication/303906199_Sleepyteens_Social_media_use_in_adolescence_is_associated_with_poor_sleep_quality_anxiety_depression_and_low_self-esteem.
 - Wolffsohn, J. S., Kollbaum, P. S., Berntsen, D. A., Atchison, D. A., Benavente, A., Bradley, A., Buckhurst, H., Collins, M., Fujikado, T., Hiraoka, T., Hirota, M., Jones, D., Logan, N. S., Lundstorm, L., Torii, H., Read, S. A. in Naidoo, K. (2019). IMI - Clinical Myopia Control Trials and Instrumentation Report. *Invest Ophthalmol Vis Sci.* 60(3):M132–M160. Pridobljeno 5.2.2022 s
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30817830/>.
 - Yan, H., Zhang, R., Oniffrey, T. M., Chen, G., Wang, Y., Wu, Y., Zhang, X., Wang, Q., Ma, L., Li, R. in Moore J. B. (2017). Associations among Screen Time and Unhealthy Behaviors, Academic Performance, and Well-Being in Chinese Adolescents. *Int J Environ Res Public Health.* 14(6):596. Pridobljeno 16.1.2022 s
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28587225/>.
 - Yeykelis, L., Cummings, J. J. in Reeves, B. (2014). Multitasking on a Single Device: Arousal and the Frequency, Anticipation, and Prediction of Switching Between Media Content on a Computer. *Journal of Communication*, 64(1), str. 167–192. Pridobljeno 16.1.2022 s
<https://academic.oup.com/joc/article-abstract/64/1/167/4085996?redirectedFrom=fulltext>.
 - Zdravniška zbornica Slovenije (b. d.). *Preprečevanje kratkovidnosti*. Pridobljeno 6.2.2022 s
<https://www.zdravniskazbornica.si/informacije-publikacije-in-analize/zaslioni/prepre%C4%8Dvanje-kratkovidnosti>.
 - Zdravniška zbornica Slovenije (b. d.). *Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih – priporočila pediatrov za starše*. Pridobljeno 6.2.2022 s
<https://www.zdravniskazbornica.si/informacije-publikacije-in-analize/zaslioni/povzetki-za-star%C5%A1e>.

18. Priloge

Priloga A

UPORABA ZASLONOV NA ŠOLI – VPRAŠALNIK ZA MLADOSTNIKE	
Letnik: _____	Spol: M Ž
Pred tabo je vprašalnik o tvoji uporabi naprav, o vedenju na spletu, spletnem nasilju in varnosti na spletu. Vprašalnik je anonimen, pravih in napačnih odgovorov ni, tako da te prosimo, da si odkrit/a pri izbiri svojih odgovorov.	

Moja uporaba naprav

1. Ali uporabljaš kakšne aplikacije za samonadzor (npr. Screen Time, Quality Time, Stay Focused, FocusMe, Flip D) oziroma jih imaš že na telefonu in spremljaš svojo uporabo?
 - Da
 - Ne
2. Ali imate doma kakšne dogovore v zvezi z uporabo naprav (npr. ste dogovorjeni, koliko časa lahko uporabljate naprave, kaj je dovoljeno in kaj ne, zvečer odložimo naprave itd.)?
 - Da
 - Ne
- 2.1. Če je odgovor DA, v kolikšni meri se jih držite?
Nikoli Redko Občasno Pogosto Zelo pogosto
3. Katere digitalne naprave uporabljaš za zabavo?
telefon računalnik tablica televizija konzola VR pametna ura drugo: _____
4. Ali imate v razredu kakšnega spletnega influencerja (vplivneža), Instagram, TikTok, YouTube ali Twitch streamerja?
 - Da
 - Ne
5. V povprečju koliko ur na dan uporabljaš naprave za zabavo (sem spadajo vsa družbena omrežja, igre, posnetki, brskanje po spletu ipd.)?
do 1 ure 1–2 uri 2–4 ure, 4–6 ur več kot 6 ur
6. Si že kdaj poskusil/a zmanjšati količino časa, ki ga preživiš za zasloni?
 - Da
 - Ne
7. Ali meniš, da sodobna digitalna tehnologija v vaša življenja (življenja otrok in mladostnikov) vnaša več dobrega ali slabega?
Več dobrega Več slabega Niti eno niti drugo Ne vem
8. **V kolikšni meri naslednje trditve veljajo zate?**
Uporaba naprav vpliva na moje navade na področju:
 - a) **prehranjevanja** (npr. jem pred računalnikom, telefon si nosim k mizi)

Nikakor ne drži zame Ne drži zame Včasih drži, včasih ne Drži zame Popolnoma drži zame

- b) **spanja** (npr. grem spat kasneje zaradi uporabe naprave, zjutraj težko vstanem)

Nikakor ne drži zame Ne drži zame Včasih drži, včasih ne Drži zame Popolnoma drži zame

c) **higiene** (npr. pozabim iti pod tuš, umiti zobe ipd.)

Nikakor ne drži zame Ne drži zame Včasih drži, včasih ne Drži zame Popolnoma drži zame

d) **dela za šolo** (npr. odlašam z obveznostmi za šolo, ker dam prednost telefonu/računalniku)

Nikakor ne drži zame Ne drži zame Včasih drži, včasih ne Drži zame Popolnoma drži zame

e) **prostočasnih aktivnosti** (npr. ne ljubi se mi več hoditi na treninge, opustil sem aktivnosti, ki sem jih včasih z veseljem počel)

Nikakor ne drži zame Ne drži zame Včasih drži, včasih ne Drži zame Popolnoma drži zame

9. V kolikšni meri naslednje trditve veljajo zate?

a) Pogostokrat si rečem »Okej, samo še eno igro odigram ali pogledam še en video, potem pa res končam.« in tega kasneje ne upoštevam.

Nikakor ne drži zame Ne drži zame Včasih drži, včasih ne Drži zame Popolnoma drži zame

b) Četudi vem, da moram zjutraj zgodaj vstati, včasih ostanem na napravi dlje, kot sem nameraval, ali se celo zbudim predčasno.

Nikakor ne drži zame Ne drži zame Včasih drži, včasih ne Drži zame Popolnoma drži zame

c) Opravim vse izzive in dnevne naloge, ki jih igra ali aplikacija ponuja (opravim z daily challenges, s season pass nalogami, pošljem ognje na Snepu, pogledam »storyje« na IG), tudi če se mi kdaj ne ljubi.

Nikakor ne drži zame Ne drži zame Včasih drži, včasih ne Drži zame Popolnoma drži zame

d) Kadar imam prost vikend ali sem sam/a doma, bom večino tega časa preživel/a pred zasloni.

Nikakor ne drži zame Ne drži zame Včasih drži, včasih ne Drži zame Popolnoma drži zame

e) Doma smo zaradi moje digitalne aktivnosti pogosto v konfliktu/se prepiramo.

Nikakor ne drži zame Ne drži zame Včasih drži, včasih ne Drži zame Popolnoma drži zame

f) Imam svoje želje, hobije in interese (npr. shujšati, se učiti instrument, spoznati partnerja), ampak sem rajši pred zasloni, kot da bi vlagal čas vanje.

Nikakor ne drži zame Ne drži zame Včasih drži, včasih ne Drži zame Popolnoma drži zame

g) Digitalna aktivnost je najbolj zabavna aktivnost v mojem življenju. Za ostale aktivnosti pogosto izgubim zanimanje ali se mi jih ne ljubi početi (branje, šport, ustvarjalne aktivnosti ...).

Nikakor ne drži zame Ne drži zame Včasih drži, včasih ne Drži zame Popolnoma drži zame

h) Želim zmanjšati čas, ki ga preživim za zasloni.

Nikakor ne drži zame Ne drži zame Včasih drži, včasih ne Drži zame Popolnoma drži zame

i) Družbena omrežja negativno vplivajo na mojo samopodobo (na to, kako vidim in dojemam sebe).

Nikakor ne drži zame Ne drži zame Včasih drži, včasih ne Drži zame Popolnoma drži zame

j) Med uporabo družbenih omrežij (npr. gledanjem objav, komentarjev, »storyjev«, slik ...) doživljam slabe občutke o sebi (npr. o svojem videzu, o tem, kdo in kaj sem, o svoji spolni usmerjenosti itd.).

Nikakor ne drži zame Ne drži zame Včasih drži, včasih ne Drži zame Popolnoma drži zame

k) Moji starši so zgled pri uravnoteženi uporabi digitalnih naprav v prostem času.

Nikakor ne drži Ne drži Včasih drži, včasih ne Drži Popolnoma drži

10. Označi, kako pogosto na napravah počneš naslednje aktivnosti:

	nikoli	redko	občasno	pogosto	zelo pogosto
igram video igre					
ogledujem si pornografsko gradivo					
sem na družbenih omrežjih					
gledam serije/risanke/filme (YouTube, Netflix, Twitch ...)					
brskam po informacijah					
spletno nakupovanje					
spletne igre na srečo in športne stave					
berem z zaslona (npr. elektronske knjige, blogi, članki, Reddit ...)					
poslušam glasbo					
uporabljam zaslone za razvijanje spretnosti (npr. programiranje, digitalno risanje, produciranje glasbe, montiranje videov)					
Drugo:					

11. Če si pri prejšnjem vprašanju med drugim izbral možnost »Drugo«, navedi, kaj konkretno počneš: (odgovor z besedo)

12. Ali te starši razumejo in se zanimajo za del tvojega življenja, ki se dogaja na spletu (kaj počneš, s katerimi problemi se srečuješ, kaj je zate pomembno itd.)?

- Da
- Ne
- Ne vem

13. Ali po tvojem mnenju učitelji razumejo in se zanimajo za življenja mladostnikov na spletu (kaj so trendi in problemi mladostnikov, kaj je za vas pomembno itd.)?

- Da
- Ne

14. Naši učitelji so dovolj strokovno usposobljeni, da nam nudijo ustrezno podporo in pomoč pri spoprijemanju z digitalno zasvojenostjo in spletnim nasiljem.

- Nikakor ne drži
- Ne drži
- Včasih drži, včasih ne
- Drži
- Popolnoma drži

15. Naše svetovalne delavke/ci so dovolj strokovno usposobljene/i, da nam nudijo ustrezno podporo in pomoč pri spoprijemanju z digitalno zasvojenostjo in spletnim nasiljem.

- Nikakor ne drži
- Ne drži
- Včasih drži, včasih ne
- Drži
- Popolnoma drži

Spletno nasilje in rizično vedenje na spletu

16. Obkroži pojme, za katere veš, kaj pomenijo:

- sexting
- sextortion
- spletno nasilje
- spletno nadlegovanje
- grooming
- lažno predstavljanje (phising)
- doom scrolling
- doxing
- FOMO
- cyberslacking
- mikrotransakcije
- loot boxes
- echo chamber
- catfishing
- flaming
- slutshaming
- cyber racism
- blackmailing

17. Kaj vse po tvojem mnenju spada pod spletno nasilje? (NAŠTEJ)

18. Koliko meniš, da je spletnega nasilja med mladostniki tvoje starosti?

- Zelo malo
- Malo
- Niti malo niti veliko
- Veliko
- Zelo veliko

19. Pri katerih letih meniš, da postanemo kazensko odgovorni?

- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18

20. Kaj bi naredil/a, če bi se ti zgodilo kaj neprijetnega na spletu? (odgovor z besedo)

21. Na koga bi se obrnil/a v primeru, da bi se ti zgodilo kaj neprijetnega na spletu? (možnih je več odgovorov)

- Starše

- Prijatelja/ico
- Stare starše, teto, strica
- Razrednika/čarko
- ŠSD
- Brata, sestro, bratranca, sestrično
- Na organizacijo, ki se ukvarja s tem področjem (Logout, Safe.si, Spletno oko ...)
- Drugo: _____

22. Preden osebo fotografiraš, jo/ga vprašaš za dovoljenje.

Nikoli Redko Občasno Pogosto Zelo pogosto

23. Preden sliko druge osebe objaviš na spletu, jo vprašaš za dovoljenje.

Nikoli Redko Občasno Pogosto Zelo pogosto

24. V kolikšni meri opažaš, da te vrstniki ali druge osebe vprašajo za dovoljenje, preden te fotografirajo ali tvoje fotografije objavijo?

Nikoli Redko Občasno Pogosto Zelo pogosto

25. Kaj narediš, če opaziš, da je nekdo žrtev spletnega nasilja? (možnih več odgovorov)

- nič, ker se nočem vmešavati
- nič, ker je itak hec
- če bi bil/a jaz na njegovem/njenem mestu, tudi meni ne bi nihče pomagal
- postavim se za žrtev oziroma poskušam pomagati, jo usmeriti po pomoč
- povzročitelju vrnem, kar si zasluži
- povem odrasli osebi
- posvetujem se s staršem ali prijateljem
- prijavim vsebino
- dodam svoj neprimeren/nasilen komentar (sem sosterilec/ka)
- nič, ker sem jaz storilec/ka
- drugo: _____

26. Imaš na svoji napravi shranjene intimne (gole, pomanjkljivo oblečene) fotografije drugih oseb (ne glede na to, če so ti jih poslale same)?

- Da
- Ne

27. Ali imaš na telefonu shranjene svoje intimne slike?

- Da
- Ne

28. Si že poslal/a svoje intimne slike ali video posnetke?

- Da
- Ne

Če DA, ali si na sliki prepoznaven/na (npr. je viden tvoj obraz, se prepozna tvoja soba, kopalnica itd.)?

- Da
- Ne

29. Kdo meniš, da pošilja več intimnih fotografij?

- Dekleta

- Fantje
- Oboji enako

Varnost na spletu

30. Ali tvoje geslo vsebuje velike in male črke, številke, znake (npr. -,_, @, &,...) in ima več kot 8 znakov?

- Da
- Ne

31. Koliko ljudi pozna tvoje geslo/a? (odgovor z besedo)

32. Ali uporabljaš isto geslo za različne namene?

- Da
- Ne

33. Kako pogosto menjuješ svoja gesla?

- Nikoli
- Enkrat na nekaj let
- Enkrat na leto
- Enkrat na nekaj mesecev
- Enkrat mesečno

34. Imaš na družbenih omrežjih zaseben profil?

- Da
- Ne
- Ne vem

35. Preko spleta navezujem stike in se pogovarjam z ljudmi, ki jih v živo ne poznam.

- Nikoli
- Redko
- Občasno
- Pogosto
- Zelo pogosto

36. Vem, katera neprimerna dejanja na spletu so opredeljena kot kazniva dejanja (v Kazenskem zakoniku).

- Da
- Ne

37. Katere osebne podatke deliš na družbenih omrežjih z vsemi? Naštej. (odgovor z besedo)

UPORABA ZASLONOV NA ŠOLI – VPRAŠALNIK ZA ŠOLSKE DELAVCE	
Število let delovne dobe: _____	Spol: M Ž
Pred vami je vprašalnik o uporabi digitalnih naprav na šoli. Namen vprašalnika je, da dobite vpogled in razvid v področja, kjer se pojavlja največ težav v povezavi z digitalnimi tehnologijami. Lahko vam služi za analizo trenutnega stanja ali kot pomoč pri refleksiji in introspekciji ter načrtovanju strategij in ukrepov v bodoče. Razdeljen je na tri poglavja, pri čemer se prvo navezuje na uporabo naprav na šoli, drugo na spletno nasilje, varnost na spletu in tvegana vedenja mladostnikov, zadnji del pa na šolanje na daljavo.	

1. Ali pri vaših urah tolerirate uporabo pametnih telefonov?
 - Nikoli
 - Redko
 - Občasno
 - Pogosto
 - Zelo pogosto
2. Ali imate na šoli dneve brez zaslonov?
 - Da
 - Ne
- 2.1. Če ste na to vprašanje odgovorili z DA, kako pogosto?
 - Enkrat tedensko
 - Enkrat mesečno
 - Vsakih nekaj mesecev
 - Enkrat letno
3. Ali se vam zdi pomembno, da se področja uravnotežene, odgovorne in varne rabe spleta naslovijo v šoli?
 - Da
 - Ne
4. Se vam zdi, da ste v stiku z življenjskim svetom mladostnikov na področju spleta (trendi, interesi, problemi, spletni izzivi ...)?
 - Da
 - Ne
5. Imate občutek, da razumete življenje mladostnikov na spletu (trendi, interesi, problemi ...)?
 - Da
 - Ne
6. Katera družbena omrežja poznate? (odgovor z besedo)
7. Katere video igre poznate? (odgovor z besedo)
8. Ali menite, da vi osebno potrebujete dodatna znanja s področja spletne varnosti, preprečevanja tveganega spletnega vedenja in zasvojenosti?
 - Da
 - Ne
 - Ne vem
9. Ali imate na šoli med dijaki kakšnega influencerja (spletnega vplivneža), YouTube, Tik Tok, Instagram itd. ?
 - Da
 - Ne
 - Ne vem
10. Kako pogosto se zgodi, da morata dijaku odvzeti napravo zaradi kršenja pravil?
 - Nikoli
 - Redko
 - Občasno
 - Pogosto

- Zelo pogosto
11. Ali dosledno izvajate sankcije, povezane s kršenjem pravil glede uporabe naprav?
- Nikoli
 - Redko
 - Občasno
 - Pogosto
 - Zelo pogosto
12. V kolikšni meri se zavedate, da ste s svojo uporabo naprav zgled dijakom (npr. jih tudi sami ne uporabljate med odmorom, med poukom ...)?
- Nikoli
 - Redko
 - Občasno
 - Pogosto
 - Zelo pogosto
13. Kako pogosto se poslužujete domačih nalog in drugih šolskih obveznosti, pri katerih je potrebna uporaba zaslona in/ali spleta?
- Nikoli
 - Redko
 - Občasno
 - Pogosto
 - Zelo pogosto
14. Ali imate predvidene gibalne aktivnosti v času pouka (daljši odmori, namenjeni gibanju) za preprečevanje prekomerne zasedenosti in s tem povezanih težav?
- Nikoli
 - Redko
 - Občasno
 - Pogosto
 - Zelo pogosto
15. V katerem starostnem obdobju prepoznate največ težav, povezanih s prekomerno uporabo zaslonov in spleta?
- 1. letnik
 - 2. letnik
 - 3. letnik
 - 4. letnik

Spletno nasilje in varnost na spletu

16. V katerem starostnem obdobju prepoznate največ težav, povezanih s spletnih nasiljem?
- 1. letnik
 - 2. letnik
 - 3. letnik
 - 4. letnik
17. Ali imate vzpostavljene protokole ravnanja v primeru spletnega nasilja?
- Da
 - Ne
 - Ne vem
18. V kolikšni meri se vam dijaki o primerih spletnega nasilja zaupajo?
- Nikoli
 - Redko
 - Občasno
 - Pogosto
 - Zelo pogosto

19. Kako pogosto opazate primere neupravičenega slikovnega snemanja in fotografiranja (138. člen KZ-1 – brez soglasja, kjer posegamo v zasebnost drugega, pri pouku, snemanje učiteljev)?
- Nikoli
 - Redko
 - Občasno
 - Pogosto
 - Zelo pogosto
20. Ali poznate organizacije s področja uravnotežene in varne rabe spleta (Logout, Safe.si, Spletno oko, Varni na internetu, SI-CERT itd.)?
- Da
 - Ne

Šolanje na daljavo

21. Kako pogosto ste opazili, da so dijaki med šolanjem na daljavo počeli druge aktivnosti, ki niso povezane s poukom (uporaba družbenih omrežij, igranje video iger, gledanje različnih video vsebin itd.)?
- Nikoli
 - Redko
 - Občasno
 - Pogosto
 - Zelo pogosto
22. Ste v preteklem letu zasledili primere vdorov v spletne učilnice, platformo E-asistent, osebne ali službene profile šolskih delavcev?
- Da
 - Ne
23. Ali ste opazili porast primerov spletnega nasilja v času šolanja na daljavo (prevzemanje identitete, ustvarjanje lažnih profilov, neprimerni komentarji, vdiranje v pouk preko spleta itd.)?
- Da
 - Ne
24. Katere tehnike goljufanja (žarg. »plonkanje«) na ocenjevanjih znanja (ustnih, pisnih) ste zasledili v času šolanja na daljavo? (odgovor z besedo)
25. Ali so dijaki v času pouka morali imeti vklopljene kamere?
- Da
 - Ne
26. Na kakšen način ste dijake motivirali za pouk in naredili pouk dovolj interaktiven (npr. aktivno vključevanje dijakov, sprotno preverjanje domačih nalog, uporaba interaktivnih tehnik, sodelovalno učenje, ustvarjalne domače naloge ipd.)? (odgovor z besedo)
27. Ali pri načrtovanju šolanja na daljavo upoštevate, koliko časa so dijaki tistega dne že preživeli pred zasloni zaradi drugih predmetov?
- Da
 - Ne
28. Ali ste pri dodeljevanju domačih nalog razmišljali, da so te takšne, ki jih dijak opravi brez sedenja pred zaslonom (npr. ustvarjalne, avtentične, gibalne)?
- Da
 - Ne
29. Ali ste ob vseh obremenitvah znali ustrezno poskrbeti tudi za svoje dobro počutje in odklop od zaslonov?
- Da
 - Ne

UPORABA ZASLONOV NA ŠOLI – VPRAŠALNIK ZA VODSTVENE DELAVCE
--

- 1) Ali je na vaši šoli dovoljena uporaba pametnih telefonov med odmori?
 - Da
 - Ne
- 2) Ali je dijakom dovoljena uporaba telefonov na ekskurzijah, izletih, med vožnjo na obšolske dejavnosti ipd.?
 - Da
 - Ne
- 3) Ali izvajate na šoli dneve brez zaslonov?
 - Da
 - Ne

Če ste na prejšnje vprašanje odgovorili z DA, kako pogosto? (pisni odgovor)

- 4) Ali so v učnem načrtu predvidene vsebine, ki so povezane z razvojem digitalne pismenosti (računalniške spretnosti, pisanje in oblikovanje besedil, kritičnost pri uporabi spleta, spletni bonton ...)?
 - Da
 - Ne
- 5) Ali je na šoli usposobljen zaposleni (učitelj/ica informatike ali računalništva, šolska svetovalna delavka/vec), ki ima ustrezna strokovna znanja za ozaveščanje dijakov o digitalni pismenosti, digitalnih tehnologijah, varnosti na spletu ipd.?
 - Da
 - Ne
- 6) Ali imate v internih smernicah predvidene gibalne aktivnosti v času pouka (daljši odmori, namenjeni gibanju) za preprečevanje prekomerne zasedenosti in s tem povezanih težav?
 - Da
 - Ne
- 7) Ali imate v šolskem vzgojnem načrtu vrednote, vzgojne cilje ali strategije, povezane s področjem uporabe digitalnih naprav in varnosti na spletu?
 - Da
 - Ne
- 8) V katerem letniku prepoznavate največ težav, povezanih z uporabo zaslonov in spleta?
 - 1. letnik
 - 2. letnik
 - 3. letnik
 - 4. letnik
- 9) Za katere skupine ste ali nameravate (v letošnjem šolskem letu) organizirati preventivne aktivnosti s področja uravnotežene rabe zaslonov in varnosti na spletu?
 - Dijaki
 - Starši
 - Učitelji
 - Šolska svetovalna služba

- 10) Naši učitelji so dovolj strokovno usposobljeni, da dijakom nudijo ustrezno podporo in pomoč pri spoprijemanju z digitalno zasvojenostjo in problemi, povezanimi s prekomerno uporabo naprav.
- Nikakor ne drži
 - Ne drži
 - Včasih drži, včasih ne
 - Drži
 - Popolnoma drži
- 11) Naši zaposleni v šolski svetovalni službi so dovolj strokovno usposobljeni, da dijakom nudijo ustrezno podporo in pomoč pri spoprijemanju z digitalno zasvojenostjo in problemi, povezanimi s prekomerno uporabo naprav.
- Nikakor ne drži
 - Ne drži
 - Včasih drži, včasih ne
 - Drži
 - Popolnoma drži
- 12) Bi svoje zaposlene (razrednike, ŠSS) poslali na strokovno izobraževanje s področja digitalne zasvojenosti, spletnega nasilja in sorodnih problemov med mladostniki?
- Da
 - Ne
- 13) Zdi se mi smiselno izvesti celostno naravnano strokovno izobraževanje, pri katerem bi šolski delavci usvojili strokovne kompetence za spoprijemanje z digitalno zasvojenostjo, spletnim nasiljem in sorodnimi pojavi.
- Nikakor ne drži
 - Ne drži
 - Včasih drži, včasih ne
 - Drži
 - Popolnoma drži
- 14) Ali ocenjujete, da so se povečale kadrovske potrebe ŠSS zaradi povečanja duševnih stisk v času epidemije covida-19?
- Da
 - Ne
 - Ne vem

SPLETNO NASILJE IN VARNOST NA SPLETU

- 15) Koliko primerov spletnega nasilja ste obravnavali v preteklem šolskem letu? (odgovor s številko ali besedo)
- 16) Ali imate vzpostavljene protokole ravnanja in interne pravilnike (pravno podlago) v primeru spletnega nasilja?
- Da
 - Ne

Če ste na prejšnje vprašanje odgovorili z DA, ali so dijaki seznanjeni s posledicami, ki jih lahko doletijo (sankcije s strani šole, policije, sodstva)?

- Da
- Ne

17) V kolikšni meri se dijaki odločajo poročati šoli (razrednik, ŠSS) o primerih spletnega nasilja?

- Nikoli
- Redko
- Občasno
- Pogosto
- Zelo pogosto

18) Naši učitelji so dovolj strokovno usposobljeni, da dijakom nudijo ustrezno podporo in pomoč pri spoprijemanju s spletnim nasiljem.

- Nikakor ne drži
- Ne drži
- Včasih drži, včasih ne
- Drži
- Popolnoma drži

19) Naši zaposleni v šolski svetovalni službi so dovolj strokovno usposobljeni, da dijakom nudijo ustrezno podporo in pomoč pri spoprijemanju s spletnim nasiljem.

- Nikakor ne drži
- Ne drži
- Včasih drži, včasih ne
- Drži
- Popolnoma drži

20) Ste v preteklem letu zasledili primere prikazovanja, izdelave, posesti ali posredovanja golih fotografij mladostnikov (176. člen KZ-1)?

- Da
- Ne
- Ne vem

Če DA, koliko je bilo teh primerov? (odgovor z besedo)

Če DA, ali je prišlo do izsiljevanja z golimi fotografijami (angl. sextortion, 213. člen KZ-1)?

- Da
- Ne

21) Ste v preteklem letu zasledili primere pridobivanja oseb za spolne namene preko informacijskih in komunikacijskih tehnologij (angl. grooming, 173.a člen KZ-1)?

- Da
- Ne

22) Kako pogosto opazate primere neupravičenega slikovnega snemanja in fotografiranja (138. člen KZ-1 – npr., ko brez soglasja posegamo v zasebnost drugega, pri pouku, snemanje učiteljev)?

- Nikoli
- Redko
- Občasno
- Pogosto
- Zelo pogosto

23) Ali je na šoli v učilnicah in na hodnikih brezžično omrežje, do katerega lahko dijaki prosto dostopajo?

- Da
- Ne

- 24) Ali ste v preteklem šolskem letu pridobili soglasja vseh staršev za slikovno snemanje in slikanje njihovih otrok?
- Da
 - Ne
- 25) Ste v preteklem letu zasledili primere vdorov v spletne učilnice, platformo E-asistent, osebne ali službene profile šolskih delavcev?
- Da
 - Ne

ŠOLANJE NA DALJAVO

- 26) Ali ste opazili porast primerov spletnega nasilja v času šolanja na daljavo (prevzemanje identitete, ustvarjanje lažnih profilov, neprimerni komentarji, vdiranje v pouk preko spleta itd.)?
- Da
 - Ne
- 27) Ali ste v času šolanja na daljavo poskrbeli, da zaposleni ne bi bili preobremenjeni in da bi ohranili zdrave meje med delom ter prostim časom?
- Da
 - Ne
 - Ne vem