

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Rebeka Horvat Slavinec

Zasvojenost od interneta pri otrocih, mladih odraslih in odraslih

Magistrsko delo

Ljubljana, avgust 2023

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Rebeka Horvat Slavinec

Zasvojenost od interneta pri otrocih, mladih odraslih in odraslih

Magistrsko delo

Mentor: doc. dr. Milko Poštrak

Ljubljana, avgust 2023

Zahvala

Za strokovno svetovanje pri nastajanju magistrskega dela se zahvaljujem doc. dr. Milku Poštraku.

Očetu, mami ... Hvala za podporo skozi celotno obdobje študija.

Hvala tudi vsem ostalim, ki ste mi skozi zadnja obdobja v življenju dajali motivacijo in moč ter ste bili moja opora takrat, ko ni šlo vse po načrtih.

PODATKI O MAGISTRSKEM DELU

Ime in priimek: Rebeka Horvat Slavinec

Naslov naloge: Zasvojenost od interneta pri otrocih, mladih odraslih in odraslih

Kraj: Ljubljana

Leto: 2023

Št. strani: 82

Št. tabel: 20

Št. prilog: 2

Št. virov: 102

Mentor: doc. dr. Milko Poštrak

Povzetek

V magistrskem delu je opisana problematika posameznikov, zasvojenih od interneta. Predstavila sem temeljne pojme zasvojenosti in oblike zasvojenosti. Izpostavljena je tudi problematika interneta in sodobne zasvojenosti, s katero se danes srečujejo določeni posamezniki. Na koncu sem predstavila še zdravljenje odvisnosti od interneta in vlogo socialnega delavca.

V drugem delu sem predstavila svojo raziskavo na temo zasvojenost od interneta pri otrocih, mladih odraslih in odraslih. Predmet raziskave so bili vsi, ki so spletno anketo zasledili na družbenem omrežju (Facebook). Zanimalo me je, ali vsakdanji stiki s pametnimi napravami pripomorejo k zasvojenosti z internetom ter ali športne in druge prostočasne aktivnosti zmanjšujejo zasvojenost z internetom. Na podlagi kvantitativnih podatkov, pridobljenih s pomočjo anketnih vprašalnikov, je razvidno, da pogostost uporabe interneta in ukvarjanje še z drugimi športnimi in prostočasnimi aktivnostmi ne opredeljuje niti zmanjšuje zasvojenost z internetom.

Ključne besede: digitalna odvisnost, zasvojenost, družbena omrežja, internet.

DATA ON THE MASTER'S THESIS

Name and surname: Rebeka Horvat Slavinec

Task title: Internet addiction in children, young adults and adults

Place: Ljubljana

Year: 2023

Number of pages: 82

Number of tables: 20

Number of attachments: 2

Number of resources: 101

Tutor: doc. dr. Milko Poštrak

Abstract

This Master Thesis describes the problems **of individuals addicted to the internet**. I have presented the basic concepts of addiction and the types of addiction. I have highlighted the problem of the internet and the modern addiction that individuals face today. Finally, I have presented the internet addiction and the role of a social worker.

The second part consists of my research on the increase in Internet addiction in children, young people, and adults. The research participants were individuals who had followed an online survey on a social network (Facebook). I was interested in whether daily contact with smart devices contributes to digital dependency and whether sports and other leisure activities reduce digital dependency,. Quantitative data was obtained through questionnaires. No matter how often individuals use the internet and engage in other sports and leisure activities, this does not define or reduce digital dependency.

Keywords: digital dependency, addiction, social media, internet.

KAZALO VSEBINE

1	UVOD	1
2	KONCEPTUALNA IZHODIŠČA	2
3	ZASVOJENOST	3
3.1	Kako prepoznati zasvojenost	4
3.1.1	Temeljne značilnosti zasvojenih	6
3.1.2	Oblike zasvojenosti	8
3.1.3	Kemična zasvojenost.....	9
3.1.4	Nekemična zasvojenost.....	10
4	ZASVOJENOST IN ODVISNOST OD INTERNETA	12
4.1	Razlika med zasvojenostjo z internetom in prekomerno uporabo interneta	13
4.2	Simptomi zasvojenosti	14
4.2.1	Vzroki za zasvojenost z internetom	15
5	TVEGANA UPORABA INTERNETA	18
5.1	Negativne posledice interneta	19
6	NEVARNOST NA INTERNETU	21
6.1	Grooming/spletno nadlegovanje	21
6.2	Seksting.....	21
6.3	Spletno nasilje.....	21
6.4	Lažno predstavljanje	22
6.5	Spletni rasizem.....	22
6.6	Preprečitev zasvojenosti od digitalnih medijev	22
7	UPORABA ZASLONOV IN SPLETA V POVEZAVI Z DUŠEVNIM ZDRAVJEM	26
7.1	Povezava med uporabo zaslonov in motnjami razpoloženja	26
7.2	Razlogi za negativne občutke in posledice	28
7.3	Motnje razpoloženja v primerjavi z videzom	29
8	ODVISNOST OD INTERNETA V POVEZAVI S SIMPTOMI DEPRESIJE PRI MLADIH	32
8.1	Depresija	33
8.2	Depresija v povezavi s samomorilnim vedenjem	34
8.3	Zdravljenje depresije.....	35
9	ZDRAVLJENJE ODVISNOSTI OD INTERNETA	37
10	VLOGA SOCIALNEGA DELA	39
10.1	Vloga socialnega delavca pri odvisnosti od interneta.....	41
11	EMPIRIČEN DEL	43
11.1	Namen in cilji raziskovanja.....	43
11.2	Raziskovalna vprašanja.....	43
11.3	Hipoteze	43
12	METODOLOGIJA	45
12.1	Vrsta raziskave.....	45
12.2	Merski instrument in viri podatkov.....	45
12.3	Populacija in vzorčenje	46
12.4	Zbiranje podatkov	47
12.5	Obdelava in analiza podatkov	47
13	REZULTATI	48
14	RAZPRAVA	58
15	SKLEP	65

16	PREDLOGI	66
17	UPORABLJENA LITERATURA	69
18	PRILOGE	77
18.1	Priloga A: Vprašalnik	77
18.2	Priloga B: Anketni vprašalnik.....	80

Kazalo tabel

Tabela 1: Spol anketiranih	48
Tabela 2: Starost anketiranih	48
Tabela 3: Status anketiranih.....	48
Tabela 4: Seštevek točk vprašalnika SAFE	49
Tabela 5: SAFE vprašalnik odvisnost od interneta	49
Tabela 6: B vprašalnik, 1. postavka.....	49
Tabela 7: B vprašalnik, 2. postavka.....	49
Tabela 8: B vprašalnik, 3. postavka.....	50
Tabela 9: B vprašalnik, 4. postavka.....	50
Tabela 10: B vprašalnik, 5. postavka.....	50
Tabela 11: B vprašalnik 5. postavka.....	51
Tabela 12: B vprašalnik, 6. postavka.....	51
Tabela 13: B vprašalnik, 6. postavka.....	52
Tabela 14: B vprašalnik, 7. postavka.....	52
Tabela 15: SAFE vprašalnik, odvisnost od interneta	53
Tabela 16: Rezultat hi-kvadrat preizkusa ugotavljanja povezanosti med pogostostjo uporabe interneta in mnenjem o odvisnosti od interneta	53
Tabela 17: Anketni vprašalnik 1. Kako pogosto uporabljate internet? Hipoteza 1: Odvisnost od interneta	54
Tabela 18: Rezultat hi-kvadrat preizkusa ugotavljanja povezanosti med športnimi in drugimi prostočasnimi aktivnostmi in odvisnosti od interneta	54
Tabela 19: Športne in druge prostočasne aktivnosti zmanjšujejo zasvojenost od interneta.	56
Tabela 20: Rezultat hi-kvadrat preizkusa ugotavljanja povezanosti med športnimi in drugimi prostočasnimi aktivnostmi in odvisnosti od interneta.....	56

1 UVOD

Živimo v času hitrega tehnološkega napredka, v katerem je uporaba digitalnih zaslonov preplavila svet. Internet je postal del vsakdana vsakega posameznika ne glede na starost, spol in druge osebne okolščine. Ljudje vedno bolj razvijajo potrebo po sprotnem in rednem preverjanju mobilnih naprav, ki jih niso več zmožni odložiti, kar pa lahko povežemo z indikacijo odvisnosti od interneta. Internet je postal tudi nadomestilo za pošiljanje klasične pošte, obiske bank za plačevanje položnic, nakupovanje v trgovinah in šolanje ter delo od doma. Pa vendar, toliko, kot ima dobrih lastnosti, ima tudi slabih. Ljudje namesto druženja s prijatelji ali na primer ukvarjanja s športom več ur dnevno namenijo igranju računalniških iger ali brskanju po Facebooku, Instagramu ali TikToku. Takšno nadaljnje početje lahko privede do slabše kakovosti življenja in digitalne odvisnosti.

Dandanes tempo življenja postaja vse hitrejši in tudi mladi se srečujejo s številnimi izzivi na internetu (spletno nasilje, lažno predstavljanje, spletni rasizem itd.). Mladostniki se umaknejo od svojih problemov tako, da posegajo po različnih kemičnih in nekemičnih substancah. Prepovedane droge ter alkohol in cigareti so mladim dostopni že na vsakem koraku. Da mladi posegajo po kemičnih drogah, lahko dokaj hitro odkrijemo, na primer z vonjem cigaret na koži in oblačilih, alkohol povzroča vidno opitost, trde droge lahko hitro dokažemo z različnimi biokemičnimi preiskavami, medtem ko so nam novodobne zasvojenosti (igranje računalniških iger, spletno nakupovanje, gledanje televizije ...) lahko dolgo prikrite.

Zasvojenosti z internetom ne moremo izmeriti ali diagnosticirati, saj diagnoza temelji na opazovanju vedenja osebe in ne na bioloških, organskih pokazateljih (npr. s pregledom krvi, urina itd.) (Javno zdravje, 2018, str. 10–11). V svoji raziskavi sem se osredotočila na tiste, ki izstopajo iz povprečja po številu ur, preživetih na digitalnih napravah. Prav tako sem raziskovala, ali prostočasne/športne aktivnosti zmanjšujejo digitalno zasvojenost. Tako bom najprej v prvem delu magistrskega dela predstavila zasvojenost, nato pa podrobneje zasvojenost z internetom in negativne učinke na posameznike. V drugem delu bom predstavila rezultate, ki sem jih dobila.

2 KONCEPTUALNA IZHODIŠČA

Dober socialnodelovni koncept temelji na perspektivi in krepitvi moči. Avtorica Čačinovič Vogrinčič (2003, str. 200) meni, da je potrebno ravnati iz perspektive moči, ki je osebna odločitev socialnega delavca ali socialne delavke in omogoča sodelovanje v procesu, ki ga strokovnjak vodi v smeri moči. Fokus socialnega dela se premakne od problemov in rešitev zanje k novim možnostim v življenju.

Da lahko prepoznamo moč, se moramo poglobiti v prosti čas posameznikov, saj posamezniki večinoma svoj prosti čas preživljajo na spletu in v virtualni skupnosti. Tukaj lahko izhajamo iz koncepta sonavzočnosti avtorja Toma Andersena (1994), ki poudarja zagovor sedanjosti. Tukaj posameznik ni le sprejemnik zgodbe, ampak tudi zaradi svoje navzočnosti v poslušanju, tudi poslušalec. Zaradi svoje navzočnosti pa tudi spodbuja pripovedovanje zgodbe. In takšno dejanje imenujemo dejanje konstituiranega sebstva (Čačinovič Vogrinčič, 2011, str. 22–23). Naslednji koncept zajema pridruževanje posameznikom tam, kjer so, in ko so, gre za usklajenost ljudi, časa in prostora. S tem povečujemo verjetnost za kairo trenutke, trenutke srečanja dveh ali več oseb, ki ne temeljijo na kvantitativni, vendar na kvalitativni komponenti.

Magistrsko delo bom povezala z vsemi prej omenjenimi koncepti socialnega dela in jih povezala s konceptom znanja za ravnanje po avtorju Rosenfeldu (1993, v Čačinovič Vogrinčič, 2011, str. 91). Za avtorja predstavlja ta koncept znanje, ki ga je mogoče v procesu socialnega dela prevesti v akcijo. V moji nalogi je to pomemben element, saj stojim za idejo, da znanje (teorija ter ugotovitve) pretvorim v ravnanje (strategije in pristopi) v jeziku, ki je vsem razumljiv.

Zavedati se moramo, da v socialnem delu ne smemo ostati brez besed, potrebujemo znanje, ki ga lahko ubesedimo in pretvorimo ter prenesemo v delo pri reševanju posameznega problema.

3 ZASVOJENOST

Za uvodno misel v temo zasvojenosti izpostavljam misel Gorazda Drevenška (2013, str. 4), ki pravi, da je zasvojenost kronična psihonevrobiološka motnja delovanja nagrajevalnega sistema možganov, pogojena z genetskimi, psihosocialnimi in okoljskimi dejavniki. Zanje so značilne nezmožnost samokontrole pri uporabi učinkovine/aktivnosti, kompulzivna uporaba učinkovin/aktivnosti kljub povzročeni škodi in hlepenje po učinkovini/aktivnosti. Odvisnost je stanje nevrofiziološke in biološke prilagodljivosti na uporabo droge, ki se kaže s specifičnim odtegnitvenim sindromom.

Obstaja veliko različnih definicij zasvojenosti, vendar imajo vse na koncu enak pomen. Avtorica Rozman (2007, str. 34) pravi, da je zasvojenost bolezen, za katero je značilno ponavljanje in stopnjevanje škodljivega vedenja. Posameznik, ki je zasvojen, se zaveda, da mu takšno vedenje škoduje in želi prenehati, vendar ne more, sicer bi lahko doživel neprijetno oziroma abstinenčno reakcijo. Zasvojenost je škodljivo vedenje, omamljanje, ki ga ljudje ponavljajo, pa čeprav jim to škoduje in zaradi tega trpijo in uničujejo odnose z bližnjimi in prijatelji. Zasvojeni trdijo, da ne morejo prenehati s takšnim škodljivim vedenjem, česar pa zdrav človek ne more razumeti. Zasvojenost ne pomeni samo telesne odvisnosti od nekega kemičnega sredstva, ki deluje na zavest, ampak pomeni tudi kompleksno vedenje zasvojenega človeka, ravnanje, o katerem on sam prav dobro ve, da je škodljivo, pa ga ponavlja in ga ne more opustiti, ker bi sicer doživel abstinenčno krizo.

V preteklosti smo izraz zasvojenost najpogosteje povezovali z alkoholom in drogami, v sodobnem času pa se vse pogosteje srečujemo z zasvojenostmi, pri katerih posamezniki ne zlorablajo substanc, vendar omamno stanje dosežejo z določenim vedenjem. Nekaterih od teh uradna medicina (še) ni prepoznala (Topić, 2015).

Ramovš (2007, str. 57) pravi, da je zasvojenost umetno škodljiva potreba po omamni snovi, omamnem doživljanju ali vedenju. Je potreba, ki se razvije postopoma, bolj ali manj naglo, nanašajoč se na določeno psihoaktivno snov (mamica, alkohol), obliko vedenja (spletno nakupovanje) ali doživljanje resničnosti (sovražnost do nekoga).

Kovač (2002) je zasvojenost definiral kot pretirano ukvarjanje samo z eno stvarjo, kot je igranje računalniških iger preko spleta in izguba kontrole nad tem početjem.

3.1 Kako prepoznati zasvojenost

Znanstveniki niso našli gena za zasvojenost, dokazali pa so vpliv genetske ranljivosti na poznejši razvoj zasvojenosti. Povezava med geni in vedenjem, 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 pomemben dedni dejavnik, saj pomeni večjo ali manjšo odpornost (tudi izraz rezilientnost) posameznika in s tem večjo ali manjšo verjetnost za razvoj le-te (Topić, 2015). Prvi pomemben dejavnik je torej biološke, tudi dedne narave.

Kako vemo, kdaj postanemo zasvojeni od določenega vedenja ali snovi, so se spraševali različni avtorji. Ramovš (2007, str. 32–46) utemljuje ugotovitve, ki jih predstavi na primeru potreb. Vsak posameznik ima zraven navad tudi potrebe, katerih zadovoljitev omogoča normalno delovanje posameznika. Najprej so zadovoljene osnovne potrebe posameznika, ki najpogosteje potekajo rutinsko. V rutine se lahko spremenijo določena vedenja in ravnanja, ki niso nujna za preživetje, takšne potrebe imenujemo umetne potrebe in so lahko koristne ali škodljive. Med škodljive potrebe štejemo uživanje omamnih sredstev, ki vodijo v zasvojenost. Ti postopki za zmanjševanje bolečin po daljšem ponavljanju človeka lahko pripeljejo do zasvojenosti, s čimer se strinja tudi Sanja Rozman (1998, str. 38).

Posameznik občuti potrebo po omami kot močnejšo od naravnih potreb. Zasvojenost vpliva na posameznikove medsebojne odnose, njegovo osebnost in vsakdanje življenje (Ramovš in Ramovš, 2010, str. 7).

V primeru zasvojenosti je potrebno razlikovati med potrebo (need) in željo (wish). Ta dva izraza se pogosto uporabljata v izrazih, ki izražajo smisel pridobitve stvari. Potrebo razumemo kot nekaj, kar posameznik nujno potrebuje za celotno človekovo delovanje, ki temelji na stremenju k zadovoljitvi posameznih potreb. Osnovne potrebe so skupne vsem ljudem, ne glede na družbeno, kulturno in ekonomsko okolje, v katerem se posameznik nahaja. Ljudje za ohranjanje dobrega počutja potrebujemo zadovoljitev tako psiholoških (potreba po varnosti, ljubezni, pripadnosti, spoštovanju, samouresničevanju) in fizioloških (voda, hrana, spanje) potreb (Nijz, 2018).

Ramovš (2011) pravi, da je vsaka potreba informacija, kaj živo bitje trenutno potrebuje za

svoj obstoj in napredek, obenem pa daje motivacijsko energijo za doseganje končnega cilja. Živo bitje občuti svoj notranji energetski potencial kot napetost, stisko ali nujo, dokler energija ni porabljena oziroma potreba zadovoljena. Pravi, da so potrebe tudi glavna energija ali gibalno za človekov osebni in vrstni razvoj. Stiska ob nezadovoljenosti potreb poganja osnovni socialni imunski vzgib, to je samopomoč. Osnovna zadovoljenost fizioloških potreb je izhodišče za normalno zaznavanje in zadovoljevanje psiholoških potreb, vendar šele zadovoljenost psiholoških potreb omogoča specifično človeško raven življenja. Kar pomeni, da posameznik brez zadovoljenih telesnih in duševnih potreb ne more preživeti.

Za socialno delo so pomembne temeljne človeške potrebe, saj prinašajo konkretne referenčne točke, ki služijo kot izhodišče in utemeljitev storitev, ki ustvarjajo pogoje za blagostanje ljudi. Koncept potrebe je kompleksen, saj potrebe s sabo prinašajo specifične pomene, ki se pojavijo skozi javne in strokovne diskurze (Doyal in Gough, 1991). V socialnem delu je pomembno, da ne izpustimo koncepta potreb, saj opisuje stanje, ki mora biti doseženo, da ne privede do še večje socialne stiske posameznika. Nekatere potrebe je potrebno zadovoljiti prej (npr. potreba po vodi, hrani, varnem bivanju), druge pa lahko ostanejo nezadovoljene dlje časa. Kadar potrebe ostanejo nezadovoljene, vedno pride do negativnih posledic za posameznika, ne glede na to, o katerih potrebah govorimo (Staub-Bernasconi, 2007) Za socialno delo sta potrebna dva pristopa k potrebam Pri prvem se ukvarjamo, kaj so potrebe posameznika, medtem ko se pri drugem pristopu osredotočimo predvsem na raziskovanje in razumevanje v konkretnih situacijah in znotraj specifičnega konteksta. Abraham H. Maslow (1970) je oblikoval hierarhijo potreb v obliki piramide, kjer so fiziološke potrebe na dnu piramide, potreba po samoaktualizaciji pa na vrhu, pri čemer mora človek najprej zadovoljiti nižje potrebe, da je lahko motiviran za višje.

Potreba je bistvena za obstoj človeka. Želja označuje nekaj, kar si posameznik želi, in tudi, če tega ne dobi, preživi. To je glavna razlika med potrebo (need) in željo (wish). Povezavo med potrebo in željo najdemo takrat, ko so zagotovljene osnovne potrebe in se posledično potem pojavijo želje.

Želje so osebni pojem in imajo velik pomen za vsakega posameznika, saj predstavljajo posameznika samega, kar ga dela zadovoljnega in nezadovoljnega, ter njegov pogled v prihodnost in motivacijo, da prihodnost doseže. Željo lahko razumemo tudi kot nekaj več, saj je temelj na človečnosti (O'Shea, 2002). Naše želje lahko razumemo kot željo po nečem,

česar nimamo. Ko pa z željo nekaj pridobimo, s tem to tudi izgubi svojo vrednost. Človek si nečesa ne želi, ko to že ima. Vsi ljudje imamo želje, ki jih neprestano ustvarjamo in doživljamo. Ne glede na to, ali so enostavne ali kompleksne, so želje nekaj vsakdanjega. Čeprav so želje del vsakdanjega življenja, jih vseeno težko razumemo in nadzorujemo (Irvine, 2006, 283). Želje posameznika so lahko med seboj v konfliktu. Pogosto pride do konflikta, ko iz čustev izvirajo ene želje, razumsko pa ustvarjamo druge. Naš biološki sistem, ki spodbuja želje, do velike mere nadzoruje, kakšne želje imamo. Velikokrat želje niso preprosto, da bi bili srečni, zaradi tega jih pogosto težko zadovoljimo ali pa zadovoljitev prinaša nezadovoljstvo. Avtor Irvin (2006) ob tem ugotavlja, da je zaradi teh kompleksnosti popoln nadzor nad željami nemogoč, upravljanje z njimi pa ni lahko.

Želje so pomemben koncept tudi v socialnem delu, saj predstavljajo voljo in osebno dimenzijo posameznikov storitev ter individualiziran in osebni pristop v praksi socialnega dela, kjer socialni delavci raziskujejo želje posameznikov storitev in iz njih oblikujejo konkretne cilje, ki jih skušajo realizirati (Zaviršek, Zorn in Videmšek, 2002; Škerjanc, 2006). Avtorica Zaviršek (2002, 11) meni, da so v socialnem delu želje pogosto razumljene kot vrednota (kjer imajo vsi ljudje iste pravice do dostojanstva, zadovoljitve temeljnih potreb in želja za varnost in enako obravnavo v družbi, in sicer ne glede na to, katero nalepko dobijo zaradi svoje oviranosti). Prav tako avtorica Škerjanc (2006, 63) navaja, da se skozi pogovor pri osebnem načrtovanju razišče sedanost in ugotovi želje posameznikov storitev oziroma katere spremembe si posamezniki storitev želijo in kako jih lahko dosežejo. Iz želja se oblikujejo konkretni cilji, ki so osnova za oblikovanje storitev.

3.1.1 Temeljne značilnosti zasvojenih

Za poseganje po različnih drogah obstaja več razlogov. Avtorja Kastelic in Mikulan (2004, str. 23) menita, da gre za splet več dejavnikov, kot so uporništvost, radovednost, težave pri vključevanju med vrstnike, beg pred slabim počutjem in želja po ugodju. Kadar se iz zasvojenosti razvije odvisnost, ne gre več za potrebo po užitku, ampak za potrebo po lažšanju močne želje po drogi. Osnovna značilnost bolezni odvisnosti je želja, da bi posameznik zaužil drogo, želja pa po navadi prehaja v potrebo. Mogoče najbolj opazna značilnost bolezni je vztrajanje pri uživanju droge kljub očitnemu slabšanju zdravja. Večina mladostnikov se za drogo odloči zavestno, začne jo pokušati in eksperimentirati z njo. Neurejene razmere v družini in širšem socialnem okolju so glavni dejavniki, ki pripomorejo k temu, da se iz

poskuševalcev razvijejo v redne uživalce. Statistični podatki so pokazali, da večina zasvojenecv prihaja iz tistih družin, kjer so starši ločeni ali brezposelni. Da mladi posegajo po drogah, je v veliki meri odvisno tudi od okolja, v katerem živijo. Ukvarjanje s športnimi, humanitarnimi, zabavnimi in kulturnimi dejavnostmi pomaga mladim, da se konstruktivno potrjujejo, kar močno zmanjša verjetnost, da bodo postali redni uživalci drog.

V magistrskem delu sklepam, da športne in druge prostočasne aktivnosti zmanjšujejo zasvojenost od interneta, saj ljudje, ki imajo več obveznosti, posledično manjkrat dostopajo do interneta in imajo s tem manjšo možnost za digitalno zasvojenost.

Razlogi problematičnega vedenja pri posameznikih so zelo različni. Tukaj lahko gre za vpliv družbe, privlačnost tveganja, upiranje avtoriteti ali sledenje skupini. Mnogi posežejo po drogah zaradi dolgčasa, da zbežijo od vsakdanjosti ali pred bolečino. Razlogov, zakaj posamezniki tvegajo, ne smemo iskati samo v psiholoških in razvojnih značilnostih. Moramo se zavedati, da se razlike med družbenimi sloji povečujejo. Vsi nimajo enakih možnosti, da bi dosegali družbene cilje. V današnjem času brezposelnost in posledično tudi revščina naraščata, kar je vzrok za obup znotraj družbe. V tem primeru je pomemben tudi položaj na družbeni lestvici, pri katerem gre za doživljanje lastnih vrednot in s tem posledično povezanega neprilagojenega vedenja (Škerjanc, 2006, str. 92).

Za zasvojenost z internetom so veliko bolj dovzetni otroci in mladostniki, ki so v svojem obdobju še veliko bolj občutljivi zaradi šibkih točk in nestabilne identitete. Raziskave so pokazale, da droge uživa kar desetkrat več mladih, kot menijo njihovi starši. Po drogi posegajo zaradi dobrega počutja in zabave. Veliko nevarnost tukaj predstavlja poseganje po drogah zaradi neprijetnih čustvenih stanj, kot so dolgčas, osamljenost, žalost, vznemirjenje in jeza. Številni mladostniki se radi spuščajo v tvegane situacije predvsem zaradi nizkega samospoštovanja, osamljenosti in stresnih situacij, kot so izguba bližnjega, bolezen in zloraba (čustvena, telesna in spolna). Potrebno je dovolj zgodnje prepoznavanje tistih mladostnikov, pri katerih je tveganje za uživanje večje.

Kadar posameznik zanemari življenjsko pomembne aktivnosti in obveznosti, lahko rečemo, da je prišlo do zlorabe določene snovi. Oseba v takšnem stanju meni, da lahko vnos psihoaktivne snovi nadzira in omejuje (Pregelj, 2011, str. 92–93). Da posameznik začne posegati po psihoaktivnih snoveh, je lahko krivo njegovo socialno okolje ali pa si s

psihoaktivno snovjo poskuša odpraviti svoje psihične težave. Različne raziskave so tudi pokazale pomen genetskih dejavnikov in povezanost sindroma zasvojenosti od psihoaktivnih snovi z drugimi duševnimi stiskami (kot sta depresija in osamljenost).

Temeljne značilnosti pri posamezniku so:

- Glavni cilj je omama, posledično se zaradi tega zanemarjajo vsi medosebni odnosi.
- Bolezen napreduje, izčrpava imunski sistem in se nadaljuje v nevarnih telesnih zapletih. Gre za nerazrešljivo situacijo in se slabša. Za preprečitev trpljenja so potrebne vedno večje količine droge.
- Prihaja do nihanja razpoloženja (od depresije do evforije).
- Kombinacija zasvojenosti, kjer na začetku droga deluje tako, da zmanjšuje samokontrolo, posledično oseba zato potrebuje še drugo (kofein, nikotin).

Posamezniki, ki se niso zmožni spopadati z aktualnimi problemi iz svojega življenja in uporabljajo mamilo, ki jim omogoča ublažitev psihičnega stanja oziroma pritiska, si s tem samo kopicijo nerešene probleme. Droge jim omogočijo, da začasno utopijo opozorilo in zavest, da je nekaj narobe, da to ni njihovo življenje, da tako nočejo živeti. Pomagajo si s tem, da utopijo svojo dušo, jo prisilijo, da vzdržijo še več izpraznjenega, ponarejenega življenja (Rozman, 1998, str. 96).

3.1.2 Oblike zasvojenosti

Radovanovič (2003, str. 238) pravi, da droge že od nekdaj spremljajo posameznika; uporabljali so jih za namene zdravilstva in pri verskih rutinah. Skozi zgodovino in z razvojem tehnologije so nastajale nove droge in posledično nove vrste zasvojenosti. Ob kemičnih zasvojenostih se pojavlja vse več nekemičnih odvisnosti, ki so v določenih primerih podobne odvisnosti od psihoaktivnih snovi. Tudi ta seznam se skozi čas z razvojem civilizacije in napredne tehnologije daljša in povečuje. Kot novodobne odvisnosti avtorji najpogosteje navajajo patološko hazardiranje, odvisnosti od nakupovanja, zasvojenost z internetom, odvisnost od televizije. Nekateri avtorji v to kategorijo uvrščajo tudi zasvojenost s spolnostjo in zasvojenost s hrano.

Avtorja Milkaman in Stanley (v Carnes, Delmonico, Griffin, & Moriarity, 2010, str. 10) sta razdelila zasvojenost v tri osnovne tipe:

- zasvojenost vzburjanja (hazardiranje, stimulativne droge, spolni odnosi in

- zasvojenosti, povezane s tveganjem);
- zasvojenost zadovoljitve (kompulzivno prenašanje, alkohol in pomirjevala);
- zasvojenosti sanjarjenja (marihuana, zasvojenosti, povezane z okultizmom in duhovnostjo).

Ameriško združenje za medicino zasvojenosti ASAM opredeli zasvojenost kot možgansko motnjo, kjer pri prihaja do sprememb v delovanju možganov (NIJZ, 2018). Po medicinskih klasifikacijah se zasvojenost definira glede na snov, ki jo posameznik vnese v svoje telo. S pomočjo substance, ki jo posameznik vnese v svoje telo, res doseže stanje omame, vendar s takšnim razmišljanjem spregledamo vrsto nekemičnih oblik zasvojenosti, ki so enako ali še bolj uničujoče, kakor denimo zasvojenost z alkoholom ali drogami. Človeški možgani imajo zmožnost, da postanejo omamljeni s svojimi lastnimi možganskimi kemikalijami, zraven tega je potek spreminjanja zavesti različen tako pri kemičnih in nekemičnih oblikah zasvojenosti. Danes lahko že vsaka aktivnost, s katero se ukvarjamo, postane zasvojenost, ko ta aktivnost postane nuja in ne več svobodna izbira. Težava nastane takrat, ko začnemo spremenjeno stanje zavesti uporabljati kot način spopadanja z življenjskimi težavami (Topić, 2010).

Lorber (2009) razdeli zasvojenost na tri večje skupine. Zasvojenost z dovoljenimi drogami (alkohol in cigareti), zasvojenost z nedovoljenimi drogami (kanabis, heroin) in ostale oblike zasvojenosti, med katere poleg zasvojenosti z različnimi mediji prištevamo tudi zasvojenost s hrano ali zasvojenost s športom.

3.1.3 Kemična zasvojenost

Kemična zasvojenost se razvije ob rednem uživanju substanc, kot so nikotin, alkohol, inhalanti, prepovedane droge, zdravila in podobno. Kemična sredstva ali mamila povzročajo v prvi vrsti telesno ali fizično odvisnost, kar pomeni, da postanejo za posameznika nujno potrebna. Če zasvojeni droge ne dobi, doživi abstinenčno krizo, ki predstavlja zanj zelo mučen telesni in psihični odziv. Pri zasvojenosti z raznolikimi kemičnimi substancami je za dosego enakega učinka treba v telo vnašati vedno večjo količino in koncentracijo substance. Zasvojenost opisujemo kot kompulzivno vedenje. Zasvojenost lahko definiramo kot vedenjski vzorec nenehnega in prevladujočega uporabljanja droge. Zasvojenec je oseba, ki ga droga prevzame tako, da postane osrednja točka v njegovem življenju.

Pojem zasvojenost se nanaša na vzporedno navzočnost kliničnih pojavov, kot so (Rugelj, 2000, str. 438):

- toleranca na učinke droge,
- odtegnitveni simptomi ob prekinitvi jemanja droge,
- patološka uporaba – pogosto uživanje droge (strnjeno dva tedna po dvakrat na dan),
- motenost družinskega ali socialnega ali poklicnega življenja,
- funkcionalne motnje – iskanje zdravstvene pomoči, nesposobnost za opravljanje vsakdanjih življenjskih opravil.

Uporaba drog je širok termin, ki vključuje jemanje nedovoljenih, dovoljenih ali uradno predpisanih drog na način, ki ni sprejemljiv oziroma ni v skladu z medicinskimi navodili.

3.1.4 Nekemična zasvojenost

Nekemične zasvojenosti so bolezni, pri kateri gre za doseganje omamnega stanja in za kompulzivno zlorabljanje nekega vedenja, kot so na primer poskusi nadzora zakonca ali partnerja, razna seksualna dejanja, igranje na srečo za denar, zloraba manevrov pri uživanju hrane, sanjarjenje in zadolževanje, nerazumno tveganje, igrice na računalniku, obiskovanje družbenih spletnih strani ipd. Ker enake stvari počnejo tudi zdravi posamezniki, diagnoze zasvojenosti ne postavljamo na osnovi tipa ali pogostosti vedenja, ampak je diagnostični kriterij izguba nadzora. Zasvojeni posamezniki počnejo te stvari, kljub temu da se zavedajo škode, ki nastaja kot posledica. Značilno je, da ne morejo prenehati.

Carnes, Delmonico in Griffin (2010, str. 11) pri nekemičnih zasvojenostih navajajo, da je stanje omamljenosti lahko doseženo z vnosom kemične snovi v telo kot tudi z lastnimi možganskimi kemikalijami, endorfini, katerih sproščanje povzročijo določena vedenja. Ob tem pravijo, »da pogosto ponavljanje namreč lahko privede do kemičnega neravnovesja v možganih in se brez spremenjenega stanja zavesti oziroma brez omame ne počutimo več dobro.« Posledica takšnega vedenja je ponavljajoče se vedenje, da bi ponovno dosegli stanje ugodja, pri čemer lahko nadaljnje ponavljanje postopkov ali vedenj iz napačnih razlogov vodi v zasvojenost. Omamno stanje tako postane potreba, brez katere zasvojeni ni zmožen več normalno funkcionirati. Če ta potreba ostane nezadovoljena, se razvije abstinenčni sindrom z značilno odtegnitveno reakcijo (Carnes, Delmonico in Griffin, 2010, str. 12).

Dejavniki, ki vplivajo na nastanek, trajanje in razvoj zasvojenosti, so genetski dejavniki, primarno družinsko okolje, travmatične izkušnje (tudi zanemarjanje in zloraba v otroštvu), vpliv družbe in vrstnikov, nekatere osebnostne značilnosti posameznika (čustvena nestabilnost, nizko samospoštovanje, samozavest), občutek, da nisi dovolj dober, potlačitev bolečine, občutek praznine in manipulativnost. Velikokrat pride do dvojnih diagnoz. To pomeni, da ima posameznik, ki je zasvojen, tudi druge duševne težave, najpogosteje motnje razpoloženja (depresija, anksiozne motnje).

Nekemično zasvojenost pri posamezniku prepoznamo, kadar oseba razmišlja, hrepeni in išče načine, kako priti do ključne dejavnosti. Posameznik se dejavnosti ni zmožen upreti. Kadar oseba pride do dejavnosti, se izboljša njeno razpoloženje in počutje, pojavijo se tudi občutki zadetosti, odklopa, umirjenosti, ki so posledica bega pred realnostjo. Pri posamezniku se pojavi toleranca, kar pomeni, da posameznik za isto stopnjo zadovoljitve in razpoloženja potrebuje vedno več časa za dejavnost. Kadar posameznik ne more izvajati dejavnosti, s katero je zasvojen, občuti odtegnitvene simptome, ki se kažejo kot razdraženost, nemir, tresenje, slabost, tesnoba in depresija. Zaradi zasvojenosti posameznikova osredotočenost postane določena dejavnost. Oseba se znajde v konfliktih v medosebnih odnosih (družina, prijatelji) in na drugih življenjskih področjih (šola, delo, družabno življenje ...). Pride tudi do notranjega konflikta, saj posameznik izgubi občutek nadzora zaradi porabe količine časa za določeno dejavnost (Združenje bonding psihoterapevtov Slovenije, 2020).

4 ZASVOJENOST IN ODVISNOST OD INTERNETA

Najprej bom opisala razliko med zasvojenostjo in odvisnostjo.

Zasvojenost je splošni pojem, ki se nanaša na koncepta tolerance in odvisnosti. Organizacija WHO obravnava zasvojenost kot ponavljajočo se uporabo psihoaktivne substance do te mere, da je posameznik periodično ali kronično intoksiciran, da kaže nujnost zaužitja substance, ima velika težave pri prostovoljnem prenehanju ali zmanjšanju rabe substance ter kaže odločnost pri vztrajanju uživanja substance ne glede na posledice (Konoplja, 2023).

Odvisnost je opredeljena kot stanje, v katerem uporabnik nadaljuje svojo rabo substanc ne glede na zdravstvene, psihološke, relacijske, družinske ali socialne probleme. Tukaj gre za kompleksen fenomen, ki bi lahko imel celo genetske komponente. Psihološka odvisnost se nanaša na psihološke simptome, povezane s hrepenenjem, fizična odvisnost pa se nanaša na toleranco in prilagoditev organizma kronični rabi (Konoplja, 2023).

Avtorji Alavi, Ferdosi, Jannatifard, Eslami, Alaghemandan in Setare (2012) ugotavljajo, da je zasvojenost z internetom podobna zasvojenosti z učinkovinami, le da se ta nanaša na uživanje učinkovine, prva pa na vedenje ali občutek, ki je posledica aktivnosti.

Griffiths (80; 2010) trdi, da ni razlike med posameznikom, ki se sooča s težavami zaradi interneta, in posameznikom, ki ima težave z alkoholom. Griffiths našteva komponente, ki so značilne v obeh primerih zasvojenosti – nekaj od teh se nanaša tudi na odvisnost:

- prevlada – aktivnost oziroma učinkovina postane najpomembnejša stvar v posameznikovem življenju;
- sprememba razpoloženja – nanaša se na subjektivno izkušnjo, ki jo posamezniki opisujejo;
- toleranca – pomeni povečanje količine za doseg enakega učinka;
- odtegnitveni simptomi – so posledica prekinitve oziroma zmanjšanja odmerka učinkovine pri vključevanju v aktivnosti;
- konflikt – pojavi se med posameznikom in osebami okrog njega ter znotraj posameznika;
- recidiv – težnja k ponovnemu jemanju učinkovine oziroma vključevanju v aktivnosti po prenehanju.

Kljub različnim raziskavam se raziskovalci še vedno sprašujejo, s čim pravzaprav je posameznik zasvojen, ko gre za internet. Ali je to tehnologija ali posamezna aktivnost na internetu ali stopnja nadzora, ki ga ima posameznik na internetu (Chou, Condrón in Belland, 2005). Dandanes je internet dostopen prek različnih tehnoloških naprav (tablica, računalnik, mobilni aparat), s katerimi je posameznik lahko zasvojen (Dalal in Basu, 2016). Največkrat avtorji o internetu razmišljajo kot o mediju, ki posamezniku omogoča vključevanje v različne internetne aktivnosti (Griffiths, 1999), oziroma o spektru različnih internetnih zasvojenosti – odvisnosti.

Young je zasvojenost z internetom razdelil na pet podskupin (Young, 1999 v Andrei in Paraipan:

- virtualna seksualna zasvojenost,
- virtualno-odnosna zasvojenost,
- omrežne kompulzije oziroma igranje in nakupovanje,
- informacijska preobremenitev,
- računalniška zasvojenost oziroma zasvojenost z igranjem računalniških iger.

Griffiths ugotavlja, da se zasvojenost z internetom nanaša na zasvojenost na internetu oziroma zasvojenost z določeno aktivnostjo, ki jo lahko najdemo izven interneta (zasvojenost s seksualnimi vsebinami). Edina prava zasvojenost z internetom naj bi bila le zasvojenost s socialnimi omrežji, ki so na voljo samo v internetni obliki in jih v vsakdanjem življenju v taki obliki ne najdemo. Označevanje interneta kot medija ne sme izključevati specifične aktivnosti, ki jo posamezniku nudi internet, ki navadno preferira neko aktivnost – zasvojenost torej ni nujno generalizirana, ampak se pogosto navezuje na določeno internetno aktivnost (Davis, 2001).

4.1 Razlika med zasvojenostjo z internetom in prekomerno uporabo interneta

Razlikovanje med zasvojenostjo z internetom ter prekomerno uporabo interneta je ključnega pomena predvsem takrat, ko govorimo o načinih vedenja pri obeh fenomenih. V stroki velja, da je zasvojenost z internetom takrat, kadar vključuje pretirane vzorce uporabe interneta, medtem ko prekomerna uporaba interneta še nujno ne pomeni tudi zasvojenosti. Zato je tukaj pomembnem kontekst, v katerem poteka pretirana uporaba interneta (Pontes, Kuss in

Griffiths, 2010, str. 14). Razlika med zasvojenostjo in prekomerno uporabo je bila preverjena s teoretičnega in empiričnega vidika. Ugotovitve so pokazale, da je med zasvojenimi z internetom bistveno več komorbidnosti kot pri tistih, ki prekomerno uporabljajo internet. Zasvojeni z internetom imajo v primerjavi s tistimi, ki prekomerno uporabljajo internet, več težav s spanjem, splošnimi skrbmi in motnjami v razpoloženju (Lee idr., 2014). Posamezniki, ki pretirano uporabljajo internet, ne bodo ustrezali ključnim šestim kriterijem zasvojenosti, med katere sodijo motivacija, sprememba razpoloženja, strpnost, umik, konflikt in ponovitev. Imeli bodo manj težav z uporabo interneta kot zasvojeni z internetom. Ti zaznamujejo večje težave na vseh življenjskih področjih, saj kljub negativnim posledicam še naprej uporabljajo internet. Količina ali čas, ki ga posameznik preživi na spletu, ne kaže na problematično vedenje. Zato je za ločevanje med zasvojenimi z internetom in tistimi, ki prekomerno uporabljajo internet, potrebno upoštevati obseg težav kot posledico. Pri tistih, ki prekomerno uporabljajo internet, lahko to povzroči težave posamezniku na biološkem, psihološkem ter socialnem področju ali pa tudi ne. Poleg tega je tudi težko nadzirati in ločevati čas, ki je preživet na internetu za namene izobraževanja ali dela, od tistega, ki ni namenjen delu ali izobraževanju. To lahko povzroča tudi težave pri ločevanju omenjenih terminov, zasvojenosti z internetom in pretirani uporabi interneta (Pontes, Kuss in Griffiths 2010, str. 14).

4.2 Simptomi zasvojenosti

Znaki in simptomi motnje odvisnosti od interneta se lahko kažejo tako v fizičnih kot čustvenih oblikah. Nekateri čustveni simptomi motnje odvisnosti od interneta lahko vključujejo:

- depresijo,
- nepoštenost,
- občutke krivde,
- anksioznost,
- občutke euforije pri uporabi računalnika,
- nezmožnost določanja prioritete ali ohranjanja urnikov,
- izolacijo,
- brez občutka za čas,
- obrambnost,
- izogibanje delu,

- agitacijo,
- nihanje v razpoloženju,
- strah,
- osamljenost,
- dolgčas med rutinskimi opravili,
- odlašanje (Topič, 2015).

Fizični simptomi motnje zasvojenosti z internetom vključujejo:

- bolečino v trebuhu,
- sindrom karpalnega kanala,
- glavobol,
- nespečnost,
- slabo prehrano (nepravilno ali pretirano prehranjevanje, da ne bi bili stran od računalnika),
- slabo osebno higieno (npr. se ne umiva, da lahko ostane na spletu),
- bolečino v vratu,
- suhe oči in druge težave z vidom,
- povečanje ali izgubo teže (Topič, 2015).

Vsi ti učinki lahko vplivajo na posameznikove osebne odnose, službeno življenje, finance ali šolsko življenje. Posamezniki, ki trpijo zaradi tega stanja, se lahko izolirajo od drugih, preživijo dolgo časa v socialni izolaciji in negativno vplivajo na osebne odnose. Težave z nezaupanjem ali nepoštenostjo se lahko pojavijo zaradi odvisnosti od interneta, saj posamezniki poskušajo prikriti ali zanikati količino časa, ki ga preživijo na spletu. Zraven tega lahko tudi posamezniki ustvarijo nadomestne osebe na spletu, da bi prikriji svoje spletno vedenje. Zasvojenost z internetom lahko pripelje tudi do resnih finančnih težav, ki so posledica izogibanja delu, stečaja zaradi nadaljnjega spletnega nakupovanja ali spletnih iger na srečo. Posamezniki, ki so zasvojeni z internetom, imajo težave tudi pri razvijanju novih odnosov, posledično se družbi umaknejo, saj se v spletnem okolju počutijo bolj udobno kot v fizičnem okolju (Topič, 2015).

4.2.1 Vzroki za zasvojenost z internetom

Vsakega posameznika vodijo potrebe, ki jih skuša izpolnjevati na različnih področjih.

Psihično zdravje je spremenljivo izražanje in zadovoljevanje teh potreb. Ko so psihične potrebe posameznika potlačene, namenoma prezrte, površinsko ali posredno izpolnjene, je lahko posledica tega zasvojenost. Veliko je potreb, ki jih lahko posameznik zadovolji s pomočjo interneta. Na to osebo internetni prostor bolj vpliva, ker je prostor dostopen in je sredstvo, s katerim se nadomesti osnovno pomanjkanje in izpolnjevanje potreb, ki jih nekdo trpi v vsakdanjem življenju (Rugelj, 2000, str. 13).

Pri nekaterih posameznikih je glavni vzrok za pretirano uporabo računalnika:

- pobeg v lasten svet, kjer posameznik potlači depresijo in pozabi na zaprtost pred zunanjim svetom;
- pozabijo na slabo zdravstveno stanje;
- "druženje" s prijatelji na internetu, posamezniki smatrajo internetne prijatelje kot prave prijatelje;
- občutek udobnosti pri ustvarjanju neosebnihih stikov, po navadi se to pojavi pri posameznikih s prekomerno telesno težo, ki se pri osebnih stikih z ljudmi počutijo nelagodno;
- internet lahko spreminja razpoloženje, posameznika lahko pomiri ali razdraži; ko posameznik nima dostopa do interneta, je razdražen in zaprt vase; ko želi prenehati z uporabo interneta, se preprosto ne more upreti;
- uporaba interneta je lahko oblika druženja in motivacija za uporabo pri osebah, ki so v tuji državi in imajo tam malo prijateljev; preko interneta lahko pobegnejo od realnega sveta in se umaknejo od spoznavanja novih ljudi (jezikovne, kulturne ipd. prepreke) (Griffiths,2010).

Tukaj lahko omenim, da internetni prostor ponuja veliko različnih skupin, ki lahko zadovoljijo skoraj vse osebne potrebe po pripadnosti skupini in podobno mislečih. Občutek povezanosti je močan, če udeleženci sodelujejo v čisto novem okolju, saj se počutijo kot pionirji, ki oblikujejo nov teritorij ter gradijo nov svet. Zavedati se moramo, da te občutek pripadnosti na internetu lahko zasvoji. Skupine na družbenih omrežjih se zaradi novih uporabnikov zelo hitro spreminjajo, hitreje kot v vsakdanjem življenju. Da posameznik ohrani povezanost s skupnostjo in te ljudje pozna po imenu, se mora vedno znova vračati. Dlje časa, kot posameznik preživi na družbenih omrežjih, več ljudi pozna, bolj ga sprejmejo kot enega izmed njih in več ljudi ga pozna. Nezaveden strah pred izločitvijo in osamljenostjo vodi pri nekaterih posameznikih do kompulzivne udeležbe (Radovanovič, 2003).

"Človek želi instinktivno v prostor, kjer ga ljudje poznajo po imenu. Da ohraniš povezanost s skupnostjo in te ljudje poznajo po imenu, se moraš vedno znova vračati." (Rugelj, 2000, str. 14).

Komunikacija s svetom po internetu daje posameznikom, ki so odvisni od interneta, občutek pripadnosti družbi, v resnici pa je od nje lahko še kako izoliran. Čeprav je njegova komunikacija globalna, z vsem svetom, so njegovi socialni odnosi v življenju porušeni. Vključevanje v družbo, sposobnost medsebojne komunikacije, vživljanje v čustva drugih, zrel pogled in dožemanje na svet so odrazi zdrave odrasle osebe. Posameznike, ki jim primanjkuje socialna opora v vsakdanjem življenju, internet hitro zavede. Youngova (1997) ugotavlja, da se spletnih socialno-podpornih skupin poslužujejo zasvojenici, katerih življenjski stil je osamljenost. Ti ljudje preživijo dlje časa doma, klepetalnica pa jim predstavlja nadomestek za iskanje socialne opore v življenju. To so po navadi tisti, ki so samski, upokojeni in onespobljani za delo (Rozman, 2013, str. 15).

Internet mnogokrat pomeni izhod, kraj, kamor se posamezniki zatekajo in bežijo pred problemi. Še posebej takšni, ki trpijo za nekaterimi psihološkimi motnjami, kot so depresija, tesnoba, nizko samospoštovanje ali strah pred sprejetostjo (Rozman, 2013, str. 15).

5 TVEGANA UPORABA INTERNETA

Uporaba interneta nudi koristi kot tudi številna tveganja. Najpogostejše tveganje, ki so jim izpostavljeni mladostniki, ki so tudi najbolj zavzeti uporabniki interneta, je dajanje osebnih podatkov na internet. To počne približno polovica mladostnikov. Nato jim sledijo pornografske vsebine, s katerimi se sreča kar 40 % mladostnikov, ter nasilne vsebine (Hasebrink, 2009; Lešek, 2010).

Posredovanje osebnih podatkov in samopredstavitve posameznikov običajno spodbudijo povezovanje oseb in s tem nastanek spletne skupnosti, ki pa omogoča vključevanje posameznikov v širšo družbeno skupnost (Iprom, 2009). Ljudje na spletu običajno predstavijo svoje osebne podatke vključno s svojimi fotografijami, nazori in interesi, kar je lahko posledično škodljivo ali celo nevarno. Po drugi strani so spletne strani ustvarjene na način, ki posameznikom omogoča stopnjo zasebnosti in varnosti, ki jo sami določijo. Vsak posameznik se lahko odloči, kolikšen del njegovega osebnega profila bo viden ostalim ljudem in koliko informacij bo delil samo s prijatelji znotraj spletne skupnosti (Lešek, 2010).

Mladi uporabljajo spletna mesta predvsem za komuniciranje in vzdrževanje stikov s prijatelji iz neposredne okolice in šole. Nekateri posamezniki svoj osebni profil nenehno spreminjajo in ga izboljšujejo in pri njih postanejo opisi občutkov, razmišljanja in izpovedi ter aktualne fotografije nekaj povsem običajnega (Boyd in Ellison, 2007). Pomembno je, da se zavedamo, da je odločitev, katere informacije bodo posredovane na spletu, pri mladih samostojna in zavestna. Posledično pride do problema pri ohranjanju zasebnosti pri mladih zato, ker niso vešči uporabe ustrezne zaščite oziroma nastavitve zasebnosti ali celo sploh ne vedo, da so le-te na razpolago (Lešek, 2010).

Pri tem lahko omenimo tudi nasilne vsebine. Internet je okolje, ki omogoča organiziranje za spodbujanje sovražnih idej (Šterk in Zupančič, 2006). Veliko sovražnega govora in nasilja najdemo na spletnih forumih, kjer ljudje izražajo svoja prepričanja o določenih temah. Na spletu se namreč lahko registrira vsak posameznik in kljub zakonskim omejitvam širi sovražnost do drugih (Jakopič, 2005). Kot vir nasilnih vsebin so tudi spletne igre. Donna Haraway je leta 1991 menila, da imajo video igre negativen vpliv. Igre naj bi bile izrazito destruktivne, usmerjene k egocentričnemu tekmovanju, uničevanju okolja in nesprejemanju posledic (Haraway, 1991). Problemi lahko nastanejo, ko igralec vzorce delovanja, ki jih je

osvojl v igrah, prenese v svoje resnično življenje (Šterk in Zupanič, 2006).

5.1 Negativne posledice interneta

Posledice, ki se pojavijo zaradi prekomerne uporabe interneta, klasificiramo v štiri kategorije. Rozmanova (2013) uvršča povečanje internetnih aktivnosti oseb, ki imajo težave z odvisnostjo, v naslednja področja:

- izobraževalno – tukaj gre za slabšanje ocen,
- socialno – na tem področju se zanemarjajo družinske obveznosti ter prijateljski stiki posameznika,
- poklicno – posameznik začne opuščati službene dolžnosti in naloge,
- zdravstveno – posameznik ima bolečine v hrbtu, utrujene oči, je nezbran, nepravilno se prehranjuje, ima moten spanec, značilna je prekomerna utrujenost, pomanjkljiva higiena itd.

Internetne zasvojenosti povzročajo določene psihične posledice. Strokovnjaki ugotavljajo, da otroci, mladostniki in tudi odrasli ne zadovoljijo človeških in afektivnih stikov z družino in prijatelji. Le-te iščejo preko zaslona, ki jim predstavlja zatočišče pred socialno osamljenostjo (Saliceti, 2015, str. 1373). Posamezniki, ki kompulzivno ponavljajo vedenje internetne odvisnosti, so posledično paradoksalno izpostavljeni novi vrsti patologije, to je sindrom spletne osamljenosti (Ferraro idr., 2007). Različni primeri zasvojenih z internetom kažejo, da se najbolj resne posledice nanašajo na težave v družini, finančne krize in težave pri delu. S tem posledično lahko zasvojenost z internetom sproža nihanje v razpoloženju, globlja občutja, pri čemer pa je resnična identiteta skrita za zaslonom, kjer se posamezniki počutijo varne in zaščitene. Zasvojeni z internetom si tako ustvarjajo svoj lasten svet oziroma zatočišče v virtualnem svetu, ki nudi nadomestek za resničnost; zraven tega se spreminja časovna izkušnja oziroma napačno dojetje časa. To lahko tudi primerjamo z učinkom droge, ki zasvojenemu daje občutek vsemogočnosti (Saliceti, 2015, str. 1373).

Avtor Davis predstavi najpomembnejše vedenjske simptome, ki so značilni za posameznike, zasvojene z internetom:

- izrazito pomanjkanje zanimanja za vse dejavnosti, razen interneta,
- potreba po večkratnem in vse daljšem dostopu do interneta,
- nezmožnost prekinitve ali nadzorovanja uporabe interneta,

- oseba izgubi občutek za čas, ko je na internetu,
- ko posameznik nima dostopa do interneta, se pojavljajo anksioznost, depresija, obsesivno razmišljanje o tem, kaj se dogaja na internetu (Davis, 2001).

Poleg tega Davis (2001) ugotavlja, da imajo posamezniki, ki so zasvojeni z internetom, določena napačna zaznavanja ter prepričanja, kot so:

- značilne motnje osebnosti (motnje razpoloženja, anksiozne motnje, slaba kontrola impulzov), motnje spanja, bolečine v hrbtu, glavi, utrujene oči, slaba prehrana,
- izkrivljeno dojetje o izkušnjah v povezavi z neustreznostjo, negotovostjo, nizko samozavestjo,
- izkrivljene misli o sebi in svetu.

Medtem avtor Lavenia (2010) govori o fazah razvoja zasvojenosti z internetom. Pravi, da sta vsem posameznikom, ki so zasvojeni z internetom, skupni dve razvojni fazi. V prvi fazi je značilno opazovanje in raziskovanje, kjer posamezniki odkrivajo spletne revije in časopise, igre na srečo, trgovanje in pornografijo. Vse te dejavnosti posamezniki vse pogosteje ponavljajo. V drugi fazi posamezniki začnejo uporabljati klepetalnice in vse ostale spletne igre. Pri tej stopnji gre za nevarnost socialne izolacije, zasvojenosti z internetnim seksom, izgube stika z realnostjo, občutka vsemogočnosti. Tukaj lahko izpostavimo, da so posamezniki, ki imajo težave v socialnem svetu in s komunikacijskimi veščinami, za razvoj internetne zasvojenosti bolj dovzetni. V teh primerih je za posameznike internet najbolj elegantno zatočišče pred lastnimi eksistencialnimi težavami. Ena izmed Salicetijevih raziskav (2015) je pokazala, da ima več kot 50 % posameznikov, ki so zasvojeni z internetom, že obstoječe psihopatološke bolezni (depresija, motnje spolnega vedenja ipd.), razne situacijske dejavnike (zakonski konflikti, zlorabe), malo življenjskih izkušenj in resničnih razmerij ter težave pri delu in v družni.

6 NEVARNOST NA INTERNETU

6.1 Grooming/spletno nadlegovanje

Spletno nadlegovanje predstavlja obliko nadlegovanja, pri katerem oseba vzpostavi stik s posameznikom pod pretvezo, da želi biti njegov prijatelj. Oseba, ki želi vzpostaviti stik, (groomer), o potencialni žrtvi pridobi različne informacije, v komunikaciji z njo vzpostavlja lažni občutek prijateljstva, zato groomer večkrat priredi tudi svojo starost in spol. Največ zlorab se odvija na družbenih omrežjih in različnih klepetalnicah. Žrtve pogosto razvijejo generalizirano anksiozno motnjo in depresijo (Logout, 2021).

6.2 Seksting

Pri sekstingu gre za pošiljanje in prejemanje seksualno eksplicitnih fotografij, sporočil, video posnetkov ali druge seksualne vsebine. Pri mladih se najpogosteje pojavlja preko pametnih telefonov, računalnikov ali spletnih kamer. Najprej se začne s seksualno eksplicitno fotografijo posameznika, ki se zaradi prepira/razpada zveze najde na internetu. Seksting ima za žrtev hude fizične in socialne posledice, prevzame jo občutek nemoči, počuti se ponižano. Pravne posledice nosi tudi vsakdo, ki ima na svojem telefonu ali računalniku seksualno eksplicitne vsebine mladoletnih otrok (Logout, 2021).

6.3 Spletno nasilje

O spletnem nasilju govorimo, ko gre za nadlegovanje in škodovanje na spletu. Nadlegovanje se pogosto začne kontinuirano in se začne s širjenjem govoric o neki osebi, kasneje se lahko razvije v hudo ponižanje in zasmehovanje žrtve. Za posameznike, ki so deležni spletnega nasilja, je ta dogodek zelo travmatičen, zato ker so njegovi zasebni podatki javno izpostavljeni. Nadlegovanje se lahko pojavlja v različnih oblikah: sporočila z agresivno/nesramno vsebino, v obliki trpinčenja (nenehno pošiljanje žaljivk), zasledovanja (z zastrahovanjem), opravljanje (širjenje lažnih govoric), pretvarjanje (nadlegovalec se pretvarja, da je nekdo drug in širi informacije, ki bi lahko škodile žrtvi), izdaja (razkrivanje občutljivih osebnih informacij žrtve) in izključitev (škodoželjno izoliranje posameznika iz kroga prijateljev). Žrtve imajo težke psihološke posledice, še posebej mladoletne osebe, ki se pogosteje znajdejo v vlogi žrtve (Logout, 2021).

6.4 Lažno predstavljanje

Lažno predstavljanje ali phishing je poskus pridobivanja osebnih informacij, kot so spletna gesla, uporabniška imena, podatki o kreditnih karticah, včasih tudi neposredno pridobivanje denarja. Cilj je oškodovanje posameznika, ki se pogosto pojavlja v obliki elektronske pošte, ki vsebuje povezave do okuženih spletnih strani. Sporočila posameznika navajajo k posredovanju osebnih podatkov na spletnih straneh, ki so velikokrat kopije široko poznanih spletnih strani, ki jim uporabniki zaupajo – npr. ponarejena spletna stran za spletno bančništvo, ki je na pogled podobna izvoru spletne strani, ki jo posameznik vsakodnevno uporablja (Logout, 2021).

6.5 Spletni rasizem

Spletni rasizem ali cyber racism je širjenje sovraštva na spletu, ki se običajno nanaša na nacionalizem, širjenje idej o rasni edinstvenosti, rasni nadvladi in nasprotovanju obstoječemu družbenemu sistemu. Spletni rasizem vsebuje šale ali komentarje z žaljivo vsebino, verbalno nasilje, nadlegovanje in ustrahovanje ter javne pripombe, ki povečujejo nestrpnost do različnih specifičnih skupin. Spletni rasizem je anonimen in ima za žrtve enake posledice kot doživljanje rasizma v vsakdanjem življenju (Logout, 2021).

6.6 Preprečitev zasvojenosti od digitalnih medijev

Najboljša metoda pred zasvojenostjo od interneta je pristen odnos v realnem svetu. V praksi to pomeni odnos med otrokom in starši ali med dvema posameznikoma. Če bo otrok, partner ali prijatelj lahko zaupal svojim staršem, partnerju ali prijatelju ter imel z njimi prijeten odnos in bo varno navezan, bo tudi prišel k njim po pomoč, ko se bodo pojavile težave tako v digitalnem kot v realnem svetu. Takšen odnos prepreči zatekanje v zasvojenost in pretirano preživljanje časa za ekrani. Preventiva je dosti bolj pomembna in učinkovita od kurative ali kasnejšega zdravljenja zasvojenosti.

Digitalno zasvojenost lahko preprečimo sami. Najprej je potrebno vzpostaviti fizičen prostor, namenjen za zaslone (računalnik, tablice, pametni, telefoni), ki je v skupnih prostorih hiše. Vse digitalne medije, kot so konzole, televizija, računalnik je potrebno odstraniti iz posameznikove sobe. Preživljanje časa na računalniku ali na drugih pametnih

naprav naj bo omejeno in časovno določeno (Ališič, 2021).

Časovna priporočila za uporabo zaslonov, ki jih je priporočila Zdravniška zbornica Slovenije s pomočjo različnih strokovnjakov pri otrocih in mladostnikih od 0 do 18 let starosti, so sledeča:

- 0–2 leti naj otrok ne bo izpostavljen pametnim napravam,
- 2–5 let naj bi se uporaba zaslonov časovno omejila na manj kot eno uro na dan v navzočnosti staršev,
- 6–9 let naj bi čas uporabe pametnih naprav bil omejen na največ eno uro na dan,
- 13–18 let mladostnikom je priporočeno, da naj bi uporabljali pametne naprave največ dve uri na dan (Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih, 2021).

Poleg časa pred zasloni sta pomembna tudi vsebina, ki naj bo kakovostna in prilagojena starostnem obdobju, ter način uporabe. Predvsem v predšolskem obdobju naj bo splošno vodilo pri uporabi zaslonov "manj je bolje". Pri otrocih z motnjami pozornosti, odstopanj v govorno-jezikovnem razvoju ter drugimi razvojno-nevrološkimi motnjami naj bi bila uporaba prilagojena oceni strokovnjaka (pediatra, psihiatra, nevrologa ali drugega strokovnjaka). Zdravniška zbornica je postavila pravilo, ki se glasi pravilo 20–20–2. Gre za preprečitev razvoja kratkovidnosti in preprečevanja pojava utrujenih oči. Med dolgotrajno uporabo zaslonov svetujejo odmor (po 20 minutah vsaj za 20 sekund gledamo (vsaj 20 m) v daljavo). Zraven tega svetujejo še gibanje na prostem na dnevni svetlobi najmanj dve uri dnevno (Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih, 2021).

Da bi imeli zdrave družinske navade glede uporabe zaslonov, je potrebno, da starši spodbujajo otroke in mladostnike k zmerni, odgovorni, uravnoteženi in varni uporabi zaslonov. Slovenska zdravniška zbornica priporoča redne in odprte pogovore o aktivnostih pred zasloni. Otrokom in mladostnikom je potrebno predstaviti pozitivne in negativne posledice, določene vrste uporabe ter spodbujati konstruktivno in funkcionalno uporabo zaslonov. Priporočajo vzpostavitev družinskih pravil uporabe zaslonov in svetujejo, da jih upoštevajo vsi družinski člani. Npr. obroki naj bodo čas brez zaslonov, potrebno je določiti uro dneva, po kateri družinski člani zaslone ugasnejo, določitev mesta v domu, kjer zaslone ostanejo preko noči, dan brez zaslonov in podobno (Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih, 2021).

V magistrskem delu bi rada še posebej izpostavila priporočila za uporabo zaslonov v času pouka na daljavo. S takšno vrsto poučevanja smo se v obdobju koronavirusa srečali mnogi. Znašli smo se v situaciji, ki nam je predstavljala nove izziv, čas, ki smo ga preživeli pred zasloni je bil bistveno daljši, hkrati so se s tem tudi povečevala nova tveganja za neugodne vplive. Zdravniška zbornica Slovenije je priporočila, da starši ter učitelji v takšni situaciji spodbujajo šolsko rutino z vnaprej predvidenim začetkom in trajanjem pouka, ki naj bi vključeval načrtovane odmore, med katerimi naj bi bil otrok telesno aktiven. Starši morajo v družini vzpostavljati in vzdrževati rutino, ki vključuje prosto igro, redno telesno aktivnost na prostem, dovolj spanja, zdravo prehrano in ohranjanje družbenih stikov, kolikor je glede na razmere mogoče. Posebno pozornost moramo nameniti otrokom, ki so digitalno izključeni. Digitalna izključenost povečuje socialno izključenost in je lahko za otroke v času pouka na daljavo nova oblike stiske. Zdravniška zbornica Slovenije priporoča spodbude k skrbi za vključevanje vseh tudi v medvrstniško komunikacijo (Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih, 2021).

Center za humano tehnologijo govori o tem, da so družbeni mediji kot pesem, ki jo najpametnejši računalniki pritegnejo. Poslušanje je lahko čudovito, lahko pa tudi ugrabi naš um. Nekatere posameznike lahko pritegne v zanke drsenja, ki trajajo ure, tudi če tega ne želijo. Najpomembneje je, da z ugrabitvijo njihove pozornosti, odvrne njihov um od drugih stvari, na katere bi se lahko posameznik osredotočil – stvari, ki so zares pomembne. Ko so pozorni na eno stvar, niso pozorni na druge stvari. Center za humano tehnologijo je izdelal načrt, kako pametno uporabljati družbena omrežja v 4 korakih (Center za humano tehnologijo, 2021).

Prvi korak je, da posameznik prevzame nadzor nad svojimi družbenimi mrežami. Če se pozornost posameznika premakne na družbena omrežja, lahko zamudi ustvarjalno misel, ki bi se lahko spremenila v nekaj neverjetnega, ali pozabi na obljube, ki jih je zadal prijateljem ali sebi. Posameznik, ki dostopa do družbenih omrežij, posledično izgubi pozornost, moč nadzora nad lastno usodo. Vsak izmed nas se mora zavedati, da so naši dnevi, tedni, leta in navsezadnje naša življenja sestavljena iz tega, čemu namenjamo pozornost, trenutek za trenutkom (Center za humano tehnologijo, 2021). Drugi korak se nanaša na posameznikovo razmišljanje, kako misli, da je količina časa, ki ga je preživel na družbenih omrežjih, vplivala na to, čemu je bil ali čemu ni bil pozoren. Platforme družbenih omrežij so zasnovane tako, da tekmujejo za pozornost posameznikov na internetu ter posledično lahko ugrabijo njihov

um, da bi dosegli svoje cilje. Tukaj pri drugem koraku je predvsem pomembno, da posameznik skrbno pretehta dejstva in prevzame nadzor nad svojo uporabo na način, ki mu najbolj ustreza. Posameznik si mora vnaprej postaviti vprašanja, kot so: kateri so razlogi, zakaj uporabljate družbena omrežja, kakšni so neželeni učinki, ki jih imajo družbena omrežja na vaše življenje in zakaj si želite, da bi imeli več časa v vsakdanjem življenju, za katere velike cilje si prizadevate, za katere bi radi imeli več časa/energije, ali obstaja vedenje in/ali odnosi, ki bi jih radi izboljšali. Ko posameznik izpolni dana vprašanja, je potrebno, da si vzame čas za tisto, kar jim resnično pomeni. Včasih to pomeni, da se v družbene medije prijavijo z določenim namenom in se takoj odjavijo, ali da zamenjajo drug način komuniciranja, ki ne skuša pritegniti njihovo pozornost. Takrat, ko vedo, zakaj bi radi zmanjšali uporabo družbenih medijev, je čas, da pogledajo, kako lahko to spremenijo (Center za humano tehnologijo, 2021). Družbeni mediji se za uspeh zanašajo na sodelovanje posameznikov z drugimi ljudi, zato njihova orodja, ki povzročajo zasvojenost, temeljijo na potrebi posameznikov po povezovanju. Tudi če si posameznik postavi realen in dosegljiv cilj, obstaja veliko načinov, kako jih lahko družbeni mediji potegnejo nazaj. V tretjem koraku center za humano tehnologijo trdi, naj si posameznik postavi cilje z nekaj preprostimi spremembami, brez vmešavanja prepričevalnih tehnik, kot so: izklopijo naj obvestila na telefonu, spremenijo nastavitve določene aplikacije (izklopijo naj samodejno predvajanje YouTubea, izklopijo naj potrdila o branju v aplikaciji WhatsApp), uporabijo naj orodje Appleov ScreenTime ali Andoridovo orodje za digitalno dobro počutje, da bodo bolj pozorni na to, kako preživljajo čas na svojih napravah. Drugi način je, da posameznik vodi dnevnik na svojem telefonu (koliko ur je preživel na svojem telefonu, katero aplikacijo je največ uporabljal in koliko časa). Ko si posameznik določi cilje in uporabi vse metode, je potrebno, da vodi dnevnik tako, da spremlja svojo novo uporabo. Vsak dan si mora zapisovati, kako mu gre s cilji, če opazi nova spoznanja, jih mora zapisati. Če se trudi doseči svoj cilj, lahko zaprosi svojega prijatelja za pomoč, da se skupaj pogovorita in najdeta rešitev. V zadnjem, četrtem koraku si naj posameznik odgovori, kaj se je naučil z vseh zapisanih odgovorov, in razmisli, kaj bi trajno spremenil in kaj želi, da bi drugi vedeli. Prevzemanje nadzora je šele začetek prizadevanja za tehnologijo, ki želi obdržati pozornost posameznikov in njihove namere. Dokler je ugrabitev njihove pozornosti donosna, bodo podjetja še naprej našla zmogljivejše načine za to. Posameznikove osebne izkušnje in lekcije, ki so se jih naučili, so pomemben del gibanja za tehnologijo, ki služi javnemu dobremu (Center za humano tehnologijo, 2021).

7 UPORABA ZASLONOV IN SPLETA V POVEZAVI Z DUŠEVNIM ZDRAVJEM

7.1 Povezava med uporabo zaslonov in motnjami razpoloženja

Številni raziskovalci so zapisali »slabo je močnejše od dobrega«. Negativne informacije pritegnejo več pozornosti in oblikujejo veliko močnejša čustva in vedenja kot pozitivne informacije. Naši možgani procesirajo negativno obarvane informacije, zlasti tiste, ki vsebujejo strah, bolj hitro in temeljito kot pozitivne. Pri tem procesu se nam vklopijo najstarejše možganske strukture, ki delujejo na način bega ali boja. Ljudje smo evolucijsko naravnani svoje možgane do tega, da nam dajo preživeti nevarnost. Zaradi tega procesa lahko pričakujemo, da se bodo vsebine, ki vključujejo strah in jezo, širile veliko hitreje kot lepe novice. Ljudje se nezavedno usmerimo v negativnost, ki le spodbuja našo udeležенost. Strah in jeza postajata normi, kar razjeda človeško dobroto in medsebojno povezanost. S tem načinom v nas pripravljajo beg ali boj. Evolucijsko smo morali naprej preživeti, da smo lahko uživali v ugodju. Beg ali boj pred nevarnostjo in iskanje ugodja sta temelj vseživljenjskega človekovega delovanja (Crockett, 2017).

Tudi če nam družbena omrežja obljublajo, da nas povezujejo, je stanje občutkov, o katerih poročajo mladi, drugačno. Različne raziskave vedno bolj nakazujejo na to, da so mladostniki in odrasli osamljena in dislocirana generacija. Najstniki, ki uporabljajo družbena omrežja vsakodnevno in videvajo svoje vrstnike manj pogosto, navajajo, da so pogosto osamljeni, pogosto se počutijo izključene ali pogosto si želijo imeti več dobrih prijateljev. Občutki osamljenosti so se izrazito povečali po letu 2013 (Twenge, 2017).

S psihološkega vidika je sedanja generacija veliko bolj ranljiva, kot so bile prejšnje. Stopnje depresivnosti in samomori po letu 2011 strmo naraščajo. Poslabšanje duševnega zdravja povezujemo z uporabo zaslonov v vsakdanjem življenju. Ne moremo opredeliti le enega dejavnika, ki bi imel velik vpliv na oblikovanje sedanje generacije. Gre za več dejavnikov, ki imajo različne vplive (Twenge, 2017).

Kombinacija uporabe zaslonov in družbenih omrežij ima izrazit vpliv na mladostnike, njegov učinek je takšen, da mladi postajajo nesrečni (Twenge, 2017). Večina mladostnikov

preživi veliko časa za zaslone 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 40 %. Upad je izrazit v zadnjih letih, posledica tega je, da mladostniki preživijo več časa v spletnih okoljih, ker jih to osrečuje (Twenge, 2017). V raziskavi *Monitoring the Future*, vsakoletni raziskavi, ki poteka že od leta 1975 in vključuje šestnajst- in sedemnajstletnike, so leta 1991 vključili še dvanajst- in trinajstletnike ter petnajstletnike. V raziskavi so jih spraševali, kako srečni so in koliko prostega časa porabijo za aktivnosti, ki niso povezane z zaslone, na primer interakcije v živo ali kakšne priložne aktivnosti. V zadnjih letih so vključili še aktivnosti, kot so uporaba družbenih omrežij, pogovori preko socialnih omrežij in brskanje po spletu. Rezultati so pokazali, da so najstniki, ki preživijo več časa za zaslone, bolj nesrečni in obratno, najstniki, ki v povprečju preživijo več časa ob aktivnosti brez zaslonov, so bolj srečni (Twenge, 2017). Tudi mladostniki, ki preživijo za zaslone od 6 do 9 ur na teden, teh je skoraj polovica (47%), poročajo, da so manj srečni, kot tisti, ki zaslone uporabljajo manj. Ravno nasprotno pa je vidno pri interakcijah v živo. Posamezniki, 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) sta ugotovila, da se kar 70 % mladostnikov občasno počuti pozabljene ali izključene iz aktivnosti na družbenih omrežjih. V nadaljevanju je kar slaba polovica (43 %) mladih že izbrisalo svojo objavo, ker niso dobili pričakovanega števila všečkov. Prav tako slaba polovica mladih (43 %) doživlja neprijetne občutke o sebi, če nihče ni komentiral ali všečkal njihove objave.

Številni znanstveniki dokazujejo, da ima porast v času uporabe zaslonov med mladimi, predvsem pri uporabi družbenih omrežij, posledice v porastu anksioznosti in depresivnosti. Večina mladostnikov ima mešane poglede na to, ali družbena omrežja v njihovo življenje prinašajo več pozitivnega ali več negativnega učinka. Tretjina mladostnikov (31 %) odgovarja, da so vplivi družbenih omrežij večinoma pozitivni, slaba četrtina (24 %) jih poda nasproten odgovor, da je vpliv večinoma negativen, 45 % posameznikov ni opredeljenih (Parker in Igielnik, 2020).

Ljudje smo kot socialna bitja, ki se vrednotimo prek primerjave z drugimi. Samopodoba vključuje proces iskanja lastne potrditve in boja proti nevarnosti, ki bi negativno vplivala na naše videnje o samih sebi. Naša navada je, da se primerjamo z drugimi in nas občasno

inspirira, da dosežemo več, vendar pa nas primerjave pogosto vodijo do negativnih čustev, kot so sram, domišljavost, anksioznost in zavist (Twenge,2017).

Družbena omrežja ustvarjajo idealistično okolje, kjer nas zasipajo s filtriranimi in programske spremenjenimi fotografijami, ki prikazujejo ljudi v najbolj izbranih trenutkih dneva, na fotografiji je vidno tisto, kar posameznik želi, ne pa resničnost dogodka ali videza. Spletni vplivneži in influencerji ustvarjajo lepote standarde, ki zaradi družbene neenakosti niso in ne morejo biti objektivni. To vodi v negativno smer, kjer se ljudje 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 predstavljajo 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. Tukaj gre za recept kompulzivnega primerjanja ter dvom o lastni sposobnosti (Twenge, 2017).

Vinter Spreizer in sodelavci (2021) navajajo raziskave, ki dokazujejo povezavo med uporabo družbenih omrežij in motnjami razpoloženja (depresija, anksioznost in duševne stiske).

Vpliv družbenih medijev na razpoloženske motnje ovrednotimo na podlagi štirih elementov: čas uporabe (koliko časa posameznik preživi na družbenih omrežjih), kakšne vrste aktivnosti uporablja, predanost (količina vloženega truda) in zasvojenost.

Ugotovitve Liuja in sodelavcev (2016) so, da je pri uporabi zaslonov manj kot dve uri dnevno manjše tveganje za razvoj depresije. Tveganje za razvoj depresije se je znižalo za osem 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 pri uporabi 1 ure na dan povišalo za 8 %, pri uporabi zaslonov 2,5 uri na dan za 19 %, pri uporabi 3 ure na dan za 46 % in pri uporabi 4 ure na dan za 80 % pri otrocih in mladostnikih, ki zaslone uporabljajo 5 ur ali več na dan (Liu idr., 2016).

7.2 Razlogi za negativne občutke in posledice

Družbena omrežja nam omogočajo nenehno povezanost z drugimi osebami in deljenje svojega življenja na slikah, videoposnetkih in objavah. Skoraj večina mladostnikov omrežje opisujejo kot nekaj pozitivnega, kjer se lahko povezujejo z drugimi osebami, vzdržujejo

socialne stike ter se učijo o sebi in svetu. Vendar obenem naštevajo tudi nekaj negativnih učinkov, kot so pretirano dramtiziranje, spletno nasilje in družbeni pritisk (Anderson in Jiang, 2018). Večina mladostnikov objavlja le vsebine, ki jih predstavljajo v pozitivni luči (43 %), ali tiste, ki bodo pozele veliko odobravanja z všečki in komentarji (37 %) (Anderson in Jiang, 2018). Posamezniki odstranijo oziroma nehajo slediti osebi zaradi pretiranega dramtiziranja, preveč objavljenih vsebin ter prikazovanja osebe drugače, kot je v resničnem življenju. V primerjavi s spoloma dekleta pogosteje odstranjujejo spletne prijatelje v primerjavi s fanti (Anderson in Jiang, 2018).

7.3 Motnje razpoloženja v primerjavi z videzom

Družbena omrežja imajo veliki vpliv na uporabnike, še posebej na mladostnike, ki so v občutljivem razvojnem obdobju. Ljudje opazujemo posnetke lepih, srečnih in popolnih ljudi, pozabljamo, da gre za posebej izbrane posnetke, ki kažejo idealno podobo, za njihovo izdelavo je potrebno veliko časa in energije, pogosto avtorji uporabijo tudi filtre ali celo programe za izboljšanje fotografije. Pomemben vpliv na samopodobo mladih imajo influencerji, ki so aktivni na Instagramu, TikToku in drugih družbenih omrežjih. Sledijo jim številni najstniki, ki v njih vidijo vzornike in jih skušajo posnemati. Pri tem se ne zavedajo, da so odlične fotografije ali videoposnetki sad trdega dela. Privlačne vplivnice in vplivneži vložijo veliko truda v svojo telesno podobo pod nadzorom prehranskih strokovnjakov in se držijo strogih diet, nekateri se odločijo tudi za kirurške lepotne posege. Pogosto za njimi in njihovimi posnetki stojijo profesionalne ekipe s fotografi, maskerji, scenaristi, režiserji, producenti in grafični oblikovalci (Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2021).

Veliko vlogo imajo tudi oglasi, s katerimi smo posamezniki na internetu zasuti z vseh strani. V njih pogosto opazimo idealni svet z lepimi in srečnimi ljudmi. Pri tem gre za marketinške prijeme, katerih namen je čim večja prodaja potrošnih dobrin in storitev. Pomembno je, da otroke izobrazimo, kaj je oglas in s kakšnim namenom je ustvarjen (Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2021).

V današnjem digitalnem obdobju, kjer družbena omrežja namenoma prikazujejo objave, ki so nam bolj všeč, se gibljejo najstniki, ki še nimajo dokončno izoblikovane osebnosti in iščejo svoje mesto v družbi. Zato lahko zlahka postanejo žrtev in imajo posledično zmotne predstave o sebi, svoji vrednosti ter svetu in življenju. Njihova telesa se razlikujejo od

prikaznih idealov. Telo je drugače oblikovano, nimajo takšnih oblin, imajo mozolje, pegice, nimajo tako razvitih mišic itd. Gledanje "idealnih" slik in posnetkov jim znižuje samozavest, pokvari zdravo samopodobo in začnejo se sramovati lastnega telesa. To lahko vodi v resne psihične težave, prehranske motnje, obsedenost z zunanjim videzom ipd.

Na Safe.si najstnikom sporočajo:

- da so na spletu prikazani najlepši trenutki življenja,
- da so v oglasih objavljene slike močno računalniško obdelane ali prirejene in niso realne,
- da vplivneži služijo s predstavljanjem sebe na spletu in so zato njihove slike in posnetki zaigrani (Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2021).

Ob tem jim svetujejo:

- Naj se uprejo vrstniškim in družbenim pritiskom k objavljanju slik, razgaljanju samega sebe na internetu – naj prisluhnejo sebi in spoštujejo svoje meje ter sledijo svojim potrebam, željam in prepričanju.
- Lepa ali lep si, kakršen si: ne primerjaj svoje podobe z nerealnimi posnetki vplivnežev, zvezdnic in zvezdnikov.
- Predvsem pa naj poskrbijo, da njihova samopodoba, počutje in sreča ne bodo odvisni od odzivov, ki jih dobivajo na svoje objave na spletu. Čim manj naj se ozirajo na negativne komentarje, raje se naj osredotočijo na pozitivne (Zavod Republike Slovenije, 2021).

Število všečkov na profilih vplivnežev, zvezdnikov in zvezdnic 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. Pokazali so tudi, da lahko gledanje slik z veliko všečki vodi do zmanjšane zadovoljstva z videzom svojega obraza. Medtem ko število všečkov ni imelo vpliva na telesno nezadovoljstvo in medsebojno primerjavo (angl. appearance comparison), je naložba uporabnikov v všečke (v smislu, kako priti do čim več) povezana z medsebojno primerjavo in nezadovoljstvom s svojim obrazom (Tiggermann idr., 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). Največja 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 disordered (BDD, tudi Snapchat dysmorphia), v velikem porastu (Rajanala, Maymore in Vashi, 2018).

8 ODVISNOST OD INTERNETA V POVEZAVI S SIMPTOMI DEPRESIJE PRI MLADIH

Ranljive skupine z večjo dovzetnostjo za neugodne posledice uporabe zaslonov so nefunkcionalne družine, ki so povezane z zasloni, medtem ko samonadzor in kakovost prijateljev pri mladostnikih v teh razmerah delujeta kot zaščitna dejavnika pred zasvojenostjo z zasloni (Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih, 2021). Strokovnjaki (2019) so v raziskavi ugotovili, da so otroci in mladostniki z avtizmom bolj izpostavljeni k višji stopnji rabe zaslonov v primerjavi z zdravimi vrstniki, zraven tega ti otroci začnejo uporabljati zaslone mlajši (Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih, 2021).

Motnja pomanjkanja pozornosti s hiperaktivnostjo (AHDH) je ena pogostejših motenj, ki prizadene otroke. Glavni simptomi AHD vključujejo težave s pozornostjo in koncentracijo, ki so lahko združene s hiperaktivnostjo in impulzivnostjo (prenagljena dejanja, ki se zgodijo v trenutku brez misli). Gre za kronično bolezen, ki vpliva na otroka v številnih vidikih njegovega življenja, kot na primer pri učnih sposobnostih, medsebojnih odnosih in zmožnosti vsakdanjega delovanja in prilaganja različnim okoljem (Center za senzorno integracijo, nevro razvoj in specialistično fizioterapijo, 2022). Stopnja izraženosti ADHD je pri otrocih tesno povezana z uporabo interneta in računalniškimi igrami. Strokovnjaki so jih prepoznali kot glavna tveganja za razvoj odvisniškega vedenja od interneta. Zaradi uporabe zaslonov ima negativni vpliv na posameznika, saj mu odvrača pozornost in posledično lahko poveča tveganja za nastop simptomov ADHD. Med ranljive skupine spadajo tudi mladostniki z depresivnim razpoloženjem, šibko samopodobo, umaknjeni vase, slabše vrstniško vključeni in manj zadovoljni s svojo šolsko uspešnostjo ter tisti iz nefunkcionalnih družin. Daljši, kot je čas, ki ga otrok ali mladostnik preživi za računalnikom ob brskanju po internetu in igranju iger, večja je verjetnost negativne izkušnje preko interneta. Velika verjetnost je, da bo posameznik žrtev spletnega trpinčenja, če pogosteje uporablja družbena omrežja in aplikacije za hitra sporočila (Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih, 2021).

Vse več raziskav kaže, da pretirana uporaba interneta poslabša učni uspeh in škoduje zdravju ter razvoju pri mladostnikih. Lee in Chae (2007) ugotavljata, da se mladostniki preveč

navežejo na računalnik, ki postaja zanje najboljša zabava, in to v času, ko telo doživlja največji razvoj in bi morali več časa posvetiti kulturno-športnim aktivnostim, ki jih organizirajo osnove šole in lokalne skupnosti. Razlogi za prekomerno uporabo interneta pri mladostnikih so aktivnosti prenašanja digitalnega gradiva, klepetanje (Facebook), uporaba elektronske pošte, poslušanje spletnega radia. Znanstveniki ugotavljajo, da pri takšnem obsegu uporabe digitalnih medijev časa za učenje in razvoj pri otroku ni več (Topič, 2015).

V raziskavi, ki so jo izvedli Chang idr. (2019, 1), so ugotovili, da mladi ljudje z nevrotično osebnostjo in anksioznimi občutki bolj verjetno postanejo odvisni od interneta. Tudi mladostniki, ki pogosteje vzpostavljajo medosebne odnose preko interneta in so anksiozni glede spletnih odnosov, so bolj nagnjeni k odvisnosti od interneta. Med brskanjem po spletu mladostniki naletijo tudi na spolne vsebine, nekateri te spletne strani pogledajo in nato zaprejo, nekateri takoj zaprejo strani. Določeni posamezniki se na spletne strani še kasneje vračajo, ker jih žene predvsem radovednost, vendar pri pogostem ogledovanju pornografskih strani lahko obstaja nevarnost zasvojenosti s pornografijo in nevarnost zlorab (Lobe in Muha, 2011, str. 47–51).

V raziskavi, ki so jo izvedli Olawade, Olorunfemi, Wada, Afolalu in Enahoro (2020, str. 165), so želeli pojasniti možno povezavo karantene zaradi COVIDA-19 z zasvojenostjo z internetom. Med univerzitetnimi študenti v Nigeriji je bilo veliko število študentov uvrščenih med običajne uporabnike interneta (45 %), 42 % med blago zasvojene in 13 % med zmerno zasvojene. Nihče od študentov ni bil hudo zasvojen. Prišli so do spoznanja, da je bil dolgčas ključni dejavnik, ki je vplival na odvisnost od interneta. Zaradi zaprtja šol, omejevanja gibanja, zmanjšanja števila obveznosti in pomanjkanja denarnih nadomestil so bili študenti izpostavljeni internetni odvisnosti.

8.1 Depresija

Depresija je duševna motnja, ki prizadene človekovo razpoloženje in njegove misli, čustva ter telo. Vpliva na človekovo delovanje v krogu družine in izven. Ko posameznik zboli za depresijo, se v delu možganov, ki uravnava razpoloženje, poruši ravnovesje kemičnih prenašalcev, ki v možganih prenašajo sporočilo med celicami. Vzroke in dejavnike depresije razdelimo v tri skupine. V prvi skupini so dejavniki, zaradi katerih je posameznik bolj dovzeten za razvoj depresije, in so prisotni že nekaj časa pred pojavom depresije: depresija

v družini, prirojena nagnjenost k depresiji, neprijetne izkušnje v zgodnjem otroštvu (izguba staršev, zlorabe in drugo) in kronične telesne bolezni, kot so sladkorna bolezen, rak, srčni infarkt, nevrološka obolenja. V drugo skupino spadajo dejavniki, ki depresijo sprožijo. Prisotni so lahko tik pred pojavom depresije in so nenadni ter močni, lahko so na človeka delovali že nekaj časa in se krepili: izgube pomembnih oseb (razpad zveze, smrt bližnjih), neprijetni dogodki (izguba položaja, službe, prepiri, nesoglasja), zdravstvene težave (kronične bolezni, bolezni s slabo prognozo) in drugi. V tretji skupini so dejavniki, ki vzdržujejo depresijo, kot na primer brezposelnost, osamljenost, pretirana tesnoba. Pri vsakem posamezniku gre za njemu lasten preplet dejavnikov. Zelo pomembno jih je prepoznati, da se bo človek v procesu zdravljenja lahko usmeril v tiste, na katere lahko vpliva, in mu omogočajo hitrejšo ozdravitev (NIJZ, 2014).

Znaki depresije so različni in se pojavijo počasi in jih vsaj na začetku sploh ne opazimo ali jih zamenjamo z drugimi obolenji. Znake depresije uvrščamo v štiri sklope: znaki depresije v mislih, v čustvih, v vedenju in v telesu. Oseba, ki je depresivna, ima negativne misli, kot so: sem nevreden, nihče me ne mara, zame ni prihodnosti, nima smisla, misli o samomoru. V čustvih prevladuje bolezenska žalost, otopelost, potrto, tesnoba, razočaranje, razdražljivost in občutki krivde. V vedenju je v ospredju predvsem umikanje v samoto, umikanje pred zunanjim svetom, jok brez vidnega razloga, poležavanje, opuščanje skrbi zase, nespečnost z zgodnjim prebujanjem, upad želje po spolnosti, motnje spomina in pozornosti. Pri telesnih znakih opazimo simptome, kot so bolečine v mišicah, v križu, glavobol, utrjenost po počitku, mravljinca po telesu, pomanjkanje energije, pomanjkanje teka, pretirana ješčnost in drugo. Vsi znaki se med seboj prepletajo, vplivajo drug na drugega in se med seboj ojačujejo. Nekateri izstopajo bolj kot drugi. O depresiji govorimo, če je človekovo razpoloženje več kot dva tedna zelo negativno (žalost) ali je v tem času opazno zmanjšan posameznikov interes in zadovoljstvo ob vsakdanjih aktivnostih in ima še vsaj pet od zgoraj naštetih znakov (NIJZ, 2014).

8.2 Depresija v povezavi s samomorilnim vedenjem

Med najpogostejše dejavnike tveganja za poskus in smrt zaradi samomora med mladostniki in tudi splošno populacijo štejemo duševne motnje (Apter in King, 2006). Depresivni simptomi so povezani s samomorilnim vedenjem. Po podatkih raziskave avtorjev L. Nruham, Larsson in A. M. Sound (2008) najbolj izstopajo kognitivni simptomi

depresivnosti, med katere štejemo samomorilne misli, občutek ničvrednosti, občutek brezupnosti in moteno pozornost. Kot najmočnejši napovedovalci samomorilnega vedenja se kažejo naslednji simptomi depresivnosti: depresivno razpoloženje, motnje v koncentraciji, občutek ničvrednosti in občutek pretirane krivde. Nespečnost posameznika prav tako lahko vodi v samomorilno vedenje.

Zaradi prevelike uporabe pametnih telefon posameznikom potencira samomorilno vedenje. Še posebej pri mladostnikih, saj mobilni aparat lahko uporabljajo kadarkoli in kjerkoli, internetno okolje s socialnimi omrežji pa zanje predstavlja pomembno kulturno okolje, kjer lahko zadovoljijo potrebo po svobodnem izražanju samih sebe med svojimi vrstniki (Kim, Jun, Shin, Lim in Seo, 2018). Mladostniki in tudi druga populacija vedno bolj razvijajo potrebo po sprotnem in rednem preverjanju svojih pametnih telefonov, ki jih niso več zmožni odložiti, kar pa lahko povezujemo z indikacijami zasvojenosti s pametnimi telefoni (Ting, Lim, Patanmacia, Low in Ker, 2011). Kar se tiče zasvojenosti s telefoni, so mladostniki še posebej ranljiva skupina, saj so dovzetni za nekritično prejemanje informacij in se hitro prilagajajo na novo tehnologijo (Kim, Min, Ahn, An in Lee, 2019). Zasvojenost z internetom posameznikom slabša duševno zdravje (Yoo, Cho in Cha, 2014). Izkazalo se je, da imajo zasvojeni mladostniki pogosteje izraženo depresivno motnjo (Kawabe, Horiuchi, Ochi, Oka, in Ueno, 2016). Tudi druge raziskave potrjujejo povezanost zasvojenih z internetom s samomorilno ideacijo (Hamdan, Levi, Dahan in Stukalin, 2018; Lee idr., 2016; Messias, Casreo, Saini, Usman in Peeples, 2011; Steinbuchel idr., 2018), z načrtovanjem samomora (Messias idr., 2011) in poskusi samomora (Lee idr., 2016). Raziskava avtorjev Sohn, Oh, Lee in Potenza (2017) je potrdila pomemben doprinos zasvojenosti s pametnim telefonom k vodenju samomorilne ideacije. Prekomerna uporaba telefonov napoveduje tudi večjo verjetnost za pojav samomorilnega vedenja med mladostniki (Chen idr., 2020). Avtorji Kim idr. (2019) so ugotovili povezanost med časom, ki ga mladostniki preživijo na pametnih telefonih in poskusi samomora. O povezanosti problematične uporabe telefonov s samomorilnim vedenje poročajo tudi drugi avtorji (Wang idr., 2014; Yang, Yen, Ko, Cheng in Yen, 2010).

8.3 Zdravljenje depresije

Zdravljenje depresije je odvisno od trajanja in globine depresije. Blage depresije lahko izginejo same, pri hujših oblikah se stanje pogloblja, znaki depresije se množijo in večajo,

posameznik jih več ne obvlada. Takrat, ko posameznik več ne zmore obvladovati depresije, običajno poišče pomoč. Prvi pregled je pri zdravniku. Depresiven človek se za obisk pogosto ne odloči sam, ker ne prepozna svojih simptomov, misli, da mu ni pomoči. Zato je zelo pomembno, da znake depresije pozna čim več ljudi, ki bodo lahko posameznika usmerili k virom pomoči (NIJZ, 2014).

Pri zdravljenju se prepleta več načinov, in sicer zdravljenje z zdravili (antidepresivi), zdravljenje z dejavnostmi, katere so prijetne in spodbudne, premagovanje negativnega razmišljanja ter različne oblike psihoterapije, kot so na primer vedenjsko-kognitivna terapija in svetovanja. Različne prijetne dejavnosti in antidepresivi povečujejo delovanje tistih delov možganov, ki so zaradi motenega ravnovesja kemičnih prenašalcev premalo aktivni. Antidepresivov je več vrst. Pomembno je, da za razliko od pomirjeval in uspaval pri posamezniku ne povzročajo odvisnosti. Na učinek antidepresivov je potrebno počakati nekje od treh do šest tednov. Antidepresiv je potrebno jemati, dokler so pri posamezniku prisotni znaki depresije, in nato še štiri do šest mesecev kot preprečevalno zdravljenje. Čim globlja je depresija, tem dlje jo je potrebno zdraviti. V procesu zdravljenja je pomembno vključiti tudi svojce (NIJZ, 2014).

Zraven jemanja zdravil je posameznika potrebno spodbujati tudi na drugih področjih, zlasti tistih, ki jih lahko obvladuje in izvaja sam. Posameznika spodbudimo k aktivnostim, ki jih ima rad. Paziti moramo, da si človek ne bo zastavil previsokih ciljev, ki jih zaradi bolezni same še ne bo mogel doseči. Zelo pomembna je čustvena opora svojcev ter bližnjih, pogovor in pozorno poslušanje. V celotnem procesu zdravljenja bolnika z depresijo je vloga zdravnika, medicinske in patronažne sestre nenadomestljiva (NIJZ, 2014).

9 ZDRAVLJENJE ODVISNOSTI OD INTERNETA

Kriterij za nekemično odvisnost je izguba nadzora nad zasvojitvenim vedenjem. Posameznik, ki je zasvojen, nadaljuje z zasvojitveno dejavnostjo kljub negativnim učinkom, ki se jih zaveda, a ne more prenehati (Rozman, 2016, str. 37).

Odvisnosti od interneta strokovnjaki zdravijo s kognitivno-vedenjskimi terapijami, v katere vključujejo tehnike čuječnosti. Ta metoda je pogosto obravnavana kot zelo učinkovita na področju zdravljenja odvisnosti od interneta. Čuječnost je oblika meditacije, ki zahteva disciplino in dolgotrajno vadbo. Cilj metode je zavestno in brez obsojanja povečati pozornost svojim mislim, telesnim občutkom in čustvom. Tehnike se pogosto osredotočajo na dihanje in druge meditativne prakse z načeli kognitivno-vedenjske terapije, ki se uporablja pri ljudeh, ki trpijo za prekomerno uporabo interneta (Montano in Valzania, 2017, str. 21). Raziskovalka Yang (2013) se je odločila za pristop zdravljenja odvisnosti od interneta, ki je vključeval tehnike kognitivno-vedenjske terapije. Avtorica je navedla strategije za obravnavo patološke uporabe interneta:

- zunanje tehnike, ki posamezniku pomagajo, da je manj na internetu, na primer določena opravila, ki jih posameznik mora narediti, ali uporaba alarmov, ko se mora odjaviti z interneta, pri čemer gre za spodbude;
- sprememba rutine in vzpostavitev novih vzorcev uporabe interneta, kjer to posameznik počne s pomočjo strokovnjaka;
- postavljanje ciljev;
- abstinenca;
- kartice za opominjanje, na katere posameznik zapiše težave, ki jih povzroča zasvojenost z internetom, in koristi, ki jih prinaša neuporaba interneta;
- podporne skupine;
- pisanje dnevnika o tem, kaj je počel, ko ni bil na internetu;
- družinska terapija (Young, 1999, str. 10–13).

Zdravljenje odvisnosti se v družinski terapiji obravnava na treh temeljnih ravneh. Na sistemski, medosebni in notranje psihični ravni. Na sistemski ravni se problem odvisnosti povezuje s celotno družino, kjer pa terapevti skušajo odkriti, na kakšen način družinski sistem posameznikovo odvisnost podpira in omogoča. Na medosebni ravni terapevt skuša ugotoviti, na kakšen način posameznikovo vedenje podpira sozakonec, kakšni so mehanizmi

projekcijsko-introjekcijske identifikacije in kakšen je afektivni psihični konstrukt v tem odnosu. Tretjo raven v družinski terapiji uporabljamo takrat, ko težave ne uspemo rešiti na prvih dveh ravneh. Tukaj govorimo o notranji psihični ravni, kjer raziskujemo afektivni psihični konstrukt pri posamezniku, posebej njegova boleča občutja. Pri tem je najpomembnejše naslavljanje bolečih čustev, še posebej je tukaj potrebno nasloviti temeljne afekte, ki so nastali v preteklosti. Posameznik je temeljne afekte zakopal v podzavesti in jih nadomestil z afektivnimi psihičnimi konstrukti, v našem primeru z zasvojitvenim vedenjem. Zato tukaj terapevt išče temeljne afekte, pred katerimi se zasvojeni posameznik brani. Zanimali ga bodo tudi odvisnikovi odnosi, ki jih je oblikoval na podlagi mehanizma kompulzivnega ponavljanja (Lorber, 2009, str. 63–67).

10 VLOGA SOCIALNEGA DELA

Socialni delavci se pri svojem delu srečujejo z različnimi problemi uporabnikov. Za strokovno pomoč morajo imeti obširna znanja z več področij: psihologije, sociologije, pedagogike, andragogike, socialne antropologije, zasvojenosti, pravnih predmetov in znanj, povezanih socialnim delom. Pri socialnem delu je pomembno, da imajo socialni delavci ustrezno splošno in strokovno znanje s svojega področja (Grebenc, 2008, str. 7–8).

Vsak posameznik se počuti varnega v okviru znanih rutin, to je ko se njegovo življenje odvija po vnaprej predvidenih korakih. Vsaka majhna sprememba pa v posamezniku lahko vzbudi občutek tesnobe ali strahu, saj ne ve, kaj lahko pričakuje od nove situacije. Če se posamezniku zgodi majhna sprememba, je primoran, da rutino ponovno vzpostavi ali ustvari novo (Grebenc, 2008, str. 95–96). Zavedati se moramo, da se osebe z zasvojenostjo srečujejo s strahom, ki je povezan z abstinenco in zdravljenjem od omamnega vedenja. Barber (1997, str. 68–69) je zapisal vidik Janisa in Manna, da se zasvojena oseba ob odločitvi za zdravljenje sooča s stresom, saj je posameznik pretirano navajen na svoja vedenja.

Oseba, ki je zasvojena (s kemičnimi ali nekemičnimi snovmi), mora sama prepoznati svojo težavo, da se bo lahko odločila za pomoč strokovnjaka. Najprej je potrebno zavesti problem, da lahko začnemo z zdravljenjem (Norwood, 2005, 8). Pomembno je, da posameznik sprejme svojo preteklost in začne ustvarjati novo zgodbo. Če mu pri tem spodleti, bo še vedno ponavljal stare vzorce vedenja in se bo znašel v začaranem krogu (Giddens, 2000, str. 109).

Posebej izpostavljeno je, da je socialno delo utemeljeno ne le v teorijah družboslovja in humanistike, temveč izrecno tudi v teorijah socialnega dela. Gre za spodbujanje družbene spremembe in razvoj, družbeno povezanost, krepitev in osvoboditev ljudi, ki skupaj z ljudmi in strukturami odpravljajo življenjske skrbi in izboljšujejo življenje. Osrednja načela socialnega dela so socialna pravičnost, človekove pravice, kolektivna odgovornost in spoštovanje različnosti. Stroka socialnega dela spodbuja spremembe kot tudi družbeno stabilnost, reševanje problemov (uravnoveženost v človekovih odnosih in opolnomočenje) in osvoboditev posameznikov za to, da se doseže večja blaginja. Temelj socialnega dela pa temelji na načelih človekovih pravic in socialne pravičnosti ter načelih odgovornosti in kolektivne uravnoveženosti (Poštrak, 2017, str. 131).

Avtor Poštrak (2017) govori o tem, da se v okviru socialnega dela, kjer so socialni delavci spoštljivi in odgovorni zavezniki, opirajo na znanstvena dejstva in jih udejanjajo. Socialni delavci pri tem iščejo rešitve skupaj z uporabniki, ki sodelujejo tako, da povedo nekaj o svojih vsakdanjih izkušnjah v kontekstu življenjskega sveta. Vendar socialni delavci proti uporabnikovi volji in brez njegove privolitve ne morejo več iskati rešitev v imenu uporabnika za vstop v socialnodelovni odnos. Avtor navaja tudi, da vseskozi konstruiramo, gradimo svojo lastno resničnost in resničnost določene skupnosti, družbe, in če predpostavljamo, da nam ta resničnost ni vnaprej dana, če naša zgodovina, naš vsakdanji življenjski svet ni determiniran, ni spremenljiv, potem pomeni, da ga lahko spreminjamo. Avtorica Čačinovič Vogrinčič omenja, da lahko po Hesslu zavrnemo nespremenljivo, izumimo neznano, soustvarjamo novo (2013, str.5, v Poštrak, 2017). Tudi avtor Flaker (2006, v Poštrak, 2017) govori o tem, da je znanstvena konstrukcija razlage sveta oprta na empirične raziskave, ki so neposredno uporabne v našem življenju. So znanje za ravnanje. Socialno delo kot akademska disciplina je dober in edini temelj socialnega dela kot poklicne prakse (Poštrak, 2017).

Ljudem, ki so odvisni (s kemičnimi ali nekemičnimi sredstvi), težko pomagamo s koncepti socialnega dela, saj sta pomoč in okrevanje od zasvojenosti dolgotrajna (do 6 let). Pri svojem strokovnem delu socialni delavec znanje socialnega dela uporablja v kombinaciji s terapevtskimi koncepti, medtem ko Sanja Rozman meni, da je zraven medicinskega zdravljenja človeka potrebno obravnavati z vidika socialnega in duhovnega bitja. Vire pomoči je potrebno poiskati v primarnem okolju. Treba je uporabiti holistični pristop in s tem obravnavati vse člane družine (Rozman, 1998, 36). Pri socialnem delu je pomemben celostni pristop (sistemsko-ekološki model), ki zajema razumevanje ter obravnavo posameznika, saj osebo spoznavamo v socialnem kontekstu. Socialni delavec lahko za boljše razumevanje situacije k sodelovanju povabi tudi uporabnikove najbližje (Milošević-Arnold in Poštrak, 2003, str. 137–139).

Avtorica Čačinovič Vogrinčič (2005, 12) govori o tem, da je potrebno za vsakega uporabnika soustvariti izvirni delovni projekt pomoči s pomočjo konceptov. Posameznika je potrebno voditi k raziskovanju in odkrivanju njegovih notranjih virov in moči (uporaba perspektive moči), saj s pomočjo virov uporabnik lažje doseže zastavljene cilje. Zelo pomembno je, da socialni delavec uporabnika vodi pri odločitvah ter mu predstavi še druge možne rešitve.

Skozi cel proces pomoči skupaj sodelujeta in soustvarjata rešitev (Milošević-Arnold in Postrak, 2003, str. 95). Pri socialnem delu ne smemo stigmatizirati ali kategorizirati posameznika, biti moramo njegov zaščitnik.

10.1 Vloga socialnega delavca pri odvisnosti od interneta

Pri tem delu gre za življenjski projekt, ki traja nekaj časa. Gre za psihološko svetovanje posamezniku, ki je odvisen od interneta. Terapija je prilagojena potrebam posameznika, cilj same terapije je spodbujanje posameznika k odgovorni in uravnoveženi rabi spletnih vsebin in krepitev ostalih življenjskih področij. Naloga socialnega delavca je, da skupaj s posameznikom, ki je odvisen od interneta, poiščeta in odkrijeta vzrok, zakaj je do tega prišlo in kaj je tisto, kar posameznika v notranjosti muči in morda tega ne zna izraziti, in pred kakšnim problemom beži. Pri terapiji se posameznik nauči opredeliti problem in ga skuša rešiti, da nima več potrebe bega pred problemom. Terapije so lahko družinske, individualne, partnerske ali skupinske. S posameznikom, ki je odvisen od interneta, je potrebno določiti cilj terapije. Če je cilj terapije abstinenca, je potrebno tukaj definirati korake, kako priti do tega cilja. Pri tem se moramo zavedati, da je to dolg proces, ki traja dlje časa.

Jedro zdravljenja predstavlja moderirana in nadzorovana uporaba. Na podlagi predhodnih raziskav v povezavi z ostalimi obstajajo tehnike za zdravljenje zasvojenosti z internetom. Socialni delavec posamezniku, ki je odvisen od interneta, svetuje, da je potrebno več časa nameniti ostalim dejavnostim, ki so nasprotje uporabe interneta. Oseba mora uporabiti zunanje ovire, določiti cilje, vzdržati se uporabe določenih aplikacij, uporabiti opomnike, izdelovati osebno inventuro. Socialni delavec mora presoditi, če je potrebna tudi skupinska ali družinska terapija. Socialni delavec tukaj uporabi psihološko metodo, imenovano kognitivna metoda. S pomočjo te metode se posameznik, ki je odvisen od interneta, seznanja s svojim problemom in poskuša najti izvor svoje zasvojenosti. Pri problemu z odvisnostjo od interneta je potrebno reorganiziranje časa. Tukaj morata socialni delavec in posameznik ovrednotiti posameznikovo naravo njegove uporabe interneta in nato ustvariti nov urnik. Glavni cilj je razbiti vsakdanjo rutino in se prilagoditi novi razporeditvi dneva, ki zmanjšuje posameznikovo odvisnost od interneta. Pri uporabi zunanjih ovir mora posameznik določiti čas, kdaj bo končal interno povezavo, pri tem si lahko pomaga z alarmom na uri ali telefonu. Edina nevarnost, ki tukaj preži, je, da po navadi posamezniki ignorirajo alarm. S takšnim postopkom lahko pripeljemo posameznika do ozdravitve internetne

odvisnosti. Tukaj bi poudarila, da je fizično omejevanje uporabe pametnih naprav zgrešeno in neprimerno, saj dolgoročno zasvojenosti ne odpravi. Z ljudmi, ki posledično trpijo še zaradi depresije/osamljenosti, se naj v terapijo vključijo družinski člani, ki pripomorejo k reševanju problema. Gre za socialno delo z družino, ki je izvorni delovni projekt sodelovanja, ki ga soustvarimo na sporazumevanju, dogovarjanju in skupnem oblikovanju rešitev, da bi udeleženi v problemu postali udeleženi v rešitvi.

11 EMPIRIČEN DEL

11.1 Namen in cilji raziskovanja

Z razvojem tehnologije in posledično tudi razmahom (negativnih) posledic in njene uporabe se je moje zanimanje za to temo večalo. Digitalna tehnologija nam dandanes olajša delo in življenje. S pomočjo tehnologije lahko poslušamo glasbo, preko mobilnih telefonov plačujemo položnice in poiščemo želene informacije, ki nas v danem trenutku zanimajo. S pomočjo računalnika se lahko šolamo in delamo od doma. Torej, gre za virtualno, ki nadomešča realno ali pa ga določa do določene mere. S tem ni nič narobe, dokler virtualno, ki podpira realno, ne ogroža in ne zasvoji. Problem, ki nastaja predvsem pri otrocih in mladih odraslih, je, da kadar preživljajo prosti čas, se zabavajo in sproščajo preko digitalnih tehnologij, se v njihovih možganih ne sprožita procesa, ki pripeljeta do utrujenosti in naveličanosti, temveč želja, da s takšnim početjem nadaljujejo. Zato me je v zaključni nalogi zanimalo, ali otroci, mladi odrasli in odrasli ločijo tehnologijo in čas za porabljene vsebine, s katerimi delajo in se učijo, ter vsebine, ki jim omogočajo zabavo in sprostitev.

11.2 Raziskovalna vprašanja

Raziskovalna vprašanja, ki sem si jih zastavila v magistrski nalogi, so:

1. Raziskovalno vprašanje:

Ali osebe, ki se izobražujejo (osnovnošolci, dijaki, študentje), in tisti, ki imajo delo na računalniku, kažejo večje znake zasvojenosti z internetom kot tisti, ki nimajo toliko stika z računalnikom ali pametnimi napravami?

2. Raziskovalno vprašanje:

Ali osebe, ki se po službi/šoli redno ukvarjajo z drugimi dejavnostmi (ples, fitness, pevski zbori, različni športi), kažejo manj znakov zasvojenosti od interneta?

11.3 Hipoteze

H1: Osebe, ki dnevno namenijo več časa pristočnim aktivnostmi, povezanimi z uporabo interneta, kažejo več znakov zasvojenosti.

H2: Osebe, ki se ukvarjajo z športnimi in drugimi prostočasnimi aktivnostmi kažejo manjše znake zasvojenosti z internetom.

12 METODOLOGIJA

12.1 Vrsta raziskave

Raziskava je kvantitativnega tipa, saj sem izbirala številčne podatke anketirancev, starih med 9 in 65 let. Raziskava je deskriptivnega tipa, saj je kvantitativno ocenjevala značilnosti preučene populacije. Za deskriptivne raziskave je značilno, da pred njihovo izvedbo formuliramo hipoteze na do sedaj narejenih raziskavah in ugotovitvah avtorjev, ki se ukvarjajo s to tematiko. Za predstavitev podatkov sem uporabila deskriptivno (opisno) metodo (količinsko opredeliti/oceniti, koliko posameznikov je povprečnih uporabnikov interneta in koliko posameznikov se sooča z občasnimi in pogostimi problemi zaradi interneta) proučevanega pojava (opisne, ki sem jih opredelila z določenimi besednimi opisi vedno, skoraj vedno, nikoli, ter številčne, kjer sem zamenjala besedne opise s številkami). Uporabila sem tudi metodo statističnega opazovanja, analitično metodo (kjer sem iz osnovnih podatkov izračunala relativna števila, srednje vrednosti, mere korelacije, s pomočjo katerih sem lahko analizirala povezanost (med pogostostjo uporabe interneta ter mnenjem o tem, ali je posameznik odvisen ali ne, ter če obstaja povezanost, če se posamezniki ukvarja s športnimi in drugimi pristočasnimi aktivnostmi, ima posledično manjšo možnost za internetno odvisnost) s pomočjo Pearsonovega koeficienta. Na ta način sem lahko potrdila povezanost ali jo ovrgla. Z navedenimi metodami sem preverila zastavljene hipoteze. Pridobljene podatke sem zapisala in jih interpretirala po načelih socialnega dela.

12.2 Merski instrument in viri podatkov

Kot merski instrument sem uporabila anketna vprašalnika. Glede na sestavo merskega instrumenta sem jih v raziskovalni nalogi kombinirala več. V delu, kjer posamezniki podajajo demografske podatke, sem uporabila instrument z enim samim indikatorjem (starost, spol itd.). V nadaljevanju sem uporabila ocenjevalno lestvico subjektivnega ocenjevanja. Lastnosti sem poskušala izmeriti tako, da sem določila stopnje, nisem pa določila kriterijev primerjave med njimi. Lastnosti, ki sem jih želela izmeriti, so: se posamezniki soočajo z občasnimi do pogostimi problemi v povezavi z uporabo interneta, so povprečni uporabniki interneta ali pa jim internet povzroča resne težave. V magistrskem delu sem uporabila trditve, kjer so posamezniki obkrožili tisti odgovor, kateri se je v danem

trenutku približal njihovem razpoloženju.

- nikakor se ne strinjam – se ne strinjam – niti-niti – se strinjam – popolnoma se strinjam,

Uporabila sem tudi številčno lestvico od 1 do 5 (A in B vprašalnik).

V prilogi A sem uporabila test odvisnosti od interneta (safe), ki je sestavljen iz 14 vprašanj. Na podlagi teh vprašanj sem otroke, mlade odrasle in odrasle opredelila, ali so povprečni uporabniki interneta ali se srečujejo z občasnimi problemi zaradi interneta ali jim internet povzroča resne težave.

Posamezniki so morali obkrožiti številko od 1 do 5, ki ustreza njihovim ugotovitvam. Številka 1 v vprašalniku pomeni nikoli, številka 2 redko, številka 3 občasno, številka 4 pogosto in številka 5 pomeni vedno. Seštevek točk pomeni naslednje: 14–42 točk si povprečen uporabnik interneta. Čas, ki ga preživiš na internetu, je mogoče včasih predolg, vendar izgleda, da imaš zaenkrat kontrolo nad svojo uporabo. Skupno število točk, ki so jih zbrali, so pokazale, v katero kategorijo spadajo. 43–55 točk se soočaš z občasnimi do pogostimi problemi, povezanimi z uporabo interneta. 56–70 točk tvoje navade interneta ti povzročajo resne težave. Nujno se o teh težavah pogovori s prijateljem, staršem ali kakšno drugo odraslo osebo, ki ji zaupaš.

Priloga B vsebuje anketni vprašalnik, ki je delno odprtega in zaprtega tipa. Vsebuje 5 vprašanj, ki temeljijo na podlagi ocenjevalne lestvice od 1 do 5. Na podlagi tega vprašalnika sem raziskovala naslednje. Želela sem ugotoviti, s katerimi dejavnostmi se anketiranci ukvarjajo v prostem času.

12.3 Populacija in vzorčenje

Populacijo v moji raziskavi predstavljajo otroci, mladi odrasli in odrasli, stari od 9 do 65 let. Povprečna starost v moji raziskavi je 28,4 leta. Vzorec je neslučajnostno priročni, saj sem otroke, mlade odrasle in odrasle izbrala glede na njihovo odzivnost oziroma zainteresiranost za sodelovanje pri raziskavi. V njo je bilo vključenih 105 anketirancev.

12.4 Zbiranje podatkov

Za svojo raziskavo sem na spletni strani Facebook objavila spletna vprašalnika, na podlagi katerih sem pridobila podatke. Spletna vprašalnika sta bila objavljena od 12. novembra do 22. novembra 2021. Da sem pridobila čim večje število popolnoma izpolnjenih anket, sem v privat sporočila pošiljala povezavo do anketnih vprašalnikov in pri tem opozorila, da sta vprašalnika popolnoma anonimna in bodo podatki obdelani za raziskavo magistrskega dela. Anketiranci so se v zelo kratkem času odzvali na sporočilo in večinoma vprašalnika tudi izpolnili, to pa mi je omogočilo hitrejše zbiranje podatkov.

12.5 Obdelava in analiza podatkov

Spletna anketna vprašalnika sem obdelala po metodi kvantitativne analize. Ko sem pridobila raziskovalne podatke, ki sem jih pridobila s pomočjo dveh spletnih anketnih vprašalnikov sem naredila analizo podatkov. Pridobljene podatke sem obdelala s statističnim programom SPSS, kjer sem naprej podatke vnesla v program, nato pa opravila statistično analizo podatkov. Na koncu sem izračunala še test neodvisnosti (test hi-kvadrat), kjer mi je pomagal pri ujemanju dejanskih in pričakovanih frekvenc oz. odvisnost/povezanost med spremenljivkama s katerimi sem lahko potem sprejela ali ovrгла svoje hipoteze.

13 REZULTATI

Rezultate prikazujem v treh sklopih. V prvem sklopu prikazujem opisne statistike za vsako izmed vključenih postavk v oba instrumenta. V drugem sklopu sem izračunala skupne seštevke na vprašalnikih in prikazujem rezultate glede na povprečne rezultate na obeh testih.

Tabela 1: Spol anketiranih

Spol	Moški	31
	Ženska	74

V raziskavo je zajetih 105 anketiranih, od tega 31 moških in 74 žensk.

Tabela 2: Starost anketiranih

Starost (v letih)	Minimalna starost	9,0
	Maksimalna starost	65,0
	Povprečna starost	28,4

V anketo so zajeti posamezniki, stari od 9 do največ 65 let. Povprečna starost je 28,4 leta.

Tabela 3: Status anketiranih

Trenutni status	Osnovnošolec	2	1,9
	Dijak	2	1,9
	Študent	26	24,8
	Zaposlen	70	66,7
	Brezposelni	5	4,8

Največ anketiranih je trenutno zaposlenih, najmanj je osnovnošolcev in dijakov (1,9 %).

Dodatni opis vprašalnika SAFE – test odvisnosti od interneta.

Anketirani so pri testu odvisnosti od interneta (SAFE) zbrali od 17 do 55 točk, v povprečju so anketirani zbrali 34,92 točke. Polovica anketiranih je zbrala manj kot 34 točk, polovica anketiranih je zbrala več kot 34 točk.

Tabela 4: Seštevek točk vprašalnika SAFE

Odkvisnost od interneta (seštevek točk)		
Število veljavnih enot	Veljavne enote	105
	Manjkajoče enote	0
Povprečje		34,92

Tabela 5: SAFE vprašalnik odkvisnost od interneta

Odkvisnost od interneta			
		Pogostost	Odstotki
Veljavne enote	Povprečen uporabnik interneta.	84	80,0
	Soočanje z občasnimi do pogostimi problemi, povezanimi z uporabo interneta.	21	20,0
	Navade interneta povzročajo resne težave.	0	0,0
	Skupaj	105	100,0

Razvidno je, da je največ anketiranih (84; 80,0 %) povprečnih uporabnikov interneta.

Tabela 6: B vprašalnik, 1. postavka

1. Kako pogosto uporabljate internet?			
		Frekvence	Odstotek
Veljavne enote	Vsak dan	103	98,1
	Večkrat na teden	1	1,0
	Enkrat na teden	1	1,0
	Skupaj	105	100,0

Največ anketiranih (103; 98,1 %) internet uporablja vsak dan.

Tabela 7: B vprašalnik, 2. postavka

2. Za katere aktivnosti največ uporabljate internet?			
		Frekvence	Odstotek
Veljavne enota	Službene aktivnosti	20	19,0
	Študijske aktivnosti	7	6,7
	Prostočasne aktivnosti	78	74,3
	Skupaj	105	100,0

Največ anketiranih (78; 74,3 %) internet uporablja za prostočasne aktivnosti.

Tabela 8: B vprašalnik, 3. postavka

3. Kje najpogosteje dostopate do interneta?			
		Frekvence	Odstotek
Veljavne enote	V službi	11	10,5
	Preko mobilnega telefona	85	81,0
	Preko računalnika	9	8,6
	Skupaj	105	100,0

Največ anketiranih (85; 81,0 %) do interneta dostopa preko mobilnega telefona.

Tabela 9: B vprašalnik, 4. postavka

4. Koliko časa preživite na družbenih omrežjih?			
		Frekvence	Odstotek
Veljavne enote	Med 1 in 2 urama	35	33,3
	Med 2 in 3 urami	29	27,6
	Med 3 in 4 urami	24	22,9
	Več kot 4 ure	17	16,2
	Skupaj	105	100,0

Največ anketiranih (35; 33,3 %) na družbenih omrežjih preživi med 1 in 2 urama na dan.

Tabela 10: B vprašalnik, 5. postavka

5. Se ukvarjate s kakšnimi drugimi dejavnostmi izven šolskih/delovnih obveznosti (ples, petje, športne aktivnosti – fitness, redno treniranje določenega športa ...)?			
		Frekvence	Odstotek
Veljavne enote	Ne	46	43,8
	Da	59	56,2
	Skupaj	105	100,0

Največ anketiranih (59; 56,2 %) se ukvarja z drugimi dejavnostmi izven šolskih/delovnih obveznosti. Ti so imeli dodatno vprašanje: "Da, in sicer z/s"

Tabela 11: B vprašalnik 5. postavka

Da, in sicer z/s: (tekst)		Frekvence	Odstotek
Veljavne enote	-2	46	43,8
	Fitnes	16	15,3
	folklora, gasilci, kurentija	1	1,0
	kolesarjenje	1	1,0
	psička, kuhanje, branje	1	1,0
	Fotografija	1	1,0
	Hoja v hribe	1	1,0
	Kickbox	1	1,0
	Nogomet	7	6,7
	glasbena	1	1,0
	rokomet	4	3,9
	Pilates	1	1,0
	Ples	1	1,0
	Redno treniranje športa	1	1,0
	tekom, pohodništvom ipd.	1	1,0
	Športne aktivnosti	1	1,0
	Šport	10	9,8
	Sprehod s psom. Vsak dan minimalno 2 uri	1	1,0
	Šivanjem	1	1,0
	Tek	1	1,0
	Treniranje določenega športa	1	1,0
	Treniranje doma	1	1,0
	Ustvarjam, delam mila	1	1,0
	V toplejših mesecih kolesarim, ob hladnem vremenu se posvečam peki peciva, branju strokovne literature.	1	1,0
	Veslanje, sprehodi	1	1,0
	Vodenjem lastne znamke	1	1,0
	Vse vrste športa	1	1,0
	Skupaj	105	100,0

Tabela 12: B vprašalnik, 6. postavka

6. Zakaj ste si ustvarili profil na družbenih omrežjih?			
		Frekvence	Odstotek
Veljavne enote	Zaradi prijateljev	62	59,0
	Zaradi družine	4	3,8
	Zaradi deljenja videov/objav z drugimi	7	6,7
	Da vidim, kaj počnejo drugi, in s čim se ukvarjajo	26	24,8
	Drugo	6	5,7
	Skupaj	105	100,0

Največ anketiranih (62; 59,0 %) si je profil na družbenih omrežjih ustvarilo zaradi prijateljev.

Tabela 13: B vprašalnik, 6. postavka

Drugo: (tekst)			
		Frekvence	Odstotek
Veljavne enote	-2	102	97,1
	Povezovanje in informiranje	1	1,0
	Prodajam izdelke	1	1,0
	Služba	1	1,0
	Skupaj	105	100,0

Tabela 14: B vprašalnik, 7. postavka

7. Od spodaj naštetih aktivnosti najpogosteje izvajate na spletu:			
		Frekvence	Odstotek
Veljavne enote	Igranje igre	7	6,7
	Gledanje objav drugih (skrolanje)	56	53,3
	Nakupovanje	5	4,8
	Klepetanje s prijatelji	34	32,4
	Drugo	3	2,9
	Skupaj	105	100,0

Največ anketiranih (56; 53,3 %) na spletu gleda objave drugih (skrolanje).

H1: Osebe, ki dnevno namenijo več časa prostočasnim aktivnostim, povezanimi z uporabo interneta, kažejo več znakov zasvojenosti.

Hipotezo smo preverjali s tremi anketnimi vprašanji, in sicer:

- kako pogosto uporabljate internet?, kjer so respondenti pogostost ocenili z dvema možnima odgovoroma (vsak dan, enkrat ali večkrat na teden) – s tem vprašanjem smo merili področje vsakdanjega stika z pametnimi napravami,
- ali meniš, da si odvisen/a od interneta?, kjer so respondenti izbrali odgovor Da ali Ne – s tem vprašanjem smo merili digitalno odvisnost,
- digitalno odvisnost smo preverjali tudi z več vprašanji, kjer so se na koncu respondenti opredelili kot 'povprečen uporabnik interneta' ali 'soočanje z občasnimi do pogostimi problemi, povezanimi z uporabo interneta'.

Vse vključene spremenljivke v analizo so intervalnega tipa, zato smo za preverjanje povezanosti med paroma spremenljivk uporabili Pearsonov hi-kvadrat preizkus neodvisnosti.

Tabela 15: SAFE vprašalnik, odvisnost od interneta

Pogostost uporabe interneta in mnenje o odvisnosti od interneta					
			22. Ali menite, da ste odvisni od interneta?		Skupaj
			Da	Ne	
Kako pogosto uporabljate internet?	Vsak dan	Število	38	65	103
		% Kako pogosto uporabljate internet?	36,9 %	63,1 %	100,0 %
	Enkrat ali večkrat na teden	Število	0	2	2
		% Kako pogosto uporabljate internet?	0,0 %	100,0 %	100,0 %
Skupaj		Število	38	67	105
		% Kako pogosto uporabljate internet?	36,2 %	63,8 %	100,0 %

Iz pregleda deležev je razvidno, da večina respondentov, ki internet uporablja vsak dan, meni da od interneta ni odvisna (63,1 %), medtem ko 36,9 % tovrstnih respondentov ocenjuje, da so odvisni od interneta. Medtem, ko imamo v vzorcu le dva respondenta, ki internet uporabljata enkrat ali večkrat na teden in oba izražata mnenje, da od interneta nista odvisna.

Tabela 16: Rezultat hi-kvadrat preizkusa ugotavljanja povezanosti med pogostostjo uporabe interneta in mnenjem o odvisnosti od interneta

Rezultat hi-kvadrat preizkusa ugotavljanja povezanosti med pogostostjo uporabe interneta in mnenjem o odvisnosti od interneta			
	Vrednost	Stopnja prostosti	Stopnja značilnosti
Pearsonov hi-kvadrat	1,156 ^a	2	,561
Razmerje verjetja	1,819	2	,403
Linearna združitev	1,029	1	,310
Število veljavnih enot	105		

Rezultat Pearsonovega hi-kvadrat preizkusa ne kaže statistično značilne povezanosti obeh spremenljivk oz. področij pri stopnji značilnosti 0,05 ($\chi^2=1,156$, $p=0,561$), zato na osnovi tega rezultata **H1 zavrremo/ne sprejmemo**.

Tabela 17: Anketni vprašalnik 1. Kako pogosto uporabljate internet? Hipoteza 1: Odvisnost od interneta

B PRILOGA – Anketni vprašalnik 1. Kako pogosto uporabljate internet? Hipoteza 1					
Odvisnost od interneta					
			Odvisnost od interneta		Skupaj
			Povprečen uporabnik interneta.	Soočanje z občasnimi do pogostimi problemi, povezanimi z uporabo interneta.	
% Kako pogosto uporabljate internet?	Vsak dan	Število	82	21	103
		% Kako pogosto uporabljate internet?	79,6 %	20,4 %	100,0 %
	Enkrat ali večkrat na teden	Število	2	0	2
		% Kako pogosto uporabljate internet?	100,0 %	0,0 %	100,0 %
Skupaj		Število	84	21	105
		% Kako pogosto uporabljate internet?	80,0 %	20,0 %	100,0 %

Iz pregleda deležev je razvidno, da večina respondentov, ki internet uporablja vsak dan, meni da od interneta ni odvisna oz. se opredeljuje kot povprečen uporabnik interneta (79,6 %), medtem ko 20,4 % tovrstnih respondentov ocenjuje, da so odvisni od interneta oz. se soočajo z občasnimi do pogostimi problemi, povezanimi z uporabo interneta, le dva respondenta v vzorcu, ki internet uporabljata enkrat ali večkrat na teden, se opredeljujeta, da od interneta nista odvisna oz. sta povprečna uporabnika interneta.

Tabela 18: Rezultat hi-kvadrat preizkusa ugotavljanja povezanosti med športnimi in drugimi prostočasnimi aktivnostmi in odvisnosti od interneta

Hi-kvadrat test			
	Vrednost	Stopnja prostosti	Asymptotic Significance (2-str)
Pearsonov hi-kvadrat	510 ^a	2	,775
Razmerje verjetja	902	2	,637
Linearna združitev	453	1	,501
Število veljavnih enot	105		

Rezultat Pearsonovega hi-kvadrat preizkusa ne kaže statistično značilne povezanosti obeh spremenljivk oz. področij pri stopnji značilnosti 0,05 ($\chi^2=0,510$, $p=0,775$), zato na osnovi tega rezultata **H1 zavrnamo/ne sprejmemo.**

Iz tabele 14 je razvidno, da kar 78 (74,3 %) posameznikov uporablja internet za prostočasne aktivnosti, kot so gledanje objav drugih, klepetanje s prijatelji in nakupovanje. Posamezniki

se ukvarjajo tudi z drugimi prostočasnimi aktivnostmi, kot so npr. rokomet, ples, fitnes in druge športne dejavnosti. Največkrat dostopajo do interneta preko mobilnega telefona (tabela 8) ter največ časa na internetu preživijo od 1 do 2 uri na dan (tabela 9). Prostočasne aktivnosti na internetu ne vodijo v odvisnost od interneta, kar sem preverila s hi-kvadratom, kjer sem prišla do rezultata, da ni povezave med pogostostjo uporabe interneta in mnenjem o odvisnosti od interneta.

H2: Športne in druge prostočasne aktivnosti zmanjšujejo zasvojenost od interneta.

Hipotezo smo preverjali z dvema anketnima vprašanjema, in sicer:

- se ukvarjate s kakšnimi drugimi dejavnostmi izven šolskih/delovnih obveznosti (ples, petje, športne aktivnosti - fitnes, redno treniranje določenega športa, ...)?, kjer so respondenti izbrali med možnima odgovoroma Da ali Ne – s tem vprašanjem smo merili področje športnih in prostočasnih aktivnosti,
- digitalno zasvojenost smo preverjali z vprašanjem, kjer so se respondenti opredelili kot 'povprečen uporabnik interneta' ali 'soočanje z občasnimi do pogostimi problemi, povezanimi z uporabo interneta'.

Obe vključeni spremenljivki v analizo sta nominalnega tipa, zato smo za preverjanje povezanosti med njima uporabili Pearsonov hi-kvadrat preizkus neodvisnosti.

Tabela 19: Športne in druge prostočasne aktivnosti zmanjšujejo zasvojenost od interneta

Športne in druge prostočasne aktivnosti zmanjšujejo zasvojenost od interneta					
		Odklon od interneta			Skupaj
		Povprečen uporabnik interneta.	Soočanje z občasnimi do pogostimi problemi, povezanimi z uporabo interneta.		
5. Se ukvarjate s kakšnimi drugimi dejavnostmi izven šolskih/delovnih obveznosti (ples, petje, športne aktivnosti – fitness, redno treniranje določenega športa ...)?	Ne	Število	38	8	46
		% 5. Se ukvarjate s kakšnimi drugimi dejavnostmi izven šolskih/delovnih obveznosti?	82,6 %	17,4 %	100,0 %
	Da	Število	46	13	59
		% 5. Se ukvarjate s kakšnimi drugimi dejavnostmi izven šolskih/delovnih obveznosti?	78,0 %	22,0 %	100,0 %
Skupaj		Število	84	21	105
		% 5. Se ukvarjate s kakšnimi drugimi dejavnostmi izven šolskih/delovnih obveznosti?	80,0 %	20,0 %	100,0 %

Iz pregleda deležev je razvidno, da se večina respondentov, ne glede na to ali se ukvarjajo s športnimi in drugimi dejavnostmi (82,6 %) ali ne (78,0 %), opredeljuje kot povprečen uporabnik interneta, medtem ko nižji delež respondentov ocenjuje, da so odvisni od interneta oz. se soočajo z občasnimi do pogostimi problemi, povezanimi z uporabo interneta – delež takšnih respondentov je nekoliko višji pri tistih, ki se ukvarjajo s športnimi in drugimi dejavnostmi (22,0 %) kot pri tistih, ki se ne (17,4 %).

Tabela 20: Rezultat hi-kvadrat preizkusa ugotavljanja povezanosti med športnimi in drugimi prostočasnimi aktivnostmi in odvisnosti od interneta

Rezultat hi-kvadrat preizkusa ugotavljanja povezanosti med športnimi in drugimi prostoročnimi aktivnostmi in odvisnosti od interneta					
	Vrednost	Stopnja prostosti	Asymptotic Significance (2-str)	Exact Sig. (2-str)	Exact Sig. (1-s)
Pearson hi-kvadrat	,348 ^a	1	,555		
Popravek kontinuitete	,118	1	,731		
Razmerje verjetja	,351	1	,553		
Fišerjev test				,628	,368
Linearna združitev	,345	1	,557		
Število veljavnih enot	,105				

Rezultat Pearsonovega hi-kvadrat preizkusa ne kaže statistično značilne povezanosti obeh spremenljivk oz. področij pri stopnji značilnosti 0,05 ($\chi^2=0,348$, $p=0,555$), zato na osnovi tega rezultata **H2 zavrnamo/ne sprejmemo.**

14 RAZPRAVA

Raziskovala sem, ali je kakovost življenja oseb, zasvojenih z internetom, nižja v primerjavi s tistimi osebami, ki nimajo težav na področju odvisnosti od interneta, ter ali športne in druge prostočasne aktivnosti zmanjšujejo digitalno odvisnost. Za pridobitev rezultatov sem izvedla spletna anketna vprašalnika.

Raziskovati sem želela, kakšen problem predstavlja digitalna zasvojenost in koliko ljudi je odvisnih od interneta, saj se ljudje še ne zavedajo, da prihaja do resnih težav, kjer so posamezniki zasvojeni z internetom. Ta problem sam po sebi ni socialni problem, je podlaga, da lahko iz takšne situacije socialni problem nastane. Do problema prihaja, saj v raznih šolskih in drugih institucijah socialni delavci ne vedo, kako bi pristopili k takšnemu reševanju problema. V takšnem primeru je potrebno, da socialni delavec ve, iz katerih teorij in znanj lahko izhaja z osebo, ki je zasvojena z internetom. Raziskali smo tudi, ali ukvarjanje s plesom, fitnesom in drugimi prostočasnimi aktivnostmi pripomore k zmanjševanju digitalne zasvojenosti, in ali ljudje, ki posledično porabijo več časa na internetu, zmanjšujejo kvaliteto svojega življenja, saj pri tem ne uporabljajo fizičnega stika z ljudmi in realne komunikacije v živo, kjer se vzbuja neverbalna komunikacija, ki pripomore k boljšemu počutju posameznika.

V raziskavi sta bila anketna vprašalnika prostovoljna in anonimna, bila sta objavljena preko socialnega omrežja Facebook. Pridobila sem 105 popolnoma izpolnjenih anket, s katerimi sem dobila končne rezultate. Glede na rezultate sem svoje hipoteze potrdila ali ovrgla. V raziskavi je sodelovalo 31 (9,5 %) moških ter 74 (70,5%) žensk. Anketirani so bili stari med 9 in 65 let, v povprečju pa so bili stari 28,4 leta. Anketirane sem opredelila glede na trenutni status. Osnovnošolca sta bila 2 (1,9 %), dijaka sta bila 2 (1,9 %), študentov je bilo 26 (24,8 %), zaposlenih kar 70 (66,7 %) ter 5 (4,4 %) brezposelnih.

Pri prvi hipotezi sem želela ugotoviti, ali vsakdanji stiki s pametnimi napravami pripomorejo k digitalni zasvojenosti. Daljši, kot je čas, ki ga posameznik preživi na internetu, večja je verjetnost odvisnosti od interneta. Zraven časa, ki ga posameznik preživi na internetu, sta pomembna tudi vsebina in način uporabe. Posameznik, ki dostopa do družbenih omrežij, posledično izgubi pozornost, moč nadzora nad lastno usodo. Vsak posameznik lahko dandanes svoj mobilni aparat uporablja kadarkoli in kjerkoli, internetno okolje s socialnimi

mrežami pa jim predstavlja pomembno kulturno okolje, kjer se lahko svobodno izražajo. Ljudje vedno bolj razvijajo potrebo po sprotne in rednem preverjanju svojih pametnih telefonov, ki jih niso več zmožni odložiti, kar pa lahko posledično povezujemo z indikacijami zasvojenosti od interneta. Še posebej ranljiva skupina so mladostniki, saj so veliko bolj dovzetni za nekritično prejetje informacij in učenje novih tehnologij. Vendar pa ne moremo trditi, da so ljudje, ki uporabljajo pametne naprave za učenje, delo ali katere druge izobraževalne namene in na njih preživijo več ur dnevno, zasvojeni od interneta. Izpostavila bi tudi, da ne glede na to, koliko nam družbena omrežja obljublajo, da nas povezujejo, je stanje občutkov, o katerih poročajo številne raziskave, drugačno. Mladostniki in odrasli govorijo o tem, da so osamljeni. Posamezniki, ki uporabljajo družbena omrežja vsakodnevno po več ur in videvajo svoje vrstnike manj pogosto, so veliko bolj osamljeni in se pogosto počutijo izključene od ostalih ljudi. Kombinacija zaslonov in družbenih omrežij ima velik vpliv na posameznika, njegov učinek je takšen, da ljudje postanejo nesrečni. Posamezniki, ki več časa preživijo na družbenih omrežjih, zasledijo na njih številne vplivneže, ki imajo preurejene fotografije ali posnamejo fotografijo/video v najboljše trenutkih življenja, saj ljudje želijo predstaviti tisto, kar posameznik želi, ne pa resničnost dogodka ali njihovega videza. Takšne objave imajo velik vpliv na posameznika, ki je trenutno nesrečen, v depresiji ali ima samo slab dan, kjer se ljudje avtomatsko kot socialno bitje začnejo primerjati z drugimi osebami (vplivneži). Primerjave pogosto vodijo do negativnih čustev, kot so sram, domišljavost, anksioznost in zavist. Tako, kot sem omenila v teoretičnem delu, sta tukaj ključna dva dejavnika: količina preživetega časa in način uporabe interneta. Vsak posameznik je odgovoren, da prevzame nadzor nad svojimi družbenimi mrežami, v nasprotnem primeru lahko vodi do digitalne odvisnosti.

Rezultati so pokazali, da največ anketiranih, ne glede na to, kako pogosto uporabljajo internet, meni, da niso odvisni od interneta (tabela 15). Podatke sem primerjala še s testom SAFE- test odvisnosti od interneta. Uporabila sem hi-kvadrat preizkus. Iz tabele 17 je razvidno, da je največ anketiranih povprečnih uporabnikov interneta. Tudi rezultat iz tabele 20 kaže, da statistično pomembne povezanosti med pogostostjo uporabe interneta in odvisnostjo od interneta ni, vendar iz samih kvantitativnih podatkov in izjav anketiranih ne moremo ugotoviti, ali so oz. niso odvisni od interneta. Torej z vidika uporabnika ni bistveno, kako pogosto uporablja internet. Razmerja med mnenjem o tem, ali je odvisen ali ni, ostaja enako. Hipoteze H1 ne sprejemem.

Nad končnimi rezultati nisem presenečena, saj so se precej približali pričakovanjem. Ko govorimo o prekomerni rabi interneta, se lahko razvije v odvisnost od interneta. Prekomerno uporabo velikokrat povežemo s prekomerno uporabo storitev, kot so družabna omrežja, uporaba določenih spletnih strani, neprestano preverjanje za novimi sporočili. Meja med prekomerno rabo in odvisnost od interneta je zelo tanka, ni pa nujno, da je nekdo, ki pretirano uporablja internet, odvisen od interneta (Safe, 2021). Pomemben rezultat, ki sem ga dobila, je, da največ posameznikov preživi pred pametnimi zasloni med 1 in 2 urama na dan (tabela 9), kar ni veliko in lahko povežemo s priporočili, ki so jih pripravili slovenski strokovnjaki o tem, koliko časa naj bi posameznik glede na starost preživel pred digitalnim zaslonom. Do 18 let so priporočila sledeča:

- 0–2 leti naj otrok ne bo izpostavljen pametnim napravam,
- 2–5 let naj bi se uporaba zaslonov časovno omejila na manj kot eno uro na dan v navzočnosti staršev,
- 6–9 let naj bi bil čas uporabe pametnih naprav omejen na največ eno uro na dan,
- 13–18 let je priporočeno, da naj bi uporabljali pametne naprave največ dve uri na dan (Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih, 2021).

To velja za zabavo, če naprave z zasloni uporabljamo za učenje ali delo, potem te omejitve ne veljajo. Če tu in tam kakšen dan (npr. na deževen sobotni popoldan) prekoračimo priporočeni čas, ni nič narobe, pomembno pa je, da se to ne dogaja prepogosto in da smo potem kak drug dan manj pred zasloni (Safe, 2021). Med drugimi sem iz anketnega vprašalnika Safe (test odvisnosti od interneta) pridobila podatke, da se 21 posameznikov sooča z občasnimi in pogostimi problemi, ki jih lahko povežemo s posledicami, kot so zanemarjanje drugih dejavnosti v življenju, kot so na primer druženje s prijatelji v živo, športnimi dejavnostmi in drugimi konjički. Običajno se težave pojavijo na različnih področjih, kot so socialno, izobraževalno, poklicno in zdravstveno. Če se pri posamezniki pojavijo ti znaki, je potrebno nujno ukrepati, da ne postanejo zasvojeni. Pomaga lahko odkrit pogovor z družino, prijatelji, s katerimi se pogovorijo o težavah, če pa to ne pomaga, pa lahko posameznik poišče strokovno pomoč.

Pri posameznikih, ki se soočajo z občasnimi ali pogostimi problemi zaradi interneta, je naloga socialnega delavca, da skupaj s posameznikom, ki je odvisen od interneta, poiščeta in odkrijeta vzrok, zakaj je do tega prišlo in kaj je tisto, kar posameznika v notranjosti muči in morda tega ne zna izraziti, ter pred kakšnim problemom beži. Socialni delavec mora tudi

presoditi, če je potrebna skupinska ali družinska terapija, odvisno, s kje problem izhaja (npr. družinske okoliščine). Ko socialni delavec in uporabnik definirata problem, ali je to prekomerna uporaba interneta ali odvisnost od interneta, začneta oblikovati delovne definicije možnega uresničljivega. V središču sta dialog in sodelovanje, kjer udeleženec soustvarja svojo udeležnost v oblikovanju rešitve (Čačinovič Vogrinčič, 2008, 19). S pomočjo koncepta instrumentalne definicije problema in soustvarjanjem rešitve posameznik dobi priložnost, da pove svoje videnje problema in hkrati prispeva svoj del rešitve. Delo socialnega delavca s posameznikom temelji na osebnem odnosu. Vsi udeleženci prispevajo svoje zgodbe, izkušnje in poglede. Socialni delavec lahko v takšnem primeru poda svojo življenjsko izkušnjo ali zgodbo ter prispeva k temu, da se v reševanje problema prinese drugačne poglede. Nato nastopi etika udeležnosti, ki nas usmeri v to, da objektivnega opazovalca nadomesti sodelovanje, v katerem nihče nima zadnje besede; je pogovor, ki se nadaljuje. Tukaj več ne gre za iskanja vzroka, zakaj je prišlo do občasnih ali pogostih problemov zaradi interneta. Vsi udeleženci v interakciji so med seboj povezani in vplivajo eden na drugega.

Socialni delavec mora zadržati negotovost iskanja in osebno udeležnost kot sogovornik in soustvarjalec (Čačinovič Vogrinčič, 2008, 12). Zelo pomembno je, da je delovni odnos usmerjen v sedanost, ko smo z uporabnikom in ga porabimo za sodelovanje. Socialnega delavca ne zanima preteklost. Ta se raziskuje le z namenom, da se v njej raziščejo posameznikovi viri moči, dobre izkušnje in način delovanja, ki so bili uspešni. Če smo usmerjeni v sedanost, posameznik dobi občutek, da je sposoben reševati svoje težave. Odločitev socialnega delavca je, ali bo izhajal iz krepitev pomoči. Avtorica Čačinovič Vogrinčič (2008, 20) navaja, da pri pomoči, ki temelji na etiki udeležnosti in perspektivi moči, ubesedi sedanost na nov način, in sicer tako, da se pokažejo novi viri moči in smisla ter obnovijo stvari, na katere smo že pozabili. Ravnati s perspektive moči gre za to, da se raje obrnimo na možne izide in zelene razplete kot pa na sam problem. Tukaj je potrebno uporabiti posameznikovo zanimanje, talente, motivacijo, vire in čustva, da bi lahko dosegli svoje želje, socialni delavec mora pomagati posamezniku najti pot do cilja, na koncu se bo to obrestovalo z boljšo kvaliteto življenja. Na primer, da posameznika opazujemo, se z njim pogovarjamo in vidimo tisto pozitivno.

Torej posamezniki, ki se soočajo z občasnimi ali pogostimi problemi zaradi interneta, morajo več časa nameniti ostalim dejavnostim, ki so nasprotno uporabi interneta. Oseba mora

uporabiti zunanje ovire, določiti cilje, vzdrževati se uporabe določenih aplikacij, uporabiti opomnike, izdelovati osebno inventuro. Socialni delavec in posameznik morata ovrednotiti posameznikovo naravo njegove uporabe interneta in nato ustvariti nov urnik. Glavni cilj je razbiti vsakdanjo rutino in se prilagoditi novi razporeditvi dneva, ki zmanjšuje posameznikovo odvisnost od interneta.

Pri hipotezi 2 me je zanimalo, ali športne in druge prostočasne aktivnosti zmanjšujejo zasvojenost z internetom. Ljudje, ki imajo obveznosti, odgovornosti in se ukvarjajo še s kakšno drugo aktivnostjo čez dan, posledično manj dostopajo do družbenih omrežij. S tem lahko povežemo, da preživijo manj časa pred zasloni in imajo manjšo možnost za zasvojenost od interneta. V nasprotnem primeru, kjer posamezniki nimajo nikakršnih obveznosti ali se ne ukvarjajo z drugimi aktivnostmi, iz dolgočasje dostopajo do družbenih omrežij in preživijo več časa ob gledanju objav, video posnetkov, fotografij. Kot sem opisala že v teoretičnem delu, ljudje, ki večkrat na dan dostopajo do interneta in preživijo več ur pred zasloni, imajo večjo možnost za digitalno odvisnost. Številne raziskave so pokazale, da posamezniki, ki preživijo več ur na dan pred zasloni in nimajo stikov v živo, so nesrečni in se počutijo izključeni iz družbe. Seveda je odvisno tudi, zakaj posameznik dostopa do spleta in kakšen je njegov namen. Če dostopa do spleta, ker se izobražuje ali zaradi dela, šolanja, ki ga mora opraviti, in ne dostopa do socialnih omrežij, ne moremo govoriti o tem, da bi posameznik lahko postal digitalno odvisen od interneta. Torej lahko rečemo, da ne glede na to, če se posameznik ukvarja s katerim športom ali drugimi prostoročnimi aktivnostmi, sta še vedno pomembna čas in način uporabe družbenih omrežij. Na primer, če se posameznik ukvarja z roketom trikrat na teden po eno uro in če po končanem treningu preživi 3 do 4 ure ali več na dan na družbenih omrežjih, kjer uporablja različne aplikacije, kot so TikTok, Facebook Messenger, ne moremo trditi, da posameznik preživi kvaliteten čas na internetu in s tem spozna nova spoznanja, ki mu bodo koristila v šoli ali življenju. Če takšno početje nadaljuje vsak dan, lahko vodi v odvisnost od interneta in posledično se mu zaradi preživetega časa na internetu poslabša kakovost življenja. Simptomi, ki kažejo na odvisnost od interneta, so nespečnost, slaba prehrana, bolečina v trebuhu, slaba osebna higiena, bolečine v vratu, suhe oči, povečanje ali izguba teže.

Hipotezo sem preverila s hi-kvadrat preizkusom. Iz tabele 17 je razvidno, da je največ anketiranih, ne glede na to, ali se ali ne ukvarjajo s športnimi in drugimi prostoročnimi aktivnostmi, povprečnih uporabnikov interneta. Tudi v tabeli 10 vidimo, da se 56

posameznikov ukvarja z drugimi dejavnostmi izven šolskih/delovnih obveznostih (ples, petje, športne aktivnosti). Dobila sem končni rezultat (Tabela 17), kjer kaže, da ne obstaja statistično pomembna povezanost med športnimi in drugimi prostoročnimi aktivnostmi in zasvojenosti od interneta. Hipoteze 2 ne sprejemem. Tukaj iz pridobljenih kvantitativnih podatkov in izjav ne morem ugotavljati, ali prostočasne aktivnosti zmanjšujejo ali povečujejo digitalno odvisnost. Tukaj sem naletela na težavo, saj nisem posebej zastavila hipotez, na primer športne aktivnosti zmanjšujejo digitalno zasvojenost ali prostočasne aktivnosti povečujejo digitalno zasvojenost. V anketnem vprašalniku bi prav tako posebej zastavila vprašanja, s čim se ukvarjaš (ples, petje, fitnes, joga, druge športne aktivnosti), pri naslednjem vprašanju, ali internet uporabljaš za študijske namene, službene ali prostočasne aktivnosti. Na podlagi posebej zastavljenih hipotez bi bolj natančno pridobila podatke, če prostočasne aktivnosti (kot so brskanje po spletu) povečujejo digitalno odvisnost, in v nasprotnem primeru, ali športne aktivnosti zmanjšujejo digitalno zasvojenost. Ker v magistrskem delu nisem posebej opredelila vprašanja in sem imela vse združeno v eno, nisem pridobila dovolj zanesljivih rezultatov, da bi lahko videla, ali športne/prostočasne aktivnosti zmanjšujejo ali povečujejo digitalno odvisnost.

Topič (2015) govori o tem, da je težko opredeliti zasvojenost od interneta in ga s prostim očesom ne moremo oceniti. Lahko pa sklepamo, na primer: če imamo otroka, ki je uspešen v šoli, ima stike s prijatelji, hobije, socialni krog in se ne umika od družbe ali družine, je pri takšnem otroku manj verjetno, da je podvržen odvisnosti od interneta, tudi če igra računalniške igre. To lahko potrdim tudi s svojo raziskavo, kjer so rezultati pokazali, da največ posameznikov uporablja družbena omrežja za prostočasne aktivnosti, kot so skrolanje (brskanje po internetu), in so še vedno povprečni uporabniki interneta ter preživijo med 1 in 2 urama na dan na digitalnih napravah. Iz pridobljenih podatkov lahko sklepamo, da se posamezniki odklopijo od interneta, vzpostavijo zdravo ravnotežje med uporabo interneta za zabavo ter ostalimi aktivnostmi in obveznostmi v življenju.

V zadnjem desetletju so pametne naprave (računalniki, tablice, telefoni) spremenili naše vsakdanje življenje. Za mnoge posameznike je to prva stvar, ko se zbudijo, da vzamejo telefon in pregledajo "novice" socialnih omrežjih, ter zadnja stvar, ko se odpravijo spat. Takšno vedenje lahko vodi v digitalno odvisnost, kar pomeni pretirano uporabo tehnologije ali interneta, ki lahko ovira posameznikovo življenje. Obstaja več različnih vrst odvisnosti: odvisnost od družbenih medijev, odvisnost od telefona ali odvisnost od interneta. Pomembno

je, da si posameznik razjasni eno stvar, in sicer če se posameznik po Instagramu pomika nekaj ur ali redno gleda Netflix, še ne pomeni, da je odvisen od interneta. O odvisnosti lahko govorimo takrat, kadar posameznik opazi, da le-ta začne posegati v njegovo življenje (težave mu povzroča, če ne dostopa do interneta in pri tem ne pogleda zadnjih objav na socialnih omrežjih ipd.), takrat lahko postane problem. Pomembno je, da se posameznik zaveda svoje meje. Posamezniku tehnologija ne sme biti prioriteta pred človeškim stikom pri soočanju z nezadovoljstvom v primeru depresije, zapostavljenosti, jeze, nizke samopodobe ipd. V takšni situaciji je potrebno več pozornosti posvečati branju, telovadbi ali druženju z družino/prijatelji v fizični obliki. Vsak posameznik se mora zavedati, da je virtualni svet izoliran v nasprotnem primeru s fizičnim svetom, kjer z osebo lahko vzpostavimo očesni stik ter vidimo njegovo govorico telesa, ki nam pomaga pri pozitivnem razpoloženju. Vsak posameznik mora zgraditi svojo podporno mrežo.

15 SKLEP

Na podlagi pridobljenih rezultatov lahko zaključim, da pogosta uporaba interneta še ne pomeni zasvojenost od interneta. Odvisno je, koliko časa in zakaj se uporablja internet. Nekdo uporablja internet na primer za šolo, kjer potrebuje računalnik, saj ima učno vsebino na internetu, in ta posameznik ni zasvojen od interneta. V nasprotnem primeru pa lahko za osebo, ki preživi več ur za računalnikom, telefonom ali na kakšni drugi pametni napravi in dostopa le na družbena omrežja, rečemo, da je odvisna od interneta, saj dostopa do digitalnih medijev iz dolgčasa, kar posledično vpliva na posameznikovo življenje. Ne moremo potrditi, da ljudje, ki se ukvarjajo s kakšnimi športnimi in drugimi pristočasnimi aktivnostmi, zmanjšujejo digitalno zasvojenost. Vse je odvisno od nadzora posameznika in zdrave meje uporabe interneta, kjer je vsak posameznik odgovoren, da digitalne tehnologije ne posegajo negativno v njihovo življenje in da jih lahko nadzorujejo.

16 PREDLOGI

Magistrsko delo raziskuje zasvojenost od interneta, vendar menim, da še zdaleč nisem prejela tako natančnih podatkov, da bi lahko videla, če je zasvojenost od interneta resen problem sedanje družbe. Zavedati se moramo, da vse več mladih kjerkoli in na kakršne koli načine dostopa do vsebin na internetu, ki niso priporočljive za njih. Vse to lahko ima negativne posledice, kot so zlorabljanje, lažni profili ipd., zaradi katerih ima potem posameznik težke duševne posledice. Menim, da bi bilo potrebno veliko več informiranja o zasvojenosti od interneta in kakšne posledice lahko prinese. Zagotovo se posamezniki ne zavedajo nevarnosti, ki jim jih lahko predstavlja digitalna tehnologija, kjer se jim lahko samo z enim napačnim klikom spremeni življenje. Informiranje bi lahko izvedli na raznih šolah, v službah, kjer posamezniki preživijo več kot pol delovnega časa na pametnih napravah, ter ozaveščanje na socialnih omrežjih. Menim, da bi se starši morali z otroki več pogovarjati o dostopu do interneta, kakšne pozitivne in negativne učinke lahko prinese prekomerno uporabljanje interneta ter omejiti starševski nadzor. Le-tega danes že omogočajo razni operaterji, kar pomeni, da lahko starši nadzorujejo, kaj lahko otrok vidi na internetu, in omogočijo blokado neprimernih vsebin ter omejijo čas porabe interneta. Pri odraslih posameznikih je potrebno, da sami vedo, kako ga varno uporabljati in ga ne zlorablajo. Tukaj bi poudarila to, da internet ne prinaša samo negativnih posledic, vendar nam omogoča tudi bistveno hitrejšo informiranje, hiter in učinkovit način komuniciranja z drugimi ljudmi ter posameznikom omogoča boljšo kakovost življenja in predvsem olajša življenje.

S strani socialnega dela, kjer se zaposleni srečujejo s posamezniki, ki so zasvojeni od interneta, je predvsem pomembno, da se uporabi strokovna psihološka metoda, s pomočjo katere se zasvojenec seznanja s svojimi problemi in poskuša najti izvor svoje zasvojenosti. Glavni cilj tukaj je, da se razbije posameznikova vsakdanja rutina in se prilagodi novi razporeditvi dneva, ki zmanjšuje digitalno odvisnosti. Pri posameznikih, ki imajo pri tem še občutek osamljenosti ali zapostavljenosti, je potrebno, da se v terapijo vključi tudi bližnje, pri katerih vidimo, da je odnos slab zaradi internetne zasvojenosti.

Predlogi za preprečevanje digitalne zasvojenosti:

- Umestitev vsebin v vzgojni načrt šole

Menim, da bi bilo potrebno v šolah izvajati dejavnosti, ki so povezane z uporabo zaslonov

in družbenih omrežij. Pri tem bi bilo potrebno vključiti učence, učitelje, pedagoške delavce, socialne delavce in vodstvo. Vključiti bi bilo potrebno tudi druga področja, kot so pravilnik o uporabi zaslonov in družbenih omrežij, zavezo k izvedbi dnevov brez zaslona in zavezo k prepoznavi problematike na šoli, ki ima evalvacijo stanja ter preventivni načrt.

- Družinski načrt uporabe zaslonov

Kot sem že omenila v teoretičnem delu, je potrebno, da starši informirajo otroke o pozitivnih in negativnih učinkih interneta. Postaviti mejo uporabe zaslonov (koliko časa, glede na starost in potrebe). Izvesti družinski načrt, kjer hkrati vsi uporabljajo zaslone, in čas, ko ga ne uporablja nihče ter dnevi brez zaslonov. Več o tem v teoretičnem delu.

- Pravilnik uporabe zaslonov na šoli in protokoli razumevanja v primerih spletnega nasilja

V šolah menim, da je veliko prostora za izboljšave. Na nekaterih srednjih šolah imajo pravilnike glede uporabe zaslonov in spleta v šoli. Menim, da bi bilo potrebno to uvesti v vse osnovne in srednje šole. Dodati pravilnik o uporabi zaslonov in spleta ter ravnanje v primerih spletnega nasilja. Pravilnik bi vseboval prepoved uporabe zaslonov med poukom, slikanje oseb, ki si tega ne želijo, snemanje kakršnih koli trenutkov, ki jih oseba ne želi, ter prepoved vsakršne oblike nasilja. Strokovni delavci bi morali stremeti v to, da imajo učenci v čim manjši meri obveznosti na zaslonih in spletu. Prav tako bi bila naloga svetovalne službe, da učence zavezujejo k prepoznavanju problemov in zagotavljanju ustreznih dejavnosti. Potrebno bi bilo urediti dokument, kako ravnati v primeru spletnega nasilja. Vsi postopki bi bili vnaprej predvideni in javno opredeljeni. Priprava pravilnikov bi izhajala iz mladostnikov, saj bomo samo v tem primeru videli smiselnost. Vključili bi tudi starše, učitelje, svetovalne in vodstvene delavce. Prvi korak za izdelavo dokumenta je, da bi učitelji skupaj z učenci sestavili pravilnik, nato bi se jim pridružile ostale skupine, ki bi pomagale pri ustvarjanju dokumenta. Ko bi bil pravilnik zapisan, bi ga bilo potrebno prilagoditi glede na potrebe in probleme določenega šolskega sistema z namenom večje smiselnosti. Prilagoditve bi bilo smiselno izpeljati v sodelovanju z dijaki in učitelji, potrebno bi bilo organizirati sestanek, tukaj bi se učitelji poskusili približati mladostnikom, 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.

- Šolanje na daljavo

Če bi se ponovilo šolanje na daljavo, bi bilo potrebno bolj paziti na naslednje stvari, kot so:

šole naj bi omogočile razpoložljivost pripomočkov za digitalno dobro počutje. Učitelji naj bodo v tej situaciji pozorni na tveganja na področju duševnega zdravja, saj predvsem mladi svoje probleme izrazijo na spletu. Športni pedagogi naj stremijo k aktivnemu življenju, naj pripravijo načrt različnih gibalnih vaj med odmori ter načrt za aktivno preživljanje prostega časa. Učitelji, strokovni delavci, pedagoški delavci in vodstvo naj bi stremelo k zmanjševanju neenakosti pri delu na daljavo. Tukaj bi bilo potrebno urediti vsakemu učencu dostop do spletnega poučevanja. Učence obvestiti, da se lahko v primeru stiske obrnejo na svetovalno službo ali učitelje. Mogoče pripraviti posebno aplikacijo, kjer bi lahko učenci zaupali svoje težave v primeru pouka na daljavo.

17 UPORABLJENA LITERATURA

- Adria Media. (2012). *Internet – odvisnost sodobnega časa*. Pridobljeno 7. 4. 2022 s <https://aktivni.metropolitan.si/psihologija/internet-odvisnost-sodobnega-casa/>
- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). *Teens' Social Media Habits and Experiences*. Pridobljeno 4. 8. 2022 s <https://www.pewresearch.org/internet/2018/11/28/teens-social-media-habits-and-experiences/>.
- Apter, A., & King, R. A. (2006). Management of the depressed, suicidal child or adolescent. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 15(4), 999-1013. doi: 10.1016/j.chc.2006.05.009
- Barber, J. G. (1997). *Socialno delo na področju zasvojenosti*. Ljubljana: Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of computer-mediated Communication*, 13(1), 210–230.
- Carnes, P., Delmonico, D. L., & Griffin, E. (2010). *V senci interneta*. Ljubljana: Modrijan.
- Chen, R., Liu, J., Cao, X., Duan, S., Wen, S., Zhang, S., ... Lu, J. (2020). The relationship between mobile phone use and suicide-related behaviours among adolescents: the mediating role of depression and interpersonal problems. *Journal of Affective Disorders*, 269, 101-107. doi: 10.1016/j.jad.2020.01.128
- Center For Humane Technology (b. d.). *Digital Well-Being Guidelines for Parents During the COVID-19 Pandemic*. Pridobljeno 1. 4. 2023 s <https://www.humanetech.com/digital-wellbeing-covid>.
- Crockett, M. J. (2017). Moral outrage in the digital age. *Nature Human Behaviour*, 1(11), 769–771. Pridobljeno 6. 6. 2022 s <https://www.nature.com/articles/s41562-017-0213-3>.
- Čačinovič Vogrinčič, G., Kobal, L., Mešl, N., & Možina, M. (2005). *Vzpostavlanje delovnega odnosa in osebne stika*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Čačinovič Vogrinčič, G., Kobal, L., Mešl, N., Možina, M. (2008 b). *Vzpostavlanje delovnega odnosa in osebne stika*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Čačinovič Vogrinčič, G. (2011). Soustvarjanje v delovnem odnosu: izvorni delovni projekt pomoči. V Šugman Bohinc, L. (ur.). *Izvorni delovni projekt pomoči*. Zbirka Učenci z učnimi težavami. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo, Ministrstvo za šolstvo in šport.

Čačinovič Vogrinčič, G. (2003). *Jezik socialnega dela*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use (PIU). *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195.

Drevenšek, G. (2013). *Zasvojenost in odvisnost: Biološke osnove, pristopi k zdravljenju, farmakološke tarče*. Zapiski s predavanj. Neobjavljeno gradivo.

Flaker, V., Grebenc, V., Kvaternik, I., & Bah, B. (2006). *Ocena potreb in načrtovanje odgovorov po novih programih pomoči za uživalce drog v Republiki Sloveniji: končno poročilo*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo, Center za študije drog in drugih zasvojenosti.

Giddens, A. (2000). *Preobrazba intimnosti: Spolnost, ljubezen in erotika v sodobnih družbah*. Ljubljana: Založba / *cf.

Grebenc, V. (2008). Rutine kot predvidljivi scenariji vsakdanjega življenja. *Dialogi: revija za kulturo in družbo*, 44(10), 90–107

Hamdan, S., Levi, D., Dahan, L., & Stukalin, E. (2018). The effect of sleep disturbances and internet addiction on suicidal ideation among adolescents in the presence of depressive symptoms. *Psychiatry Research*, 267, 327–332. doi: 10.1016/j.psychres.2018.03.067

Haraway, D. (1991). A Cyborg Manifesto: Science, Technology and Socialist feminism in the Late Twentieth Century. V *Simians, Cyborgs and Women: The Reinvention of Nature* (str. 149–181). New York: Routledge.

Hartney, E. (2021). *Nakupovanje odvisnosti*. Pridobljeno 7. 5. 2022 s <https://sl.reoveme.com/nakupovanje-odvisnosti>

Irvine, W. B. (2006). *On Desire: Why We Want What We Want*. New York: Oxford University Press.

Jakopič, K. (2005). *Boj proti sovraštvu na medmrežju ali boj z mlino na veter*. Pridobljeno 28. 4. 2022 s <http://mediawatch.mirovni-institut.si/bilten/seznam/24/mwatch/>

Jeraša, M. (2007). *VII. Strokovno srečanje: Z znanjem proti odvisnosti od nedovoljenih drog*. Pekre: Izobraževalni center Pekre.

- Kawabe, K., Horiuchi, F., Ochi, M., Oka, Y., & Ueno, S. (2016). Internet addiction: Prevalence and reation with mental states in adolescents. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 70(9), 405–412. doi: 10.1111/pcn.12402
- Kastelic, A., Mikulan, M.(2004).*Mladostnik in droga*. Ljubljana: Domus.
- Kim, M. H., Min, S., Ahn, J. S., An, C., & Lee, J. (2019). Association between high adolescent smartphone use and academic impairmen, conflicts with family members or friends, and suicide attempts. *PLOS ONE*, 14(7), e0219831. doi: 10.1371/journal.pone.0219831
- Kim, T. H., Jun, Y. S., Shin, Y. T., Lim, S. H., & Seo, J. W. (2018). A preliminary study of effectiveness of the peer relationship enhancement program in adolescents at risk for internet and smartphone addiction. *Journal of the Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 29(2), 40–46. doi: 10.5765/jkacap.2018.29.2.40
- Kovač, G. (2002). Odvisnost od igranja iger prek interneta. Diplomsko delo. Fakulteta za družbene vede. Univerza v Ljubljani.
- Konoplja –Zasvojenost ali odvisnost?. (2023) Pridobljeno 14. 8. 2023 s https://konoplja.org/web/Prosti_tek/Clanki/Clanki_zasvojenost_odvisnost.htm.
- Lamovec, T. (1991). *Emocije*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Lee, S. Y., Park, E. C., Han, K. T., Kim, S. J., Chun, S. Y., & Park, S. (2016). The association of level of internet use with suicidal ideation and suicide attempts in South Korean adolescents: A focus on family structure and household economic status. *The Canadian journal of Psychiatry*, 61(4), 243–251. doi: 10.1177/07067437166355550
- Lešek, P. (2010). *Otroci na internetu: med priložnostmi in tveganji* (Diplomsko delo). Fakulteta za družbene vede, Ljubljana.
- Lobe, B., & Muha, S. (2011). *Internet v vsakdanjem življenju slovenskih otrok in mladostnikov*. Ljubljana: Mladi na netu, FDV.
- Logout – Center pomoči pri prekomerni rabi interneta. (2021). *Poslanstvo*. Pridobljeno 27. 5. 2022 s <https://www.logout.org/sl/poslanstvo>
- Lorber, A. (2009). Različne oblike zasvojenosti mladih. Diplomsko delo. Fakulteta za varnostne vede. Univerza v Mariboru.

Manfred, S. (2016). *Digitalna demenca: kako spravljamo sebe in svoje otroke ob pamet*. Ljubljana: Mohorjeva družba v Celovcu.

Maslow, A.H.(1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*. Pridobljeno 3.8.2023 iz <http://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm>

Messias, E., Castro, J., Saini, A., Usman, M., & Peeples, D. (2011). Sadness, suicide, and their association with video game and internet overuse among teens: Results from the Youth risk behavior survey 2007 and 2009. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 41(3), 307–315. doi: 10.1111/j.1943-278X.2011.00030.x

Mesec, B. (1998). *Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.

Milivojević, Z. (2008). *Emocije: razumevanje čustev v psihoterapiji*.

Milošević-Arnold, V., & Poštrak, M. (2003). *Uvod v socialno delo*. Ljubljana: Študentska založba

Montano, A., & Valzania, A. (2017). *Dipendenze da Internet*. Pridobljeno 28. 4. 2022 s <https://www.istitutobeck.com/opuscoli/opuscolo-dipendenza-da-internet>

Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2019). *Nisi okej?Povej naprej*. Pridobljeno 5. 4. 2022 s <https://nisiokejpovejnaprej.si/dusevno-zdravje/kako-ohranim-dusevno-zdravje/postavljanje-osebni-mej-v-odnosih/>

Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2018).*Splošna zasvojenost z internetom:psihometrične lastnosti slovenskega merskega pripomočka*. Pridobljeno 14. 8. 2023 s https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/11/selak_et_al._jz_02-02.pdf

Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2018).*Nekemične zasvojenosti*. Pridobljeno 14. 8. 2023 s <https://nijz.si/zivljenski-slog/nekemicne-zasvojenosti/nekemicne-zasvojenosti/>

Norwood, R. (2005). *Ženske, ki preveč ljubijo*. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Nrugham, L., Larsson, B., & Sund, A. M. (2008a). Predictors of suicidal acts across adolescence: Influences of familial, peer and individual factors. *Journal of Affective Disorders*, 109(1/2), 35–45. doi: 10.1016/j.jad.2007.11.001

Nrugham., L., Larsson, B., & Sund, A. M. (2008b). Specific depressive symptoms and disorders as associates and predictors of suicidal acts across adolescence. *Journal of Affective Disorders*, 111(1), 83–89. doi: 10.1016/j.jad.2008.02.010

- Olawade, D. B., Olorunfemi, O. J., Wada, O. Z., Afolalu, T. D., & Enahoro, M. A. (2020). Internet Addiction among University Students during Covid-19 Lockdown: Case Study of Institutions in Nigeria. *Journal of Education and Human Development*, 9(4), 165–173.
- O'Shea, A. (2002). Desiring Desire: How Desire makes us Human, all too Human. *Sociology*, 36, 925-940.
- Pačnik, T. (1995). *Kaj storim, ko ostanem brez službe?* Ljubljana: Ara. Program ukrepov aktivne politike zaposlovanja za obdobje 2007 - 2013.
- Parker, K., & Igielnik, R. (2020). *On the Cusp of Adulthood and Facing an Uncertain Future: What We Know About Gen Z So Far*. Pridobljeno 4. 4. 2023 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/>.
- Podobnik, U. (2006). *Zasvojenost z mobilnim telefonom*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.
- Poštrak, M. (2017). Dometi socialno konstruktivističnega modela socialnega dela. *Socialno delo*, 56(2), 133–148. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo
- Pregelj, P. (2011). *Krepitev duševnega zdravja delavcev*.
- Radovanovič, M. (2003). Vrzeli, ki vodijo v »nekemične« odvisnosti. V *Preprečimo odvisnosti od kajenja, alkohola, drog, hranjenja, dela, iger na srečo ...*, ur. Zdenka Čebašek Travnik, 238-245. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
- Rajanala, S., Maymone, M. B. C., & Vashi, N. A. (2018). Selfies –Living in the Era of Filtered Photographs. *JAMA Facial Plastic Surgery*, 20(6). Pridobljeno 5. 8. 2022 s <https://www.liebertpub.com/full/doi/10.1001/jamafacial.2018.0486>.
- Ramovš, J.. (2011). *Kakovostna starost*. Ljubljana. Inštitut Antona Trstenjaka.
- Ramovš, J., & Ramovš, K. (2007). *Pitje mladih: Raziskava o pitju alkohola med mladimi v luči antropoloških spoznanj o omamah in zasvojenostih*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Ramovš, J., & Ramovš, K. (2010). *Preprečevanje omamljanja in zasvojenosti: Priročnik za učitelje in vzgojitelje*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.

Rideout, V. in Robb, B. M. (2018). Social media, social life: Teens reveal their experiences. San Francisco, CA: Common Sense Media. Pridobljeno 4. 4. 2022 s <https://www.commonsensemedia.org/research/social-media-social-life-2018>.

Rideout, V., & Robb, B. M. (2018). Social media, social life: Teens reveal their experiences. San Francisco, CA: Common Sense Media. Pridobljeno 4. 4. 2022 s <https://www.commonsensemedia.org/research/social-media-social-life-2018>.

Rozman, S. (1998). *Peklenska gugalnica*. Ljubljana: Vale – Novak.

Rozman, S. (2007). *Peklenska gugalnica*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Rozman, S. (2013). *Umirjenost: Kako prepoznati zasvojenost, jo razumeti in poiskati pot iz nje*. Ljubljana: Modrijani.

Rozman, S. (2016). »Nekemične zasvojenosti.« V *Odvisnosti in problemi v širši družbi: Zbornik prispevkov 17. simpozija z mednarodno udeležbo, Društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov* (str. 37–42). Ljubljana: Društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov.

Rugelj, J. (2000). *Alternativna terapevtska skupnost Janeza Ruglja po modelu "velikih pet"*. Ljubljana: Društvo psihologov Slovenije.

Starks, H., & Trinidad, S. B. (2007). *Choose Your Method: A Comparison of Phenomenology,*

Discourse Analysis, and Grounded Theory. *Qualitative Health Research*, 17, 1372-1380.

Safe.si. (2021). *Center za varnejši internet*. Pridobljeno 28. 4. 2022 s <https://safe.si/center-za-varnejši-internet>

Salicetia, F. (2015). Internet addiction disorder (IAD). *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 191, 1372–1376.

SI Cert. (2021). *Nacionalni odzivni center za kibernetško varnost*. Pridobljeno 28. 4. 2022 s <https://www.cert.si>

Sohn, M., Oh, H., Lee, S. K., & Potenza, M. N. (2017). Suicidal ideation and related factors among Korean high school students: A focus on cyber addiction and school bullying. *The Journal of School Nursing*, 34(4), 310–318. doi: 10.1177/1059840517734290

Spitzer, M. (2016). *Digitalna demenca: kako spravljamo sebe in svoje otroke ob pamet*. Ljubljana: Mohorjeva družba v Celovcu.

- Spletno oko. (2020). Pridobljeno 28. 4. 2022 s [Https://www.spletno-oko.si](https://www.spletno-oko.si)
- Stefanoski, P. (1998). *Družina, droge in socialno delo*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Škerjanc, J. (2006). Individualno načrtovanje z udejanjanjem ciljev. Pomen uporabniške perspektive pri zagotavljanju socialno varstvene storitve. Ljubljana: Center RS za poklicno izobraževanje.
- Šterk, T., & Zupanič, T. (2006). *Varno spletno deskanje in klepetanje – nasveti in priporočila za starše o varni rabi interneta in mobilnih telefonov*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, Center za metodologijo in informatiko.
- Tiggermann, M., Hayden, S., Brown, Z., & Veldhuis, J. (2018). The effect of Instagram »likes« on women's social comparison and body dissatisfaction. *Body Image*, 26, 90–97. Pridobljeno 6. 8. 2022 s <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1740144518301360>
- Topič, P. (2015). *Zasvojenost s seksualnostjo v digitalni dobi*. Maribor: Fakulteta za socialno delo.
- Ting, D. H., Lim, S. F., Patanmacia, T. S., Low, C. G., & Ker, G. C. (2011). Dependency on smartphone and the impact on purchase behaviour. *Young Consumers*, 12(3), 193–203.
- Twenge, J. M. (2017). Have Smartphones Destroyed A Generation? Pridobljeno 4. 4. 2023 s theatlantic.com/magazine/archive/2017/09/has-the-smartphone-destroyed-a-generation/534198/.
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & 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), 3–17.
- Varni na internetu. (2011). *Najpogostejše težave s katerimi se soočajo spletni uporabniki*. Pridobljeno 28. 4. 2022 s <https://www.varninainternetu.si>
- Vintar Spreitzer, M., Baš, D., Radšel, A., Anderluh, M., Vreča, M., Reš, Š., Selak, Š., Hudoklin, M., & Osredkar, D. (2021). *Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih*. Pridobljeno 6.6.2022 s <https://www.nijz.si/sl/smernice-za-uporabo-zaslonov-pri-otrocih-in-mladostnikih>.

Yoo, Y. S., Cho, O. H., & Cha, K. S. (2014). Associations between overuse of the internet and mental health in adolescents. *Nursing and Health Sciences*, 16(2), 193–200. doi: 10.1111/nhs.12086

Young, K. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment. *Professional Resource Exchange*, 17, 1–17.

Young, K. (2013). Treatment Outcomes Using CBT-IA with Internet-Addicted Patients. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(4), 209–215.

Wang, P. W., Liu, T. L., Ko, C. H., Lin, H. C., Huang, M. F., Yeh, Y. C., & Yen, C. F. (2014). Association between problematic cellular phone use and suicide: The moderating effect of family function and depression. *Comprehensive Psychiatry*, 55(2), 342–348. doi: 10.1016/j.comppsy.2013.09.006

Woods, H. C., & 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 3. 4. 2023 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.

Zakon o socialnem varstvu (ZSV). (2007). Ur. l. RS. 3/2007.

Zaviršek, D., Zorn, J., & Videmšek, P. (2002). Inovativne metode v socialnem delu:

Opolnomočenje ljudi, ki potrebujejo podporo za samostojno življenje. Ljubljana: Študentska založba.

Zakon o zbirkah podatkov s področja zdravstvenega varstva (ZZPPZ). (2000.) Ur. l. RS, št. 65/2000.

Zdravniška zbornica Slovenije. (2021). *Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih – priporočila pediatrov za starše*. Pridobljeno 1. 4. 2023 s <http://www.zdravniskazbornica.si/informacije-publikacije-in-analize/zaslonov/povzetki-za-star%C5%A1e>.

Združenje bonding psihoterapevtov Slovenije. (2020). *Nekemične, nesnovne ali vedenjske zasvojenosti*. Pridobljeno 13. 6. 2022 s <https://bonding.si/2020/08/19/nekemicne-nesnovne-ali-vedenjske-zasvojenosti/>

Zavod Republike Slovenije za šolstvo. (2021). *Samopodoba najstnikov ogrožena zaradi družbenih omrežij*. Pridobljeno 4.4.2023 s <https://www.zrss.si/novice/samopodoba-najstnikov-ogrozena-zaradi-druzbenih-omrezij/>

Žorš, B. (2008). *Sodobno suženjstvo*. Koper: Ognjišče.

18 PRILOGE

18.1 Priloga A: Vprašalnik

Spoštovani!

Sem Rebeka Horvat Slavinec, študentka Fakultete za socialno delo, smer socialno delo z družino. Za magistrsko delo bova z mentorjem Doc. Dr. Milkom Poštrakom preučevala vpliv osebnostnih lastnosti glede zasvojenosti z internetom. Vljudno Vas prosim za vaše sodelovanje. Sodelovanje v anketi je prostovoljno. Vprašalnik je anonimen. Za sodelovanje se Vam že vnaprej zahvaljujem.

A. Test odvisnost od interneta (SAFE).

Pri vsaki od trditev obkrožite številko, ki je za vas najustreznejša. Izbirate lahko na lestvici od 1 do 5, kjer 1 pomeni, da se s trditvijo sploh ne strinjate, 5 da se s trditvijo popolnoma strinjate.

SPOL: M/Ž

STAROST:

Trenutni status:

- Osnovnošolec
- Dijak
- Študent
- Zaposlen
- Brezposelni
- Drugo: _____

1. Se ti zdi, da opaziš, da na internetu preživiš več časa, kot bi si želel/a?

1 2 3 4 5

2. Ali se ti zdi, da namesto dela za šolo/službo preživljaš čas na internetu?

1 2 3 4 5

3. Ali se ti zdi, da je čas, ki ga preživiš na internetu, pomembnejši od časa s prijatelji ali tvojim partnerjem?

1 2 3 4 5

4. Ali opaziš, da se tvoji domači pritožujejo nad količino časa, ki ga preživiš na internetu?

1 2 3 4 5

5. Ali lahko oceniš, če so tvoje ocene/delo slabše zaradi časa, ki ga preživiš na internetu?

1 2 3 4 5

6. Se ti zdi, da kadar ne uporabljaš interneta imaš ves čas v mislih, da se spet čim prej priključiš na internet, da ne zamudiš kaj pomembnega na socialnih omrežjih?

1 2 3 4 5

7. Se ti zdi, da se počutiš nervozno, ko imaš možnost dostopa do interneta vendar nimaš povezave na internet?

1 2 3 4 5

8. Se ti zdi, da kadar te nekdo zmoti pri uporabi interneta postaneš nervozen/a?

1 2 3 4 5

9. Se ti zdi, da včasih preživiš več časa na internetu in si zaradi tega pogosteje zaspan?

1 2 3 4 5

10. Se zalotiš, da sam sebi govoriš »samo še minutko«, ko brskaš po internetu?

1 2 3 4 5

11. Si že razmišljal/a o tem, da zmanjšaš čas, ki ga preživiš na internetu in si kljub temu pri tem neuspešen/a?

1 2 3 4 5

12. Ali staršem /prijateljem poveš resnico, koliko časa si preživel na internetu?

1 2 3 4 5

13. Kako pogosto raje izbereš internet kot srečanje s prijatelji?

1 2 3 4 5

14. Lahko rečeš, da uporaba interneta vpliva na tvoje razpoloženje?

1 2 3 4 5

Seštevek točk: _____

14–42 točk: Si povprečen uporabnik interneta. Čas, ki ga preživiš na internetu je včasih predolg, vendar imaš zaenkrat kontrolo nad svojo uporabo.

43–55 točk: Soočaš se z občasnimi do pogostimi problemi povezanimi z uporabo interneta.

56–70 točk: Tvoje navade interneta ti povzročajo resne težave. Nujno se o teh težavah pogovori s prijateljem, starši ali katero drugo odraslo osebo, ki ji zaupaš.

18.2 Priloga B: Anketni vprašalnik

SPOL: M/Ž

STAROST:

Trenutni status:

- Osnovnošolec
- Dijak
- Študent
- Zaposlen
- Brezposelni
- Drugo: _____

1. Kako pogosto uporabljate internet?

- Vsak dan
- Večkrat na teden
- Enkrat na teden
- Enkrat na mesec
- Večkrat na mesec
- Nikoli

2. Za katere aktivnosti največ uporabljate internet:

- Službene aktivnosti
- Študijske aktivnosti
- Prostočasne aktivnosti
- Drugo: _____

3. Kje najpogosteje dostopate do interneta?

- V službi
- V šoli
- V knjižnici
- Preko mobilnega telefona
- Preko računalnika
- Drugo: _____

4. Koliko časa preživite na družbenih omrežjih?

- Med 1-2 h
- Med 2-3 h
- Med 3-4h
- Večko kot 4h

5. Se ukvarjate s kakšnimi drugimi dejavnostmi izven šolskih/delovnih obveznostih (ples, petje, športne aktivnosti - fitness, redno treniranje določenega športa ...)?

- Da
- Ne

Če si odgovoril z da, pripiši s katerimi dejavnostmi se ukvarjaš:

Odgovor: _____

6. Zakaj ste si ustvarili profil na družbenih omrežjih?

- Zaradi prijateljev
- Zaradi družine
- Zaradi deljenje videov/ objav z drugimi
- Da vidim kaj drugi počnejo in s čim se ukvarjajo
- Drugo: _____

7. Od spodaj naštetih aktivnosti najpogosteje izvajate na spletu

- Igranje iger
- Gledanje objav od drugih (skrolanje)
- Nakupovanje
- Klepetanje s prijatelji
- Drugo: _____

Pri spodaj napisanih trditvah obkrožite številko, ki je za vas najustreznejša. Izbirate lahko na lestvici od 1 do 5, kjer 1 pomeni, da se s trditvijo sploh ne strinjate, 5 da se s trditvijo popolnoma strinjate.

8. Ali doživljaš svoje življenje kot smiselno?

1 2 3 4 5

9. Ali v svojem življenju lahko vedno najdete (ne glede na situacijo) kakšen smisel, ki vas vodi in daje moč za vnaprej?

1 2 3 4 5

10. Se vam zdi, da ste za vaše življenje odgovorni sami kako ga boste preživel?

1 2 3 4 5

11. Ali ste do sedaj že našli svoj življenjski cilj, ki ste ga iskali?

1 2 3 4 5

12. Lahko rečete trenutno, da ste v svojem življenju zadovoljni?

1 2 3 4 5

13. Ali meniš, da si odvisen od interneta?

- Da
- Ne
- Drugo: _____