Univerza v Ljubljani

Fakulteta za socialno delo

Teja Terbovšek

Telefon – naš prijatelj ali sovražnik?

Magistrsko delo

Ljubljana, 2024

Univerza v Ljubljani

Fakulteta za socialno delo

Teja Terbovšek

Telefon – naš prijatelj ali sovražnik?

Magistrsko delo

Mentorica: doc. dr. Alenka Gril

Ljubljana, 2024

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem svoji mentorici doc. dr. Alenki Gril za njeno pomoč in podporo ter strokovne usmeritve pri nastajanju magistrskega dela.

Rada bi se zahvalila družini, ki me je spremljala od prvega šolskega dne, do zaključka študija.

Posebna zahvala tudi mojim prijateljem, ki so me spodbujali na poti, do mojega poklica.

Na zadnje pa se zahvaljujem vsem, ki so bili pripravljeni sodelovati v moji raziskavi.

PODATKI O MAGISTRSKEM DELU

Ime in priimek: Teja Terbovšek

Mentorica: doc. dr. Alenka Gril

Naslov magistrske naloge: Telefon – naš prijatelj ali sovražnik?

Kraj: Ljubljana

Leto: 2024

Število strani: 103 **Število tabel:** 1

Število prilog: 6 **Število virov:** 54

Ključne besede: mladi, tehnologija, socialna omrežja, počutje, prekomerna raba telefona, vpliv na vsakdanje življenje, samopodoba, duševno zdravje.

Povzetek magistrskega dela

V magistrskem delu sem raziskovala vpliv tehnologije, telefona in socialnih omrežij na mlade. Hiter tehnološki razvoj je poleg veliko prednosti prinesel tudi slabosti. Oba vidika sem podrobneje raziskala tudi v svojem magistrskem delu. Glavni problem, ki sem ga raziskovala, je prekomerna raba telefona med mladimi. Magistrsko delo sestavljajo trije glavni deli: teoretični del, metodologija in rezultati raziskave. V teoretičnem uvodu predstavim glavne teoretska izhodišča in najnovejše raziskave na temo uporabe tehnologije, telefona in socialnih omrežij med osnovnošolci, srednješolci in študenti, ki zaključujejo svoje stopnjo izobraževanja. Podrobno predstavim pomembnost prostega časa v življenju mladih, značilnosti mladostništva, duševno zdravje v povezavi s telefonom, prekomerno rabo in odvisnost. Za konec pa vse teme povežem s stroko socialnega dela.

Izvedla sem kvalitativno raziskavo, v kateri sem poskušala odgovoriti na prej zastavljena raziskovalna vprašanja. Raziskavo sem izvedla na priročnem vzorcu 15-ih mladih, ki zaključujejo svojo stopnjo izobraževanja. Z njimi sem izvedla individualne intervjuje, kjer so odgovarjali na vnaprej pripravljena vprašanja, po potrebi sem jim zastavila še podvprašanja. Rezultati so pokazali, da so mladi v povprečju na telefonu 4,9 ur dnevno, kar presega zastavljene smernice strokovnjakov. Mladostniki so poročali, da se njihovo razpoloženje ob dolgotrajni uporabi običajno poslabša. Prav tako so opazili negativen vpliv socialnih omrežij na svojo samopodobo in odnose s starši. Odsotnost telefona pri mladih sproži nelagodne občutke. Mnenja mladih glede pristnosti odvisnosti v njihovem življenju so bila deljena.

MASTER'S THESIS INFORMATION

Name and Surname: Teja Terbovšek

Mentor: doc. dr. Alenka Gril

Title of the Master's Thesis: Phone – our friend or enemy?

City: Ljubljana

Year: 2024

Nr. of Pages: 103 **Nr. of Tables:** 1

Nr. of Attachments: 6 **Nr. of Sources:** 54

Key words: youth, technology, social media, well-being, excessive smartphone use, impact on daily life, self-esteem, mental health.

In my master's thesis, I explored the impact of technology, smartphones, and social media on young people. The rapid technological development has brought along not only numerous advantages but also drawbacks. Both aspects were thoroughly examined in my thesis. The main issue I investigated was the excessive use of smartphones among youth. The master's thesis consists of three main parts: theoretical framework, methodology, and research results. In the theoretical introduction, I present the main theoretical foundations and the latest research on the use of technology, smartphones, and social media among primary, secondary, and tertiary education students. I extensively discuss the importance of leisure time in the lives of young people, characteristics of adolescence, theories related to social media, mental health in relation to smartphones, excessive use, and addiction. Finally, I tie everything together with the field of social work.

I conducted a qualitative research study aiming to address the previously formulated research questions. I conducted a study on a convenience sample of 15 young individuals who are completing their level of education. I conducted individual interviews with them, where they answered pre-prepared questions, and I asked them follow-up questions if needed. The results showed that young people spend an average of 4.9 hours per day on their phones, exceeding expert guidelines. Adolescents reported that their mood typically worsens with prolonged phone use. They also noticed the impact of social media on their self-esteem and relationships with parents. The absence of a phone triggers discomfort among youth. Views on the authenticity of addiction in their lives were divided.

Kazalo vsebine

1. TEORETIČNI UVOD ... 1
1.1 OBDOBJE MLADOSTNIŠTVA ... 1
1.2 PROSTI ČAS IN MLADI ... 3
1.2.1 Pomen prostega časa ... 4
1.2.2 Prostočasne dejavnosti ... 5
1.2.3 Pasti preživljanja prostega časa ... 6
1.3 SODOBNA TEHNOLOGIJA ... 7
1.3.1 Definicija socialnih omrežij ... 8
1.3.2 Uporaba socialnih omrežij ... 9
1.3.3 Prednosti uporabe tehnologije ... 11
1.3.4 Slabosti uporabe tehnologije ... 12
1.3.5 Prekomerna uporaba tehnologije ... 14
1.4 VPLIV TELEFONA NA DUŠEVNO ZDRAVJE ... 16
1.4.1 Depresija ... 16
1.4.2 Anksioznost ... 17
1.4.3 Samopodoba ... 19
1.4.4 Strah pred zamujanjem – ″Fear of missing out″ ... 20
1.5 ODVISNOST ... 21
1.5.1 Nekemične zasvojenosti ... 22
1.5.2 Internetna odvisnost ... 23
1.5.3 Simptomi internetne odvisnosti ... 24
1.6 TEHNOLOGIJA IN SOCIALNO DELO ... 24
2. FORMULACIJA PROBLEMA ... 28
2.1 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA ... 29
3. METODOLOGIJA ... 30
3.1 VRSTA RAZISKAVE ... 30
3.2 MERSKI INSTRUMENT ... 30
3.3 OPREDELITEV ENOT RAZISKAVE ... 31
3.4 ZBIRANJE PODATKOV ... 31
3.5 OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV ... 32
4. REZULTATI ... 33
4.1 PROSTI ČAS ... 33

4.2 UPORABA TELEFONA MED MLADIMI ... 34
4.2.1 Povečana uporaba telefona ... 34
4.2.2 Razlog uporabe tehnologije ... 34
4.2.3 Čas preživet na telefonu ... 36
4.2.4 Aplikacije in njihove prednosti ter slabosti ... 37
4.2.5 Vrsta vsebine ... 38
4.2.6 Osebe, ki jim sledijo ... 39
4.2.7 Objavljanje ... 39
4.2.8 Vpliv všečkov ... 40
4.3 NA SPLOŠNO O TEHNOLOGIJI ... 40
4.3.1 Prednosti tehnologije ... 40
4.3.2 Slabosti tehnologije ... 42
4.4 POČUTJE IN SOCIALNA OMREŽJA ... 43
4.4.1 Sprememba razpoloženja pri uporabi ... 43
4.4.2 Zaznani vpliv socialnih omrežij ... 45
4.4.3 Posledice prekomerne uporabe ... 47
4.4.4 Pristnost vsebin na socialnih omrežjih ... 48
4.4.5 Pristnost odnosov ... 49
4.4.6 Komunikacija ... 49
4.5 OBČUTKI ODVISNOSTI ... 50
4.5.1 Odsotnost telefona ... 50
4.5.2 Samonadzor nad časom, preživetim na telefonu ... 51
4.5.3 Poskusi zmanjšanja časa uporabe telefona ... 52
4.5.4 Prisotnost odvisnosti ... 52
4.5.5 Znaki odvisnosti ... 52
4.5.6 Strategije zmanjšanja odvisnosti ... 53
5. RAZPRAVA ... 55
6. UGOTOVITVE ... 65
7. PREDLOGI ... 67
8. UPORABLJENA LITERATURA ... 68
9. PRILOGE ... 72
9.1 SMERNICE ZA INTERVJU ... 72
9.2 SOGLASJE ZA SODELOVANJE V RAZISKAVI ZA MLADOLETNE ... 75

9.3 SOGLASJE ZA SODELOVANJE V RAZISKAVI 76
9.4 PRIMER INTERVJUJA 77
9.5 PRIMER ODPRTEGA KODIRANJA 83
9.6 OSNO KODIRANJE 91

1. TEORETIČNI UVOD

1.1 OBDOBJE MLADOSTNIŠTVA

Moderna družba je ločila obdobje otroštva in mladostništva od obdobja odraslosti. Veliko je tudi zanimanja za potek odraščanja otrok in mladostnikov. Otroštvo, mladost in prehod v odraslost so v zahodnem svetu že desetletja teme, ki skrbijo javnost, družbene institucije, politične in znanstvene kroge. Priča smo velikim družbenim spremembam, današnje generacije vstopajo v odraslost na drugačen način kot generacije pred njo, vse daljša je odvisnost od staršev, daljši je tudi proces izobraževanja in viša se tudi starost, v kateri se posameznik prvič sreča z zaposlitvijo. Vstop na trg dela in začetek ustvarjanja lastne družine se zamika v pozna dvajseta ali zgodnja trideseta leta.

Pomembno je ugotoviti, kdo sploh spada v skupino mladostnikov. Urad Republike Slovenije za mladino opredeljuje mlade kot mladostnike in mlade odrasle osebe, obeh spolov, stare od 15 do dopolnjenega 29. leta starosti (Urad RS za mladino, 2020).

Mladostništvo ima pomembno vlogo v življenju posameznikov, ker je obdobje raziskovanja, preizkušanja meja, je čas, ko posameznik čustveno dozori, pridobi življenjske izkušnje v okolju, v katerem se giba, oblikuje končne odločitve o poklicni poti oziroma svoji prihodnji karieri ter vse bolj vzpostavlja in oblikuje svoje socialne mreže oziroma postaja vse bolj odgovoren član družbe (Vertot, 2009).

Derganc (2004, str. 7) je mladostništvo opredelila kot obdobje in proces duševnega dozorevanja iz otroka v odraslega, ki poteka preko medsebojnega delovanja med otrokom in njegovim predmetnim in družbenim okoljem. Posameznik prehaja iz primarne družine, ki je v otroštvu glavni vir socializacije, k samostojnemu življenju, kjer opredeli odnos do sebe in sveta. Ravno zato je mladostništvo tako pomembno obdobje pri oblikovanje posameznikove identitete.

Mladost je v sodobni družbi dobila poseben pomen in značaj. Od novega veka naprej pomeni socialno nadaljevanje otroštva, premik odraslosti v poznejše obdobje, pomeni obdobje socialnega eksperimentiranja s seboj in socialnim svetom (Ule, 2008, str. 49).

Mladostništvo je po svojem pomenu obdobje, ko mladi niso več otroci, a še niso priznani kot odrasli in polnopravni člani družbe. Mladostništvo, ki je med dvema razmeroma jasnima in zlahka določljivima življenjskima obdobjema otroštvom in odraslostjo, že od vsega začetka velja za nestabilno in protislovno razvojno obdobje, ki zahteva posebno skrb in nadzor odraslih. V poznem dvajsetem stoletju pa je bilo ponovno obravnavano kot izrazito formativno obdobje

izobraževanja, ključno za odraslo življenje in delo. Zato je »delo z mladimi« postalo tudi poseben družbeni projekt, ki združuje načrtno izobraževanje, nadzor in številne intervencije izobraževalne politike s strani države, znanosti in pomembnejših družbenih institucij (Ule, 2008, str. 50).

Prehod iz otroštva v odraslost, pa tudi samo obdobje mladosti, je protislovno obdobje življenja. Bolj kot mladostnik postaja neodvisen in samozavesten, bolj se njegova mladost razlikuje od otroštva. Vendar pa je to neodvisnost mogoče potrditi le v očeh drugih odraslih, kar pomeni, da postane prilagajanje njihovim pričakovanjem nujno potrebno. Da bi mladostnik pridobil potrditev, mora svoje vedenje uskladiti s predstavami odraslih o zrelosti, neodvisnosti in odraslosti. Pomembno je omeniti, da teh pričakovanj in standardov odraslosti ne določa ali uveljavlja mlada oseba sama. Zunanji dejavniki, kot so ekonomska neodvisnost, zaposlitev in ustanovitev družine, igrajo pomembno vlogo pri oblikovanju teh razmer. Tako se izkaže, da je mladost kljub večji neodvisnosti od starševskih in pedagoških avtoritet in nadzora kot otroštvo, vendarle omejena neodvisnost in vsebuje številne (prikrite) oblike socialnega nadzora. Ta odvisnost sili mlade v podobne oblike identifikacije in ponotranjanja socialne moči in avtoritet kot otroke (Ule, 2008, str. 51).

Mladost je torej obdobje in proces duševnega dozorevanja iz otroka v odraslega. Proces dozorevanja poteka preko medsebojnega delovanja med otrokom in njegovim družbenim in predmetnim okoljem. Glede na odvisnost in zaščitenost v lastni družini mora posameznik preiti na samostojno odločanje in delovanje ter skrb za druge. To zahteva reorganizacijo odnosa do sebe in sveta, pridobitev veliko novih stališč in zmožnosti (Kobal, 2000).

Po mnenju Eriksona (2014) je adolescenca odločilna doba v razvoju identitete. Za krizo identitete v adolescenci je verjel, da je za identiteto v adolescenci značilen kontrast med potrditvijo identitete in difuzijo identitete. Za adolescenco je značilen intenziven razvoj duševnih in telesnih sposobnosti ter večja družbena sprejemljivost načinov vedenja, odločanja in sprejemanja družbenih vlog. Zato je za pozitivno rešitev krize potrebno, da se posameznik sprejme in razvije ustrezno samopodobo, drugi pa ga sprejmejo, njegovo vedenje prepoznajo in ga podpirajo pri prizadevanjih za samostojno vključitev v družbo.

Erikson (2014) je verjel, da je največja nevarnost v tem obdobju izguba identitete ali difuzija identitete. Mladostniki so takrat v nevarnosti, da ali prehitro končajo svoj samorazvoj ali pa se pred kakršno koli odločitvijo umaknejo v osamo in notranjo praznino. Kako se krize identitete razvijejo v adolescenci, je odvisno od tega, kako se razrešijo krize identitete v otroštvu. Na

primer, mladostnik, ki je v zgodnjem otroštvu doživel zavrnitev okolice in si ne more pridobiti niti osnovnega zaupanja vase in v druge, lahko med mladostniško krizo zapade v regresijo identitetne difuzije ali pa se odloči za negativno identiteto.

Poznavanje značilnosti mladostništva in ključnih razvojnih nalog tega obdobja je ključno za razumevanje mladih in njihovih aktivnosti v prostem času in pomena rabe tehnologije. Poznavanje razvojnih nalog mladih nam pomaga razumeti, kakšne so njihove potrebe, želje in interesi v prostem času ter kako te aktivnosti izpopolnjujejo njihove potrebe. Mladi v obdobju mladostništva razvijajo svojo identiteto in samopodobo. Njihove aktivnosti v prostem času in uporaba tehnologije lahko pomembno vplivajo na to, kako vidijo sebe in kako jih vidijo drugi. Razumevanje procesov odraščanja omogoča boljšo podporo in pomoč pri oblikovanju pozitivne samopodobe.

1.2 PROSTI ČAS IN MLADI

Življenja mladih so vse bolj polna z obveznostmi, ki jih prinaša šola, in na sploh vse hitrejši slog življenja, v katerem trenutno živimo. Hkrati pa po besedah Loremana (2009) je obdobje otroštva v veliki nevarnosti, da ga docela določimo in zapolnimo odrasli. Otrok danes skoraj več nima časa, ki bi bil prazen in bi sam lahko razpolagal z njim, kakor želi, zato mladi bolj kot kdajkoli prej potrebujejo prosti čas in čas zase, v katerem lahko počnejo to, kar si sami želijo.

Dandanes postaja prosti čas v življenju vsakega posameznika vse pomembnejši. Hiter in stresen način življenja ter vse daljši delovniki povečujejo potrebo po sprostitvi. Ljudje potrebujejo čas zase, čas, ko lahko počnejo stvari, ki jih veselijo in ob katerih se lahko razvedrijo. Potrebujejo čas, da se razbremenijo fizičnih in intelektualnih naporov v šoli ali pri delu (Gril, 2006, str. 1).

Prosti čas se najpogosteje definira kot nedelovni čas, čas zase, za predah, zabavo, umiritev in počitek. Čas, ko lahko počneš kar želiš, po lastni izbiri oz. ko se ukvarjaš z aktivnostmi, ki nudijo raznolikost, razvedrilo, sprostitev, socialno in osebno izpolnitev (Kuhar, 2007, str. 455).

Definicije za prosti čas niso enolične, več strokovnjakov prosti čas definira nekoliko drugače. Definicije se zaradi družbenih sprememb in dogajanj v družbi ves čas spreminjajo. Lundvall in Jakobsson (2020, str. 87) sta prosti čas definirala kot socialno-kulturni in časovni prostor, ki mladim omogoča druženje in udejstvovanje v različnih dejavnostih. V sodobni družbi postaja potreba po sprostitvi sredstvo za življenje in obenem tudi smisel, v katerem človek najde svobodo in odkriva lastno identiteto.

Mlad človek, ki potuje skozi življenje in premaguje ovire, ki se pojavljajo na tej poti, spoznava in ugotavlja, kdo je kot posameznik in kdo želi biti kot posameznik. Prav v prostem času se oseba veliko nauči o sebi, saj je to čas, kjer lahko počne kar želi, nihče mu ne ukazuje, prepuščen je lastni volji. Tako prosti čas konstruira glede na svoje želje, talente in cilje ter gradi svojo lastno identiteto in ugotavlja, katere vrednote so mu v življenju pomembne.

Raziskave na različnih vzorcih mladih v Sloveniji kažejo, da so najpogostejši načini preživljanja prostega čas med slovensko mladino pasivni, to pomeni, da mladi v prostem času gledajo televizijo, poslušajo glasbo, delno se zraven šteje tudi druženje s prijatelji. Bolj aktivne in ustvarjalne prostočasne dejavnosti so relativno manj razširjene in pogoste (Kuhar, 2007, str. 455).

Gril (2006) je ugotovila, da mladostniki svoj prosti čas preživljajo predvsem s športnimi dejavnostmi, druženju s prijatelji, poslušanju glasbe, gledanju televizije in različnimi umetniškimi dejavnostmi.

Številne raziskave dokazujejo, da je aktivno preživljanje prostega časa povezano s pozitivnimi razvojnimi rezultati, kot so na primer boljši učni uspeh, prilagodljivost in boljše duševno zdravje. Aktivno preživljanje prostega časa dajejo občutek kompetentnosti in samorealizacije (Coatsworth idr., 2005, str. 361).

1.2.1 Pomen prostega časa

Lešnik (1982, str. 51) pravi, da je pomen prostega časa v omogočanju počitka, sprostitve, novih doživetij, ustvarjalnosti in uresničevanja lastne osebnosti. Prav tako naj bi s pomočjo prostega časa in prostočasnih dejavnosti vzpostavljali ravnotežje med napetostmi, ki jih povzročajo dnevne obveznosti in zahteve družbe, ter sprostitvijo, ki jo daje doživetje svobode in miru.

Ena izmed glavnih nalog in funkcij prostega časa je, kot je že v zgornji definiciji povedano, počitek. Počitek igra pomembno vlogo tako v duševnem kot tudi telesnem smislu. V duševnem smislu počitek omogoča, razbremenitev od vsakodnevnih skrbi, obveznosti in stresa, v telesnem smislu pa počitek omogoča nabiranje moči.

Tudi razvedrilo in zabava sta zelo pomembna vidika prostega časa. Usmerjena sta na preprečevanje vsakdanje rutine in monotonosti življenja. Skupaj osvežujeta, poživljata in ustvarjata boljše razpoloženje. Mlade moramo spodbujati k varni in zdravi zabavi, ki omogočajo sprostitev in tudi socializacijo.

Prosti čas zadovoljuje šest sklopov potreb vsakega posameznika. Mednje se uvrščajo psihološke potrebe, sem spada občutek svobode, vključevanja, zabave in izziva; izobraževalne potrebe, mednje spadajo intelektualni izzivi, osvajanje novega znanja in pridobivanje novih veščin; socialne potrebe, zraven spadajo socialni odnosi in interakcije z drugimi; relaksacijske potrebe, to so oddih od stresa in napetosti, sprostitev in počitek; fiziološke potrebe, tukaj je zelo pomembno zdravje in odpornost; in estetske potrebe, kjer je najpomembnejši čut za kulturo (Derganc, 2004, str. 35).

Gril (2006, str. 2) navaja več funkcij prostega časa. Ena izmed teh je neformalno izobraževanje, saj mladi z vključevanjem v razne dejavnosti spoznavajo različna področja, kjer se lahko preizkušajo in izpopolnjujejo svoje sposobnosti, talente in spretnosti ter pridobivajo nove kompetence. Pomembna funkcija je tudi vrstniška socializacija, mladi svoj prosti čas največkrat preživljajo skupaj z vrstniki in prijatelji, kar jim ponuja veliko možnosti za socialno učenje in razvijanje medosebnih odnosov ter osvajanje znanja in veščin, ki so temelj komunikacije in medosebnih odnosov tudi kasneje v življenju. Mladostniki med prijatelji najdejo podporo in hkrati začnejo proces samostojnosti in neodvisnosti od staršev. Vrstniške skupine predstavljajo mladostnikom varno okolje, kjer lahko eksperimentirajo in preizkušajo različne socialne vloge. Razvoj socialnih kompetenc je naslednja funkcija prostega časa. Mladostništvo je obdobje, v katerem aktivno raziskujemo družbene vloge in odnose med njimi. S sodelovanjem v dejavnostih, ki so javnega pomena, mladi pridobivajo znanja in spretnosti, potrebne za družbeno participacijo, kar pomeni aktivno vključevanje v družbeno dogajanje.

1.2.2 Prostočasne dejavnosti

Prostočasne dejavnosti pomembno vplivajo na razvoj mladih, ker imajo mladi v tem času več avtonomije kot v drugih dnevnih aktivnostih (Kuhar, 2007, str. 456). Ker so mladi v prostem času večinoma izven nadzora odraslih oseb (izjema so organizirane prostočasne dejavnosti), je pomembno, kaj v tem času počnejo in kakšne izkušnje pridobivajo (Gril, 2006, str. 1).

Ločimo dve vrsti prostočasnih dejavnosti, in sicer organizirane in neorganizirane dejavnosti. Organizirane dejavnosti potekajo predvsem v organizacijah in društvih. Pri organiziranih dejavnostih je običajno del tega tudi nadzor odraslih. Imajo pa organizacije in društva oblikovane programe in načine dela, zastavljena pravila in jasno zastavljene cilje, ki se jih pri svojem delu držijo. Neorganizirane dejavnosti pa so dejavnosti, ki si jih vsak posameznik zamisli po svoje. Pri teh dejavnostih pa so praviloma mladi brez nadzora odrasle osebe.

Poleg vseh drugih funkcij in pomenov, ki ga ima prosti čas za posameznika, igra pomembno funkcijo tudi pri negativnih oblikah vedenja oziroma pri odklonskem vedenju mladih. Največ negativnih oblik ali odklonov v vedenju mladih zasledimo v prostem času oziroma takrat, ko so mladi »prepuščeni sami sebi « (Kristančič, 2007, str. 63). Svoboda, ki jo pridobijo s prostim časom, mlade velikokrat spodbudi za eksperimentiranje in preizkušanje novih stvari, kot so pitje alkohola, preizkušanje drog, spolnost. Ker vrstniki in prijatelji v prostem času igrajo tako pomembno vlogo pri mladostnikih, prav v teh skupinah prihaja tudi do spodbujanja takega vedenja, ki pa lahko predstavlja tveganje za mlade. Gril (2006, str. 60) je v svoji raziskavi ugotovila, da se učno manj uspešni dijaki pogosteje udeležujejo zabav, uživajo alkohol in droge, več jih tudi kadi.

Zaradi teh podatkov je pomembno, da imajo mladi na voljo različne organizirane dejavnosti, kjer je prisotna vsaj ena odrasla oseba, ki ima nadzor, da ne prihaja do odklonskega vedenja. Hkrati pa prostočasne dejavnosti igrajo pomembno vlogo tudi pri samospoznavanju in pri grajenju posameznikove osebnosti. Prostočasne dejavnosti pomagajo vzgajati človeka. Hkrati pa udejstvovanje pri več aktivnostih, ki so si med sabo različne, pomaga pri usvajanju spretnosti, veščin in dodatnemu izobraževanju posameznika. Prispeva tudi k disciplinirano sti posameznika in učenju dobre organizacije svojega časa, ki je koristna veščina za življenje vsake osebe.

1.2.3 Pasti preživljanja prostega časa

Zaradi tehnologije se je preživljanje prostega časa v zadnjih letih zelo spremenilo. Tudi sicer pri preživljanju prostega časa prihaja do različnih pasti, s katerimi se srečujejo mladi. Kuhar (2007, str. 466) je opozorila na naslednje:

1. Prevlada medijsko usmerjenih in potrošniško oblikovanih pasivnih, nekreativnih prostočasnih vzorcev;
2. Komercializacija prostočasnih aktivnosti ustvarja neenakost in izključenost;
3. Vse več mladih se v prostem času zateka v individualno zasebnost svoje družine, kar je problematično za mlade, ki eksistencialnih, emocionalnih in drugih družinskih opor nimajo na razpolago;
4. Vse večji je poudarek na strateški izrabi prostega časa za nabiranje kompetenc, certifikatov, namensko oblikovanje telesa itd., kar prispeva k večjim obremenitvam in dodatnemu stresu;

5. Brezposelni in učno neuspešni mladi svoj čas pogosteje preživljajo pasivno, kar ne vodi do kreativnega soočanja s problemi.

Sodobna kultura spodbuja prostočasne aktivnosti, kot so neselektivno gledanje televizije, nakupovanje, branje lahkega čtiva, obsedenost z igrami. Če povzamem predvsem dejavnosti, ki naj bi omogočale izklop. Tovrstno » zabijanje« časa po navadi zgolj pomaga pozabiti vsakodnevne napetosti in stiske ter ne prinaša dolgoročnega zadovoljstva. Če mladi samo absorbirajo pripravljene (komercializirane) vsebine, pri tem niso izvirni in ne razvijajo svojih kreativnih potencialov, k večjemu vodi do še večje socialne izključenosti (Kuhar, 2007, str. 466).

Določena količina pasivno preživetega prostega časa seveda ni problematična sama po sebi, saj vsakdo potrebuje nekaj takega časa za popolno sprostitev. Problem je, ko se taki vzorci preživljanja časa spremenijo v navado, saj takrat vplivajo na kakovost življenja v celoti, na odnos do dela, družine in življenja nasploh (Ule, 2000, str. 68)

Mladi so si med sabo zelo različni. Vsak posameznik ima svoje navade, življenjski slog in svoje cilje. Zato tudi prosti čas preživljajo zelo različno. Od vsakega posameznika je odvisno, kako si bo strukturiral svoj prosti čas in kaj bo v tem času počel. Na to strukturo lahko vplivajo kompetence posameznika, cilji posameznika, motivacija, spol, starost, družbeni sloj in življenjske navade . (Kuhar, 2007, str. 457).

Prosti čas, njegov pomen in pasti so močno povezane s tehnologije, zlasti z prekomerno rabo telefonov. Mladi se lahko ujamejo v past stalne povezanosti in težko najdejo ravnotežje med uporabo tehnologije in drugimi aktivnostmi v prostem času. Prekomerna uporaba telefonov lahko vpliva na zdravje in dobro počutje mladih, kot so težave s spanjem, zmanjšana telesna aktivnost, povečana stopnja stresa in anksioznosti. Razumevanje teh pasti je ključno za spodbujanje zdravih navad v prostem času in uravnotežene uporabe tehnologije.

1.3 SODOBNA TEHNOLOGIJA

Trenutno živimo v sodobnem svetu, ki se vseskozi razvija, tehnologija postaja vse naprednejša in tudi vse pomembnejša v našem vsakdanu. Je nepogrešljivi del naše družbe. Priča smo porastu uporabe tehnologije oziroma naprav z zasloni. Porast se dogaja na vseh življenjskih področjih in pri vseh generacijah.

Poleg že prej poznane televizije smo pričeli množično uporabljati tudi pametne telefone, tablice, računalnike, igralne konzole, pametne ure in mnoge druge tehnološke pripomočke, ki

omogočajo dostop do interneta praktično vsak trenutek in skoraj kjerkoli (Vintar Spreitzer idr., 2021, str. 6).

V literaturi se veliko govori o tem, da je vzpon novih medijev povzročilo pravo revolucijo, ki jo lahko primerjamo z izumi, ki so v preteklosti spremenili družbo in način našega življenja. Larchet (2016, str. 7) trdi, da nobena druga tehnologija ni tako dolgotrajno vpregla naših vsakdanjih dejavnosti, tako dosledno pritegnila naše pozornosti in sodelovanja, tako korenito predrugačila bivanja in načina dela ter tako silovito preplavila zasebnega, družinskega in osebnega življenja in prodrla v našo duševnost, kot ravno tehnologija novih medijev.

Dejansko nobena druga tehnologija ni tako vseobsegajoče predrugačila našega pojmovanja prostora in časa, pogleda na svet, odnosov z drugimi ljudmi, predstave, ki jo imamo o sebi, značilnosti in ritma naših delovnih in prostočasnih dejavnosti, načina komuniciranja ter sestave in oblik duševnega in intelektualnega življenja (Larchet, 2016, str. 8).

1.3.1 Definicija socialnih omrežij

Z roko v roki gresta skupaj razvoj celotne tehnologije kot tudi razvoj družbenih omrežij oziroma tako imenovanih e-medijev. Uporaba družbenih omrežij je ena najbolj razširjenih aktivnosti pri uporabi sodobne tehnologije. Skoraj vsak posameznik se je v svojem življenju že srečal s socialnimi omrežji, predvsem to velja za mlajše generacije. Tudi starostna meja prvega srečanja s socialnimi omrežji se niža, zato lahko sklepamo, da bodo naslednje generacije še bolj vpete v uporabo tehnologije in socialnih omrežjih.

V Sloveniji za e-medije poznamo več različnih poimenovanj, in sicer socialna omrežja, družbena omrežja in družabna omrežja. Tudi mnenja strokovnjakov so deljena, tako poznamo več definicij za družbena omrežja, ki se med sabo razlikujejo.

Boyd in Ellison (2007, str. 211) družbena omrežja definirata kot spletne storitve, ki omogočajo posameznikom ustvarjanje javnega ali poljavnega profila znotraj omejenega sistema.

Medoff (2011) pravi, da so socialna omrežja aplikacije, spletne storitve, platforme ali strani, ki gradijo in odražajo socialne mreže ali socialne odnose med ljudmi, ki imajo skupne interese ali aktivnosti.

Waters (2010) omenja še eno pomembno lastnost socialnih omrežij, in sicer možnost dvosmerne komunikacije. S tem posamezniki zadovoljujejo tudi dve pomembni potrebi vsakega posameznika, to pa sta povezovanje z drugimi in biti slišan. Iz te definicije lahko

razberemo, da nam družbena omrežja omogočajo interakcijo in povezovanje z drugimi ljudmi, ki je potreba, ki jo mora zadovoljiti vsak posameznik za srečno življenje.

Igličeva (2001, str. 5) je socialna omrežja opredelila takole: »Socialno omrežje vključuje relativno stabilne vezi, ki jih posameznik vzdržuje s svojim socialnim okoljem. Te vezi so realizirane v smislu, da posamezniku v trenutku merjenja omogočajo dostop do različnih resursov, ga povezujejo v organizacijske kontekste, ali zadovoljujejo njegove potrebe po intimnosti in sociabilnosti. Lahko so latentne, kar pomeni, da se bo posameznik obrnil nanje šele takrat, ko se bo znašel pred problemom ali v stiski. Množica realiziranih in latentnih vezi v posameznikovem okolju tvori njegovo ego-centrično omrežje. «

Pomemben vidik socialnih omrežij je ustvarjanje skupnosti in povezovanje ljudi med sabo. Virtualne skupnosti so začele nastajati, ko so nove komunikacijske tehnologije postale množično dostopne ljudem povsod po svetu. Povzroča jih želja ljudi po srečevanju in druženju, kar je posledica zanimanja za nove komunikacijske tehnologije, po drugi strani pa je nadomestilo javnega komuniciranja. Nastala je tudi zato, ker je vse več neformalnih prostorov izginilo iz vsakdanjega življenja (Ule, 2008).

To so le nekatere med mnogimi definicijami socialnih omrežij. Tako veliko število kaže res na množičen pojav in kompleksnost samih družbenih omrežij. Predvsem pa se iz pregledane literature družbena omrežja uporabljajo kot sredstvo za interakcijo med ljudmi, pri čemer si posamezniki delijo in izmenjujejo informacije in ideje ter skupaj ustvarjajo virtualno skupnost in med sabo vzpostavljajo odnose.

1.3.2 Uporaba socialnih omrežij

Ker me v nalogi zanima, kakšna je dejanska uporaba tehnologije in socialnih omrežj, sem pregledala tudi najnovejše statistične podatke za uporabo družbenih omrežij, ki so na voljo.

Po podatkih Statiste iz januarja 2024 je po svetu 5,35 milijarde uporabnikov interneta in tehnologije, kar predstavlja 66,2 % svetovnega prebivalstva. Od tega jih 5,04 milijarde uporablja družbena omrežja, kar predstavlja 62,3 % svetovnega prebivalstva (Statista, 2024). Iz podatkov lahko vidimo, kako razširjena je uporaba tehnologije in socialnih omrežjih po svetu, sploh, če se zavedamo, da nekatera območja nimajo urejene internetne povezave oziroma imajo nekatere države stroge zakone glede uporabe interneta. Ravno zaradi teh podatkov lahko trdimo, da internet med sabo povezuje milijarde ljudi po svetu in je osrednji steber sodobne informacijske družbe.

Med zmagovalci po najvišji uporabi tehnologije med svetovnimi regijami glede na delež prebivalstva je bila leta 2023 Severna Evropa. Na Norveškem, v Savdski Arabiji in Združenih arabskih emiratih je po podatkih Statiste aprila 2023 internet uporabljalo 99 % celotnega prebivalstva. Na nasprotnem koncu, s skoraj nikakršnim prodorom interneta med populacijo prebivalstva pa je bila Severna Koreja. Med celinami je bila Azija dom največjega števila spletnih uporabnikov po vsem svetu, več kot 2,93 milijarde. Na drugem mestu ji je sledila Evropa s približno 750 milijoni uporabnikov interneta. Pred drugimi državami pa so na vrhu lestvice po uporabi interneta med prebivalstvom Kitajska, Indija in Združene države Amerike (Statista, 2023).

Leta 2022 je bil delež ženskih uporabnic interneta in socialnih omrežij po svetu 63 %, kar je bilo 6 % manj kot uporabnikov interneta in socialnih omrežij moškega spola. Največja razlika med spoloma je bila v arabskih državah in Afriki (Statista, 2022). Najvišja uporaba interneta pa je bila po podatkih iz leta 2022 pri posameznikih med 15. in 24. letom starosti, pri čemer so mladi v tej starostni skupini v Evropi predstavljali najvišjo raven uporabe socialnih omrežij, ki je znašala kar 98 %. V primerjavi s svetovno ravnjo, kjer je bila raven uporabe socialnih omrežij med to generacijo 75 %, kaže na veliko večjo uporabo telefona med mladimi v Evropi (Statista, 2022).

V raziskavi leta 2023 je bilo ugotovljeno, da je glavni razlog uporabe družbenih medijev komunikacija in stik s prijatelji in bližnjimi, pri čemer je več kot 49 % anketirancev povedalo, da je to njihov glavni razlog za uporabo spletnih omrežij. 38,5 % pa je dejalo, da družbena omrežja uporabljajo predvsem za zapolnjevanje prostega časa. Vsak peti uporabnik pa je socialna omrežja uporabljal zaradi objave o svojem življenju (Statista, 2023).

Po podatkih Statističnega urada Republike Slovenije je v prvem četrtletju leta 2023 internet v Sloveniji uporabljalo 90 % oseb, starih med 16 in 74 let. 87 % teh prebivalcev je internet uporabljalo dnevno in 85 % prebivalstva večkrat na dan. Teh je bilo največ pri generaciji mladih, med 16 in 24 letom starosti in sicer kar 99 %. 77 % prebivalstva je internet uporabljalo za iskanje informacij ali storitve, 69 % za branje novic, 63 % prebivalstva pa je internet uporabljalo za spletna družbena omrežja (SURS, 2023).

V severovzhodni Sloveniji so v letih 2020-2021 izvedli raziskavo o uporabi interneta med otroci in mladostniki. V njej je sodelovalo 727 mladostnikov, s povprečno starostjo 15 let. Ugotovili so, da je povprečna dnevna uporaba telefona med anketiranimi v prostem času 5 ur in pol. Med

počitnicami in v času zaprtja države zaradi epidemije Covid-19 pa so mladi v povprečju uporabljali telefon 6,2 ure (Srebrnič, Domajnko in Behin, 2023, str. 14).

1.3.3 Prednosti uporabe tehnologije

Živimo v svetu, kjer se ne moremo več izogniti uporabi tehnologije, saj je preplavila naš vsakdan. Razvoj tehnologije nam je v marsikaterem pogledu olajšal življenje. S tehnologijo lahko kadarkoli in kjerkoli dostopamo do želenih informacij, plačujemo položnice, se pogovarjamo s prijatelji na drugem koncu sveta, poslušamo glasbo, uporabljamo navigacijo, si pošiljamo fotografije in se vključujemo v različne razprave na spletu (Srebrnič, Domajnko in Behin, 2023, str. 13).

Zaslonske tehnologije in njihova povezanost preko interneta omogočajo veliko možnosti za nabiranje novih znanj, veščin in socialne interakcije. Uporabniki lahko uporabljamo zaslone preko številnih aplikacij kot zelo koristna orodja, ki omogočajo branje elektronskih knjig, učenje tujih jezikov, programiranje v različnih jezikih (Vintar Spreitzer idr., 2021, str. 36).

Z zaslonskimi tehnologijami se lahko otroci in mladostniki učijo, krepijo reševanje problemov in vztrajnost, ustvarjalnost, svobodo izražanja, neodvisnost, razvijajo podjetniški duh, lahko si pomagajo pri socializaciji, vzpostavljanju družbenih odnosov. Raziskave nakazujejo pozitiven vpliv uporabe zaslonov pri otrocih in mladostnikih tudi pri sporazumevanju, sodelovanju in izpostavljenosti novim idejam in izkušnjam (Vintar Spreitzer idr., 2021, str. 36).

Pozitivna učinka uporabe zaslonov pri mladih sta tudi povečanje empatije in sprejemanje različnosti preko modeliranja prosocialnega vedenja in razvoja bralne pismenosti z izobraževalnimi vsebinami (Strasburger, Jordan in Donnerstein, 2010)

Kako zelo koristna je tehnologija, se je predvsem pokazalo v obdobju izrednih razmer in pandemije Covida-19. Z uporabo zaslonov so otroci in mladi premagali številne ovire, ki so jim s sprejetjem ukrepov za zajezitev epidemije bile postavljene. Kolikor toliko nemoteno je na daljavo, preko zaslonov, potekalo izobraževanje. Mogoče res ni bilo na tako visoki ravni, kot je v razredu, ampak so mladi vseeno nadaljevali izobraževanje, ki je ključno za razvoj otrok in mladostnikov. Preko zaslonov so tudi ohranjali stik z vrstniki in prijatelji, s tem pa tudi občutek povezanosti med sabo, socialno oporo v težavnih obdobjih in se urili v komuniciranju.

V sodobnem svetu smo neizogibno odvisni od zaslonskih tehnologij, zato je namesto posploševanja in strogega obsojanja veliko bolj konstruktivno, da do njih gojimo zdrav odnos. Enako je pri otrocih in mladostnikih, ko razumemo, kaj so njihovi razlogi za preživljanje časa

za zasloni, jih bomo veliko lažje usmerjali k čimbolj uravnoteženi rabi (Srebrnič, Domajnko in Behin, 2023, str. 13).

V veliki večini primerov tehnologijo in uporabo zaslonov težko opredelimo enolično, torej samo slabo ali samo dobro. Uporaba tehnologije in zauživanje iste vsebine lahko ima drugačne posledice na vsakega posameznika, saj vsak drugačno dojema realnost in svet okoli sebe. Zelo pomembno je zavedanje, da poleg časa, ki ga posameznik preživi na telefonu, ključno vlogo igrajo tudi vsebina, ki jo posameznik spremlja in sam način uporabe tehnologije. Koliko bo tehnologija koristna za mladostnika, pa je odvisno tudi od njegove starosti, njegove osebnosti, razvojne stopnje in tudi mladostnikovega okolja in načina vzgoje.

Dobre vsebine lahko imajo na otroke in mladostnike pozitiven vpliv, saj jih izobražujejo in informirajo, spodbujajo kreativnost, domišljijo, aktivno sodelovanje in razvoj določenih sposobnosti (Vintar Spreitzer idr., 2021, str. 139).

1.3.4 Slabosti uporabe tehnologije

Strokovnjaki negativne učinke uporabe zaslonov pogosto povezujejo s tem, da je zaradi pretirane rabe zaslonov pri otroku in mladostniku manj časa za pozitivne aktivnosti, kot so igra, telesna aktivnost, skupen čas s prijatelji in družino, branje, zdravo prehranjevanje in spanje (Vintar Spreitzer idr., 2021, str. 39).

Različne raziskave ugotavljajo negativno povezavo med časom, preživetim pred zasloni, in nekaterimi osnovnimi življenjskimi funkcijami. Med to spadajo tudi motnje spanja. Številne raziskave so poročale o povezanosti med uporabo zaslonov in krajšim trajanjem in slabšo kakovostjo spanja ter debelostjo (Li, Cheng, Sha, Cheng in Yan, 2020). Mladi, ki so imeli televizijo ali računalnik v sobi, so preživeli več časa pred zaslonom, težje zaspali in spali manj časa. Večja je bila tudi pojavnost nočnih mor, govorjenja v spanju in utrujenosti pri prebujanju (Nuutinen, Ray in Roos, 2013).

Zaskrbljujoča je tudi povezava med daljšim časom, preživetim pred zaslonom, in večjim energijskim vnosom hrane, manj zdravimi oblikami prehranjevanja in prekomerno prehranjenostjo. Prekomerno preživljanje časa pred zasloni je povezano z daljšim sedenjem in uživanjem prigrizkov, kar pa je posledično povezano z dejavniki tveganja za srčno-žilne bolezni, debelost, visok krvni tlak in inzulinsko rezistenco (Vintar Spreitzer idr., 2021, str. 41).

Tehnologija pa ima tudi mnoge druge vplive na posameznika, ne samo na fizične procese v posameznikovem telesu, ampak tudi duševne.

Raziskave so pokazale povezavo med rabo zaslonov in depresijo ter samomorilnim vedenjem. Ugotovitve nakazujejo povezanost tveganja za razvoj depresije s časom uporabe zaslonov pri otrocih in mladostnikih (Vintar Spreitzer idr., 2021, str. 41).

Do velike spremembe je pri vzponu tehnologije prišlo pri komuniciranju. Socializacija za ekrani lahko na unikaten način vodi do osamljenosti (Royal Society for Public Health, 2017). Zaradi možnosti sodobne tehnologije, da se na sporočila drugih odzovemo nemudoma, lahko tišina namesto odgovora in stalno čakanje na odgovor izzove občutke odtujenosti in anksioznosti (Ehmke, b. d.).

Socialna omrežja zelo vplivajo tudi na našo samopodobo in samozavest. Če je bila v preteklosti skrb usmerjena v medijske podobe fotografij modelov in njihov vpliv na mlada dekleta, so danes mladi sami postali modeli, ki uporabljajo lastna orodja za izboljšanje fotografij (Emhke, b.d.). Ravno zaradi tega prihaja do primerjanja sebe z drugimi, ki močno vpliva na samopodobo.

Pri mladih, ki uporabljajo tehnologijo, se pogosto pojavlja še en občutek, ki ga prej še niso poznali, in sicer strah pred zamujenimi priložnosti oziroma Fear of missing out, kar bi lahko utemeljili kot strah pred tem, da kaj zamudimo. O tem občutku je v raziskavi v letu 2016 poročalo skoraj 40 % anketirancev starih med 12 in 67 let (Abel, Buff in Burr, 2016).

Podrobneje bom negativne učinke tehnologije na duševno zdravje mladih predstavila še v naslednjem poglavju.

Poleg negativnih učinkov pa sodobna tehnologija prinaša še veliko pasti in nevarnosti, predvsem za mlade, ki na spletu spadajo v ranljivo skupino uporabnikov (Srebrnič, Domajnko in Behin, 2023, str. 26). Kljub dobri digitalni pismenosti in pazljivi rabi interneta so mladi izpostavljeni možnim škodljivim dogodkom. Eden izmed pogostejših je sovražni in žaljiv govor, ki so ga mladostniki deležni sami ali pa so mu priča na spletu in socialnih omrežjih. Sovražni in žaljiv govor sta močno povezana tudi s spletnim nasiljem in spletnim nadlegovanjem. Mladi so na spletu izpostavljeni tudi problematičnim vsebinami, ki jim drugače niso na voljo. Med te spadajo pornografski posnetki, vsebine, ki spodbujajo medvrstniško nasilje, samopoškodovanje, samomorilnost in nevarno vedenje.

To so utemeljili tudi na Ministrstvu RS za notranje zadeve (2024), kjer so zapisali: »Nevarnostim na spletu so še posebno podvrženi otroci, ki so pri uporabi pametnih naprav pogosto nepoučeni o varni rabi spleta, pa tudi o nevarnostih, ki jim pretijo pri brskanju po internetnem oceanu. Poleg kraje osebnih podatkov, izpostavljenosti številnim škodljivim in

neprimernim vsebinam ter različnih oblik zlorab otrok številne raziskave kažejo, da so otroci pogosto žrtve tudi hudih oblik spletnega nasilja.«

Utemeljili so tudi, da so otroci in mladostniki zaradi svoje naivnosti, zaupljivosti in nepoučenosti lahko hitro žrtve različnih oblik spletnega nasilja, kot so grožnje, izsiljevanje, sovražni govor, zalezovanje ipd., lahko pa se zgodi, da so zaradi svoje nepremišljenosti in pomanjkanja občutka za resnost svojih dejanj, storjenih na spletu, tudi povzročitelji kaznivih dejanj. Posledice spletnega nasilja so lahko zelo hude, včasih celo hujše kot posledice nasilja v fizičnem okolju, saj internet ne pozna gumba 'izbriši' (Ministrstvo RS za notranje zadeve, 2024)

Ob brskanju na spletu so zelo izpostavljeni tudi zavajajočim in napačnim informacijam. Pomembno je spodbujanje kritičnega mišljenja med mladimi, da se izognemo vplivu napačnih informacij. Splet je preplavljen tudi z vplivneži, ki izkoriščajo neizkušenost in naivnost mladih za svojo osebno korist.

Poleg nenadomestljivih ugodnosti, ki jih je prinesla tehnologija, ima hkrati tudi veliko pasti, predvsem za mlajše generacije, ki se z uporabo tehnologije srečujejo prvič. Pomembno je ozaveščanje in izobraževanje mladih glede varne in zdrave uporabe spleta in spletnih vsebin. Tako starši kot učitelji se morajo z mladimi pogovarjati o vsebinah, ki so mladim dostopne na internetu in jih redno opozarjati na pasti, na katere lahko ob uporabi naletijo.

1.3.5 Prekomerna uporaba tehnologije

Zaradi vsesplošne razširjenosti interneta in brisanja meje med fizičnim in digitalnim svetom, ki je deloma posledica pospešene selitve vsakdanjega življenja na splet, mnogokrat težko zaznamo, kaj je sprejemljivo oziroma zdravo in kaj lahko označimo za prekomerno rabo. Tudi če posameznik preživi veliko časa na spletu, še ne pomeni nujno, da je zasvojen (Griffiths, 2008).

Prvi izraz, ki se je pojavil na temo prekomerne uporabe, je bil zasvojenost z internetom. Shapira in drugi (2003) so ta izraz označili za neprimernega in uveljavili izraz prekomerna raba interneta, ki so ga definirali z naslednjimi kriteriji: neprilagojena preokupacija z uporabo interneta – utemeljena kot uporaba, ki se ji ni mogoče upreti ali uporaba, ki traja dlje od načrtovanega, znatna stiska ali prizadetost zaradi prekomerne uporabe in odsotnost druge patologije zaradi prekomerne uporabe interneta. Težave nastopijo, ko preokupiranost s spletom začne negativno vplivati na vsakdanje življenje uporabnika.

Nekateri izmed prvih znakov, ki kažejo na to, da se posameznik sooča s težavami glede zdrave in uravnotežene uporabe tehnologije, pa so: brezciljno brskanje po spletu, nenehno preverjanje obvestil, všečkov, novic in nenehno preverjanje socialnih platform, neprestana dostopnost posameznika drugim, nezmožnost ločitve od telefona in interneta, razdraženost, tesnoba ob nedosegljivosti telefona ali interneta, zanemarjanje vsakodnevnih aktivnosti.

Med otroci in mladostniki so prvi znaki prekomerne uporabe telefona in zaslonskih naprav nezmožnost se upreti želji po uporabi telefona, daljša časovna uporaba telefona od predvidene, izrazito povečanje časa na telefonu, padec šolskega uspeha, osamitev in zanemarjanje osebnih odnosov, sprememba spalnih navad, sprememba prehranjevalnih navad, čustvena nihanja, izguba občutka za čas, laganje o času, preživetem na telefonu, uporaba telefona naskrivaj, stalno razmišljanje o aktivnostih na telefonu, zmanjšanje zanimanja za druge aktivnosti, ki so mlade prej veselile, težave v odnosih, tako s starši kot vrstniki, zmanjšana koncentracija in nezmožnost ohranjanja koncentracije in poglobljenega razmišljanja (Vintar Spreitzer idr., 2021, str. 29).

Strokovnjaki (Bae, 2017) so si enotni v tem, da so mladostniki najbolj ranljiva skupina za razvoj prekomernih in škodljivih oblik rabe mobilnega telefona; med mladostniki je takšna raba tudi precej pogosta. Prekomerna raba se pojavlja tudi pri uporabi drugih zaslonskih naprav, kar je lahko povezano s težavami pri samonadzoru.

Če želimo, da bo otrok oziroma mladostnik zaslonske tehnologije uporabljal na čim bolj zdrav način, je pomembno razumeti, kaj in koliko mu pomenijo. Čeprav nas morda mika, da bi zaslone povezali z zasvojenostjo, lenobo ali nezainteresiranostjo za resnični svet, je njihova vloga v resnici tesno povezana s potrebami, vrednotami in drugimi pomembnimi vidiki v življenju mladih (Srebrnič, Domajnko in Behin, 2023, str. 15).

Mladi telefon in družbena omrežja pogosto doživljajo kot sprostitev in čas izražanja. Hkrati mladi v odraščanju s pomočjo tehnologije gradijo lastno identiteto. Hkrati jim telefon omogoča povezovanje in grajenje prijateljstev, sploh z osebami, ki ne živijo v istem okolju kot oni, a z njimi urijo tudi svoj način komuniciranja in se počutijo povezane (Srebrnič, Domajnko in Behin, 2023, str. 15). Vse naštete stvari so mladim zelo pomembne v njihovem vsakdanjem življenju in prav zato je tudi raba zaslonskih naprav med mladimi tako razširjena in priljubljena, saj lahko na ta način zadovoljijo svoje potrebe.

1.4 VPLIV TELEFONA NA DUŠEVNO ZDRAVJE

1.4.1 Depresija

Depresija je ena izmed pogostih duševnih motenj in zajema precej več kot le občutek žalosti. Depresija je bolezen, pri kateri je moteno delovanje nekaterih kemičnih prenašalcev-nevrotransmiterjev, ki v možganih prenašajo sporočila med celicami. Posameznik zboli za depresijo, ko se poruši ravnovesje nevrotransmiterjev v delu možganov, ki uravna razpoloženje (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006, str. 54).

NIJZ (2014) nekoliko preprosteje definira depresijo. Zapisali so: »Depresija je duševna motnja, ki prizadene človekovo razpoloženje, njegove misli, čustva, vedenje in telo ter posledično vpliva na njegovo delovanje v krogu družine in izven nje. «

Tudi otroci in mladostniki niso imuni na depresijo, saj lahko depresija doleti prav vsakega posameznika. Dejavniki tveganja za pojav depresije so pri otrocih in mladostnikih nekoliko drugačni od dejavnikov tveganja pri odraslih. Najpogostejši dejavniki tveganja pri mladih so: zgodovina depresije v otroštvu, spol - dekleta se z depresijo srečujejo pogosteje, zgodnja puberteta - predvsem pri dekletih, prisotnost anksioznih misli, prekinitev romantičnega odnosa, izguba ljubljene osebe, zloraba drog in drugih prepovedanih substanc, močan stres, učne in razvojne motnje, ločitev staršev, težave v družini in depresija v družini (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006, str. 60).

Kako pa vemo, da gre za depresijo in ne samo potrtost, žalost in posledico odraščanja? Navedeni dejavniki tveganja v primeru depresije posledično prinašajo težave pri odnosih, tako s starši kot s prijatelji in vrstniki, težave pri igri in rekreaciji, mladi nimajo več hobijev, ki so jih pred tem veselili. Težave pa morajo trajati več kot dva tedna neprekinjeno, da lahko govorimo o depresiji (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006, str. 60).

Vse več je raziskav in dokazov, da obstaja povezava med socialnimi mediji in depresijo. V več raziskavah je bilo ugotovljeno, da imajo mladi, ki dnevno preživijo več časa na Instagramu, Facebooku in drugih platformah, znatno višjo možnost pojava depresije kot mladi, ki so manj časa na socialnih omrežjih (Miller, b.d.). Te študije nakazujejo korelacijo, ne pa tudi vzročne povezanosti.

Eden od razlogov, zakaj se korelacija med obema ne zdi naključna, je, da se je povečanje depresije pojavilo hkrati s povečanjem uporabe telefonov. Študija iz leta 2017, ki je vključevala več kot pol milijona mladih, je pokazala, da se je število tistih, ki poročajo o depresivnih občutkih, med letoma 2010 in 2015 povečalo za 33 %. Pametni telefoni so bili predstavljeni

leta 2007, do leta 2015 je imelo telefon kar 92 % otrok in mladih odraslih (Miller, b.d.), kar sovpada s časovnico povečanja depresije.

Študije kažejo, da povečana uporaba družbenih omrežij znatno poveča možnosti depresije. Uporaba družbenih omrežij več kot dve uri na dan je bila neodvisno povezana s slabo samooceno duševnega zdravja mladih in povečano stopnjo psiholoških stisk in samomorilnih misli. Strokovnjaki so celo ta pojav imenovali »facebook depresija«, kjer je intenzivnost spletnega sveta, kjer so mladi vedno na razpolago drugim, se posledično soočajo s pritiski o nerealnih predstavah o svetu. Srečujejo se tudi s spletnim pritiskom vrstnikov. Vse to pa povzroča nastanke depresije ali poslabšanja simptomov depresije. Ena izmed raziskav je celo poskušala napovedati depresijo pri posameznikih izključno na podlagi njihovih objav na družbenih omrežjih. S 70 % natančnostjo so lahko napovedali depresijo zgolj s proučevanjem posameznikovih objav (Royal society for public health, 2017, str. 9).

Trenutno še ni moč ugotoviti ali uporaba socialnih omrežij res povzroča depresijo, podatki raziskav pa vseeno kažejo na korelacijo in medsebojen vpliv pojavov, ki niso nezanemarljivi in vzbujajo skrb, saj se raba tehnologije in telefona vse bolj povečuje. Hkrati tehnologijo uporabljajo vse mlajši posamezniki, kar vzbuja skrb o tem, kakšno bo duševno zdravje mladih v prihodnosti.

1.4.2 Anksioznost

Dernovšek, Gorenc in Jeriček (2006, str. 36) so v svoji knjigi anksioznost ali tesnobo definirale kot neprijetno čustvo, ki ga po navadi spremljajo telesne in vedenjske spremembe, podobne tistim, ki spremljajo običajen odziv na stres. Lahko se pojavljajo postopoma ali pa se začnejo nenadno. Trajajo lahko nekaj minut in jih komaj zaznamo ali pa se kažejo v obliki paničnih napadov. Če je tesnoba tako močna, da posameznika ovira pri vsakodnevnih dejavnosti, če vztraja tudi, ko nevarnosti ni več, če posameznik tesnobnosti ne more nadzorovati oziroma če tesnobnost nadzoruje njega, gre za bolezensko tesnobo ali aksiozne motnje.

Tesnoba in anksiozne misli so del vsakdanjega življenja. Večina posameznikov je že izkusila tesnobo v svojem življenju, bodisi ob velikih življenjskih spremembah, ob velikih odločitvah ali pri ostalih neprijetnih izkušnjah, ki so del življenja. Ti občutki so ponavadi kratkotrajne narave in minejo sami od sebe.

Simptomi anksioznih motenj se kažejo na štirih področjih posameznikovega življenja. To so telo, misli, čustva in vedenje. Tesnoba postane bolezenska oziroma preraste v anksiozne motnje,

ko posamezniku predstavlja zelo veliko breme in ko moti njegovo običajno vedenje (Dernovšek, Gorenc in Jeriče, 2006, str. 40).

Tudi anksiozne motnje, podobno kot depresija, lahko prizadene vsakega posameznika, prav nihče ni imun na pojav tesnobe in anksioznih motenj v svojem življenju. Anksiozni občutki se lahko pojavijo tudi pri otrocih in mladostnikih. Med mladimi se anksiozni občutki največkrat pojavljajo zaradi separacijske anksioznosti, tu prihaja do anksioznih občutkov zaradi ločitve od staršev in odhoda od doma. Pogosti so še tesnobni občutki v povezavi s šolo, pri tem izpostavljam skrb zaradi šolskega uspeha, tesnoba pred testi in spraševanjem, strah pred učitelji, strah pred nasilnimi vrstniki, strah pred zbadanjem, med mladimi se pojavlja tudi strah pred prehranjevanjem in preoblačenjem v skupnem prostoru, pred vrstniki. Pojavlja pa se tudi strah pri navezovanju stikov s prijatelji oziroma neznanimi ljudmi v obliki socialne anksioznosti. Pogoste pa so tudi skrbi glede lastnih zmožnosti, talentov, lastnega izgleda in lastne vrednosti (Dernovšek, Gorenc in Jeriče, 2006, str. 40).

Anksiozen otrok zelo malo govori, sledi navodilom, vendar se nanje verbalno ne odziva, ko ga nagovorimo, gleda stran, gleda vrstnike pri zabavnih dejavnostih, vendar se jim pri igri ne pridruži, ne želi biti v središču pozornosti, govori tiho, nikoli se ne javi prostovoljno za kakšno dejavnost, pri skupnih dejavnostih ne želi sodelovati, večino časa preživi sam (Dernovšek, Gorenc in Jeriče, 2006, str. 41).

Eden od šestih mladih se v življenju sreča z anksiozno motnjo. V zadnjih 25 letih se je stopnja anksioznosti in depresije pri mladih povečala za 70 %. Raziskava je pokazala, da 4 od 5 najpogosteje uporabljenih socialnih omrežij pri mladih vzbuja anksiozne občutke (Royal society for public health, 2017, str. 8).

Raziskave kažejo, da mladi, ki na družbenih omrežjih preživijo dnevno več kot dve uri, poročajo o slabšem duševnem zdravju in poročajo o simptomih tesnobe in aksioznosti. Nenehno spremljanje prijateljev na počitnicah ali na zabavah lahko povzroča pri mladih občutek, kot da nekaj zamujajo. Ti občutki lahko pripeljejo do primerjanja in do občutkov obupa. Mladim so na voljo tudi močno spremenjene fotografije, ki so popravljene in lažno uprizorjene, sami jih primerjajo s svojim navidezno vsakdanjim življenjem. Ugotovitve študije, ki jih je izvedla Anxiety UK, so to potrdile in dokazale, da družbeni mediji povečujejo občutke tesnobe in občutke neustreznosti oziroma manjvrednosti (Royal society for public health, 2017, str. 8).

1.4.3 Samopodoba

Samopodoba je eno izmed temeljnih področij osebnosti, ki se postopoma oblikujejo že od otroštva dalje in se spreminja ter razvija skozi celo življenje. Gre za celoto predstav, stališč, potez, lastnosti, mnenj in drugih psihičnih vsebin, ki jih človek pripisuje samemu sebi. Je pomemben del posameznikove osebnosti v vsakem življenjskem obdobju in v vsaki situaciji (Kobal, 2000, str. 9).

Kobal (2000, str. 10) samopodobo opredeli tudi kot množico odnosov, ki jih posameznik vzpostavlja do samega sebe, zavedno ali nezavedno. V odnose s seboj posameznik vstopa postopoma, s pomočjo predstav, občutij, vrednotenj in ocen samega sebe in svojih tipičnih socialnih naravnanosti.

Samopodoba predstavlja velik del identitete posameznika, vpliva tudi na naše zdravje in počutje, naš duševni mir, srečo, naše sposobnosti, vpliva tudi na odnose z drugimi ter na cilje, ki si jih sami zastavljamo in dosegamo.

Telesna samopodoba je problem mnogih otrok in mladostnikov, tako moškega kot ženskega spola. Vseeno pa se v povprečju mlade punce, predvsem najstnice nekoliko pogosteje srečujejo s problemi glede njihove samopodobe. Socialna omrežja so na vsakodnevni ravni nasičena s popolnimi fotografijami. Vsako uro je na Facebooku objavljenih skoraj 10 milijonov novih fotografij, kar zagotavlja neskončne možnosti primerjanja z drugimi glede videza, uspeha, popularnosti. Možnosti je ogromno in ni presenetljivo, da to vpliva na mladostnike, ki so še v procesu grajenja svoje identitete in izoblikovanja svoje samopodobe.

Povprečna ženska med 16-im in 25-im letom starosti porabi več kot pet ur na teden za snemanje in slikanje. Čeprav so selfiji lahko neumni in lahkotni, obstaja temnejša stran. Z več poskusi, ličenjem, retuširanjem in filtri je to postalo tekmovanje, kdo bo objavil najbolj popolno sliko. In možnosti, da se počutiš manjvredno so zelo velike. Zaradi tega strokovnjake skrbi za samozavest in samopodobo otrok (Ehmke, b.d.).

Wall Street Journal je pred kratim objavil raziskavo, ki sta jo več let izvajala Instagram in Facebook, ki je pokazala, da je 32 % mladih deklet dejalo, da ko so se počutile slabo v svojem telesu, so se zaradi Instagrama počutile še slabše. Ugotovili so tudi, da lahko primerjanje na Instagramu spremeni, kako mlade ženske vidijo in opisujejo sebe (Ehmke, b.d.). Samospoštovanje in samozavest pogosto trpita, ko se posameznik primerja z drugimi ljudmi, zdi pa se, da so socialni mediji ustvarjeni ravno za to - primerjanje z drugimi.

Študije so pokazale, da ko mladostniki, predvsem mlada dekleta v najstniških letih in zgodnjih dvajsetih letih, spremljajo Facebook, četudi za kratek čas, so skrbi in dvomi glede njihovega telesa večji v primerjavi z neuporabniki. Ena izmed študij je celo pokazala, da dekleta, ki preživljajo čas na Facebooku, izražajo večjo željo po spremembi svojega videza, obraza, las, kože. Menijo, da socialna omrežja stojijo za porastom števila kozmetičnih operacij, za katera se odločajo mlade generacije. Približno 70 % posameznikov, starih med 18. in 24. letom, razmišlja o kozmetičnem posegu (Royal society for public health, 2017).

Velik in pomemben del samopodobe nam zgradijo drugi. Od drugih dobimo nekatere bistvene informacije, ki postanejo temeljni del podobe, ki si jo ustvarimo o samem sebi (Musek, 1993, str. 348). Veliko vlogo pri počutju in samovrednotenju igra tudi število všečkov, ampak tudi veliko število všečkov ne zagotavlja, da se počutijo samozavestne, še posebej, če mladi, ki se počutijo negotove v vsakdanjem življenju, na družabnih omrežjih objavljajo zato, da dobijo potrditev svoje vrednosti pri drugih. Potrebno je veliko več kot dober selfi in veliko število všečkov, da posameznik zgradi pozitivno samopodobo.

1.4.4 Strah pred zamujanjem – ″Fear of missing out″

V sodobnem času se je s porastom tehnologije pojavil tudi novi pojem »fear of missing out« (FOMO), ki ga v preteklosti nismo poznali. Čeprav strah pred zamujanjem ni čisto novi pojav, pa se je ta v zadnjih letih eksponentno povečal. Zadnje raziskave ugotavljajo, da se pri 70 % odraslih oseb pojavlja občutek, da posameznik nekaj zamuja.

Strah pred zamujenim je definiran kot neprijeten in včasih vseobsegajoč občutek, da zamujate, da vrstniki in prijatelji počnejo, vedo ali imajo več ali nekaj boljšega od vas. Dejstvo je, da je ljudem zelo mar, kaj drugi počnejo in mislijo, to je povezano z občutkom izključenosti, strahom, kaj si druge osebe mislijo o nas in našem življenju (Abel, Buff in Burr, 2016). V bistvu je FOMO strah, da se družabni dogodki ali druge prijetne dejavnosti dogajajo brez naše prisotnosti. Za FOMO je značilna potreba po nenehni povezanosti z drugimi in s tem kar drugi počnejo.

Kot družbena bitja imamo ljudje potrebo po pripadanju, ali je to pripadanje posamezniku ali družbeni skupini. Dandanes osebe in družbene skupine obstajajo tako v fizičnih kot tudi virtualnih oblikah. V obeh primerih je potreba po tem, da vemo, kaj drugi počnejo v določenem trenutku, pomembna za vsakega posameznika. Potreba po tem, da vemo, kaj kdo počne, s kom je, se dandanes povečuje, saj se število virtualnih povezav, ki jih imamo kot posamezniki povečuje.

Tehnologija je prejemanje informacij zelo poenostavila. Namesto da o zabavi ali o dogodku beremo v časopisu, kot so to morali početi včasih, imamo možnost, da smo o vsem elektronsko obveščeni preko naših naprav. Enostaven dostop do informacij lahko potencialno motivira posameznike, da zlahka primerjajo svoja življenja z življenji, o katerih berejo preko objav na spletu in objav, ki jih vidijo na socialnih omrežjih, zaradi česar se počutijo manj zadovoljni s svojim življenjem in vedenjem (Abel, Buff in Burr, 2016).

Ko oseba sliši ali vidi objave o dogodku ali zabavi, na katerega ni bil-a povabljen-a, ali pa celo vidi, da ima nekdo drug nekaj, kar si sami izredno želijo, pa jim to trenutno ni na voljo, obstaja velika verjetnost, da se bo začel počutiti ne ustreznega, manjvrednega in se začel spraševati, zakaj ni bil povabljen na zabavo, zakaj si določenega izdelka ne more privoščiti, nekdo drug pa si ga lahko. V tem primeru FOMO v veliki meri vpliva na posameznikovo samopodobo in njegovo mišljenje o sebi.

Ugotovljeno je bilo, da ko posamezniki čutijo, da nekaj zamujajo, doživljajo občutke razdražljivosti, tesnobe in neustreznosti oziroma manjvrednosti, pri čemer se ti občutki okrepijo, ko posameznik uporablja socialna omrežja. Poleg tega lahko tudi posameznikova samopodoba vpliva na raven FOMO, ki jo doživlja (Abel, Buff in Burr, 2016).

1.5 ODVISNOST

V zadnjih letih je več avtorjev začelo med sabo razlikovati dva pojma, in sicer prekomerno rabo in zasvojenost oziroma odvisnost. Odvisnost je najbolj skrajna oblika prekomerne rabe. Ob besedi odvisnost večina oseb pomisli na odvisnost od alkohola, odvisnost od drog in drugih prepovedanih substanc, malo oseb pa odvisnost povezuje s socialnimi omrežji in rabo interneta, kar pa ne pomeni, da ne obstaja. Ker ta oblika odvisnosti še ni toliko ozaveščena v naši družbi, moramo biti na njo še toliko bolj pozorni.

O odvisnosti govorimo, ko je posameznikovo vedenje prevladujoče oziroma zelo pogosto in ko za posameznika to postane pomembnejše od drugih dejavnosti, kot so šola, delo, obveznosti, hobiji, medosebni odnosi (Griffiths, 2005). Kot posledica teh vedenj se pojavijo resni in dolgotrajni negativni učinki, ki jih nakazujejo fizični, socialni, čustveni in drugi znaki, ki prizadenejo različna področja posameznikovega življenja, kot so njegovo fizično in duševno zdravje, odnose z bližnjo okolico, vsakdanje obveznosti, finance, koncentracijo, ustvarjalnost, motivacijo in produktivnost (Srebrnič, Domajnko in Behin, 2023, str. 17).

Podobno zasvojenost definira tudi Rozman (1998, str. 30), in sicer kot škodljivo vedenje, ki ga posameznik ponavlja, kljub temu da mu škodi, da zaradi tega lahko zboli ter trpi in uničuje svoje medosebne odnose. Zasvojenost je stanje, kjer so prizadeti posameznikovo telo, duševnost, odnosi z drugimi ter posameznikova sposobnost za produktivno življenje.

Rozman (1998, str. 35) pa pri tem dodaja še zelo pomemben vidik zasvojenosti. Pri vsaki odvisnosti gre v njenem bistvu za isto bolezen. Vrste odvisnosti se med sabo razlikujejo le glede na sredstvo, ki ga posameznik uporabi za potlačitev notranje bolečine, medtem ko so vzroki notranjih bolečin, duševnega dogajanja in posledice zelo podobni. Navaja, da so raziskave, ki so proučevale delovanje možganov ugotovile, da se lahko omamimo in postanemo odvisni praktično skoraj z vsakim postopkom in dejavnostjo, ki povzroči občutek ugodja, samopozabe in vzburjenja. Torej meni, da so mediji zgolj sredstvo, ki posredujejo razne vsebine, od katerih posamezniki lahko postanejo odvisni.

1.5.1 Nekemične zasvojenosti

Zasvojenosti na splošno delimo na kemične in nekemične. Kemična zasvojenost je pogojena z uporabo določene snovi oziroma substance, med kemične zasvojenosti tako spada zasvojenost z alkoholom, zasvojenost z drogami in drugimi prepovedanimi substancami, tobakom, zdravili. Nekemične ali vedenjske zasvojenosti pa niso pogojene z uporabo substanc.

Med nekemične odvisnosti spadajo hazardiranje, igranje računalniških iger, pretirano in kompulzivno nakupovanje, zasvojenost z ljubeznijo, s seksom, s hrano, z odnosi, s pretiranim delom, pretirano športno vadbo in tehnologijo.

Griffiths (2005) pravi, da imajo vse zasvojenosti, tako kemične kot nekemične, skupne osnovne komponente, ki so tudi kriterij za postavitev diagnoze zasvojenosti. Te komponente pa so: značilno vedenje (kompulzivno vedenje prevladuje nad mišljenjem, občutki in racionalnim vedenjem, določena aktivnost postane najpomembnejša v posameznikovem življenju), spremembe razpoloženja (izvajanje aktivnosti in vedenja povzroči evforijo), toleranca (za doseganje prejšnjih učinkov postane potreba naraščajoča, potrebne so vse večje količine določene aktivnosti, za doseganje predhodnih učinkov), umik (ob prenehanju ali zmanjšanju aktivnosti in vedenja prihaja do neprijetnih občutkov), konflikt (aktivnosti in vedenje povzročata konflikt z drugimi ali notranji konflikt), in recidiv - ponovitev (po obdobju abstinence ali kontrole pride do vrnitve v prejšnje škodljive vzorce).

Ključni faktor pri pojavu zasvojenosti je tvorba dopamina, ki nastaja v možganih ob aktivnostih, ki so za nas prijetne. Ko je dopamina v telesu veliko, se počutimo dobro, srečno ali celo

vzneseno, kar prinaša ugodje. K vsakemu vedenju, ki vodi v podobno ugodje, se seveda želimo vedno znova vračati, s čimer se nanj navajamo; sčasoma se sistem na nivo ugodja navadi, zato ga potrebujemo vedno več (Srebrnič, Domajnko in Behin, 2023, str. 17).

Ko razpravljamo o odvisnostih, poudarimo pomembnost osredotočanja na otroke in mladostnike kot najranljivejšo skupino. V obdobju otroštva in mladostništva možgani še niso povsem razviti in se možganske povezave šele vzpostavljajo, kar to skupino naredi najbolj dovzetno za razvoj odvisnosti in drugih škodljivih vzorcev vedenja.

1.5.2 Internetna odvisnost

Selak, Belina in Musil (2018, str. 10) pravijo, da zasvojenost z internetom lahko opredelimo kot rabo interneta, ki je pretirana, nenadzorovana in močno ovira posameznikovo življenje ali kot bolj kompleksno vedenje posameznika, pri čemer slednji ob prekomerni rabi internetnih vsebin to vedenje ob zavedanju, da je škodljivo, ponavlja, saj bi se ob prenehanju lahko pojavili odtegnitveni sindrom.

Med raziskavami prihaja do različnih ugotovitev. Nekatere raziskave nakazujejo na zasvojenost z internetom samim, medtem ko druge nakazujejo, da večina prekomernih uporabnikov interneta ni zasvojena s slednjim, ampak ga uporablja kot medij, prek katerega se vključujejo ali poslužujejo njihovega zasvojljivega vedenja (Selak, Belina in Musil, 2018, str. 11).

Posamezne aktivnosti na spletu, kot je sama uporaba platform socialnega omrežja, lahko definiramo kot odvisnost od interneta, ker se ta aktivnost lahko izvaja samo na spletu in v spletnem okolju ter nima različice v resničnem življenju, ločenim od interneta (Selak, Belina in Musil, 2018, str. 11). Med te dejavnosti spadata na primer igranje video iger in hazardiranje. V večji meri je prisotna odvisnost od aplikacij in socialnih omrežij kot od interneta.

Raziskovalci so v svojih raziskavah ugotavljali sindrome intenzivne preokupacije z uporabo interneta, prekomernim časom preživetega na internetu, kompulzivno rabo interneta, občutek, da je svet izven interneta dolgočasen, razdraženost, če te kdo zmoti, medtem ko si na internetu, zmanjšano socialno interakcijo z resničnimi ljudmi in posledično povečano osamljenost (Kraut idr., 1998).

Griffiths (2000) kot glavni razlog za pretirano rabo interneta in telefonskih naprav navaja možnost pobega v svoj svet, v katerem posameznik pozabi na težave, ki ga pestijo v resničnem svetu. Eden izmed razlogov, ki jih navaja, je tudi druženje z drugimi uporabniki, ki jih posameznik velikokrat dojema kot prave prijatelje, kar povzroča zadovoljstvo pri posamezniku.

Vsak posameznik poskuša zadovoljiti in realizirati svoje potrebe. Internet predstavlja vir, kako posameznik lahko zadovolji svoje potrebe. Med glavnimi potrebami, ki jih lahko osebe zadovoljijo na internetu so potreba po pripadanju, potreba po medosebnih stikih, potreba po validaciji oziroma priznanju drugih ter potreba po povezanosti.

1.5.3 Simptomi internetne odvisnosti

Youngova (1998) se je prva začela resneje ukvarjati s problematiko zasvojenosti z internetom. Opredelila je osem simptomov zasvojenosti z internetom. In sicer:

1. preobremenjenost posameznika z nenehnimi mislimi o pretekli in prihodnji spletni dejavnosti;
2. vedno bolj pogosta raba interneta in vedno večja količina časa preživetega na spletu za dosego enake stopnje zadovoljstva; spremenjena toleranca;
3. posameznikova nezmožnost prenehanja uporabe interneta, kljub številnim poskusom; recidiv;
4. odtegnitveni simptomi v obliki nemira, slabe volje, depresivnih občutkov in razdražljivosti;
5. pomanjkanje ali izguba občutka za čas, preživet na internetu;
6. tvegano vedenje zaradi rabe interneta, ki ogroža posameznikove odnose, šolo, službo ali pomembno vpliva na druga področja življenja;
7. laganje pomembnim osebam v posameznikovem življenju glede količine časa, preživetega na internetu;
8. raba interneta za beg od težav in lajšanje neprijetnih stanj.

K navedenim simptomom oziroma posledicam prekomerne uporabe interneta pa je Youngova (1998) dodala še težave s spanjem, odsotnost družbenih dejavnosti, nizko telesno aktivnost, poslabšanje šolskega uspeha, zagovarjanje in racionalizacijo pomembnosti uporabe interneta in zmanjšano produktivnost.

Griffiths (2005) navaja enake simptome in dodaja še spreminjanje razpoloženja in konflikt (z drugimi osebami in/ali notranji konflikt).

1.6 TEHNOLOGIJA IN SOCIALNO DELO

Socialna omrežja bodo v našem življenju postajala vse pomembnejša. Pomembno je, da si strokovni delavci pred tem ne zatiskamo oči, ampak ozavestimo problem, ki je pred nami in

prilagodimo naše delo. Kot strokovni delavci ne smemo prepovedovati tehnologije, ampak skupaj z mladimi raziskovati in se učiti o njihovi uravnoteženi in zdravi uporabi.

Eden najpomembnejših vidikov socialnega dela je soustvarjanje skupnih možnih rešitev in soustvarjanje dobrega delovnega odnosa. To sta zapisali tudi Mešl in Čačinovič Vogrinčič (2019, str. 20), in sicer sta koncept soustvarjanja opisali kot koncept, ki v jeziku socialnega dela postavi v središče tako odnos kot proces, v katerem smo socialni delavci spoštljivi in odgovorni zavezniki ljudi, ki so strokovnjaki na podlagi osebnih izkušenj.

Socialni delavci, ki delajo z mladimi, morajo spoštovati otroka in obdobje otroštva samega. Loreman (2009) pravi, da otroštvo spoštujemo, če varujemo posebnosti tega življenjskega obdobja, ki je, kot pravi avtor, v nevarnosti, da ga docela določimo in zapolnimo odrasli. Otrok danes skoraj več nima časa, ki bi bil »prazen« in bi sam lahko razpolagal z njim kakor želi. Da odrasel spoštuje mladega pomeni, da spoštujemo njegove posebnosti in njegovo individualnost, spoštujemo otrokov čas, spoštujemo otrokove odnose z drugimi, spoštujemo otrokov prispevek v družini in družbi. Nepoznavanje in nespoštovanje otroštva skupaj z nepripravljenostjo, da se lotimo dela skupaj z otroki in mladimi ljudmi, je po mnenju Loremana (2009) velika ovira za nujne spremembe, ki jih potrebujemo otroci in odrasli v skupnem življenju.

Kakor je utemeljil Loreman (2009), moramo odrasli, bodisi starši, bodisi strokovni delavci, varovati edinstvene značilnosti otroštva, da lahko otrok sam uživa v tem obdobju na svoj način, po svojih zmožnostih in spoznava okolje, sebe in druge ter razvija odnose in sposobnosti. Loreman je utemeljil tri načela ravnanja odraslih pri delu z otroki in mladostniki, in sicer zaščititi otroka pred nasiljem, zlorabami, izkoriščanjem; podpreti otroka, mu izkazati ljubezen in spoštovanje, mu pomagati pri odkrivanju sveta in njegovem osebnem razvoju; pustiti otroka pri miru, da ima čas zase, za igro in za to, da vzpostavlja njemu pomembne odnose z drugimi.

Strokovni delavci moramo izkazovati naše spoštovanje v vsaki interakciji, ki jo imamo z našimi uporabniki, ne samo z mladimi in otroki. Kako pomembno je spoštovanje v delovnem odnosu, je utemeljila tudi Kristančičeva. Spoštovanje omogoča ustvarjalnejše in bolj zadovoljive vzajemne odnose. S tem ko spoštujemo uporabnikovo osebnost, mu pomagamo, da sprejme sebe kot človeka, ki raste in se razvija ter pridobiva nove zmožnosti ter sposobnosti, da se znajde v realnosti vsakdanjega življenja. Spoštovanje osebnosti v svetovalnem odnosu kaže svetovalec tako, da ne ogroža sogovornika, ga ne kritizira in ne presoja pravilnosti ali nepravilnosti njegovega vrednotenja in norm (Kristančič, 1995, str. 11).

Pri delu z mladimi moramo izhajati iz ene pomembne predpostavke, in sicer da so mladi eksperti na podlagi svojih lastnih izkušenj, da so oni tisti, ki nam lahko povedo, kako doživljajo. Naša naloga pa je, da analiziramo njihove pripovedi. Temu rečemo raziskovanje življenjskega sveta uporabnika (Poštrak, 2015, str. 271). Oboji, socialni in mladinski delavci, morajo zares poslušati, kaj imajo o svojem življenjskem svetu povedati mladi. Njihovo predstavo o svetu moramo vzeti resno in zares kot realnost, v kateri mladostniki bivajo (Poštrak, 2003, str. 27).

Poštrak (2003, str. 32) pravi, da morajo biti mladostniki aktivni udeleženci v procesu pomoči in v odnosu, ki ga gradijo, saj so oni najbolj kompetentni za to, da opišejo svoje občutke, strahove, veselje in povedo kaj o sebi. Prav tako pa mora biti socialni delavec sogovornik, ki podeli svoje izkušnje in se empatično odziva na zgodbe uporabnikov in uporabi element osebnega vodenja (Čačinovič Vogrinčič, 2006, str. 19).

Poštrak (2015, str. 278) izpostavlja, da je ena bistvenih nalog socialnega delavca pri delu z ranljivimi mladostniki ta, da si skupaj z njimi prizadeva za to, da bodo sposobni prevzeti nadzor nad lastnim življenjem in se avtonomno, odgovorno odločati.

Zaradi tega je pomembno, da se socialni delavci pri delu z mladimi ne osredotočamo na to, kakšni bi naj bili mladostniki, kakšne so naše predstave o tem, kakšen je mladostnik, ampak se osredotočimo na posameznika pred nami, tukaj in zdaj. Tako v svojem delu ne poskušamo spremeniti ali preoblikovati mladostnika, da bi se bolje skladal z našimi ideali, prepričanji in pričakovanji o mladih, ampak poskušamo z mladostnikom soustvarjati njegovo realnost in raziskovati, kaj lahko naredimo, da jim bo bolje tu in zdaj.

Pri delu z mladimi je ključnega pomena, da vzpostavimo trdne temelje odprte komunikacije. To nam omogoča ustvariti varno in sprejemajoče okolje, kjer se mladi počutijo svobodne in sprejete biti sami, brez potrebe po pretvarjanju. Uporaba jezika socialnega dela je ključna pri gradnji tega okolja, saj krepi zaupanje in samozavest mladih. Spoštovanje do naših sogovornikov je bistveno, vendar pa moramo kljub temu vzdrževati vlogo odgovornega odraslega, ki deluje kot njihov zaveznik.

Da se mladostniku približamo, moramo razumeti njegov svet, izhajati moramo iz dejstva, da so oni eksperti svojega življenja in ne mi. Mladostniku lahko pomagamo samo, če rešitve in ideje izhajajo iz skupnega dogovora in niso samo ideje in mišljenja socialnih delavcev. Tako lahko ukrepe oziroma rešitve razume kot prevzemanje odgovornosti za lastna ravnanja, kar mu ponuja nadzor nad lastnim življenjem.

Zato je tako pomembno, da si ne zatiskamo oči pred tem, kako pomembno vlogo v mladostnikovem življenju igra tehnologija in telefon. Če mladostniku prepovemo telefon, bo to po vsej verjetnosti imelo nasprotni učinek, kot si ga sami želimo. Zato poskušamo raziskovati boljše, varnejše načine uporabe tehnologije za mlade. Skupaj z mladostnikom poskušamo najti ravnotežje, tako časovno kot tudi vsebinsko. Poskušamo zagotoviti, da je uporaba tehnologije in telefona čim bolj produktivna, kreativna in konstruktivna. Skupaj z njim se učimo kritičnega mišljenja o vsebini, ki nam je vsem dostopna na internetu in njene uporabe ter poskušamo tehnologijo uporabljati z določenim namenom in zmanjševati brezciljno brskanje. Hkrati velja isto za nas, saj moramo kot strokovni delavci postaviti vzor, po katerem se lahko mladi zgledujejo.

2. FORMULACIJA PROBLEMA

Uporaba interneta in družbenih omrežij sta v zadnjih letih postala pomemben del vsakdana večine ljudi in igra vse večjo vlogo v življenju posameznikov. S hitrim tehnološkim razvojem so vsebine postale dostopne vsem, ki znajo spretno uporabljati telefon in internet. Uporaba interneta pa je čedalje bolj prisotna predvsem v življenju mladostnikov in mladih odraslih. S tem se lahko poistovetim tudi sama, saj večji del svojega prostega časa preživljam na telefonu, saj tako najpreprostejše zapolnim čas. Brskanje po raznih družbenih omrežjih, ki so se v zadnjih letih razcvetela, med njih spadajo Instagram, Tiktok, Facebook, Snapchat in mnoga druga, so postal del našega vsakdana. Brez zavedanja se minute na telefonu spremenijo v ure in hitro mine dan, ne da bi ga sploh »živeli«.

Internet in družbena omrežja so prinesla veliko dobrega, kot so na primer hiter dostop do informacij in dostop do novega znanja, lažje navezovanje stikov in komuniciranje z vrstniki ter hitrejše medsebojno spoznavanje. Kljub vsem pozitivnim učinkom, ki so posledica razmaha interneta in družbenih omrežij, pa ne smemo zanemariti njihovih negativnih vidikov. Mnogi izmed njih še niso raziskani in ozaveščeni, saj je fenomem interneta še vedno v porastu, vendar pa vemo, da imajo internet in socialna omrežja izjemno velik vpliv na prosti čas mladih in njegovo preživljanje. Mladi posledično preživljajo vse več prostega časa sami in med štirimi stenami ter se po zabavo in prijateljstva zatekajo v virtualni svet. Posledično pa vse manj časa namenjajo grajenju pristnih medsebojnih odnosov, ki temeljijo na medsebojni pomoči, zadovoljevanju potreb ter uresničevanju skupnih interesov.

S pojavom tehnologije in spleta je vse bolj razvidno, kako se na njihovo uporabo zanašamo posamezniki. Vse pogosteje doma ne moremo zapustiti brez telefona, saj nenehno uporabljamo razne aplikacije. Vse več stvari lahko delamo preko telefona, na primer plačevanje, ki je vse pogostejše, kar pomeni, da moramo imeti telefon vedno ob sebi. To pa lahko pripelje do težav z odvisnostjo, katere izvor je lahko tudi prekomerna uporaba telefona. V primerjavi z drugimi tradicionalnimi oblikami zasvojenosti internet ni substanca, zato je konceptualiziran kot vedenjska zasvojenost (Kuss in Griffiths, 2011). Njegova prekomerna uporaba lahko povzroči negativne rezultate in povzroči zasvojenost (Kuss in Griffiths, 2011), zlasti med delom mladostnikov in mladih odraslih.

Glavni problem, ki ga naslavljam v raziskavi, je prekomerna raba telefona med mladimi in njen vpliv na njihove vsakdanje aktivnosti ter življenje na sploh. Kljub številnim prednostim, ki jih prinaša tehnologija, je opazno, da se mladi vse pogosteje zatekajo k telefonu, kar lahko

negativno vpliva na njihovo fizično, čustveno in socialno dobrobit. Zavedam se, da je tehnologija postala nepogrešljiv del sodobne družbe, zato je ključnega pomena, da se mladi naučijo zdrave in varne uporabe tehnologije ter tako izkoristijo njene pozitivne lastnosti, ki olajšajo naše življenje in se izognejo negativnim vplivom tehnologije.

Moj raziskovalni problem je torej vse večja porast odvisnosti in prekomerne rabe mladih od e-medijev. Menim, da bo uporaba telefona in družbenih omrežij v prihodnosti postala še večji del našega vsakdana in vedno večji izziv sodobne družbe, s katerim se bomo srečevali tudi socialni delavci pri svojem poklicu.

2.1 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA

Zastavila sem si več raziskovalnih vprašanj, na katere bom skušala pri svojem raziskovanju odgovoriti.

- RV1: Koliko časa dnevno mladi preživijo na telefonu in socialnih omrežjih?
- RV2: Katere vsebine mladi najraje spremljajo na svojih telefonih?
- RV3: Kateri so pozitivni in kateri negativni vidiki tehnologije, telefona in socialnih omrežij po mnenju mladih?
- RV4: Ali se mladi zavedajo prekomerne uporabe telefona in kako se spoprijemajo s tem?
- RV5: Ali obstaja povezava med časom, preživetim na telefonom, in splošnim zadovoljstvom in počutjem mladih?
- RV6: Kakšne so posledice prekomerne uporabe telefona in socialnih omrežij na vsakodnevno življenje mladih (šola, prijatelji, interesi)?
- RV7: Na kakšne načine mladi preživljajo svoj prosti čas?
- RV8: Ali prihaja do razlik pri uporabi telefona med mladimi različne starosti?

3. METODOLOGIJA

3.1 VRSTA RAZISKAVE

Raziskava, ki sem jo izvedla, je empirična, saj sem zbirala novo, neposredno izkustveno gradivo mojih sogovornikov preko spraševanja (Mesec, 2018, str. 84). Gradivo, ki sem ga od sogovornikov pridobila, sem uporabila za odgovore na raziskovalna vprašanja, ki sem si jih zastavila.

Raziskava pa je tudi kvalitativna, saj sem med raziskovanjem zbirala besedne opise, ki so se nanašali na raziskovani pojav (Mesec, 2018, str. 85). Raziskovala sem uporabo telefona med intervjuvanci in kakšen vpliv ima prekomerna uporaba na njihovo življenje ter kako sami doživljajo, vrednotijo ter interpretirajo rabo telefona in socialnih omrežij.

3.2 MERSKI INSTRUMENT

Metoda, ki sem jo uporabila za raziskavo, je intervju, merski instrument pa delno standardiziran intervju. Nekaj vprašanj sem imela vnaprej pripravljenih in sem jih podala vsem sogovornikom, sem pa med intervjujem zastavljala različna podvprašanja glede na teme, ki so jih sami odpirali, da sem lahko prišla do širšega uvida v razmišljanje in mnenj mojih sogovornikov (Mesec, 2018). Glede na to, da sem intervjuvala tudi mlade iz različnih starostnih skupin, sem vprašanja nekoliko prilagodila vsaki skupini intervjuvancev, da sem prišla do konkretnejših in globljih uvidov.

Intervju vsebuje 28 vprašanj, ki sem jih postavila vsakemu sogovorniku. Vprašanja so večinoma odprtega tipa, saj nisem želela sugerirati odgovorov in hkrati pustiti sogovorniku prostor, da z mano podeli, kar v danem trenutku želi. Vprašanja so bila tudi nevtralna in niso izražala mojega mnenja, poskušala pa sem jih zastaviti jasno, da so sogovorniki razumeli, kaj jih sprašujem. Glede na povedano sem potem vsakemu sogovorniku postavljala različna podvprašanja, ki so se mi zdela ključna za moje razumevanje sogovornikovega mišljenja in vprašanja, ki so se mi zdela ključna za raziskavo in čim bolj veljavne rezultate.

Ker so nekateri sogovorniki mladoletni sem si najprej zagotovila tudi soglasje staršev za intervju. Sogovornikom sem zagotovila tudi anonimnost, saj je moje zaključno delo javno in je pomembno, da njihova identiteta ostane skrita. Prosila pa sem jih tudi za dovoljenje za snemanje pogovora, da sem lahko zapisala transkript pogovora in ga natančno analizirala.

3.3 OPREDELITEV ENOT RAZISKAVE

Mojo populacijo sestavljajo mladi, ki so v šolskem oziroma študijskem letu 2023/2024 vpisani v izobraževali sistem v Republiki Sloveniji in v tekočem letu zaključujejo katerokoli stopnjo šolanja (osnovno šolo, srednjo šolo, I. ali II. stopnjo terciarnega izobraževanja). Predvsem sem se osredotočila na podskupine mladih, ki končujejo osnovno šolo, srednjo šolo in tudi fakulteto. Za to populacijo sem se odločila, saj so te tri starostne skupine v ključnih prehodnih trenutkih v življenju mladih, ko se soočajo z različnimi izzivi in pritiski, ki vključujejo tudi uporabo tehnologije. Hkrati sem pridobila različne izkušnje in perspektivo glede uporabe telefona v različnih starostnih skupinah mladih. To mi omogoča celovitejše razumevanje različnih vidikov prekomerne uporabe telefona med mladimi, saj lahko naredim primerjavo med različnimi stopnjami izobraževanja, kar omogoča boljše razumevanje trendov in vzorcev ter identifikacijo morebitnih izzivov v vsaki starostni skupini.

Iz vsake starostne skupine sem v priložnostni vzorec izbrala pet posameznikov, s katerimi sem izvedla intervjuje. Vzorec je tako neslučajnostni, ker vsaka enota populacije ni imela enake možnosti pri izboru vanj, in priročni, saj sem raziskavo izvedla na najbolj dostopni skupini ljudi (Mesec, 2018, str. 135). To so predvsem osnovnošolci, srednješolci iz savinjske regije in študentje, ki svoj študij zaključujejo v Ljubljani. Tako sem v svoj vzorec zajela 15 mladih, 10 predstavnic ženskega spola in 5 predstavnikov moškega spola.

3.4 ZBIRANJE PODATKOV

Ker so nekateri sogovorniki mladoletni, sem najprej zagotovila tudi soglasje staršev za intervju. Sogovornikom sem zagotovila tudi anonimnost, saj je moje zaključno delo javno in je pomembno, da njihova identiteta ostane skrita. Prosila sem jih tudi za dovoljenje za snemanja pogovora, da sem lahko zapisala transkript pogovora in ga natančno analizirala.

Izvedla sem 15 intervjujev z mladimi, starimi med 14 in 25 let. Ker so del moje populacije sestavljali tudi mladoletne osebe, sem pred intervjujem pridobila pisna soglasja njihovih staršev. Pisno soglasje za sodelovanje v raziskavi sem pridobila tudi od polnoletnih sogovornikov. Obe soglasji sta priloženi v poglavju Priloge.

Intervjuje sem izvedla individualno, ena na ena z vsakim posameznikom. Najprej sem preko telefona stopila v stik z intervjuvanci in se na kratko predstavila ter hkrati predstavila tudi širše teme, o katerih sva se kasneje med intervjujem pogovarjala, tako da se je vsak sogovornik lahko že vnaprej pripravil na intervju. Z vsakim sem se posamično dogovorila za čas in prostor

intervjuja. Prostor so si lahko izbrali sami, saj sem poskušala zagotoviti, da jim je čim bolj prijetno. Ko sem se srečala z intervjuvanci v živo, sem, preden sva se lotila dela, postavila nekaj splošnih vprašanj, da se je sprostila napetost. Vse sogovornike sem pred začetkom prosila za njihovo dovoljenje za snemanje pogovora. Razložila sem jim, zakaj je snemanje pogovora zame pomembno, ter jim zagotovila, da bom pogovor uporabila samo za lažjo analizo v magistrski nalogi in bom posnetek izbrisala takoj, ko ga ne bom več potrebovala.

Preden sem začela intervju, sem vsem še predstavila na kratko svojo magistrsko nalogo in njen namen. Zagotovila sem jim anonimnost Sogovornikom sem povedala, da če jim med intervjujem karkoli ni razumljivo, naj povedo, da jim bom dodatno pojasnila.

Intervjuji so trajali različno dolgo, saj so se tudi sogovorniki različno razgovorili. Najkrajši intervju je potekal 20, najdaljši pa 40 minut. Mladi so odgovarjali na vnaprej pripravljena vprašanja, zastavila pa sem jim tudi nekaj podvprašanj. Ker so različne starosti, so drugače razumeli moja vprašanja, zato sem, predvsem osnovnošolcem, svoja vprašanja nekoliko prilagodila ter zastavila več vprašanj, s katerimi sem prišla do odgovora na svoje prvotno vprašanje. Ob koncu sem se vsem zelo zahvalila za njihovo sodelovanje.

3.5 OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV

Po opravljenih vseh intervjujih je bil čas za obdelavo in analizo zbranega gradiva. Izvedla sem kvalitativno analizo. Intervjuje, ki sem jih posnela, sem najprej zapisala v transkriptu, ki sem ga vsakega zase analizirala. Besedilo sem razčlenila in označila najpomembnejše dele in izjave sogovornikov, ki so bili pomembni za pridobitev pravih rezultatov. Ko sem imela označene izjave, sem jih zapisala v razpredelnico in jim pripisala pojme. Ko sem prišla do pojmov, sem jih med sabo primerjala in podobne združila v kategorije. Če je bila kakšna kategorija širša in je zajemala več vidikov, sem še te uvrstila v svoje podkategorije. Nato sem vse kategorije primerjala med sabo in ugotavljala, v kakšnem razmerju so. Kategorije, ki so predstavljale isto temo, sem združila skupaj. Tako sem opravila odprto kodiranje.

Opravila se tudi osno kodiranje, kjer sem na preglednejši način zapisala vse teme in kategorije, podkategorije, ki ji pripadajo. Nato sem vsaki temi pripisala pojme in pri vsakem pojmu posebej označila, v katerih intervjujih so se pojavili. Tako so bili rezultati veliko preglednejši in sem jih lažje primerjala in videla odnose znotraj določenih kategorij in podkategorij. Iz tega osnega kodiranja sem zapisala rezultate raziskave.

4. REZULTATI

V tem poglavju predstavljam rezultate raziskave, ki sem jih zbrala z analiziranjem izvedenih intervjujev. Za večjo preglednost so razdeljeni na teme, ki so se v analizi največkrat pojavljale. Za večjo verodostojnost so ti podkrepljeni z izjavami intervjuvancev, ki so v raziskavi sodelovali. Zapisani so v ležeči pisavi in označeni s številko izjave (večja preglednost).

4.1 PROSTI ČAS

Prva tema, ki jo preučujem, je prosti čas. Mladi imajo v povprečju okoli pet ur prostega časa dnevno, odvisno tudi od ostalih obveznosti (*imam 5 ur prostega časa (A3), imam 5–6 ur prostega časa dnevno (I3))*. So pa tudi posamezniki, ki poleg šole oziroma fakultete opravljajo še študentsko delo oziroma že pripravništvo, zato imajo posledično v dnevu manj časa *(imam 3 ure prostega časa dnevno (M3), 2-3ure dnevno (N3))*. Iz tega lahko povzamem, da imajo mlajši, predvsem osnovnošolci in tudi srednješolci, nekoliko več prostega časa dnevno kot študenti.

Mladi svoj prosti časa preživljajo zelo raznoliko, saj se aktivnosti od intervjuvanca do intervjuvanca razlikujejo. Osnovnošolci, ki sem jih intervjuvala, skoraj vsi trenirajo določeno vrsto športa in tako prosti čas preživljajo na treningih (*ukvarjam se s športom (D7); treniram šport (E4)).* Tudi starejši, ki mogoče niso včlanjeni v športni klub, del svojega časa namenijo neki vrsti telesne/športne aktivnosti (*hodim na sprehode/telovadim(G4); hodim v fitnes (H6); hodim tudi v fitnes (L6); grem na sprehod s psom (N5)).* Nekateri izmed intervjuvancev v prostem času tudi kuhajo *(včasih tudi pečem (C5), kuham ali pečem sladice (G7))* in pomagajo doma pri hišnih opravilih *(pomagam tudi doma veliko (B6))*. Tako lahko rečemo, da mladi, vsaj del svojega prostega časa, preživljajo aktivno.

Izkazalo pa se je, da poleg športa mladi svoj prosti čas preživljajo zelo pasivno, kjer se veliko družijo s prijatelji, *(družim s prijatelji (D4); najrajši grem s kom na kavo (F4); sem s prijatelji (I4); družim s prijatelji (N4); za druženje s prijatelji (O4)*). Prosti čas preživijo tudi z gledanjem televizije *(gledam kakšen film, serijo (E5); pogledam kakšen dober film ali serijo(K6); gledanje filmov ali serij (O6)).* Svoj prosti čas namenjajo tudi videoigram *(igram videoigre (D5), ali igram igrice na telefonu (L4))*. Nekaj prostega časa pa preživijo tudi z uporabo telefona in brskajem po socialnih omrežjih *(na računalniku ali pa na telefonu (C4); sem na socialnih omrežjih (H5))*. V prostem času radi poslušajo glasbo *(ko poslušam glasbo (A19); pojem, igram kitaro (G6)).* Nekateri v prostem času tudi berejo knjige *(berem knjige (I7); branje (O7)*), poslušajo podkaste *(poslušam podkaste (G5)),* kar ob primerni vsebini nudi možnost osebne

rasti in širjenja obzorij. Takšnega preživljanja časa se poslužujejo predvsem intervjuvanci, ki že končujejo srednjo šolo ali fakulteto.

Opazim, da mladi svoj prosti čas preživljajo aktivno, predvsem s športno dejavnostjo. Veliko časa pa preživijo tudi pasivno z druženjem s prijatelji, uporabo telefona, gledanjem televizije, igranjem videoigric.

4.2 UPORABA TELEFONA MED MLADIMI

4.2.1 Povečana uporaba telefona

Intervjuvanci telefon največ uporabljajo zvečer pred spanjem (*največ časa na telefonu preživim verjetno zvečer (D8); Zvečer pred televizijo (G9); največ časa na telefonu preživim zvečer (N10)).* Povečana uporaba telefona se pojavi tudi med vikendom, ko imajo mladi več prostega časa *(za vikende, ko imam več časa (E9); veliko časa preživljal na telefonu med vikendom (F7)).* Uporaba je povečana tudi po šoli (*po šoli sem precej veliko (A7), ko sem utrujena (A8), predvsem po šoli (D3)).* Nekateri preživljajo čas na telefonu med odmori in na fakulteti med predavanji (*uporabljam tudi med odmori v šoli (D9); telefon največkrat uporabljam med predavanji (O8)).* Med vožnjo domov je prav tako povečana uporaba telefona *(med vožnjo domov (D10); dolgimi vožnjami v javnem prevozu (O9)).* Intervjuvanci poročajo o dodatni uporabi tudi ob stresnih situacijah *(v nekih stresnih dnevih oziroma tednih (F8))* ob primeru bolezni *(imam kar nekaj težav z zdravjem in sem posledično večkrat doma in imam več časa (C6))*, slabem vremenu *(ko je slabo vreme in sem primorana biti notri v hiši (B8))* in ko imajo več prostega *časa (ko nimam treninga in nimam drugih aktivnosti (B7)).*

4.2.2 Razlog uporabe tehnologije

Izpostavili so tudi številne razloge za uporabo tehnologije in telefona, pri čemer je najpogostejši razlog ta, da je telefon ključno orodje za povezovanje s prijatelji in ohranjane stika z njimi (*se pogovarjam s prijateljicami in sošolkami (E14); vzdrževanje stikov s prijatelji in družino (H18); ohranjanje stika z družino in prijatelji (J7))*. Preko telefona lahko hitro komunicirajo z drugimi *(lažja komunikacija (C11); pogovarjam z družinskimi člani, prijatelji in fantom (I9); potreba po komunikaciji (H15))*. Veliko telefon uporabljajo zato, ker jim je dolgčas, z uporabo telefona pa zapolnijo svoj prosti čas *(ponavadi nimam nič drugega za delati in sem še naprej na telefonu (A53); ko mi je dolgčas in nimam kej za delati in v prazno scrolam zaradi dolgčasa (F16); če mi je mogoče dolgčas in ne vem točno kaj bi počela (N11)).* Hkrati so poročali tudi, da uporabljajo telefon za krajšanje časa ob drugih aktivnostih ali čakanju na nekoga *(ko se vozim*

z avtobusom (F11); ko na nekoga čakam (F12); velikokrat gledam kakšen posnetek vmes, ko si kuham (F13)). Med drugim so sogovorci poročali, da telefon uporabljajo avtomatsko iz navade *(velikokrat pa grem tudi kar samodejno iz navade (K13); predvsem navada, da uporabim telefon (N17))*. Več intervjuvancev je odgovorilo, da uporabljajo telefon, ko se želijo izogniti ali delu za šolo ali neprijetnim situacijam, ki jim povzročajo skrbi *(če nočem delati naloge (B10); če imam preveč za delati pa se malo izogibam temu delu (M8); velikokrat skušam se tem slabim občutkom malo izogniti in iti v nek drug svet, kjer je morda boljše (K19))*. Hkrati poročajo tudi o tem, da ga uporabljajo, ko so pod stresom in se na ta način sproščajo po kakšni aktivnosti *(pa tudi, če sem pod stresom (K12))* ter tudi ob pojavu utrujenosti *(po šoli in treningih sem utrujena in mi je najlažje, če grem na telefon (A17)).*

Po drugi strani pa so mladi poročali tudi o tem, da telefon uporabljajo, ker jih uporaba na splošno sprošča *(se sprostim (E16); se sprostim in mi ni potrebno razmišljati (G10); za sproščanje (L16))*. Telefon jim predstavlja velik vir zabave, saj lahko spremljajo zabavne vsebine *(mi je smešno in se nasmejim zraven (B22); smešnice oziroma memsi po angleško (M13); potem tudi zabava (O16))*. Pomemben vidik uporabe telefona je tudi iskanje informacij na internetu *(želja po iskanju informacij (D18); največ časa na telefonu porabim za safari (H13))*, posledično pa informiranost o vseh dogodkih, novicah in dogajanju pri nas in po svetu *(hitro pridem do željenih informacij (C12); spremljanju novic (D16); trendov in novic, da sem o vsem informiran (J16))*. Radi spremljajo, kaj počnejo njihovi vrstniki in kaj se dogaja v njihovem življenju *(spremljam svoje prijatelje (G18); spremljanje objav prijateljev (J15))*. Po drugi strani pa z uporabo telefona iščejo ideje in inspiracijo *(sam najdem kakšno idejo (F27))*, pridobivajo novo znanje in se na tak način še dodatno izobražujejo *(iščem in gledam stvari, ki me zanimajo in o katerih želim izvedeti več (G17); zanimajo me tudi nove vsebine (N18))*. Pogosto pa je tudi brskanje na socialnih omrežjih *(uporaba medijev ter socialnih omrežij (J8)).*

Kot razlog za uporabo telefona navajajo tudi delo, predvsem tisti, ki poleg šolanja opravljajo tudi študentsko delo. Delo opravijo preko telefona, od doma *(ga uporabljam, pri službi za maile (F14); uporabljam telefon tudi za delo (M14))*. Telefon jim je v pomoč pri šolskih obveznostih *(telefon v namene študija (J6))* ter planiranju njihovih dni, v pomoč pa so jim spletni planerji *(načrtovanje dneva, opravil ter urnika (J9)*). Telefon uporabljajo tudi za igranje igric (*telefon dostop do številnih zabavnih aplikacij in iger, ki jih rad igram (D19))* in poslušanje glasbe *(poslušam glasbo (I10)).*

4.2.3 Čas preživet na telefonu

Mladi so v raziskavi ocenili, koliko časa po njihovem mnenju preživijo na telefonu. Dva sogovornika v povprečju dnevno na telefonu preživita med 2 in 3 urami *(približno 2 uri na dan (I11))*. Več jih je odgovorilo, da so dnevno na telefonu 3 do 4 ure, in sicer 7 izmed vseh intervjuvancev *(dnevno nekje tri ure na telefonu (B11); ene 4 ure na telefonu (M9))*. 6 pa jih je odgovorilo, da so na telefonu dnevno 5 ur ali več *(med šolo nekje 5 ur, med vikendom pa še kako uro dlje (A11); 6 ur dnevno (H10); nekje 5-6 ur na dan na telefonu (N13))*.

Da pa ni ostalo samo pri samooceni časa na telefonu, so intervjuvanci preverili, kakšni so dejanski podatki rabe telefona, ki jih beleži telefon sam. Podali so informacije o povprečni uporabi telefona v zadnjih 4-ih tednih. Rezultati so precej zaskrbljujoči, saj največ anketirancev, kar 8 izmed 15, telefon povprečno uporablja 5 ali več ur dnevno *(5 ur, prejšnji teden 5 ur in 14 minut, teden prej 5 ur 25 in še teden prej 7 ur 40 in teden prej tudi 7 ur in pol (A12); 5 ur 48 min, prejšnji teden je 7 ur 28 min, še prejšnji teden 8 ur 55 in še prej 7 ur in 5 min (F10); v povprečju 8h dnevno. Recimo ta teden sem bila 8 ur in 15 minut, prejšnji teden 7 ur in 45 minut, teden prej skoraj 8 ur in pol (N14))*. Dva intervjuvanca telefon uporabljata povprečno 4 do 5 ur *(3 ure in 37, prejšnji teden sem bila 4 ure in 45, teden prej 4 ure in 50, še prej pa 5 ur in 7 minut (C9); 4 ure in 44 minut, prejšnji teden 4 ure in 52 minut, še prej 5 ur in 10 minut in prej 4 ure in 55 minut (E12))*, prav tako dva intervjuvanca telefon povprečno uporabljata 3 do 4 ure *(3, 2 h ta teden, prejšnji teden sem bila povprečno 3 ure in 50 minut, teden prej 3 ure 40 in še prej 3 ure in pol (G13))*, pojavil pa se je tudi odgovor 2-3 ure povprečne uporabe telefona pri dveh izmed vseh intervjuvanih *(3 ure in 15 minut, prejšnji teden 2 ure in 55 minut, teden prej 3 ure 23 minut in še teden prej 2 ure in 58 minut (O12))*. Samo ena izmed intervjuvank uporablja telefon v povprečju med 1 in 2 urama na dan *(teden je povprečno 1h 43 min, teden prej sem bila na telefonu 2 uri in 15 minut, še teden prej je bil 2 uri 10 in še prej 1 uro in 58 minut v povprečju (I12).* Iz danih podatkov sem izračunala še povprečen čas na telefonu. Osnovnošolci so povprečno na telefonu 5,45 ur dnevno, srednješolci 5,03 ure in študentje 4,1 uro.

Iz pridobljenih podatkov vidimo, da velika večina mladih preživi precejšnji del svojega časa na telefonu, tudi do 9 ur na dan, kot se je izkazalo pri eni izmed intervjuvank. Do pomembnih razlik med spoloma ali starosti ne prihaja, saj so v vseh skupinah enakomerno razdeljeni po povprečni uporabi telefona. Vendar pa je zaznana nekoliko manjša uporaba med intervjuvanci, ki obiskujejo fakulteto, saj sta le dva izmed njih na telefonu 5 ur ali več, v ta podatek pa je vključen čas, ki ga porabijo tudi za opravljanje svojega dela.

Glede na to, da so rezultati pokazali visoko količino uporabe telefona, sem jih povprašala tudi o počutju, ki je povezano z dejanskim časom, preživetim na telefonu. 8 jih je povedalo, da so ta podatek pričakovali *(me ne preseneča podatek (D14); sem pričakovala(H12))*. Večina pa se je ob tem podatku počuti dobro in jih ne obremenjuje *(uredu mi je, me ne obremenjuje ta čas (E13); zdi se mi, da čas, ki ga preživim na telefonu, ni pretiran (G15); mi je kar uredu (L12))*. 4 intervjuvanci pa se ob danem podatku počutijo slabo in si želijo zmanjšati uporabo telefona *(slabo se ob tem počutim, ker sem preveč na telefonu (A13);* bom *moral malo zmanjšati (J14); ko sem videla podatek, 5 ur, je res preveč (K16))*.

4.2.4 Aplikacije in njihove prednosti ter slabosti

Med preživljanjem časa na telefonu mladi uporabljajo različne aplikacije. Med najpogostejšimi in izpostavljenimi so Tiktok, Instagram in Snapchat *(uporabljam Snapchat in Tiktok predvsem (B16); socialna omrežja-Instagram in Tik-tok (N22))*. Sogovorci uporabljajo tudi Messenger, Whatsapp, Twitter, Bereal, Youtube in Pinterest (*Največ uporabljam Tiktok, Snapchat in zadnje čase Youtube (A18); Instagram, TikTok, Google in YouTube(G19); Najpogosteje uporabljam Instagram, Facebook, Twitter in WhatsApp (H19); najpogosteje uporabljam bereal (I15))*.

Pri vsaki zadevi obstajajo pozitivni in negativni vidiki, to velja tudi za aplikacije, ki jih mladi uporabljajo. Največjo prednost uporabe aplikacij so prepoznali v povezovanju z drugimi *(lahko se pogovarjam s prijatelji, jim pošljem kakšno sliko in oni meni nazaj in vidimo, kaj delam (A20); se lahko s prijatelji pogovarjam ves čas (B17); za ohranjanje stika z družino ter prijatelji (J19))*. Poleg tega jim aplikacije omogočajo komuniciranje z drugimi *(lahko komuniciram (C15); hitro komuniciram z ljudmi (H20))* in spremljanje prijateljev in njihovih objav *(vidim, kaj delajo moji res najbližji prijatelji (I16); vidim, kaj kdo počne in sem tako informirana (K25))*. Ob istem času jim je zelo všeč, da jim aplikacije omogočajo stalno obveščenost *(sledim aktualnim dogodkom (H22); dobim hitro informacije (N24))* in dostopnost do raznih vsebin *(vsebina lahko dostopna (L18); so ti res vsebine hitro in lahko dostopne (M17); da lahko v minuti zveš informacije brez nekega lastnega truda (M18))*. Hkrati jim je na voljo velika količina informacij *(posnetki kratki in lahko v kratkem času pridobiš veliko količino informacij(G21))*. Všeč jim je, da aplikacije nudijo zabavo *(ogledam zabavne videe (D22); lahko dostopam do zabavne vsebine (N23))*, hkrati pa lahko spremljajo vsebino, ki jih inspirira, navdihuje in ponuja nove ideje *(najdem ideje, lepe slike, zanimive nasvete in inspiracijo (I18); dobim kakšne ideje in inspiracijo (K26))* ter imajo dostop tudi do poučnih vsebin *(izvem tudi kaj poučnega (K30))*. Kot prednost pa so izpostavili tudi, da je vsebina zelo raznovrstna *(mi je*

na voljo različna vsebina (E19)), je pa tudi zelo personalizirana, saj aplikacije v ospredje postavljajo vsebino, ki jo posameznik spremlja *(pokaže kar ti ji všeč in kaj ti gledaš (F18))*.

Kljub vsemu sogovorci zaznavajo kar nekaj slabosti aplikacij, ki jih uporabljajo. Zaradi zanimanja do določenih tem lahko hitro pride do prekomerne uporabe *(sem preveč in ni najbolj zdravo, da sem toliko časa pred telefonom (B18); potem cel popoldan samo na telefonu in ne naredim nič za sebe (E20), preveč časa porabim na teh platformah (H23); kar naprej še moram gledati, kaj je (L22))* in v skrajnih primerih tudi do odvisnosti *(zasvojena zaradi njega postala (A21); te lahko hitro zasvoji (C17))*. Aplikacije hitro zasedejo celoten prosti čas mladih in zaradi njih pozabljajo in zanemarjajo druge aktivnosti *(pozabim na druge aktivnosti (D24); pozabiš na realen svet (M21))*. Ne glede na to, da jim je na voljo zelo raznolika in zabavna vsebina *(je pa zelo zanimivo in pritegne pozornost (A23))*, jim ni všeč, da nimajo nad vsebino popolnega nadzora *(kakšen video, ki je bil med slabim počutjem, sem še dva dni potem gledal depresivne misli in tako, in to je po mojem mnenju lahko to velika ovira (F19); nimaš nadzora na vsebino, ki jo zaužiješ (O22))*. Ni jim všeč tudi, da na aplikacijah prihaja do lažnega predstavljanja življenja in telesa posameznika, ki ga spremljajo *(so življenja prikazana preveč popolno, kar lahko negativno vpliva predvsem na mlajše generacije (G23); ne prikažejo realne slike (N26))*, kar lahko hitro povzroči primerjanje mladih z drugimi *(gledala popolna življenja vseh na Instagramu, sama pa ga nisem mela (K28); kako imajo drugi bolj popolno življenje kot ti in si ti pol slabše volje (M22))*. Kot pomanjkljivost zaznavajo tudi možnost negativnih komentarjev *(komentirajo žaljive stvari in so lahko ti komentarji res kruti (F21))*, izpostavljenost osebnih podatkov *(zbirajo preveč osebnih podatkov (G22))* in dostopnost drugim *(ko lahko vsak do tebe dostopa, skoraj vsak lahko vidi, kaj počneš, kaj pokažeš (F20))*. Negativni vidik pa je tudi, da se vse preveč zanašajo na tehnologijo in uporabo aplikacij *(se zanašaš na to, da imaš telefon (C18))*, zaradi uporabe aplikacij so tudi neproduktivni *(vpliva na mojo produktivnost (H24))* in se velikokrat k aplikacijam zatečejo, da bi se izognili resničnemu življenju *(te zamoti, da mogoče ne razmišljaš o drugih stvareh (C19))*.

4.2.5 Vrsta vsebine

Mladim je na voljo zelo raznovrstna vsebina, vendar tudi med njimi razlike v vsebini, ki jo spremljajo. Večina ji spremlja tisto vsebino, ki jih zanima in jim ponudi nove ideje *(vsebine, ki me zanimajo (D26); me te vsebine zanimajo (H29))*.. Kar nekaj jih spremlja tisto, ki jim jih algoritem aplikacij sam ponudi *(kar mi pride na moj for you page (A24); kar mi algoritem sam od sebe ponudi (J24); avtomatsko, da ven vsebine (N30))*

Večinoma spremljajo zabavne vsebine, ki jim nudijo sprostitev *(videji o šoli in smešnice na to temo (B21); zabavne vsebine (H26))*. Vsebine so pogostokrat povezane z njihovimi hobiji *(vsebine povezane z mojimi hobiji in interesi (H27))*. Tisti, ki svoj prosti čas preživljajo s športnimi dejavnostmi, spremljajo bolj športne vsebine, ki jim ponudi ideje za trening *(skokov, ki jih treniram (A25); spremljam fitneserske vsebine (O23))*. Svoje všečke dajejo vsebinam, kjer dobijo priporočila oziroma ideje za potovanja *(priporočila za kraje za obiskati (F29); res potovanja (L25))*, priporočila drugih za dobre restavracije *(dobra priporočila za hrano (O24))*. Nekaj sogovorcev med drugim spremlja tudi objave s kuharskimi vsebinami, kjer dobijo recepte za svoje jedi *(kuharske vsebine oziroma sladke recepte (C20))*. Gledajo tudi spletne vplivneže *(slovenske tiktokerje (C21))*, znane osebe *(videi pevcev iz njihovih koncertov (E21); ameriške, angleške zvezdnike (F25))* in prijatelje *(fotografije prijateljev (D28))*. Poslušajo tudi glasbo *(poslušam glasbo (J34))*, nekateri spremljajo in poslušajo tudi pogovorne oddaje oziroma »podcaste« *(spremljam podcaste (J35))*. Telefon jim nudi tudi motivacijske vsebine, ki jim pomagajo v vsakdanjem življenju *(spremljam motivacijske misli in videe (F24); motivacijske vsebine (G26); spremljam največkrat, da dobim kakšno novo idejo oziroma motivacijo (G27))*, in vsebine za pridobivanje novega znanja *(berem kakšne članke tudi na to temo (N20))*. Glede na hobije in zanimanja posamezniki spremljajo še trende, predvsem modne *(rada se ukvarjam z make-upom (N19); posledično spremljam tudi lepotne vsebine (N28))*, spiritualno vsebino *(spiritualne zadeve (L26))*, igrice *(igrice, ki jih igram (D25))* in novice, ki so jim na voljo *(spremljam novice (H25))*. Spremljajo pa tudi vsakdanjo vsebino in razne dnevne vloge vse bolj razširjenih spletnih vplivnežev *(vsakdanje vsebine, razni vlogi in tako (E23)).*

4.2.6 Osebe, ki jim sledijo

Intervjuvanci na socialnih omrežjih v veliki meri spremljajo in sledijo svojim prijateljem *(sledim predvsem prijateljem (B23); spremljam prijatelje in znance, kaj počnejo (N21))*. Poleg objav prijateljev in znancev pa radi spremljajo objave znanih in slavnih oseb *(spremljam predvsem slovenske ustvarjalce (C24); spremljam razne pevce in skupine in razne športnike (E26); slovenskih kot tujih vplivnežev (H31))*. Radi spremljajo osebe, ki jih navdihujejo in inspirirajo *(kakšnim osebam, ki me navdihujejo (A31); največjo inspiracijo in se res od njih lahko kaj naučim (K32))*.

4.2.7 Objavljanje

Tudi pri objavljanju vsebin na lastnih »profilih« prihaja do razlik med intervjuvanci. Večina med njimi objavlja občasno *(običajno samo spremljam objave drugih, včasih pa tudi kaj objavim (D33); objavljam, vendar ne tako pogosto (G31); sam objavim kakšen story sem in tja*

(O29)). Objavijo predvsem ob posebni priložnosti, izletu ali drugi posebnosti *(ob kakšni posebni priložnosti (K36); kdaj na kakšnem izletu ali kaj takega (M27))*. Le peščica jih objavlja zelo redno *(objavljam na socialnem omrežju (J17))*. Nekateri pa na socialnih omrežjih ne objavljajo in zgolj spremljajo dogajanje na socialnih omrežjih *(samo spremljam druge (B24); ne, sama nikoli ne objavljam (C25))*.

Če mladi objavijo, so to največkrat razne fotografije *(predvsem slike ali videoposnetke z dogodkov, kot so tekma ali druženja s prijatelji (D34))*, med pogostimi objavami so tudi fotografije in posnetki s potovanj *(posebej če grem na tekmo kam v tujino, ali na kakšno potovanje z mami (E29))*.

4.2.8 Vpliv všečkov

Na marsikaterega posameznika ima lahko število všečkov, komentarjev in pohval velik vpliv, zato sem tudi med svojimi intervjuvanci preverila, ali imajo ti vidiki kakšen vpliv na njihovo počutje in samopodobo. Nekateri števila všečkov in komentarjev sploh ne spremljajo *(ne, ne spremljam število všečkov (I22))*. Ostali spremljajo število všečkov, vendar pa jim število všečkov ni bistveno pomembno *(spremljam število všečkov in komentarjev, vendar se ne obremenjujem preveč s tem (D35); pogledam vedno, ampak še nisem nikoli izbrisala nekaj, če je dobilo manj všečkov (E30))*. Nekateri pravijo, da številke na njihovo počutje ne vplivajo *(sama statistika na moje počutje ne vpliva (J29); število všečkov ne vpliva ravno veliko na mene (K38))*. Po drugi strani pa jih nekaj prizna, da jim pozitivna pohvala pomeni veliko *(se pa itak boljše počutiš, če te nekdo pohvali (F34))* in se bolje počutijo ob velikem in pozitivnem odzivu *(se dobro počutim, še posebno, če so odzivi dobri (G33); mi lahko dvignejo razpoloženje (H35))*. Pri vplivu všečkov na posameznikovo počutje prihaja do razlik med spoloma. Skoraj vsi predstavniki moškega spola so povedali, da števila všečkov sploh ne spremljajo ali pa število ne vpliva na njihovo počutje. Tisti, ki so odgovorili, da ne spremljajo všečkov, so bili predstavniki moškega spola.

4.3 NA SPLOŠNO O TEHNOLOGIJI

4.3.1 Prednosti tehnologije

Ker me je zanimalo, kako mladi doživljajo in vidijo tehnologijo, sem jih povprašala o prednostih in slabostih, ki jih vidijo pri tehnologiji na sploh. Ker so našteli kar nekaj prednosti,

sem jih nekoliko razdelila v podkategorije, in sicer: hiter dostop do informacij, poučne vsebine, socializacija in ostale prednosti.

Eno izmed najpogostejše izpostavljenih prednosti tehnologije, ki so jo navedli sogovorniki, je informiranost *(hitro dobim informacije (E32), izveš veliko novega in to zelo hitro (I23); vsebino, stvar, ki te zanima poiščeš takoj (N35))*. Izrazili so, da je velika prednost tudi hiter pretok informacij *(hiter pretok informacij(M31); hitra seznanitev z mnogimi novimi dogodki, novo vsebino (N36))*, pa tudi lahek dostop do njih *(lahko dostopamo do informacij (I24); dostop do informacij je lahek (O35))*. Kot prednost so izpostavili tudi Google kot aplikacijo samo, saj le z nekaj kliki prideš do skoraj katerekoli informacije *(kadar koli kaj pogooglaš in dobiš odgovor takoj (B26); hiter pretok … pogooglaš in že imaš odgovor (C27))*. Velika prednost te aplikacije je tudi, da so najnovejše novice vedno dostopne.

V podkategoriji poučnih vsebin so mladi kot prednost tehnologije prepoznali učenje jezikov *(hitro spoznavaš in se učiš tuje jezike (A36))*, pridobivanje novih znanj *(pridobimo lahko nova znanja (J31))* ter navdiha *(lahko dobiš navdih in ideje (F36))*.

Nekoliko večja kategorija je socializacija. Intervjuvanci so povezovanje z drugimi ocenili kot največjo prednost tehnologije v tem sklopu *(na nek način se družiš s prijatelji, tudi če ne v živo (A38); enostavno povezovanje z ljudmi (G35); ter povezovanje z ljudmi po vsem svetu (H40))*. Kot prednost zaznavajo tudi hitrost komuniciranja, saj lahko zelo hitro in na lahek način vzpostavijo komunikacijo z željeno osebo *(komunikacija, zelo lahko s v stiku z drugimi (C28); omogočajo hitro komunikacijo s prijatelji in družino (D36); hitro stopim v kontakt z osebami in možnost hitrega dogovora (N37))*. Kot prednost prepoznavajo tudi ohranjanje stika *(lažje ostaneš v stiku (K42); ohranjanje stikov na daljavo (O33))*, izpostavijo hitro odzivnost *(da se lahko hitro povežem z ljudmi (L32))*, informiranost o početju drugih *(nas zanima kaj pa drugi počnejo in kako živijo (F37))* in vzpostavljanje skupnosti *(in ustvarjanje skupnosti (K41)).*

Ostale prednosti tehnologije so mladi prepoznali v možnostih zabave, ki jo tehnologija nudi *(možnost zabave in sprostitve (D38); zabava in razvedrilo (O37))*. Kot prednost navajajo tudi spletno nakupovanje, ki je veliko hitrejše kot nakupovanje v trgovinah *(lahko naročim oblačila preko telefona (E34))*. Prednost vidijo tudi v prepoznavnosti *(iz socialnih omrežij tudi zaslužiš, da dobiš prepoznavnost (F38))*, organizaciji in urejanju vsakodnevnih obveznostih *(planer na internetu in se tako organiziram (G37); stvari kot so banka, izposoje, nakupi, lahko urediš preko telefona (G36))*. Tehnologija jim pomaga pri delu *(pripomočki pri delu (O38))* in z njo lahko izražajo svojo kreativnost *(možnost izražanja kreativnosti (H39))*.

4.3.2 Slabosti tehnologije

Tudi pri slabostih tehnologije so intervjuvanci navedli kar nekaj različnih vidikov, zato sem tudi tu postavila več podkategorij, in sicer: vpliv, ki ga ima tehnologija na posameznika, tveganja in povzročanje odvisnosti.

V prvi podkategoriji, in sicer vpliv, ki ga ima tehnologija na posameznike, so kot ključno slabost izpostavili vpliv na posameznikovo zdravje, tako fizično kot tudi psihično *(slabo je za zdravje, vid se slabša (G42); negativni vpliv na mentalno zdravje (H44); negativni vplivi na psihično zdravje(J37)); občutki tesnobe ali depresije (J38); pomanjkanje fizične aktivnosti (O41))*. Izpostavili so tudi vpliv tehnologije na osebno mišljenje *(eni spremenijo svoje mišljenje (A41))*, vedenje in počutje *(da nam lahko družabna omrežja poslabšajo počutje (I28))*. Intervjuvanci menijo, da lahko tehnologija povzroča tudi osamljenost *(povečanje občutka osamljenosti (H43); to lahko vodi v izolacijo (O40))*. Ena izmed negativnih posledic je primerjanje z drugimi *(negativni vplivi na mentalno zdravje zaradi primerjanja s drugimi (D42); primerjanje, to se mi še zdi večji problem, to večno primerjanje z drugimi in njihovimi življenjskimi slogi (K49); vidimo popolno življenje na socialnih omrežjih in potem si želiš tega in se sprašuješ, zakaj pa moje življenje ne izgleda tako (L36))*. Slednje lahko vodi do občutka manjvrednosti *(primerjanje idola s seboj in to vodi v občutek manjvrednosti (J39); zaničevanje samega sebe (J40))*. Pogost pojav v odgovorih intervjuvancev je tudi spodbujanje neproduktivnosti *(največkrat vodi v neproduktivnost (J43))* in občutke preobremenjenosti *(vse informacije na voljo je lahko včasih tudi zelo utrujajoče (K45))*. Sogovorniki prepoznajo negativen vpliv tehnologije na kakovost spanja *(vpliva tudi na spanje (C31); slabši spanec (E36)).* Kot slabost so zaznali izgubo časa *(slabosti uporabe tehnologije je izguba časa (D40))* in zanimanja za resničen svet *(ne zanimanje za druge aktivnosti (D41); pozabiš na druge stvari, ki bi ti lahko bolj koristile (E35))* ter posameznikove zasebnosti *(slabosti vključujejo ...., izgubo zasebnost i(H42))*. Vsebine, ki jih spremljajo, lahko nanje negativno vplivajo *(težko najti zgolj vsebine, ki bi na nas vplivale pozitivno (I26))* ali pri njih vzbujajo tekmovalnost *(lahko na internetu pride do tekmovalnosti (K48)).*

Kot slabost tehnologije so prepoznali tudi razna tveganja, ki so vzporedna tehnologiji. Ena izmed pogosteje izpostavljenih slabosti so bile lažne informacije in lažno predstavljanje *(širjenje lažnih informacij (G39); težko je tudi presoditi resničnost podatkov (I27); veliko stvari je na socialnih omrežji lažno (J41); pripelje do napačnega ozaveščanja (M37)).* Med večje slabosti tehnologije pa uvrščajo spletno nasilje *(nevarnost je tudi nasilja (C32), ljudje so pravi bulliji na internetu (E38)),* ki se predvsem odraža v nesramnih/neprimernih komentarjih *(slabih*

komentarjev nekomu, verjetno to hitro vpliva na tistega na drugi strani (C33)). Dejavnika tveganja sta tudi zloraba osebnih podatkov *(tveganje za zlorabo osebnih podatkov (D43); nekdo kopiči naše podatke, da lahko pol vse izkoristi (F43))* in kibernetska (ne)varnost *(spletne prevare (G40); možnosti za zlorabo ali krajo identitete (O43)).* Mladi pa so izpostavili tudi, da so slabosti tehnologije neprimerne vsebine, ki so na internetu dostopne *(spremljajo tudi kakšne neprimerne vsebine(A42); ne nadzorujejo kakšne vsebine spremljajo (L38)),* te vsebine so dostopne tudi mladim, hkrati pa lahko že večina objavlja brez nadzora *(vsak otrok že začne objavljati (F40))* ter pri tem ne poznajo meja *(mnogi ne poznajo mej kaj lahko in kaj ne (F42); občutek, da je to dovoljeno vsakemu, čeprav ne bi smelo biti tako (L39)).* Slabost je tudi, da je vse, kar objaviš, dostopno drugim *(vsak lahko vse vidi in komentira (E37)).* Eden izmed sogovornikov pa je kot slabost izpostavil tudi hiter razvoj same tehnologije *(ta hiter razvoj tehnologije, kaj vse še bo sploh prineslo to s sabo pa se mogoče ne bomo niti zavedali dobro (M33)).*

Pogost odgovor intervjuvancev je tudi možnost odvisnosti od tehnologije *(se hitro zasvojiš (B29); zasvajajoče (G44); zasvojenost z uporabo telefona (H41); prekomerna raba telefona (L37)).*

4.4 POČUTJE IN SOCIALNA OMREŽJA

V prejšnjih sklopih sem raziskovala o prostem času, tehnologiji na splošno in uporabi telefona med mladimi. Zanimalo pa me je še, če in kako telefon in prekomerna uporaba vplivata na počutje in doživljanje mladih. Ugotovitve bom predstavila v tem podpoglavju, ki sem ga razdelila na šest tem.

4.4.1 Sprememba razpoloženja pri uporabi

Zanimalo me je, ali se razpoloženje mladih pred uporabo in med njo kaj spremeni v primerjavi z razpoloženjem po uporabi telefona in socialnih omrežij. Rezultati so si bili med seboj različni. Pet intervjuvancev poroča o tem, da se razpoloženje med uporabo in po njej ne spremeni in ostane isto, kot je bilo na začetku *(niti ne, nisem niti pozorna na to, ali se moje razpoloženje kaj spremeni po rabi telefona (A38); niti ne, bi rekla, da grem iste volje s telefona, kot sem bila, ko sem šla na telefon (B31); razlike v razpoloženju ne vidim pri sebi (I31))*. Na drugi strani pa jih šest poroča, da se njihovo razpoloženje spremeni na slabše *(mislim, da na slabše (F45); me mal spravi v slabo voljo, ker bi rada velik stvari pa ne vem, kako se mi bo časovno in finančno izšlo (L40); včasih sem slabše volje zaradi socialnih omrežij (L42); večkrat gre na slabše kot na*

boljše (M9)). Dva poročata, da opazita razliko v razpoloženju *(opazim razliko v razpoloženju med časom na telefonu (H45))*. Kar nekaj sogovorcev izpostavlja, da če so ob začetku uporabe slabe volje se po končani uporabi njihovo počutje še poslabša *(če sem slabe volje, sem po tem še slabše (C34); če sem slabe volje že prej (E40); če imam na primer slab dan in gre vse narobe pa me to še dodatno v slabo voljo spravi (L43))*. Ena izmed intervjuvank prizna, da se najbolje počuti, ko ji telefon ni na voljo *(moje razpoloženje je najboljše, kadar pozabim na telefon, sem s prijatelji ali v naravi (I30)).* Izrazijo tudi, da se njihovo razpoloženje spremeni na slabše, če medtem ko uporabljajo telefon, nekdo, po navadi so to starši, poskuša doseči neuporabo telefona *(če mi mami zraven teži, mi definitivno vpliva na razpoloženja (A49); če mi kdo kaj reče, vmes, ko sem na telefonu in me moti (C36)).*

Pomemben vidik spremembe razpoloženja, ki so ga mladi izpostavili, je daljša uporaba telefona. Opazijo, da ob primeru daljše uporabe v kratkem časovnem razmaku opazijo spremembe v razpoloženju, ki je večinoma slabše *(slabše počutim, če sem več na telefonu (C39); dlje kot sem na telefonu, potem začne malo vplivati (E44), kadar na telefonu preživim dlje časa, mi to v mnogih primerih slabša počutje (N44))*. Velik vpliv na njihovo razpoloženje pri uporabi imajo tudi negativne novice, ki vplivajo na mlade, zlasti slabe novice poslabšajo njihovo razpoloženje *(razen, če vidim kakšno slabo novico (I32); na telefonu zasledim kakšno slabo novico (N40))*.

Posamezniki poročajo, da se po uporabi telefona lahko pojavljajo občutki izpraznjenosti *(včasih se po rabi telefona počutim malo izpraznjeno ali utrujeno (D44))*, preobremenjenosti *(preobremenjen s količino podatkov na enkrat(E42); pa občutek preobremenjenosti (H47)),* počutijo se izolirano *(lahko povzroči občutek izolacije (H46); kako se drugi prijatelji ali tudi neznanci zabavajo in uživajo ter vidim kako samozavestni so (K52))*, poskušajo se tudi izogniti resničnemu svetu *(tako se izogibam soočanj z realnostjo in mojimi težavami (M43))).*

Za protiutež prejšnjim podatkom pa nekateri intervjuvanci izpostavljajo, da se po uporabi telefona počutijo bolj sproščeno kot pred samo uporabo *(bolj sproščeno ali zabavano (D45); me sprosti, saj mi ni potrebno razmišljati (G46); večinoma počutim sproščeno (O46))*. Uporaba telefona jih tudi motivira, saj vidijo druge, ki živijo njihove sanje in si to želijo zase *(z željo po izboljšanju (G49); saj sledim ljudem v katerih vidim inspiracijo in me motivirajo (G50))* in jih zbudi *(če sem utrujena, me uporaba telefona zbudi (G45))*.

4.4.2 Zaznani vpliv socialnih omrežij

V svoji raziskavi sem poskušala ugotoviti, kakšen vpliv imajo socialna omrežja na posameznika in njegovo življenje. Zastavila sem jim več vprašanj in rezultate razdelila v podkategorije: vpliv na samopodobo, vpliv na odnose s starši, vpliv na prijateljstva, vpliv na šolo, vpliv na vedenje/mišljenje in vpliv na zdravje.

Vpliv uporabe socialnih omrežij na samopodobo se pri sogovornikih kaže tako, da povzroča primerjavo z drugimi posamezniki na socialnih omrežjih *(se primerjam z drugimi (D57); hitro začnem primerjati z drugimi (I39); težko je videti popolne slike, popolna razmerja, popolne postave in se ne primerjati oz. ne dovoliti, da bi to malo vplivalo na tvojo samopodobo oziroma samozavest (K55))*. Zaradi primerjanja pa se pri marsikateremu sogovorniku pojavi občutek manjvrednosti *(večkrat imam večkrat občutek manjvrednosti ali da si česa ne zaslužim (D58); primerjam se z drugimi veliko tudi v športu, se včasih počutim slabšega od drugih (D59); primerjanje z drugimi in občutke manjvrednosti (O54))*. Mladi so v raziskavi izpostavili, da pri uporabi socialnih omrežjih slabše dojemajo svoje življenje, saj opažajo, kako imajo drugi urejeno, popolno življenje, sami pa svojega življenja ne dojemajo enako *(se slabše počutim glede na moje življenje nasploh (E50); v svetu so kar visoki, nerealni standardi in pol me kar podre včasih, če se pustiš temu (M45); vse popolne fotografije in videe, kako organiziran in produktivno in hkrati estetsko življenje imajo nekateri, sama pa velikokrat nimam tako (N45))*. Izpostavljajo tudi dvom o lastnem izgledu *(obremenjujoče in se sekiram zaradi mojega izgleda (G48)); ne izgledam tako dobro (I40); nimam tako urejenega in dobrega življenja (I41))*. Sogovornica mi je zaupala, da se večkrat počuti, kot da odstopa od drugih *(imam močnejšo postavo in velikokrat izstopam od drugih punc in se ne počutim ravno najboljše (C43))*, velikokrat se sama norčuje iz sebe, da jo komentarji drugih posledično ne prizadenejo *(tudi sama se pred drugimi za*bavam iz sebe, tako, da drugi ne morejo reči nič takega, kar že sama ne (C44))*. Ena izmed sogovornic poroča o pozitivni samopodobi *(sem zadovoljna s sabo (B38))*.

Sogovorniki poročajo o vplivu socialnih omrežij na odnose s starši, predvsem tisti, ki obiskujejo osnovno šolo in so v veliki meri odvisni od staršev. Starejši sogovorniki imajo že več avtonomije in večji nadzor nad lastnim življenjem, posledično pa tudi drugačen odnos s starši. Osnovnošolci poročajo, da so socialna omrežja in telefon pogosto razlog za prepir s starši *(mi predvsem mami skozi naj ne bom toliko na telefonu … še večkrat se skregava zaradi tega (A59); včasih skregava glede tega (E53))*. Hkrati pravijo tudi, da so starši nadležni, saj jih spodbujajo k manjši uporabi telefona *(so sitni, zakaj sem na telefonu, in da ne smem biti toliko na telefonu*

(C47), težijo zaradi telefona (D56), saj mami večkrat teži, da sem preveč na telefonu (E52)), kar mladim ni všeč in velikokrat pri njih vzbudi občutke jeze *(kar me ponavadi ujezi (B41))*. Srednješolci in študenti pa poročajo, da socialna omrežja pozitivno vplivajo na odnose s starši, saj jim lahko pošljejo videe in tako lažje ostanejo v stiku z njimi *(odkar ima mami Instagram je kar zanimivo, ji lahka kaj pošljem (F54))*.

Vpliv socialnih omrežij na prijateljstva sogovorniki praviloma pozitivno zaznavajo. Omogočajo jim stalen stik s prijatelji *(prijateljstva vplivajo dobro, saj se lahko s prijatelji ves čas pogovarjam preko telefona (B39); se pogovarjamo, pošiljamo slike, da smo skupaj, čeprav nefizično(F52); da sem lahko v odnosih vsak dan, da lahko vedno nekoga pokličem in jim pošljem kakšen video (K56))*. Intervjuvanci povejo, da se zaradi socialnih omrežij počutijo bolj povezani s svojimi prijatelji *(veliko časa pogovarjam preko telefonov, se počutim povezane s prijatelji (A58); povezovanje s prijatelji in družino (O53))*. Socialna omrežja jim omogočajo pogovor *(lahko se pogovarjam z njimi (C45))* in lažje navezovanje stikov z drugimi *(lažje se je pogovarjati o čem in navezati stik s kom (C46))*. Na drugi strani pa izpostavljajo, da se lahko pojavijo občutki zapostavljenosti *(se velikokrat počutim zapostavljeno zaradi tega (H58))* in da socialna omrežja ovirajo medosebne odnose *(spletu ovira moje medosebne odnose v resničnem življenju (H59))*.

Socialna omrežja na šolo vplivajo zelo raznoliko. Mladi v veliki meri poročajo, da se zaradi socialnih omrežij manj učijo in posledično to vpliva na njihov učni uspeh *(velikokrat igram igrice in sem na telefonu, namesto da bi se učil (D60); ko sem se morala učiti in delati stvari za šolo bila na telefonu (K57); če sem na telefonu, namesto da poslušam pri predavanju, imam potem toliko več dela sama narediti (L49))*. Tudi kvaliteta dela in učenja, ki ga naredijo, je slabša, saj so posledično v časovni stiski *(ko se mi res ne ljubi, sem raje na telefonu in potem je kvaliteta mojega dela malo slabša (L48))*. Na drugi strani pa poročajo o tem, da preko socialnih omrežij pridobivajo učno snov, ki so jo mogoče zamudili *(preko socialnih omrežij pridem do snovi, ki sem jo zamudila (C48); do stvari za faks hitro pridem (J52))* in se učijo s pomočjo telefona *(si kaj poslikam in imam neke zapiske na telefonu, iz katerih se lahko potem učim (F55))*.

Sogovorci menijo, da socialna omrežja lahko vplivajo na vedenje in mišljenje posameznika. Iz odgovorov lahko razberem, da velikokrat zaradi socialnih omrežij poskušajo posnemati druge in se tako počutijo sprejete *(tako sem prilagodila svoje vedenje, da sem se počutila, da spadam v družbo in okolico (H51); sem zinfluensirana, da kaj novega kupim, ali preizkusim nov trend,*

ki se je pojavil (I36)). Velikokrat posnemajo tudi spletne vplivneže *(gledaš nekoga, ki je vpliven in se želiš tudi ti tako vesti kot on (B32))* in trende, ki so na socialnih omrežjih *(vidim kakšen nov trend na Tiktoku, ga potem želim preizkusiti (A50); s spodbujanjem določenih trendov ali vzorcev obnašanja (H50))*. Večkrat mislijo, da nekaj zamujajo in so prikrajšani za marsikatero zadevo *(pogledam zaradi firbca, ne ker bi nekaj nujno morala pogledati, ampak samo ker me zanima, če je kaj novega, kot da kaj zamujam, če nisem na telefonu in ne bom videla kakega sporočila (A61); počutim se, da sem v zaostanku pri življenju, da nekaj zamujam (H57))*. Izpostavljeni so različnim mnenjem *(saj sem izpostavljena različnim mnenjem in perspektivam (H49))*, kar jim omogoča, da lahko izoblikujejo svoje mnenje in na svoj način interpretirajo povedano *(odzivi in našo interpretacijo na vsebino, ki jo vidimo ali pa preberemo (J47))*. Izpostavljajo, da nekateri posnemajo druge izključno iz želje dobiti potrditev drugih *(objavijo stvari, samo zato, da bi bile videti kul in bi pritegnile pozornost drugih (C38))*. Zavedajo pa se, da ni vse, kar vidijo, resnično *(vem, da vse, kar vidim na internetu, ni nujno resničnost (K53))* in kakšnih privilegijev so deležni sami *(spremenim mnenje, saj vidim, kako lepo je meni, čeprav včasih ne mislim tako (N43))*.

Zadnja podkategorija v tem sklopu je vpliv na zdravje. Sogovorci poročajo, da so jim socialna omrežja vir motivacije za gibanje *(motivacijo, da hodim v fitnes (F50))* in ozaveščenosti o pomembnosti zdravja *(ozaveščajo o pomembnosti zdravja, procesov v telesu in prehranjevanja in temu skušam slediti (G52))*.

4.4.3 Posledice prekomerne uporabe

Del moje naloge so tudi posledice prekomerne uporabe telefona in socialnih omrežij, ki jih mladi zaznavajo pri sebi. Tudi tukaj sem rezultate razdelila v dve podkategoriji, in sicer: fizični vpliv in vpliv na občutke.

Iz pridobljenih podatkov lahko sklepam, da imajo socialna omrežja kar nekaj posledic na njihovo fizično počutje ob prekomerni uporabi. Izpostavljajo, da imajo ob prekomerni uporabi težave z očmi, saj jih te začnejo peči *(če sem preveč me začnejo peči oči (A51); večkrat me bolijo oči (B34))*. Pojavljajo se tudi težave s spanjem, predvsem v primeru, ko telefon uporabljajo pred spanjem *(prekomerna uporaba lahko povzroči telesne težave, kot je npr. težave s spanjem (H55); slabši spanec (O52))*. Večkrat se jim ob daljši uporabi mobilne naprave pojavi glavobol *(glavobol, če sem predolgo na telefonu (E49))*. Če so na telefonu dlje časa, se pri mladih pojavi tudi utrujenost *(sem bolj utrujena (A52); večja utrujenost (O51))*, s tem pomanjkanje energije za druge aktivnosti *(več, kot sem na telefonu, manj energije mam (A55); tudi manj energije za druge dejavnosti (D54))*. Poročajo tudi, da se pojavi brezvoljnost *(več*

časa sem na telefonu, manj se mi ljubi delati kaj drugega (B33)). Prekomerna uporaba pa povzroča pri mladih tudi neproduktivnost *(ko sem manj časa na telefonu, se bolje počutim, bolj produktivno (F49); občutke neproduktivnosti (J48); se počutim nekoliko manj produktivno (O48))* in nezbranost *(če preživim preveč časa na telefonu, se lahko počutim manj zbrano (D52); ne počutim se osredotočeno, se ne morem zbrati (O49))*.

Sogovorniki menijo, da prekomerna uporaba vpliva tudi na njihovo počutje. Največ poročajo o občutku, da zapravljajo svoj čas *(sem nezadovoljna, saj zapravljam čas zase in svoje cilje, medtem ko gledam ljudi, ki slednje počnejo (G51); občutek, da je boljše, da čas porabim na socialnih omrežjih, kot pa da bi počela kaj drugega (H48); občutek, da zapravljam čas (H54))*. Po predolgi uporabi telefona zaznajo občutek naveličanosti *(bolj naveličana (A56))*, nestrpnosti *(malo nestrpna (A56))*, nedružabnosti *(ponavadi ne želim doma z nikomer pogovarjati (B36))*, izoliranosti *(počutim izolirano od resničnega sveta (D53))*, preobremenjenosti *(postanem preobremenjena od vsega (E48))*, občutke napetosti *(če se jaz počutim slabo, mi bo šlo še vse veliko bolj na živce (F51))* in žalosti *(sem pogosto žalostna (I33)).* Poročajo, da vpliva tudi na njihovo počutje in razpoloženje *(uporaba telefona vpliva na moje razpoloženje (D51)).*

4.4.4 Pristnost vsebin na socialnih omrežjih

Intervjuvanci menijo, da so vsebine na socialnih omrežjih v večji meri nepristne. Povejo, da sicer obstajajo avtentične vsebine *(obstajajo tudi avtentične vsebine (H61))*, predvsem tistih, ki imajo manjše število sledilcev *(imajo manjše število sledilcev, zato bi rekel, da so vsebine pristne (F57))*, a v večji meri socialna omrežja niso pristna *(zelo nepristne vsebine (I43))*. Veliko je lažnega predstavljanja drugih *(veliko ljudi se dela lepih in pametnih na telefonu, v resnici pa je potem čisto drugače (B43); na socialnih omrežjih predstavljajo en obraz, v resnici pa so nekaj čisto drugega (F59); niso realen prikaz resničnosti (K58); bolj fake, da se vsi delajo, kako so srečni, kako jim je vedno lepo, da nimajo težav, se mi ne zdi to realna slika (M48))*. Zavedajo se, da so na socialnih omrežjih prikazani le najboljši in najlepši trenutki vsakega, ki objavi, in to ni nujno tudi njihovo resnično življenje *(bolj urejenih in prikazuje le najboljše trenutke (D61); ljudje prikazujejo popolna življenja, čeprav vem sama, da to ni tako (G55); itak vsi objavimo le lepe momente (L50))*. Pravijo, da je veliko objav takih, da pritegnejo pozornost sledilcev *(so prirejene tako, da pritegnejo gledalce (J53)),* predvsem pri tistih, ki imajo veliko število sledilcev in s sponzoriranimi objavami tudi služijo *(veliko je narejeno za oglede, za všečke, sploh ti vplivneži, ki služijo od tega (M49)).* Pomembno je, da so mladi kritični do vsebine, ki jo spremljajo *(biti kritičen glede tega, kar vidim (O56)).* V starostnih skupinah ni opaziti velikih razlik. Osnovnošolci in srednješolci menijo, da vsebine na socialnih

omrežjih niso pristne in ne prikazujejo resnične slike, medtem, ko študentje menijo, da obstajajo avtentične vsebine, vendar je le-teh malo.

4.4.5 Pristnost odnosov

Sogovorniki menijo, da so njihovi odnosi v resničnem življenju v veliki meri pristni *(v življenju so pristni (J54); meni najbližji zelo pristni in realni (N49)).* Med prijatelji vlada medsebojna pomoč *(se res dobro razumeva, mi vedno pomaga, če potrebujem, se postavi zame (C51); si pomagamo med sabo (D63))* in se med sabo podpirajo *(podpirajo in obratno (O58)).* Med prijatelji se počutijo sprejete *(se večinoma družim s tistimi, s katerimi se sama dobro počutim (B44)),* predvsem pa imajo pristne odnose s tistimi, s katerimi se družijo najpogosteje *(tistimi ko se družim vsakdan mislim, da imam zelo pristne odnose (F60)).* Izpostavijo, da so odnosi tako pristni, kot so pristni in iskreni ljudje, ki so v teh odnosih *(toliko iskreni, kot so iskreni ljudje (I44); res s pristnimi ljudmi, ki vem, da mi želijo dobro in uspeh (K60)).*

4.4.6 Komunikacija

Odgovori sogovornikov kažejo na to, da so še vedno bolj naklonjeni komunikaciji v živo. Razlogov za to je več. Komunikacija v živo je veliko hitrejša, saj ni treba čakati na odgovor *(lažje poveš, veliko lažje, če se pogovarjaš v živo in tudi veliko hitreje (A64); hitrejše in lažje (H66)).* Raje komunicirajo v živo tudi, ker vidijo reakcijo svojega sogovornika *(vidiš tudi odziv sogovornika (C54); vidim njihov odziv (L53)),* spremljajo neverbalno komunikacijo svojega sogovornika *(lahko bolje razumem govorico telesa (D64); samo komunikacijo telesa (N51); veliko pove neverbalna komunikacija (O61))* in s sogovornikom držijo očesni stik *(imaš očesni stik (B46); živo iz oči v oči (N50)).* Ti dejavniki povedo včasih več kot same besede. Poudarijo, da morajo pogovori o resnejših temah potekati v živo *(pomembne teme in pogovore odločitve, nasvete vedno v živo komuniciram (F61)).* Med pogovorom lahko začutiš sogovornika *(človeka lažje začutiš v živo (G57)),* lažje izmenjaš čustva z njim *(boljšo izmenjavo čustev (H64))* in si iskrenejši *(sem lahko iskren (O59)).* Slabost komunikacije v živo je nepovratnost povedanega po mnenju sogovorcev *(nekaj izrečeš, ne moreš vzeti nazaj (E57)).*

Vendar pa ena od sogovornic raje vzpostavlja komunikacijo preko socialnih omrežij kot v živo, saj ima tako večji občutek varnosti in je lažje ranljiva *(biti ranljiv preko spleta, saj sem vseeno na varni razdalji (K61)).* Hkrati pa ima čas, da premisli, kaj bo odgovorila *(imam čas, da premislim točno kaj rečem (K61)).*

4.5 OBČUTKI ODVISNOSTI

Kot zadnji sklop rezultatov pa izpostavljam še zaznano odvisnost s telefonom in socialnimi omrežji pri mladih in njihovi občutki, ki jih spremljajo ob tem.

4.5.1 Odsotnost telefona

Zanimalo me je, ali so mladi bili kdaj brez telefona in kako so se ob tem počutili. Nekaj jih je bilo brez telefona zaradi zunanjega vpliva, na zahtevo drugih *(ja sem, večkrat mami vzela za kakšno kazen (A65); ja, dolgo nisem imela telefona, ker mi ga doma niso pustili (B48));* predvsem osnovnošolcem starši večkrat vzamejo telefon. Nekateri pa so to odločitev sprejeli sami *(če se sam odločim, da ne bom na telefonu, je zelo mirno (F62); sem si včasih dala izziv sama (I47));* to pa so predvsem študentje, ko so se zavedali svoje prekomerne uporabe.

Občutki, ki so jih mladi ob odsotnosti telefona doživljali, so bili zelo različni. Veliko jih je izpostavilo strah pred izgubo prijateljstva. Ker so socialna omrežja tako pomemben del pri ohranitvi prijateljstva in komuniciranja s prijatelji, so mnogi ob odsotnosti doživljali strah, da bodo izgubili prijatelje in bodo le-ti na njih pozabili *(sem se bala, da me bodo prijatelji zamenjali, saj z drugimi se lahko pogovarjajo z mano pa ne (B50); me je zanimalo, če mi kdo piše, ali mi je kdo kaj poslal, kaj si bodo mislili, ko nisem odpisala (C57); ne bi se morala pogovarjati s prijatelji in bi me skrbelo, da se bodo zabavali brez mene in name pozabili in potem bi bila malo na strani (E61)).* Veliko jih je spremljal tudi občutek, da nekaj zamujajo *(ne vem, kaj zamujam oziroma ne vem, če me kdo rabi (F64); postala je tako velik del našega vsakdana, da dejansko, če nisi gor, neki zamujaš in to je res, zamujaš nek del (F69); začel sem se spraševati, kaj se kej dogaja pri ljudeh, kaj zamujam (M57)).* Ob odsotnosti so se počutili nelagodno *(nelagodnega občutka (F65); občutek je nenavaden, kajti smo že tako navajeni na telefon, da je nenavadno, če ga nimaš zraven (J56)).* Povečali so se občutki dolgčasa *(nič nisem imela za delati, sem v luft gledala, mi je bilo dolgčas (A66); bilo mi je precej dolgčas in nisem imela kaj za početi s sabo (C55)),* neučakanosti, da dobijo telefon nazaj *(sem malo nestrpen (F63)),* nemira ob odsotnosti *(malo živčna, nervozna, neučakana kdaj bom dobila telefon (A67); verjetno kar malo živčna (L55)),* občutki osamljenosti *(tudi izolirano (H69); samega ali izključenega (O72)),* izgubljenosti *(malce izgubljeno (O62))* in tudi jeze *(jezna sem na mami, da mi ga je vzela (A68); jezna sem bila (E58)).*

Po drugi strani pa so intervjuvanci poročali o večji prisotnosti v trenutku, ko so brez telefona *(bolj osredotočena na trenutno dogajanje (H67); bolj prisotna v resničnem svetu (H68), začnem ceniti trenutke (O64))* in osredotočenosti na resničnost *(osredotočim na dejavnosti v resničnem svetu (O65)).* Nekateri so se odsotnosti navadili *(potem je bilo ok (D66))* in so se ob tem celo

počutili dobro *(počutila sem se čisto dobro (I48), je bilo kar v redu (L54))*. Bili so bolj produktivni *(več sem naredila za šolo (C56), produktivna (G61))*. Sogovornica, ki pa v svojem življenju dolgo ni imela telefona, se je počutila drugačno od ostalih vrstnikov *(počutila sem se kot nek outsider (B51))*.

Sedem sogovornikov pravi, da so zmožni biti brez telefona v vsakdanjem življenju *(ko se odločim, da nisem na telefonu lahko zdržim brez telefona (F66); lahko bi se ločila od telefona (G64); ne bi rekel, da bi bil v preveliki stiski (M55))*. Šest jih pravi, da so zmožni biti brez, ampak če je odsotnost kratka, na primer en dan *(kakšen dan pa bi mi bilo verjetno vredu (C60); samo kakšen dan (D67); ne dlje kot od kakšnega dne (K63))*. Sogovornik pa poroča, da brez socialnih omrežij ne more živeti *(ne moremo živeti brez stika s socialnimi omrežji (F68))* in da je telefon del naše realnosti *(komuniciramo, dogovarjamo, dejansko je to del nas in naše družbe in to je realnost (F70))*.

4.5.2 Samonadzor nad časom, preživetim na telefonu

Zanimalo me je, ali so mladi sposobni nadzorovati čas, ki ga preživijo na telefonu. Rezultati kažejo, da prihaja do nekaterih razlik pri starosti. Intervjuvanci, ki zaključujejo fakulteto, lažje nadzorujejo čas, ki ga preživijo na telefonu in imajo boljše razvit samonadzor *(zavestno opominjam oziroma si večkrat določim čas, ki ga bom na telefonu preživela in se običajno tega tudi držim (G62); če si zadam, da ne bom na telefonu, nisem (I50); zmožen sem nadzorovati čas (O68))*. Zavedajo se, da telefon ni najpomembnejši del njihovega življenja *(sem se naučila, da telefon ni najpomembnejši vidik v mojem življenju (I51))*. Pravijo, da je število obveznosti, ki jih imajo, tisti dejavnik, ki vpliva na nadzorovanje časa, posledično pa večje število obveznosti privede do manjše uporabe telefona *(odvisno tudi od dneva in mojega urnika in šolskih obveznosti (D68); nekaj obveznosti in stvari, da ne posvečam veliko časa na telefonu (L56))*.

Osnovnošolci in nekateri srednješolci poročajo, da veliko težje nadzorujejo čas, ki ga preživljajo na telefonu. Pravijo, da velikokrat izgubijo občutek za čas in se minute na telefonu spremenijo v ure *(mi velikokrat čas mine hitreje in pozabim nanj, če rečem, da grem za 10 minut, ni nikoli 10 minut (A69); velikokrat se minute spremenijo v ure, ne da bi se tega zavedala (B53))*. Opažajo nezmožnost, da vsebine prenehajo gledati *(kar ne morem nehati gledati (A70))* in ob brezvoljnosti so še posebej veliko na telefonu *(če se mi nič ne da, večkrat sem samo na telefonu (C59))*. Hkrati tudi ob dejavnikih, kot je bolezen, nimajo nadzora nad časom, ki ga preživijo na telefonu *(če sem bolna, potem nimam nekega nadzora, saj sem lahko cel dan na telefonu in nimam drugega početi (C58))*.

Tudi starejši sogovorniki poročajo o tem, da včasih nimajo nadzora nad časom, to pa se navezuje na stresna obdobja *(če sem v obdobjih stresa ali osamljenosti (H72); pod stresom ali mi je dolgčas (O70)),* ko se izogibajo svojim težavam *(ko sem bolj prosta, pa težje, saj je najlažje biti pred telefonom in ne razmišljati o drugih stvareh (E60)),* zato se večkrat vračajo k telefonu *(neprestano se vračam k svojemu telefonu (H73)).*

4.5.3 Poskusi zmanjšanja časa uporabe telefona

Mladi so različno poskušali zmanjšati čas, ki ga preživijo na telefonu. Nekateri tega še sploh niso poskusili, drugi pač. Za zmanjšanje so se odločili iz dveh razlogov: to so si zadali sami ali pa jih je za to odločitev spodbudil zunanji vpliv *(ko sem bila prisiljena v to (A71); me je punca potem omejila (M61)).* Tudi uspešnost poskusa omejitve telefona je zelo različna. Kar nekaj mladih je uspešno zmanjšalo čas, ki ga preživijo na telefonu *(tako, da sem zmanjšal (F67); je kar uspelo vsakič (L57)).* Drugi so bili manj uspešni *(nisem bila kaj uspešna (A72))* in so se stare navade hitro vrnile *(spet vrnejo stare navade (G69); mi uspe, ampak samo kratkoročno (K65)).*

4.5.4 Prisotnost odvisnosti

Mladi prisotnost odvisnosti pri sebi dojemajo drugače. Pet sogovornikov meni, da niso odvisni od telefona in socialnih omrežij *(ne, ne zdi se mi, da sem odvisna (G65); nisem odvisna od socialnih omrežij ali telefona (H75)).* Devet jih poroča, da so občasno odvisni ali malo odvisni, vendar pa ne v preveč škodljivem smislu *(mogoče malo ja (C61); sem včasih odvisen od telefona (D71); včasih malo preveč navezan na svoj telefon (O73)).* Dve sogovornici menita, da sta odvisni od socialnih omrežij *(ja verjetno (B55)).*

4.5.5 Znaki odvisnosti

Preverila sem, katere znake odvisnosti intervjuvanci zaznavajo pri sebi, in kako bi odvisnost prepoznali pri nekom drugem. Menijo, da so odvisni, ker ne zmorejo prenehati uporabljati telefona *(ker nikoli ne znam odložiti telefona in dejansko nehati (A75); včasih ga ne morem odložiti (C63)),* se zanašajo na uporabo telefona v vsakdanjem življenju *(zanašam na telefon v mojem vsakdanjem življenju (K68))* in telefon pogosto uporabljajo *(vsako jutro pogledam socialna omrežja, vsak večer, čez dan tudi (M64))* in so hkrati dolgo časa na telefonu *(velik del dneva sem na telefonu (C62)).* Znaki odvisnosti, ki so jih še opazili pri sebi, so izguba občutka za čas *(če rečem, da pogledam eno stvar, na primer kaj mi je poslala sošolka, sem potem na koncu celo uro na telefonu (B56)),* velika prisotnost telefona v njihovem življenju *(preveč so prisotni v mojem življenju (H76)),* avtomatska uporaba telefona iz navade *(kar avtomatsko, da vzamem telefon v roka (M65)),* zatekanje v virtualni svet *(včasih rajši na telefonu kot zunaj ali*

s prijatelji in tako (C64)) in dejstvo, da ne želijo ostati brez telefona *(ne bi rada ostala brez socialnih omrežij (L58); ne bi se odrekla telefonu in socialnim omrežjem (L62)).*

Izpostavili so, da bi odvisnost pri nekom drugem prepoznali predvsem tako, da ima telefon nenehno pri sebi, po možnosti v rokah *(vseskozi telefon zraven (A76); ma telefon skozi v rokah (C66); vedno telefon zraven sebe (I56)),* je nekdo vseskozi na telefonu, tudi ko je v družbi prijateljev *(nekdo je skozi na telefonu (D73); v družbi je ves čas na telefonu (F72); da brez njega ne more živeti in ga uporablja pri vseh aktivnostih (G66); preživi večino svojega časa na spletu (H77))* in če so ob odsotnosti telefona nemirni *(živčen, če ga nima (E65); in bi bil popolnoma zgubljen (K74); če ga nimajo, so nervozni (N60)).* Znak, da je nekdo odvisen, je tudi zanemarjanje resničnega sveta *(zamenja virtualni svet z resničnim (K73); umikanje v virtualni svet (O79)),* zanemarjanje drugih aktivnosti *(zanemarja druge dejavnosti (H78))* in zanemarjanje odnosov v svojem življenju *(zanemarja ... in odnose (H78))* ter so posledično nedružabni *(se nikoli ne druži v živo, ampak samo preko telefona (E64)).* Da je nekdo odvisen, vidijo tudi po tem, da rabi stalne dražljaje *(nekdo ves čas rabi neke dražljaje (L63); možgane vseskozi stimulira (M67)),* ni zmožen biti sam, brez stimulacije *(ne zna sam zabavati in rabi skozi neko zunanjo silo, ki te zabava in ti mogoče celo daje občutek, da nisi sam (L64)),* imajo težave pri nadzorovanju uporabe *(težave pri nadzorovanju uporabe (O75)),* stalno osvežujejo strani *(imajo potrebo po stalnem osveževanjem strani (J61))* in so zelo odzivni *(takoj odpiše (C67)).*

4.5.6 Strategije zmanjšanja odvisnosti

Zanimalo pa me je tudi, kaj bi sogovorniki storili, če bi pri sebi opazili znake odvisnosti. Najpogostejši odgovor je bil, da bi si nastavili nadzor nad aplikacijah, predvsem časovnega, da se aplikacije po določenem časovnem intervalu same zaklenejo *(starševski nadzor na aplikacijah (A80); postaviti omejitve za uporabo telefona (D75); postavljanje omejitev časa na telefonu (H80); funkcije Time Limit (J63)).* Našli bi si tudi nov hobi *(kakšen nov hobi (G69); našla kakšen nov hobi (I60))* in zapolnili čas na drugačen način *(drugače zapolnila moj dan (E67)).* Drugim bi povedali, da želijo zmanjšati čas na telefonu in bi zadolžili nekoga, ki bi skrbel za njihovo odgovornost pri uporabi *(mamici rekla, bi ga ob določeni uri dala njej (A79); nekoga, ki bi me vsakič opozoril (K75)).* Strategije, ki so jih še izpostavili, so puščanje telefona v drugem prostoru *(pustila telefon v drugi sobi (I59); čim večkrat pustiti v hiši (N61)),* izbris socialnih omrežij *(izbrisala vsa socialna omrežja (I58); si izbrisala socialna omrežja (L66)),* postopno zmanjševanje časa, ki ga preživijo na telefonu *(postopoma zmanjševati (F75)),* nov način komuniciranja z drugimi *(iskanje alternativnih načinov za vzpostavitev stika z ljudmi*

(H81)); če ne bi nič od naštetega delovalo, bi poiskali strokovno pomoč *(iskanje pomoči. strokovnjakov, če bi bilo potrebno (H82))*. Osnovnošolci bi se zmanjšanje časa preživetega na telefonu lotili predvsem tako, da bi uvedli nadzor nad aplikacijami, bodisi s strani staršev, ali funkcijo, ki jo telefon sam ponuja, za samodejno zaklepanje po določenem času. Medtem, ko srednješolci in študentje, bi se zmanjšanja časa na telefonu lotili nekoliko bolj postopoma, z manjšimi koraki. Predvsem bi si našli nov hobi, in tako svoj čas zapolnili drugače, hkrati bi telefon pustili v drugem prostoru in si izbrisali tudi socialna omrežja.

5. RAZPRAVA

V tem poglavju na podlagi izvedene analize odgovarjam na zastavljena raziskovalna vprašanja in rezultate povežem s teoretskimi izhodišči, ki so bila predstavljena v začetku magistrske naloge.

- RV1: Koliko časa dnevno mladi preživijo na telefonu in socialnih omrežjih?

V svoji raziskavi sem sogovornike spraševala po njihovi oceni preživetega časa na internetu in tudi podatkih dejanskega časa, ki ga preživijo na telefonu. Te podatke uporabniki mobilnih naprav dobijo na telefonih, saj jim te same merijo in beležijo čas. Večinoma so ocenili čas, za katerega mislijo, da ga preživijo na telefonu, nižje, kot so ga kasneje pokazali podatki. Ne glede na to, so nekateri čas ocenili dobro, saj jih sedem ovrednotilo, da so na telefonu v povprečju 3-4 ure, šest pa jih je odgovorilo, da so na telefonu 5 ur ali več, torej toliko, kot je bil dejanski čas, ki ga samodejno zmeri telefon.

Rezultati so pokazali, da največ mladih (osem sogovornikov) dnevno preživi na telefonu 5 ur ali več, kar predstavlja več kot polovico intervjuvancev. Dva sogovornika telefon uporabljata 4-5 ur povprečno v dnevu, dva sogovornika 3-4 ure dnevno, dva 2-3 ure in samo ena sogovornica uporablja telefon 1-2 uri na dan. Rezultati so zaskrbljujoči, saj pridobljeni podatki nakazujejo, da je uporaba telefona med mladimi res visoka. Še posebej nas lahko skrbijo podatki najmlajše generacije, osnovnošolcev, vključenih v raziskavo, saj na telefonu preživijo največ časa, povprečno 5,45 ur na dan. Trije osnovnošolci dnevno preživijo na telefonu 5 ur ali več, dva osnovnošolca pa telefon uporabljata 4-5 ur dnevno. To je lahko problematično, saj so ti mladostniki še v obdobju odraščanja in se njihova osebnost še vedno razvija. Ob prekomerni uporabi lahko to vpliva na njihov osebni razvoj.

Ti rezultati nasprotujejo teoriji, ki obstaja o uporabi telefona. V knjigi Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih so strokovnjaki podali časovna priporočila za uporabo zaslonov v prostem času. Za osnovnošolce zadnje triade in srednješolce, torej mlade stare med 13 in 18 let, priporočajo omejitev uporabe zaslonov v prostem času na največ 2 uri dnevno (Vintar Spreitzer idr., 2021, str. 1). Vidimo, da pri udeležencih v moji raziskavi prihaja do velike časovne razlike pri uporabi telefona od priporočene. Mladi veliko več prostega časa preživijo na telefonu, kot pa je priporočljivo s strani strokovnjakov. Vintar Spreitzer s sodelavci (2021, str. 1) nadalje pove, da ima lahko prezgodnja in prekomerna uporaba zaslonov različne škodljive učinke na otrokov razvoj in zdravje. Poročajo tudi, da v Sloveniji pediatri že opažajo negativne posledice pretirane uporabe zaslonov pri otrocih (Vintar Spreitzer idr., 2021, str. 11).

Strokovnjaki vse bolj spodbujajo starše, da prevzamejo odgovornost za uporabo interneta in poučijo otroke o varni uporabi zaslonov in interneta. Otroke in mladostnike spodbujajo k zmerni, odgovorni, uravnoteženi in varni uporabi telefonov vse od prvega stika z zasloni dalje (Vintar Spreitzer idr., 2021, str. 19). Sami pa se morajo potruditi, da ostanejo v koraku s časom ter skupaj z otroki in mladostniki spoznavajo in poskušajo razumeti tehnologije, ki jih mladi uporabljajo (Vintar Spreitzer idr., 2021, str. 19). Z njimi se morajo tudi redno pogovarjati in postavljati jasne meje preživetega časa na telefonu.

V sodobnem svetu smo neizogibno povezani z zaslonskimi tehnologijami, zato je namesto posploševanja in strogega obsojanja veliko bolj konstruktivno, da do njih gojimo zdrav odnos. Enako je pri otrocih in mladostnikih, saj ko razumemo, kaj so njihovi razlogi za preživljanje časa za zasloni, jih bomo veliko lažje usmerjali k čimbolj uravnoteženi rabi (Srebrnič, Domajnko in Behin, 2023, str. 13).

Po povzetku ugotovitev je jasno, da mladi preživijo na telefonu precej več časa, kot je priporočljivo za njihovo zdravje. Zato je ključnega pomena, da se starši in učitelji redno pogovarjajo z mladostniki o varni in zdravi uporabi telefona ter stremijo k uravnoteženi uporabi tehnologije. Namesto da bi prepovedovali uporabo zaslonov, je pomembneje, da mlade naučimo, kako s tehnologijo ravnati na zdrav način, saj so postali sestavni del naše realnosti in življenja.

- RV2: Katere vsebine mladi najraje spremljajo na svojih telefonih?

Rezultati kažejo na to, da mladi spremljajo zelo raznovrstno vsebino, ki se nanaša predvsem na njihove hobije in interese. Poročajo, da vsebino spremljajo, ker jih ta zanima. Veliko vsebine pa zaužijejo tudi, ker jim razni algoritmi aplikacij ponudijo določeno vsebino. Tako ugotavljam, da mladi nimajo popolnega nadzora nad vsebino, ki jo spremljajo.

Spremljajo predvsem vsebino, ki jim je zabavna in jih posledično sprosti. Poleg tega spremljajo vsebine, ki so povezane z njihovimi hobiji in interesi, kot so razne športne, kuharske oddaje, o potovanjih in priporočila za dobre restavracije. Med pogostimi odgovori o tem, kaj na telefonu počnejo, je tudi poslušanje glasbe, ki jim nudi sprostitev. Nekateri mladi redno spremljajo tudi motivacijske vsebine in sledijo pogovornim oddajam oziroma podcastom, ki lahko nudijo poučne in nove vsebine ter omogočajo osebno rast. Mladi pa sledijo tudi vplivnežem in znanim osebam.

Kako pomembna je vsebina, ki jo mladi spremljajo, so utemeljili tudi v *Smernicah za uporabo zaslonov pri otrocih in mladih*. Dobre vsebine imajo lahko na otroke in mladostnike pozitiven vpliv, saj jih izobražujejo in informirajo, spodbujajo kreativnost, domišljijo, aktivno sodelovanje in razvoj določenih sposobnosti (Vintar Spreitzer idr., 2021, str. 139).

- RV3: Kateri so po mnenju mladih pozitivni in negativni vidiki tehnologije, telefona in socialnih omrežij?

V svoji raziskavi sem mlade povprašala, kakšno je njihovo mnenje o prednostih in slabostih sodobne tehnologije. Med najpogosteje izpostavljenimi prednostmi tehnologije, ki so jih navedli, je bila informiranost - hiter in enostaven dostop ter pretok informacij in novic, ki jih koristijo tako v vsakdanjem življenju kot tudi pri izobraževanju, saj jim omogoča hitro pridobivanje znanja in učenja. To je predstavljeno tudi v Smernicah za uporabo zaslonov, kjer so ugotovili, da zaslonske tehnologije in njihova povezanost preko interneta omogočajo veliko možnosti za nabiranje novih znanj, veščin in socialne interakcije. Uporabniki lahko uporabljamo zaslone preko številnih aplikacij kot zelo koristna orodja, ki omogočajo branje elektronskih knjig, učenje tujih jezikov, programiranje v različnih jezikih (Vintar Spreitzer idr., 2021, str. 36).

Poleg tega so mladi kot veliko prednost tehnologije poudarili povezovanje z drugimi, ohranjanje stika s prijatelji ter hitro in enostavno komunikacijo, kar jim daje občutek pripadnosti in sprejetosti s strani drugih. Hkrati je sogovornica kot prednost tehnologije prepoznala tudi ustvarjanje skupnosti, ki prav tako pripomore k boljšemu počutju. Tako tehnologija igra veliko vlogo pri socializaciji mladih. Preko tehnologije se urijo v komuniciranju in izražanju svoje individualnosti in edinstvenosti. Podobne prednosti navedejo tudi Vintar in sodelavci (2021), in sicer z zaslonskimi tehnologijami se lahko otroci in mladostniki učijo, krepijo reševanje problemov in vztrajnosti, ustvarjalnost, svobodo izražanja, neodvisnost, razvijajo podjetniški duh, pomoč pri socializaciji in vzpostavljanje družbenih odnosov. Raziskave nakazujejo pozitiven vpliv uporabe zaslonov pri otrocih in mladostnikih tudi pri sporazumevanju, sodelovanju in izpostavljenosti novim idejam in izkušnjam (Vintar Spreitzer idr., 2021, str. 36).

Prav tako so prepoznali prednost tehnologije pri opravljanju vsakodnevnih obveznosti, kot so spletno nakupovanje, zabava ter lažje organiziranje svojega vsakdana.

Te prednosti so ugotovili tudi v knjigi *Štekamo mlade*. Pravijo, da živimo v svetu, kjer se ne moremo več izogniti uporabi tehnologije, saj je preplavila naš vsakdan. Razvoj tehnologije nam je v marsikaterem pogledu olajšal življenje. S tehnologijo lahko kadarkoli in kjerkoli

dostopamo do željenih informacij, plačujemo položnice, se pogovarjamo s prijatelji na drugem koncu sveta, poslušamo glasbo, uporabljamo navigacijo, si pošiljamo fotografije in se vključujemo v različne razprave na spletu (Srebrnič, Domajnko in Behin, 2023, str. 13).

Mladi so prepoznali številne prednosti, ki jih je tehnologija prinesla v naša življenja, a hkrati so opazili tudi nekaj slabosti in tveganj. Med glavnimi pomanjkljivostmi tehnologije so izpostavili njen vpliv na zdravje, tako fizično kot psihično. Pogosta težava, ki jo omenjajo, so težave z očmi zaradi prekomerne uporabe, kar se kaže v pekočih in bolečih očeh, pa tudi slabša kakovost spanja in pogost pojav glavobolov. Različne raziskave so ugotavljale povezavo med časom, preživetim pred zasloni, in negativnimi posledicami, ki to prinaša na nekatere osnovne življenjske funkcije. Mednje spadajo tudi motnje spanja. Številne raziskave so poročale o povezanosti med uporabo zaslonov in krajšim trajanjem ter slabšo kakovostjo spanja in debelostjo (Li, Cheng, Sha, Cheng in Yan, 2020). Slabosti tehnologije vključujejo tudi izgubo časa, izgubo zanimanja za resnični svet in izgubo zasebnosti. Hkrati pa opažajo, da tehnologija spodbuja tudi tekmovalnost med njimi.

Strokovnjaki negativne učinke uporabe zaslonov pogosto povezujejo s tem, da je zaradi pretirane rabe zaslonov pri otroku in mladostniku manj časa za pozitivne aktivnosti, kot so igra, telesna aktivnost, skupen čas s prijatelji in družino, branje, zdravo prehranjevanje in spanje (Vintar Spreitzer idr., 2021, str. 39).

Poleg tega so mladi v moji raziskavi opozorili na možnost občutka osamljenosti, preobremenjenosti in nenehnega primerjanja s tistimi, ki jih vidijo na spletu, kar lahko pri mladih sproži občutke manjvrednosti. To so ugotovili tudi drugi strokovnjaki. Do velikih sprememb je pri vzponu tehnologije prišlo pri komuniciranju. Socializacija za ekrani lahko na unikaten način vodi do osamljenosti (Royal Society for Public Health, 2017). Zaradi možnosti sodobne tehnologije, da se na sporočila drugih odzovemo nemudoma, lahko tišina namesto odgovora in stalno čakanje na odgovor izzove občutke odtujenosti in anksioznosti (Ehmke, b.d.).

Poleg slabosti, ki vplivajo na posameznike, tehnologija prinaša tudi različne pasti, ki predstavljajo tveganje za mlade. Med glavnimi tveganji, ki jih prepoznavajo mladi, so lažne informacije in naraščajoča prisotnost spletnega nasilja, predvsem v obliki negativnih in nesramnih komentarjev, ki jih lahko vsak preprosto objavi na profilu druge osebe. Ministrstvo RS za notranje zadeve (2024) poroča, da so mladi žrtve različnih oblik spletnega nasilja, kot so grožnje, izsiljevanje, sovražni govor, zalezovanje ipd., lahko pa se zgodi, da so zaradi svoje

nepremišljenosti in pomanjkanja občutka za težo dejanj, ki jih storijo na spletu, tudi povzročitelji kaznivih dejanj

Zloraba osebnih podatkov je še en dejavnik tveganja, ki ga mladi v moji raziskavi prepoznavajo kot neizogiben del uporabe tehnologije, hkrati pa se zavedajo, da na internetu nikoli nisi povsem varen. To so ubesedili tudi na Ministrstvu RS za notranje zadeve, kjer so utemeljili, da so magnet za napadalce postali naši osebni in poslovni podatki ter različna varnostna gesla, z njihovo zlorabo pa se lahko povzroči velikanska škoda. Med vsemi grožnjami varnosti na internetu so tovrstni napadalci ena največjih. Njihove tarče niso samo vladne ustanove in finančne institucije, temveč tudi podjetja in fizične osebe (Ministrstvo RS za notranje zadeve, b.d.).

Rezultati raziskave kažejo na obilico neprimernih vsebin na internetu, ki so jim mladi lahko izpostavljeni že v zgodnji mladosti, kar lahko negativno vpliva na njihovo vzgojo. Poleg tega pa rezultati raziskav kot enega izmed negativnih vidikov opozarjajo tudi na možnost razvoja odvisnosti od tehnologije, ki jo prinaša njena uporaba.

- RV4: Ali se mladi zavedajo prekomerne uporabe telefona in kako se spoprijemajo s tem?

Rezultati raziskave kažejo, da mladi različno dojemajo svojo morebitno prekomerno uporabo telefona. Devet udeležencev intervjuja je izrazilo mnenje, da so občasno ali le rahlo odvisni od socialnih omrežij, medtem ko pet oseb meni, da niso odvisni. Vendar pa dve osebi priznavata, da se počutita odvisni od telefona in socialnih omrežij. Rezultati nakazujejo, da se sogovorniki zavedajo, da preživljajo preveč časa z uporabo telefona v svojem vsakdanjem življenju. Znaki odvisnosti, ki jih opažajo pri sebi, vključujejo nezmožnost prenehanja uporabe telefona, pogosto in prekomerno uporabo ter zanašanje na telefon v vsakdanjih opravilih. Pogosto izgubijo občutek za čas in telefon uporabljajo avtomatično, zgolj iz navade.

Zaradi vsesplošne razširjenosti interneta in brisanja meje med fizičnim in digitalnim svetom, ki je deloma posledica pospešene selitve vsakdanjega življenja na splet, mnogokrat težko zaznamo, kaj je sprejemljivo oziroma zdravo in kaj lahko označimo za prekomerno rabo. Tudi če posameznik preživi veliko časa na spletu, še ne pomeni nujno, da je zasvojen (Griffiths, 2008). O odvisnosti govorimo, ko je posameznikovo vedenje prevladujoče oziroma zelo pogosto, in ko za posameznika to postane pomembnejše od drugih dejavnosti kot so šola, delo, obveznosti, hobiji in medosebni odnosi (Griffiths, 2005).

Mladi so že večkrat doživeli obdobja brez telefona, bodisi po lastni izbiri ali na zahtevo drugih. Rezultati raziskave razkrivajo, da so ob tem doživljali tako pozitivna kot negativna čustva. Nekateri so izrazili strah, da bodo prijatelji pozabili nanje in bodo posledično ostali brez njih. Poročali so tudi o pojavi občutka, da nekaj zamujajo. Povečali so se občutki dolgčasa, nemira ter osamljenosti. Hkrati pa so opazili, da so bili bolj prisotni v trenutku, začeli so ceniti vsakdanje preproste trenutke in bili bolj osredotočeni na dogajanje okoli njih.

Kako pomembni so lahko sodobni mediji mladim predvsem zaradi povezovanja so opredelili tudi Srebrnič, Domajnko in Behin (2023). Zapisale so, da če želimo doseči otrokovo/mladostnikovo uporabo tehnologije na čim bolj zdrav način, je pomembno razumeti, kaj in koliko mu to pomeni. Čeprav nas morda mika, da bi zaslone povezali z zasvojenostjo, lenobo ali nezainteresiranostjo za resnični svet, je njihova vloga v resnici tesno povezana s potrebami, vrednotami in drugimi pomembnimi vidiki v življenju mladih (Srebrnič, Domajnko in Behin, 2023, str. 15).

Večina mladih se zna soočiti z odsotnostjo telefona, če ta ni predolga in se omeji zgolj na dnevno odsotnost. Kljub temu pa rezultati kažejo, da sogovorniki večinoma težko nadzorujejo čas, ki ga preživijo na telefonu. Študentje, ki imajo zaradi študijskih obveznosti in študentskega dela manj prostega časa, nekoliko bolje nadzorujejo čas, ki ga preživijo na telefonu, medtem ko osnovnošolci in nekateri srednješolci poročajo o težavah pri nadzorovanju časa na telefonu. Izguba občutka za čas se še posebej izrazito pojavi v stresnih obdobjih.

Strokovnjaki (Bae, 2017) so si enotni, da so mladostniki najbolj ranljiva skupina za razvoj prekomernih in škodljivih oblik rabe mobilnega telefona; med mladostniki je takšna raba tudi precej pogosta. Prekomerna raba se pojavlja tudi pri uporabi drugih zaslonskih naprav, kar je lahko povezano s težavami pri samonadzoru.

Da bi zmanjšali čas, preživet na telefonu, bi se mladi tega lotiti z različnimi strategijami, kot je nastavitev časovnih omejitev na aplikacijah, ki bi jih avtomatično zaklenile po določenem času. Poleg tega bi si poiskali nove hobije in alternative za preživljanje prostega časa ter se odločili za omejitev dostopa do socialnih omrežij ali celo izbris le-teh. V primeru neuspeha bi se obrnili tudi po strokovno pomoč.

- RV5: Ali obstaja povezava med časom, preživetim na telefonu, in splošnim zadovoljstvom in počutjem mladih?

Rezultati nakazujejo, da telefon vpliva na splošno počutje in zadovoljstvo mladih. Več kot polovica jih poroča, da se njihovo razpoloženje po uporabi spremeni na slabše. Kar nekaj pa jih izpostavi, da če so slabe volje že pred uporabo telefona, so po uporabi še slabše. Pomemben vidik, ki so ga mladi izpostavili, je daljša uporaba mobilne naprave. Poročajo, da ob primeru daljše uporabe na enkrat opazijo spremembe v razpoloženju, ki so večinoma na slabše. Izpostavljajo tudi vpliv negativnih novic na njihovo počutje. Ob primeru slabih novic, se mladi počutijo slabše, saj jih lahko le-te obremenijo.

Sogovorniki poročajo, da se po uporabi telefona pri njih pojavlja občutek preobremenjenosti, izpraznjenosti in izoliranosti. Na drugi strani pa mladi izpostavljajo, da se po uporabi telefona lahko počutijo bolj sproščeno kot pred uporabo in jih sama uporaba motivira za akcijo. Kar kaže, da telefon, socialna omrežja in vsebina, ki jo mladi gledajo, na vsakega vpliva drugače in jo tudi vsak dojema na drugačen način.

Raziskave kažejo, da mladi, ki na družbenih omrežjih preživijo dnevno več kot dve uri, poročajo o slabšem duševnem zdravju in poročajo o simptomih tesnobe in aksioznosti. Ti rezultati so skladni z ugotovitvami študije, ki jih je izvedla Anxiety UK, da družbeni mediji povečujejo občutke tesnobe in občutke neustreznosti oziroma manj vrednosti (Royal society for public health, 2017, str. 8).

- RV6: Kakšne so posledice prekomerne uporabe telefona in socialnih omrežij na vsakodnevno življenje mladih (šola, prijatelji, interesi)?

Rezultati kažejo na to, da se veliko posledic prekomerne uporabe izraža v življenju mladih. Poročajo o posledicah na fizično počutje, pravijo, da jih ob prekomerni uporabi začnejo peči oči, pojavijo se težave s spanjem in glavobol. Pojavijo se tudi občutki utrujenosti, brezvoljnosti in pomanjkanja energije med mladimi. Zmanjša se produktivnost in zbranost. Tudi druge raziskave kažejo, da ima prekomerna uporaba telefona velik vpliv na spanec. Mladi, ki so imeli televizijo ali računalnik v sobi in preživijo več časa pred zaslonom, težje zaspijo in spijo manj časa. Večja je bila tudi pojavnost nočnih mor, govorjenja v spanju in utrujenosti pri prebujanju (Nuutinen, Ray in Roos, 2013).

Rezultati kažejo, da prekomerna uporaba vpliva tudi na počutje mladih. Srečujejo se z občutkom zapravljanja časa, naveličanosti, nedružabnosti, izoliranosti in preobremenjenosti. Tuje raziskave ugotavljajo, da imajo socialna omrežja lahko vpliv na duševno zdravje mladih in pojav anksioznih občutkov, ki so se pokazali tudi pri mladih v moji raziskavi. Eden od šestih mladih se v življenju sreča z anksiozno motnjo. V zadnjih 25 letih se je stopnja anksioznosti in

depresije pri mladih povečala za 70 %. Raziskava je pokazala, da 4 od 5 najpogosteje uporabljenih socialnih omrežij pri mladih vzbuja anksiozne občutke (Royal society for public health, 2017, str. 8).

Rezultati raziskave kažejo, da ima prekomerna raba telefona negativen vpliv na samopodobo mladih. Uporaba socialnih omrežij povzroča primerjanje z drugimi, zaradi česar pri marsikateremu posamezniku pojavijo občutki manjvrednosti. Zaradi socialnih omrežjih slabše dojemajo tudi lastno življenje in se pri njih pojavljajo dvomi glede njihovega zunanjega izgleda. Wall Street Journal je pred kratim objavil raziskavo, ki sta jo več let izvajala Instagram in Facebook, le-ta je pokazala, da se je 32 % mladih deklet, ki so imele slabo samopodobo o svojem telesu, zaradi Instagrama počutilo še slabše. Ugotovili so tudi, da lahko primerjanje na Instagramu spremeni to, kako se mlade ženske vidijo in opisujejo (Ehmke, b.d.).

Rezultati kažejo, da se posledice vpliva socialnih omrežij na posameznika kažejo pri medsebojnih odnosih. Prekomerna raba socialnih omrežij je pogost vzrok za prepire s starši in po besedah sogovornikov, jim starši pogosto »težijo« glede uporabe telefona. Do tega prihaja predvsem pri osnovnošolcih, ki so v večji meri še vedno odvisni od staršev. Pri starejših do teh težav ne prihaja. Na drugi strani pa vprašani mladi menijo, da socialna omrežja in telefon pozitivno vplivajo na prijateljstva, saj se mladi počutijo povezane s prijatelji, ker so lahko z njimi v stiku ves čas in se z njimi pogovarjajo tudi na daljavo. Se pa lahko hitro na drugi strani mladi počutijo tudi zapostavljene in izolirane. Rezultati nakazujejo, da včasih socialni mediji ovirajo medosebne odnose v živo.

Rezultati kažejo, da ima uporaba socialnih omrežij tako slab, kot tudi dober vpliv na šolo in izobraževanje. Zaradi prekomerne rabe telefona se učijo manj in posledično imajo slabši učni uspeh. Po drugi strani pa jim telefon pomaga pri učenju in hitro pridejo do snovi, ki so jo mogoče zamudili.

Iz odgovorov intervjuvancev lahko razberem, da ima prekomerna uporaba vpliv na njihovo mišljenje in vedenje. Mladi poročajo, da velikokrat posnemajo druge, razne vplivneže in slavne osebe in se ob tem počutijo sprejete. Posnemajo tudi razne trende, ki so popularni na spletnih omrežjih. Poročajo, da se ob uporabi telefona velikokrat počutijo, kot da nekaj zamujajo. Strokovnjaki so v zadnjih letih raziskovali občutek, da nekaj zamujaš, (angl., fear of missing out, s kratico FOMO). Strah pred zamujenim je definiran kot neprijeten in včasih vseobsegajoč občutek, da se nekaj zamuja, da vrstniki in prijatelji počnejo, vedo ali imajo več ali nekaj boljšega od vas. Dejstvo je, da je ljudem zelo mar, kaj drugi počnejo in mislijo, to je povezano

z občutkom izključenosti, strahom, kaj si druge osebe mislijo o nas in našem življenju (Abel, Buff in Burr, 2016). Ugotovljeno je bilo, da ko posamezniki čutijo, da nekaj zamujajo, doživljajo občutke razdražljivosti, tesnobe in neustreznosti oziroma manj vrednosti, pri čemer se ti občutki okrepijo, ko posameznik uporablja socialna omrežja. Poleg tega lahko tudi posameznikova samopodoba vpliva na raven FOMO, ki jo doživlja (Abel, Buff in Burr, 2016).

- RV7: Na kakšne načine mladi preživljajo svoj prosti čas?

Mladi svoj prosti čas preživljajo zelo raznoliko. Tako aktivno kot tudi pasivno. Mladi v svojem prostem času namenjajo veliko časa gibanju in športnim aktivnostim. Velik del svojega prostega časa pa namenijo tudi svojim prijateljem in druženju z njimi. Mnogi pa svoj prosti čas preživljajo tudi bolj pasivno z gledanjem televizijam, brskanjem po socialnih omrežjih in igranju videoiger. Nekateri v prostem času poslušajo glasbo, berejo knjige in poslušajo podcaste. Te dejavnosti so ob primerni vsebini lahko tudi poučne in nudijo osebni razvoj.

Rezultati moje raziskave kažejo, da mladi svoj čas preživljajo aktivno s športno dejavnostjo, vendar pa je večji del prostega časa med mladimi preživljen pasivno. Kar pritrjuje drugim slovenskim raziskavam. Raziskave na različnih vzorcih mladih v Sloveniji kažejo, da so najpogostejši načini preživljanja prostega čas med slovensko mladino pasivni, to pomeni, da mladi v prostem času gledajo televizijo, poslušajo glasbo, delno se zraven šteje tudi druženje s prijatelji. Bolj aktivne in ustvarjalne prostočasne dejavnosti so relativno manj razširjene in pogoste (Kuhar, 2007, str. 455).

Gril (2006) je ugotovila, da mladostniki svoj prosti čas preživljajo predvsem s športnimi dejavnostmi, druženju s prijatelji, poslušanju glasbe, gledanju televizije in različnimi umetniškimi dejavnostmi.

- RV8: Ali prihaja do razlik pri uporabi telefona med mladimi različne starosti?

Rezultati raziskave kažejo, da se povprečen čas na telefonu z starostjo nekoliko manjša, a vseeno prihaja le do manjših razlik med skupinami. Osnovnošolci, ki so sodelovali v raziskavi, so na telefonu največ časa, in sicer povprečno 5,45 ur na dan. Srednješolci so po podatkih na telefonu povprečno 5,04 ur, kar je nekoliko manj. Najmanj pa so na telefonu študentje, povprečno 4,1 ure na dan, kar vključuje tudi, čas, ko so na telefonu zaradi dela.

Tako lahko sklepam, da se čas preživet na telefonu s starostjo niža, tudi zaradi večje količine obveznosti, ki jih prinaša stopnja izobraževanja..

Majhne razlike se kažejo tudi v vsebini, ki jo mladi gledajo na telefonu. Predvsem študentje in nekateri srednješolci spremljajo motivacijske vsebine in poslušajo pogovorne oddaje oziroma podcaste, ki lahko nudijo nove uvide, širijo obzorja mladih in omogočajo osebno rast.

Rezultati raziskave so pokazali tudi, da so osnovnošolci brez telefona praviloma zaradi zunanjega vpliva, predvsem zaradi staršev. Med tem, ko se srednješolci in študentje za odsotnost odločijo po lastni volji. Hkrati se ob odsotnosti počutijo dobro, prisotni v trenutku in osredotočeni na realnost, na drugi strani pa osnovnošolci ob odsotnosti telefona doživljajo predvsem negativne občutke, kot so dolgčas, jeza in nervoza. Hkrati lahko starejši tudi nekoliko lažje nadzorujejo čas, ki ga preživijo na telefonu, medtem, ko osnovnošolci velikokrat temu niso kos.

Omejitev študije in odprta vprašanja

Kot omejitev v moji raziskavi vidim v tem, da ugotovitev ne morem posplošiti na celotno populacijo. V moji raziskavi je bilo vključenih le pet mladih, ki obiskujejo osnovno šolo, pet, ki obiskuje srednjo šolo in pet tistih, ki obiskuje fakulteto. Tako je bil moj vzorec dokaj majhen in ne morem ugotovitev posplošiti. Hkrati so tudi mladi, ki sem jih intervjuvala prihajali iz iste osnovne šole, iste srednje šole in iste univerze. V prihodnje bi bilo dobro v raziskovanje vključiti mlade iz različnih šol in različnih področij Slovenije in tudi tako pridobiti večjo raznovrstnost podatkov, ki bi bili bolj zanesljivi za celotno populacijo.

Če bi bil vzorec v moji raziskavi večji bi lahko ugotovila širši vpliv tehnologije, telefona in socialnih omrežij na mlade in tako lažje napovedala, kako se bo vpliv tehnologije, telefona in socialnih medijev kazal v naslednjih generacijah mladih.

Podatke sem zbrala na podlagi individualnih intervjujev, ki temeljijo na samo poročanju in osebni refleksiji sogovornika, kar lahko prinese pristranskost in subjektivno mnenje, glede na dejanski vpliv tehnologije na mlade. Uporaba različnih metod zbiranja podatkov, bi omogočila bolj celovito razumevanje uporabe in vpliva tehnologije med mladimi. Hkrati lahko na počutje mladih vplivajo tudi drugi pomembni dejavniki, kot so družinska dinamika, prijatelji in odnosi z njimi, socialno-ekonomski status sogovornikov in drugi dejavniki, ki v raziskavi niso bili vključeni, a vseeno igrajo pomembno vlogo v življenju mladih. Prihodnje raziskave bi lahko upoštevale te dodatne spremenljivke za bolj celosten vpogled v življenje mladih.

6. UGOTOVITVE

V tem poglavju predstavljam glavne ugotovitve svoje raziskave, ki se nanašajo na prekomerno rabo tehnologije, telefona in socialnih omrežjih med mladimi in kakšen vpliv zaznavajo na svoje življenje mladi.

- Mladi imajo v povprečju dnevno 5 ur prostega časa.
- Razen športne aktivnosti mladi svoj prosti čas preživljajo precej pasivno.
- Mladi telefon največ uporabljajo zvečer, med vikendom in počitnicami.
- Mladi so v povprečju na telefonu 4,9 ur dnevno.
- Mladi največ uporabljajo Tiktok, Instagram in Snapchat.
- Mladi na socialnih omrežjih spremljajo vsebino, ki jih zanima in vsebino, ki jim jih aplikacije same ponudijo. Vsebina, ki jo spremljajo temelji predvsem na hobijih in interesih mladih.
- Mladi na socialnim omrežjem sledijo svojim prijateljem, znanim osebam in osebam, ki jih navdihujejo.
- Večina mladih na socialnih omrežjih objavlja občasno, ob posebnih priložnostih. Ob objavi spremljajo število všečkov, a le-to na njih ne vpliva.
- Glavne prednosti tehnologije po mnenju mladih sta predvsem informiranost in možnost povezovanja s prijatelji in bližnjimi.
- Največje slabosti, ki jih mladi prepoznajo pri tehnologiji so, da lahko vodi v prekomerno uporabo, vpliv na njihovo zdravje, tako psihično kot fizično in primerjanje z drugimi, kar lahko vodi do občutkov manjvrednosti.
- Mladi opažajo, da se ob dolgotrajni uporabi njihovo razpoloženje spremeni na slabše. Ob slabi volji pred uporabo socialnih omrežjih, se počutje po uporabi še slabša.
- Mladi zaznavajo pomemben vpliv socialnih omrežij na samopodobo, saj jih pogosto spodbuja k primerjanju z drugimi, pri čemer doživljajo občutke manjvrednosti.
- Predvsem osnovnošolci zaznavajo vpliv socialnih omrežij na odnose s starši. Večkrat se skregajo s starši zaradi uporabe telefona in socialnih omrežij.
- Mladi menijo, da socialna omrežja pozitivno vplivajo na prijateljstva, saj se preko socialnih omrežij počutijo povezane s svojimi prijatelji.
- Mladi poročajo, da socialna omrežja povečujejo osamljenost.
- Mladi so zaznali vpliv socialnih omrežij na šolo, saj se zaradi prekomerne rabe telefona, manj učijo.

- Mladi zaznavajo vpliv socialnih omrežij tudi na svoje vedenje in mišljenje, saj velikokrat posnemajo druge osebe, vplivneže in trende, ki so popularni na spletu.
- Pri mladih se ob neuporabi socialnih omrežij, večkrat pojavlja občutek, da nekaj zamujajo.
- Prekomerna uporaba telefona povzroča fizične posledice pri mladih, saj jih večkrat pečejo oči, slabše spijo in imajo glavobole. Mladi poročajo, da so zaradi socialnih omrežij večkrat utrujeni, brez energije in brez volje. Zaradi prekomerne uporabe telefona se pri mladih pojavljajo občutki naveličanosti, nestrpnosti, preobremenjenosti in izoliranosti.
- Mladi menijo, da socialna omrežja niso pristna. Opažajo, da se veliko oseb na socialnih omrežjih lažno predstavlja in da so v veliki meri prikazani le najboljši trenutki v posameznikovem življenju. Mladi so mnenja, da so njihovi odnosi v resničnem življenju pristni, saj temeljijo na medsebojni pomoči.
- Mladi raje komunicirajo v živo, saj vidijo reakcijo sogovornika in njegovo neverbalno komunikacijo.
- Mlade ob odsotnosti telefona spremlja nelagoden občutek. Strah jih je, da bodo prijatelji pozabili na njih in imajo občutek, da nekaj zamujajo. Na drugi strani pa se ob odsotnosti telefona mladi počutijo bolj prisotne v trenutku.
- Mladi so mnenja, da so zmožni biti brez telefona, če je le- ta odsotnost kratka.
- Mladi v veliki večini ne znajo nadzorovati časa, ki ga preživijo na telefonu.
- Mladi so deljenega mnenja, glede prisotnosti odvisnosti od telefona v njihovem življenju. Znaki odvisnosti od telefona, ki so jih prepoznali pri sebi so nezmožnost prenehanja uporabe, dolga uporaba in zanašanje na telefon v vsakdanjem življenju. Pri drugih odvisnost od telefona prepoznajo, če pri nekomu telefon stalno prisoten, so veliko časa na telefonu, tudi v družbi in so ob odsotnosti telefona nemirni.
- Strategije mladih za zmanjšanje časa na telefonu bi bili nadzor nad aplikacijam, iskanje novih hobijev, zapolnitev časa na drugačen način, izbris socialnih omrežij in, če ne bi nič drugega delovalo, bi poiskali strokovno pomoč.

7. PREDLOGI

Za konec podajam še nekaj predlogov za izboljšanje problematike.

- Predlagam ozaveščanje in izobraževanje mladih. Priporočam delavnice, programe, ki bi temeljili na skupnem dialogu strokovnjakov in mladih. Delavnice oziroma programi bi ozaveščali o zdravi in uravnoteženi rabi tehnologije med mladimi. Zagotovili bi, da so mladi seznanjeni s potencialnimi negativnimi vplivi prekomerne rabe telefona in socialnih omrežij.
- Poleg tega bi izvedla delavnice, ki bi mladim pomagali razviti spretnosti za uravnavanje rabe telefona in socialnih omrežij. Naučili bi se, kako upravljati s časom in se odzivati na dražljaje, ki jih prejmejo preko zaslonov na konstruktivnejši način.
- Predlagam tudi spodbujanje pozitivnih dejavnosti pri mladih. Preživljanje prostega časa aktivno, na konstruktiven način, bi pripomoglo k temu, da bi mladi odmaknili fokus stran od tehnologije. Poudarjanje aktivnosti, ki ne vključujejo tehnologije, kot so šport, umetnost, druženje v živo, prostovoljno delo, bi lahko ključno pomagale pri zmanjšanju uporabe telefona, hkrati pa bi mladi svoj čas preživljali aktivnejše, v družbi drugih in tako gradili na svoji osebnosti.
- Priporočam, da bi se v Sloveniji vzpostavila podporna okolja mladim, kjer bi se lahko med sabo mladi povezovali, pogovarjali o svojih izkušnjah in težavah pri uporabi tehnologije. Zagotovilo bi se jim varno okolje, kjer bi si lahko med sabo pomagali in pridobili tudi nasvet strokovnjakov.
- Hkrati priporočam tudi dodatna izobraževanja učiteljev in strokovnih delavcev na temo prekomerne uporabe telefona. Pomembno je, da so tudi odrasli, ki imajo pomembno vlogo v življenju mladih izobraženi o tej temi, jo prepoznajo in znajo mladim pomagati razvijati zdravo in varno uporabo tehnologije.
- Hkrati ne smemo pozabiti tudi na starše, ki imajo pomembno vlogo. Tudi starše je potrebno poučiti o zdravi in varni rabi interneta, da lahko skupaj z mladimi potem soustvarjajo družinsko strukturo, meje in pravila, ki temeljijo nazdravi in uravnoteženi rabi tehnologije. Starše bi se lahko vključilo v izobraževanja v šolskih ustanovah, kjer bi o problematiki izvedeli več.

8. UPORABLJENA LITERATURA

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14(1). Pridobljeno 15. 3. 2024 s https://clutejournals.com/index.php/JBER/article/view/9554/9632
- Bae, S. M. (2017). Smartphone Addiction of Adolescents, Not a Smart Choice. *Journal of Korean medical science*, 32(10), Pridobljeno 16.3.2024 https://doi.org/10.3346/jkms.2017.32.10.1563
- Boyd, D., & Ellison, N. (2007). Social Network Sites: Definition, History and Scholarship. *Journal of Computer- Mediated Communication*, 13(1). Pridobljeno 15.3.2024 s https://www.researchgate.net/publication/220438020_Social_Network_Sites_Definition_History_and_Scholarship
- Coatsworth, J. D., Sharp, E.H., Palen, L., Darling, N., Cumsille, P., & Marta, E. (2005). Exploring adolescent self-defining leisure activities and identity experiences across three countries. *International Journal of Behavioral Development*, 29(5), 361-370.
- Čačinovič Vogrinčič, G. (2006). Socialno delo z družinami: razvoj doktrine. *Socialno delo*, 24(3/5), 111-118.
- Derganc, S. (2004). *Prosti čas mladih.* Ljubljana: Salve: Društvo Mladinski ceh.
- Dernovšek, M., Gorenc, M., & Jeriček, H. (2006). *Ko te strese stres: Kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje.* Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Ehmke, R. (b.d.). *What Selfies Are Doing to Self-Esteem*. Pridobljeno 12. 3. 2024 s https://childmind.org/article/what-selfies-are-doing-to-girls-self-esteem/
- Erikson, E. (2014). *Identiteta in življenjski ciklus*. Ljubljana: UMco.
- Griffiths, M. (2000). Does internet and computer addiction exist? Some case study evidence. *Cyber Psychology & Behavior*, 3(2), 211-218.
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197
- Griffiths, M. D. (2008). Diagnosis and Managment of Video Games Addiction. *New direction in Addiction Treatment and Prevention*, 12. pridobljeno 15.3.2024 s

https://www.researchgate.net/publication/273948544_Diagnosis_and_management_of_video_game_addiction

- Gril, A. (2006). *Prosti čas mladih v Ljubljani*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Iglič, H. (2001). Socialni kapital, socialna omrežja in politično vedenje: empirična študija. *Slovensko sociološko društvo*, 37-38. Pridobljeno 13.3.2024 s https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=959284
- Kuhar, M. (2007). Prosti čas mladih v 21.stoletju. *Socialna pedagogika*, 11(4), 453-471.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction – a review of the psychological literature. *International journal of environmental research and public health,* 8(9), 3528–3552.
- Kobal, D. (2000). *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well. Being?. *American Psychologist*, 53, 1017-1031.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction – a review of the psychological literature. *International journal of environmental research and public health,* 8(9), 3528–3552.
- Kristančič, A. (1995). *Svetovanje in komunikacija*. Ljubljana: A.A. Inserco.
- Kristančič, A. (2007). *Svoboda izbire- moj prosti čas*. Ljubljana: A.A. Inserco d.o.o. svetovalna služba.
- Larchet, J. (2022). *Epidemija novih medijev*. Ljubljana: Družina d.o.o.
- Lešnik, R. (1982). *Prosti čas: delo, človek, družba, vzgoja*. Maribor: Obzorja.
- Li, C., Cheng, G., Sha, T., Cheng, W., & Yan, Y. (2020). The relationships between screen use and health indicators among infants, toddlers and preschoolers: A meta-analysis and systematic reviw. *Int J Environ Res Public Health*,17(19), 1-20.
- Loreman, T. (2009*) Respecting Childhood*. London, New York: Continuum.
- Lundvall, S. & Thedin Jakobsson, B. (2020). *To move on…: a comparative study of Swedish adolescents in a changing sport and leisure-time landscape* [pdf]. Pridobljeno 21. 3. 2024 s https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/16138171.2020.1823692?needAccess=true
- Medoff, N., & Kaye, B. (2011). *Electronic Media: Then, Now and Later*. London: Routledge.

- Mesec, B. (2018). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 1: Načrtovanje raziskave*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Mešl, N., & Čačinovič Vogrinčič, G. (2019). *Socialno delo z družino. Soustvarjanje želenih izidov in družinskih razvidnosti*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Miller, C. (b.d.). *Does social media use cause depression?*. Pridobljeno 20.03.2024 s https://childmind.org/article/is-social-media-use-causing-depression/
- Ministrstvo za notranje zadeve. (2024). *Dan varne rabe interneta. Spletno nasilje je velik izziv!*. Pridobljeno 20.3.2024 s https://www.policija.si/medijsko-sredisce/sporocila-za-javnost/sporocila-za-javnost-gpue/120979-dan-varne-rabe-interneta-spletno-nasilje-je-velik-izziv
- Ministrstvo za notranje zadeve. (b.d.). *Varni na internetu*. Pridobljeno 20.03.2024 s https://www.policija.si/svetujemo-ozavescamo/varnost-na-internetu/varni-na-internetu
- Musek, J. (1993). *Osebnost pod drobnogledom*. Maribor: Obzorja.
- NIJZ. (2014). *Depresija*. Pridobljeno 12. 5. 2022 s https://www.nijz.si/sl/depresija
- Nuutinen, T., Ray, C., & Roos, E. (2013). Do computer use, TV viewing amd presence of the media in the bedroom predict schoolaged childrens sleep habits in a longitudinal study?. *BMC Public health*, 13(1), 684.
- Poštrak, M. (2015). Koncepti socialnega dela z mladimi. *Socialno delo*, 54(5), 269–280.
- Poštrak, M. (2003), Kaj posebnega lahko ponudi socialno delo pri delu z mladimi. *Šolsko svetovalno delo*, 8(3–4), 26–33.
- Royal society for public health (2017). *#StatusOfMind: Social media and young people's mental health and wellbeing.* Pridobljeno 12. 3. 2024 s https://www.rsph.org.uk/static/uploaded/d125b27c-0b62-41c5-a2c0155a8887cd01.pdf
- Rozman, S. (1998). *Peklenska gugalnica*. Ljubljana: Vale- Novak.
- Selak, Š., Belina, P., & Musil, B. (2018). Splošna zasvojenost z internetom: psihometrične lastnosti slovenskega merskega pripomočka. *Javno zdravje*, 2(1), 9-20.
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S. & Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and anxiety*, 17(4). Pridobljeno 12.3.2024 s https://doi.org/10.1002/da.10094
- Srebrnič, J., Domajnko, A., & Behin, M. (2023). *Štekamo mlade- prekomerna in škodljiva raba zaslonskih tehnologij pri otrocih in mladostnikih: priročnik za strokovne delavce*. Maribor: Društvo IndiJanez.

- Statista. (2024). Number of internet and social media users worldwide as of January 2024. Pridobljeno 15.03.2024 s https://www.statista.com/statistics/617136/digital-population-worldwide/
- Statista. (2023). *Distribution of global social media users 2022, by region*. Pridobljeno 15.03.2024 s https://www.statista.com/statistics/295619/regional-distribution-of-social-media-users-worldwide/
- Statista. (2023). *Most popular reasons for internet users worldwide to use social media as of 3rd quarter 2023*. Pridobljeno 15.03.2024 s https://www.statista.com/statistics/715449/social-media-usage-reasons-worldwide/
- Statistični urad Republike Slovenije. (2023). *Uporaba interneta v gospodinjstvih in pri posameznikih*. Pridobljeno 14.3.2024 s https://www.stat.si/StatWeb/News/Index/11390
- Strasburger, VC., Jordan, AB., & Donnerstein, E. (2010). Health effects of media on children and adolescents. *Pediatrics*, 125(4). Pridobljeno 15.3.2024 s https://publications.aap.org/pediatrics/article-abstract/125/4/756/73121/Health-Effects-of-Media-on-Children-and?redirectedFrom=fulltext
- Ule, M. (2000). *Sodobne identitete v vrtincu diskurzov*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Ule, M. (2008). *Za vedno mladi? Socialna psihologija odraščanja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Republika Slovenija, Urad za mladino. (2020) *Javni razpis Krepitev kompetenc mladih skozi aktivno državljanstvo za večjo zaposljivost.* Pridobljeno 15.03.2024 s https://www.gov.si/zbirke/javne-objave/rezultati-javnega-razpisa-krepitev-kompetenc-mladih-skozi-aktivno-drzavljanstvo-za-vecjo-zaposljivost/
- Vertot, N. (2009). *Mladi v Sloveniji.* Ljubljana: Urad RS za statistiko.
- 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: priročnik za uporabo*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Waters, J. (2010). *The everything guide to Social Media: All you need to know about participating in today's most popular online communities*. London: Everything.
- Young, K. S. (1998). *Caught in the net*. New York: John Wiley & Sons.

9. PRILOGE

9.1 SMERNICE ZA INTERVJU

- Mi najprej poveš tvoje ime in starost in spol?
- Kateri razred/letnik obiskuješ?

- Koliko prostega časa imaš dnevno? Kaj počneš v prostem času?
- V katerih situacijah največ uporabljaš telefon? Kdaj še posebej veliko časa preživiš na telefonu?

- Koliko časa misliš, da dnevno preživiš na telefonu?
- Ali lahko pogledava na tvoj telefon koliko časa si ga dejansko uporabljal/a v zadnjem tednu/mesecu povprečno na dan?
- Ali si pričakoval/a takšen podatek? Kako se ob tem počutiš?
- Kaj te motivira, da uporabljaš telefon in socialna omrežja tako pogosto?

- Katere aplikacije največkrat uporabljaš? Kaj ti je na pri njih všeč in kaj ti pri njih ni všeč?
- Katere vsebine na teh aplikacijah spremljaš? Zakaj spremljaš ravno te vsebine? Koga spremljaš oz. čigave objave najpogosteje slediš?
- Ali sam/a objavljaš aktivno na socialnih omrežjih ali samo spremljaš objave drugih?
- Če objavljaš, ali spremljaš število všečkov, komentarjev? Kako se ob tem počutiš (kako število všečkov, komentarjev na tvoje objave vpliva na tvoje počutje)?

- Kakšne so po tvojem mnenju prednosti uporabe tehnologije, telefona in družbenih omrežij na splošno? Zakaj?

- Kakšne so po tvojem mnenju slabosti uporabe tehnologije, telefona in družbenih omrežij na splošno? Zakaj?
- Kaj od zgoraj omenjenega, velja za te?

- Ali opaziš kakšno razliko v razpoloženju med tem, ko si na telefonu, in počutjem pred tem? Kakšna je ta sprememba?
- Kako po tvojem mnenju socialna omrežja vplivajo nate? Zakaj? / Na katerih področjih (mišljenja/razmišljanja, doživljanja/počutja, vedenja/obnašanja) opaziš vpliv socialnih omrežij? Kako se kaže ta vpliv?
- Kako je po tvojem mnenju povezano tvoje počutje s časom, ki ga preživiš na telefonu? Zakaj tako misliš?
- Kako socialna omrežja vplivajo na tvoje zdravje, samopodobo, počutje, zadovoljstvo, prijateljstva, odnose s starši, šolo, vedenje…?

- Kako pristne se ti zdijo vsebine na socialnih omrežjih?
- Kako pristni pa se ti zdijo odnosi (prijatelji, vrstniki, sorojenci, starši) v tvojem življenju?
- Ali se lažje sporazumevaš, komuniciraš v živo ali preko telefona? Zakaj?

- Ali si bil/a kdaj brez telefona? Kako se počutiš, ko ti telefon in družbena omrežja niso na voljo?
- Ali meniš, da si zmožen/a nadzorovati čas, ki ga preživiš na telefonu in družbenih omrežjih? Lahko pojasniš svoj odgovor.
- Ali si kdaj poskušal/a zmanjšati količino časa, ki ga preživiš na telefonu in družbenih omrežjih? Kako uspešen/a si bil/a?

- Ali imaš kdaj občutek, da »ne moreš živeti« brez stika s socialnim omrežji? Če da, kdaj se tako počutiš? Kako to?
- Ali meniš, da si odvisen/a od socialnih omrežij/ telefona? Če da: Zakaj tako misliš? Če ne: kako bi prepoznal/a, da je nekdo odvisen od telefona?
- Če bi pri sebi opazil/a te znake odvisnosti od telefona, kaj meniš, da bi lahko storil/a?

9.2 SOGLASJE ZA SODELOVANJE V RAZISKAVI ZA MLADOLETNE

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

SOGLASJE ZA SODELOVANJE V RAZISKAVI

Spodaj podpisani/a _____ (vaše ime in priimek) soglašam, da lahko _____ (ime in priimek vašega otroka) sodeluje v raziskavi z naslovom *Telefon – naš prijatelj ali sovražnik?*, ki jo v okviru zaključne magistrske naloge na Fakulteti za socialno delo Univerze v Ljubljani izvaja Teja Terbovšek.

Namen raziskave je ugotoviti, kako mladi doživljajo uporabo telefona in socialnih omrežij, kako morebitna prekomerna uporaba telefona vpliva na njihovo počutje in vedenje ter kako uporaba telefona vpliva na vsakdanje življenje mladostnikov.

Z udeleženci raziskave bomo izvedli individualne intervjuje, ki bodo anonimni in zaupni. Intervju bomo zvočno snemali in ga potem prepisali, posnetek pa izbrisali. Prepisi intervjujev bodo pod šifro shranjeni pri avtorici magistrske naloge in bodo 5 let po zagovoru (zaključku študija) uničeni. Sodelovanje je prostovoljno. Pridobljeni podatki bodo uporabljeni zgolj v raziskovalne namene.

Kraj in datum:

Podpis starša/skrbnika:

Podpis otroka/mladostnika:

9.3 SOGLASJE ZA SODELOVANJE V RAZISKAVI

Univerza
v Ljubljani
Fakulteta
za socialno delo

SOGLASJE ZA SODELOVANJE V RAZISKAVI

Spodaj podpisani/a _____ (vaše ime in priimek) soglašam, da prostovoljno sodelujem v raziskavi z naslovom *Telefon – naš prijatelj ali sovražnik?*, ki jo v okviru zaključne magistrske naloge na Fakulteti za socialno delo Univerze v Ljubljani izvaja Teja Terbovšek.

Namen raziskave je ugotoviti, kako mladi doživljajo uporabo telefona in socialnih omrežij, kako morebitna prekomerna uporaba telefona vpliva na njihovo počutje in vedenje ter kako uporaba telefona vpliva na vsakdanje življenje mladostnikov.

Z udeleženci raziskave bomo izvedli individualne intervjuje, ki bodo anonimni in zaupni. Intervju bomo zvočno snemali in ga potem prepisali, posnetek pa izbrisali. Prepisi intervjujev bodo pod šifro shranjeni pri avtorici magistrske naloge in bodo 5 let po zagovoru (zaključku študija) uničeni. Sodelovanje je prostovoljno. Pridobljeni podatki bodo uporabljeni zgolj v raziskovalne namene.

Kraj in datum:

Podpis sogovornika:

9.4 PRIMER INTERVJUJA

Transkript intervjuja A:

- **Mi najprej poveš tvoje ime in starost in spol?**

Sem Taja, stara pa sem 15 let.

- **Kateri razred/letnik obiskuješ?**

Obiskujem 9 razred osnovne šole.

- **Koliko prostega časa imaš dnevno? Kaj počneš v prostem času?**

Jaz imam nekje 5 ure prostega časa. V prostem času se družim s sestro, imam treninge, sedaj ko je lepo vreme grem tudi ven se rolati ali kaj podobnega, igram igrice na telefonu, Tiktok.

- **V katerih situacijah največ uporabljaš telefon? Kdaj še posebej veliko časa preživiš na telefonu?**

Po šoli sem precej veliko, ko sem utrujena in se mi ne da delati nič drugega in zvečer preden grem spat sem tudi precej na telefonu, gledam masterchef in sem zraven na telefonu.

- **Koliko časa misliš, da dnevno preživiš na telefonu?**

Misim, da sem na telefonu med šolo nekje 5 ur, med vikendom pa še kako uro dlje, odvisno kako dolgo spim.

- **Ali lahko pogledava na tvoj telefon koliko časa si ga dejansko uporabljal/a v zadnjem tednu/mesecu povprečno na dan?**

Ja, ta teden sem bila v povprečju na telefonu 5 ur , prejšnji teden 5 ur in 14 minut, teden prej 5 ur 25 in še teden prej 7 ur 40 in teden prej tudi 7 ur in pol.

- **Ali si pričakoval/a takšen podatek? Kako se ob tem počutiš?**

Ja sem ja, se pa slabo ob tem počutim, ker sem preveč na telefonu, definitivno, se zavedam, da sem veliko na telefonu.

- **Kaj te motivira, da uporabljaš telefon in socialna omrežja tako pogosto?**

Kdaj mi krajša prosti čas, včasih kar malo brskam, veli krat to, včasih pa sem na telefonu, ker imam dejansko namen kaj pogledati. Velikokrat sem na telefonu iz navade, ker je zraven. Sem dostikrat po šoli in treningih utrujena in mi je najlažje, če grem na telefon.

- **Katere aplikacije največkrat uporabljaš? Kaj ti je na pri njih všeč in kaj ti pri njih ni všeč?**

Največ uporabljam Tiktok, Snapchat in zadnje čase Youtube, ko poslušam glasbo, prej tega nisem počela. Všeč mi je, da se lahko pogovarjam s prijatelji, jim pošljem kakšno sliko in oni meni nazaj in vidimo kaj delam. Na Tiktoku mi ni všeč, ker sem preveč zasvojena zaradi njega postala, preveč časa sem na njem, na Snapchatu se vsaj pogovarjam s prijatelji in na nek način družim, ko sem na Tiktoku res samo brskam in nič pametnega. Je pa zelo zanimivo in pritegne pozornost.

- **Katere vsebine na teh aplikacijah spremljaš? Zakaj spremljaš ravno te vsebine? Koga spremljaš oz. čigave objave najpogosteje slediš?**

Kar mi pride na moj for you page. Zelo mešano od skokov, ki jih treniram, pa od moje serije, ki jo gledam Skrito v raju in Soy luna, pa razni memsi o šoli, mi je vedno smešno, če je kakšen podoben video. To spremljam, ker mi jih ponudi in mi je zabavno to spremljati. Večkrat, ko nekaj gledaš, pogosteje ti to vrže ven. Sledim pa svojim prijateljem pa kakšnim osebam, ki me navdihujejo, predvsem skakalci in skakalke.

- **Ali sam/a objavljaš aktivno na socialnih omrežjih ali samo spremljaš objave drugih?**

Predvsem gledam objave drugih, sama objavim zelo redko, včasih naredim kakšen vlog, če gremo trenirat kam dlje, na primer v Avstrijo ali če gremo čez vikend v Planico. Tudi na Instagram, če objavim, objavim v tej smeri. Je pa to zelo redko ne vem, če enkrat na mesec.

- **Če objavljaš, ali spremljaš število všečkov, komentarjev? Kako se ob tem počutiš (kako število všečkov, komentarjev na tvoje objave vpliva na tvoje počutje)?**

Pogledam vedno ja, ampak ne bi rekla da to vpliva na mene. Seveda je fajn, če imam veliko ogledov in lajkov, ampak ni to ključno.

- **Kakšne so po tvojem mnenju prednsti uporabe tehnologije, telefona in družbenih omrežij na splošno? Zakaj?**

Jaz priznam, da sem se zaradi Tiktoka pou angleških besed več naučila, kot bi se drugače, tako, da bi rekla, da je to prednost, da hitro spoznavaš in se učiš tuje jezike. Zveš lahko kar koli želiš, vse informacije so na internetu, ti samo odpreš in že dobiš kar želiš. Prednost je, da se lahko na nek način družiš s prijatelji, tudi če ne v živo. Vedno si v koraku s časom, ničesar ne zamudiš, ves čas veš kaj se dogaja.

- **Kakšne so po tvojem mnenju slabosti uporabe tehnologije, telefona in družbenih omrežij na splošno? Zakaj?**

Eni spremenijo svoje mišljenje, ker imajo spremljajo tudi kakšne neprimerne vsebine na aplikacijah in potem začnejo razmišljati tudi sami tako, še slabše če se začnejo sami vesti tako. Lani je bilo tudi po novicah veliko o tem nasilju, ko so bile dekleta v Celju v Tušu, to se mi zdi, da hitro podobno idejo dobiš s Tiktoka, če kdo spremlja podobno vsebino. Pa tudi zelo hitro se lahko zasvojiš in potem večina čas preživiš na telefonu, namesto, da bi počel kaj koristnega, ampak si tako s fokusom noter, da sploh ne želiš delati česa drugega.

- **Kaj od zgoraj omenjenega, velja za te?**

Predvsem, da sem se naučila jezik, pa da se lahko pogovarjam s prijatelji, malo pa sem zasvojena tudi postala.

- **Ali opaziš kakšno razliko v razpoloženju med tem, ko si na telefonu, in počutjem pred tem? Kakšna je ta sprememba? / Ali se tvoje razpoloženje po rabi telefona spremeni? Kako?**

Niti ne, nisem niti pozorna na to, ali se moje razpoloženje kaj spremeni po rabi telefona. Bi morala biti bolj pozorna na to. Mogoče odvisno kdaj, če mi mami zraven teži, mi definitivno vpliva na razpoloženja.

- **Kako po tvojem mnenju socialna omrežja vplivajo nate? Zakaj? / Na katerih področjih (mišljenja/razmišljanja, doživljanja/počutja, vedenja/obnašanja) opaziš vpliv socialnih omrežij? Kako se kaže ta vpliv?**

Pomoje ne vplivajo kaj veliko name, ali na ta našteta področja. Mogoče malo na vedenje, če vidim kakšen nov trend na Tiktoku, ga potem želim preizkusiti tudi jaz, na primer kakšen nov ples na tiktoku ali kakšen nov filter, potem tudi sam preizkusim. Ni pa tako, da če nekdo znan nekaj objavi in bi jaz hotela to posneti, sploh, če se mi zdi neprimerno ali bedno.

- **Kako je po tvojem mnenju povezano tvoje počutje s časom, ki ga preživiš na telefonu? Zakaj tako misliš?**

Včasih, če sem preveč me začnejo peči oči in sem bolj utrujena in sama zaznam, da bi mogoče bilo dobro iti malo iz telefona, ampak potem ponavadi nimam nič drugega za delati in sem še naprej na telefonu. Velikokrat zaspim zraven ob odprti aplikaciji in se mi ne da nič. Načeloma več kot sem na telefonu manj energije mam, sem bolj naveličana vsega, malo nestrpna.

- **Kako socialna omrežja vplivajo na tvoje zdravje, samopodobo, počutje, zadovoljstvo, prijateljstva, odnose s starši, šolo, vedenje…?**

Pomoje ne vpliva na moje zdravje, imam treninge vsaj 3x na teden in se gibam ne glede na to koliko sem na telefonu. Nisem nikoli razmišljala ali vpijajo na samopodobo, se mi zdi, da se v svojem telesu dobro počutim, nisem ne samozavestna glede tega. Mogoče se ne samozavestno počutim v drugih primerih, ko moram s kom na novo govoriti ali narediti nekaj česar ponavadi ne delam, ali ko imam nastop pred celim razredom, na primer govorni. Na prijateljstva vplivajo pozitivno, ker se res veliko časa pogovarjam preko telefonov, se počutim povezane s prijatelji, ko si pošiljamo kakšne zabavne tiktoke ali fotografije. Če se imaš manj možnosti, da se z nekom vidiš v živo je fajn, ker se lahko ves čas preko spleta pogovarjaš z njimi in vseeno ohranjaš prijateljstvo. Ja na odnose s starši bolj slabo verjetno, saj mi predvsem mami skozi naj ne bom toliko na telefonu, naj delam kaj drugega in mi potem gre zelo na živce, se večkrat skregava zaradi tega. Na šolu tudi slabše, saj se manj učim, če imam telefon zraven. Če ga dam stran se lahko učim, ko se spomnem in spet moram pogledati na telefon, spet mine nekaj časa preden grem nazaj delati za šolo. Pogledam zaradi firbca, ne ker bi nekaj nujno morala pogledati, ampak samo ker me zanima, če je kaj novega, kot da kaj zamujam, če nisem na telefonu in ne bom videla kakega sporočila.

- **Kako pristne se ti zdijo vsebine na socialnih omrežjih?**

Odvisno od koga, večina jih ni ravno pristna. Eni se predstavljajo drugače, kot so v resnici, potem tudi drugi govorijo drugače, kot so prikazani sami na socialnih omrežjih.

- **Kako pristni pa se ti zdijo odnosi (prijatelji, vrstniki, sorojenci, starši) v tvojem življenju?**

V mojem življenju bi rekla, da so pristni, na internetu pa bi rekla, da niso. Se pogovarjam z več ljudmi, ki vem, da v resnici niso ravno moji najboljši prijatelji in tudi nikoli ne bojo. Se samo malo za zabavo pogovarjamo in tudi vem, da niso taki kot prikazujejo.

- **Ali se lažje sporazumevaš, komuniciraš v živo ali preko telefona? Zakaj?**

Lažje v živo, lažje poveš, če na primer nekaj pošlješ mine čas, da druga oseba odgovori in potem ti odgovoriš in je veliko lažje, če se pogovarjaš v živo in tudi veliko hitreje.

- **Ali si bil/a kdaj brez telefona? Kako se počutiš, ko ti telefon in družbena omrežja niso na voljo?**

Ja sem, večkrat mami vzela za kakšno kazen. Ne vem nič nisem imela za delati, sem v luft gledala, mi je bilo dolgčas, malo živčna, nervozna, neučakana kdaj bom dobila telefon, jezna na mami, da mi ga je vzela.

- **Ali meniš, da si zmožen/a nadzorovati čas, ki ga preživiš na telefonu in družbenih omrežjih? Lahko pojasniš svoj odgovor.**

Ne ravno, mi velikokrat čas mine hitreje in pozabim nanj, če rečem, da grem za 10 minut, ni nikoli 10 minut vedno potem pozabim in kar ne morem nehati gledati. Tudi, če sem zvečer na telefonu, si rečem, da grem spat ob 11 in takrat odložim telefon, redko kdaj je res potem ta ura, da grem spat.

- **Ali si kdaj poskušal/a zmanjšati količino časa, ki ga preživiš na telefonu in družbenih omrežjih? Kako uspešen/a si bil/a?**

Ja predvsem, ko sem bila prisiljena v to. Drugače pa nisem bila kaj uspešna, niti se nisem nikoli prav rekla, da moram zmanjšati.

- **Ali imaš kdaj občutek, da »ne moreš živeti« brez stika s socialnim omrežji? Če da, kdaj se tako počutiš? Kako to?**

Če imam kaj za delati, sem lahko brez, če pa nimam nič, ali če sem cel dan v sobi bi pa verjetno imela več težav. Če bi bila brez mi zagotovo ne bi bilo všeč. Dan bi zdržala, teden verjetno ne.

- **Ali meniš, da si odvisen/a od socialnih omrežij/ telefona? Če da: Zakaj tako misliš? Če ne: kako bi prepoznal/a, da je nekdo odvisen od telefona?**

Malo ja, ker nikoli ne znam odložiti telefon in dejansko nehati. Pri drugemu bi prepoznala, da je odvisen, če bi imel vseskozi telefon zraven in bil tudi ves čas na njemu, tudi v družbi, bi bil ne miren, če ga ne bi imel ob sebi.

- **Če bi pri sebi opazil/a te znake odvisnosti od telefona, kaj meniš, da bi lahko storil/a?**

Ja verjetno mamici rekla, da hočem zmanjšat in bi ga ob določeni uri dala njej. Pa starševski nadzor na aplikacijah.

9.5 PRIMER ODPRTEGA KODIRANJA

Primer odprtega kodiranja intervjuja A.

OZNAKA	IZJAVA	POJEM	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA	TEMA
A1	ženskega spola	ženska	/	Spol	Osnovni podatki
A2	9 razred osnovne šole	Osnovna šola	/	Stopnja izobraževanja	Osnovni podatki
A3	5 ur prostega časa	5 ur ali več	/	Količina prostega časa	Prosti čas
A4	družim s sestro	druženje	Pasivno preživljanje prostega časa	Način preživljanja prostega čas	Prosti čas
A5	treninge, sedaj ko je lepo vreme grem tudi ven se rolati	Šport	Aktivno preživljanje prostega časa	Način preživljanja prostega čas	Prosti čas
A6	igram igrice na telefonu, Tiktok	Videoigre	Pasivno preživljanje prostega časa	Način preživljanja prostega čas	Prosti čas
A7	Po šoli sem precej veliko	Po šoli	/	povečana uporaba telefona	Uporaba telefona med mladimi
A8	sem precej veliko, ko sem utrujena	utrujenost	/	Razlog uporabe telefona	Uporaba telefona med mladimi
A9	se mi ne da delati nič drugega	dolgčas	/	Razlog uporabe telefona	Uporaba telefona med mladimi
A10	zvečer preden grem spat	zvečer	/	povečana uporaba telefona	Uporaba telefona med mladimi
A11	med šolo nekje 5 ur, med vikendom pa še kako uro dlje	5 ur ali več	/	Ocena časa na telefonu	Uporaba telefona med mladimi
A12	5 ur , prejšnji teden 5 ur in 14 minut, teden prej 5 ur 25 in še teden prej 7 ur 40 in teden prej tudi 7 ur in pol	5 ur ali več	/	Dejanski čas na telefonu	Uporaba telefona med mladimi

A13	slabo ob tem počutim, ker sem preveč na telefonu	slabo	/	Počutje ob preživetem času na telefonu	Uporaba telefona med mladimi
A14	krajša prosti čas, včasih kar malo brskam	Krajšanje časa	/	Razlogi za uporabo telefona	Uporaba telefona med mladimi
A15	imam dejansko namen kaj pogledati	Iskanje informacij	/	Razlogi za uporabo telefona	Uporaba telefona med mladimi
A16	sem na telefonu iz navade, ker je zraven	navada	/	Razlogi za uporabo telefona	Uporaba telefona med mladimi
A17	po šoli in treningih utrujena in mi je najlažje, če grem na telefon	utrujenost	/	Razlogi za uporabo telefona	Uporaba telefona med mladimi
A18	Največ uporabljam Tiktok, Snapchat in zadnje čase Youtube	Največkrat uporabljene aplikacije	/	Aplikacije in njihove prednosti in slabosti	Uporaba telefona med mladimi
A19	ko poslušam glasbo	Glasba	Pasivno preživljanje prostega časa	Način preživljanja prostega čas	Prosti čas
A20	lahko pogovarjam s prijatelji, jim pošljem kakšno sliko in oni meni nazaj in vidimo kaj delam.	Povezovanje	Prednosti aplikacij	Aplikacije in njihove prednosti in slabosti	Uporaba telefona med mladimi
A21	zasvojena zaradi njega postala,	odvisnost	Slabosti aplikacij	Aplikacije in njihove prednosti in slabosti	Uporaba telefona med mladimi
A22	Snapchatu se vsaj pogovarjam s prijatelji in na nek način družim	povezovanje	Prednosti aplikacij	Aplikacije in njihove prednosti in slabosti	Uporaba telefona med mladimi

A23	Je pa zelo zanimivo in pritegne pozornost	Zanimiva vsebina	Slabosti aplikacij	Aplikacije in njihove prednosti in slabosti	Uporaba telefona med mladimi
A24	Kar mi pride na moj for you page	Ponujena vsebina	/	Vrsta vsebine	Uporaba telefona med mladimi
A25	skokov, ki jih treniram	Šport	/	Vrsta vsebine	Uporaba telefona med mladimi
A26	od moje serije, ki jo gledam	hobiji	/	Vrsta vsebine	Uporaba telefona med mladimi
A27	razni memsi o šoli	Zabavne vsebine	/	Vrsta vsebine	Uporaba telefona med mladimi
A28	ker mi jih ponudi	Ponujena vsebina	/	Razlogi za spremljanje vsebine	Uporaba telefona med mladimi
A29	mi je zabavno to spremljati	zabava	/	Razlogi za spremljanje vsebine	Uporaba telefona med mladimi
A30	Sledim pa svojim prijateljem	prijatelji	/	Osebe, ki jim sledi	Uporaba telefona med mladimi
A31	kakšnim osebam, ki me navdihujejo	inspiracija	/	Osebe, ki jim sledi	Uporaba telefona med mladimi
A32	Predvsem gledam objave drugih	Spremljanje drugih	/	Objavljanje	Uporaba telefona med mladimi
A33	objavim zelo redko	Občasna objava	/	Objavljanje	Uporaba telefona med mladimi
A34	vlog, če gremo trenirat kam dlje, na primer v Avstrijo ali če	Vlog	Vsebina lastne objave	Objavljanje	Uporaba telefona med mladimi

	gremo čez vikend v Planico				
A35	Pogledam vedno ja, ampak ne bi rekla da to vpliva na mene	Ne vpliva	/	Vpliv števila všečkov	Uporaba telefona med mladimi
A36	hitro spoznavaš in se učiš tuje jezike	Učenje jezikov	Poučne vsebine	Prednosti tehnologije	Na splošno o tehnologiji
A37	vse informacije so na internetu	Informiranost	Hiter dostop do informacij	Prednosti tehnologije	Na splošno o tehnologiji
A38	na nek način družiš s prijatelji, tudi če ne v živo	Povezovanje z drugimi	Socializacija	Prednosti tehnologije	Na splošno o tehnologiji
A39	si v koraku s časom	obveščenost	Hiter dostop do informacij	Prednosti tehnologije	Na splošno o tehnologiji
A40	ničesar ne zamudiš	obveščenost	Hiter dostop do informacij	Prednosti tehnologije	Na splošno o tehnologiji
A41	Eni spremenijo svoje mišljenje	Vpliv na mišljenje	Vpliv na posameznika	Slabosti tehnologije	Na splošno o tehnologiji
A42	neprimerne vsebine	Neprimernost vsebin	Tveganja	Slabosti tehnologije	Na splošno o tehnologiji
A43	se začnejo sami vesti tako	Vpliv na vedenje	Vpliv na posameznika	Slabosti tehnologije	Na splošno o tehnologiji
A44	tudi zelo hitro se lahko zasvojiš	odvisnost	Povzročanje odvisnosti	Slabosti tehnologije	Na splošno o tehnologiji
A45	naučila jezik	Učenje jezikov	Poučne vsebine	Prednosti tehnologije	Na splošno o tehnologiji
A46	pogovarjam s prijatelji	Povezovanje z drugimi	Socializacija	Prednosti tehnologije	Na splošno o tehnologiji
A47	malo pa sem zasvojena tudi postala	Odvisnost	Povzročanje odvisnosti	Slabosti tehnologije	Na splošno o tehnologiji
A48	Niti ne, nisem niti pozorna na to, ali se moje razpoloženje kaj spremeni po rabi telefona	Razpoloženje se ne spremeni	/	Sprememba razpoloženja po uporabi	Počutje in socialna omrežja

A49	če mi mami zraven teži, mi definitivno vpliva na razpoloženja.	Zunanji vpliv	/	Sprememba razpoloženja po uporabi	Počutje in socialna omrežja
A50	vidim kakšen nov trend na Tiktoku, ga potem želim preizkusiti	Posnemanje trendov	Vpliv na vedenje/mišljenje	Vpliv socialnih omrežij	Počutje in socialna omrežja
A51	če sem preveč me začnejo peči oči	Oči	Fizični vpliv	Posledice prekomerne uporabe	Počutje in socialna omrežja
A52	sem bolj utrujena	Utrujenost	Fizični vpliv	Posledice prekomerne uporabe	Počutje in socialna omrežja
A53	nimam nič drugega za delati in sem še naprej na telefonu	Dolgčas	/	Razlog uporabe tehnologije	Uporaba telefona med mladimi
A54	zaspim zraven ob odprti aplikaciji in se mi ne da nič	Brezvoljnost	Fizični vpliv	Posledice prekomerne uporabe	Počutje in socialna omrežja
A55	več kot sem na telefonu manj energije mam	Pomanjkanje energije	Fizični vpliv	Posledice prekomerne uporabe	Počutje in socialna omrežja
A56	bolj naveličana	Naveličanost	Vpliv na občutja	Posledice prekomerne uporabe	Počutje in socialna omrežja
A57	malo nestrpna	Nestrpnost	Vpliv na občutja	Posledice prekomerne uporabe	Počutje in socialna omrežja
A58	veliko časa pogovarjam preko telefonov, se počutim povezane s prijatelji	Povezanost	Vpliv na prijateljstva	Vpliv socialnih omrežij	Počutje in socialna omrežja
A59	mi predvsem mami skozi naj ne bom toliko na telefonu… se večkrat skregava zaradi tega	Vzrok prepirov	Vpliv na odnose s starši	Vpliv socialnih omrežij	Počutje in socialna omrežja

A60	se manj učim, če imam telefon zraven	Manj učenja	Vpliv na šolo	Vpliv socialnih omrežij	Počutje in socialna omrežja
A61	Pogledam zaradi firbca, ne ker bi nekaj nujno morala pogledati, ampak samo ker me zanima, če je kaj novega, kot da kaj zamujam, če nisem na telefonu in ne bom videla kakega sporočila	Občutek kot, da nekaj zamujam	Vpliv na vedenje/mišljenje	Vpliv socialnih omrežij	Počutje in socialna omrežja
A62	Eni se predstavljajo drugače, kot so v resnici	Lažno predstavljanje	Ne pristni	Pristnost socialnih omrežij	Počutje in socialna omrežja
A63	življenju bi rekla, da so pristni, na internetu pa bi rekla, da niso	Pristni	/	Pristnost odnosov	Počutje in socialna omrežja
A64	lažje poveš, veliko lažje, če se pogovarjaš v živo in tudi veliko hitreje	Hitrejša komunikacija	V živo	Komunikacija	Počutje in socialna omrežja
A65	Ja sem, večkrat mami vzela za kakšno kazen	Zunanji vpliv	Razlog odsotnosti	Odsotnost telefona	Občutki odvisnosti
A66	nič nisem imela za delati, sem v luft gledala, mi je bilo dolgčas	Dolgčas	Počutje ob odsotnosti	Odsotnost telefona	Občutki odvisnosti
A67	malo živčna, nervozna, neučakana kdaj bom dobila telefon	nervoza	Počutje ob odsotnosti	Odsotnost telefona	Občutki odvisnosti
A68	jezna na mami, da mi ga je vzela	Jeza	Počutje ob odsotnosti	Odsotnost telefona	Občutki odvisnosti

A69	mi velikokrat čas mine hitreje in pozabim nanj, če rečem, da grem za 10 minut, ni nikoli 10 minut	Izguba občutka za čas	Ne zmožnost nadzorovanja	Samonadzor nad časom preživetim na telefon	Občutki odvisnosti
A70	kar ne morem nehati gledati	Ne zmožnost prenehanja	Nezmožnost nadzorovanja	Samonadzor nad časom preživetim na telefonu	Občutki odvisnosti
A71	ko sem bila prisiljena v to	Zunanji vpliv	/	Poskusi zmanjšanja časa na telefonu	Občutki odvisnosti
A72	nisem bila kaj uspešna	Neuspešen poskus	/	Poskusi zmanjšanja časa na telefonu	Občutki odvisnosti
A73	Če imam kaj za delati, sem lahko brez, če pa nimam nič, bi pa verjetno imela več težav	Zmožen/-a biti brez	Zmožnost biti brez telefona	Odsotnost telefona	Občutki odvisnosti
A74	bila brez mi zagotovo ne bi bilo všeč	Ne bi bilo všeč	Počutje ob odsotnosti	Odsotnost telefona	Občutki odvisnosti
A75	Malo ja	Malo	/	Prisotnost odvisnosti	Občutki odvisnosti
A76	ker nikoli ne znam odložiti telefon in dejansko nehati	Nezmožnost prenehanja	Znaki, opaženi pri sebi	Znaki odvisnosti	Občutki odvisnosti
A77	vseskozi telefon zraven	Stalna prisotnost	Znaki, ki jih opazil/-a pri drugih	Znaki odvisnosti	Občutki odvisnosti
A78	ves čas na njemu, tudi v družbi	Stalna uporaba	Znaki, ki jih opazil/-a pri drugih	Znaki odvisnosti	Občutki odvisnosti
A79	bil ne miren, če ga ne bi imel ob sebi	Nemir ob odsotnosti	Znaki, ki jih opazil/-a pri drugih	Znaki odvisnosti	Občutki odvisnosti
A80	mamici rekla, bi ga ob določeni uri dala njej	Zunanji vpliv	/	Strategije zmanjšanja odvisnosti	Občutki odvisnosti

A81	starševski nadzor na aplikacijah	Nadzor nad aplikacijah	/	Strategije zmanjšanja odvisnosti	Občutki odvisnosti

9.6 OSNO KODIRANJE

OSNOVNI PODATKI

1. Spol
    - Moški (D1, F1, J1, M1, O1)
    - Ženski (A1, B1, C1, E1, G1, H1, I1, K1, L1, N1)
2. Stopnja izobraževanja
    - Osnovna šola (A1, B2, C2, D2, E2)
    - Srednja šola (F2, G2, H2, I2, J2)
    - Fakulteta/ mladi zaposleni (K2, L2, M2, N2, O2)

PROSTI ČAS

1. Količina prostega časa
    - 1-3 uri dnevno (L3)
    - 3-5 ur dnevno(B3, C3, E3, F3, M3, N3, O3)
    - 5 ur ali več dnevno (A3, G3, H3, I3, K3)
2. Način preživljanja prostega časa

- Aktivno preživljanje prostega časa
    - Šport (A5, B5, D7, E4, F6, G4, H6, I6, K5, L6, N5, O5)
    - Čas zunaj (B4, I5)
    - Pomoč doma (B6, H7)
    - Kuhanje (C5, G7)
    - Šolske obveznosti (H4, J3)
    - Dodatna dejavnost (M4)
- Pasivno preživljanje prostega časa
    - Druženje (A4, D4, E7, F4, I4, J4, K4, N4, O4)
    - Uporaba telefona (C4, E6, H5, K8)
    - Glasba (A19,G6)
    - Videoigre (A6, D5, I8, L4, M5)
    - Televizija (D6, E5, K6, L5, M6, N6, O6)
    - Počitek (F5)
    - Poslušanje podkastov (G5)
    - Branje (G8, I7, K7, O7)

- Zabava (J5)

UPORABA TELEFONA MED MLADIMI

1. Povečana uporaba telefona
   - Po šoli (A7, D3)
   - Med šolo (D9, O8)
   - Zvečer (A10, D8, E8, G9, H9, J10, N10, O10)
   - Vikend (D11, E9, F7)
   - Več prostega časa (B7)
   - Težave z zdravjem (C6)
   - Slabo vreme (B8)
   - Vožnja (D10, O9)
   - Stresne situacije (F8)
   - Konstantna uporaba (H8)
2. Razlog uporabe tehnologije
   - Dolgčas (A9, A53, B9, E10, F16, K10, L7, M7, N11)
   - Krajšanje časa (A14, F11, F12, F13)
   - Utrujenost (A8, A17,)
   - Stres (K12, N12)
   - Izogibanje (B10, K11, K18, K19, M8)
   - Navada (A16, K13, K21, N17)
   - Iskanje informacij (A15, D18, G11, H13)
   - Informiranost (B14, C12, D16, H16, , J16)
   - Povezovanje s prijatelji (B15, C7, C13, D15, E14, F15, H18, I14, J7, L8, N7, O15)
   - Spremljanje prijateljev (G18, J15, K22)
   - Komunikacija (C11, H15, I9)
   - Sprostitev (E16, G10, H30, K9, K17, K20, L16, O17)
   - Zabava (B22, D17, E15, H17, L14, M13, O16)
   - Iskanje novih idej (F27, L13)
   - Nova znanje (G16, G17, L15, N18)
   - Šolske obveznosti (J6)
   - Delo (F14, M14, N8)
   - Igranje igric (D19, O18)

- Socialna omrežja (J8, N9)
- Planiranje (J9)
- Poslušanje glasbe (I10)

3. Samo ocena preživetega časa na telefonu
    - 1-2 uri dnevno (
    - 2-3 ure dnevno (I11, L9)
    - 3-4 ure dnevno (B11, E11, F9, G12, K14, M9, O11)
    - 5 ur ali več dnevno (A11, C8, D12, H10, J11, N13)
4. Dejanski čas preživet na telefonu
    - 1-2 uri dnevno (I12)
    - 2-3 ure dnevno (L10, O12)
    - 3-4 ure dnevno (G13, M10)
    - 4-5 ur dnevno (C9, E12,)
    - 5 ur ali več dnevno (A12, B12, D13, F10, H11, J12, K15, N14)
5. Počutje ob preživetem času na telefonu
    - Slabo (A13,)
    - Dobro (B13, C10, E13, G15, H14, , I13, L12, M12, O14)
    - Pričakovano (D14, G14, H12, J13, L11, M11, N15, O13)
    - Moram zmanjšati (J14, K16, N16)
6. Aplikacije in njihove prednosti in slabosti
    - Največkrat uporabljene aplikacije (A18, B16, C14, D20, E17, F17, G19, H19, I15, I17, J18, K23, L17, M15, N22, O19)

- Prednosti aplikacij
    - Povezovanje (A20, A22, B17, D21, E18, H21, J19, K24, O20)
    - Obveščenost (C16, H22, N24)
    - Dostopnost (L18, L21, M17, M18)
    - Zabava (D22, N23, O21)
    - Raznovrstnost vsebine (E19)
    - Personalizirana vsebina (F18, L19)
    - Enostavna uporaba (G20)
    - Velika količina informacij (G21)
    - Komunikacija (C15, H20, M16)
    - Spremljanje prijateljev (I16, K25)
    - Inspiracija (I18, K26, K29, L20, M19)

- Poučne vsebine (J20, J21, J22, K30)

- Slabosti aplikacij
  - Odvisnost (A21, C17, L23)
  - Prekomerna uporaba (B18, D23, E20, H23, I19, L22, M20)
  - Zanašanje na tehnologijo (C18)
  - Zanemarjanje drugih aktivnosti (D24, M21)
  - Zanimiva vsebina (A23)
  - Brez vpliva nad vsebino (F19, N25, O22)
  - Izogibanje (C19)
  - Dostopnost drugim (F20)
  - Negativni komentarji (F21,F22)
  - Izpostavljenost osebnih podatkov (G22)
  - Lažno predstavljanje (G23, N26)
  - Ne produktivnost (H24)
  - Prenasičenost informacij (K27)
  - Primerjanje (K28, M22)

7. Vrsta vsebine
   - Ponujena vsebina (A24, C23, E25, J24, M24, N30)
   - Lastno zanimanje (C22, D26, E24, F26, G29, H29, O26)
   - Hobiji (A26, H27, J23)
   - Šport (A25, E22, G25, O23)
   - Zabavne vsebine (A27, B21, D27, H26, M23)
   - Ideje za potovanja (B19, F29, L25)
   - Trendi (B20,)
   - Kuhanje (C20, G24)
   - Vplivneži (C21, D29)
   - Slavne osebe (E21, F25, N27)
   - Igrice (D25)
   - Prijatelji (D28, N29)
   - Vsakdanje vsebine (E23, N31)
   - Poslušanje glasbe (F23, J34, K33)
   - Motivacijske vsebine (F24, G26, G27)
   - Podkast (F28, J35, K34)
   - Priporočila drugih (F30, O24)

- Novice (H25)
- Moda (H28, N19, N28)
- Spiritualnost (L26)
- Nova znanja (N20)
- Finance (O25)

8. Osebe, ki jim sledim
   - Prijatelji (A30, B23, D31, F31, J25, N21, O27)
   - Inspiracija (A31, E27, J26, K32, L27)
   - Znane osebe (C24, D32, E26, G30, H31, K31. L24, L28, M25, O28)
9. Objavljanje
   - Spremljanje drugih (A31, B24, C25)
   - Redno objavljanje (F32, J17, J27)
   - Občasna objava (A32, D33, E28, G31, H32, I20, K35, L29, M26, N32, O29)
   - Posebna priložnost (K36, L30, M27, N33)

- Vsebina lastne objave
  - vlog(A34)
  - fotografije iz dogodkov (D34)
  - potovanja (E29)

10. Vpliv všečkov
    - Ne spremlja število všečkov (I22, M28, O30)
    - Spremlja, a ni pomembno (D35, E30, F33, K37)
    - Spremlja število všečkov (G32, H33, J28)
    - Ne vpliva (A35, J29, K38, N34)
    - Vpliva na počutje (L31)
    - Ni primarni fokus (H34)
    - Pozitivna pohvala (F34)
    - Dobro počutje (G33, H35)
    - Samonadzor nad vplivom (H36)
    - Iskanje potrditve (I21)

NA SPLOŠNO O TEHNOLOGIJI

1. Prednosti tehnologije

- Hiter dostop do informacij
    - Informiranost (A37, B25, C26, D37, E32, G34, G38, I23, l33, M29, N35)
    - Google (B26, C27)
    - Novice (E33)
    - Lahek dostop (H38, I24, J30, O35)
    - Hiter pretok (K39, M31, N36)
- Poučne vsebine
    - Učenje jezikov (A36, A45)
    - Nova znanja (J31)
    - Navdih (F36)
- Socializacija
    - Povezovanje z drugimi (A38, A46, B27, E31, F35, G35, H40, I25, J32, J33, K40, K43, l34, O31, O34)
    - Občutki pripadanja (B28)
    - Hitra komunikacija (C28, D36, H37, M30, N37, O32)
    - Zanimanje o početju drugih (F37)
    - Skupnost (K41)
    - Ohranjanje stika (K42, O33)
    - Hitra odzivnost (l32)
- Ostale prednosti
    - Možnost zabave (D38, O37)
    - Nakupovanje (E34)
    - Prepoznavnost (F38)
    - Urejanje vsakodnevnih obveznosti (G36)
    - Organizacija (G37)
    - Izražanje kreativnosti (H39)
    - Navigacija (K44)
    - Pomoč pri delu (O38)

2. Slabosti tehnologije

- Vpliv na posameznika
    - Vpliv na mišljenje (A41)
    - Vpliv na vedenje (A43)
    - Vpliv na zdravje (C29, C30, G42, G43, H44, J37, J38, M34 O41)
    - Vpliv na počutje (I28, M36)

- Osamljenost (H43, O40)
- Primerjanje (D42, K49, l36, M35, O44)
- Občutki manjvrednosti (J39, J40, O45)
- Spanje (C31, E36, J36)
- Izguba časa (D40, I29, K47)
- Ne zanimanje za resnični svet (D41, E35)
- Družabno življenje (B30, G41, K46)
- Izguba zasebnosti (H42)
- Negativen vpliv vsebine (I26)
- Neproduktivnost (J43)
- Preobremenjenost (K45)
- Tekmovalnost (K48)

- Tveganja
  - Neprimernost vsebin (A42, L38)
  - Nasilje (C32, E38, F39, K50)
  - Nesramni komentarji (C33, F41)
  - Zloraba osebnih podatkov (D43, F43, O42)
  - Dostopnost drugim (E37)
  - Dostopnost otrokom (F40)
  - Ne poznavanje mej (F42, L39)
  - Varnost (F44, G40, O43)
  - Lažne informacije (G39, I27, J41, M37, N38)
  - Hiter razvoj tehnologije (M33)
- Povzročanje odvisnosti
  - Odvisnost (A47, B29, D39, G44, H41, J42, L37, M32, N39, O39)

POČUTJE IN SOCIALNA OMREŽJA

1. Sprememba razpoloženja pri uporabi
   - Razpoloženje se ne spremeni (A48, B31, I31, J44, N41)
   - Opazna razlika (H45, M38)
   - Slabše razpoloženje (F45, K54, L40, L42, L44, M39)
   - Če slaba volja, potem še slabša (C34, E40, F46, L43, M41, M44)
   - Daljša uporaba (C35, C39, E41, E44, I37, J50, M42, N44, O47, O50)

- Vpliv slabih novic (I32, J45, K51, N40, N42)
- Izpraznjenost (D44)
- Občutek izolacije (H46, K52)
- Preobremenjenost (E42, H47)
- Izogib resničnosti (M43)
- Ne zavedanje (E39, E43)
- Zunanji vpliv (A49, C36)
- Sproščenost (D45, E45, G46, O46)
- Motivacija (D46, G49, G50, L41, M40)
- Najboljše, brez prisotnosti telefona (I30)
- Zbudi (G45)

2. Vpliv socialnih omrežij

- Vpliv na samopodobo
  - Pozitivna samopodoba (B38)
  - Primerjanje z drugimi (D48, D57, G47, H56, I35, 38, I39, K55, L45)
  - Občutek manjvrednosti (D58, D59, O54)
  - Slabše dojemanje svojega življenja (E50, I42, M45, N45, N46)
  - Dvomi pri izgledu (G48, G53, I40, I41)
  - Odstopanje od drugih (C43)
  - Samo norčevanje (C44)
- Vpliv na odnose s starši
  - Vzrok prepirov (A59, E53)
  - Sitni starši (B40, C47, D56, E52)
  - Jeza (B41)
  - Način povezovanja (F54)
- Vpliv na prijateljstva
  - Povezanost (A58, D55, O53)
  - Konstanten stik (B39, F52, F53, J51, K56, L47, M46)
  - Pogovor (C45, E51)
  - Navezovanje stika (C46)
  - Občutki zapostavljenosti (H58)
  - Ovira za medosebne odnose (H59)
- Vpliv na šolo
  - Manj učenja (A60, B42, C49, D60, K57, L49, O55)

- Pridobivanje učne snovi (C48, J52)
- Učenje s telefonom (F55)
- Slabša kvaliteta dela (L48)

- Vpliv na vedenje/ mišljenje
  - Posnemanje trendov (A50, H50)
  - Posnemanje vplivnežev (B32, F47, F48)
  - Posnemanje drugih (C37, H51, I36, N47)
  - Propaganda (J46)
  - Osebna interpretacija (J47)
  - Iskanje pozornosti (C38)
  - Občutek kot, da nekaj zamujam (A61, H57)
  - Izpostavljenost različnim mnenjem (H49)
  - Zavedanje, da ni vse resnično (K53)
  - Motivacija za uspeh (M47)
  - Zavedanje privilegijev (N43)
- Vpliv na zdravje
  - Motivacija za gibanje (F50)
  - Ozaveščanje o pomembnosti zdravja (G52)

3. Posledice prekomerne uporabe

- Fizični vpliv
  - Oči (A51, B34, C42, E47)
  - Utrujenost (A52, B35, J49, O51)
  - Brezvoljnost (A54, B33, C41)
  - Pomanjkanje energije (A55, B37, C40, D54)
  - Nezbranost (D52, O49)
  - Glavobol (E46, E49)
  - Neproduktivnost (F49, H53, I34, J48, O48)
  - Težave s spanjem (H55, O52)
- Vpliv na občutke
  - Naveličanost (A56)
  - Nestrpnost (A57)
  - Nedružabnost (B36)
  - Slabše razpoloženje (D51)
  - Izoliranost (D53)

- Preobremenjenost (E48)
- Nervoza (F51)
- Zapravljanje časa (G51, H48, H54)
- Slabše počutje (H52)
- Žalost (I33)

4. Pristnost socialnih omrežij

- Pristni
  - Manjše število sledilcev (F57)
  - Ti, ki jim sledim (G54)
  - Avtentične vsebine (H61)
- Ne pristni
  - Lažno predstavljanje (A62, B43, C50, D62, F59, H60, M48, N48)
  - Prikazani najboljši trenutki (D61, E54, G55, K59, L50)
  - Veliko število sledilcev (F58)
  - Zelo nepristne vsebine (I43)
  - Pritegnejo pozornost (J53, M49)
  - Ne prikažejo resničnosti (K58)
  - Kritičnost do vsebine (O56)

5. Pristnost odnosov
   - Pristni (A63, E55, H62, J54, M51, N49, O57)
   - Občutki sprejetosti (B44)
   - Medsebojna pomoč (C51, D63, L51, M50)
   - Vsakodnevno druženje (F60)
   - Prijatelji (G56)
   - Iskrenost ljudi (I44, K60)
   - Podpora (O58)
6. Komunikacija

- V živo
  - Hitrejša komunikacija (A64, C53, H66, I45)
  - Očesni stik (B46, M53, N50)
  - Reakcija (B47, C54, E56, I46, L53, M52, N52, O60)
  - Lažja komunikacija (C52)
  - Neverbalna komunikacija (D64, G58, H65, L52, N51, O61)
  - Nepovratnost povedanega (E57)

- Pomembni pogovori (F61)
- Začutiš sogovornika (G57)
- Neposredna interakcija (H63)
- Izmenjava čustev (H64)
- Pristnejša (J55)
- Iskrenost (O59)

- Brez stika
  - Občutek varnosti (K61)
  - Čas za razmislek (K62)

OBČUTKI ODVISNOSTI

1. Odsotnost telefona

- Razlog odsotnosti
  - Zunanji vpliv (A65, B48, E59)
  - Lastna odločitev (F62, I47, N54)
- Počutje ob odsotnosti
  - Dolgčas (A66, C55)
  - Nervoza (A67, L55)
  - Neučakanost (F63)
  - Jeza (A68, E58)
  - Osamljenost (D65, H69, O63, O72)
  - Nelagoden občutek (F65, H74, J56, K66, L60)
  - Ne bi bilo všeč (A74)
  - Občutek, da nekaj zamujaš (B49, F64, F69, L59, M57)
  - Strah pred izgubo prijateljstva (B50, C57, D70, E61, I49, I53, I55, K67)
  - Izgubljenost (O62)
  - Večja produktivnost (C56, G61)
  - Občutek drugačnosti (B51)
  - Privadil (D66)
  - Dobro počutje (G59, I48, L54)
  - Prisotnost v trenutku (G60, H67, H68, M54, O64)
  - Osredotočenost na resničnost (O65, O66, O67)
- Zmožnost biti brez telefona

- Zmožen/-a biti brez (A73, F66, G64, J58, M55, M62, N53)
- Ne bi dolgo zdržal/-a brez (B54)
- Dnevna odsotnost (C60, D67, J59, K63, M56, N57)
- Ne morem živeti brez (F68)
- Del naše realnosti (F70)

2. Samonadzor nad časom preživetim na telefonu
    - Odvisno od obveznosti (D68, L56, M59)
    - Samonadzor (G62, I50, 068, O69, O71)
    - Ni najpomembnejši vidik (I51)
    - Nadzor uporabe socialnih omrežij (J57)

- Nezmožnost nadzorovanja
    - Izguba občutka za čas (A69, B53, K64, M58, N55)
    - Ne zmožnost prenehanja (A70)
    - Ob bolezni (C58)
    - Brezvoljnost (C59)
    - Izogib realnosti (E60)
    - Ob stresnih obdobjih (H72, O70)
    - Vračanje k telefonu (H73)

3. Poskusi zmanjšanja časa na telefonu
    - Zunanji vpliv (A71, M61)
    - Neuspešen poskus (A72)
    - Uspešno zmanjšal/-a (F67, G63, I52, L57, M60, N56)
    - Različna uspešnost (H71)
    - Cilj (B52)
    - Vrnejo stare navade (D69, K65)
4. Prisotnost odvisnosti
    - Odvisen/-a (B55, I54)
    - Malo (A75, C61, E62, K69, L61, M63, O73)
    - Občasno (D71)
    - Nisem odvisen/-a (F71, G65, H75, J60, N58)
5. Znaki odvisnosti

- Znaki opaženi pri sebi
    - Ne zmožnost prenehanja (A76, C63)
    - Izguba občutka za čas (B56)

- Dolgo na telefonu (C62, O74)
- Zatekanje v virtualni svet (C64)
- Pogosta uporaba (D72, M64)
- Velika prisotnost telefona (H76)
- Zanašanje na telefon (K68, K70)
- Ne želi ostati brez (L58, L62)
- Avtomatska uporaba telefona (M65)

- Znaki, ki bi jih opazil/-a pri drugih
  - Stalna prisotnost (A77, C66 G67, I56, K72, N59)
  - Stalna uporaba (A78, B57, C65, D73, E63, F72, G66, H77, I57, K71, M66)
  - Nemir ob odsotnosti (A79, B58, C68, D74, E65, F74, K74, M68, N60)
  - Stalno osveževanje (J61, O76)
  - Velika odzivnost (C67)
  - Pomanjkanje spanja (C69)
  - Nedružabnost (E64, O78)
  - Brez namensko brskanje (F73, J62)
  - Zanemarjanje drugih aktivnosti (H78, O77)
  - Zanemarjanje odnosov (H79)
  - Zanemarjanje resničnega sveta (K73, O79, O80)
  - Konstanta potreba dražljajev (L63, M67)
  - Nezmožnost biti sam (L64)
  - Težave pri nadzoru uporabe (O75)

6. Strategije zmanjšanja odvisnosti
   - Zunanji vpliv (A80, K75)
   - Nadzor nad aplikacijah (A81, B59, C70, D75, E66, H80, J63, L67)
   - Nov hobi (C71,D76, G69, I60, K76, M69, O82)
   - Zapolnitev časa (E67, G68)
   - Postopno zmanjševanje (F75)
   - Zmanjšanje časa (O81)
   - Novi načini komunikacije (H81)
   - Strokovna pomoč (H82)
   - Izbris socialnih omrežij (I58, L66)
   - Telefon v drugem prostoru (I59, N61)
   - Obvestila druge (L65)