



Gimnazija Franca Miklošiča Ljutomer

Raziskovalna naloga na področju sociologije

ZASVOJENOST Z INTERNETOM PRI MLADIH KOT DRUŽBENI PROBLEM

Avtorica:

Iva Kuhar

Mentorica:

Sonja Ferčak, prof.

Ljutomer, april 2023

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorici Sonji Ferčak za vse nasvete, izboljšave in napotke pri raziskovalnem delu.

Zahvaljujem se tudi mag. Martini Peštaj za vso pomoč, ki ste mi jo namenili pri raziskovalnem delu.

Zahvaljujem se tudi lektorici; Tjaši Lipovec za jezikovni pregled raziskovalne naloge.

Prav tako se zahvaljujem vsem, ki so si vzeli čas in odgovorili na mojo anketo ter mi s tem omogočili izvedbo moje raziskovalne naloge.

POVZETEK

V raziskovalni nalogi sem v teoretičnem delu proučevala zasvojenost ter predvsem preživljanje časa mladih na internetu. Osredotočila sem se predvsem na nekemične oziroma vedenjske zasvojenosti, med katere spada tudi zasvojenost z internetom. Proučevala sem predvsem prepoznavne znake, vplive, pogostost itd. nekemičnih oziroma vedenjskih zasvojenosti. Ker se moja raziskovalna naloga nanaša na mlade, sem proučevala tudi vpliv interneta na mladino (v ZDA in pa tudi v Sloveniji), dostopnost mladih do interneta itd.

V empiričnem delu sem izvedla anketo in intervju ter analizo virov oziroma metodo opazovanja, kjer sem preverjala vpliv interneta na preživljanje prostega časa mladih ter na odnose mladih v družbi. Naredila sem analizo anketnega vprašalnika, kjer me je predvsem zanimalo, koliko časa mladi povprečno preživijo na internetu, ko imajo in ko nimajo nobenih obveznosti, ter kako nanje vpliva internet. Dobljene odgovore sem analizirala glede na različne determinante in skupine.

Ugotavljam, da internet vpliva nasploh na življenja mladih; kroji jim življenje. Glede na to, da so anketiranci odgovorili, da preživijo velik del svojega prostega časa na internetu, ugotavljam, da internet dandanes predstavlja vsakdanjik vsakega mladega. Zasvojenost z internetom pa vpliva tudi na interakcije mladih in na učni uspeh oziroma ocene. Več kot polovica anketirancev (64 %) meni, da na internetu preživijo veliko časa in da bi želeli ta čas preživljanja na internetu zmanjšati, a ne morejo, ker vedno znova posegajo po njem.

Ključne besede: zasvojenost, internet, vpliv interneta na mlade, dostopnost mladih do interneta.

ABSTRACT

In the theoretical part of the research project I dealt with the topic of addiction and especially with, how young people spend their time on the internet. I focused mainly on non-chemical or behavioural addictions, of which internet addiction is one. I have mainly looked at recognisable signs, influences, frequency etc. of non-chemical or behavioural addictions. As my research task concerns young people, I have also investigated the impact of the internet on young people (in the US and also in Slovenia), the accessibility of the internet for young people, etc.

In the empirical part, I conducted a survey and an interview as well as a source analysis or an observational method where I reviewed the impact of the internet on the way young people spend their free time and on young people's relationships in society. I conducted an analysis of a questionnaire where I was mainly interested in how much time young people spend on the internet on average, when they have commitments and when they do not, and how the internet affects them. I analysed the answers according to different determinants and groups.

I find that the internet influences of young people's lives in general; it shapes their lives. Since the respondents answered that they spend a large part of their free time on the internet, I conclude that the internet is the everyday life of every young person nowadays. Internet addiction also affects young people's interactions and academic success or grades. More than half of the respondents (64%) believe that they spend a lot of time on the internet and that they would like to reduce this time, but they cannot because they keep accessing it.

Keywords: addiction, internet, impact of internet on young people, accessibility of internet for young people.

KAZALO VSEBINE

ZAHVALA	2
POVZETEK	3
ABSTRACT	4
1. UVOD	8
2. CILJI IN HIPOTEZE	9
2.1. CILJI.....	9
2.1.1. Cilj št. 1: Ugotoviti, kakšen vpliv ima (internet) zasvojenost z internetom na mlade.	9
2.1.2. Cilj št. 2: Ugotoviti, kakšen je vpliv interneta na odnose v družbi.....	9
2.2. HIPOTEZE	10
2.2.1. Hipoteza št. 1: Zasvojenost z internetom pri mladih se bo razlikovala glede na spol.....	10
2.2.2. Hipoteza št. 2: Anketiranci preživijo povprečno 3 – 4 ure na internetu na dan, ko imajo obveznosti (test, izpit).	10
2.2.3. Hipoteza št. 3: Anketiranci preživijo povprečno 5 – 6 ur na internetu, ko nimajo nobenih obveznosti.....	10
2.2.4. Hipoteza št. 4: Zasvojenost z internetom (pri mladih) vpliva na njihove odnose.	10
2.2.5. Hipoteza št. 5: Zasvojenost mladih z internetom vpliva tudi na njihovo preživljanje prostega časa; večino svojega prostega časa preživijo na internetu.	10
2.2.6. Hipoteza št. 6: Zasvojenost z internetom vpliva na učni uspeh oziroma ocene mladih.....	10
2.2.7. Hipoteza št. 7: Izobrazba staršev vpliva na zasvojenost njihovih otrok z internetom.....	10
3. TEORETIČNI DEL	11
3.1. ZASVOJENOST	11
3.2. VRSTE ZASVOJENOSTI	12
3.2.1. TELESNE OZIROMA KEMIČNE ZASVOJENOSTI.....	12
3.2.2. VEDENJSKE OZIROMA NEKEMIČNE ZASVOJENOSTI.....	13
3.2.3. VRSTE VEDENJSKIH OZIROMA NEKEMIČNIH ZASVOJENOSTI	13
3.2.4. PREPOZNAVNI ZNAKI VEDENJSKIH OZIROMA NEKEMIČNIH ZASVOJENOSTI.....	14
3.2.5. LOČITEV ZASVOJENOSTI OD OBIČAJNEGA UDEJSTVOVANJA V DOLOČENEM VEDENJU	15
3.2.6. VPLIVI NA NASTANEK ZASVOJENOSTI.....	15
3.2.7. POGOSTOST NEKEMIČNIH ZASVOJENOSTI	16

3.3. INTERNET	17
3.3.1. SLABOSTI RABE INTERNETA.....	17
3.4. INTERNETNE NAVADE MLADIH.....	19
3.4.1. PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA MLADIH NA INTERNETU	19
3.4.2. MLADI IN DRUŽBENA OMREŽJA	20
3.4.3. DOSTOP MLADIH DO INTERNETA	21
3.4.4. SLOVENSKA MLADINA IN VPLIV INTERNETA NANJO	23
4. EMPIRIČNI DEL	24
4.1. METODOLOGIJA.....	24
4.2. ANALIZA PODATKOV IZ TELEFONA	24
4.3. METODE OPAZOVANJA Z UDELEŽBO	26
4.4. ANALIZA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA.....	28
4.5. ANALIZA INTERVJUJA	40
5. REZULTATI/INTERPRETACIJA.....	42
6. ZAKLJUČEK.....	45
6.1. NADALJEVANJE RAZISKAVE	47
7. VIRI IN LITERATURA	48
INTERNETNI VIRI.....	48
VIRI SLIK.....	48
8. PRILOGE	50

KAZALO SLIK

Slika 1: Znaki nekemičnih oziroma vedenjskih zasvojenosti	15
Slika 2: Dnevni čas, ki ga mladi preživijo na internetu.....	20
Slika 3: Najbolj pogosto uporabljena družbena omrežja pri mladih	21
Slika 4: Dostop mladih do interneta	22
Slika 5: Dostop mladih do interneta, glede na svetovne regije	22
Slika 6: Preživet prosti čas na internetu pri moji prijateljici, ko je imela naslednji dan test ...	25
Slika 7: Preživet prosti čas na internetu pri meni, ko sem imela naslednji dan test.....	25
Slika 8: Preživet prosti čas na internetu pri moji prijateljici, ko naslednji dan ni imela obveznosti.....	25
Slika 9: Preživet prosti čas na internetu pri meni, ko naslednji dan nisem imela obveznosti..	26

KAZALO GRAFIKONOV

Grafikon 1: Prikaz spola anketirancev	28
Grafikon 2: Prikaz starosti anketirancev po starostnih skupinah	28
Grafikon 3: Prikaz izobrazbe staršev anketirancev	29
Grafikon 4: Prikaz povprečnega dnevnega prostega časa mladih	30
Grafikon 5: Prikazuje kaj počnejo anketiranci v prostem času	30
Grafikon 6: Prikazuje preživeti prosti čas anketirancev s prijatelji in družino na dan, ko nimajo drugih obveznosti	31
Grafikon 7: Prikaz preživetega prostega časa s prijatelji in družino (izven šole) na dan, ko so imeli anketiranci obveznosti (test, izpit)	32
Grafikon 8: Prikazuje v kakšnem odnosu so anketiranci s starši	32
Grafikon 9: Prikaz starost anketirancev, ko so prvič dobili mobilno napravo	33
Grafikon 10: Prikaz preživetega prostega časa na internetu na dan, ko anketiranci nimajo obveznosti.....	34
Grafikon 11: Prikaz preživetega prostega časa na internetu na dan, ko so anketiranci imeli obveznosti (test, izpit)	34
Grafikon 12: Bi zase rekli, da preživite na internetu veliko (preveč) časa	35
Grafikon 13: Bi želeli preživeti na internetu manj časa, pa ne morete, ker znova posegate po njem.....	36
Grafikon 14: Bi zase trdili, da (prekomerna) raba interneta vpliva na vaš učni uspeh	36
Grafikon 15: Kakšen je bil vaš učni uspeh v prejšnjem šolskem letu.....	37
Grafikon 16: Bi zase trdili, da (prekomerna) raba interneta vpliva na vaše odnose, socialne veččine z drugimi	38
Grafikon 17: Prikaz pasti rabe interneta.....	39

1. UVOD

Preživljanje časa na internetu postaja vsak dan vsakega mladostnika. Dandanes postaja to edini hobi mladih, saj ti več ne preživljajo svoja prostega časa zunaj v naravi ali s prijatelji, temveč večino svojega prostega časa preživijo na internetu. Posledično pa mladi postajajo vse bolj zasvojeni z internetom. Večina mladih preživi veliko časa na telefonu tudi med poukom, kar pa vpliva na njihove ocene in prav tako na odnose v razredu.

Internet vpliva predvsem negativno na mlade, saj na njih lahko pusti različne težave. Mladi postajajo z internetom hitro zasvojeni. Večino prostega časa preživijo za zasloni, kar pa ima večinoma negativen učinek na njih. To vpliva na njihove ocene, odnose itd. Ker preživijo veliko svojega prostega časa na internetu, jim zmanjka časa za učenje, posledično so ocene slabše. Preživljanje časa na internetu tudi vpliva na njihove odnose. Mladi večino časa preživijo na internetu, manj pa se družijo s svojimi prijatelji in družino. Ker so večina časa na internetu, trpijo njihovi medsebojni odnosi. Več se ne zanimajo toliko za svoje prijatelje, in posledično ne komunicirajo več veliko z njimi. Ne vzamejo si več časa za druženje s prijatelji, ampak tega preživijo na zaslonih. Na internetu pa poleg zasvojenosti pestijo na mlade še druge pasti. Na internetu se lahko mladi srečajo z različnimi modnimi ideali, ki vplivajo negativno na njih. Mladi so tudi naivni in lahko hitro nasedejo neznancem, ki jim obljublajo razne stvari. Spletni neznanci jih lahko nadlegujejo in izsiljujejo.

Zanima me, koliko časa mladi preživijo na internetu ter kako to vpliva na njihove odnose in učni uspeh oziroma ocene v šoli. Sama pri sebi že ugotavljam, da internet negativno vpliva name. Kar nekaj časa preživim na internetu, kar pa tudi včasih vpliva na moje ocene in pa odnose v družbi. Preučiti želim vpliv interneta na odnose mladih v družbi.

2. CILJI IN HIPOTEZE

2.1. CILJI

2.1.1. Cilj št. 1: Ugotoviti, kakšen vpliv ima (internet) zasvojenost z internetom na mlade.

S pomočjo strokovne literature bom poiskala čim več podatkov o zasvojenosti z internetom med mladimi. Zanimalo me bo, ali mladi preživijo veliko svojega prostega časa na internetu.

Prav tako bom poskušala to dokazati, s pomočjo anketnega vprašalnika.

S pomočjo metodologije opazovanja bom med seboj primerjala fanta in dekle med eno šolsko uro in primerjala, koliko časa preživita med poukom na internetu.

Prav tako bom s pomočjo metodologije opazovanja spremljala preživljanje prostega časa na internetu pri svoji prijateljici in sebi, in sicer, ko nimava obveznosti ter ko imava obveznosti.

2.1.2. Cilj št. 2: Ugotoviti, kakšen je vpliv interneta na odnose v družbi.

S pomočjo ankete bom poskušala ugotoviti, kakšen je vpliv interneta na odnose v družbi.

Poskušala bom narediti analizo odgovorov anketnega vprašalnika glede na različne determinante. Dobljene odgovore pa bom analizirala glede na različne determinante in spremenljivke.

S pomočjo metodologije opazovanja bom poskušala ugotoviti, kakšen je vpliv interneta na odnose v družbi. Med seboj bom primerjala dve sošolki (njune ocene, vedenje in priljubljenost) v razredu ter poskušala ugotoviti, kako internet vpliva nanju.

Opravila bom tudi intervju z medijsko psihologinjo mag. Martino Peštaj in poskušala ugotoviti, kakšen je vpliv interneta na mlade in kje se to kaže (v šolskem uspehu, odnosih itd.).

2.2. HIPOTEZE

2.2.1. Hipoteza št. 1: Zasvojenost z internetom pri mladih se bo razlikovala glede na spol.

2.2.2. Hipoteza št. 2: Anketiranci preživijo povprečno 3 – 4 ure na internetu na dan, ko imajo obveznosti (test, izpit).

2.2.3. Hipoteza št. 3: Anketiranci preživijo povprečno 5 – 6 ur na internetu, ko nimajo nobenih obveznosti.

2.2.4. Hipoteza št. 4: Zasvojenost z internetom (pri mladih) vpliva na njihove odnose.

2.2.5. Hipoteza št. 5: Zasvojenost mladih z internetom vpliva tudi na njihovo preživljanje prostega časa; večino svojega prostega časa preživijo na internetu.

2.2.6. Hipoteza št. 6: Zasvojenost z internetom vpliva na učni uspeh oziroma ocene mladih.

2.2.7. Hipoteza št. 7: Izobrazba staršev vpliva na zasvojenost njihovih otrok z internetom.

3. TEORETIČNI DEL

3.1. ZASVOJENOST

Ameriško združenje za medicino zasvojenosti ASAM (American Society of Addiction Medicine) je leta 2011 objavilo novo opredelitev zasvojenosti, s katero poudarja, da gre za kronično motnjo v delovanju možganov in ne samo za vedenjsko težavo, ki je posledica pretiranega uživanja alkohola, drog, predajanja igram na srečo ali spolnosti. Zasvojenost je predvsem kronična bolezen možganskega nagrajevanega kroga in centrov, ki so povezani z motivacijo in spominom. Moteno delovanje teh sklopov nevronske povezave se kaže na biološki, duševni in socialni ravni. Izraža se v posameznikovi patološki potrebi po ugodju in/ali sprostitvi ob uživanju snovi in izbiri določenih vedenj. (NIJZ, zadnji dostop spletnega vira, 20. 1. 2023).

Posameznik torej skuša doseči stanje, v katerem bo bolj sproščen in bo dosegal ugodje. Na osnovi izkušenj vsega, kar je zanj prijetno in dobro, si oseba zgradi svoj mali, simulirani svet kakovosti. Vanj vključi vse, kar zadovoljuje ali se zdi, da zadovoljuje (kot npr. pri zasvojenosti), osnovne človeške potrebe. Z razvojem odkriva in izbira bolj ali manj učinkovite oblike vedenja, vendar bo vedno izbral tisto, ki se njemu zdi zanj najboljša izbira. Le če izbere vedenje, ki učinkovito teši njegove potrebe, lahko raste kot osebnost in razvija pozitivno identiteto, v nasprotnem primeru pa se sooča s težavami v odnosih.

Življenje pa osebi ne ponuja zgolj prijetnih trenutkov, ampak prinese mnoge dogodke in okoliščine, ki niso prijetne. Lahko so tudi travmatične. Oseba mnogokrat išče rešitev (pogosto se tega ne zaveda), tako da skuša preslišati, utišati svojo bolečino, neprijetna čustva, notranje napetosti (ni nujno, da se zasvojeni teh čustev zaveda) in/ali živi svoj običajni vsakdan, čeprav vse bolj patološki, vse dokler niso ogrožene osebi pomembne vrednote ali na to "opozorijo" (se na svoj način odzovejo) njegovi najbližji oz. okolica.

S tem ko posameznik utiša, ne čuti svojih resničnih občutkov, pa težave ne odpravi. Telo se z lahkoto navadi na stanje z manj bolečine, z več ugodja in po temu hlepi. Pozornost osebe in okolja se tako preusmeri na simptom drugih (prikritih) težav posameznika (in družbe), namesto na resnično notranje stanje človeka.

Načini, kako oseba utiša svoja čustva, občutja so izjemno raznoliki. Tovrstne hitre rešitve ponuja in spodbuja tudi širše družbeno okolje, ki od človeka zahteva visoko produktivnost in mu hkrati vceplja razmišljanje, da mora ves čas čutiti zgolj prijetna čustva. Kot odgovor na zadovoljevanje posameznikovih osnovnih potreb in stisk, pa ga uči potrošništva.

Nujno je poudariti, da ima zasvojeni okrnjeno sposobnost sprejemanja odločitev, ki bi bile zanj zdrave in vključevanja posledic v svoje odločitve. Odsotnost teh mehanizmov pomaga vzdrževati stanje odvisnosti in otežuje procese sprememb. Hlepenje po omamnih substancah ali odvisniškem vedenju je namreč povezano s centri v možganih, ki so povezani z doživljanjem ugodja. Na te centre pa oseba lahko le malo vpliva. Tudi če se oseba sama sprva zavestno odloči za uživanje psihoaktivnih sredstev, kasnejše hlepenje ni odvisno od njegove volje. Hlepenje pa zasvojeni občuti kot zelo resno mentalno trpljenje. (Inštitut VIR, zadnji dostop spletnega vira, 20. 1. 2023).

»Odvisnost je motnja, ki zajame tako telesno kot duševno in socialno blagostanje zasvojenca in njegove okolice. Nedvomno pa ni samo razvada in stil življenja, temveč tudi bolezen, ki danes popolnoma dokazljivo spremeni strukturo in delovanje možganov zasvojenca« (Katelic in Mikulan, 2004, 118).

3.2. VRSTE ZASVOJENOSTI

Ločimo med dvema tipoma zasvojenosti, in sicer:

- telesne oziroma kemijske zasvojenosti,
- vedenjske oziroma nekemične zasvojenosti (New Choices Treatment Center, zadnji dostop spletnega vira, 20. 1. 2023).

3.2.1. TELESNE OZIROMA KEMIČNE ZASVOJENOSTI

Fizične zasvojenosti so na splošno bolj poznane. Gre za zasvojenosti s snovmi, ki jih človek zaužije ali drugače vnaša v telo. Nekatere pogoste fizične odvisnosti vključujejo:

- alkohol
- tobak
- opioide
- zdravila na recept
- kokain
- marihuano
- amfetamine
- halucinogene
- inhalante
- PCP

Fizične zasvojenosti lahko na splošno razvrstimo v tri kategorije: alkohol, prepovedane droge in zdravila na recept.

1. Zasvojenost z alkoholom je nedvomno med najpogostejšimi. Kaže se v obliki odvisnosti od alkohola, čezmernega pitja ali rednega težkega pitja. Zasvojenost z alkoholom se pogosto začne z družabnim pitjem alkohola in nato napreduje vedno dlje, dokler se ne ugotovi, da se spopada z nezlomljivo odvisnostjo.
2. Zasvojenost s prepovedanimi drogami je zasvojenost s prepovedanimi substancami, ki povzročajo kratkotrajne motnje v možganih, kar ima za posledico spremenjeno

dojemanje realnosti. Prepovedane droge povzročajo dolgoročne spremembe v možganih in drugih organih, kar vodi v hudo zasvojenost.

3. Zasvojenost z zdravili na recept je uporaba odobrenih zdravil na kakršen koli način, ki ga ni predpisal zdravnik. To postaja danes v Združenih državah vse bolj problematično. (New Choices Treatment Center, zadnji dostop spletnega vira, 20. 1. 2023).

3.2.2. VEDENJSKE OZIROMA NEKEMIČNE ZASVOJENOSTI

Nekoč je bila zasvojenost opredeljena kot posledica ponavljajočega uživanja psihoaktivnih snovi (na primer alkohol in droge) in s tem povezanih vedenjskih, kognitivnih in fizioloških fenomenov. Danes pa razumemo, da ima zasvojenost širše razsežnosti, saj jo povezujemo tudi z igranjem videoiger in iger na srečo, uporabo družbenih omrežij, seksualnostjo in pornografijo, pa tudi s povsem vsakdanjimi aktivnostmi, kot so delo, prehranjevanje, telesna vadba ali nakupovanje.

Nekemične oziroma vedenjske zasvojenosti so torej tiste vrste zasvojenosti, ki ne temeljijo na vnosu psihoaktivnih snovi v telo, temveč se razvijejo zaradi pozitivnih posledic določenega vedenja ali aktivnosti na naše počutje. (NIJZ, zadnji dostop spletnega vira, 20. 1. 2023).

3.2.3. VRSTE VEDENJSKIH OZIROMA NEKEMIČNIH ZASVOJENOSTI

Mednarodna klasifikacija bolezni MKB-11 od leta 2018 pod kategorijo Motenj zaradi zasvojenih vedenj opredeljuje dve obliki nekemičnih oziroma vedenjskih zasvojenosti: Motnjo igranja iger na srečo in Motnjo igranja videoiger. Poleg slednjih je opredeljena tudi kategorija Ostalih motenj zaradi zasvojenih vedenj, kamor je možna uvrstitev zasvojenosti z drugimi vrstami vedenj, pod pogojem, da so prisotni klinični simptomi, primerljivi z ostalima motnjama iste kategorije. Pomembno pa je omeniti, da MKB-11 v Sloveniji še ni v veljavi; pri nas se uporablja še MKB-10, kjer je med nekemičnimi zasvojenostmi opredeljeno zgolj patološko igranje iger na srečo. Motnja igranja iger na srečo je sicer opredeljena tudi v Diagnostičnem in statističnem priročniku DSM-V, medtem ko je motnja igranja spletnih videoiger opredeljena kot kategorija, potrebna nadaljnjega raziskovanja.

Znaki zasvojenosti se lahko pojavljajo tudi ob drugih vrstah vedenj, ne zgolj ob igranju videoiger ali iger na srečo. Čeprav znanstvena literatura na posameznih (»novejših«) področjih zasvojenosti še ni zadostna za uradni status bolezni ali motnje v mednarodnih klasifikacijah, mnogi strokovnjaki opozarjajo na obstoj številnih vrst nekemičnih zasvojenosti, kot na primer digitalna zasvojenost (videoigre, družbena omrežja, internet),

zasvojenost s seksualnostjo in pornografijo, zasvojenost z delom, odnosi, nakupovanjem, s hrano, telesno vadbo idr. (NIJZ, zadnji dostop spletnega vira, 20. 1. 2023).

3.2.4. PREPOZNAVNI ZNAKI VEDENJSKIH OZIROMA NEKEMIČNIH ZASVOJENOSTI

Prepoznamo jih preko različnih znakov ali simptomov. Ključni pokazatelji, ki so hkrati tudi kriteriji za diagnozo so pomembnost aktivnosti, sprememba razpoloženja, toleranca, odtegnitveni simptomi, konflikt in ponovitev.

1. Pomembnost aktivnosti: Aktivnost prevzame središčno vlogo oziroma postane najpomembnejša v življenju posameznika in v veliki meri določa njegovo čustvovanje in vedenje. Tudi če posameznik trenutno ni udeležen v aktivnosti, nenehno razmišlja o njej in po njej hrepeni.
2. Sprememba razpoloženja: Ob vključitvi v aktivnost se posamezniku močno spremeni počutje in razpoloženje. Posameznik izkusi občutke »zadetosti«, »odklopa«, neke vrste umirjenost, ki je posledica omrtvičenja oziroma bega.
3. Toleranca: Posameznik potrebuje vedno večjo intenzivnost ali količino aktivnosti da doseže enako spremembo razpoloženja (podobno kot oseba, zasvojena z drogami potrebuje čedalje večji odmerek).
4. Odtegnitveni simptomi: Kadar oseba ne more izvajati določene aktivnosti oziroma se ji upre/izogne lahko izkusi neprijetne odtegnitvene simptome, ki so lahko telesni in/ali duševni: razdraženost, nemir, tresenje, slabost, občutki tesnobe in depresivnosti.
5. Konflikt: Pojavi se konflikt v medosebnih odnosih (družina, prijatelji), konflikt z drugimi življenjskimi področji (šola, služba, družabno življenje, hobiji...) in/ali občutek notranjega konflikta (občutek izgube nadzora), ki se povezuje s porabo prevelike količine časa za navedeno aktivnost.
6. Ponovitev: Ponovitev preteklih vzorcev vedenja (po začasnem prenehanju) v obliki pretiranega udejstvovanja pri določeni aktivnosti. (NIJZ, zadnji dostop spletnega vira, 20. 1. 2023).



Slika 1: Znaki nekemičnih oziroma vedenjskih zasvojenosti

3.2.5. LOČITEV ZASVOJENOSTI OD OBIČAJNEGA UDEJSTVOVANJA V DOLOČENEM VEDENJU

V številnih primerih je na prvi pogled težko ločiti intenzivno udejstvovanje posameznika v neki aktivnosti od zasvojenosti z njo. Mnogi izmed nas lahko pri sebi prepoznamo, da nam je neka aktivnost pomembna, jo uporabljamo za izboljšanje svojega razpoloženja in občasno pride v konflikt s pomembnimi področji našega življenja. To še ne pomeni, da smo zasvojeni. MKB-11 opredeljuje, da je za diagnozo katerekoli od obeh motenj (motnja igranja videoiger in iger na srečo), da vzorec vedenja povzroča znaten distress in manj zmožnosti na zasebnem, družinskem, socialnem, šolskem, kariernem ali drugih pomembnih področjih posameznikovega delovanja. Za dodelitev diagnoze je običajno potrebno, da so značilnosti motnje prisotne v obdobju najmanj 12 mesecev. To obdobje je lahko tudi krajše, če so simptomi hujši in so izpolnjeni vsi diagnostični kriteriji. Vzorec problematičnega vedenja je sicer lahko neprekinjen ali pa epizodičen in ponavljajoč. (NIJZ, zadnji dostop spletnega vira, 20. 1. 2023).

3.2.6. VPLIVI NA NASTANEK ZASVOJENOSTI

Na nastanek, trajanje in razvoj zasvojenosti vplivajo številni dejavniki: genetski dejavniki, primarno družinsko okolje, travmatične izkušnje (tudi zanemarjanje in zloraba v otroštvu), vpliv družbe in vrstnikov, nekatere osebnostne značilnosti posameznika (perfekcionizem, čustvena nestabilnost, nizka samopodoba) in značilnosti aktivnosti oziroma vedenja, s katerim je posameznik zasvojen. Pogosto se vedenjske oziroma nekemične zasvojenosti povezujejo

tudi z drugimi duševnimi težavami, predvsem motnjami razpoloženja (npr. depresijo), anksioznimi motnjami itn., kot tudi drugimi vrstami zasvojenosti. (NIJZ, zadnji dostop spletnega vira, 20. 1. 2023).

3.2.7. POGOSTOST NEKEMIČNIH ZASVOJENOSTI

V mednarodni literaturi zasledimo podatke o prevalenci oziroma razširjenosti različnih, potencialno zasvojenih vedenj v populaciji. Spodaj poročamo približne ocene razširjenosti posameznih zasvojenosti, ki so izračunane kot povprečja večjega števila raziskav iz različnih držav. Za ostale vrste nekemičnih zasvojenosti znanstvene pregledne študije še niso objavljene:

1. Digitalna zasvojenost: Po podatkih iz meta študije iz leta 2022 (64 držav) približno vsak četrti posameznik kaže znake zasvojenosti z vsaj eno podvrsto digitalne zasvojenosti (zasvojenost s pametnim telefonom, internetom, videoigami, družbenimi omrežji ali internetnim seksom).
2. Zasvojenost z družbenimi omrežji: Globalna prevalenca okrog 5 % po podatkih metaštudije iz leta 2021 (32 držav).
3. Zasvojenost z videoigami: Globalna prevalenca med 2,0 % po podatkih metaštudije iz leta 2022 (29 držav) in 2,4 % po podatkih meta študije iz leta 2021 (17 držav).
4. Zasvojenost z igrami na srečo: Globalna prevalenca okrog 1,5 % po podatkih metaštudije iz leta 2014 (27 držav). Med evropskimi državami je po podatkih metaštudije iz leta 2016 (21 držav) prevalenca po različnih državah med 0,1 % in 3,4 %.
5. Zasvojenost s hrano: Po podatkih meta študije iz leta 2014 (6 držav) je med posamezniki s prekomerno telesno težo 24,9 % tistih z znaki zasvojenosti s hrano, medtem ko je delež pri posameznikih z zdravo telesno težo 11,1 %.

V slovenskem prostoru so bili podatki na področju nekemičnih zasvojenosti zbrani v okviru raziskave Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju (HBSC, 2018). Zbrani so bili podatki o znakih zasvojenosti z videoigami in z družbenimi omrežji pri 11., 13., 15. in 17. letnikih. Podatki kažejo, da so znaki zasvojenosti z videoigami prisotni pri 10,2 % mladostnikov in so bolj pogosti med fanti. Znaki zasvojenosti z družbenimi omrežji so prisotni pri 8,3 % mladostnikov, kjer je odstotek višji pri dekletih. (NIJZ, zadnji dostop spletnega vira, 20. 1. 2023).

3.3. INTERNET

Internet, sistemska arhitektura, ki je revolucionirala komunikacije in metode trgovanja, saj je omogočila medsebojno povezovanje različnih računalniških omrežij po vsem svetu. Internet, včasih imenovan tudi »omrežje omrežij«, se je pojavil v Združenih državah Amerike v 70. letih 20. stoletja, vendar je širši javnosti postal viden šele v zgodnjih 90. letih prejšnjega stoletja. Do leta 2020 naj bi imelo približno 4,5 milijarde ljudi ali več kot polovica svetovnega prebivalstva dostop do interneta.

Internet ponuja tako močno in splošno zmogljivost, da jo je mogoče uporabiti za skoraj vse namene, ki so odvisni od informacij, in je dostopna vsakemu posamezniku, ki se poveže z enim od njegovih sestavnih omrežij. Podpira človeško komunikacijo prek družbenih medijev, elektronske pošte (e-pošte), »klepetalnic«, novičarskih skupin ter avdio in video prenosa ter ljudem omogoča sodelovanje na številnih različnih lokacijah. Podpira dostop do digitalnih informacij za številne aplikacije, vključno s svetovnim spletom. Internet se je izkazal za dristišče velikega in naraščajočega števila »e-podjetij« (vključno s hčerinskimi podjetji tradicionalnih »fizičnih« podjetij), ki večino svoje prodaje in storitev izvajajo prek interneta. (Britannica, zadnji dostop spletnega vira, 21. 1. 2023).

3.3.1. SLABOSTI RABE INTERNETA

Čeprav ima internet številne prednosti in je ena najmočnejših stvaritev, ima tudi številne slabosti.

1. Zasvojenost, potrata časa in povzročča motnje.

Če kdo preživi veliko časa na napravah, povezanih z internetom, je lahko zasvojen z internetom. Oseba, ki je zasvojena z internetom, lahko privede do tega, da svoj dragoceni čas porabi na internetu, namesto da bi delala nekaj produktivnega. Tako lahko vsega, ki je odvisen od brskanja po internetu, ovira tudi produktivnost na delovnem mestu.

2. Ustrahovanje, troli, zalezovalci in kriminal

Oseba, ki zelo pogosto uporablja internet, se lahko sooči z žaljivimi komentarji ali troli. Druga težava, spletno ustrahovanje, se prav tako z leti hitro povečuje. Včasih vam lahko na internetu sledijo hekerji ali nepooblaščen osebe; vam lahko škodijo s krajo vaših osebnih podatkov.

Če več časa preživite na internetu, bodo hekerji na različne načine lažje prišli do vaših osebnih podatkov. Če želite poslovati brez velikega strahu, da bi vas ujeli, so lahko spletna globina in skrita mesta na internetu tudi prostor za kriminalce. Poleg tega obstaja več ljudi, ki kriminalcem ponujajo več načinov za pridobivanje njihovega blaga.

3. Neželena pošta in oglaševanje

Internet je najboljše mesto za oglaševanje katere koli storitve ali izdelka v primerjavi s tradicionalnimi načini oglaševanja (na primer TV, časopisi in radio). Toda morda boste v svojem nabiralniku videli več neželene pošte kot neželene pošte v resničnem življenju, saj je digitalno oglaševanje mogoče poslati v velikem obsegu.

4. Pornografske in nasilne slike

V sodobnem času je na spletu na voljo ogromno vsebin. Prav tako obstajajo različni viri, ki vsebujejo veliko količino podatkov, kot je Wikipedia, na voljo pa so tudi nekatera spletna mesta z manj zaželeno vsebino. V skladu s tem lahko uporabniki med uporabo spletnih mest vidijo pornografske ali nasilne slike, ki jih morda ne želijo videti.

5. Nikoli se ne morete odklopiti od dela

Internet je najboljša stvaritev, ki ponuja povezljivost in ljudem omogoča delo od koder koli. Zato lahko vsakdo pričakuje, da boste kadar koli na voljo za delo, tudi če niste na voljo za delo tam. Prejeli ste na primer pomembno e-pošto, povezano s službo, medtem ko ste morda doma, nato pa brez plačila na koncu delate na vsebini te e-pošte.

6. Kraja identitete, hekanje, virusi in goljufanje

Obstajajo različni zlonamerni uporabniki in računalniški hekerji, ki lahko ukradejo vaše osebne podatke in vdrejo v račune, ki se lahko uporabijo za krajo identitete in so lahko škodljivi za vas osebno. Ker internet povezuje vse računalnike med seboj, lahko hekerji s skeniranjem milijonov računalnikov hitro ugotovijo, kateri računalniki so ranljivi za napad. Poleg tega internet študentom omogoča, da poiščejo druge za pisanje domačih nalog, in ponuja načine za goljufanje pri študiju.

7. Vpliva na osredotočenost in potrpežljivost

Spletna mesta imajo takojšen učinek zadovoljstva, ki ga uporabljamo na internetu vsak dan. Na zahtevo ponujajo tudi veliko izbiro stvari, ki jih lahko doživite in razmišljate v vsakem trenutku. Pridobivanje informacij na ta način lahko vpliva na vaše interakcije in postanete bolj nepotrpežljivi ter manj osredotočeni na svoje dejavnosti. Če želite rešiti to težavo, se poskusite osredotočiti na bolj produktivne dejavnosti v resničnem življenju, kot sta vadba ali čiščenje, in uravnotežite ta naravni učinek s časom, ki ga nimate na družbenih medijih.

8. Zdravstvene težave in debelost

Če pogosto brskate po internetu, igrate igrice in preveč časa preživite za računalnikom, lahko vodi tudi v debelost in nezdrav življenjski slog. Tudi oseba, ki preveč časa preživi za računalnikom, se lahko sooči s težavo, kot je sindrom karpalnega kanala, saj računalnik zahteva veliko ponavljajočih se gibov.

Za upravljanje računalnika morate premikati dele telesa, na primer tipkanje in premikanje roke na miško sta ponavljajoča se dejanja, ki lahko povzročijo poškodbe. Razumevanje računalniške ergonomije, ohranjanje pravilne drže in odmori lahko pomagajo odložiti ali preprečiti te poškodbe.

9. Depresija, osamljenost in socialna izolacija

Internet postane tudi razlog za depresijo, saj veliko ljudi svoje življenje primerja z drugimi na spletnih mestih za družabno mreženje. Spletna mesta za družabna omrežja uporabnikom ponujajo možnost, da sklenejo na tisoče prijateljev in komunicirajo med seboj. Na voljo so tudi spletne igre, ki igralcem omogočajo komunikacijo z drugimi. Čeprav vam lahko spletna mesta družabnih omrežij koristijo pri iskanju novih povezav po vsem svetu, se lahko zgodi, da ostanete nepovezani s prijatelji v resničnem življenju.

10. Kupovanje stvari, ki jih ne potrebujete

Internet potrošnikom nudi prednosti pri nakupovanju, tako da lahko uporabniki pogosto kupujejo izdelke, ne da bi veliko razmišljali, ali bi morali. Poleg tega so lahko nekateri ljudje zasvojeni z nakupovanjem predmetov na internetu, kar lahko povzroči resne dolgove.

11. Ni varen kraj za otroke

Internet morda ni bolj uporaben za otroke, saj preživijo veliko časa na internetu. Poleg tega je na internetu na voljo veliko neetičnih in pornografskih skupnosti, ki lahko odvrnejo njihov um. Zato internet otrokom ne koristi, saj lahko starševsko zaščito zaobidejo s pomočjo različnih orodij, ki so na voljo na internetu. Poleg tega, če otrokom omogočimo uporabo interneta, so lahko z njim zasvojeni, kar je tudi zelo nevarno.

12. Virusi/zlonamerna programska oprema

Pogosta uporaba interneta lahko okuži vaš sistem z virusi, ki lahko poškodujejo vaše dragocene podatke, ki jih je težko obnoviti. Ti virusi vstopijo v sistem prek USB-jev, CD-jev in interneta. Tudi zaradi virusov lahko vaš sistem postane popolnoma brez vrednosti. (JavaTpoint, zadnji dostop spletnega vira, 21. 1. 2023).

3.4. INTERNETNE NAVADE MLADIH

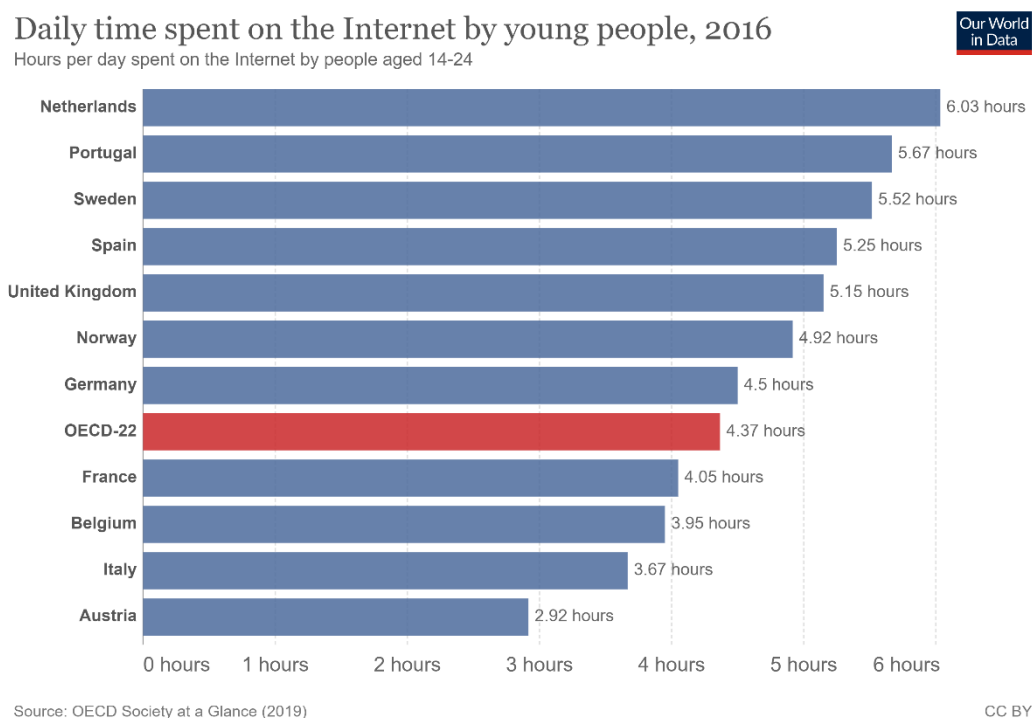
3.4.1. PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA MLADIH NA INTERNETU

Otroci vsakodnevno preživijo veliko časa pred ekrani. Po nedavnem poročilu družbe Common Sense Media otroci med 8. in 12. letom starosti v povprečju porabijo skoraj pet ur časa pred zaslonom na dan. Pri najstnikih ta številka poskoči na več kot sedem ur.

Po podatkih Pew Research 51 % najstnikov, starih od 13 do 17 let, uporablja Facebook. Čeprav je to število precejšnje, se je v zadnjih letih dejansko zmanjšalo. Verjetno zato, ker se veliko več mladih zgrinja na nove platforme družbenih medijev, kot sta Instagram in TikTok.

Ko smo že pri TikToku, je tukaj osupljiva številka: po poročanju New York Timesa podjetje poroča, da je več kot ena tretjina njegovih 49 milijonov dnevni uporabnikov mlajših od štirinajst let. Najnižja starost za uporabo TikToka je 13 let.

Približno 22 % otrok v ZDA je leta 2019 svoje pametne telefone uporabljalo za igranje iger. Med pametnimi telefoni, tablicami in namiznimi računalniki otroci vse več časa preživijo ob igranju priljubljenih iger, kot sta Fortnite in Minecraft. (ESET – saferkidsonline, zadnji dostop spletnega vira, 21. 1. 2023).



Slika 2: Dnevni čas, ki ga mladi preživijo na internetu

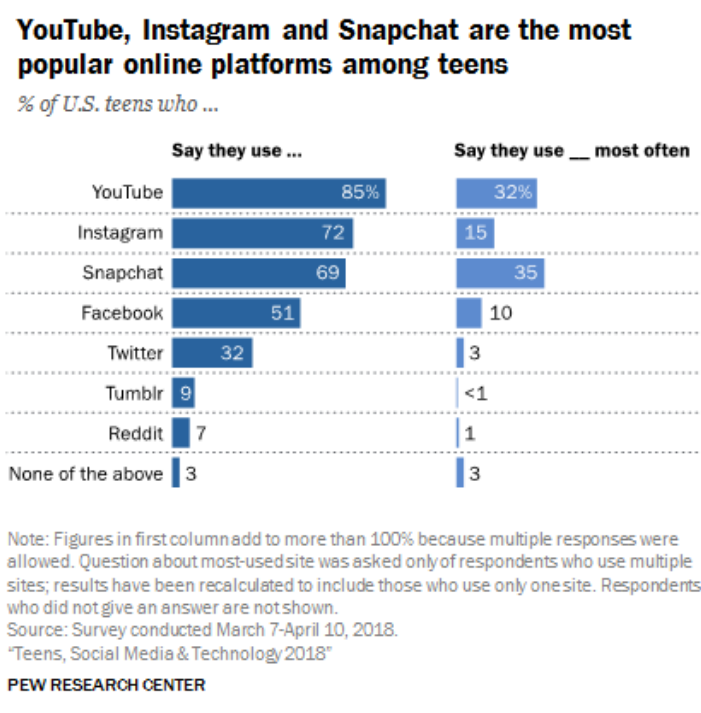
3.4.2. MLADI IN DRUŽBENA OMREŽJA

Do nedavnega je Facebook prevladoval na področju družbenih medijev med ameriško mladino – vendar po novi raziskavi raziskovalnega centra Pew ni več najbolj priljubljena spletna platforma med najstniki. Danes približno polovica (51 %) najstnikov v ZDA, starih od 13 do 17 let, pravi, da uporabljajo Facebook, kar je precej manj kot delež tistih, ki uporabljajo YouTube, Instagram ali Snapchat.

Ta premik v najstniški uporabi družbenih medijev je le en primer, kako se je tehnološka pokrajina za mlade razvila od zadnje raziskave Centra o najstnikih in uporabi tehnologije v letih 2014–2015. Predvsem je lastništvo pametnega telefona postalo skoraj vseprisoten element najstniškega življenja: 95 % najstnikov zdaj poroča, da ima pametni telefon ali dostop do njega. Te mobilne povezave posledično spodbujajo vztrajnejše spletne dejavnosti: 45 % najstnikov pravi, da so na spletu skoraj nenehno.

Raziskava tudi ugotavlja, da med najstniki ni jasnega soglasja o učinku, ki ga imajo družbeni mediji na življenja mladih danes. Manjšine najstnikov opisujejo ta učinek kot večinoma pozitiven (31 %) ali večinoma negativen (24 %), vendar največji delež (45 %) pravi, da učinek ni bil ne pozitiven ne negativen.

To je nekaj glavnih ugotovitev iz raziskave Centra med najstniki v ZDA, ki je bila izvedena od 7. marca do 10. aprila 2018. V celotnem poročilu se »najstniki« nanaša na tiste, stare od 13 do 17 let. (Pew Research Center, zadnji dostop spletnega vira, 21. 1. 2023).



Slika 3: Najbolj pogosto uporabljena družbena omrežja pri mladih

3.4.3. DOSTOP MLADIH DO INTERNETA

2,2 milijarde – ali dve tretjini otrok in mladostnikov, starih 25 let ali manj – nima dostopa do interneta doma, kaže poročilo Koliko otrok in mladih ima dostop do interneta doma, skupno prizadevanje UNICEF-a in Mednarodna zveza za telekomunikacije (ITU). Poročilo uporablja najnovejše razpoložljive podatke ankete o gospodinjstvih, odkriva znatne neenakosti med državami, regijami, premoženjskimi skupinami ter urbanimi in podeželskimi okolji. Na primer, samo 5 odstotkov otrok in mladih v Zahodni in Srednji Afriki ima dostop do interneta doma v primerjavi s 33 odstotki svetovnega povprečja. Razlike so še večje med bogatimi in revnimi državami, saj ima le 6 odstotkov otrok in mladih v državah z nizkimi dohodki dostop

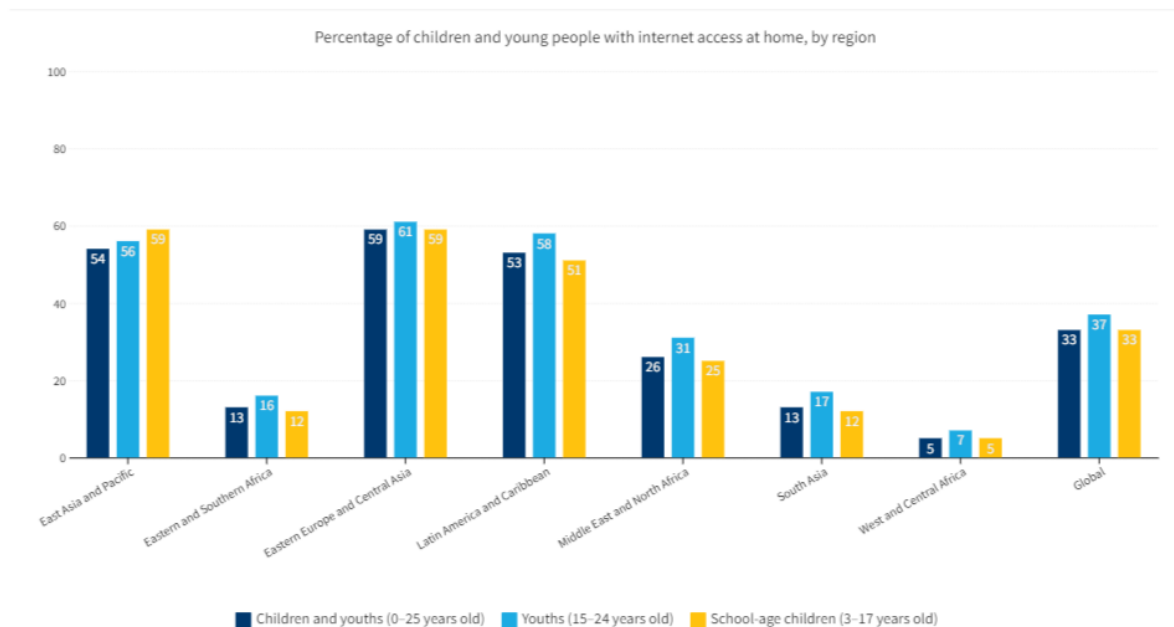
do interneta v primerjavi s 87 odstotki v državah z visokimi dohodki. (UNICEF, zadnji dostop spletnega vira, 21. 1. 2023).

2.2 billion – or **2 in 3** children and young people aged 25 years or less – do not have internet access at home



Slika 4: Dostop mladih do interneta

Močno neenakost v digitalni povezljivosti je mogoče opaziti tudi v regijah sveta. V vzhodni Evropi in srednji Aziji ima doma približno 60 odstotkov otrok in mladih, starih 25 let ali manj, dostop do interneta. Podobno je tudi v vzhodni Aziji in Pacifiku ter Latinski Ameriki in na Karibih, kjer ima internet vsaj 50 odstotkov otrok in mladih. (UNICEF, zadnji dostop spletnega vira, 21. 1. 2023).



Slika 5: Dostop mladih do interneta, glede na svetovne regije

3.4.4. SLOVENSKA MLADINA IN VPLIV INTERNETA NANJO

Raziskava iz EU Kids Online je pokazala, da nekaj več kot 74 % slovenskih otrok uporablja internet vsak dan ali skoraj vsak dan. Uporaba se s starostjo povečuje.

V povprečju na internetu preživijo 99 minut na dan. Otroci, stari od 9 do 10 let, na internetu preživijo približno 1 uro na dan. Skoraj 60 % otrok internet uporablja v svoji sobi ali v katerem drugem zasebnem prostoru.

Iz raziskave je razvidno, da otroci internet uporabljajo za različne aktivnosti. Za šolske potrebe je internet v zadnjem mesecu uporabljalo 65 % otrok, 85 % jih je gledalo video izseke (npr. na spletni strani YouTube), 52 % je na internetu objavilo slike, videe ali glasbo, medtem ko je spletno pošto v zadnjem mesecu uporabljalo skoraj 70 % otrok.

Uporaba spletnih socialnih omrežji (npr. Facebook, MySpace itd.) je med slovenskimi otroki precej razširjena. Po podatkih mednarodne raziskave ima okrog 76 % slovenskih otrok na spletnih socialnih omrežjih svoj profil, kar je več kot kažejo rezultati domače raziskave, ki je ugotovila, da je med mladimi 68 % uporabnikov. Analiza po starostnih razredih je pri mednarodni raziskavi pokazala, da je 47 % starih, od 9 do 10 let, 67 % starih od 11 do 12 let, svoj profil ima tudi 89 % tistih, ki so stari od 13 do 14 let in skoraj 92 % tistih, ki so stari od 15 do 16 let. (Safe.si, zadnji dostop spletnega vira, 26. 1. 2023).

Rezultati slovenske raziskave Mladi na netu kažejo, da internet približno enkrat na dan ali večkrat uporablja 70 % mladih. Več kot uro na dan na internetu preživi 37 % mladih. Tudi v domači raziskavi je večina anketiranih v zadnjem mesecu internet uporabljala za šolske potrebe. 70 % mladih je vsaj nekajkrat na mesec iskalo informacije za šolo ali študij, 40 % pa je to počelo vsaj nekajkrat na teden. Redno je internet za šolsko delo uporabljala več kot polovica najstarejših in malo manj kot četrtina najmlajših.

Kar se uporabe socialnih omrežij tiče, je v slovenski raziskavi med tistimi, starimi od 8 do 10 let 22 % uporabnikov, med starimi od 11 do 14 let je 71 % uporabnikov, med 15- do 17-letniki jih socialna omrežja uporablja 87 %, med najstarejšimi pa 84 %. (Safe.si, zadnji dostop spletnega vira, 26. 1. 2023).

4. EMPIRIČNI DEL

4.1. METODOLOGIJA

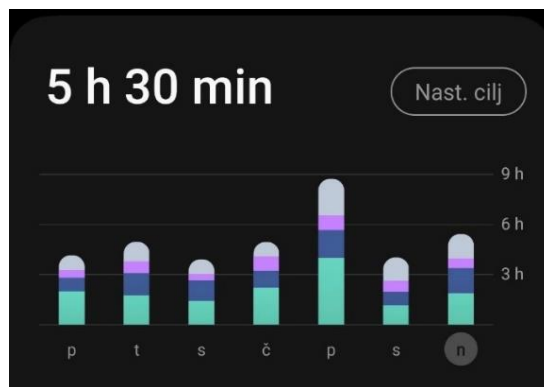
Najprej sem opravila analizo virov in pripravila teoretični del raziskovalne naloge. Nato sem na podlagi svojih ciljev in postavljenih hipotez oblikovala anketo. Tako sem z metodo anketiranja dobila potrebne odgovore za nadaljnje raziskovanje. Opravila sem tudi metodo opazovanja. Najprej sem med seboj primerjala preživljanje časa na internetu med poukom, in sicer sem opazovala, koliko časa na internetu preživi dekleta in koliko časa fant. Med seboj sem tudi primerjala sošolke, in sicer po ocenah, vedenju in priljubljenosti v razredu ter kako internet vpliva na vse te dejavnike. S pomočjo analize podatkov iz telefona sem tudi primerjala preživljanje prostega časa na internetu pri svoji prijateljici in sebi, ko nimava obveznosti ter ko imava naslednji dan test. S pomočjo intervjuja medijske psihologinje mag. Martine Peštaj sem ugotavljala, kakšen je vpliv interneta na mlade in kje se to kaže (šolski uspeh, odnosi itd.).

4.2. ANALIZA PODATKOV IZ TELEFONA

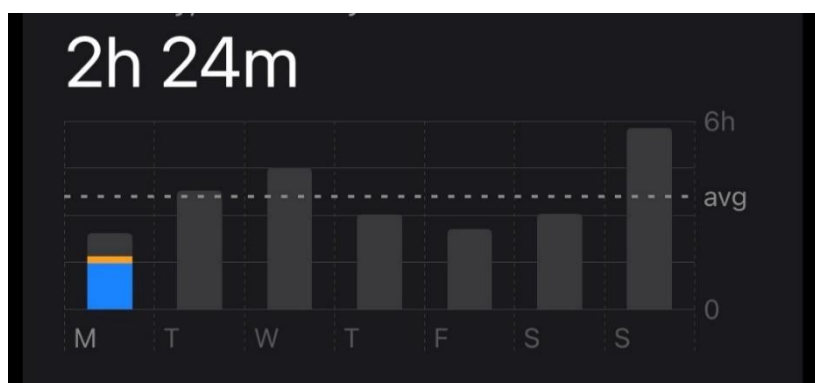
Preživljanje prostega časa na internetu je dandanes vsakdan mladostnikov, zato sem najprej spremljala preživljanje prostega časa na internetu pri svoji prijateljici in sebi. Obe preživiva velik del svojega prostega časa na internetu. Podatke sem pri obema pridobila tako, da sem pogledala v zgodovino nastavitve na telefonu: Digitalno dobro počutje in starševski nadzor (na operaterju Androidu) in Screen Time (na operaterju iOS) ter tako pridobila dobljene podatke. Obe sva gimnazijki.

Naju sem spremljala dne 8. januarja 2023, ko sva se morali še veliko učiti za test (iz kemije), ki je sledil naslednji dan. Zaradi testa sva preživeli manj časa na internetu, kot bi sicer. Kot prikazuje slika 6, je moja prijateljica 8. januarja 2023 preživela na internetu 5 ur in 30 minut. Slika 7 pa prikazuje preživetje časa na internetu pri meni istega dne (ko sem prav tako imela naslednji dan test iz kemije). Jaz sem na internetu preživela natanko 2 uri in 42 minut.

Obe sva na koncu prejeli dobro oceno, kar je glede na najine prejšnje ocene slabo. Po najinem mnenju je za to slabo oceno krivo, predolgo preživljanje časa na internetu. Tako lahko glede na naju sklepam, da preživljanje časa na internetu vpliva na najine ocene.

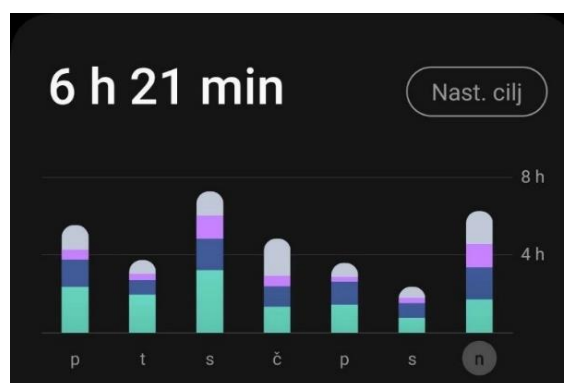


Slika 6: Preživet prosti čas na internetu pri moji prijateljici, ko je imela naslednji dan test

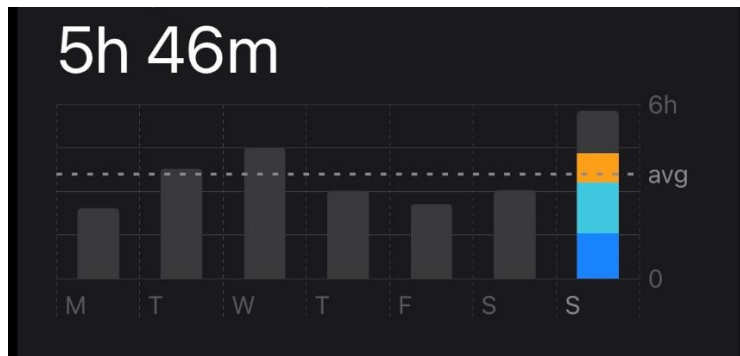


Slika 7: Preživet prosti čas na internetu pri meni, ko sem imela naslednji dan test

Med nama sem tudi primerjala preživljanje prostega časa na internetu, ko nimava nobenih obveznosti. Spremljala sem naju 15. januarja 2023. Obe sva preživel veliki del časa na internetu. Kot prikazuje slika 8, je prijateljica na internetu prežvela 6 ur in 21 minut, jaz (kot prikazuje slika 9) pa istega dne 5 ur in 46 minut.



Slika 8: Preživet prosti čas na internetu pri moji prijateljici, ko naslednji dan ni imela obveznosti



Slika 9: Preživet prosti čas na internetu pri meni, ko naslednji dan nimam imela obveznosti

4.3. METODE OPAZOVANJA Z UDELEŽBO

Z metodo opazovanja sem opazovala preživljanje časa na internetu med poukom, glede na spol. Opazovala sem fanta in dekle iz mojega razreda. Oba sta gimnazijca. Sošolko in sošolca sem opazovala brez, da bi ta dva vedela za to zadevo, saj tako nista mogla vplivati na dobljene rezultate. Seveda sem ju kasneje obvestila, da sem ju opazovala in oba sta se strinjala, da lahko te podatke uporabim za namen raziskovalne naloge.

Opazovala sem ju 12. januarja 2023, in sicer 7. šolsko uro, med poukom slovenščine. Dekle je na internetu preživel 15 minut, in sicer je največ časa preživel na družbenih omrežjih (Snapchat) in igranje igrice (Contextle). Fant pa je na internetu preživel nekaj več časa, in sicer 20 minut. Večino tega časa je preživel na družbenih omrežjih (Snapchat, Facebook), nekaj časa pa je preživel tudi na svetovnem spletu (Google).

Med seboj sem pa tudi s pomočjo metode opazovanja primerjala dve sošolki iz razreda, in sicer po priljubljenosti, vedenju in ocenah ter kako vpliva preživetje njunega časa na internetu na te dejavnike. Opazovala sem ju znotraj našega razreda (4. a), in sicer pet dni (od 16. januarja 2023 do 20. januarja 2023). Obe obiskujeta gimnazijski program. Tudi sošolki sem opazovala brez, da bi ti dve vedeli za to zadevo, saj tako nista mogli vplivati na dobljene rezultate. Seveda sem ju kasneje obvestila, da sem ju opazovala in obe sta se strinjali, da lahko te podatke uporabim za namen raziskovalne naloge.

Sošolka številka 1 preživi večino časa na internetu. Med odmori se ne druži z ostalimi sošolci, je bolj zadržana in preživi raje ves prosti čas na internetu. V razredu se ne druži veliko z drugimi in je posledično bolj zadržana. Njene ocene so povprečne (ima večino prav dobrih ocen). V razredu ni tako priljubljena, saj ne preživi veliko časa s sošolci in je večina ne pozna dobro. Večkrat tudi ne gre na zabave s prijatelji, ampak je raje doma.

Sošolka številka 2 pa ne preživi toliko časa na internetu. Med odmori raje preživi svoj prosti čas za učbeniki ali pa se druži z ostalimi sošolci. Je zelo komunikativna in ima veliko prijateljev, prav tako pozna veliko dijakov na gimnaziji. Njene ocene so zelo dobre (ima večino odličnih ocen). V razredu je priljubljena in pozna vse sošolce prav dobro, saj z vsakimi

naveže stik in spregovori nekaj besed. Večkrat gre na zabave s prijatelji in zelo rada preživlja čas s svojimi prijatelji.

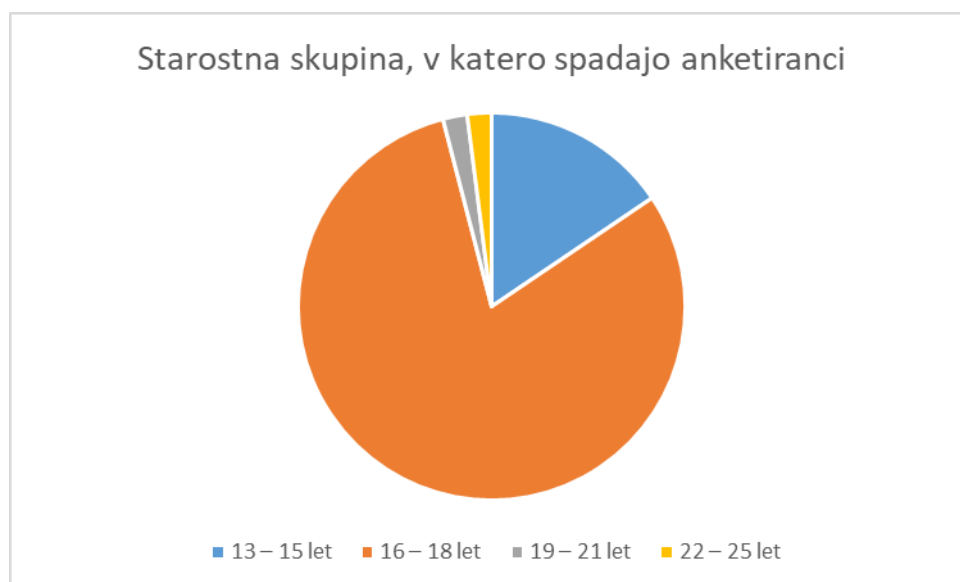
4.4. ANALIZA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA

Anketo za namen raziskovalne naloge sem naredila s pomočjo platforme 1ka.si in sem jo objavila 10. januarja 2023. Anketo je rešilo 148 anketirancev.



Grafikon 1: Prikaz spola anketirancev

Grafikon 1 prikazuje, da je bilo v anketi anketiranih 76 % žensk, 22 % moških in 2 % oseb, ki se niso želele opredeliti.



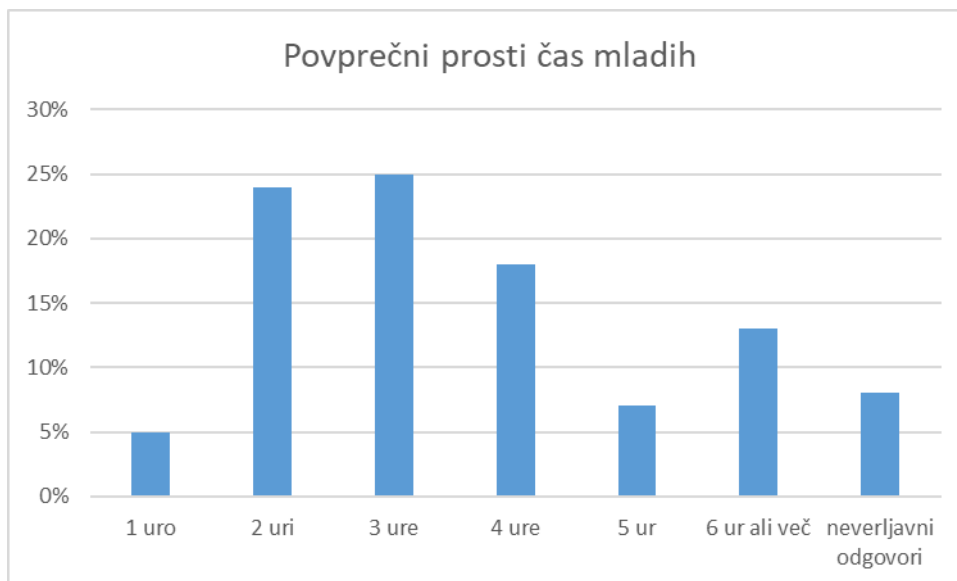
Grafikon 2: Prikaz starosti anketirancev po starostnih skupinah

Največ, to je 80 %, anketirancev spada v starostno skupino med 16 in 18 letom. S 16 % sledi skupina ljudi, ki so stari med 13 in 15 let. Torej je bilo največ anketirancev iz skupine, ki spada med dijake. 2 % anketirancev je bilo starih med 19 in 21 let ter 22 in 25 let.



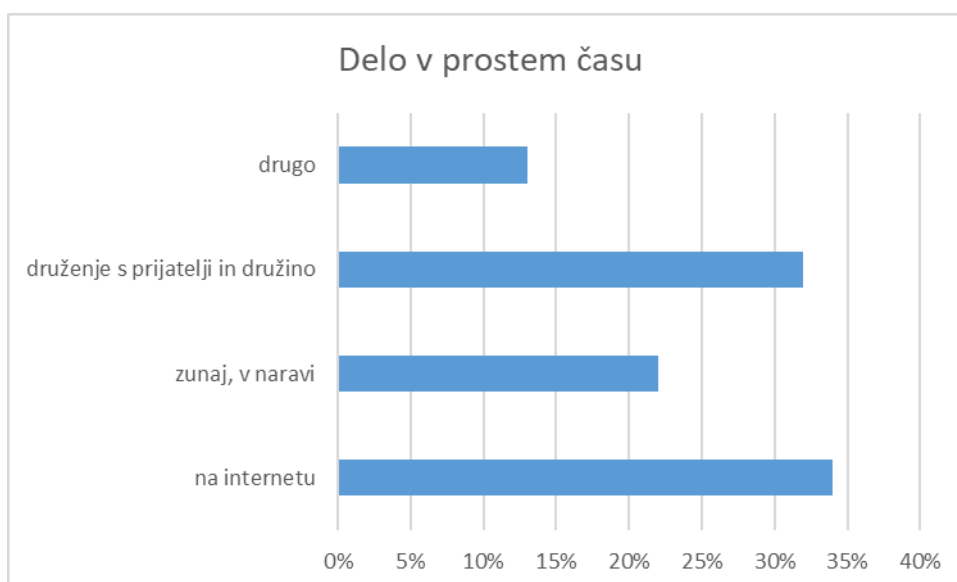
Grafikon 3: Prikaz izobrazbe staršev anketirancev

V grafikonu 3 je razvidno, da ima večina, to je 44 %, staršev anketiranih zaključeno srednjo šolo. Z 41 % sledijo starši anketirancev z univerzitetno izobrazbo ali višjo. S 33% pa sledijo starši anketirancev, ki imajo zaključeno višjo strokovno šolo. Majhen delež, to je 14 % staršev anketirancev ima zaključeno osnovno šolo.



Grafikon 4: Prikaz povprečnega dnevnega prostega časa mladih

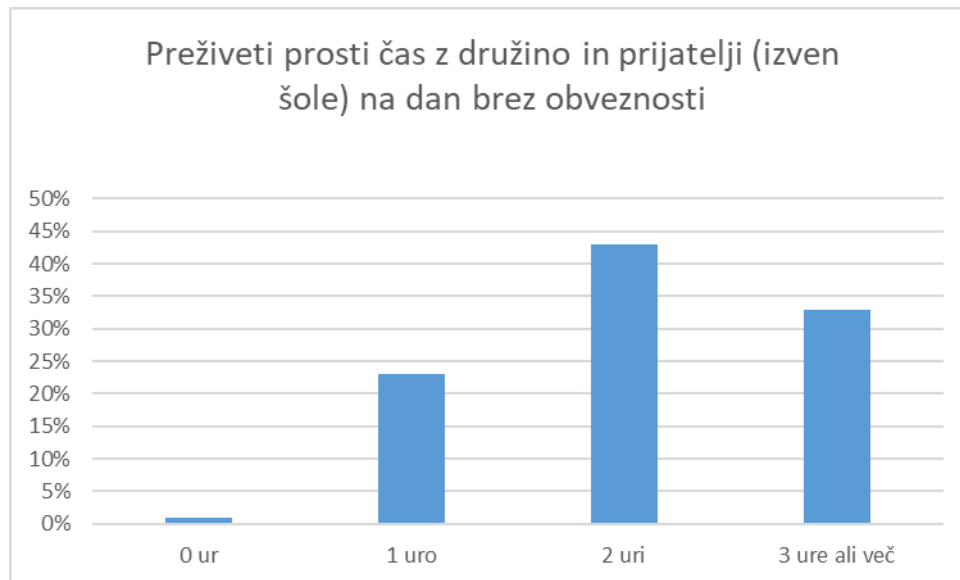
Največ mladih, in sicer 25 % ima povprečno na dan tri ure prostega časa. S 24 % sledijo mladi, ki imajo povprečno dve uri na dan prostega časa. Štiri ure prostega časa na dan ima 18 % anketirancev. S 13 % sledijo anketiranci s šestimi urami ali več dnevnega prostega časa. S 7 % sledijo anketiranci, ki imajo dnevno pet ur prostega časa. Le eno uro prostega časa na dan pa ima 5 % anketirancev. Preostalih 8 % odgovorov je bilo neveljavnih.



Grafikon 5: Prikazuje kaj počnejo anketiranci v prostem času

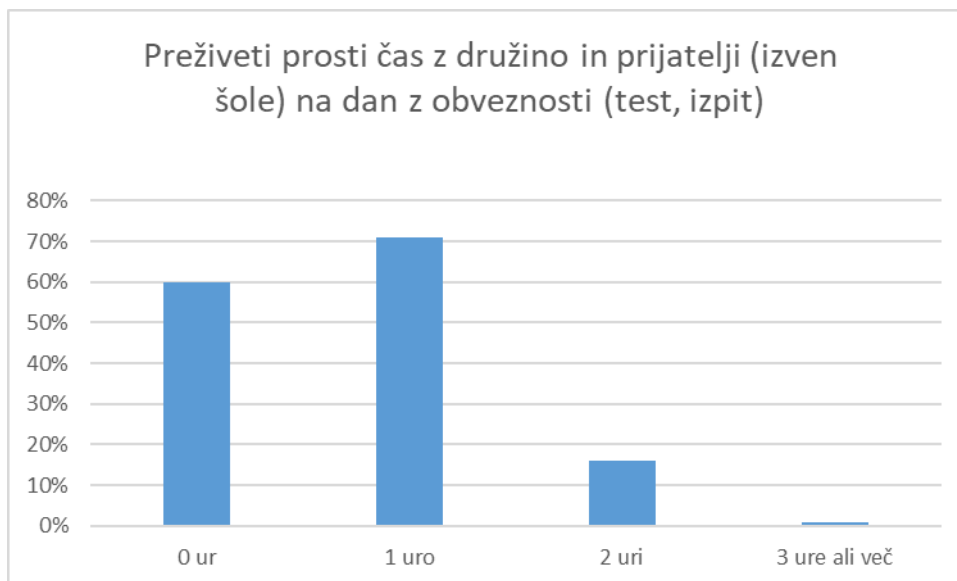
Največ anketirancev, in sicer 34 % preživi svoj prosti čas na internetu. Z 32 % sledijo anketiranci, ki preživijo večino svojega prostega časa v družbi prijateljev in družine. 22 %

anketirancev preživi svoj prosti čas zunaj, in sicer v naravi. Preostalih 13 % anketirancev pa ne počne (v svojem prostem času) nič od zgoraj naštetega.



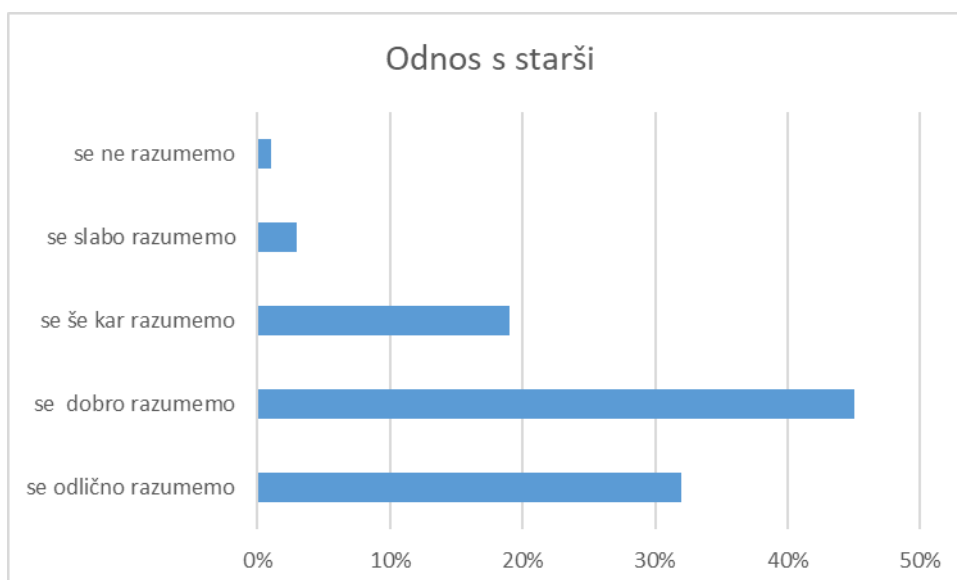
Grafikon 6: Prikazuje preživeti prosti čas anketirancev s prijatelji in družino na dan, ko nimajo drugih obveznosti

V grafikonu 6 je razvidno, da večina, to je 43 % anketirancev preživi v prostem času dve uri s svojimi prijatelji in družino, ko nima drugih obveznosti. 33 % anketirancev preživi 3 ure ali več prostega časa s prijatelji in družino, ko nima drugih obveznosti. S 23 % sledijo anketiranci, ki preživijo z družino in prijatelji le eno uro v svojem prostem času, ko nimajo drugih obveznosti. Majhen delež, to je 1 % anketirancev, pa ne preživi nič časa s prijatelji in družino, ko nimajo drugih obveznosti.



Grafikon 7: Prikaz preživetega prostega časa s prijatelji in družino (izven šole) na dan, ko so imeli anketiranci obveznosti (test, izpit)

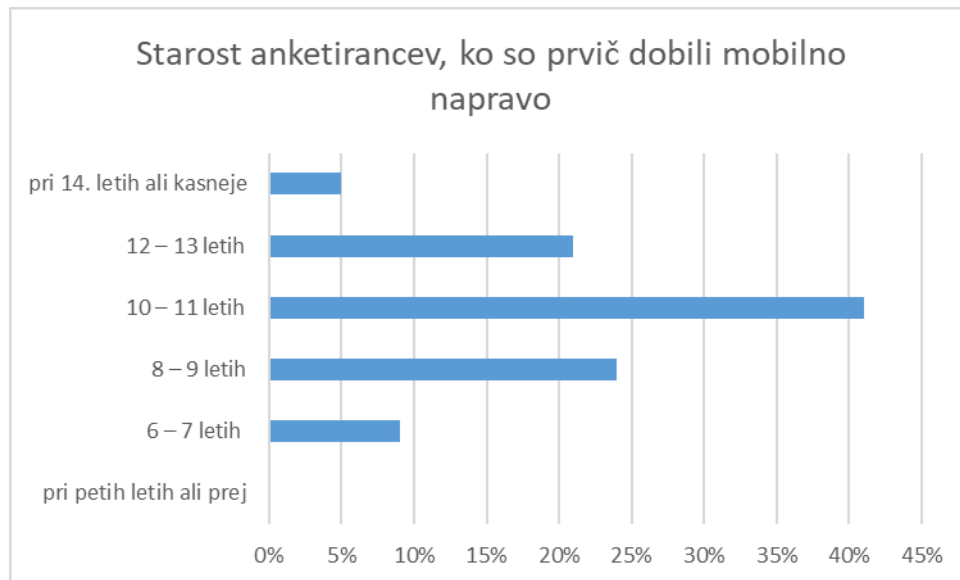
Največ anketirancev, in sicer 71%, preživi eno uro prostega časa na dan obveznosti s prijatelji in družino. Sledijo anketiranci z 60 %, ki na dan obveznosti ne preživijo časa s prijatelji in družino. 16 % anketirancev preživi dve uri prostega časa na dan obveznosti s prijatelji in družino. Najmanj, in sicer 1 % anketirancev pa preživi tri ure ali več na dan obveznosti s prijatelji in družino.



Grafikon 8: Prikazuje v kakšnem odnosu so anketiranci s starši

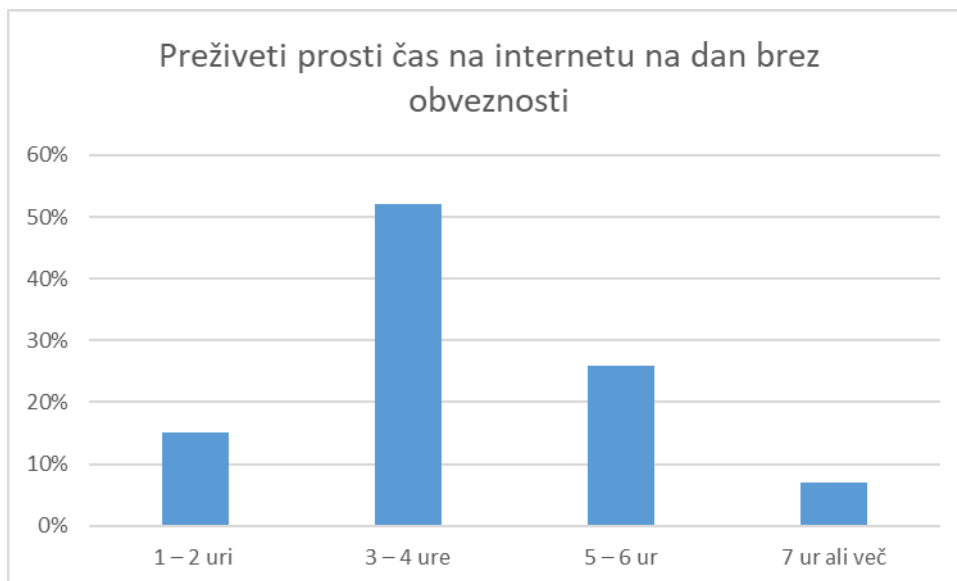
Največ, to je 45 % anketirancev se dobro razume s svojimi starši. 32 % anketirancev se odlično razume s svojimi starši. Z 19 % sledijo anketiranci, ki se še kar razumejo s svojimi

starši. 3 % anketirancev se slabo razume s svojimi starši. 1 % anketirancev pa se s svojimi starši ne razume.



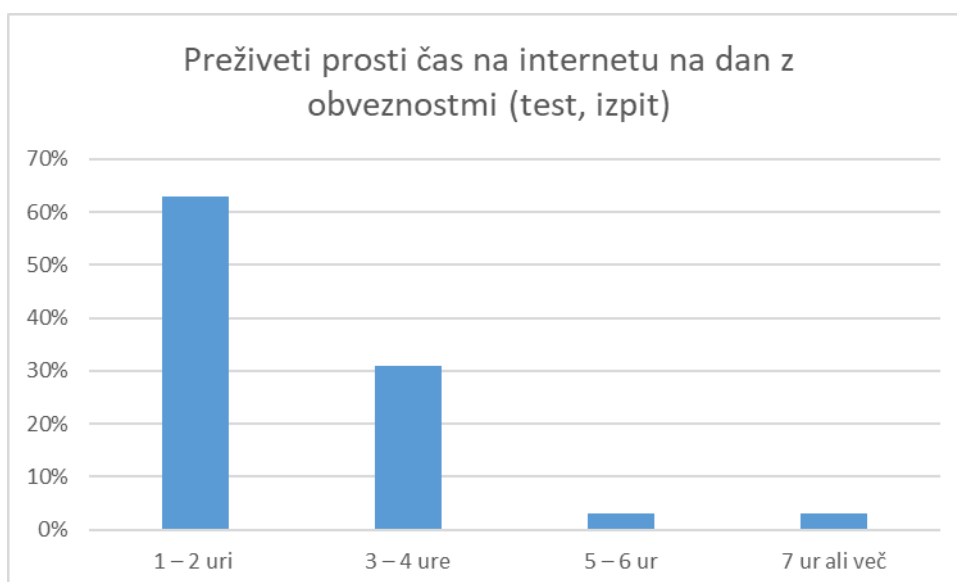
Grafikon 9: Prikaz starost anketirancev, ko so prvič dobili mobilno napravo

Anketirance sem vprašala, kdaj so prvič dobili svojo mobilno napravo (npr. telefon ali tablico). Največ anketirancev, to je 41% je svojo prvo mobilno napravo dobilo, ko so bili stari 10 – 11 let. S 24 % sledijo anketiranci, ki so svojo prvo mobilno napravo dobili pri 8 – 9 letih. Malo manj, in sicer 21 % anketirancev je svojo prvo mobilno napravo dobilo, ko so bili stari 12 – 13 let. 9 % anketirancev je, svojo prvo mobilno napravo dobilo pri 6 – 7 letih. Majhen delež anketirancev, to je 5 % pa je svojo prvo mobilno napravo dobilo pri 14. letih ali pozneje. Nihče pa svoje prve mobilne naprave ni dobil pri petih letih ali prej.



Grafikon 10: Prikaz preživetega prostega časa na internetu na dan, ko anketiranci nimajo obveznosti

52 % anketirancev preživi 3 – 4 ure svojega prostega časa na internetu na dan, ko nimajo obveznosti. S 26 % sledijo anketiranci, ki preživijo 5 – 6 ur svojega prostega časa na internetu na dan, ko nimajo obveznosti. Nekaj manj, in sicer 15 % anketirancev preživi 1 – 2 uri svojega prostega časa na internetu na dan, ko nimajo obveznosti. Najmanj anketirancev, to je 7 % pa preživi 7 ur ali več svojega prostega časa na internetu na dan, ko nimajo obveznosti.



Grafikon 11: Prikaz preživetega prostega časa na internetu na dan, ko so anketiranci imeli obveznosti (test, izpit)

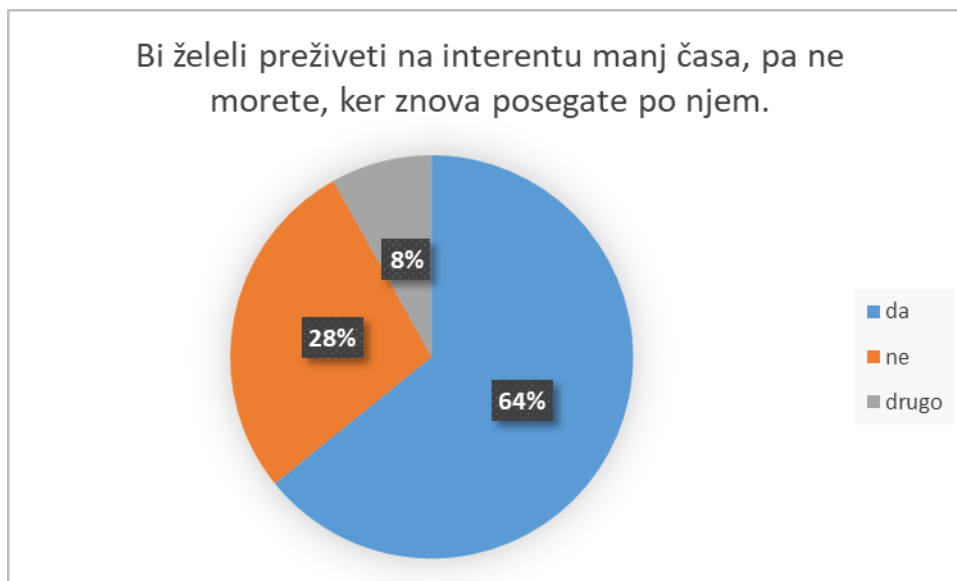
Anketirancev sem še povprašala po preživetem prostem času na internetu na dan, ko imajo obveznosti (test, izpit). Večina anketirancev, to je 63 % preživi 1 – 2 uri na internetu v svojem

prostem času na dan, ko imajo obveznosti. Z 31 % sledijo anketiranci, ki preživijo 3 – 4 ure na internetu v svojem prostem času na dan, ko imajo obveznosti. Majhen delež, to je 3 % takšnih, ki preživijo na internetu 5 – 6 ur ali 7 ur ali več, ko imajo obveznosti.



Grafikon 12: Bi zase rekli, da preživite na internetu veliko (preveč) časa

Anketirance sem tudi vprašala, ali mislijo, da preživijo veliko (preveč) časa na internetu. Velika večina anketiranih, to je 43 %, meni, da preživijo preveč oziroma veliko časa na internetu. Nekaj manj, to je 40 %, pa ji meni, da občasno preživijo preveč oziroma veliko časa na internetu. 14 % anketiranih meni, da ne preživijo preveč oziroma veliko časa na internetu. Najmanj anketiranih, to je 3 % takšnih, ki pa ne vedo, ali preživijo preveč oziroma veliko časa na internetu.



Grafikon 13: Bi želeli preživeti na internetu manj časa, pa ne morete, ker znova posegate po njem

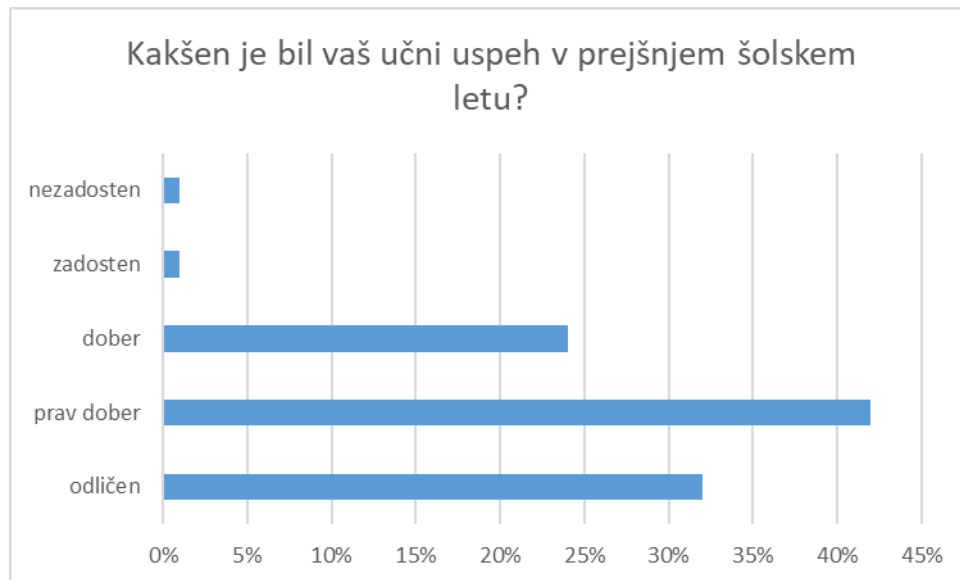
V nadaljevanju sem anketirance tudi vprašala, ali bi želeli preživeti na internetu manj časa, pa ne morete, ker znova posegate po njem. 64 % meni, da si bi manj želeli posegati po internetu, pa tega ne morejo storiti. 28 % anketirancev pravi, da nimajo s tem težav, 8 % anketirancev pa se ni moglo odločiti, zato so izbrali drugo.



Grafikon 14: Bi zase trdili, da (prekomerna) raba interneta vpliva na vaš učni uspeh

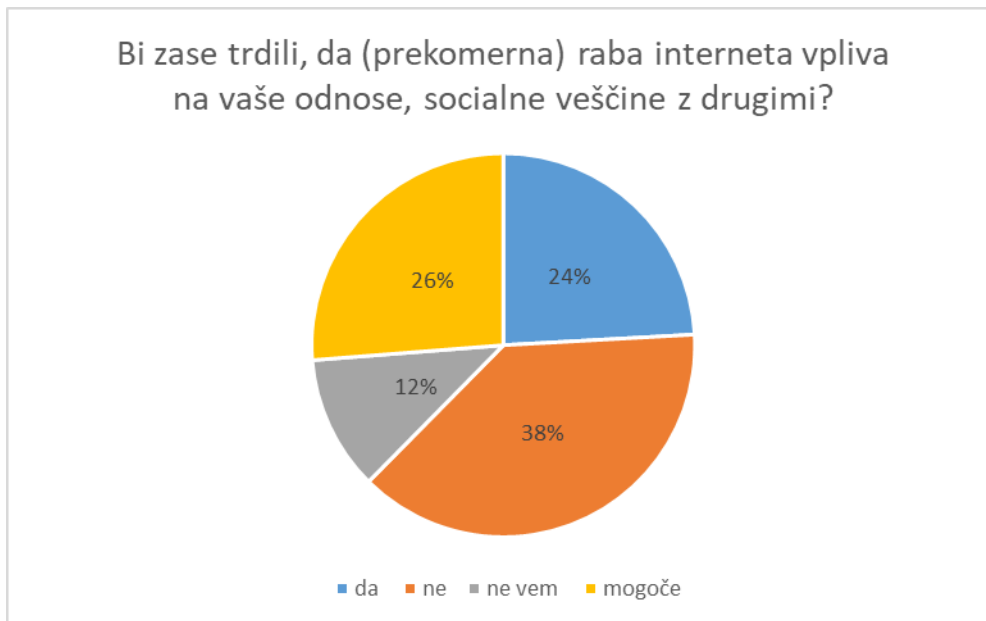
Anketirance sem v naslednjem vprašanju vprašala ali zase trdijo, da (prekomerna) raba interneta vpliva na njihov učni uspeh. Največ, in sicer 32 % anketirancev je odgovorilo, da (prekomerna) raba interneta mogoče vpliva na njihov učni uspeh. Nekaj manj, in sicer 29 %

anketirancev meni, da (prekomerna) raba interneta vpliva na njihov šolski uspeh. 28 % anketirancev pa pravi ravno obratno, in sicer da (prekomerna) raba interneta ne vpliva na njihov učni uspeh. Najmanj, in sicer 11 % anketirancev pa ne ve, ali (prekomerna) raba interneta vpliva na njihov učni uspeh.



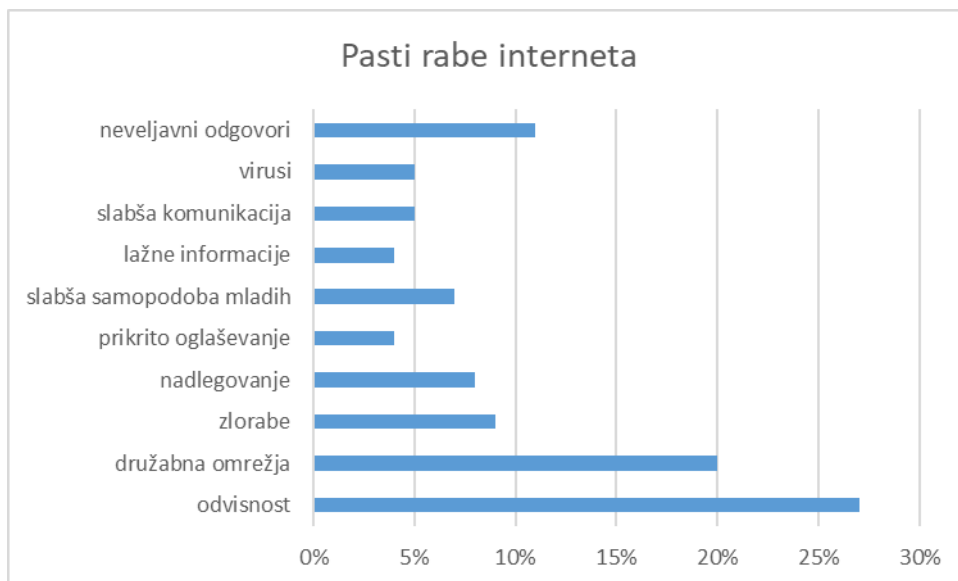
Grafikon 15: Kakšen je bil vaš učni uspeh v prejšnjem šolskem letu

V nadaljevanju sem anketirance vprašala, kakšen je bil njihov učni uspeh v prejšnjem šolskem letu. Največ anketirancev, in sicer 42 % je bilo v prejšnjem šolskem letu prav dobrih. Z 32 % sledijo anketiranci, ki so bili v prejšnjem šolskem letu odlični. Nekaj manj, in sicer 24 % anketirancev je bilo dobrih. Majhen je delež tistih, to je 1 %, ki so bili zadostni in 1 % nezadostnih.



Grafikon 16: Bi zase trdili, da (prekomerna) raba interneta vpliva na vaše odnose, socialne veščine z drugimi

Anketirance sem tudi vprašala, ali bi zase trdili, da (prekomerna) raba interneta vpliva na njihove odnose, socialne veščine z drugimi. Kar 38 % anketirancev meni, da (prekomerna) raba interneta ne vpliva na njihove odnose oziroma socialne veščine z drugimi. S 26 % sledijo anketiranci, ki pa menijo, da (prekomerna) raba interneta mogoče vpliva na njihove odnose oziroma socialne veščine z drugimi. Nekaj manj, in sicer 24 % anketirancev je mnenja, da (prekomerna) raba interneta vpliva na njihove odnose oziroma socialne veščine z drugimi. 12 % anketirancev pa ne ve, ali (prekomerna) raba interneta vpliva na njihove odnose oziroma socialne veščine z drugimi.



Grafikon 17: Prikaz pasti rabe interneta

Na koncu sem še anketirance vprašala kje vidijo pasti rabe interneta. Največ, in sicer 27 % anketirancev vidi pasti rabe interneta v odvisnosti od njega. 20 % anketirancev vidi pasti rabe interneta v družbenih omrežjih. Z 9 % sledijo anketiranci, ki vidijo največjo past rabe interneta v zlorabah. Nekaj manj, in sicer 8 % anketirancev vidi past rabe interneta v nadlegovanju. 7 % anketirancev vidi največjo past rabe interneta v negativnem vplivu na samopodobo mladih. 5 % anketirancev je odgovorilo, da vidi past rabe interneta v virusih in slabši komunikaciji mladih. Najmanj anketirancev, in sicer 4 % pa vidijo kot največjo past rabe interneta v prikritem oglaševanju in lažnih informacijah. Preostalih 11 % odgovorov je bilo neveljavnih.

4.5. ANALIZA INTERVJUJA

Intervju za namen raziskovalne naloge sem naredila z medijsko psihologinjo mag. Martino Peštaj. Intervjuvala sem jo 17. februarja 2023. Intervju je potekal v živo in je trajal 20 minut.

Mag. Martina Peštaj je po osnovni izobrazbi psihologinja. Zaradi dela na televiziji je ugotovila, da obstaja tudi profil medijske psihologinje, to se pravi nekoga, ki se ukvarja z raziskovanjem vpliva medijev na razvoj otrok in mladih. Prav tako se ukvarja z raziskovanjem; kaj potrebujejo otroci, ko jim ponujamo različne medijske vsebine. Sama pravi, da je zdaj pri mladih televizija v zatonu (za njih sploh ne obstaja), zaradi tega se posledično ukvarja s samim vplivom zaslonov (ne več televizije) na otroke in mlade ter z vsebinam, ki jih ti zasloni ponujajo.

Mag. Martina Peštaj dela predvsem na področju ustvarjanja kakovostnih vsebin za otroke in mlade. Sama pravi, da ko ustvarjaš te vsebine, moraš ves čas razmišljati o tem, kako otroke in mlade ustrezno nagovoriti. Ker pa razmišljaš, kako ustrezno nagovoriti otroke in mlade, moraš tudi ciljno publiko poznati, kar pomeni, da se družiš z njimi, razmišljaš o tem; bereš raziskave o tem, kaj ti počnejo, se družiš z organizacijami, ki delajo na različnih področjih z mladimi. Tako pridobiva podatke, zato ker v končni fazi tudi ona sama, ko ustvarja te vsebine, razmišlja o tem, kako pritegniti mlade k tem vsebinam. Sama vidi, da mora mlade pritegniti na drugačen način, to se pravi: preko socialnih omrežij, preko spleta. Ne more pa več dati neke vsebine na televizijo in bi jo gledali, ampak mora iskati načine, kako priti do mladih.

Po mnenju medijske psihologinje; mag. Martine Pešta, so dandanes mladi poimenovani »digitalni staroselci«, kar pomeni, da so se že rodili v digitalni svet in jim je to tako samo po sebi samoumevno kot dihanje. Zdi se ji, da imajo vse te možnosti pri roki in da jim to zelo določa življenje. Pravi, da je lahko to po eni strani tudi nek privilegij, zato ker sama vedno verjame, da imajo toliko možnosti dostopanja do raznih vsebin, ki jih nekoč ni bilo. Pravi, da se jim razširi tudi obzorje. Po drugi strani pa so vse te vsebine, ki so izbrane, zelo nekritične, nekontrolirane in prihajajo v velikih količinah, prinašajo tudi negativne plasti. To pomeni, da na primer mladi mnogo prej, na mnogo manj primerne načine izvejo mnogo več o spolnosti, kot so kadar koli prej. Trenutno delajo v njihovem programu oddajo za mlade o spolnosti, z namenom, da bi jim ponudili kakovostne, primerne (starosti, razvoju primerne) informacije, ki bi jih poskušale ob vsej te masi, ki jo dobijo na spletu, usmeriti na neko pravo pot. Ta oddaja bi jim naj podala neke kakovostne in relevantne informacije. Mag. Martina Peštaj meni, da je internet vsakdanjost vsakega mladega dandanes.

Medijska psihologinja pravi, da če bi se ozrli naokrog, bi ugotovili, da je skoraj že vsak mladostnik zavojen z internetom. Sama pravi, da je internet sestavni del vsakega življenja mladostnika. Ko govorimo o pravi zasvojenosti, pride do tega, da postane vso ostalo življenje nepomembno, to se pravi, da gre tudi za opuščanje šole, gre za opuščanje nekih dnevnih rutin, nič več ni pomembno. Na ta način strokovnjaki govorijo o zasvojenosti. Kar se pa tiče teh stisk, pa se mag. Martini Peštaj zdi, da je bilo še pred kratkim pred nami eno tako zelo neprijetno obdobje s korono, ki je samo še podkrepilo rabo spleta. Zdi se ji, da se v obdobju dozorevanja (mladih) pojavlja en kup stisk. Mladi se začnejo spraševati o lastni identiteti, sprašujejo se o tem, kaj počnejo, kakšno je njihovo mesto, kdo so, koliko so vredni itd. Mladi pa dandanes poskušajo poiskati odgovore na ta vprašanja preko spleta. Ko pa poskušajo dobiti na ta vprašanja vse odgovore preko spleta, lahko prej pridejo do informacij, ki jih zmotijo, kot

pa do informacij, ki jim dajo neke svoje potrditve. Po eni strani splet zelo obremenilno vpliva na duševno zdravje mladih, po drugi strani pa se zaradi vseh teh stisk pojavljajo možnosti pomoči tem mladim, ki pa jih je zopet možno najti mnogo lažje kot kadar koli prej na internetu. Pravi, da je vse to eno z drugim povezano.

Mag. Martina Peštaj pravi, da ostaja še vedno vprašanje vredno milijon evrov: kako zmanjšati količino preživljanja prostega časa na internetu. To ostaja ključno vprašanje, tako za strokovnjake kot za starše. Kot strokovnjakinja in pa mama (najstnika) pravi, da je ključna naloga vseh, ki delajo z mladimi tisto, kar so počeli z njimi v času otroštva. To kar mladi pozneje v življenju počnejo, je odraz vsega, kar so prej delali. Mlade je potem zelo težko v najstniškem obdobju usmerjati, jim odvzeti, jih prevzgjati itd. Medijska psihologinja pravi, da je izjemnega pomena tudi vzgled, kako so starši pristopali k dostopu do zaslonov v času otroštva, ker se potem iz tega vse to izraste. Pravi, da je tudi res, da bolj kot so mladi zaposleni na drugih področjih, manj je verjetno preživljanje časa za zasloni oziroma na spletu. Če na primer sodi doma po sinu, opazi, da če je ta preukopiran in rabi sprostitev, je zanj splet najboljša sprostitev. Tudi če se mladi družijo s prijatelji, če hodijo na športne aktivnosti in podobno, v naslednjem trenutku, ko tega ni, je tukaj spet splet. Mag. Martina Peštaj pravi, da mladi sploh več ne znajo biti sami, v miru in tišini, ampak so zasloni postali en tak dnevni pripomoček. Odvisno je od vsakega posameznika, nekateri začnejo že dnevne aktivnosti zamenjevati s spletnimi aktivnostmi.

Strokovnjakinja je mnenja, da če jo povprašamo o primernem času preživljanja na internetu, njeno mnenje sploh ne šteje. Pravi, da številke, ki jih je zasledila, štejejo v »debelih« urah, se pravi štiri, pet, šest ur in tako naprej. To se ji zdi nedojemljivo, ampak po drugi strani pa razumljivo, ker se veliko stvari dela na spletu (tudi za šolo) in potem to mimogrede prehaja še na vse ostale razvedrilne in druge vsebine. Sama bi preprosto rekla, da priporoča čim manj preživljanja časa na internetu. Ga. Peštaj pravi, da o razvoju možganov in kako internet vpliva na njih, ne ve zadosti, da bi lahko o tem govorila. V vsakem primeru pa se ji zdi, da več kot je raznolikih aktivnosti in več kot se jim posveča časa, enostavno boljše je.

Mag. Peštaj pravi, da zasvojenost z internetom pri mladih vpliva na sklepanje odnosov in na učni uspeh. Brala je tudi raziskave na to temo. Raziskave pa so se med seboj razlikovale, niso si bile povsem enotne. Na primer: mladi, ki bi bili veliko na internetu, bi imeli zaradi tega slab učni uspeh, a to se na ta način zelo težko vrednoti, ker so tudi mladi, ki so veliko na internetu in imajo zelo dober učni uspeh. Medijska psihologinja pravi, da je to odvisno do vsakega posameznika, kako on v svojem svetu funkcionira. Izrazito introvertirani mladi mogoče tudi lažje sklepajo neke zadeve preko interneta, drugi, ki pa so zelo odprti (ekstrovertirani) pa to tudi potrebujejo in si izven zaslonov najdejo neke stike. Meni, da je to zelo odvisno čisto od vsakega posameznika, kako si ta organizira življenje. Sama meni, da se je mladim v tem svetu težko znajti.

5. REZULTATI/INTERPRETACIJA

Hipoteza št. 1: **Zasvojenost z internetom pri mladih se bo razlikovala glede na spol.**

POTRJENA

Družbeno neenakost v veliki meri povezujemo s spolom, zato me je zanimalo, če se bo zasvojenost z internetom pri mladih razlikovala glede na spol. S pomočjo metode opazovanja sem opazovala oba spola in ugotovila, da oba spola preživita veliko časa na internetu (predvsem na družabnih omrežjih in igranju igrice). V eno dnevnem času, ko sem opazovala sošolca in sošolko, je sošolec (fant) preživel več časa na telefonu. Sošolka je na internetu preživela 15 minut, medtem ko je sošolec na internetu preživel 20 minut. Glede na analizo virov (metodo opazovanja) sem to hipotezo potrdila.

Hipoteza št. 2: **Anketiranci preživijo povprečno 3 – 4 ure na internetu na dan, ko imajo obveznosti (test, izpit).**

OVRŽENA

Predpostavila sem, da bodo anketiranci na dan, ko imajo obveznosti preživeli 3 – 4 ure na internetu. Ta čas sem predpostavila, ker sama preživim veliko časa na internetu in prav tako moji prijatelji. Tudi anketirance sem povprašala, koliko časa približno preživijo na internetu na dan, ko imajo obveznosti (test, izpit). Raziskovalno hipotezo sem ovrgla, ker je kar 63 % anketirancev odgovorilo, da na dan, ko imajo obveznosti, preživijo 1 – 2 uri na internetu.

Če še primerjam podatke od mene in moje sošolke, opažam, da se najini podatki precej razlikujejo od teh, ki sem jih pridobila od anketirancev. Moja prijateljica je na internetu ko sva imeli obveznosti (test) preživela 5 ur in 30 minut, medtem ko sem jaz preživela (isti dan) na internetu 2 uri in 24 minut. Če na koncu primerjam najine podatke z anketiranci, ugotavljam, da so bili anketiranci premalo samokritični do sebe. To raziskovalno hipotezo sem ovrgla, saj ne morem te hipoteze širše posplošiti glede na dve osebi, zato sem upoštevala odgovore 148 anketirancev.

Hipoteza št. 3: **Anketiranci preživijo povprečno 5 – 6 ur na internetu, ko nimajo nobenih obveznosti.**

OVRŽENA

Prav tako sem predpostavila, da bodo anketiranci preživeli povprečno 5 – 6 ur na internetu na dan, ko nimajo obveznosti. To sem predpostavila na podlagi različnih raziskav, ki sem jih zasledila na internetu. Nato sem pa tudi anketirance povprašala, koliko časa preživijo na internetu, ko nimajo obveznosti. Večina anketirancev, in sicer 52 % jih je odgovorilo, da na dan brez obveznosti preživijo 3 – 4 ure na internetu.

Tudi podatki, ki sem jih pridobila od anketirancev se precej razlikujejo od najinih. Moja prijateljica je na internetu preživela 6 ur in 21 minut, ko ni imela obveznosti. Jaz sem pa na isti dan preživela nekaj manj časa na internetu, in sicer 5 ur in 46 minut. Tako lahko iz pridobljenih podatkov sklepam, da so bili anketiranci malce nekritični do sebe. Raziskovalno hipotezo sem na koncu na podlagi rezultatov od 148 anketirancev ovrgla. Najinih rezultatov nisem mogla upoštevati, saj ne morem te hipoteze širše posplošiti glede na dve osebi.

Hipoteza št. 4: **Zasvojenost z internetom (pri mladih) vpliva na njihove odnose.**

DELNO POTRJENA

Glede na strokovno literaturo in dostopne podatke, sem sklepala, da zasvojenost z internetom (pri mladih) vpliva na njihove odnose. Med opazovanjem dveh sošolk iz mojega razreda sem ugotovila, da zasvojenost z internetom vpliva na sklepanje odnosov pri mladih, saj sta si bili ti dve sošolki popolnoma drugačni. Ena izmed njiju je ves čas preživela na internetu in ni bila komunikativna. Medtem ko je druga veliko časa preživela s sošolci ter veliko tudi komunicirala z drugimi. Med opazovanjem sošolk iz mojega razreda lahko tudi širše posplošim, da zasvojenost z internetom vpliva na odnose mladih. Lahko še izpostavim, da ima sošolka, ki sem jo opazovala težave pri sklepanju odnosov. Tako sem glede na metodo opazovanja to hipotezo potrdila. Prav tako sem vprašala anketirance, kakšno je njihovo mnenje glede tega. Večina anketirancev, in sicer 38 % jih je mnenja, da (prekomerna) raba interneta ne vpliva na sklepanje odnosov. Enako vprašanje sem zastavila tudi mag. Martini Peštaj, ki pa je bila prav tako mnenja, da zasvojenost z internetom vpliva na odnose mladih. Sama pravi, da je to odvisno od vsakega posameznika. Medijska psihologinja je mnenja, da introvertirane osebe lažje sklepajo odnose preko interneta, medtem ko pa ekstrovertirane osebe lažje sklenejo odnose izven zaslonov (v živo). Raziskovalno hipotezo sem delno potrdila, saj sem dobila različne odgovore na to vprašanje.

Hipoteza št. 5: **Zasvojenost mladih z internetom vpliva tudi na njihovo preživljanje prostega časa; večino svojega prostega časa preživijo na internetu.**

POTRJENA

Preživljanje časa na internetu je vsakdanjik vsakega mladega dandanes. Predpostavila sem, da internet vpliva na preživljanje prostega časa mladih, saj sem sama pri sebi in pa pri prijateljih zasledila, da vsako izmed nas preživi vsaj del svoje prostega časa na internetu. To hipotezo lahko tudi potrdim z analizo podatkov iz telefona, ki sem jo izvedla. S pomočjo primerjanja zgodovine preživetega časa na internetu sem ugotovila, da preživljanje prostega časa na internetu, postaja tudi za naju del najinega vsakdana. Še posebej je zaskrbljujoč podatek o preživljanju časa na internetu od moje prijateljice, ki je na dan, ko je imela obveznosti preživela na internetu 5 ur in 30 minut.

O preživljanju prostega časa na internetu sem povprašala tudi anketirance in medijsko psihologinjo mag. Martino Peštaj ter primerjala tudi med seboj mene in mojo prijateljico (v količini preživljanja prostega časa na internetu). Najprej sem anketirance povprašala, koliko prostega časa imajo. Kar 25 % anketirancev ima povprečno na dan tri ure prostega časa. Potem pa sem še anketirance povprašala, kako preživijo svoj prosti čas. Večina, in sicer 34 % anketirancev je odgovorilo, da preživijo ves svoj prosti čas na internetu. Preostalih 66 % anketirancev pa ne preživi ves svoj prosti čas na internetu, temveč ga kombinira z drugimi dejavnostmi (kot so: preživljanje časa v naravi, z družino, s prijatelji itd.). Prav tako sem vprašala medijsko psihologinjo mag. Martino Peštaj, kaj ona misli o tem. Mlade je poimenovala kar »digitalni staroselci«, kar pomeni, da so se že rodili v digitalni svet in jim je to tako samo po sebi samoumevno kot dihanje. Medijski psihologinji pa se zdi, da imajo mladi vse te možnosti pri roki in da jim to zelo določa življenje. Mag. Martina Peštaj še meni,

da je internet vsakdanjost vsakega mladega dandanes. Na podlagi vseh te pridobljenih rezultatov oziroma odgovorov, sem svojo raziskovalno hipotezo potrdila.

Hipoteza št. 6: Zasvojenost z internetom vpliva na učni uspeh oziroma ocene mladih.

DELNO POTRJENA

Predpostavila sem, da zasvojenost z internetom vpliva na učni uspeh oziroma ocene mladih. Glede tega sem povprašala anketirance in pa medijsko psihologinjo mag. Martino Peštaj. Najprej sem povprašala anketirance, ali bi ti zase trdili, da (prekomerna) raba interneta vpliva na njihov učni uspeh oziroma ocene. 32 % anketirancev je trdilo, da (prekomerna) raba interneta mogoče vpliva na njihov učni uspeh oziroma ocene. Podobno vprašanjem sem zastavila tudi medijski psihologinji mag. Martini Peštaj, ki pa pravi, da zasvojenost z internetom pri mladih vpliva tudi na učni uspeh. Mag. Martina Peštaj je brala raziskave o tem, ki pa so se med seboj zelo razlikovale in si niso bile enotne. Pravi, da se težko vrednoti preživljanje prostega časa na internetu glede na ocene, saj obstajajo mladi, ki preživijo veliko časa na internetu, pa imajo zelo dober učni uspeh oziroma ocene. Medijska psihologinja pravi, da je to odvisno do vsakega posameznika, se pravi kako on v svojem svetu funkcionira. To raziskovalno hipotezo sem delno potrdila, saj po besedah medijske psihologinje (raziskavah, ki ji je prebrala), naj to ne bi vplivalo na učni uspeh oziroma ocene. Medtem ko pa anketiranci menijo, da bi lahko (prekomerna) raba interneta vplivala na njihove ocene oziroma učni uspeh.

Sama pri sebi ugotavljam, da če na internetu preživim preveč časa, vpliva to tudi na moje ocene. Če primerjamo mene in mojo prijateljico, lahko ugotovimo, da sva ob velik del časa preživele na internetu (jaz 2 uri in 24 minut, moja prijateljica pa 5 ur in 30 minut) in to je vplivalo na najino oceno pri kemiji. Obe sva prejeli dobro oceno, kar je glede na najine preostale ocene slabo. Po najinem mnenju je v veliki meri za to krivo predolgo preživetje časa na internetu.

Hipoteza št. 7: Izobrazba staršev vpliva na zasvojenost njihovih otrok z internetom.

OVRŽENA

Glede na družbeno neenakost, katero tudi v veliki meri povezujemo s družbenim statusom posameznika, sem predpostavila, da bo izobrazba staršev vplivala na zasvojenost njihovih otrok z internetom. Ob pogovoru z mag. Martino Peštaj sem ugotovila, da ni glaven dejavnik zasvojenosti otrok z internetom izobrazba njihovih staršev, ampak vzgoja. Medijska psihologinja pravi, da je ključno tisto, kar so z mladimi počeli v otroštvu. Pravi, da to kar mladi pozneje v življenju počnejo, je odraz tistega, kar so v otroštvu počeli. Mlade je kasneje v življenju težko prevzgajati, usmerjati itd. Medijska psihologinja pravi, da je izjemnega pomena tudi vzgled, kako so starši pristopali k dostopu do zaslonov v času otroštva, ker se potem iz tega vse to izraste. Pravi, da je tudi res, da bolj ko so mladi zaposleni na drugih področjih, manj je verjetno preživljanje časa za zasloni oziroma na spletu. Hipotezo sem ovrгла, saj sem po opravljenem intervjuju z medijsko psihologinjo mag. Martino Peštaj spoznala, da je ključnega pomena, kaj so delali starši z mladimi v otroštvu (medijska vzgoja otrok), in ne izobrazba staršev.

6. ZAKLJUČEK

Preživljanje časa na internetu predstavlja dandanes vsakdanjik vsakega mladega. Mladi preživijo velik del svojega prostega časa na internetu. Preživljanje časa na internetu pa vpliva negativno na mlade, ti postajajo vse bolj zasvojeni, pozabljajo na okolico (prijatelje in družino) itd. Na internetu se pojavljajo različne pasti, ki pa imajo še dodaten negativen vpliv na mlade in njihovo življenje (tudi zdravje). Mladim internet vse bolj določa življenje.

Negativen vpliv interneta pa se kaže tudi v učnem uspehu oziroma ocenah in interakcijah mladih. Zaradi preživljanja časa na internetu, mladi tudi težje sklepajo odnose, ampak to je v veliki meri bolj odvisno od samega karakterja osebe. Introvertirane osebe lažje sklepajo odnose preko zaslonov, medtem ko ekstrovertirane osebe težje sklepajo odnose preko zaslonov (lažje jih sklepajo v živo). Prav tako preživljanje časa na internetu vpliva na učni uspeh oziroma ocene, a ne vedno. Tudi to je v veliki meri odvisno od vsakega posameznika, saj včasih oseba, ki preživi veliko časa za zasloni, dobi boljšo oceno, kot pa oseba, ki se več uči in posledično preživi manj časa na internetu.

Internet pa vpliva tudi na preživljanje časa z družino in prijatelji ter na odnose z njimi. Večina mladih so dobro razume s starši, kar je tudi ključnega pomena za sklepanje odnosov. Mladi pa ne preživijo veliko časa (izven šole) s starši in prijatelji. Ko nimajo nobenih obveznosti, preživijo približno dve uri s prijatelji in družino, ko pa imajo obveznosti, pa po večini preživijo eno uro s starši ali prijatelji, nekateri celo z njimi na dan obveznosti ne preživijo nič časa. Kar je zaskrbljujoče, saj ti na dan obveznosti preživijo 1 – 2 uri na internetu ali več. Tako postaja preživljanje časa na internetu bolj pomembno kot preživljanje časa s starši in prijatelji.

Internet je ključen dejavnik življenja mladostnikov in ti postajajo vse bolj zasvojeni z njim. Internet dandanes že v veliki meri določa posameznikovo življenje. Veliko anketirancev opaza, da preživijo na internetu preveč časa. Anketiranci pa tudi opazajo, da želijo preživeti manj časa na internetu, a ne morejo, ker vedno znova posežejo po njem. Zasvojenost postaja tudi moderna bolezen, s katero se srečuje veliko mladih. Z dneva v dan je vse več mladih, odvisnih od spleta.

Preživljanje časa za zasloni v času mladosti pa ni posledica izobrazbe staršev, temveč je to posledica preživljanje časa za zasloni v času otroštva. Če so mladi velik del svojega otroštva preživeli za zasloni, bodo v času mladosti to dejavnost nadaljevati, saj so bili tako naučeni. Mlade je težko prevzgajati, preusmerjati, jih učiti nove stvari itd. Ključnega pomena pa je tudi vzgled, kako so starši pristopali k dostopu do zaslonov v času otroštva, ker potem iz vsega tega pozneje mladi izhajajo.

Negativen vpliv interneta se kaže tudi v različnih pasteh, katerim so mladi dandanes izpostavljeni. Tudi sami anketiranci opazajo, da na njih na internetu prežijo različne pasti. V veliki meri je to odvisnost. Pasti interneta se pojavljajo tudi na družbenih omrežjih. Predvsem gre za zlorabe, nadlegovanja, prikrito oglaševanje, lažne informacije itd. Mladi so temu v sodobnem svetu vse bolj izpostavljeni, zato se pojavljajo različne stiske. Zaradi slednjih je mladim težko delovati in tudi sama medijska psihologinja mag. Martina Peštaj pravi, da se je mladim v tem času težko znati v svetu, saj nanje prežijo različne pasti.

Mladi sami ugotavljajo, da težje komunicirajo. Se pa bolj znajdejo na internetu, ki postaja zanje tako pomemben kot dihanje. Imajo pa dostop do različnih vsebin oziroma in informacij, kar pa lahko vpliva nanje tako pozitivno kot negativno. Pozitivna plat interneta je hiter pretok informacij, ki te takoj dosežejo. Negativna plat tega pa je lahko, da mladi na internetu lahko izvedo tudi veliko o stvareh, ki še niso primerne zanje in se jih veliko prehitro lotevajo, kot je izpostavila medijska psihologinja mag. Martina Peštaj primer o spolnosti.

Ko potegnemo črto, je preživljanje časa na internetu povezano s količino preživetega prostega časa za zasloni v otroštvu. Internet je ključen dejavnik mladih. Preživljanje časa na internetu pa se razlikuje glede na spol. Po mojih raziskavah fantje preživijo več časa na internetu kot dekleta. Preživljanje časa na internetu je v sodobnem svetu nekakšen »hobi« mladih, ki jim v veliki meri kroji življenje.

Izr. prof. dr. Dejan Jontes iz Fakultete za družbene vede je iz katedre mediji in komunikacijske študije izvajal projekt svetovna medijska potrošnja mladih. Dokazal je, da zlasti mladi (19 – 24 leta starosti) večino informacij dobijo iz družbenih omrežij (predvsem iz Instagrama). Prva stvar, ki jo naredi vsak mladostnik, ko se zbudi je, da takoj poseže po telefonu.

Tako iz vsega tega ugotavljam, da zasvojenost z internetom postaja vse večji družbeni problem, in da ta vpliva na vsa področja življenja mladih.

6.1. NADALJEVANJE RAZISKAVE

Zanimivo bi bilo narediti še intervju s posamezniki, ki se vsakodnevno srečujejo z otroki, ki so že zasvojeni z internetom. To sem želela izvesti, vendar mi ni uspelo priti v kontakt z njimi. V nadaljevanju bi si še želela to raziskavo razširiti in primerjati rezultate s tujino ter najti možne podobnosti in razlike. Predvsem bi želela preverjati stanje zasvojenosti v Evropi in ga primerjati z ZDA.

7. VIRI IN LITERATURA

LUTHAR, Breda. 1992. Čas televizije. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

LUTHAR, Breda in JONTES, Dejan. 2012. Mediji in občinstva. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

KASTELIC, Andrej in MIKULAN, Marija. 2004. Mladostnik in droga: priročnik za starše in učitelje. Ljubljana: Prohealth.

INTERNETNI VIRI

Internet, dostopna na povezavi: <https://www.britannica.com/technology/Internet>, zadnji dostop: 21. 1. 2023

Kaj je zasvojenost?, dostopna na povezavi: <http://www.institut-vir.si/o-zasvojenosti.html>, zadnji dostop: 20. 1. 2023

Kaj mladi počnejo na internetu?, dostopna na povezavi: <https://safe.si/center-za-varnejši-internet/raziskave-in-trendi/kaj-mladi-pocenejo-na-internetu>, zadnji dostop: 26. 1. 2023

Kako otroci preživljajo čas na spletu, dostopna na povezavi: <https://saferkidsonline.eset.com/en-us/article/how-kids-spend-their-time-online>, zadnji dostop: 21. 1. 2023

Kakšne so slabosti interneta?, dostopna na povezavi: <https://www.javatpoint.com/what-are-the-disadvantages-of-the-internet>, zadnji dostop: 21. 1. 2023

Koliko otrok in mladostnikov ima dostop do interneta?, dostopna na povezavi: <https://data.unicef.org/resources/children-and-young-people-internet-access-at-home-during-covid19/>, zadnji dostop: 21. 1. 2023

Najstniki, družbeni mediji in tehnologija 2018, dostopna na povezavi: <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>, zadnji dostop: 21. 1. 2023

Nekemične zasvojenosti, dostopna na povezavi: <https://nijz.si/zivljenjski-slog/nekemicne-zasvojenosti/nekemicne-zasvojenosti/>, zadnji dostop: 20. 1. 2023

Različne vrste odvisnosti: fizična in vedenjska, dostopna na povezavi: <https://newchoicestc.com/blog/types-of-addiction/>, zadnji dostop: 20. 1. 2023

VIRI SLIK

Slika 1: <https://nijz.si/zivljenjski-slog/nekemicne-zasvojenosti/nekemicne-zasvojenosti/>,
zadnji dostop: 20. 1. 2023

Slika 2: <https://ourworldindata.org/grapher/daily-time-spent-on-the-internet-by-young-people>,
zadnji dostop: 21. 1. 2023

Slika 3: https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/pi_2018-05-31_teenstech_0-01/, zadnji dostop: 21. 1. 2023

Slika 4: <https://data.unicef.org/resources/children-and-young-people-internet-access-at-home-during-covid19/>, zadnji dostop: 21. 1. 2023

Slika 5: <https://data.unicef.org/resources/children-and-young-people-internet-access-at-home-during-covid19/>, zadnji dostop: 21. 1. 2023

8. PRILOGE

ANKETNI VPRAŠALNIK

Spol:

- Ženski.
- Moški.
- Neopredeljeno.

Označite starostno skupino v katero spadate.

- 13 – 15 let
- 16 – 18 let
- 19 – 21 let
- 22 – 25 let

Kakšno izobrazbo imajo vaši starši?

Možnih je več odgovorov

- Zaključeno osnovno šolo.
- Zaključeno srednjo šolo.
- Zaključeno višjo strokovno šolo.
- Univerzitetno izobrazbo ali več.

Koliko prostega časa imate v povprečju v delovnem dnevu?

Kako preživljate vaš prosti čas (kaj počnete v tem času)?

Možnih je več odgovorov

- Na internetu.
- Zunaj; v naravi.
- Druženje s prijatelji in družino.
- Drugo.

Koliko časa dnevno preživite s svojimi starši in prijatelji (izven šole), ko nimate drugih obveznosti.

- 0 ur.
- 1 uro.
- 2 uri.

3 ure ali več.

Koliko časa dnevno preživite s svojimi starši in prijatelji (izven šole), ko imate naslednji dan druge obveznosti (npr. test, izpit).

0 ur.

1 uro.

2 uri.

3 ure ali več.

V kakšnem odnosu ste z vašimi starši?

Se ne razumemo.

Se slabo razumemo.

Se še kar razumemo.

Se dobro razumemo.

Se odlično razumemo.

Kdaj ste prvič dobili mobilni telefon ali tablico?

Pri 5. letih ali prej.

Pri 6 – 7 letih.

Pri 8 – 9 letih.

Pri 10 – 11 letih.

Pri 12 – 13 letih.

Pri 14. letih ali pozneje.

Koliko časa dnevno preživite na internetu, ko nimate drugih obveznosti.

1 – 2 uri.

3 – 4 ure.

5 – 6 ur.

7 ur ali več.

Koliko časa dnevno preživite na internetu, ko imate naslednji dan druge obveznosti (npr. test, izpit).

1 – 2 uri.

3 – 4 ure.

5 – 6 ur.

7 ur ali več.

Bi zase rekli, da preživite na internetu veliko (preveč) časa?

Da.

Ne.

Ne vem.

Občasno.

Bi želeli preživeti na internetu manj časa, pa ne morete, ker znova posegate po njem.

Da.

Ne.

Drugo.

Bi zase lahko trdili, da (prekomerna) raba interneta vpliva na vaš učni uspeh?

Da.

Ne.

Ne vem.

Mogoče.

Kakšen je bil vaš učni uspeh v prejšnjem šolskem letu.

Nezdosten.

Zdosten.

Dober.

Prav dober.

Odličen.

Bi zase lahko trdili, da (prekomerna) raba interneta vpliva na vaše odnose, socialne veščine z drugimi?

Da.

Ne.

Ne vem.

Mogoče.

Napišite, kje vidite največje pasti rabe interneta.

VPRAŠANJA ZA INTERVJU

1. Zakaj ste se odločili za ta poklic?
2. Na kratko mi razložite kakšen je vaš poklic. S čim vsem se srečujete med opravljanjem vašega poklica.
3. Kakšno vlogo igra internet po vašem mnenju v življenju današnje mladine?
4. Zasvojenost z internetom je »moderna« bolezen, mogoče veste, s kakšnimi stiskami se srečujejo mladi.
5. Kako bi lahko mladi zmanjšali količino preživljanja prostega časa na internetu, s čim bi jo lahko nadomestili?
6. Koliko časa je po vašem mnenju primerno, da mladi preživijo na internetu?
7. Kakšen vpliv ima zasvojenost z internetom pri mladih na sklepanje odnosov in na šolski uspeh?