

LAHKO ZDRŽIM 10 DNI BREZ »TELEFONA«?

(psihologija – raziskovalna naloga)

Ljubljana, 6. 04. 2024

ZAHVALA

Ob zaključenemu delu bi se rada zahvalila vsem, ki so mi pomagali pri izdelavi raziskovalne naloge, predvsem mentorici Marjeti Kline Suzič, ki me je s svojim znanjem in nasveti usmerjala na poti k cilju.

Rada bi se zahvalila tudi vsem prostovoljcem, ki so sodelovali v moji raziskavi.

KAZALO

Vsebina

ZAHVALA	2
KAZALO	3
POVZETEK IN KLJUČNE BESEDE	5
1. PROBLEM NALOGE.....	6
2. TEORETIČNI UVOD.....	6
2.1 ZASVOJENOST	6
2.1.1 Dejavniki, ki vplivajo na zasvojenost.....	6
2.1.1.1 Genetski dejavniki	6
2.1.1.2 Biološki dejavniki	6
2.1.1.3 Psihološki dejavniki	7
2.1.1.4 Okoljski dejavniki	7
2.2 DRUŽABNA OMREŽJA	7
2.2.1 Prednosti družabnih omrežji.....	7
2.2.2 Pomanjkljivosti družabnih omrežij.....	7
2.3 ZASVOJENOST Z DRUŽABNIMI OMREŽJI.....	8
2.3.1 Znaki zasvojenosti z družabnimi omrežji.....	8
2.3.2 Načini reševanja zasvojenosti.....	9
2.4 REZULTATI DRUGIH RAZISKAV	9
2.4.1 30 dni brez družabnih omrežji / moja preobrazba (Christl, 2020).....	9
2.4.2 Nova študija ugotavlja, da digitalna odtegnitev ne nujno izboljša osebnega dobrega počutja (Przyblyski, idr., 2021).....	10
2.4.3 Značilnosti rezultatov digitalne diete od družbenih medijev pri univerzitetnih študentih (Muramaa - Mengel, idr., 2019)	11
3. CILJI IN HIPOTEZE	12
3.1 CILJI:	12
3.2 HIPOTEZE:.....	12
4. METODOLOGIJA	13
4.1 VZOREC RAZISKAVE:	13
4.2 MERSKI INSTRUMENT:.....	13
4.2.1 Merski instrument za raziskavo o stopnjah odvisnosti	13
4.2.2 Merski instrument za raziskavo digitalne diete	13
4.3 Postopek zbiranja podatkov	14
5. REZULTATI IN INTERPRETACIJA	15
5.1 Rezultati in razprava o stopnji odvisnosti na posameznem področju	16

5.1.1	Cilj 1: Ugotoviti, koliko udeležencev prekomerno uporablja telefon.	16
5.1.2	Cilj 2: Ugotoviti, ali imajo udeleženci bolj izražen vpliv telefonov na čustva mladostnikov kot odvisnost od telefon.....	18
5.1.3	Področji: nezmožnost neuporabe telefona in vpliva telefona na vsakdanje življenje. 22	
5.1.4	Rezultati digitalne diete.	23
	Cilj 3: Ugotoviti ali mladostniki med potekom digitalne diete občutijo manj tesnobe.....	23
5.1.5	Cilj 4: Ugotoviti ali so mladostniki med potekom digitalne diete bolj produktivni..	24
5.1.6	Cilj 5: Ugotoviti ali mladostniki med potekom digitalne diete doživljajo pozitivno spremembo na področju čustev.	25
5.1.7	Vprašanja o razumevanju z družino in količini spanja.....	26
6.	SKLEPI	27
7.	VIRI.....	29
8.	PRILOGE	30
8.1	Vprašalnik o stopnjah odvisnosti	30
a.	Vprašalnik o vplivu digitalne diete na vsakdan udeležencev.....	30

POVZETEK IN KLJUČNE BESEDE

Digitalna dieta je kratka obdobje odtegnitve od družabnih omrežji.

Cilj raziskovalne naloge je ugotoviti kako odsotnost družabnih omrežji vpliva na mladostnike in raziskati področja, na katerih so mladostniki najbolj zasvojeni s telefoni. V ta namen sem izvedla dve raziskavi, v eni je sodelovalo 10 mladostnikov, v drugi pa 151. Uporabila sem dva različna vprašalnika.

Ugotovila sem, da se mladostniki v najvišji meri soočajo z odvisnostjo na področju prekomerne rabe telefona, najmanj pa na področju vpliva telefonov na njihovo življenje.

V delu raziskave, kjer so prostovoljci opravljali digitalno dieto 10 dni, sem ugotovila, da digitalna dieta pozitivno vpliva na čustva, produktivnost, odnose in količino spanja, da pa se mladostniki v času njenega trajanja počutijo bolj tesnobne.

S to raziskovalno nalogo sem se bolje seznanila z vplivom družabnih omrežji na naš vsakdan in odvisnostjo od le teh. Preučila sem tudi podroben vpliv digitalne diete.

Ključne besede: **digitalna dieta, družabna omrežja, zasvojenost, prekomerna raba telefona, mladostniki**

1. PROBLEM NALOGE

Problem naloge je, kako odsotnost družabnih omrežij vpliva na vsakdan mladostnikov, na katerih področjih se odvisnost od telefonov najbolj izraža in v kakšni meri se lahko samoomejujejo pri uporabi telefona.

Za nalogo sem se odločila, da bi spoznala kako družabna omrežja vplivajo na naš vsakdan. Zasvojenost s telefoni je ena izmed najaktualnejših tem današnjega časa, prav tako pa eden izmed največjih problemov s katerim se srečujejo najstniki. Z raziskovalno nalogo bi rada sovrstnikom »odprla oči« glede vpliva socialnih omrežij na njihovo počutje in doživljanje.

2. TEORETIČNI UVOD

2.1 ZASVOJENOST

Zasvojenost je kompleksen psihološki problem, ki ga strokovnjaki razlagajo kot obsesivno hrepenenje po določeni dejavnosti, predmetu ali celo živemu bitju, kljub negativnim posledicam, ki jih to lahko prinese. Zasvojenost je v osnovi povezana z izgubo nadzora omejevanja določenega vedenja, kljub posameznikovi nasprotni želji. Zasvojenost pogosto spremljajo tudi fiziološke in psihološke posledice odtegnitve, ko je osebi preprečeno izvajanje vsakodnevnih zelenih aktivnosti.

Posameznik je lahko zasvojen z različnimi snovmi ali dejavnostmi. Ene izmed najpogostejših zasvojenosti so zasvojenost z drogami, z alkoholom, s cigareti ali tobakom, športom, hrano, spolnostjo in seveda s telefonom oziroma družabnimi omrežji (<https://safe.si/>).

2.1.1 Dejavniki, ki vplivajo na zasvojenost

Razvoj zasvojenosti je povezan z različnimi dejavniki, kot so genetski, biološki, psihološki in okoljski dejavniki.

2.1.1.1 Genetski dejavniki

Študije raziskovalcev so pokazale, da obstaja genetska nagnjenost k zasvojenosti. Posamezniki, ki imajo družinsko anamnezo zasvojenosti so bolj dovzetni, da tudi sami postanejo odvisniki. Poleg tega se razlike kažejo tudi v občutljivosti posameznika na določene snovi ali dejavnosti in načine kako telo omejuje njihovo uporabo.

2.1.1.2 Biološki dejavniki

Določene biološke razlike lahko vplivajo na povečanje tveganja za razvoj zasvojenosti. Za stopnjo tveganja je najbolj pomembno ravnovesje med neurotransmitorji, ki uravnavajo človekovo čustvovanje, doživljanje in vedenje, povezano z ugodjem.

2.1.1.3 Psihološki dejavniki

Posamezniki, ki so čustveno nestabilni, nesamozavestni in labilni so bolj podvrženi tveganju za zasvojenost kot drugi. Na razvoj zasvojenosti vpliva tudi posameznikova sposobnost za spoprijemanje s stresnimi življenjskimi situacijami.

2.1.1.4 Okoljski dejavniki

Na povečanje tveganja zasvojenosti lahko vpliva tudi družbeno in/ali fizično okolje v katerem posameznik odrašča. Enostaven dostop do snovi ali dejavnosti in odsotnost kvalitetne pomoči lahko zvišujeta tveganje za pojav odvisnosti (Kolšek, 2011).

2.2 DRUŽABNA OMREŽJA

Družabna omrežja so aplikacije, spletne platforme in strani, ki gradijo našo spletno družbeno mrežo. V zadnjih dveh desetletjih je njihov vpliv narastel do mere, ko si večina posameznikov brez njih ne more predstavljati svojega vsakdana. Družbena omrežja vplivajo na način s katerim se sporazumevamo, oblikujemo svojo identiteto in celo dojemamo svet okoli sebe. Na eni strani se tako srečamo z neprecenljivimi prednostmi družbenih omrežji in njihovim glavnim atributom povezovanje ljudi po celem svetu, seveda pa moramo v zakup vzeti tudi negativno plat le teh. Doba družabnih omrežji je tako s seboj prinesla spletne prevare in med vrstniško nasilje, zlorabe zasebnosti in tudi najaktualnejšo temo zasvojenost (<https://safe.si>).

2.2.1 Prednosti družabnih omrežji

Družabna omrežja mnogim mladim prinesejo koristi, saj zagotavljajo pozitivno usmerjeno skupnost in povezavo z drugimi, ki s teboj delijo podobne interese in sposobnosti. Omogočajo dostop do pomembnih informacij in ustvarijo prostor za samo izražanje. S pomočjo družabnih omrežij se mladi iz ranljivejših skupin lahko povezujejo in najdejo podporo. Da družabna omrežja lahko pozitivno vplivajo na počutje mladih je z raziskavo potrdil tudi Nesi, idr. (2023) in sicer, da se mladi počutijo bolj sprejeti (58 %), da imajo ljudi, ki jih lahko podpirajo v težkih časih (67 %), da imajo prostor, kjer lahko pokažejo svojo ustvarjalno plat (71 %), in bolj povezani s tem, kar se dogaja v življenju njihovih prijateljev (80 %) (Vivek idr., 2023).

2.2.2 Pomanjkljivosti družabnih omrežij

Kljub vsem pozitivnim učinkom družabnih omrežij, ki sem jih navajala v predhodnem poglavju pa se je v zadnjem desetletju pojavilo vedno več dokazov, ki kažejo na razloge za skrb glede potencialno negativnih vplivov družabnih omrežij na otroke in mladostnike.

Ena od ameriških študij (Riehm, idr. 2019, v Vivek idr., 2023) izvedena med najstniki starimi med 12 in 15 let je ugotovila, da se pri mladostnikih, ki so preživeli več kot 3 ure na dan na družbenih medijih, ogroženost za depresijo in tesnobo podvoji.

Podobna raziskava (Alcott, idr. 2020, v Vivek idr., 2023) med mladostniki je ugotovila, da je omejitev uporabe družbenih medijev na 30 minut na dan v treh tednih privedla do pomembnih

izboljšav depresije. Ta učinek je bil še posebej velik pri tistih, pri katerih je bila depresija že zaznana, te so opazili izboljšanje za več kot 35%.

Poleg omenjenih negativnih učinkov pa strokovnjaki v ospredje postavljajo nevarnost spletnega nasilja, spolnega nadlegovanja in motnje spanja (Vivek idr., 2023).

2.3 ZASVOJENOST Z DRUŽABNIMI OMREŽJI

V sodobnem digitalnem svetu so družabna omrežja nepogrešljiv del vsakdanjega življenja milijonov ljudi po vsem svetu. V kratkem času so postala osrednji del naše socialne interakcije. Kljub številnim prednostim, ki jih je s seboj prinesla doba družabnih omrežij, pa se je predvsem v zadnjem času vse bolj razkrila tema zasvojenosti. Odvisnost od le teh ima lahko številne negativne posledice na posameznikovo duševno in fizično zdravje, ter na kakovost njegovega življenja kot celote. (<https://www.logout.org/sl/>), (<https://safe.si/>)

2.3.1 Znaki zasvojenosti z družabnimi omrežji

Med znake zasvojenosti z družabnimi omrežji uvrščamo: (Logout, 2018; Fader, 2018; Rozman, 2014):

1. težave pri nadzoru časa, ki ga oseba preživi na družabnih omrežjih oz. izguba občutka za čas,
2. preobremenjenost z vsebinami,
3. neuspeli poskusi zmanjševanja uporabe ali popolne abstinence,
4. uporaba družabnih omrežij med prehranjevanjem,
5. izpuščanje obrokov,
6. zanemarjanje obveznosti (šolskih, študijskih, delovnih idr.),
7. zanemarjanje skrbi za lastno zdravje (prehrana, telesna aktivnost),
8. agresivni izpadi ob odvzemu tehnologije,
9. doživljanje strahu pred zamujenimi priložnostmi (Fear of missing out – »FOMO«),
10. nihanje razpoloženja (pozitivna čustva »online«, negativna čustva »offline«),
11. uporaba družabnih omrežij kot strategija umika od težav oz. za sprostitev,
12. prikrievanje ali laganje o težavah,
13. spremenjen spalni vzorec,
14. izguba oz. pomanjkanje zanimanja za druge aktivnosti (npr. hobije),
15. doživljanje odtegnitvenih simptomov (npr. jeza, napetost, občutek praznine, depresivna občutja, razdražljivost itd.),
16. zanemarjanje odnosov z najbližjimi in/ali prijatelji,
17. obsedenost z možnostjo pridobivanja novic na družabnih omrežjih,
18. objavljanje osebnih stvari na družabnih omrežjih, z namenom pridobivanja čim več virtualnih prijateljev in/ali »všečkov«,
19. obsedenost z ustvarjanjem in izpopolnjevanjem popolnih profilov,
20. doživljanje neprijetnih čustev oz. občutkov kot posledica tega, da oseba ne more preveriti ali dostopati do svojega profila,
21. idr.

2.3.2 Načini reševanja zasvojenosti

Za zmanjšanje časa preživetega na družabnih omrežjih, so posamezniku na voljo različne tehnike. Med drugim tudi: (Chopra, b. d.; Brenton, 2016; Waller, 2016; Heston, 2019):

1. izbris aplikacij za družabna omrežja na mobilnem telefonu,
2. izdelava seznama stvari, ki so zapostavljene zaradi prekomerne uporabe družabnih omrežij in pričetek z uresničevanjem teh stvari,
3. zapolnitev dnevnega urnika z drugimi dejavnostmi,
4. uporaba aplikacij in programov, s katerimi si lahko posameznik omeji čas, ki ga preživi na družabnih omrežjih,
5. določitev časa neuporabe družabnih omrežij,
6. nastavitve omejitve prikazovanja objav, vsebin ali odstranitve določenih ljudi iz seznamov prijateljev,
7. druženje s prijatelji v resničnem življenju,
8. izključitev obvestil («push notifications») na mobilnem telefonu,
9. nastavitve »letalskega načina« na mobilnem telefonu med delom (npr. za študij),
10. dogovor z osebo, ki ji posameznik zaupa (družinski član, partner, prijatelj ...), da mu ta spremeni geslo na družabnem omrežju in tako nadzoruje njegovo uporabo ter sprehod v naravi ali druga telesna aktivnost.

2.4 REZULTATI DRUGIH RAZISKAV

2.4.1 30 dni brez družabnih omrežji / moja preobrazba (Christl, 2020)

V raziskavi se je Niklas Christl (2020), ki se poklicno ukvarja z izdelovanjem Youtube videov, odločil, da se bo 30 dni držal digitalne diete. Iz telefona je izbrisal Instagram, Facebook, Youtube in Snapchat, na osebni računalnik pa si je naložil aplikacijo Selfcontrol, ki mu je onemogočila, da bi si aplikacije ponovno predhodno naložil. Ohranil pa je aplikacije kot so sporočila, klici, fotoaparati in elektronsko pošto. Svoj napredek in počutje je vsakih nekaj dni posnel in video na koncu objavil na svojem Youtube kanalu.

V 1. tednu se je v večini posvetil delu, pri katerem je opazil večjo zbranost in produktivnost, prvič v svoji karieri je v tednu objavil kar dva Youtube posnetka namesto enega. Opazil je tudi, da je več časa preživel v naravi in s prijatelji s katerimi je v preteklih letih izgubil stike zaradi pomanjkanja prostega časa.

V 2. tednu je imel rojstni dan. Opazil je veliko spremembo, saj je v času, ko je še uporabljal družabna omrežja večino čestitk dobil preko Facebooka in Instagrama, sedaj ko to ni bilo mogoče, pa je bil občutek sprva neprijeten in nepoznan. Ob koncu dneva se je zavedal, da so pravi prijatelji vseeno našli pot za obeleževanje njegovega rojstnega dneva. Veliko jih je poklicalo, tisti najboljši pa so ga zvečer celo presenetili in se z njim poveselili ob večerji.

V naslednjih dneh je Niklas doživel prelomnico v svojem življenju. Zaradi odvečnega časa, ki ga je sedaj imel, je začel z različnimi izleti v naravi, kar ga je pripeljalo do pomembne življenjske odločitve. Iz otroške hiše, v kateri je še vedno živel s starši, se je preselil v svoje stanovanje v Munchen. Tam je prvič opazil veliko potrebo po družabnih omrežjih. Ker sedaj ni imel več vsakdanjega stika z družinskimi člani in okoliškimi prijatelji, se je počutil kot da ne ve, kaj se dogaja v življenju ljudi okoli njega in kot, da vedno nekaj zamuja. Čez dan se je zato vrgel v delo, postal še bolj motiviran in fokusiran k cilju, njegovi izdelki pa so bili vse boljši. Šele ob večerih se je ponovno spomnil, da mu nekaj primanjkuje, zato je začel z novimi konjički. Začel je teči in brati, kolesariti, ter se sprehajati po naravi.

Po končani digitalni dieti si je Niiklas na svoj telefon ponovno naložil aplikacije, ki jih je prej izbrisal in takoj eno uro in pol preživel na telefonu. Na koncu je ugotovil, da se počuti veliko slabše kot v prejšnjih dneh, zato je z družabnimi omrežji za ta dan raje zaključil. Odločil se je, da si bo izključil vsa obvestila za družabna omrežja in jih tako uporabljal le takrat, ko bo to res želel.

Ob koncu raziskave Niklas poroča, da je zaradi digitalne diete popolnoma spremenil potek svojega vsakdana. Vsako jutro se tako odpravi na 30-minutni sprehod, brez telefona, brez glasbe samo on in narava. V ospredje svojega prostega časa je začel postavljati prijatelje in dejanske odnose, namesto družabnih omrežji, pri delu pa opazi večjo produktivnost in osredotočenost (Christl, 2020).

2.4.2 Nova študija ugotavlja, da digitalna odtegnitev ne nujno izboljša osebnega dobrega počutja (Przyblyski, idr., 2021)

Skrb zaradi posledic uporabe družbenih omrežij na dobro počutje je privedla do raziskave znanstvenikov iz Oxforda v povezavi z Reading University, Durham University in the Education University of Hong Kong (Przyblyski, idr., 2021). V zadnjem času postajajo vse bolj priljubljene prakse kratkih premorov od družbenih omrežij, znane kot "digitalna odtegnitev". Te kratke "digitalne odtegnitve" postajajo vse bolj priljubljene v upanju, da bo novo pridobljeni čas, prej porabljen za družbena omrežja, uporabljen za druge, teoretično bolj nagradujoče dejavnosti. V tem eksperimentu so znanstveniki preizkušali to trditev. Udeleženci so poskus opravljali več dni, pri čemer so en dan družabna omrežja lahko uporabljali brez omejitev, naslednji dan aplikacij niso smeli niti odpreti. Rezultati (družbena povezanost, pozitiven in negativen učinek, zadovoljstvo z dnem) so bili merjeni vsak večer raziskave. Rezultati so pokazali, da izoliranost družabnih omrežji nima pozitivnih učinkov na vsakodnevno počutje (v smislu družbene povezanosti, pozitivnega in negativnega učinka, zadovoljstva z dnem), kot je bilo zapisano v dosednji obstoječi literaturi. Udeleženci so poročali o podobnem počutju v dneh, ko so uporabljali družbena omrežja, in dneh, ko jih niso. Rezultati kažejo, da vzdrževanje družbenih omrežij nima merljivih pozitivnih učinkov na dobro počutje, nekateri udeleženci pa so celo kazali pomembne primanjkljaje v družbeni povezanosti.

2.4.3 Značilnosti rezultatov digitalne diete od družbenih medijev pri univerzitetnih študentih (Muramaa - Mengel, idr., 2019)

Raziskovalci (Muramaa -Mengel, idr. 2019) so izvedli študijo, da bi raziskali značilnosti digitalne diete od družbenih medijev. Izvajalo jo je 68 študentov. Čeprav o povezavi z duševnim počutjem še vedno niso prepričani, so znanstveniki zelo pogosto uporabo družbenih medijev velikokrat povezovali s problematičnimi vedenji, nizkim samospoštovanjem in depresivnimi simptomi. Digitalna dieta od družbenih medijev je izraz, ki opisuje prostovoljne poskuse zmanjšanja ali prenehanja uporabe družbenih medijev za izboljšanje počutja. Rezultati raziskave so pokazali, da je večina študentov poročala o pozitivni spremembi razpoloženja, zmanjšani anksioznosti in izboljšanem spanju med in takoj po obdobju digitalne diete.

3. CILJI IN HIPOTEZE

3.1 CILJI:

1. Ugotoviti, koliko udeležencev prekomerno uporablja telefon.
2. Ugotoviti ali imajo udeleženci bolj izražen vpliv uporabe telefona na čustva mladostnikov kot odvisnost od uporabe telefona.
3. Ugotoviti ali mladostniki digitalno dieto občutijo manj tesnobe.
4. Ugotoviti ali so mladostniki med digitalno dieto bolj produktivni.
5. Ugotoviti ali mladostniki med digitalno dieto doživijo pozitivno spremembo na področju čustev.

3.2 HIPOTEZE:

1. Večina udeležencev prekomerno uporablja telefon.
2. Udeleženci imajo višje izražen vpliv uporabe telefona na čustva mladostnikov kot odvisnost od uporabe telefona.
3. Mladostniki med digitalno dieto občutijo manj tesnobe.
4. Mladostniki so med digitalno dieto bolj produktivni.
5. Mladostniki so med digitalno dieto doživeli pozitivno spremembo na področju čustev.

4. METODOLOGIJA

4.1 VZOREC RAZISKAVE:

Opravila sem dve raziskavi. V prvo raziskavo sem vključila 151 mladostnikov starih med 14 in 19 let, od tega 53 moških in 98 žensk. V drugo raziskavo sem vključila 8 mladostnikov starih med 14 in 19 let, ki so eksperiment prostovoljno opravljali 10 dni. Med njimi so bili 4 fantje in 4 dekleta.

4.2 MERSKI INSTRUMENT:

Podatke sem zbrala s pomočjo dveh vprašalnikov.

4.2.1 Merski instrument za raziskavo o stopnjah odvisnosti

Za raziskavo sem uporabila vprašalnik z naslovom Appendix: The digital Addiction Scale - DAS (Kesici, 2018), ki sem ga prevedla v slovenščino in ga delno prilagodila. Sestavljen je iz 17 vprašanj. Za vsako trditve je sodelujoči označil ali se z njo popolnoma strinja, strinja, niti strinja niti ne strinja, ne strinja ali se sploh ne strinja.

Vprašanja so razdeljena v pet kategorij:

Trditve 1., 6. in 16. se nanašajo na **prekomerno uporabo telefona**:

Trditve 2., 7., in 11. se nanašajo na **nezmožnost neuporabe telefona**:

Trditve 10., 12., 14., in 15. se nanašajo na **vpliv telefona na vsakdanje življenje**.

Trditve 4., 8., 9. in 13. se nanašajo na **vpliv telefona na čustva mladostnikov**:

Trditve 3., 5., in 17. se nanašajo na **odvisnost od telefona**.

1. Če sodelujoči označi, da se s trditvijo popolnoma strinja, dobi 4 »točke«,
2. Če sodelujoči označi, da se s trditvijo strinja, dobi 3 »točke«,
3. Če sodelujoči označi, da se s trditvijo niti strinja niti ne strinja, dobi 2 »točki«,
4. Če sodelujoči označi, da se s trditvijo ne strinja, dobi 1 »točko«.
5. Če sodelujoči označi, da se s trditvijo sploh ne strinja dobi 0 »točk«.

Točke se seštevajo. Večje kot je število zbranih točk, višjo stopnjo odvisnosti ima posameznik razvito na posameznem področju. Pri računanju povprečne vrednosti točk pri posameznem grafu sem seštela skupno število doseženih točk, nato pa ga delila s številom možnih odgovorov.

4.2.2 Merski instrument za raziskavo digitalne diete

Za del raziskave, kako digitalna dieta vpliva na počutje mladostnikov, sem uporabila vprašalnik, ki sem ga sestavila s pomočjo vprašalnika v raziskavi Characteristics of social media »detoxification« in university students (El-Khoury, idr., 2021), ki sem ga prevedla v

slovenščino. Vprašalnik je vseboval 5 parov nasprotujočih se trditev. Med obema trditvama je sodelujoči izbrati tisto, ki je zanj v določenem dnevu bolj držala.

4.3 Postopek zbiranja podatkov

Vprašalnik (DAS - razvitost odvisnosti na različnih stopnjah) sem s pomočjo mentorice poslala 13.02.2024 med dijake Gimnazije Šiška. Drugi del, digitalna dieta je trajala 10 dni. 8 udeležencev jo je začelo 23.01.2024. Najprej so zbrisali Snapchat, Instagram, Facebook in Tiktok, nato so 10 dni vsak večer zapored izpolnili vprašalnik z naslovom Digitalna dieta.

5. REZULTATI IN INTERPRETACIJA

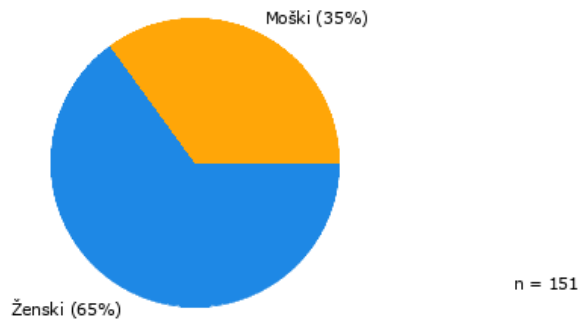
OSNOVNI PODATKI O VZORCU

Na vprašalnik je odgovorilo 151 mladostnikov.

Tabela 1: spol anketiranih mladostnikov

	Število anketiranih	Delež anketiranih (%)
Moški	53	35
Ženske	98	65
Σ	151	100

Grafični prikaz:

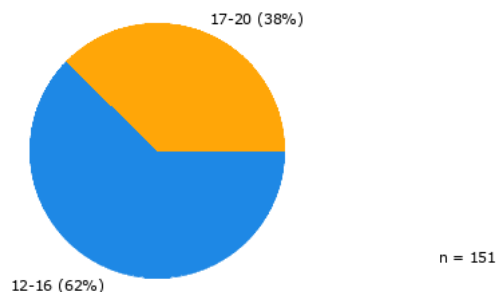


Graf1: spol anketiranih

Tabela 2: starost anketiranih mladostnikov

	Število anketiranih	Delež anketiranih (%)
12 – 16 let	94	62
17 – 20 let	57	38
Σ	151	100

Grafični prikaz:



Graf 2: starost anketiranih

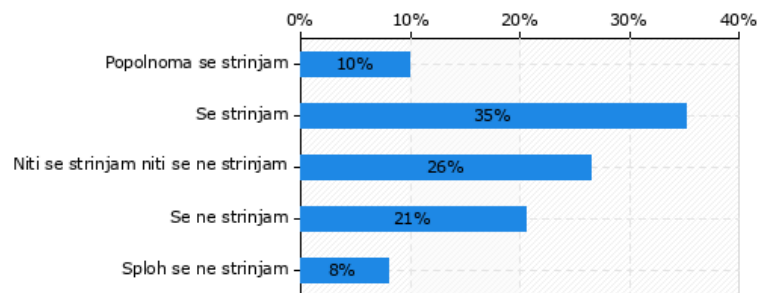
Rezultati (tabela 1 in 2) kažejo osnovne podatke o vzorcu, v katerem je 53 moških in 98 žensk. V vzorcu je 94 anketirancev starih med 12 in 16 let, 57 anketirancev pa med 17 in 20 let.

5.1 Rezultati in razprava o stopnji odvisnosti na posameznem področju

5.1.1 Cilj 1: Ugotoviti, koliko udeležencev prekomerno uporablja telefon.

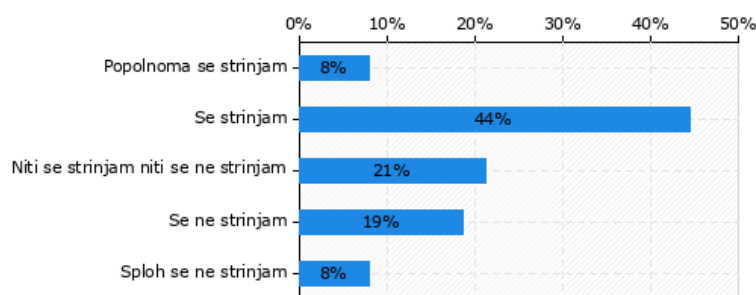
Trditve 1.,6. in 16. se nanašajo na **prekomerno uporabo telefona**.

Točke se seštevajo. Večje kot je število zbranih točk, višjo stopnjo odvisnosti ima posameznik razvito na posameznem področju. Pri računanju povprečne vrednosti točk pri posameznem grafu sem seštela skupno število doseženih točk, nato pa ga delila s številom možnih odgovorov.



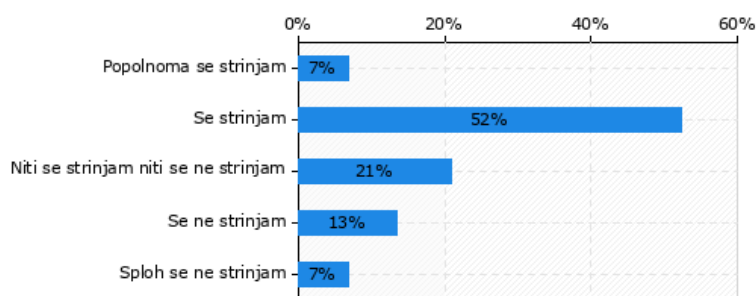
GRAF 1: Med jedjo uporabljam telefon.

45 % anketiranih (graf 1) se popolnoma (10%) oz. strinjajo (35%), da prekomerno uporabljajo telefon, 29 % se ne strinja. Četrtnina anketiranih (26%) se ni opredelila. Povprečna vrednost je 2,18 točke, kar kaže na trend prekomerne uporabe telefona.



GRAF 2: Med učenjem velikokrat preverim obvestila na svojem telefonu.

Anketirani (graf 2) so pri tej trditvi v 44% izbrali, da se strinjajo in 8%, da se popolnoma strinjajo, kar pomeni, da malo več kot polovica anketiranih med učenjem velikokrat preveri obvestila na telefonu. Povprečna vrednost je 2,25 točke.



GRAF 3: Telefon uporabljam tudi brez pravega namena, samo da porabim čas.

Anketirani (graf 3) so pri tej trditvi v 52% izbrali, da se strinjajo in 7%, da se popolnoma strinjajo, kar pomeni, da skoraj 2/3 anketiranih uporablja telefon samo, da porabi čas. Povprečna vrednost je 2,38 točke.

Skupaj je rezultat (graf 1, graf 2, graf 3) za tri trditve (vsota povprečnih ocen) 6,81 od možnih 12 točk, kar kaže na trend prekomerne uporabe telefona

S temi rezultati (graf 1, graf 2, graf 3) je hipoteza 1 (Večina udeležencev prekomerno uporablja telefon/družbena omrežja) sprejeta.

Strokovnjaki kot enega izmed prvih znakov odvisnosti z družabnimi omrežji in posledično tudi s telefonom navajajo težave pri nadzoru časa, ki ga oseba preživi na družabnih omrežjih oz. izguba občutka za čas.

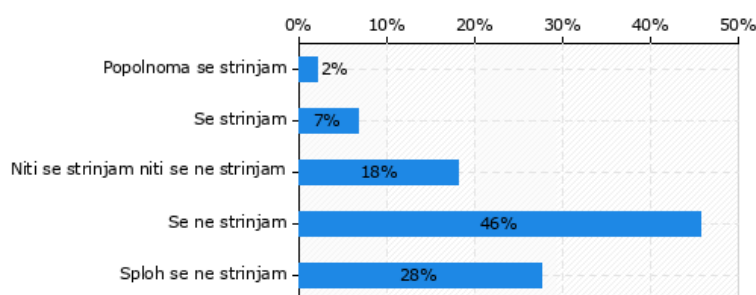
Rezultati na tem področju me niso presenetili, saj sem glede na predhodno prebrano literaturo pričakovala, da je pri mladostnikih stopnja odvisnosti na področju prekomerne uporabe telefonov visoka.

5.1.2 Cilj 2: Ugotoviti, ali imajo udeleženci bolj izražen vpliv telefonov na čustva mladostnikov kot odvisnost od telefonov.

Prva skupina grafov (graf 4, graf 5, graf 6 in graf 7) se navezujejo na trditve 4, 8, 9 in 13 - vpliv telefona na čustva mladostnikov.

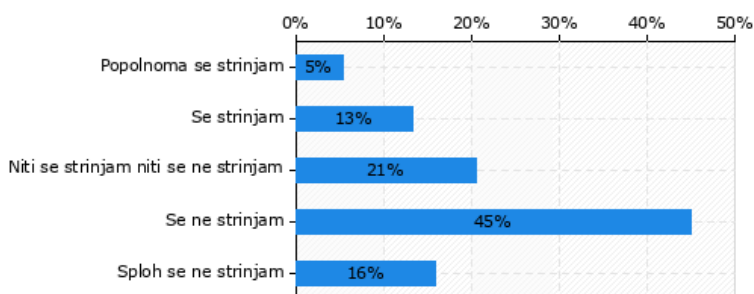
Druga skupina grafov (graf 8, graf 9 in graf 10) pa se navezuje na trditve 3, 5 in 17 - odvisnost.

Točke se seštevajo. Večje kot je število zbranih točk, višjo stopnjo odvisnosti ima posameznik razvito na posameznem področju. Pri računanju povprečne vrednosti točk pri posameznem grafu sem seštela skupno število doseženih točk, nato pa ga delila s številom možnih trditvev.



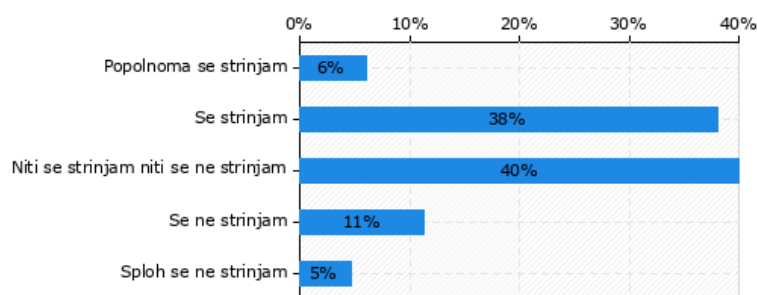
GRAF 4: Postanem slabovoljen in jezen kadar svojega telefona ne morem uporabljati dlje časa.

Anketirani (graf 4) so pri tej trditvi v 46% izbrali, da se ne strinjajo, v 28% pa, da se popolnoma ne strinjajo. Povprečna vrednost je 1,08 točke, kar pomeni, da večina ni slabe volje in jezna, kadar telefona ne morejo uporabljati dlje časa.



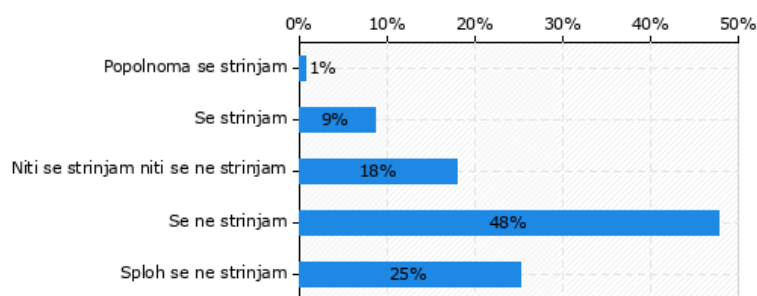
GRAF 5: Če mi nekdo naloži delo medtem, ko uporabljam telefon postanem jezen.

Anketirani (graf 5) so pri tej trditvi v 45% izbrali, da se ne strinjajo, v 16% pa, da se popolnoma ne strinjajo. Povprečna vrednost je 1,47 točke, kar pomeni da večina ni jezna, če jim nekdo naloži delo medtem, ko uporabljajo telefon.



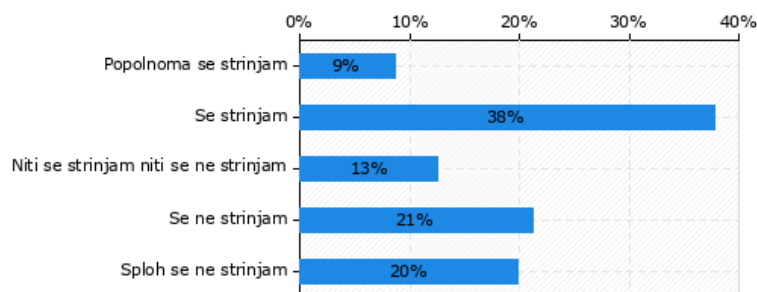
GRAF 6: Zelo sem vesel, ko lahko čas preživljam na svojem telefonu.

Anketirani (graf 6) se pri tej trditvi v 40% niso opredelili, v 38% so izbrali, da se strinjajo v 11% pa, da se ne strinjajo. Povprečna vrednost je 2,29 točke, kar pomeni, da je več mladostnikov veselih, ko preživljajo čas na telefonih.



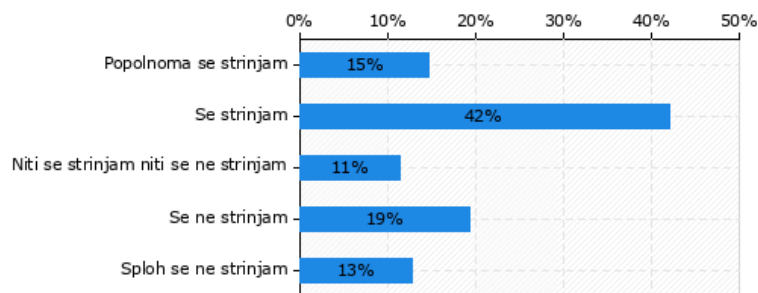
GRAF 7: Okolje, kjer ne morem uporabljati telefona me dolgočasi.

Anketirani (graf 7) so pri tej trditvi v 48% izbrali, da se ne strinjajo, v 25% pa, da se popolnoma ne strinjajo. Povprečna vrednost je 1,12 točke, kar pomeni, da večine okolje, kjer ne morejo uporabljati telefona ne dolgočasi.



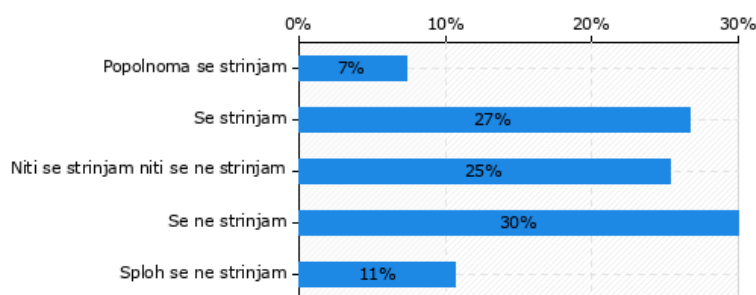
GRAF 8: Telefon imam ob sebi tudi, ko spim.

Anketirani (graf 8) so pri tej trditvi v 38% izbrali, da se strinjajo in v 9%, da se popolnoma strinjajo, kar pomeni, da ima malo manj kot polovica anketiranih telefon ob sebi, tudi ko spi. Povprečna vrednost je 1,94 točke.



GRAF 9: Tudi, če zapustim svojo hišo le za kratek čas moram imeti telefon vedno zraven.

Anketirani (graf 9) so pri tej trditvi v 42% izbrali, da se strinjajo in v 15%, da se popolnoma strinjajo. Povprečna vrednost je 2,25 točke, kar pomeni, da večina mora imeti telefon zraven tudi, če hišo zapustijo le za kratek čas.



GRAF 10: Če je moj telefon pokvarjen ali ga v tistem trenutku ne najdem postanem zelo nemiren.

Anketirani (graf 10) so pri tej trditvi v 30% izbrali, da se ne strinjajo, v 27%, da se strinjajo, v 25% pa se niso opredelili. Povprečna vrednost je 1,89 točke, kar pomeni, da večina anketiranih, ne postane zelo nemirnih, če je njihov telefon pokvarjen ali ga v tistem trenutku ne morejo najti.

Rezultati (graf 4 – 9) kažejo, da imajo mladostniki v povprečju višjo stopnjo odvisnosti na področju odvisnosti, kot pa na področju vpliva telefonov na čustva. Če namreč izračunamo povprečje povprečnih vrednosti vpliva telefonov na čustva dobimo manjšo povprečje (1,49) kot za področje odvisnosti (2,02).

S temi rezultati (graf 4 - 10) je hipoteza 2, udeleženci imajo višje izražen vpliv uporabe telefona na čustva mladostnikov kot odvisnost od uporabe telefona, ovržena.

Hipotezo, udeleženci imajo višje izražen vpliv uporabe telefona na čustva mladostnikov kot odvisnost od uporabe telefona, sem določila na podlagi raziskave, ki sem jo opisala kot del teoretičnega uvoda – Pomanjkljivosti družabnih omrežjih. Znanstveniki so v eni izmed ameriških študij (Riehm, 2019) ugotovili, da se pri najstnikih, ki so na telefonu preživili več kot

3 ure na dan, ogroženost za depresijo in tesnoba podvoji. Iz tega sem sklepala, da je vpliv uporabe telefona na čustva mladostnikov visoka.

Udeleženci se na področju odvisnosti v povprečju (2,02) bolj nagibajo k najvišji vrednosti (4), kot pa najnižji (0). Takšen rezultat povezujem z življenjskim stilom sodobne družbe, saj nam le ta velikokrat daje občutek, da kaj zamujamo, če ob sebi ves čas nimamo telefona. Moje razmišljanje ob koncu raziskave potrjuje tudi eksperiment (Christl, 2020), ki ga je izvedel Niklas Christl. Odločil se je namreč za 30-dnevno digitalno dieto. Kljub vsem pozitivnim občutkom, ki jih je doživel med potekom digitalne diete je v drugem tednu eksperimenta, poročal, da se počuti, kot da ne ve kaj se dogaja okoli njega in kot, da vedno nekaj zamuja.

5.1.3 Področji: nezmožnost neuporabe telefona in vpliva telefona na vsakdanje življenje.

Trditve 2., 7., in 11. se nanašajo na **nezmožnost neuporabe telefona**:

Trditve 10., 12., 14., in 15. se nanašajo na **vpliv telefona na vsakdanje življenje**.

Točke se seštevajo. Večje kot je število zbranih točk, višjo stopnjo odvisnosti ima posameznik razvito na posameznem področju.

Nezmožnost neuporabe telefona.

Tabela 3: Povprečne vrednosti za področje: Nezmožnost neuporabe telefona

Trditve	Povprečne vrednosti
Ne morem nadzorovati koliko časa preživim na telefonu.	1,88
Večkrat sem že poskusil zmanjšati čas, ki ga preživim na telefonu pa mi ni uspelo.	2,01
Ne morem nadzorovati koliko časa preživim za zaslonom svojega telefona.	1,77
Σ	5,66

Skupaj je rezultat (tabela 3) za to področje (vsota povprečnih ocen) 5,66 od možnih 12 točk, kar kaže na trend zmožnosti neuporabe telefona.

Vpliv telefona na vsakdanje življenje.

Tabela 4: Povprečne vrednosti za področje: Vpliv telefona na vsakdanje življenje

Trditve	Povprečne vrednosti
Med druženjem s prijatelji velikokrat preverim obvestila na telefonu.	1,81
Velikokrat zamudim priložnosti za druženje ali izlet, ker čas raje preživim z uporabo telefona.	0,65
Menim, da sem postal manj kreativen zaradi uporabe telefona.	1,99
Ko uporabljam telefon pozabim na svet okoli sebe in ne vem kaj se dogaja.	1,63
Σ	6,08

Skupaj je rezultat (tabela 4) za štiri trditve (vsota povprečnih ocen) 6,08 od možnih 16 točk, kar kaže na trend, da telefoni nimajo prevelikega vpliva na vsakdanje življenje.

5.1.4 Rezultati digitalne diete.

Digitalna dieta je trajala 10 dni. 8 udeležencev je 10 dni vsak večer zapored izpolnilo vprašalnik, zato je N=80.

Cilj 3: Ugotoviti ali mladostniki med potekom digitalne diete občutijo manj tesnobe.



GRAF 11: Danes sem občutil več / manj tesnobe.

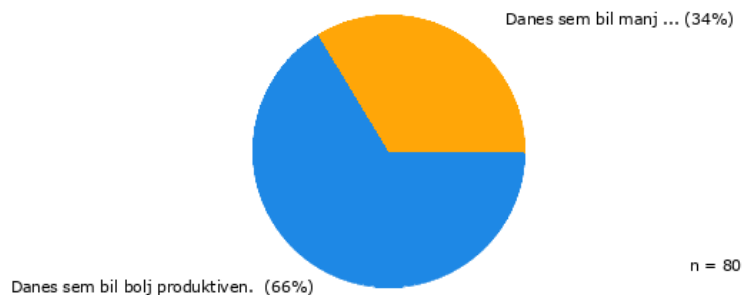
Anketirani (graf 11) so pri tem vprašanju razdeljeni: 56% je občutilo več tesnobe, 44% pa manj.

S temi rezultati (graf 11) je hipoteza 3, da mladostniki, ob poteku digitalne diete občutijo manj tesnobe, ovržena.

Hipotezo, da bodo mladostniki med potekom digitalne diete občutili manj tesnobe, sem postavila s predpostavko, da bo odsotnost družabnih omrežij pozitivno vplivala na zmanjšanje tesnobnosti mladostnikov. Verjela sem namreč, da negativni vpliv nedosegljivih standardov družabnih omrežij (Instagram, Tiktok) povečuje tesnobo, rezultati pa so pokazali nasprotno. Rezultate lahko primerjam z raziskavo znanstvenikov iz Oxforda (Przyblyski, idr., 2021), ki so dokazali da izoliranost od družabnih omrežij nima pozitivnih vplivov na vsakdanje počutje in stanje tesnobnosti, nekateri udeleženci pa so ob poteku digitalne diete celo kazali primanjkljaje v družbeni povezanosti.

Odgovori na to vprašanje so me sprva presenetili, saj je več kot polovica anketiranih poročala, da so občutili več tesnobe. Rezultate sedaj povezujem z dejstvom, da so se mladostniki v času digitalne diete najverjetneje počutili izključene iz družbe, ter da niso vedeli, kaj se vsakodnevno dogaja okoli njih. Predvidevam, da je to v njih sprožilo občutke tesnobnosti.

5.1.5 Cilj 4: Ugotoviti ali so mladostniki med potekom digitalne diete bolj produktivni.



GRAF 12: Danes sem bil bolj / manj produktiven.

Anketirani (graf 12) so v 66% odgovorili, da so bili bolj produktivni.

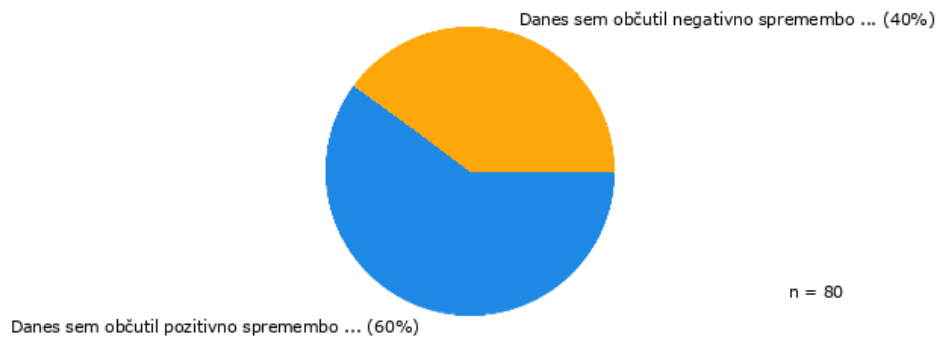
S temi rezultati (graf 12) je hipoteza 4, mladostniki so med potekom digitalne diete bolj produktivni, sprejeta.

Hipotezo, mladostniki so med potekom digitalne diete bolj produktivni, sem postavila na podlagi predvidevanja, da bodo udeleženci digitalne diete čas, ki so ga prej preživeli na družabnih omrežjih, sedaj uporabili bolj produktivno.

Rezultati raziskave se skladajo tudi z rezultati digitalne diete Niklasa (Christl, 2020), ki je v mesecu, ko je prekinil uporabo vseh družabnih omrežji, poročal o večji produktivnosti, opazil je dvojno uspešnost rezultatov pri delu in začel z novimi hobiji, ki so pomembno vplivali na njegovo zdravje.

Kot sem opisala že v teoretičnem uvodu je zasvojenost v osnovi povezana z izgubo nadzora omejevanja določenega vedenja, kar pripelje v nezmožnost nadzorovanja časa, ki ga mladostniki preživijo na družabnih omrežjih. Posledica le te je izguba občutka za čas in prekomerna uporaba, zato jim zmanjka časa za ostale dnevne aktivnosti. Verjamem, da so se med digitalno dieto ravno iz tega razloga počutili bolj produktivne.

5.1.6 Cilj 5: Ugotoviti ali mladostniki med potekom digitalne diete doživljajo pozitivno spremembo na področju čustev.



GRAF 13: Danes sem občutil pozitivno / negativno spremembo na področju čustev.

Anketirani (graf 13) so v 60% odgovorili, da so občutili pozitivno spremembo na področju čustev.

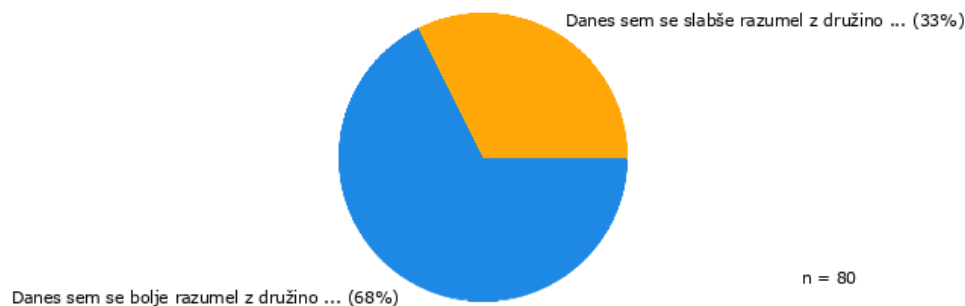
S temi rezultati (graf 13) je hipoteza 5, da bodo mladostniki med potekom digitalne diete doživeli pozitivno spremembo na področju čustev, sprejeta.

Hipotezo, mladostniki bodo med potekom digitalne diete doživeli pozitivno spremembo na področju čustev, sem postavila na podlagi predvidevanja, da prekomerna uporaba družabnih omrežji vpliva na njihovo čustveno stabilnost. Zmanjšanje izpostavljenosti družabnim omrežjem bi lahko pripomoglo k večji prisotnosti v resničnem svetu in posledično k bolj uravnoteženemu čustvenemu stanju.

Rezultate raziskave lahko povežem z raziskavo Značilnosti digitalne diete pri univerzitetnih študentih (Mengel, idr., 2019), v kateri je večina študentov v času digitalne diete poročala o pozitivni spremembi na področju čustev in večji čustveni stabilnosti.

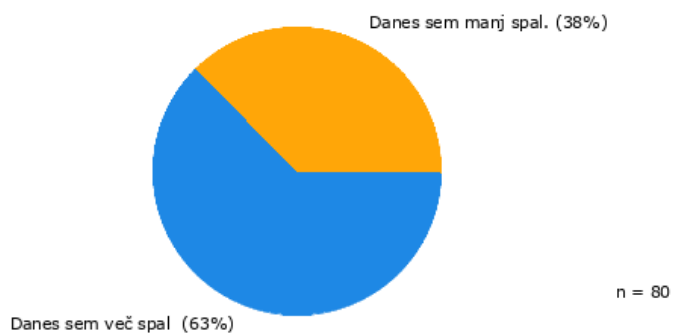
Tudi Niklas (Christl, 2020) je v času digitalne diete opisal pozitivno spremembo na področju čustev, ki je bila v večini povezana z odsotnostjo stalnega pritiska objavljanja in komuniciranja s prijatelji.

5.1.7 Vprašanja o razumevanju z družino in količini spanja



GRAF 14 - Danes sem se bolje / slabše razumel z družino.

Rezultati so pokazali, da se 68% anketirancev v času digitalne diete bolje razume z družino.



GRAF 15 - Danes sem več / manj spal

Rezultati so pokazali, da je 63% anketirancev v času digitalne diete več spalo.

Z raziskavo sem ugotovila, da digitalna dieta pozitivno vpliva na sovrstnike. Kljub morebitni tesnobe je jasno, da omejevanje digitalnih vsebin prinaša številne koristi. Rezultati raziskave kažejo na pomembnost uravnoteženega pristopa k tehnologiji, ki lahko prispeva k boljšemu fizičnemu in čustvenemu blagostanju.

6. SKLEPI

Cilj raziskovalne naloge je bil ugotoviti, koliko mladostnikov prekomerno uporablja telefon, kakšna je stopnja odvisnosti na področjih čustvene stabilnosti in odvisnosti, kako digitalna dieta vpliva na tesnoba in produktivnost udeležencev, ter kako bo le ta vplivala na njihovo počutje.

Ugotovila sem, da večina mladostnikov prekomerno uporablja telefon, kar sem pričakovala. Ugotovitev lahko povežem z raziskavo o znakih odvisnosti z družabnimi omrežji / s telefoni, ki kot enega izmed prvih znakov navaja težave pri nadzoru časa, ki ga oseba preživi na družabnih omrežjih oz. izguba občutka za čas. Prekomerna raba telefona med vrstniki, ki sem jo dokazala z zgornjo raziskavo dokazuje, da so mlajše generacije naše družbe vse bolj in bolj napoti k zasvojenosti s telefoni.

Ugotovila sem tudi, da je stopnja odvisnosti mladostnikov v povezavi z uporabo telefonov višja na področju odvisnosti kot na področju vpliva na čustva. Kljub temu, da se s trditvijo sprva nisem strinjala, si ob koncu raziskave to razlagam kot problematiko življenjskega stila sodobne družbe, saj nam le ta velikokrat daje občutek, da kaj zamujamo, če ob sebi ves čas nimamo telefona.

Prav tako sem ugotovila, da je digitalna dieta povzročila, da so se mladostniki počutili bolj tesnobne, kar povežem z dejstvom, da so se udeleženci v času digitalne diete najverjetneje počutili izključene iz družbe, ter da ne vedo kaj se vsakodnevno dogaja okoli njih. Predvidevam, da je to v njih sprožilo občutke tesnobe.

Z rezultati raziskave sem ugotovila, da so mladostniki v času digitalne diete bolj produktivni. To se mi zdi logično, ker je, kot sem opisala že v teoretičnem uvodu zasvojenost v osnovi povezana z izgubo nadzora omejevanja določenega vedenja, kar pripelje v nezmožnost nadzora časa, ki ga mladostniki preživijo na družabnih omrežjih. Posledica le te je izguba občutka za čas in prekomerna uporaba, zato jim zmanjka časa za ostale dnevne aktivnosti. Verjamem, da so se med digitalno dieto ravno iz tega razloga počutili bolj produktivne.

Raziskovala sem tudi počutje mladostnikov v času digitalne diete, kjer sem ugotovila da je le ta pozitivno vplivala na njihovo vsakodnevno počutje. Sama sem tak rezultat predvidevala, saj verjamem, da zmanjšanje izpostavljenosti družabnim omrežjem lahko pripomore k večji prisotnosti v resničnem svetu in posledično k bolj uravnoteženemu čustvenemu stanju.

Pri rezultatih drugih raziskav, je name največji vtis naredila raziskava Niklasa Christla (Christl, 2020), ki je potrdil predpostavke o produktivnosti in dobrem počutju v času digitalne diete. Všeč mi je bilo, ker je svoje občutke v času odsotnosti družabnih omrežji sprotno delil s svetom in tako prikazal, realno sliko, ki je vključevala tako vzpone kot padce na poti k njegovemu cilju. Njegova raziskava je bila zame navdih za izdelavo te raziskave, ter povod k temu, da tudi sama preizkusim digitalno dieto.

Prednost raziskave je zagotovo njena aktualnost, saj je odvisnost od družabnih omrežji in telefonov nasploh eden izmed največjih problemov sodobne družbe. Upam tudi, da bo ta

raziskava katerega izmed vrstnikov navdihnila, da tudi sam poizkusi, kako digitalna dieta vpliva na njegov vsakdan.

Pomanjkljivosti se lahko pojavijo zaradi sorazmerno majhnega števila in neenake spolne zastopanosti anketirancev v raziskavi digitalne diete. Vzorec tudi ni reprezentativen, ker je večina anketiranih iz ene šole.

Predlog za izboljšavo naloge je večje število anketirancev v raziskavi digitalne diete, ki bi bili glede na šolo in spol bolj podobni populaciji mladostnikov. V delu raziskave digitalne diete bi ob ponovnem delu raziskovalne naloge postavila več podrobnejših vprašanj, saj bi tako povečala občutljivost vprašalnika in dobila natančnejše rezultate.

Raziskovalno nalogo bi lahko uporabile osnovne in srednje šole / gimnazije, kot pripomoček pri pogovoru na razrednih urah ali urah predmetov (psihologija, ipd.), saj verjamem, da je ozaveščenost mladih o pogostosti odvisnosti od družabnih omrežjih eden izmed ključnih dejavnikov za premagovanje le tega kritičnega problema sodobne družbe.

7. VIRI

(brez letnice). Dnevi brez zaslonov. Dostopno na: <https://www.logout.org/sl/>

(brez letnice). Družabna omrežja. Dostopno na: <https://safe.si/>

(brez letnice). Prekomerna raba mobilnih telefonov. Dostopno na: <https://safe.si/>

Chopra, D. (b. d.). 10 tips to spend less time on social media & more time with humans [Blog]. Dostopno na: <https://www.mindbodygreen.com/0-10977/10-tips-to-spend-less-time-on-social-mediamore-time-with-humans.html>

Christl, N.(2020). Social media detox Dostopno na: <https://www.youtube.com/watch?v=fklygLMFcI8>

El-Khoury, J., idr. (2021). Characteristics of social media 'detoxification' in university students. Dostopno na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7717533/>

Fader, S. (2018). *Social media obsession and anxiety* [Blog]. Dostopno na: <https://adaa.org/social-media-obsession>

Kesici, A., idr. (2018). The Development of the Digital Addiction Scale for the University Students: Reliability and Validity Study. Dostopno na: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1165430.pdf>

Kompare, A., Stražičar, M., Dogša, I., Vec, T., Curk, J. (2006). Uvod v psihologijo. Ljubljana: DZS

Kolšek, M.(2011). Zasvojenosti: Determinanta zdravja in bolezni. Dostopno na: https://www.mf.uni-lj.si/application/files/9315/3843/8718/12_Kolsek_2.pdf

Muramaa-Mengel, M., idr. (2019). How_Students_On_A_Social_Media_Detox_Self-Construct_Their_Generation. Dostopno na: <https://www.researchgate.net/publication/335819068>

Przyblyski, A. K., idr. (2021). Does Taking a Short Break from Social Media Have a Positive Effect on Well-being?. Dostopno na: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s41347-020-00189-w.pdf>

Rozman, S. (2018). *Pojem zasvojenosti* [Blog]. Dostopno na: <https://omrezje.neodvisen.si/social/rubrike/konkretno-in-neposredno/pojem-zasvojenosti>

Vivek, H. M., idr. (2023). Social Media Has Both Positive and Negative Impacts on Children and Adolescents. Dostopno na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK594763/>

8. PRILOGE

8.1 Vprašalnik o stopnjah odvisnosti

Pozdravljeni! Sem Vita Vavpetič, dijakinja 4.d oddelka Gimnazije Šiška in pri psihologiji raziskujem uporabo telefona pri mladostnikih.

Prosim, da si vzamete nekaj minut in s klikom na Naslednja stran pričnete z izpolnjevanjem ankete.

1. Katerega spola ste?
 - a) Moški
 - b) Ženski
2. Koliko ste stari?
 - a) 12-16
 - b) 17-20

Naslednje trditve pozorno preberite. Za vsako trditev označite, v kolikšni meri velja za vas na lestvici od popolnoma se strinjam do sploh se ne strinjam. Vprašalnik je anonimen.

3. Med jedjo uporabljam telefon.
4. Ne morem nadzorovati koliko časa preživim na telefonu.
5. Telefon imam ob sebi tudi, ko spim.
6. Postanem slabovoljen in jezen kadar svojega telefona ne morem uporabljati dlje časa.
7. Tudi, če zapustim svojo hišo le za kratek čas moram imeti telefon vedno zraven.
8. Med učenjem velikokrat preverim obvestila na svojem telefonu.
9. Večkrat sem že poskusil zmanjšati čas, ki ga preživim na telefonu pa mi ni uspelo.
10. Če mi nekdo naloži delo medtem, ko uporabljam telefon postanem jezen.
11. Zelo sem vesel, ko lahko čas preživljam na svojem telefonu.
12. Med druženjem s prijatelji velikokrat preverim obvestila na svojem telefonu.
13. Ne morem nadzorovati koliko časa preživim za zaslonom svojega telefona.
14. Velikokrat zamudim priložnosti za druženje ali izlet, ker čas raje preživim z uporabo telefona.
15. Okolje, kjer ne morem uporabljati telefona me dolgočasi.
16. Menim, da sem postal manj kreativen zaradi uporabe telefona.
17. Ko uporabljam telefon pozabim na svet okoli sebe in ne vem kaj se dogaja.
18. Telefon uporabljam tudi brez pravega namena, samo da porabim čas.
19. Če je moj telefon pokvarjen ali ga v tistem trenutku ne najdem postanem zelo nemiren.

a. Vprašalnik o vplivu digitalne diete na vsakdan udeležencev

1. Danes sem več spal / Danes sem manj spal.
2. Danes sem občutil manj tesnobe. / Danes sem občutil več tesnobe.
3. Danes sem bil bolj produktiven. / Danes sem bil manj produktiven.
4. Danes sem se bolje razumel z družino in prijatelji. / Danes sem se slabše razumel z družino in prijatelji.
5. Danes sem občutil pozitivno spremembo na področju čustev. / Danes sem občutil negativno spremembo na področju čustev.