

Izvirni znanstveni članek/Article (1.01)

Bogoslovni vestnik/Theological Quarterly 83 (2023) 4,1003-1022

Besedilo prejeto/Received:08/2023; sprejeto/Accepted:09/2023

UDK/UDC: 316.472.4:373.5-053.6-055.15

DOI: 10.34291/BV2023/04/Kraner

© 2023 Kraner, CC BY 4.0

David Kraner

Osamljenost in raztresenost v mreži socialnih medijev¹ *Loneliness and Distraction in the Social Media Network*

Povzetek: V naši raziskavi o mladih in internetu med gimnazijci tretjih in četrth letnikov katoliških gimnazij v Sloveniji ugotavljamo osamljenost, prekomerno izpostavljenost socialnim omrežjem in storitvam klepeta ter veliko toleranco do motečega pametnega telefona. Poleg tega odkrivamo z ene strani njihovo zanimanje za osebne hobije, z druge pa njihovo pasivnost pri vključevanju v družbene aktivnosti in problem izražanja lastnih misli. Rešitev teh problemov ni cenzura pametnih telefonov, ampak načrtovano delo usposobljenih učiteljev za tovrstno delo z gimnazijci. Model dobre prakse je religijski pouk v katoliških gimnazijah v Sloveniji, ki ne podaja le religijskih vsebin, ampak ima ključno vlogo pri opolnomočenju mladostnika za kritičen pogled na svet in njihovo aktivno vključevanje v družbo.

Ključne besede: pametni telefon, internet, osamljenost, mladi, socializacija, prosti čas

Abstract: In our study of young people and the internet among third and fourth grade students in Catholic high schools in Slovenia, we find loneliness, excessive use of social networks and chat services, and a high tolerance for distractions from smartphones. Moreover, we note on the one hand their interest in personal hobbies and on the other hand their passivity in social activities and the problem of expressing their own thoughts. The solution to these problems does not lie in censoring smartphones, but in the planned work of teachers trained in this kind of work with high school students. A model of good practice is the religious instruction in Catholic grammar schools in Slovenia, which not only provides religious content, but also plays a key role in empowering adolescents to have a critical view of the world and to actively participate in society.

Keywords: smartphone, internet, loneliness, young people, socialisation, free time

¹ Prispevek je rezultat raziskovanja znotraj projekta J6-4626 „Teologija, digitalna kultura in izzivi na človeka osrediščene umetne inteligence“ in raziskovalnega programa P6-0269 „Religija, etika, edukacija in izzivi sodobne družbe“, ki delujeta na Teološki fakulteti Univerze v Ljubljani in ju sofinancira Javna agencija za znanstvenoraziskovalno dejavnost Republike Slovenije (ARIS).

1. Uvod

Mlade, ki predstavljajo eno najbolj ranljivih skupin v družbi, je potrebno vedno bolj pripravljati na soočenja z agresivnimi vdori motivacijskih retoričnih tehnik, ki s pomočjo interneta in pametnih telefonov želijo vplivati na obnašanje uporabnikov. Šola, kot tista institucija, ki ne le podaja znanja, ampak tudi vzgaja, ima pri tem pomembno vlogo in nalogo. Univerzalna odličnost mladih se začne pri vzgoji. Že v preteklosti je bila šola vzgojna ustanova, zato bi morala to vlogo ohraniti še naprej (Jeglič 2022). Ne le izobraževanje, ampak tudi vzgoja in vseživljenjsko učenje so bistveni za dolgoročno graditev države, njeno varnost pred izkoriščanjem in trajnostni razvoj (Dobnik 2015).

Včasih je bilo dovolj, da so mlade zadostno vključevali v prostočasne dejavnosti (športne aktivnosti, družbena angažiranost, prostovoljstvo itd.) in jim s tem olajšali socializacijo. V mrežni družbi (Castells 2009), ki jo determinira digitalna kultura, je potrebno za socializacijo mladih veliko več truda, ki temelji na njihovi notranji motivaciji (Carr 2011; Bell et al. 2015; Akgül-Gündoğdu in Selçuk-Tosun 2023; Ahmadian et al. 2022; Castells 2009).

Danes nimamo samo podaljšanih rok, nog, glasu kot je o tem govoril McLuhan (McLuhan in Ellison 1964; McLuhan in Fiore 1967), ampak tudi naše možgane, ki se zaradi novih tehnologij in umetne inteligence vse bolj spreminjajo (Pearce 2011; Abell 2020; Boni 2021; Campbell 2022; Holmes in Porayska-Pomsta 2023; Meder in Beck 2023).

Medijski svet, kontroliran kapitalizem, razna zloglasna popularna gibanja podprta s strani medijev in politike (npr. LGTB) ponujajo mladim privlačne priložnosti in jim obljubljajo nebesa, vendar jim v resnici ne zagotavljajo vzgojnega vodenja in pomembnega normativnega nadzora. Mladi, ki še nimajo močne identitete, se znajdejo v zapletenem socialnem okolju brez orientacije.

Družbeni mediji in moč korporacij potisnejo družino in šolo na obrobje (Vodičar 2021). Družina nima več monopola nad izobraževanjem in vzgojo (Platovnjak 2020). Vzgoja je danes pluralna. Prostor, čas in kraj, v katerem živimo, omogočajo vstop na to področje številnim agencijam. Mladi danes svoj prosti čas preživljajo zunaj družine. V nekaterih primerih je družina skoraj popolnoma odsotna. Vzgojitelji in starši niso edini akterji vzgoje. Danes imajo socialna omrežja močan vpliv na vzgojo (Bajzek 2008, 29-31).

Številne šole in različne vladne politike v številnih državah izvajajo programe za izobraževanje mladih na področju medijske pismenosti. Vendar Buckingham in Capello ugotavljata, da so se mnoge šole ujele v tri pasti: 1. obrambni ali zaščitniški pristop (razprave o medijskem nasilju, vplivu medijev na zasvojenost, debelost in potrošništvo), 2. politična antipropaganda (demistifikacija medijev, zamenjava »lažnih« sporočil z »resničnimi«) in 3. lažno ustvarjalnost (širjenje mita o ustvarjalnosti, da so mladi - digitalni domorodci - drugačni od drugih) (Buckingham in Cappello 2020, 84).

Medijska pismenost ne pomeni le znanja o tem, kako uporabljati določene tehnološke naprave za dostop do medijskih vsebin in/ali njihovo ustvarjanje. Nu-

jno mora vključevati tudi poglobljeno kritično razumevanje, kako mediji delujejo, kako komunicirajo, kako predstavljajo (reprezentirajo) svet, kako so zgrajeni in kako jih uporabljamo. Razumeti medije danes pomeni prepoznati kompleksnost sodobnih oblik »digitalnega kapitalizma«. In če res želimo imeti kompetentne državljane, potrebujemo celovite programe medijskega izobraževanja, ki bodo sistematično podprti kot osnovna pravica vseh fantov in deklet (Buckingham in Cappello 2020, 26).

Kritični pogled na medijske vsebine mora temeljiti na upanju in razkriti sovražnike upanja: cinizem, fatalizem, relativizem in fundamentalizem. Vse to je mogoče, če se zavzemamo za kritičen pogled na nove medije, ki niso ne transparentni in ne okno v svet, ki bi odražalo resničnost. Ker mediji prikazujejo popačeno podobo sveta (gre za medijske reprezentacije), sta Buckingham in Capello prepričana, da je potrebno medijske vsebine analizirati na štirih različnih področjih: medijski jezik, reprezentacije, produkcijo in občinstvo (Buckingham in Cappello 2020, 68-70).

V obširni raziskavi med starši v Veliki Britaniji leta 2016 ugotavljajo, da družbena omrežja lahko širijo negativne in pozitivne drže. Negativne lastnosti so širjenje sovražstva, arogance, ignorance in obsojanja. Pozitivne pa humor, občudovanje lepote, ustvarjalnost, ljubezen, pogum in prijaznost (Centre 2016).

2. Metoda

Raziskava je potekala od 7. do 25. novembra 2022 na štirih katoliških gimnazijah v Sloveniji. Na osnovi kvantitativne metode smo s strukturiranim online vprašalnikom pridobili podatke od 672 dijakov iz vseh štirih katoliških gimnazij v Sloveniji, ki obiskujejo tretji ali četrti letnik. Med mladimi je bilo 37,5 % fantov in 62,5 % deklet.

Zanimalo nas je, kako internet vpliva na raztresenost dijakov in dijakinj. Opazovali smo naslednje spremenljivke: izpostavljenost socialnim omrežjem in storitvam klepeta, osamljenost, socializacija oz. navezovanje stikov s sovrstniki, čas, ki ga namenijo osebnim hobijem, domačim obveznostim in prostovoljnim dejavnostim, avtopercepcija vpliva interneta, in percepcija vpliva interneta na druge.

Postavili smo si dve hipotezi: 1. Mladi so več kot eno uro dnevno izpostavljeni internetu in imajo veliko toleranco do motenj pametnega telefona med učenjem. 2. Mladi na katoliških gimnazijah se ne počutijo osamljene in so zelo aktivno vključeni v prostočasne dejavnosti.

Izvedene so bile monovariatne in bivariatne analize s pomočjo statističnega programa SPSS. Med monovariatnimi analizami so bile vključene naslednje spremenljivke: spol, časovna izpostavljenost internetu, časovna izpostavljenost socialnim omrežjem, časovna izpostavljenost storitvam klepeta, fizična prisotnost-odsotnost telefona v delovnem prostoru med učenjem, vklop-izklop zvočnih signalov med učenjem, čas namenjen osebnim hobijem, čas namenjen domačim obveznostim, čas namenjen prostovoljnim dejavnostim, socializacija in percepcija osamljenosti.

Pri bivariatnih analizah smo izvedli tri sklope analiz naslednjih spremenljivk: 1) spol in prisotnost-odsotnost telefona v delovnem prostoru, spol in vklop-izklop zvoka; 2) osamljenost in čas namenjen osebnim hobijem, osamljenost in čas namenjen domačim obveznostim, osamljenost in čas namenjen prostovoljnim dejavnostim; 3) socializacija in spol, socializacija in časovna izpostavljenost internetu.

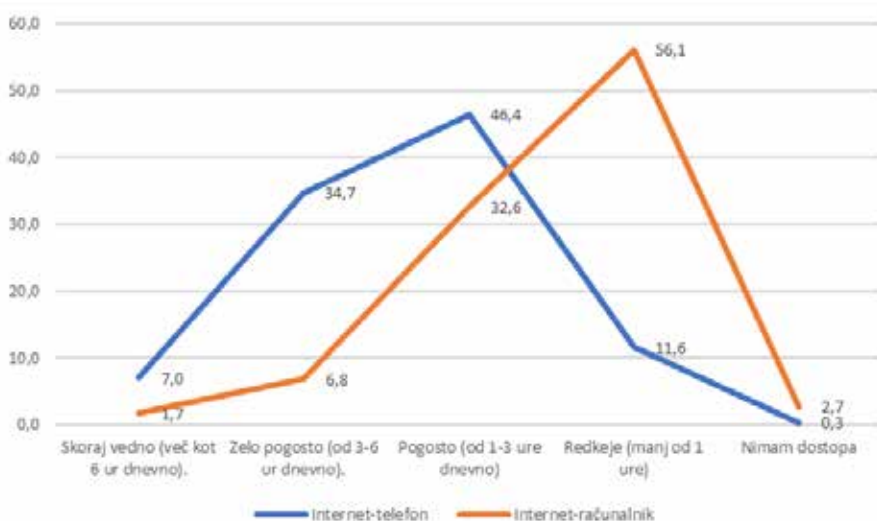
3. Rezultati

3.1 Izpostavljenost mladih socialnim omrežjem in storitvam klepeta

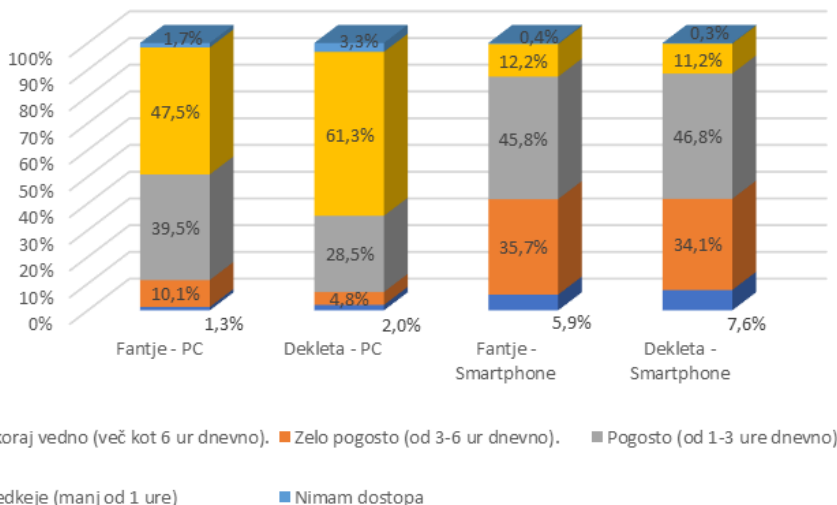
V naši raziskavi nas je zanimalo, koliko časa so mladi dnevno na internetu. Pri tem smo razlikovali uporabo interneta na osebni računalniku in na pametnem telefonu. Mladi so veliko več časa na internetu preko svojih pametnih telefonov. Zelo pogosto ali 3 do 6 ur dnevno je na pametnih telefonih izpostavljenih internetu 35 % mladih, na osebnih računalnikih pa le 7 %. Redkeje ali manj kot eno uro dnevno jih je na pametnih telefonih izpostavljenih internetu 12 % mladih, na osebnih računalnikih pa 56 %. Pogosto ali 1 do 3 ure dnevno je na pametnih telefonih izpostavljenih internetu 46 % mladih, na osebnih računalnikih pa 33 % (Graf 1).

Glede na te podatke lahko predvidevamo, da mladi pametne telefone večinoma uporabljajo za klepet, osebne računalnike pa verjetno bolj uporabljajo kot pripomoček pri učenju.

Ker so mladi bolj izpostavljeni internetu preko pametnih telefonov kot osebnih računalnikov, smo raziskali, ali so kakšne razlike glede na spol. Podatki kažejo, da je 3 % deklet več izpostavljenih internetu preko pametnih telefonov. Pri izposta-



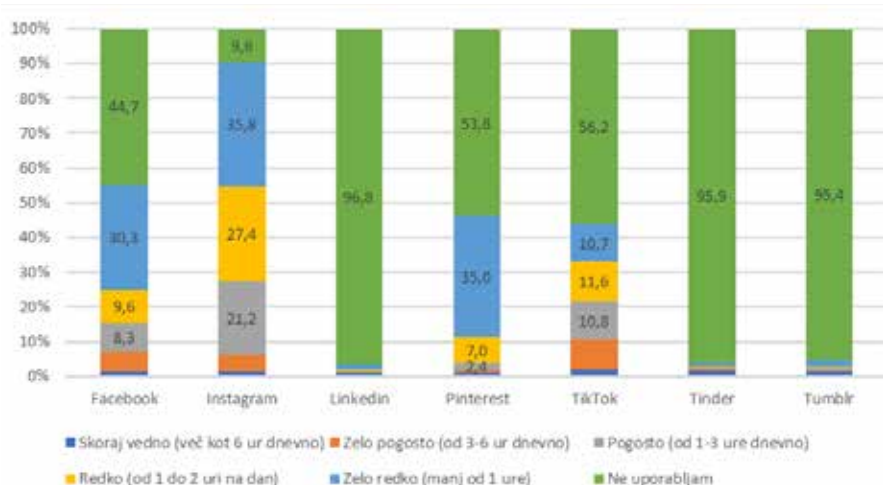
Graf 1: Izpostavljenost internetu



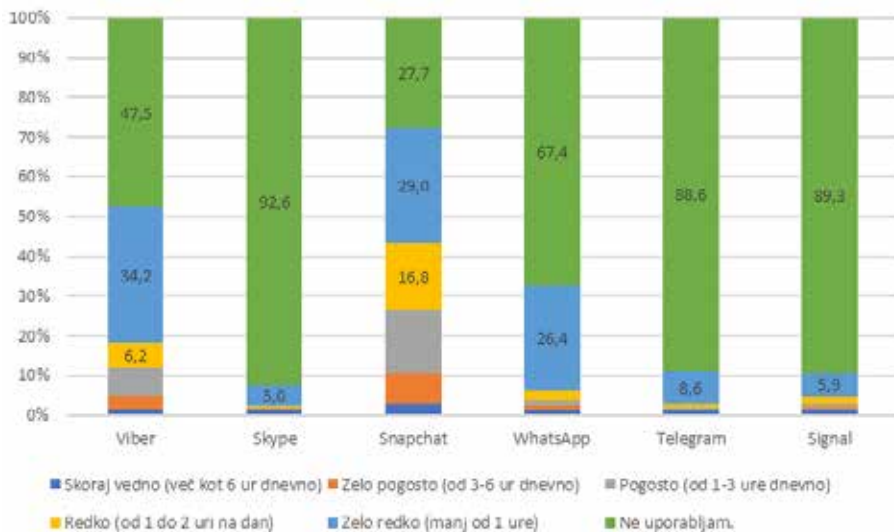
Graf 2: Izpostavljenost internetu preko pametnega telefona in osebnega računalnika glede na spol

vljenosti internetu preko osebnega računalnika pa ni statistično reprezentativnih razlik glede na spol. V naši raziskavi dnevno uporablja internet preko telefona 87 % fantov in 89 % deklet. Več kot 6 ur dnevno ga uporablja 6 % fantov in 8 % deklet. Zelo pogosto (3-6 ur) uporablja internet 36 % fantov in 34 % deklet. Pogosto (1-3 ure dnevno) uporablja internet 46 % fantov in 47 % deklet. Redko (manj od 1 ure) uporablja internet 12 % fantov in 11 % deklet. (Graf 2).

Zanimalo nas je tudi to, kaj počnejo mladi na internetu. Zelo pogosto so na socialnih omrežjih. Mladi največ uporabljajo Instagram (90 %), nato pa sledi Face-



Graf 3: Izpostavljenost družbenim omrežjem.



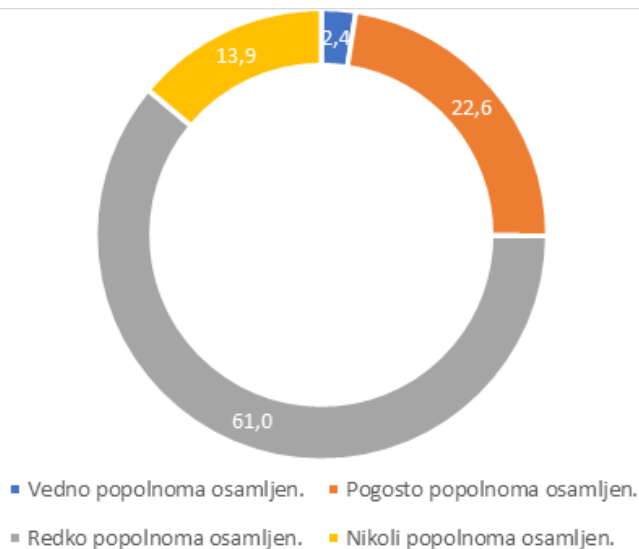
Graf 4: Izpostavljenost storitvam klepeta.

book (55 %), Pinterest (46 %) in TikTok (44 %). Med omenjeni socialni omrežji je največ tistih, ki jih uporabljajo manj kot eno uro dnevno (Instagram 36 %, Facebook 30 %, Pinterest 35 % in TikTok 11 %). Le Instagram uporablja 1-2 uri dnevno 27 % mladih. Najmanj uporabljajo LinkedIn, Tinder in Tumblr. (Graf 3)

Med storitvami klepeta uporabljajo največ Snapchat (72 %), Viber (52 %) in WhatsApp (33 %). Pri omenjenih storitvah klepeta lahko opazimo, da, podobno kot pri socialnih omrežjih, največji delež mladih uporablja storitve klepeta manj kot 1 uro dnevno. Razen Snapchata, ki ga 29 % mladih uporablja manj kot eno uro, 17 % pogosto in 8 % kar 3-6 ur dnevno. Tudi Viber dnevno uporablja manj kot eno uro dnevno 34 %. Podobni deleži so še pri WhatsAppu, ki ga uporablja manj kot eno uro dnevno 27 %. (Graf 4).

Primack s sodelavci je ugotovil, da imajo družbeni mediji večji negativen vpliv na tiste, ki jih uporabljajo več kot 2 uri na dan, kot na tiste, ki jih uporabljajo manj kot pol ure dnevno (Primack et al. 2017, 1-8). Prekomerna izpostavljenost internetu lahko negativno vpliva na mladostnika. Vendar moramo pri interpretaciji rezultatov upoštevati kontekst v katerem uporabljamo socialna omrežja. Če internet uporabljamo kot vmesno postajo na poti do krepitev obstoječih odnosov in vzpostavljanja novih socialnih vezi, je koristno orodje za zmanjševanje osamljenosti. Če pa ga uporabljamo za pobeg iz družbenega sveta, oz. za umik od »boleče« interakcije, se občutki osamljenosti povečajo (Nowland et al. 2018, 70).

Pri analizi izpostavljenosti mladih socialnim omrežjem in storitvam klepeta lahko izpostavimo pet ugotovitev: 1) Večina mladih je dnevno povezana z internetom bistveno več preko svojih pametnih telefonih kot osebnih računalnikov. 2) Med socialnimi omrežji največ časa namenijo Instagramu, Facebooku, Pinterestu in TikToku, med storitvami klepeta pa Snapchatu, Viberju in WhatsAppu. 3) Največji

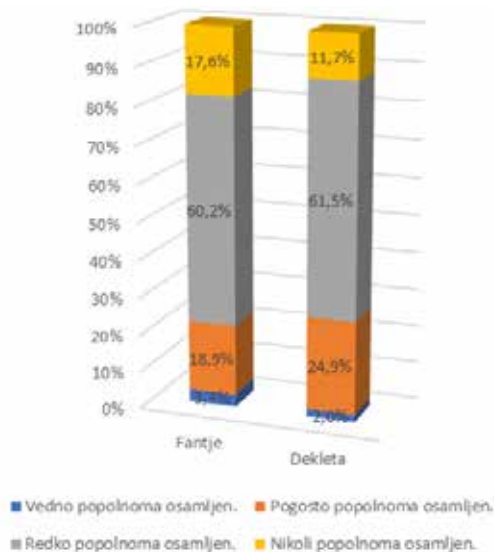


Graf 5: *Osamljenost*

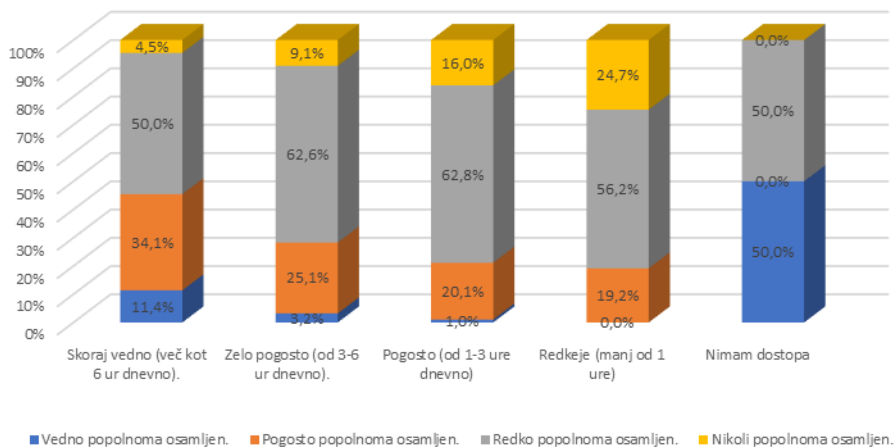
delež mladih omenjena omrežja uporablja manj kot eno uro dnevno. 4) Opaziti je mogoče delež mladih, ki so prekomerno izpostavljeni internetu (6 % fantov in 8 % deklet). 5) Najmanj izpostavljenih internetu (pol ure dnevno) je 12 % mladih.

3.2 Osamljenost

V naši raziskavi ne dokazujemo vpliva interneta na osamljenost. Zanimal nas je splošen občutek, ki ga imajo gimnazijci glede osamljenosti. Ugotovili smo, da je 2 % po-



Graf 6: *Osamljenost glede na spol*



Graf 7: Delež osamljenih dijakov glede na izpostavljenost internetu na telefonu

polnoma osamljenih, 23 % je pogosto popolnoma osamljenih, 61 % je redko popolnoma osamljenih ter 14 % nikoli popolnoma osamljenih (Graf 5).

Glede na spol izstopajo dekleta. Med njimi je vedno in pogosto popolnoma osamljenih 27 % (22 % pri fantih), nikoli ni osamljenih le 12 % deklet (in 18 % fantov) (Graf 6).

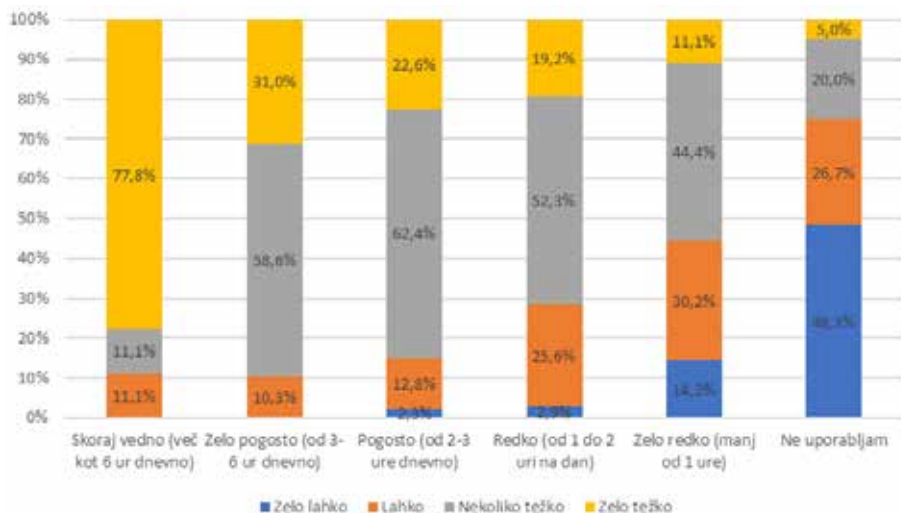
V analizah ugotavljamo, da se največ mladih počuti »redko popolnoma osamljeno« ne glede na to, koliko časa so izpostavljeni internetu. Razlike vidimo le pri tistih, ki so največ izpostavljeni internetu in tistih, ki so izpostavljeni internetu manj od ene ure. Med najbolj izpostavljenimi internetu je 11 % dijakov odgovorilo, da se počuti »vedno popolnoma osamljeno«, med »redkeje« izpostavljenimi internetu, pa jih je 25 % odgovorilo, da se ne počuti »nikoli popolnoma osamljeno«. Med tistimi, ki so »pogosto« in »zelo pogosto« izpostavljeni internetu izstopa delež tistih, ki je odgovorilo, da se zelo pogosto počuti osamljeno (Graf 7).

Pri analizi percepcije osamljenosti, glede na čas izpostavljenosti internetu in telefonu, lahko izpostavimo tri ugotovitve: 1) Največji delež mladih (t.j. več kot polovica) se počuti »redko popolnoma osamljene« ne glede na to, koliko časa so izpostavljeni internetu. 2) Med dekleti je večji delež osamljenih kot pri fantih. 3) Med tistimi mladimi, ki so največ izpostavljeni internetu (več kot 6 ur dnevno), je največji delež tistih, počutijo osamljeno (12 %).

3.3 Navezanost mladih na Snapchat in Instagram

Prej smo pokazali na dejstvo, da so mladi najbolj izpostavljeni na Instagramu med družbenimi omrežji in na Snapchatu med storitvami klepeta, sedaj pa želimo poudariti, da gre tudi za navezanost. Ker nas je zanimalo, kako močno so navezani na omenjeni storitvi, smo jih vprašali, kako težko bi se odpovedali družbenim omrežjem in storitvam klepeta.

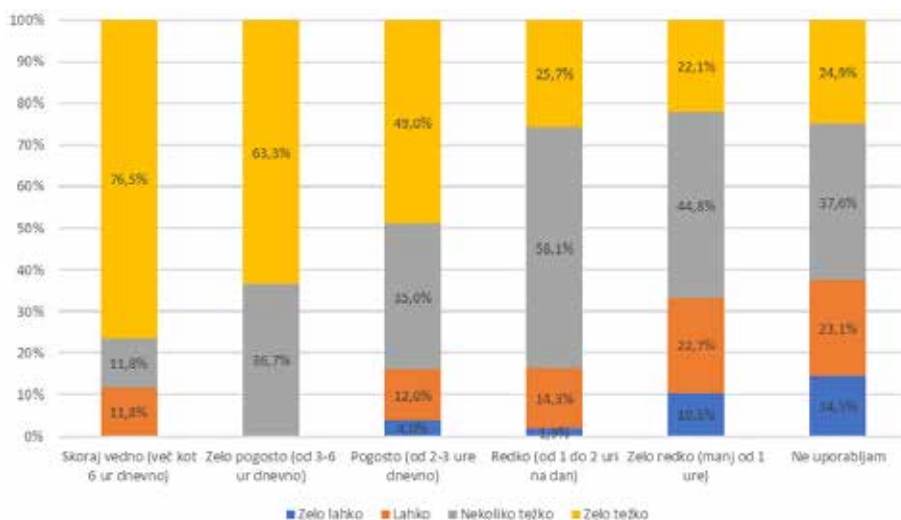
Instagram uporablja 91 % mladih gimnazijcev. Ob vprašanju, kako težko bi se



Graf 8: Navezanost na Instagram glede na čas uporabe družbenih omrežij

mu odpovedali, so imeli na razpolago lestvico odgovorov od »zelo lahko« do »zelo težko«. Kar 78 % mladih, ki so ekstremno izpostavljeni Instagramu (6 ur dnevno), bi se mu zelo težko odpovedali. Sklepamo lahko, da so zelo navezani nanj. Zelo podobna navezanost je pri tistih, ki ga uporabljajo več kot 2 uri dnevno. Le pri tistih, ki ga uporabljajo manj kot eno uro dnevno, je razvidno, da bi se mu lažje odpovedali (Graf 8).

Snapchat uporablja 72 % mladih gimnazijcev, kar je 19 % manj kot Instagram. Med ekstremni uporabniki (več kot 3 ure dnevno) bi se mu »zelo težko« odpoveda-



Graf 9: Navezanost na Snapchat glede na čas uporabe storitev klepeta

lo 77 % mladih (podobno kot Instagramu). Tudi med tistimi, ki ga uporabljajo več kot 2 uri dnevno, je navezanost nanj zelo velika. Majhno spremembo je moč opaziti pri tistih, ki Snapchat uporabljajo manj kot eno uro dnevno. Vendar je tudi med njimi 67 % mladih, ki bi se mu »zelo težko« in »nekoliko težko« odpovedali (Graf 9).

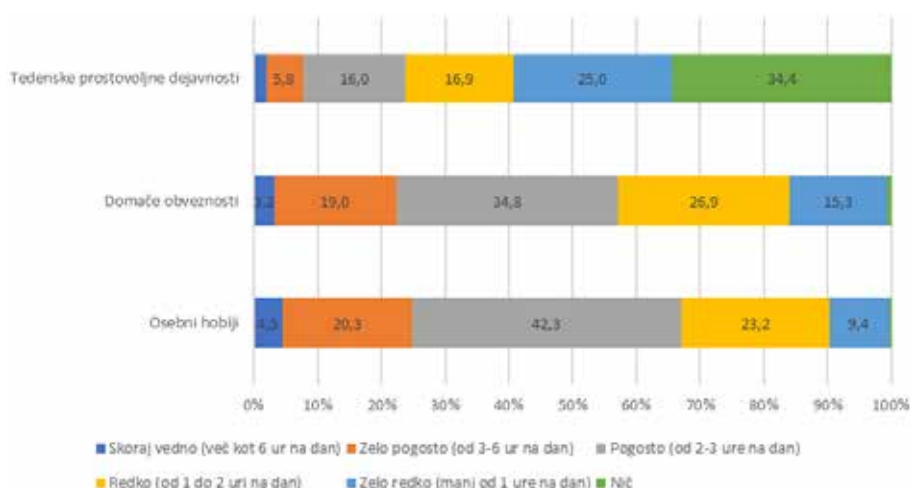
Ugotavljamo, da imata socialno omrežje Instagram in storitev klepeta Snapchat močan navezovalec vpliv na mlade gimnazijce. Glavna razlika med navezanostjo na Snapchat in Instagram je v tem, da se Snapchatu težje odpovejo tudi tisti, ki ga uporabljajo zelo malo. Med tisti, ki omenjeni storitvi uporabljajo manj kot eno uro dnevno, bi se jima »zelo lahko« odpovedalo le 14 % Instagramu (55 % nekoliko težko in zelo težko) in le 10 % Snapchatu (67 % nekoliko težko in zelo težko).

3.4 Motivacija mladih za aktivnosti v prostem času in socializacija

V naši raziskavi smo ocenjevali, koliko časa mladi posvetijo osebnim hobijem, prostočasnim obveznostim in prostovoljnim dejavnostim. Izstopajo osebni hobiji, ki jim 90 % mladih dnevno posveti eno uro ali več. Potem sledijo prostočasne domače obveznosti in nato tedenske prostovoljne dejavnosti (Graf 10).

Ugotavljamo, da imamo na eni strani izrazito pasivne mlade za prostovoljne dejavnosti. Na to opozarjajo tudi drugi razislovalci (Ule et al. 2000). Razlogi, da se mladi ne odločajo za prostovoljstvo so naslednje ovire: redne tedenske ali mesečne obveznosti, sprotne urejanje odsotnosti pri pouku, upoštevanje navodil, vodenje dnevnika in konfliktna situacija (Makovec 2015). Morda je razlog, da mladih prostovoljstvo ne pritegne to, da mnogi mladi doživijo v šoli preveč rivalstva in tekmovalnosti (Nežič Glavica 2022, 717). Živi stik je za mnoge mlade postalo nekaj, kar jim predstavlja odpor (Vodičar 2020).

Na drugi strani so mladi močno navezani na socialna omrežja in storitve klepeta. Podobno kot Črničeva, ki trdi, da imamo le tretjino aktivnih mladih (Oblak Čr-



Graf 10: Aktivnosti dijakov v prostem času: osebni hobiji, domače obveznosti in tedenske prostovoljne dejavnosti

nič 2018), tudi v naši raziskavi ugotavljamo, da imamo komaj 24 % mladih, ki so več kot 2 uri tedensko aktivni v prostovoljnih dejavnostih. Iz naše raziskave je razvidno, da so mladi aktivni pri tistih dejavnostih, kjer imajo največjo zunanjo in notranjo motivacijo. Osebni hobiji so nekje na sredini med osebnim zanimanjem mladih in zunanjo obveznostjo (pričakovanja in želje staršev ali učiteljev). Obvezne dejavnosti dijakom določijo starši ali vzgojitelji. Gre bolj za zunanjo motivacijo. Angažiranost za prostovoljne dejavnosti pa zahteva največjo notranjo motivacijo (nekdo je član nogometnega kluba, ker ga veseli nogomet). Glede na notranjo in zunanjo motivacijo vidimo, da so mladi najbolj angažirani tam, kjer sta navzoči obe in najmanj tam, kjer gre zgolj za njihovo notranjo motivacijo.

V naši raziskavi je 54 % mladih, ki niso niti eno uro tedensko vključeni v prostovoljne aktivnosti. Dnevno pa jih eno uro ali več na telefonskem internetu preživi 88 % mladih, na računalniškem pa 41 %.

Kaj je vzrok za tako nizko angažiranost mladih za prostovoljne dejavnosti? Ugotavljamo, da so mladi aktivni tam kjer jih nekdo prisili, da nekaj delajo. To pomeni, da je zraven osebne motivacije in talentov potrebna še zunanja spodbuda (iniciativa). O spodbudi je govoril že Hull, ki trdi, da so vedenje (obnašanje), gon, navda in spodbuda v medsebojni soodvisnosti. O vlogi spodbud pri vedenju je sestavil naslednjo enačbo: $\text{vedenje} = \text{gon} \times \text{navada} \times \text{spodbuda}^2$ (Hull 1951).

Spodbudna vrednost cilja, zadovoljitve ali nagrade ima močno motivacijsko moč, podobno kot gon in navada (Kobal Grum in Musek 2009, 138).

Iz podatkov naše raziskave predpostavljamo, da se mladi zaradi trdega dela na medosebnih odnosih, ki jih zahtevajo prostovoljne dejavnosti, raje prepustijo virtualnim odnosom, saj jim te dopuščajo možnost izstopa iz odnosa (ali pobeg). Morda je ravno to glavni razlog, zakaj se tako malo mladih odloča za pritočasne aktivnosti in prostovoljstvo.

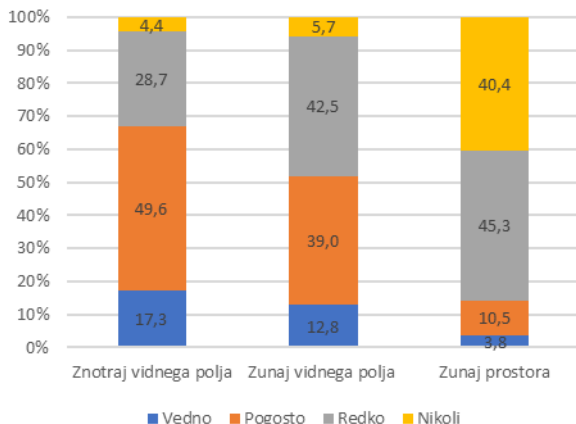
3.5 Doseg telefona med učenjem

V naši raziskavi nas je zanimalo, ali imajo mladi pametne telefone med učenjem pri sebi v vidnem polju, izven vidnega polja, ali pa jih nimajo pri sebi. Rezultati kažejo, da ima le 14 % mladih pametni telefon zunaj delovnega prostora (vedno ali pogosto), pri sebi zunaj vidnega polja 52 % mladih in pri sebi v vidnem polju 67 % mladih (Graf 11).

Moteči element je tudi zvok telefona. Med učenjem ima vedno ali pogosto vklopljen zvok 66 % mladih, ko pričakuje klic ali sporočilo 80 % in izklop zvoka, ko ne pričakuje klica ali sporočila 62 % mladih (Graf 12). Med delom ima 83 % deklet in 74 % fantov vedno ali pogosto vklopljen zvok.

Ti podatki kažejo na to, da so mladi zelo navezani na svoje pametne telefone in imajo veliko toleranco do njihovega zvočnega in svetlobnega motenja. Gre za močno željo, da bi bili vedno dosegljivi in da bi imeli vse informacije od svojih »prij-

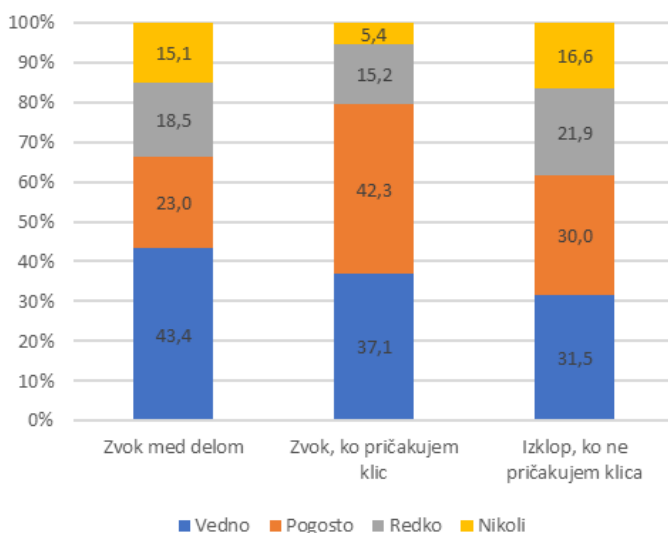
² Oba znaka ($\times$ in $+$) sta v enačbi zato, ker ni čisto gotovo, ali je vpliv spodbud pogostejše aditiven ali multiplikativen.



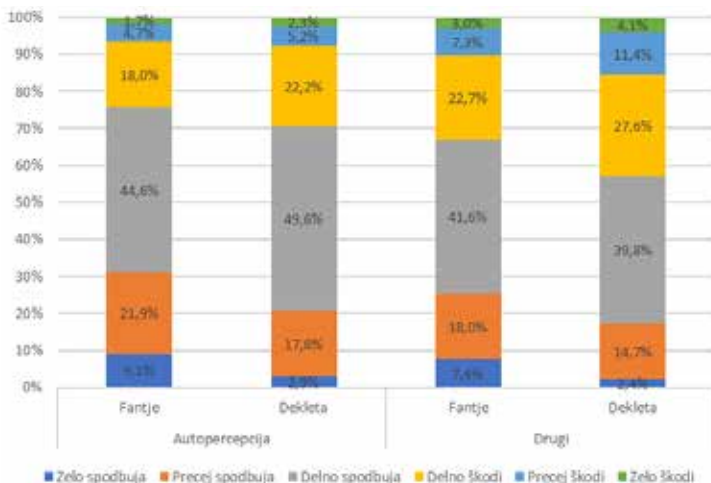
Graf 11: Doseg telefona med delom.

teljev«. Vendar to nima vedno pozitivnih učinkov. Mladi, ki so vedno povezani z internetom (homo connecticus), težko razpolagajo s časovnimi okvirji. Larchet je prepričan, da medijsko okolje spodbuja nenehno raztresenost: »Čas, ki ga imajo na voljo, pa nič več ne zaznamuje trajanja v obliki časovnega zaporedja, temveč nizanje zmedenih trenutkov« (Larchet 2022, 195-196).

Hiter tempo življenja in prezaposlenosti tako ne doživljajo le odrasli, ampak tudi mladi. Borut Škodlar, profesor na Psihiatrični kliniki Ljubljana, je prepričan, da bi morali tudi v šolah prakticirati vaje umirjanja. »Otrok, ki je razrvan, neskoncentriran, protrebuje najprej umiritev« (Bojc 2023).



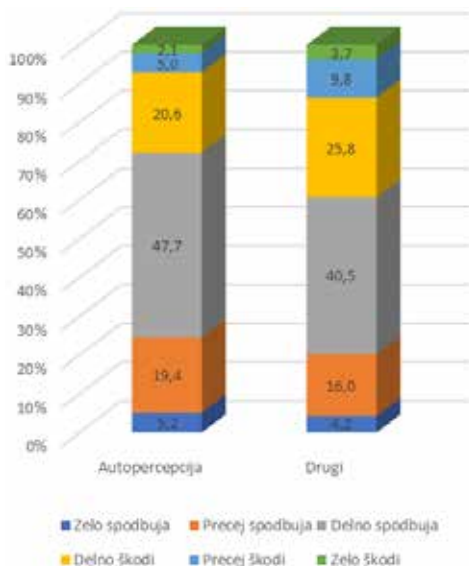
Graf 12: Zvok telefona med delom



Graf 13: Avtopercepcija v primerjavi z percepcijo drugih

3.6 Autopercepcija vpliva interneta na medosebne odnose

Dijaki so prepričani, da jim internet pri navezovanju stikov bolj koristi kot škodi. Prepričani so, da škodi drugim bolj, kot njim samim. Samo 28 % mladih je »priznalo«, da njim osebno internet škodi (delno škodi, zelo škodi in precej škodi) pri navezovanju pri navezovanju stikov s sovrstniki. Na vprašanje, ali internet škodi drugim pri navezovanju stikov, pa je pritrdilno odgovorilo 38 % mladih. (Graf 13).



Graf 14: Percepcija socializacijskega vpliva interneta glede na spol

Razlike avtopercepcije so razvidne tudi med fanti in dekleti: 31 % fantov in 20 % deklet je odgovorilo, da je internet spodbuja (»zelo« in »precej«) pri navezovanju stikov; 6 % fantov in 8 % deklet je priznalo, da internet škodi (»precej« in »zelo«) pri navezovanju njihovih stikov s sovrstniki. Za fante je internet bolj stimulacijski, za dekleta pa škodljiv (Graf 14).

Povsem razumljivo je, da mladi težko priznajo, da internet vpliva na njihove odnose. Vsaj dve analizirani področji to potrjujeta: 1. Zgoraj predstavljeni podatki o osamljenosti, kažejo na njihovo osebno stisko: več kot polovica mladih se počuti »redko popolnoma osamljene«. 2. Angažiranost za prostočasne aktivnosti je eden od pokazateljev, kako so mladi sposobni navezovati stike. V naši analizi vidimo, da večina mladih ni motivirana za prostočasne aktivnosti: 2 uri tedensko je tam aktivnih komaj 24 % mladih.

4. Razprava

Internet je postal del nas in naše komunikacije, zato je pomembno iskati najboljše načine, kako ga koristno vključevati v življenje mladih. Na eni strani imamo raziskave, ki prikazujejo negativen vpliv interneta na naše življenje. Te trdijo, da prekomerna izpostavljenost socialnim omrežjem najbolj negativno vpliva na zadovoljstvo z življenjem pri mladih do 19 leta starosti (Orben et al. 2022). Pri dekletih gre za večja tveganja z duševnim zdravjem (depresija, samopoškodovanje, motnje hranjenja) kot pri fantih (Salk et al. 2017).

Na drugi strani imamo strokovnjake, ki poudarjajo pozitivno vrednost medijev, če jih pravilno vključujemo v naše življenje. Pred desetimi leti je Henry Jenkins trdil, da imajo mladi velike potenciale za razvoj lastnih digitalnih kompetenc, da pripadajo participacijski kulturi (culture participative) in so zelo ustvarjalni na digitalnem področju (Jenkins 2010, 60-61).

Na družbeni kontekst opozarja David Buckingham, ki trdi, da imajo največje težave vzgojno-izobraževalni delavci, saj so v primerjavi z mladimi generacijami veliko manj medijsko pismeni (Buckingham 2006, 55). Buckingham ne sprejema niti tistih, ki na eni strani vidijo v tehnologiji rešitev vseh problemov (cyber-utopism, drilling and skilling, empowerment), niti tistih, ki za vse probleme v družbi krivijo medije (cyber-bullism, sexting, fake news, trolling, flaming, filter bubble). Prepričan je, da so problemi mnogi širši in imajo svojo zgodovino že v predhodnih medijih (stripi, televizija, kino, poulističen tisk) (Buckingham in Cappello 2020, 50-55).

Iz raziskav izvedenih leta 2016 v Sloveniji dobimo podatek, da mladi dnevno v povprečju uporabljajo 2,3 ure računalnik ali tablico dnevno in 3,4 ure pametni telefon. Sporočilno je dejstvo, da se večina mladih ne zateka k delikventnim oblikam vedenja. Najpogostejša oblika nezaželenega vedenja med mladimi je goljufanje pri testih in konflikti s starši (Rek 2021, 32 in 76).

4.1 Osamljenost

Najnovejše raziskave potrjujejo, da prekomerna raba interneta vpliva na osamljenost (Reed et al. 2023; Orsolini et al. 2023; Shi in Wang 2022; Harris 2021; Islam et al. 2023). Japonski psihiater Tamaki Saito je pojav samo-izločanja oseb iz družbenega življenja zaradi prekomerne uporabe digitalnih sredstev poimenoval sindrom *Hikikomori* (japonsko *stati na samem, izločiti se*). Gre za pojav med osebami, ki se odločijo, da bodo živele povsem izolirano od realnega sveta (Amendola et al. 2018, 52-53).

Določena dogajanja na družbenih omrežjih spodbudijo občutek izključenosti in prav tako lahko idealizirane predstavitve življenja vrstnikov spodbujajo zavist in napačno prepričanje o tem, da so drugi bolj srečni (Primack et al. 2017, 6-7).

Človek je ranljivo bitje in to ni nekaj negativnega (Globokar 2022, 8). Tudi zato so resnični odnosi v živo zahtevnejši od spletnih odnosov. Po mnenju Globokarja so na internetu »odnosi manj tvegani, lažje se je umakniti, manj so boleči; v resničnem življenju izgradnja pristnih medosebnih odnosov zahteva trdo in zahtevno delo, ki posameznika šele v polnosti dela človeka. V resničnem življenju spremlja medosebno verbalno komunikacijo vedno tudi kontekst gest, mimike, tona glasu in drugih oblik neverbalne komunikacije, ki šele ustvarijo pravi odnos« (Globokar 2021, 76-77).

Umik iz družbe in izključevanje iz aktivnega družbenega življenja sta značilni za depresivne ljudi. Kadar ljudje skupaj preživljajo čas, se pogovarjajo, si izmenjujejo mnenja, si delijo doživetja, misli in čustva, se to dogaja neposredno. Pri tem čutimo čustva svojega sogovornika iz njegovega glasu, mimike, vonja itd. (Centa Strahovnik 2022, 619). Tega ne moremo doživeti na enak način pred zasloni. Tako kot se lahko samo iz neposrednih stikov z drugimi ljudmi naučimo hoditi ali govoriti, tako se tudi empatije lahko naučimo le iz neposrednih stikov. Prekomerna izpostavljenost mladostnikov internetu zmanjšuje njihovo empatijo (Spitzer 2021, 28-29).

4.2 Nemotiviranost mladih za aktivnosti v prostem času in socializacije

Socializacija, ki se dogaja v fizičnem svetu in vzpostavljanje ali vzdrževanje stikov preko spleta sta dve različni dinamiki. Prva je težja in zahteva več truda, hkrati pa človeku da resnično zadovoljstvo. Druga pa pušča možnost umikanja.

Zgoraj smo omenili, da so odnosi na spletu manj tvegani, da se je lažje umakniti in da odnosi v fizičnem svetu zahtevajo veliko več napora. Lahko se strinjamo z Globokarjem, ki trdi, da vzpostavljanje stika preko spleta, ne vodi v resničen odnos, človeka ne izgraja, ampak ga siromaši (Globokar 2021, 76).

Po mnenju Vodičarja, ima vzgoja osrednjo nalogo, da mlade pravilno usmeri in jim pomaga premostiti ta prepad med digitalnim in fizičnim. Pri tem opozori na njene meje. »Vzgoja ni več le prenašanje znanja in veščin, ampak spremljanje in pomoč, to pa vodi k drugačnemu pojmovanju družbe in preobrazbi razumevanja posameznika. Razvoj vseh treh plasti, telesne, npravne in umske, ki so temelj celo-

stne pedagogike, naj bi vodil posameznika k osebni odgovornosti in k odgovornosti do drugih« (Vodičar 2019, 696).

Za takšno odgovornost je danes mladim zelo potrebna pomoč pri organizaciji svojega časa. Če porabijo ves prosti čas za pametne telefone, jim ne preostane časa za srečevanje z drugimi. Zaposlenost s pametnim telefonom ne le skrajša čas za odnose z drugimi, ampak tudi za špornte dejavnosti, hkrati pa poveča stopnjo nevarnosti, če ga uporabljamo med hojo ali vožnjo (Kim et al. 2015; Lamberg in Muratori 2012).

Tak način obnašanja je zelo nevaren, saj hitro pripelje do samo-izločanja oseb iz družbenega življenja. Že omenjen sindrom *hikikomori* ima tri stopnje. V prvi fazi mladostnik išče razloge, da bi se izognil živemu stiku z ljudmi (izostajanja iz šole, opuščanje aktivnosti, ima porušen ritem spanja in budnosti). V drugi fazi zavrača tudi vabila za druženje s prijatelji in večino časa preživi v svoji sobi (izgubi ritem spanja in budnosti). V tretji stopnji se znajde v popolni osami (izpostavljen je velikemu tveganju psihopatologij) (Amendola et al. 2018, 53).

Raziskovalka Nowland ugotavlja, da nam uporaba interneta lahko koristi za zmanjšanje osamljenosti samo takrat, ko ga uporabljamo za poglobljanje obstoječih odnosov ali navezovanje novih družbenih stikov. Kadar pa nam internet služi, da pobegnemo iz družbenega sveta, se občutki osamljenosti povečajo (Nowland et al. 2018, 70).

Raziskovalka Papapanou je skupaj s kolegi ugotavlja, da so zaskrbljenost zaradi družbene pojavnosti, uporaba socialnih medijev, občutek osamljenosti, telesna teža in spol medsebojno povezani. Raziskava, ki je potekala med 632 mladimi Grki, starimi od 18-35 let, dokazuje, da imajo ženske višjo stopnjo anksioznosti glede družbenega videza kot moški in da imajo osebe z višjo telesno maso višjo stopnjo anksioznosti. Ugotavljajo tudi, da uporaba družbenih omrežij povečuje stopnjo osamljenosti. Osamljenost je dejavnik, ki vpliva na zasvojenost z internetom. Posamezniki, ki so zasvojeni z internetom, so bili socialno anksiozni in čustveno osamljeni. Najbolj opazljiva ugotovitev te raziskave ni, da uporaba interneta povečuje stopnjo osamljenosti, ampak da so v tistih primerih, kjer je bila komunikacija pozitivna, zmanjšamo stopnjo osamljenosti (Papapanou et al. 2023).

Druge raziskave ugotavljajo, da pada zanimanje za kulturo pri mladih (Mesoje-dec et al. 2014; Oblak Črnič 2018; Grilc et al. 2016, 55). Raziskava o mladih med 15. in 20. letom starosti poudari, da se je od leta 2000 do 2020 zanimanje mladih za kulturne aktivnosti v povprečju zmanjšalo. Ocene na šest-stopenjski lestvici (1 – nikoli; 6 vsak dan) so naslednje: zmanjšal se je obisk kulturnih ustanov – kino, gledališče, koncerti (leta 2000 – 2,9; leta 2010 – 2,5; leta 2020 – 2,3); zelo slab obisk muzejev in gledališč (leta 2020 – 2,1); zmanjšana vključenost mladih v kulturno ustvarjanje (leta 2000 – 2,9; leta 2010 – 2,4; leta 2020 – 2,7); zmanjšana aktivnost pisanja – dnevnika, pesmi, pisem zanimanje za branje (leta 2000 – 2,3; leta 2010 – 1,5; leta 2020 – 1,8) (Lahe and Cupar 2021, 247).

Profesorica za komunikacijske vede Tanja Oblak Črnič ugotavlja, da je med mladimi eno tretjino družbeno zelo aktivnih mladih in dve tretjini pasivnih. Pasivni

mladi ne prakticirajo ničesar na področju kulturne in medijske potrošnje. To so mladi, ki imajo nižji šolski uspeh in starše s srednjo izobrazbo. Družbeno in kulturno aktivni mladi pa konsumirjo dogodke in vsebin obenem pa tudi aktivno sodelujejo. Poleg tega imajo izkušnje s klasičnimi kulturnimi ustanovami. Ti mladi dosegaajo najvišje uspehe v šoli in ima izobražene starše (Oblak Črnič 2018, 53-54).

4.3 Pametni telefoni – prefinjeni motilci pozornosti

Na našo zbranost pri delu (učenju) vplivajo raznovrstni motilci: neprijeten hrup iz okolice, ljudje v prostoru, osebne biološke potrebe in tudi zvok (svetloba) pametnih telefonov in računalnikov. Za razliko od vseh ostalih, lahko naprave kadarkoli izklopimo ali odstranimo iz našega vidnega polja ali prostora.

Raziskave kažejo, da fizična bližina pametnih telefonov vpliva na našo zbranost. Že zgolj prisotnost pametnega telefona zmanjšuje oz. omejuje kognitivne sposobnosti tudi takrat, ko se uporabniku uspe koncentrirati na posamezno nalogo (Roberto et al. 2015; Booker et al. 2015).

Novi mediji delujejo brez premora, saj nenehno bruhajo tok informacij, ki naši misli ne dopusti, da bi se ustavila in bi jo lahko preučili. Temu toku sledijo umske zmožnosti, ki pa so okrnjene in v stanju odvisnosti in nedejavnosti (Larchet 2022, 188). Digitalne naprave vodijo k površnemu razmišljanju in k raztresenosti. Povzročajo nezaželenne stranske učinke, ki segajo od golega motenja do otroške pornografije in nasilja (Spitzer 2017, 87). Širjenje informacij v kratkih, nepovezanih, pogosto prekrivajočih se izbruhih (hitrejši so, bolje je) je oblikovalo nov način razmišljanja. Ta je nasproten osredotočenemu, neprekinjenemu, linearnemu razmišljanju (Carr 2011, 119). Pri ljudeh, ki pogosto uporabljajo več medijev hkrati, se kažejo problemi pri nadzoru nad njihovim umom. Multitaskerji se odrežejo znatno slabše kakor ne-multitaskerji. Celo pri zamenjavi nalog, kar je pri multitaskerjih nekaj običajnega, so multitaskerji znatno počasnejši od ne-multitaskerjev« (Spitzer 2017, 112).

Zbranost predstavlja prikovanost in osredotočenost zavesti v nekem omejenem času na eno od miselnih operacij: zaznavanje, razmišljanje, spominjanje, premišljevanje itd. Zbranost ali osredotočenost je nasprotje raztresenosti in razpršenosti, spreminjanju, neravnovesju, hipnosti in sočasnemu izvrševanju več opravil hkrati (Larchet 2022, 194).

5. Zaključek

Rezultati naše raziskave eno hipotezo potrdijo in drugo zavržejo. Prva hipoteza je bila potrjena: mladi so zelo izpostavljeni socialnim omrežjem in storitvam klepetov (več kot eno uro dnevno) in mladi so zelo tolerantni do svetlobnih in zvočnih motenj telefona med učenjem. Ugotavljamo namreč, da so mladi največ časa povezani z internetom preko telefona, ki je vedno na dosego roke, tudi ko se učijo. Skoraj vsi so dnevno eno uro izpostavljeni internetu. Največ mladih uporablja Instagram in Snapchat.

Drugo hipotezo, ki predpostavljali, da se mladi na katoliških gimnazijah ne počutijo osamljene in da so zelo aktivno vključeni v prostčasne dejavnosti, smo zavrgli. Rezultati naše raziskave pokažejo, da so v prostovoljne dejavnosti (gasilci, župnijsko delo z mladimi, karitas itd.) eno uro tedensko vključeni zelo redki (manj kot polovica mladih). Prostočasne domače obveznosti vsaj eno uro dnevno opravlja 84 % mladih. Z zasebnimi hobiji se dnevno vsaj eno uro ukvarjajo skoraj vsi mladi. Pogosto se počuti osamljeno 23 % mladih (2 % popolnoma osamljenih). Tretjina mladih se zaveda škodljivosti interneta pri socializaciji, več kot tretjina mladih pa ima težave pri navezovanju stikov.

Ne le mladi, tudi učitelji in vzgojitelji so pod močnim vplivom motečih dejavnikov. Te so tako močne, da lahko ovirajo doseganje zelenih ciljev izobraževanja. Zato morajo učitelji in vzgojitelji najprej delati na sebi, da bodo lahko mladim posredovali dobre izkušnje (Jeglič 2022, 734; Nežič Glavica 2019).

Reference

- Abell, Tracy.** 2020. *Artificial intelligence ethics and debates*. Lake Elmo, MN: Focus Readers.
- Ahmadian, Mahboobeh, Mahboobeh Namnabati in Fatemeh Joonbakhsh.** 2022. Investigation of correlation between Internet addiction and parent-child relationship in girls' adolescence in the COVID-19 pandemic. *Journal of Education and Health Promotion* 11: 340.
- Akgül-Gündoğdu, Nurcan, in Alime Selçuk-Tosun.** 2023. Effect of solution-focused approach on problematic internet use, health behaviors in schoolchildren. *Journal of Pediatric Nursing* 68:e43-e49. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2022.11.002>
- Amendola, Assunta, Beniamino Gigli, in Alessandra M. Monti.** 2018. *Adolescenti nella rete: Quando il web diventa una trappola*. Rim: L'Asino d'Oro.
- Bajzek, Jože.** 2008. *Odiseja Mladih*. Didakta: Rado-vljica.
- Bell, Vaughan, Dorothy V. Bishop in Andrew K. Przybylski.** 2015. The debate over digital technology and young people. *BMJ* 351:h3064.
- Bojc, Saša.** 2023. Vse več depresivnosti, anksioznosti, nespečnosti. *Delo*, 1. 2. <https://www.delo.si/magazin/zanimivosti/dr-borut-skodlar-glas-ki-je-pomirjal-slovenijo/> (pridobljeno 17. 8. 2023).
- Boni, Michał.** 2021. *Artificial intelligence and governance: going beyond ethics*. Brusel: Wilfried Martens Centre for European Studies.
- Booker, Clara. L., Alexandra J. Skew, Yvonne J. Kelly in Amanda Sacker.** 2015. Media Use, Sports Participation, and Well-Being in Adolescence: Cross-Sectional Findings From the UK Household Longitudinal Study. *American Journal of Public Health* 105, št. 1:173–179.
- Buckingham, David.** 2006. *Media education: Alfabetizzazione, apprendimento e cultura contemporanea*. Trento: Erickson.
- Buckingham, David, in Gianna Cappello.** 2020. *Un manifesto per la media education*. Milano: Mondadori Università.
- Campbell, Catriona.** 2022. *AI by design: A plan for living with artificial intelligence*. Boca Raton: CRC Press.
- Carr, Nicholas.** 2011. *Plitvine: Kako internet spreminja naš način razmišljanja, branja in pomnjenja*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Castells, Manuel.** 2009. *Comunicazione e potere*. Milano: Università Bocconi Editore.
- Centa Strahovnik, Mateja.** 2022. Spoznavna vloga telesnih občutkov, resonanca in odtujenost. *Bogoslovni vestnik* 82, št. 3:611–621. <https://doi.org/10.34291/bv2022/03/centa>
- Centre, Jubile.** 2016. The virtues and vices of social media sites. *Virtue Insight*. 14. 7. <https://virtueinsight.wordpress.com/2016/07/14/the-virtues-and-vices-of-social-media-sites/> (pridobljeno 11. 11. 2022).
- Dobnik, Maja.** 2015. Univerzalna odličnost – vzgoja, izobraževanje in vseživljenjsko učenje. *Revija za Univerzalno odličnost* 4, št. 2:56–68.
- Globokar, Roman.** 2021. *Vzgojni izzivi šole v digitalni dobi*. Ljubljana: Teološka fakulteta.
- . 2022. Ranljivost človeka, družbe, narave in Boga. *Bogoslovni vestnik* 82, št. 1:7–14. <https://doi.org/10.34291/bv2022/01/globokar>

- Grilc, Uroš, Katarina Gorenc in Sabina Dobrajc.** 2016. *Strategija Mestne občine Ljubljana za mlade 2016-2025: Ljubljana – mesto mladih in za mlade*. Ljubljana: Mestna občina.
- Harris, Elizabeth J.** 2021. *Buddhism in five minutes*. Bristol: Equinox Publishing Ltd.
- Holmes, Wayne, in Kaska Porayska-Pomsta.** 2023. *The ethics of artificial intelligence in education: practices, challenges, and debates*. New York, NY: Routledge.
- Hull, Clark Leonard.** 1951. *Essentials of Behavior*. Michigan: Institute of Human Relations.
- Islam, Md Rabiul, Md Mehedi Hasan Apu, Rabeya Akter, Papia Sen Tultul, Ramisa Anjum, Zabun Nahar, Mohammad Shahriar in Mohiuddin Ahmed Bhuiyan.** 2023. Internet addiction and loneliness among school-going adolescents in Bangladesh in the context of the COVID-19 pandemic: Findings from a cross-sectional study. *Heliyon* 9, št. 2:e13340.
- Jeglič, Urška.** 2022. Reševanje kriznih odnosov v pedagoškem poklicu s pomočjo supervizije. *Bogoslovni vestnik* 82, št. 3:725–735. <https://doi.org/10.34291/bv2022/03/jeglic>
- Jenkins, Henry.** 2010. *Culture partecipative e competenze digitali: Media education per il XXI secolo*. Milano: Guerini e Associati.
- Kim, Sung-Eun, Jin-Woo Kim in Yong-Seok Jee.** 2015. Relationship between smartphone addiction and physical activity in Chinese international students in Korea. *Journal of Behavioral Addictions* 4, št. 3:200–205. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.028>
- Kobal Grum, Darja, in Janek Musek.** 2009. *Perspektive motivacije*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- Lahe, Danijela, in Tina Cupar.** 2021. Ustvarjalnost in kultura. V: Miran Lavrič in Tomaž Deželan, ur. *Mladina 2020: položaj mladih v Sloveniji*, 243–281. Ljubljana: Založba Univerze v Ljubljani.
- Lamberg, Eric M., in Lisa M. Muratori.** 2012. Cell phones change the way we walk. *Gait Posture* 35, št. 4:688–690.
- Larchet, Jean-Claude.** 2022. *Epidemija novih medijev*. Ljubljana: Založba Družina.
- Makovec, Silvija.** 2015. Recimo prostovoljstvu ,da'. *Didakta* 25, št. 180:27–30.
- McLuhan, Marshall, in Quentin Fiore.** 1967. *The medium is the message*. New York: Random House.
- McLuhan, Marshall, in Ralph Ellison.** 1964. *Understanding media: The extensions of man*. New York: McGraw-Hill.
- Meder, Stephan, in Verena Beck.** 2023. *Legal machines: of subsumption automata, artificial intelligence, and the search for the ,correct' judgment*. Clark, NJ: Talbot Publishing.
- Mesojedec, Tadeja, Petra Pucelj Lukan, Nina M. Kikelj, Irena M. Merhar in Ana Grbec.** 2014. *Mladi in socialna vključenost*. Ljubljana: Mladinski svet Slovenije.
- Nežič Glavica, Iva.** 2019. Vloga izkustvenega učenja v gestalt pedagoškem modelu učenja in poučevanja po Albertu Höferju. *Bogoslovni vestnik* 79, št. 1:191–202. <https://doi.org/10.34291/bv2019/01/nezic>
- — —. 2022. Resonanca in edukacija: temeljni poudarki resonančne pedagogike skozi prizmo resonančnih odnosov. *Bogoslovni vestnik* 82, št. 3:715–724. <https://doi.org/10.34291/bv2022/03/nezic>
- Nowland, Rebecca, Elizabeth A. Necka in John T. Cacioppo.** 2018. Loneliness and Social Internet Use: Pathways to Reconnection in a Digital World? *Perspectives on psychological science. A journal of the Association for Psychological Science* 13, št. 1:70–87.
- Oblak Črnič, Tanja, in Katarina Gorenc.** 2018. *Mladi o mladih v Mestni občini Ljubljana: rezultati raziskovalnega sodelovanja z Uradom za mladih in študenti FDV na programu Komunikologije - medijske in komunikacijske študije*. Ljubljana: Mestna občina Ljubljana.
- Orben, Amy, Andrew K. Przybylski, Sarah-Jayne Blakemore in Rogier A. Kievit.** 2022. Windows of developmental sensitivity to social media. *Nature Communications* 13:1649.
- Orsolini, Laura, Giulio Longo in Umberto Volpe.** 2023. The Mediatory Role of the Boredom and Loneliness Dimensions in the Development of Problematic Internet Use. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 20, št. 5.
- Papapanou, K. Triada, Christina Darviri, Christina Kanaka-Gantenbein, Xanthi Tigani, Maria Michou, Dimitrios Vlachakis, George P. Chrousos in Flora Bacopoulou.** 2023. Strong Correlations between Social Appearance Anxiety, Use of Social Media, and Feelings of Loneliness in Adolescents and Young Adults. *International Journal of Environ Res Public Health* 20, št. 5:1–10.
- Pearce, Querida Lee.** 2011. *Artificial intelligence: Technology 360*. Detroit: Lucent Books.
- Platovnjak, Ivan.** 2020. Družine s predšolskimi otroki potrebujejo pri svojem poslanstvu posredovanja vere več razumevanja, sprejetosti in bližine v Cerkvi na Slovenskem. *Bogoslovni vestnik* 80, št. 2:355–370. <https://doi.org/10.34291/bv2020/02/platovnjak>
- Primack, A. Brian, Ariel Shensa, Jaime E. Sidani, Erin O. Whaite, Liu Y. Lin, Daniel Rosen, Jason B. Colditz, Ana Radovic in Elizabeth Miller.** 2017. Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *American journal of preventive medicine* 53, št. 1:1–8.

- Reed, Phil, Anghard Davies, Katie Evans in Lisa A. Osborne.** 2023. Longitudinal relationship between problematic internet use with loneliness during and after COVID-19 social restrictions. *Psychiatry Research* 323:115148. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115148>
- Rek, Mateja.** 2021. *Medijska vzgoja in pismenost v Sloveniji*. Brežice: Primus.
- Roberto, Christina A., Boyd Swinburn, Corinna Hawkes, Terry T. Huang, Sergio A. Costa, Marice Ashe, Lindsey Zwicker, John H. Cawley in Kelly D. Brownell.** 2015. Patchy progress on obesity prevention: emerging examples, entrenched barriers, and new thinking. *The Lancet* 385, št. 9985:2400–2409.
- Salk, Rachel H., Janet S. Hyde in Lyn Y. Abramson.** 2017. Gender differences in depression in representative national samples: Meta-analyses of diagnoses and symptoms. *Psychological Bulletin* 143, št. 8:783–822.
- Shi, Xinxin, in Rulin Wang.** 2022. School victimization and Internet addiction among Chinese adolescents: The mediating roles of life satisfaction and loneliness. *Frontiers in psychology* 13:1059486.
- Spitzer, Manfred.** 2017. *Digitalna demenca: Kako spravljamo sebe in svoje otroke ob pamet*. Celovec: Mohorjeva.
- — —. 2021. *Epidemija pametnih telefonov: Nevarnosti za zdravje, izobraževanje in družbo*. Vetrinj: Mohorjeva založba.
- Ule, Mirjana, Tanja Renner, Metka Mencin Čeplak in Blanka Tivadar.** 2000. *Socialna ranljivost mladih*. Ljubljana; Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad Republike Slovenije za mladino.
- Vodičar, Janez.** 2019. Transhumanizem in katoliška vzgoja. *Bogoslovni vestnik* 79, št. 3:693–704. <https://doi.org/10.34291/bv2019/03/vodicar>
- — —. 2020. Kritika sekularizacije: tradicija kot pot do trdožive prihodnosti. *Bogoslovni vestnik* 80, št. 2:253–266. <https://doi.org/10.34291/bv2020/02/vodicar>
- — —. 2021. Odprtost pomenu kot temelj upanja v vzgoji in izobraževanju. *Bogoslovni vestnik* 81, št. 4:893–904. <https://doi.org/10.34291/bv2021/04/vodicar>