

FAKULTETA ZA UPORABNE DRUŽBENE ŠTUDIJE
V NOVI GORICI

POROČILO

PERCIPIRANJE ZASVOJENOSTI Z DIGITALNO
TEHNOLOGIJO MED MLADIMI (2025)

Mateja Rek, Predrag Ljubotina, Jernej Šilak

Ljubljana, avgust 2025

PERCIPIRANJE ZASVOJENOSTI Z DIGITALNO TEHNOLOGIJO MED MLADIMI
(2025)

Mateja Rek, Predrag Ljubotina, Jernej Šilak

Leto izdaje: 2025

PRILOŽENE DATOTEKE

- Priloga 1_KATEGORIJE
- Priloga 2_KODIRNA TABELA 1
- Priloga 3_KODIRNA TABELA 2
- Priloga 4_KODIRNA TABELA 3
- Priloga 5_PREPIS A
- Priloga 6_PREPIS B
- Priloga 7_PREPIS C
- Priloga 8_PODATKI VZORCA
- Priloga 9_VPRAŠALNIK ZA FOKUSNO SKUPINO
- Priloga 10_VPRAŠALNIK ZA OPIS VZORCA



Infrastrukturni program – zbiranje, vodenje in arhiviranje podatkov o medijski pismenosti financira Javna agencija za znanstvenoraziskovalno in inovacijsko dejavnost Republike Slovenije – ARIS kot infrastrukturni program. Sredstva je ARIS zagotovila po pogodbi št. 1000-22-2916.

Kazalo

Povzetek	6
Abstract	6
1. UVOD.....	8
2. IZHODIŠČA.....	10
2.1 Opredelitev raziskovalnega problema	10
2.2 Namen raziskave	13
2.3 Cilji raziskave.....	14
2.3.1 Splošni (glavni) cilji raziskave	14
2.3.2 Specifični (posebni) cilji raziskave.....	14
2.4 Raziskovalna vprašanja	15
3. METODOLOGIJA.....	16
3.1 Raziskovalni pristop / paradigma.....	16
3.2 Metoda/e raziskovanja	16
3.3 Metoda vzorčenja in opis vzorca.....	17
3.4 Opis raziskovalnega instrumenta	21
3.5 Proces zbiranja podatkov – raziskovalni dnevnik.....	21
3.6 Metoda analize zbranih podatkov	22
4. PREDSTAVITEV REZULTATOV Z ODGOVORI NA RAZISKOVALNA VPRAŠANJA	23
4.1 Predstavitev podatkov.....	24
K1 – Razumevanje digitalne zasvojenosti in družbeni vplivi	24
K1a: Definicije – načini, kako študenti ubesedijo pojem »digitalna zasvojenost«.....	24
K1b: Primarna socializacija – vplivi staršev in družine na oblikovanje rabe tehnologije	26
K1c: Sekundarna socializacija – vplivi šolskega okolja, vrstnikov in medijev.....	29
K2 Percepcija resnosti in morebitni ukrepi	32
K2a: Resnost pojava – subjektivna ocena, ali in zakaj je zasvojenost problem	32
K2b: Samoregulacija – individualne strategije za omejevanje rabe digitalnih tehnologij	34
K3 – Digitalna tehnologija v visokem šolstvu.....	36
K3a – Motivacija / nameni.....	36
K3b – Akademski učinki	38

K3c – Logistični izzivi & podpora	39
K4 – Zaupanje v spletne vire in prakse preverjanja	40
K4a – Dojemanje verodostojnosti virov	40
K4b – Uporaba orodij za preverjanje dejstev (razširjena interpretacija)	41
K5 – Etični izzivi in vloge deležnikov	43
K5a – Negativni vplivi platform	43
K5b – Odgovornosti posameznikov, institucij in tehnoloških podjetij (izobraževalna vloga fakultete).....	44
5. ZAKLJUČEK	46
Uporabljeni viri.....	51

Povzetek

Raziskava »Percipiranje zasvojenosti z digitalno tehnologijo med mladimi (2025)« se osredotoča na kvalitativno analizo razumevanja, doživljanja in regulacije digitalne rabe med mladimi. Na osnovi treh fokusnih skupin je bila izvedena vsebinska analiza po principih odprtega in aksialnega kodiranja, iz katere je izšlo pet glavnih tematskih kategorij (K1–K5) s pripadajočimi podkategorijami. V okviru prve kategorije (K1) so mladi predstavili različna osebna razumevanja digitalne zasvojenosti, pri čemer so kot ključne vplivne dejavnike pri oblikovanju odnosa do tehnologije med odraščanjem izpostavili družino, šolo in vrstnike. Druga kategorija (K2) obravnava stopnjo zaznane resnosti digitalne zasvojenosti med mladimi, ki se med udeleženci razlikuje. Nekateri so pojav prepoznali kot resno težavo sodobnih družb, drugi pa kot del vsakdanjega življenja v digitalnem svetu. Številni respondenti so izpostavili da uporabljajo strategije samoregulacije rabe digitalnih naprav, kot so digitalni »detox«, časovne omejitve ipd., ter izrazili potrebo po sistemskih ukrepih v izobraževanju in zakonodaji. V tretji kategoriji (K3) je digitalna tehnologija obravnavana v kontekstu visokošolskega izobraževanja. Udeleženci so izpostavili njeno uporabnost pri študiju, opozorili pa so tudi na morebitne negativne vplive na koncentracijo, učno učinkovitost ter na etične izzive, povezane z uporabo umetne inteligence pri učenju. Četrta kategorija (K4) se nanaša na zaupanje v spletne informacije. Mladi uporabljajo različne strategije preverjanja verodostojnosti virov in poročajo o konkretnih izkušnjah z dezinformacijami. Njihove reakcije vključujejo kritično distanco, iskanje dodatnih virov ter poskuse popravljanja napačnih trditev a poročajo, da se pri preverjanju dejstev na spletu soočajo z vrsto izzivov. Peta kategorija (K5) osvetljuje etične vidike digitalne rabe. Posebej so bili izpostavljeni negativni vplivi algoritmov in poslovnih modelov platform na dobrobit mladih, kot tudi pomanjkanje izobraževalne podpore za razvoj digitalne medijske pismenosti in etične ozaveščenosti pri rabi vedno naprednejših digitalnih orodij. Raziskava odpira pomembna vprašanja o kompleksnosti digitalne rabe med mladimi in otroci ter o potrebi po celostnih, sistemskih odzivih v izobraževalnih okoljih in širši družbi.

Ključne besede: digitalna zasvojen, mladi, medijska vzgoja, medijska pismenost, dezinformacije, etični izzivi digitalnih tehnologij

Abstract

The research "Perceptions of Digital Addiction Among Youth (2025)" focuses on a qualitative analysis of how young people understand, experience and regulate their use of digital technologies. Based on three focus groups, a content analysis was conducted using the principles of open and axial coding, resulting in five main thematic categories (K1–K5) with corresponding subcategories. In the first category (K1), participants expressed various personal understandings of digital addiction and identified key socialization agents—family, school, and peers—as central influences on how their relationship with digital media developed during adolescence. The second category (K2) explores the perceived seriousness of digital addiction among young people, which varies. While some recognized it as a serious issue in

contemporary societies, others viewed it as a normal aspect of life in the digital age. Many respondents reported using self-regulation strategies such as digital detoxes and time limits and highlighted the need for systemic responses through education and legislation. The third category (K3) examines digital technology in the context of higher education. Participants acknowledged its usefulness for studying, but also pointed out potential negative effects on concentration and learning efficiency, as well as ethical concerns related to the use of artificial intelligence in academic contexts. The fourth category focuses on trust in online information. Young people employ various strategies for verifying source credibility and shared concrete experiences with disinformation and misinformation. Their responses include maintaining critical distance, seeking additional sources and attempting to correct false claims, although they noted numerous challenges in fact-checking digital media content. The fifth category (K5) sheds light on the ethical dimensions of digital use. Participants expressed concern over the negative impacts of algorithms and platform business models on youth well-being and emphasized the lack of educational support for developing digital media literacy and ethical awareness in navigating increasingly advanced digital tools. The research highlights the complexity of digital media use among youth and children and underscores the need for holistic, systemic responses within educational settings and broader society.

Keywords: digital addiction, youth, media education, media literacy, disinformation, ethical challenges of digital technologies

1. UVOD

Razmah digitalnih tehnologij in vseprisotnost spletnih platform sta v zadnjem desetletju korenito preoblikovala način življenja, dela, učenja in druženja sodobnega človeka. Ta preobrazba je še posebej izrazita pri mlajših generacijah, ki odraščajo in živijo v okolju, kjer so mobilne naprave, družbena omrežja, spletne aplikacije in digitalni mediji neločljiv del vsakdanjika. Čeprav digitalne tehnologije prinašajo številne prednosti – kot so lažji dostop do informacij, možnosti neformalnega učenja, večja povezanost in fleksibilnost – hkrati sprožajo vrsto pomislekov, zlasti v povezavi z intenzivnostjo rabe, izgubo nadzora in posledicami za duševno, telesno in socialno zdravje.

V tem kontekstu se vse pogosteje pojavlja koncept »digitalne zasvojenosti«, ki v javnosti in stroki vzbuja raznolike interpretacije. Gre za pojav, ki ga del raziskovalcev obravnava kot obliko vedenjske zasvojenosti, spet drugi pa opozarjajo na družbeno konstruiranost in normativne sodbe, povezane z ideali produktivnosti, samodiscipline in »zdrave« rabe tehnologije. Prav zaradi te nejasnosti in kompleksnosti pojava se poraja potreba po poglobljenem raziskovanju, ki bi upoštevalo subjektivno doživljanje posameznikov, predvsem mladih, ki so med najintenzivnejšimi uporabniki digitalnih tehnologij.

Namen pričujoče študije je kvalitativno raziskati, kako mladi razumejo, doživljajo in interpretirajo pojav digitalne zasvojenosti ter kako nanj gledajo skozi prizmo lastnih izkušenj, študijskega okolja, socialnih odnosov in družbenih norm. Osrednje zanimanje je usmerjeno v to, kako mladi sami opredeljujejo digitalno zasvojenost, v kakšnem kontekstu jo prepoznavajo kot težavo (če sploh), katere dejavnike zaznavajo kot ključne za njen nastanek ali obvladovanje, in kako o njej razmišljajo v povezavi z vsakdanjo rabo tehnologije za učenje, komuniciranje in prosti čas.

Za doseg raziskovalnih ciljev bo uporabljen kvalitativni pristop z metodo fokusnih skupin, ki omogoča pridobivanje bogatih in poglobljenih podatkov o subjektivnih pomenih, stališčih in izkušnjah udeležencev. Fokusne skupine, sestavljene iz študentov prvih letnikov, predstavljajo ustrezno populacijo za preučevanje, saj gre za generacijo, ki je odraščala v tehnološko nasičenem okolju, obenem pa se trenutno nahaja v novem akademskem in družbenem kontekstu, kjer so pričakovanja glede digitalne pismenosti visoka, a pogosto implicitna. Uporaba fokusnih skupin omogoča odpiranje tem, ki bi jih v individualnem razgovoru morda težje izrazili, obenem pa omogoča opazovanje kolektivne dinamike razumevanja in sooblikovanja pomenov med vrstniki.

Pridobljeni podatki bodo služili kot pomemben vir za razumevanje družbenih in individualnih dinamik, ki oblikujejo percepcijo digitalne zasvojenosti med mladimi. Raziskava bo prispevala k dopolnitvi obstoječih kvantitativnih analiz z interpretacijami, ki izvirajo neposredno iz doživljanja udeležencev. S tem bo omogočeno oblikovanje bolj ciljno usmerjenih in vsebinsko ustreznih preventivnih strategij, svetovalnih pristopov in izobraževalnih programov, ki bodo nagovarjali resnične izzive in potrebe mladih uporabnikov tehnologije.

Kljub številnim prednostim, ki jih nudi kvalitativni pristop, pa se je potrebno zavedati tudi omejitev raziskave. Zaradi uporabe majhnega in namensko izbranega vzorca ugotovitve niso posplošljive na širšo populacijo. Poleg tega subjektivna narava podatkov zahteva visoko stopnjo refleksivnosti raziskovalca, ki mora pri interpretaciji paziti na vpliv lastnih vrednostnih in teoretskih izhodišč. Kljub tem omejitvam pa tovrstna raziskava predstavlja dragoceno dopolnilo kvantitativnim pristopom, saj omogoča zaznavo niansiranih pomenov, kompleksnih razmerij med posameznikom in družbo ter razkrivanje subtilnih dejavnikov, ki oblikujejo digitalne prakse mladih.

2. IZHODIŠČA

2.1 Opredelitev raziskovalnega problema

V zadnjem desetletju so digitalne tehnologije postale integralni del življenjskega sloga mladih, kar odpira številna raziskovalna vprašanja glede vpliva teh tehnologij na njihovo duševno, socialno in akademsko funkcioniranje. Intenzivna raba pametnih telefonov, družbenih omrežij, pretočnih platform in digitalnih orodij za učenje je že dolgo predmet raziskav na področju medijske pismenosti. Vendar pa fenomen, ki se ga vse pogosteje označuje kot digitalna zasvojenost, ostaja razmeroma slabo razumljen, pogosto površno predstavljen in znanstveno neenotno opredeljen. Ta raziskava tako predstavlja pomemben doprinos k razumevanju tega fenomena v slovenskem prostoru.

Pojem digitalne zasvojenosti ni enoznačno definiran. V psihološki literaturi se pogosto povezuje z izrazi, kot so problematična uporaba interneta ali vedenjske zasvojenosti, vendar raziskave kažejo, da večina mladih svojo digitalno rabo ne dojema kot zasvojenost, temveč kot sestavni del vsakdanjega življenja – orodje za študij, delo, komuniciranje in zabavo. V praksi to pomeni, da obstaja razkorak med zunanji normativnimi definicijami (npr. diagnostična merila, medijske moralne panike) in subjektivnim doživljanjem mladih, ki pogosto vključuje občutke notranjega pritiska, izgube nadzora ali nemoči, a jih ne prepoznavajo kot znake »zasvojenosti«. Ta razkorak še ni bil sistematično raziskan v slovenskem prostoru, zato je študija osredotočena na subjektivne interpretacije, refleksije in naracije udeležencev, ne pa na patološke opise vedenja.

Digitalna zasvojenost ni zgolj individualni psihološki fenomen, temveč kompleksna družbeno-kulturna konstrukcija, ki je močno odvisna od konteksta, v katerem se pojavlja. Na oblikovanje izkušenj z digitalnimi tehnologijami vplivajo različni dejavniki: družina, vrstniki, šolski sistem, mediji in družbene norme. Mladi se pogosto znajdejo v ambivalentnem položaju: po eni strani so tarča kritik zaradi prekomerne rabe tehnologije, po drugi strani pa se od njih pričakuje stalna dosegljivost, digitalna kompetentnost in aktivna prisotnost na spletu. Takšni kontradiktorni pritiski vplivajo na občutek nadzora, samodiscipline in identitete. Zato je za raziskovanje pojava potrebna interdisciplinarna obravnava, ki povezuje področja psihologije, sociologije, komunikologije, pedagogike in medijske pismenosti.

Jedro raziskovalnega problema ni v ugotavljanju, ali so mladi dejansko zasvojeni z digitalnimi tehnologijami, temveč v raziskovanju njihovega doživljanja, vrednotenja in interpretacije lastne rabe digitalnih tehnologij. V središču raziskave so torej subjektivne percepcije, ki jih mladi oblikujejo v vsakodnevnem digitalnem okolju, ob tem pa sooblikujejo tudi širši družbeni diskurz. Posebna pozornost bo v tej študiji namenjena naslednjim raziskovalnim vprašanjem: kako mladi definirajo digitalno zasvojenost, kdaj in zakaj rabo tehnologije doživljajo kot problematično, kako takšna raba vpliva na njihovo psihično počutje, akademski uspeh in socialno življenje, katere strategije uporabljajo za ohranjanje nadzora nad rabo ter kako družbeni dejavniki (šola, družina, mediji, vrstniška skupina) vplivajo na oblikovanje pomenov, povezanih z digitalno zasvojenostjo.

Z vidika raziskovalne prakse je pomembno, da se tovrstna vprašanja ne obravnavajo zgolj z uporabo kvantitativnih pristopov in statističnih kazalnikov (čas uporabe, število aplikacij, ocene intenzivnosti ipd.), temveč predvsem skozi kvalitativno raziskovanje pomena, ki ga udeleženci sami pripisujejo svoji izkušnji. Zato je bila v okviru študije izbrana metoda fokusnih skupin, saj ta omogoča poglobljen vpogled v kolektivne naracije, medvrstniško izmenjavo izkušenj, refleksije, ambivalence in tudi potencialne konflikte v razumevanju lastne rabe tehnologije. Fokusne skupine ponujajo edinstveno možnost za opazovanje, kako mladi v dialogu s sovrstniki konstruirajo pomen pojma »digitalna zasvojenost«, kako se o njem pogajajo, ga zavračajo ali redefinirajo. Metoda je posebej primerna za raziskave občutljivih in normativno obremenjenih tem, saj omogoča ustvarjanje manj formalnega, socialno umerjenega okolja, v katerem lahko mladi izrazijo mnenja, ki jih morda ne bi delili v individualnem pogovoru ali anketi. Skupinski format omogoča tudi opazovanje družbene dinamike, pritiskov vrstnikov, primerjav in kontrastov v razumevanju ter s tem razširja analitični okvir raziskave.

Fokusne skupine kot kvalitativna metoda so tako skladne z konstrukcionističnim epistemološkim izhodiščem te raziskave, saj ne predpostavljajo enotne ali »objektivne« definicije digitalne zasvojenosti, temveč skušajo ujeti raznovrstne pomenske konstrukte, ki se pojavljajo v diskurzih mladih. Poseben poudarek bo dan tudi temu, kako mladi sami umeščajo svoje vedenje glede digitalne rabe med normalnost, potrebo, navado, dolžnost ali težavo. Do danes v okviru Infrastrukturnega programa Medijska pismenost še ni bila izvedena kvalitativna raziskava, ki bi tematizirala subjektivno doživljanje in dojemanje digitalne zasvojenosti med mladimi v slovenskem prostoru. S tem predstavlja študija *Percipirane zasvojenosti z digitalno tehnologijo med mladimi (2025)* ne le empirični doprinos, temveč tudi metodološko inovacijo znotraj obstoječega raziskovalnega okolja.

Raziskovanje digitalne zasvojenosti med mladimi je v zadnjih letih postalo eno osrednjih področij zanimanja na presečišču psihologije, pediatrije, sociologije in študij digitalne kulture. V mednarodni znanstveni literaturi najdemo vrsto študij, ki tematizirajo problematično uporabo interneta, vedenjsko zasvojenost z družbenimi omrežji ter vplive digitalnih tehnologij na kognitivno in socialno funkcioniranje mladih. Kljub temu pa ostajajo pomembne teoretične in empirične vrzeli, zlasti v povezavi s subjektivno percepcijo in vsakdanjim doživljanjem mladih. Med ključnimi mednarodnimi referencami velja omeniti pionirska dela Kimberly S. Young (1998), ki je opredelila koncept internetne zasvojenosti in predlagala diagnostična merila, ter kasnejše nadgradnje, kot sta Kuss in Griffiths (2015), ki sta analizirala psihološke značilnosti zasvojenosti z družbenimi omrežji, zlasti med mladostniki. Podobno Andreassen et al. (2012) opozarjajo na socialno zasvojenost kot novo obliko vedenjske odvisnosti, povezane z občutki manjvrednosti, FOMO (fear of missing out) in nezadostne socialne potrditve.

V novejšem času so raziskave, kot je Ahmadi & Aghamohamadi (2024), s kvalitativnim pristopom izpostavile pomembnost fenomenološkega razumevanja digitalne odvisnosti. Njuna študija je prek poglobljenih intervjujev z mladostniki razkrila, da je raba digitalnih tehnologij pogosto prežeta s kontradiktornimi občutki svobode in ujetosti, odgovornosti in nemoči. Enako pomembno je delo Chen & Leung (2023), ki poudarja vpliv algoritmov (npr. TikTok) na

občutek izgube časa in samonadzora, kar prispeva k subtilnejšim oblikam zasvojenosti, ki jih mladi pogosto ne prepoznajo kot problematične.

Kljub širokemu naboru empiričnih podatkov ostaja ključno dejstvo, da je večina omenjenih študij usmerjena kvantitativno – tj. na merjenje časa uporabe, pojavnosti simptomov in statistične povezave z drugimi psihološkimi spremenljivkami. Kvalitativne raziskave, ki bi poglobljeno analizirale subjektivne interpretacije mladih, so še vedno redke. Prav to področje pa predstavlja pomembno dopolnitev obstoječega znanja, saj mladostniki pogosto sami ne razumejo svoje digitalne rabe skozi prizmo zasvojenosti, temveč kot nujni del sodobnega življenja – za učenje, ohranjanje odnosov, informiranje ali sprostitvev.

V slovenskem prostoru se sicer izvaja več raziskovalnih aktivnosti, povezanih z digitalnimi navadami mladih. Pomemben prispevek tu predstavlja Infrastrukturni program Medijska pismenost, ki se je začel izvajati leta 2013 na Fakulteti za medije, nato pa na Fakulteti za uporabne družbene študije. Program vključuje longitudinalno spremljanje rabe digitalnih medijev, zaznavanja dezinformacij, kompetenc kritičnega vrednotenja in odnosa do medijev. Raziskave, ki bi se osredotočale prav na percepcijo digitalne zasvojenosti med mladimi, so redke. Ta raziskava tako predstavlja pomemben doprinos k razumevanju tega fenomena v slovenskem prostoru.

To razkriva pomembno empirično vrzel v slovenskem raziskovalnem prostoru – čeprav so na voljo obsežni kvantitativni podatki o navadah in kompetencah, ni poglobljenih kvalitativnih uvidov, ki bi razkrili, kako mladi sami razumejo, doživljajo in reflektirajo svojo rabo tehnologije. Prav tako manjka analiza, kako na njihovo dožemanje vplivajo družbeni dejavniki, kot so šolski sistem, družinske norme ali medijski diskurzi. Ob tem je mogoče identificirati tudi teoretično vrzel. Prevladujeta dva diskurza: na eni strani klinično-patološki diskurz, ki zasvojenost obravnava skozi simptome in diagnoze; na drugi strani pa normalizacija digitalne odvisnosti kot trivialne ali celo pričakovane posledice sodobnega življenja. Noben od teh diskurzov ne zajema kompleksnosti izkušenj mladih, ki pogosto vključujejo občutke ambivalence, samonadzora, krivde in notranjih konfliktov, brez jasne identifikacije teh občutkov kot »zasvojenost«.

Tovrstno razhajanje med normativnimi pričakovanji in osebnimi izkušnjami predstavlja ključni raziskovalni izziv. Mladi so namreč hkrati tarča »moralne panike« in družbenih pričakovanj po nenehni digitalni dostopnosti, kar ustvarja napetosti v njihovi samopodobi, občutku učinkovitosti in socialni vključenosti. Na tej podlagi se študija *Percipirane zasvojenosti z digitalno tehnologijo med mladimi (2025)* umešča v sam center odprtega raziskovalnega polja. Njena posebnost je v tem, da s pomočjo kvalitativne metodologije (fokusne skupine) poskuša razumeti pomen digitalne rabe, kot ga opredeljujejo sami mladi – ne kot pasivni uporabniki, temveč kot akterji, ki skozi samorefleksijo oblikujejo pomene na podlagi vsakodnevnih izkušenj. V tem smislu študija ne prispeva zgolj novih empiričnih podatkov, temveč tudi razširja teoretični okvir raziskovanja digitalne zasvojenosti, saj fenomen obravnava v interakciji med subjektivno izkušnjo in družbenim kontekstom. Na ta način študija odgovarja na obstoječe raziskovalne vrzeli in hkrati postavlja temelje za oblikovanje bolj občutljivih,

kontekstualiziranih in mladim prilagojenih konceptualnih pristopov k razumevanju rabe digitalnih tehnologij.

2.2 Namen raziskave

Namen raziskave je poglobljeno raziskati, kako mladi v Sloveniji doživljajo, razumejo in interpretirajo pojav digitalne zasvojenosti ter kako se ta koncept umešča v njihove vsakdanje izkušnje z rabo digitalnih tehnologij. Pri tem raziskava ne zasleduje patološke ali diagnostične opredelitve pojava, temveč se osredotoča na subjektivne pomenske konstrukte, ki jih mladi oblikujejo v interakciji z družbenimi, kulturnimi in izobraževalnimi konteksti.

Glavni cilj je torej razumeti percipirane oblike digitalne zasvojenosti, kot jih mladi prepoznavajo, opisujejo in vrednotijo znotraj svojega vsakdana, predvsem v povezavi z učenjem, delom, prostim časom ter socialnim življenjem.

Raziskava želi osvetliti naslednje ključne vidike:

- kako mladi definirajo digitalno zasvojenost in v kakšnih okoliščinah jo zaznavajo kot težavo;
- kateri družbeni, šolski, družinski in medijski vplivi oblikujejo njihovo razumevanje digitalne rabe;
- katere strategije in prakse uporabljajo za uravnavanje svoje uporabe digitalnih tehnologij;
- kako vpliva digitalna raba na njihovo počutje, identiteto, uspeh v študiju in odnose z drugimi;
- kakšna je njihova izpostavljenost dezinformacijam, etičnim dilemam in občutkom izgube nadzora pri uporabi digitalnih medijev.

Z vidika širšega družbenega pomena raziskava prispeva k razumevanju mladih kot reflektirajočih akterjev, ki svojo digitalno prakso doživljajo v kontekstu normativnih pričakovanj, tehnološkega pritiska in potrebe po socialni vključenosti. Namesto da bi reproducirala delitve med »zdravim« in »problematičnim« vedenjem, študija skuša razumeti raznolike, pogosto ambivalentne pomene, ki jih mladi pripisujejo svoji digitalni prisotnosti.

S tem študija ne prispeva le k znanstveni razpravi o digitalni zasvojenosti, temveč ponuja tudi pomembne uvide za izobraževalne ustanove, mladinske politike in razvoj preventivnih strategij, usmerjenih v spodbujanje digitalnega ravnovesja in medijske pismenosti. Namen raziskave je torej ne le razumeti, kaj pomeni digitalna zasvojenost za mlade, ampak tudi kako jo živijo, o njej razmišljajo, in kako se z njo soočajo v kontekstu sodobnega digitalnega vsakdana.

2.3 Cilji raziskave

Raziskava *Percipirane zasvojenosti z digitalno tehnologijo med mladimi (2025)* je zasnovana kot kvalitativna študija z namenom poglobljenega razumevanja, kako mladi subjektivno doživljajo, vrednotijo in interpretirajo lastno rabo digitalnih tehnologij skozi prizmo pojma »digitalne zasvojenosti«. Glede na kompleksnost pojava, njegovo interdisciplinarno naravo ter obstoječe empirične in teoretične vrzeli so cilji raziskave razdeljeni na splošne (glavne) in specifične (posebne) raziskovalne cilje.

2.3.1 Splošni (glavni) cilji raziskave

C1: Raziskati, kako mladi v Sloveniji razumejo in interpretirajo pojem digitalne zasvojenosti v kontekstu svoje vsakodnevne rabe digitalnih tehnologij za učenje, komuniciranje in prosti čas.

C2: Analizirati subjektivne izkušnje mladih glede zaznavanja problematične rabe tehnologije ter vpliva digitalne prisotnosti na njihovo psihološko počutje, socialne odnose in akademsko učinkovitost.

C3: Proučiti vlogo družbenih in kulturnih dejavnikov (družina, vrstniki, šola, mediji) pri oblikovanju pomena digitalne zasvojenosti ter razumevanje, kako ti vplivi soustvarjajo izkušnje mladih.

C4: Oceniti ustreznost in prednosti uporabe fokusnih skupin kot kvalitativne metode za raziskovanje kompleksnih in normativno občutljivih pojavov v sodobni digitalni kulturi mladih.

2.3.2 Specifični (posebni) cilji raziskave

SC1: Ugotoviti, kako mladi z lastnimi besedami opredeljujejo in razlagajo pomen pojma »digitalna zasvojenost« (tematski sklop 1 v vprašalniku).

SC2: Proučiti, kakšna so sporočila in predstave o digitalni zasvojenosti, ki jih mladi prejmejo s strani družinskih članov, šolskega sistema, medijev in vrstniške skupine, ter kako jih sami vrednotijo.

SC3: Raziskati okoliščine, v katerih mladi doživljajo rabo tehnologije kot problematično, ter katere občutke (npr. izgubo nadzora, krivdo, zasvojenost) ob tem prepoznajo.

SC4: Identificirati strategije, ki jih mladi uporabljajo za samoregulacijo digitalne rabe – npr. omejevanje časa uporabe, digitalni »detoks«, postavljanje osebnih mej in rutin.

SC5: Ugotoviti vpliv digitalizacije visokega šolstva na način študija, učenja in akademski uspeh mladih (tematski sklop 3 in 4).

SC6: Proučiti, kako mladi preverjajo verodostojnost spletnih virov in prepoznajo zavajajoče informacije, ter kako to vpliva na njihovo digitalno samozavest in medijsko pismenost.

SC7: Prepoznati etične dileme, ki jih mladi zaznavajo pri uporabi digitalnih vsebin in tehnologij pri študiju, ter kakšne oblike podpore pričakujejo od izobraževalnih ustanov (tematski sklop 5).

SC8: Prispevati k oblikovanju smernic za izobraževalne ustanove in odločevalce, ki naslavljajo vprašanja digitalne zasvojenosti, medijske pismenosti in digitalne samoregulacije v skladu z realnimi potrebami mladih.

2.4 Raziskovalna vprašanja

RV1: Kako mladi v Sloveniji razumejo in definirajo pojem »digitalna zasvojenost« v kontekstu svoje vsakdanje rabe tehnologije?

RV2: Kako družinski, šolski, vrstniški in medijski diskurzi vplivajo na njihovo percepcijo digitalne zasvojenosti?

RV3: Kdaj mladi doživljajo rabo digitalnih tehnologij kot problematično in kateri psihološki ali socialni indikatorji jih pri tem opozarjajo na izgubo nadzora?

RV4: Kako mladi doživljajo čustvene, akademske in socialne posledice prekomerne ali nenadzorovane rabe digitalnih tehnologij?

RV5: Katere strategije samoregulacije in nadzora nad rabo digitalnih tehnologij uporabljajo študenti za ohranjanje ravnotežja med produktivno in zasvojenostno rabo?

RV6: Kako se mladi spoprijemajo z izzivi digitalizacije študija in katere oblike pomoči ali podpore bi pričakovali s strani fakultet in institucij?

RV7: Kako študenti vrednotijo zanesljivost in verodostojnost informacij, dostopnih prek spleta, in kako ta presoja vpliva na njihovo akademsko delo in občutek informacijske varnosti?

RV8: Katere etične dileme zaznavajo mladi v povezavi z uporabo digitalnih vsebin za študij in prosti čas ter kako jih reflektirajo?

RV9: Kako mladi vidijo vlogo fakultet pri izboljševanju medijske pismenosti in ozaveščanju o digitalni zasvojenosti?

RV10: Kako dialog v okviru fokusne skupine omogoča razumevanje razlik in podobnosti v doživljanju digitalne zasvojenosti med posamezniki znotraj iste generacije?

3. METODOLOGIJA

3.1 Raziskovalni pristop / paradigma

Raziskava *Percipiranje zasvojenosti z digitalno tehnologijo med mladimi (2025)* je zasnovana v okviru interpretativne in konstrukcionistične paradigme, kar določa njeno epistemološko in metodološko orientacijo in ontološko. Interpretativna paradigma izhaja iz prepričanja, da družbeni pojavi nimajo ene same, objektivne oblike, temveč se nenehno konstruirajo, spreminjajo in (pre)oblikujejo znotraj konkretnih kulturnih in diskurzivnih kontekstov (Vogrinc 2008). Konstrukcionistični pogled to dopolnjuje z uvidom, da je družbena realnost rezultat kolektivnih pogajanj o pomenu (Berger in Luckmann 1966). Digitalna zasvojenost torej ni statična fenomen temveč fluiden in večplasten fenomen, katerega razumevanje se oblikuje skozi jezik, medijske reprezentacije in vsakdanje prakse mladih.

V praksi to pomeni, da raziskava ne išče univerzalne, diagnostične definicije, temveč se osredotoča na vprašanje, kako mladi sami umeščajo mejo med »normalno« in »problematično« rabo digitalnih tehnologij, pod vplivom vrstnikov, šole, družine in medijev (Lincoln in Guba 1985). Takšen pristop dopušča zajemanje ambivalentnih, pogosto spreminjajočih se stališč ter razumevanje, kako jih mladi diskurzivno utemeljujejo in legitimirajo (Guba in Lincoln 1994).

Metodološko se opiramo na smernice Lamutove in Macurjeve (2012), ki poudarjata, da kakovostna kvalitativna raziskava zahteva celostno obravnavo fenomena (socialne, kognitivne in čustvene razsežnosti), nenehno refleksijo raziskovalčeve pozicije ter kombinacijo induktivnega in deduktivnega mišljenja – odpiranje kod iz podatkov in hkratno prevpraševanje obstoječih teorij. Podoben pomen refleksivnosti in teoretske občutljivosti izpostavljata Patton (2015) in Charmaz (2014), ki opozarjata, da mora raziskovalec transparentno dokumentirati lastne predpostavke ter logiko analize, da zagotovi verodostojnost in sledljivost interpretacij.

Fokusne skupine (Morgan 1997) so bile izbrane kot osrednja metoda zbiranja podatkov prav zato, ker omogočajo neposredno opazovanje procesa kolektivnega pogajanja o pomenu: udeleženci si ne izmenjujejo le dejstev, ampak svojo percepcijo zasvojenosti utemeljujejo, relativizirajo ali preoblikujejo ob odzivih vrstnikov. Skupinska dinamika razkriva normativne pritiske, humor, ironijo in tihe konsenze, ki bi v individualnih intervjujih ostali prikriti.

Raziskava se nadalje umešča v longitudinalni okvir: od leta 2013 se je Infrastrukturni program izvajal na Fakulteti za medije, nato pa na Fakulteti za uporabne družbene študije prek Infrastrukturnega programa Medijska pismenost (portal *pismenost.si*), kateri sistematično spremlja digitalne navade mladih. Novi kvalitativni vpogled tako nadgrajuje bogate kvantitativne zbirke podatkov s poglobljenimi naracijami in omogoča primerjavo trendov skozi čas, kar krepi razumevanje dolgoročnih sprememb v doživljanju in diskurzivnem opredeljevanju digitalne zasvojenosti.

3.2 Metoda/e raziskovanja

V skladu z interpretativno-konstrukcionističnim pristopom (prim. pogl. 3.1) smo za zbiranje podatkov uporabili polstrukturirane fokusne skupine. Ta metoda – uveljavljena v kvalitativnem

raziskovanju (Morgan 1997) – omogoča vpogled v procese skupinskega pogajanja pomenov ter razkriva dinamiko normativnih pritiskov, soglasij in ambivalenc v razumevanju digitalne zasvojenosti.

Izbire metode

- Fokusne skupine spodbujajo spontano izmenjavo izkušenj, kar je ključno pri tematiki, ki je pogosto osebno občutljiva in normativno obremenjena.
- Interaktivni format omogoča opazovanje kolektivne konstrukcije pojma zasvojenosti in razlik v interpretacijah med vrstniki.
- Metoda je skladna s priporočili Lamutove in Macurjeve (2012) o potrebi po celostnem, kontekstualnem razumevanju družbenih pojavov ter z zahtevo po refleksiji raziskovalčeve vloge.

Obravnavamo tri fokusne skupine z namensko izbranimi manjšimi vzorci študentov prvih letnikov Medijev in novinarstva, starih med 19 in 22 let, ki so bile izvedene februarja 2025. Respondente smo z namenom in cilji raziskave predhodno seznanili. Ti so pristopili prostovoljno, vedoč, da se pogovor za potrebe prepisa snema. Zagotovljena jim je bila anonimnost. Dodatnih opazk nismo beležili. Vprašalnik tvori več vsebinskih sklopov, teme pa se med seboj navezujejo ena na drugo. Potek diskusije se je prilagajal verbalnim in neverbalnim odzivom, usmerjala ga je moderator, ki je hkrati skrbel za približno enakovredno sodelovanje vseh članov. Pazil je še na časovni okvir trajanja, število sodelujočih, izbiro kraja (pripravo vzdušja, pogojev) in ostale dejavnike, skladno z namenom srečanja (Lamut in Macur 2012).

3.3 Metoda vzorčenja in opis vzorca

Za izbor udeležencev smo uporabili neverjetnostno, namensko vzorčenje (Saunders, Lewis in Thornhill 2012). V vzorec so bile vključene tri fokusne skupine študentov prvega letnika študijskega programa Mediji in novinarstvo na Fakulteti za uporabne družbene študije; za lažje razlikovanje jih označujemo kot skupine C, D in E.

Homogenost vzorca smo zagotovili z dejstvom, da vsi udeleženci prihajajo z istega študijskega področja in so zato vsaj delno seznanjeni s terminologijo ter problematiko digitalnih medijev. Po drugi strani pa vzorec ostaja heterogen glede na osebna ozadja udeležencev: odraščali so v različnih geografskih okoljih, družinskih kontekstih in srednješolskih programih. Ta raznolikost preteklih izkušenj nam omogoča vpogled v širši spekter današnjih praks, stališč in navad, povezanih z digitalnimi mediji.

Ker gre za študente v starostnem razponu 19–22 let, je spomin na njihovo odraščanje in prve stike z digitalnimi tehnologijami razmeroma svež, kar krepi zanesljivost retrospektivnih opisov. Kljub temu ostaja nujna metodološka previdnost: ugotovitve, izpeljane iz namenskega

vzorca, ni mogoče neposredno posploševati na vso slovensko mladinsko populacijo (Engel in Schutt 2005, cit. v Vogrinc 2008, 56).

Podatke o demografskih značilnostih skupin A, B in C smo zbrali z anketnim vprašalnikom, izpolnjenim takoj po razpravi, ter jih anonimizirali; posameznike označujemo s črkami 1–10. Dodatne kvalitativne detajle o udeležencih je mogoče razbrati iz transkriptov fokusnih skupin (priloge PREPIS A, PREPIS B, PREPIS C).

Tabela 1 Podatki vzorca 1

ENOTA	1A	2A	3A	4A	5A	6A	7A	8A	9A	10A
SPOL	Moški	Ženski	Ženski	Ženski	Ženski	Ženski	Ženski	Ženski	Ženski	Ženski
STAROST	20	21	20	19	20	20	20	19	21	19
ZAKLJUČENA SREDNJA ŠOLA ALI GIMNAZIJA	SMGŠ	Srednja frizerska šola Ljubljana	Ekonomsk a srednja šola	ekonomska	SMGŠ	Srednja medijska in grafična Ljubljana	Srednja medijska in grafična Ljubljana	Srednja vzgojiteljska šola	GSSRM - predšolska vzgoja	SŠOF – fotografija in novinarstvo
SMER IN LETNIK ŠTUDIJA	Mediji in novinarstvo 1. letnik	Mediji in novinarstvo 1. letnik	Mediji in novinarstvo 1. letnik	Mediji in novinarstvo 1. letnik	Mediji in novinarstvo 1. letnik	Mediji in novinarstvo 1. letnik	Mediji in novinarstvo 1. letnik	Mediji in novinarstvo 1. letnik	Mediji in novinarstvo 1. letnik	Mediji in novinarstvo 1. letnik
OKOLJE ODRAŠČANJA	Na podeželju	Na podeželju	Mesto	Na podeželju	Na podeželju	Na podeželju	Na podeželju	Mesto	Mesto	Mesto
DELO PREK ŠTUDENTA	Da	Da	Da	Da	Ne	Da	Da	Da	Da	Ne
ZAPOSILTEV	Da	Ne	Ne	Da	Ne	Da	Ne	Ne	Ne	Ne
ŠTEVILO BRATOV, SESTER	2	3	1	1	2	2	2	1	1	2
STAROST BRATOV, SESTER	15, 17	24, 23, 18	12	13	17 in 14	16, 26	7, 9	16	26	23, 16
OSEBA JE BILA V OBDOBJU ODRAŠČANJA V DELJENEM VARSTVU STARŠEV	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne
STOPNJA IZOBRAZBE STARŠE	Mama: Srednja Oče: Srednja	Mama: Višja Oče: Srednja	Mama: Srednja Oče: Višja	Mama: Srednja Oče: Srednja	Mama: Višja Oče: Srednja	Mama: Srednja Oče: Višja	Mama: Srednja Oče: Srednja	Mama: Višja Oče: Srednja	Mama: Višja Oče: Višja	Mama: Višja Oče: Srednja
PRILJUBLJENE PROSTOČASNE AKTIVNOSTI, HOBIJI	Risanje, ustvarjanje, kinematografija, pisanje, itd.	Šport, jahanje, kuhanje, branje, gledanje filmov, druženje, ustvarjanje	Poslušanje glasbe, obiskovanje galerij	Igranje kitare, potovanje, druženje s prijatelji, barvanje, igranje video igrice	Risanje, poslušanje glasbe, video editing, design, kuhanje, ...	Glasba (poslušanje in igranje)	Branje, gledanje serij	Moda, Športanje, snemanje na socialnih omrežjih	Petje, branje knjig, šport, glasbena produkcija	Fotografiranje, spremljanje športa, urejanje videov in kuhanje
KOLIKO ČASA (UR, MINUT) V POVPREČJU DNEVNO UPORABLJA DIGITALNE TEHNOLOGIJE	2,5ure	2uri	5ur	5-6ur	8ur	7ur	4ure	5-7ur	8ur	6-7ur
KOLIKO ČASA (UR, MINUT) JE V POVPREČJU DNEVNO UPORABLJALA DIGITALNE TEHNOLOGIJE V OBDOBJU ODRAŠČANJA	3,5ure	30min	3ure	2ure	2uri	3ure	2-3ure	2-3ure	2-3ure	4-5ur

KAKO BI OCENIL/A LASTNO ODVISNOST OD DIGITALNE TEHNOLOGIJE NA LESTVICI OD 1 DO 10, PRI ČEMER JE 1 ZELO MALO IN 10 ZELO VELIKO	4	5	7	5	5	7	7	8	8	8
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Vir: osebni arhiv (Rek, Ljubotina, Šilak 2025)

Tabela 2 Podatki vzorca 2

ENOTA	1B	2B	3B	4B	5B	6B	7B	8B
SPOL	Ženski	Ženski	Ženski	Ženski	Ženski	Ženski	Ženski	Ženski
STAROST	20	19	18	19	20	20	20	19
ZAKLJUČENA SREDNJA ŠOLA ALI GIMNAZIJA	SIC dal	Novoshumno OŠ	125	Predšolska vzgoja	Srednja medijska in grafična šola Ljubljana	Srednja medijska in grafična šola Ljubljana	Srednja šola za strojništvo, mehaniko in medije	Tehnik računalništva
SMER IN LETNIK ŠTUDIJA	Mediji in novinarstvo 1. letnik	Mediji in novinarstvo 1. letnik	Mediji in novinarstvo 1. letnik	Mediji in novinarstvo 1. letnik	Mediji in novinarstvo 1. letnik	Mediji in novinarstvo 1. letnik	Mediji in novinarstvo 1. letnik	Mediji in novinarstvo 1. letnik
OKOLJE ODRAŠČANJA	Mesto	Na podeželju	/	Na podeželju	Na podeželju	Na podeželju	Na podeželju	Mesto
DELO PREK ŠTUDENTA	Ne	Da	Ne	Da	Da	Da	Ne	Ne
ZAPOSILITEV	Da	Da	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne
ŠTEVILO BRATOV, SESTER	1	1	2	2	2	1	2	0
STAROST BRATOV, SESTER	27	25	37, 39	16, 7	26, 29	24	29, 35	/
OSEBA JE BILA V OBDOBJU ODRAŠČANJA V DELJENEM VARSTVU STARŠEV	Da	/	/	Da	Ne	Ne	Da	Da
STOPNJA IZOBRAZBE STARŠE	Mama: Visoka Oče: Visoka	Mama: srednja Oče: srednja	Mama: Visoka Oče: Visoka	Mama: srednja Oče: srednja	Mama: srednja Oče: srednja	Mama: srednja Oče: srednja	Mama: visoka Oče: srednja	Mama: višja Oče: srednja
PRILJUBLJENE PROSTOČASNE AKTIVNOSTI, HOBIJI	Kuhanje, potovanje, marketing	rože	Karate, tenis, kitara	Treninzi (preformance cheer), petje	Branje revij, tek, sport, druženje s prijatelji	Glasba, tek, gledanje serij	Branje, pisanje, petje	Druženje s prijatelji, poslušanje glasbe, Tv
KOLIKO ČASA (UR, MINUT) V POVPREČJU DNEVNO UPORABLJA DIGITALNE TEHNOLOGIJE	4ure	4ure	2-3ure	5ur	4ure	2uri	2,5ure	5ur
KOLIKO ČASA (UR, MINUT) JE V POVPREČJU DNEVNO UPORABLJALA DIGITALNE TEHNOLOGIJE V OBDOBJU ODRAŠČANJA	2uri	30min	30min	0,5 – 1 ure	1uro	2uri	2uri	5ur
KAKO BI OCENIL/A LASTNO ODVISNOST OD DIGITALNE TEHNOLOGIJE NA LESTVICI OD 1 DO 10, PRI ČEMER JE 1 ZELO MALO IN 10 ZELO VELIKO	8	8	8	7	7	6	5	7

Vir: osebni arhiv (Rek, Ljubotina, Šilak 2025)

Tabela 3 Podatki vzorca 3

ENOTA	1C	2C	3C	4C	5C	6C	7C	8C	9C	10C
SPOL	Moški	Ženski	Moški	Ženski	Ženski	Ženski	Moški	Ženski	Moški	Ženski
STAROST	19	20	19	19	21	21	21	19	20	19
ZAKLJUČENA SREDNJA ŠOLA ALI GIMNAZIJA	Srednja medijska Celje	Srednja medijska	Srednja medijska	Medijska Celje	Gimnazija Škofja Loka	Srednja ekonomska šola	Srednja gostinska in turistična šola Radovljica	Srednja šola za oblikovanje Maribor	DSŠL Gimnazija	Medijska šola
SMER IN LETNIK ŠTUDIJA	Mediji in novinarstvo 1. letnik	Mediji in novinarstvo 1. letnik	Mediji in novinarstvo 1. letnik	Mediji in novinarstvo 1. letnik	Mediji in novinarstvo 1. letnik	Mediji in novinarstvo 1. letnik	Mediji in novinarstvo 1. letnik	Mediji in novinarstvo 1. letnik	Mediji in novinarstvo 1. letnik	Mediji in novinarstvo 1. letnik
OKOLJE ODRAŠČANJA	Na podeželju	Mesto	Mesto	Na podeželju	Na podeželju	Mesto	Mesto	Na podeželju	Na podeželju	Na podeželju
DELO PREK ŠTUDENTA	Ne	Da	Da	Da	Da	Da	Ne	Da	Da	Da
ZAPOSLITEV	Ne	Ne	Ne	Ne	Da	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne
ŠTEVILO BRATOV, SESTER	3	1	2	3	1	1	3	1	1	1
STAROST BRATOV, SESTER	7, 13, 14	25	16, 12	11, 12, 13	20	16	5, 11, 15	35	17	9
OSEBA JE BILA V OBDOBJU ODRAŠČANJA V DELJENEM VARSTVU STARŠEV	Da	Ne	Ne	Da	Ne	Da	Da	Da	Ne	Da
STOPNJA IZOBRAZBE STARŠE	Mama: Visoka Oče: Visoka	Mama: srednja Oče: srednja	Mama: Visoka Oče: Visoka	Mama: srednja Oče: srednja	Mama: srednja Oče: višja	Mama: srednja Oče: srednja	Mama: srednja Oče: srednja	Mama: srednja Oče: srednja	Mama: Visoka Oče: srednja	Mama: srednja Oče: srednja
PRILJUBLJENE PROSTOČASNE AKTIVNOSTI, HOBIJI	GYM	šport	/	/	Fitness, Kavice	Poslušanje glasbe, raziskovanje tem, ki me zanimajo	Ustvarjanje glasbe	Kuhanje, gledanje filmov	Fotografija, glasba(kitara), fitness, branje, kofetkanje, jadrnanje	Fitness, služba, družba
KOLIKO ČASA (UR, MINUT) V POVPREČJU DNEVNO UPORABLJA DIGITALNE TEHNOLOGIJE	10ur	5ur	6ur	4ure	6ur	5ur	5ur	3ure	9ur	7ur
KOLIKO ČASA (UR, MINUT) JE V POVPREČJU DNEVNO UPORABLJALA DIGITALNE TEHNOLOGIJE V OBDOBJU ODRAŠČANJA	Ne vem	2uri	4ure	5ur	3-4ure	5ur	3ure	4ure	3-5ur	2uri
KAKO BI OCENIL/A LASTNO ODVISNOST OD DIGITALNE TEHNOLOGIJE NA LESTVICI OD 1 DO 10, PRI ČEMER JE 1 ZELO MALO IN 10 ZELO VELIKO	10	7	8	5	8	7	8	6	8	7

Vir: osebni arhiv (Rek, Ljubotina, Šilak 2025)

3.4 Opis raziskovalnega instrumenta

Raziskovalni protokol temelji na nestandardiziranem, polstrukturiranem skupinskem fokusnem intervjuju z vprašanji odprtega tipa (Saunders, Lewis in Thornhill 2012). Vodnik za fokusno skupino – predstavljen v Prilogi VPRAŠALNIK ZA FOKUSNO SKUPINO – je razdeljen na pet vsebinskih sklopov, ki sledijo raziskovalnim vprašanjem in ciljem te študije.

Enako kot v lanski raziskavi *Medijska pismenost kot orodje soočanja z lažnimi novicami in dezinformiranjem* (Rek, Ljubotina in Bratoš 2024), smo se tudi tokrat odločili za kvalitativni pristop. Fokusne skupine nam omogočajo, da poiščemo odgovore na vprašanje »zakaj« in »kako«: zakaj/kako mladi določena digitalna ravnanja doživljajo kot problematična, zakaj/kako oblikujejo takšne definicije zasvojenosti ipd.

Struktura vodnika vključuje:

1. razumevanje pojma digitalne zasvojenosti,
2. vpliv družine, šole, vrstnikov in medijev,
3. učinke digitalizacije visokega šolstva,
4. preverjanje verodostojnosti spletnih virov ter
5. etične izzive in vlogo fakultete.

Vsak sklop se začne z enim ali dvema širšima usmeritvenima vprašanjema, ki ju moderator po potrebi razširi s podvprašanji in sondami. Tako zagotavljamo isto osnovno strukturo v vseh skupinah, hkrati pa ohranjamo fleksibilnost, da se razprave razvijejo organsko.

Za opis vzorca smo poleg kvalitativnega instrumenta uporabili še kratek anketni vprašalnik zaprtega tipa (Priloga VPRAŠALNIK ZA OPIS VZORCA), ki zajema demografske podatke (spol, starost, srednješolsko izobrazbo), kar omogoča dodatno kontekstualizacijo interpretacij iz fokusnih skupin.

3.5 Proces zbiranja podatkov – raziskovalni dnevnik

V februarju 2025 smo v prostorih Fakultete za uporabne družbene študije izvedli tri fokusne skupine na temo »*Percipiranje zasvojenosti z digitalno tehnologijo med mladimi (2025)*«, v katerih so prostovoljno sodelovali študenti prvih letnikov Medijev in novinarstva. Skupine so šteje po deset, osem in deset članov. Zagotovljena jim je bila anonimnost, o snemanju z tremi ločenimi telefoni pa so bili predhodno obveščeni. Prvi pogovor je trajal 1: 42:33 (prepis obsega 28 005 znakov brez presledkov), drugi 1:31:22 (18 213 znakov), tretji pa 1:23:29 (26 566 znakov).

Okvirna glavna vprašanja in podvprašanja odprtega tipa so bila pripravljena po načelih polstrukturiranega intervjuja. Diskurz je vodil in usmerjal moderator, ki je glede na vsebino ter dolžino odzivov postavljala dodatna podvprašanja, spodbujal enakovredno vključevanje vseh članov in skrbel za obravnavo predvidenih tematskih sklopov v smiselnem zaporedju. V

prostoru smo s postavitvijo stolov v polkrog ter s prigrizki ustvarili sproščeno vzdušje, kar – skladno s priporočili Lamutove in Macurjeve (2012) – zmanjšuje zadržke sodelujočih in krepi iskrenost izjav. Na začetku so udeleženci izpolnili še kratek anketni vprašalnik za demografski popis (glej podpoglavje 3.3 oziroma Prilogo VPRAŠALNIK ZA OPIS VZORCA).

3.6 Metoda analize zbranih podatkov

Pri kvalitativni vsebinski analizi smo sledili zaporedju, ki ga predlaga Mesec (1998):

- urejanje gradiva – ureditev in anonimizacija transkriptov,
- določanje tem in enot kodiranja,
- odprto kodiranje, ki vključuje
 - pripisovanje pojmov posameznim segmentom empiričnega besedila,
 - združevanje sorodnih pojmov v prvotne kategorije,
 - aksialno kodiranje in preučevanje lastnosti ter dimenzij teh kategorij,
- izbor in natančna definicija relevantnih pojmov in kategorij,
- odnosno (relacijsko) kodiranje, kjer smo povezovali kategorije med seboj,
- oblikovanje začetne teoretične formulacije (Lamut in Macur 2012, 171).

Najprej smo zvočne posnetke treh fokusnih skupin dobesedno prepisali in prečiščeno gradivo uredili. Nato smo transkripte (glej priloge PREPIS_SKUPINA 1, 2, 3) analizirali s postopki kategorizacije in konceptualizacije po Saundersu, Lewisu in Thornhillu (2012). V tej fazi smo selektivno kodirali segmente, ki so neposredno odgovarjali na raziskovalna vprašanja, in obenem odprto kodirali nepredvidene vsebine. Postopek se, skladno z smernicami Lamutove in Macurjeve (2012, 178), vedno prične z iskanjem osrednje oziroma jedrne kategorije.

S tem smo združili deduktivni in induktivni pristop: predpostavljene kode, izhajajoče iz raziskovalnih vprašanj, smo preverjali in hkrati dopuščali, da iz podatkov izrastejo nove. Razvoj kodirne sheme je dokumentiran v prilogah *KODIRNA TABELA 1, 2 in 3*. V naslednjem koraku bi kategorije lahko še poglobili, primerjali njihove odnose ter jih ponazorili s paradigmskim modelom. Končna interpretativna faza – izgradnja teoretične razlage digitalne zasvojenosti iz perspektive študentov – ostaja odprta za nadaljnje raziskovalce v okviru infrastrukturnega programa.

4. PREDSTAVITEV REZULTATOV Z ODGOVORI NA RAZISKOVALNA VPRAŠANJA

V okviru kvalitativne raziskave o percipirani digitalni zasvojenosti med mladimi smo na podlagi transkriptov treh fokusnih skupin oblikovali nabor glavnih kategorij, ki predstavljajo temeljne pomenske sklope v izjavah udeležencev. Kategorizacija izhaja iz vsebinskih sklopov vprašalnika ter sledi principom odprtega in aksialnega kodiranja. Vsaka glavna kategorija (K1–K5) je vsebinsko usklajena z raziskovalnimi vprašanji in cilji študije, medtem ko podkategorije (npr. K1a, K1b, K1c) omogočajo bolj natančno razločevanje tematskih poudarkov, kot so npr. osebne definicije digitalne zasvojenosti, vpliv socializacijskih dejavnikov, strategije samoregulacije, izzivi digitalizacije v izobraževanju ter etične dileme. Tabela služi kot analitični okvir za nadaljnjo interpretacijo podatkov v poglavju 4.2 in hkrati kot podlaga za izgradnjo paradigmskega modela.

Tabela 4 Osnovna kategorizacija

Koda	Glavna kategorija (temeljni pojem)	Vsebinski fokus (pokriva sklop vprašalnika)	Podkategorije (oznaka + kratek opis)
K1	Razumevanje digitalne zasvojenosti in družbeni vplivi	<ul style="list-style-type: none"> • lastne definicije • vpliv družine, šole, vrstnikov • zaupanje v medije 	<ul style="list-style-type: none"> • K1a Definicije – kako študenti ubesedijo »digitalno zasvojenost« • K1b Primarna socializacija – vplivi staršev in družine • K1c Sekundarna socializacija – vplivi šole, vrstnikov, medijev
K2	Kako resen se mladim zdi ta pojav in morebitni ukrepi	<ul style="list-style-type: none"> • ali mladi pojav vidijo kot problem & zakaj • predlogi ukrepov (posameznik, družba, politika) 	<ul style="list-style-type: none"> • K2a Resnost pojava – subjektivna ocena problema • K2b Samoregulacija – individualne strategije (časovne omejitve ipd.) • K2c Sistemski ukrepi – predlogi za šole, zakonodajo, platforme
K3	Digitalna tehnologija v visokem šolstvu	<ul style="list-style-type: none"> • motivi rabe pri študiju & uspeh • vpliv na učne navade & praktični izzivi in pričakovana podpora 	<ul style="list-style-type: none"> • K3a Motivacija/nameni – zakaj in pri čem uporabljajo orodja. • K3b Akademski učinki – koristi in slabosti za uspeh, koncentracijo. • K3c Logistični izzivi & podpora – tehnične težave, želena pomoč fakultete.
K4	Zaupanje v spletne vire in prakse preverjanja	<ul style="list-style-type: none"> • strategije preverjanja verodostojnosti • izkušnje z napačnimi informacijami • odzivi na neresnice 	<ul style="list-style-type: none"> • K4a Strategije preverjanja – orodja, postopki, »dvojno preverjanje«. • K4b Izkušnje z dezinformacijami – opisi konkretnih primerov. • K4c Reakcije & popravljanje – kako ukrepajo ob zaznani neresnici.

K5	Etični izzivi in vloge deležnikov	<ul style="list-style-type: none"> • ključna etična vprašanja (algoritmi, sledenje, dobrobit) • odgovornost študentov, fakultet, skupnosti 	<ul style="list-style-type: none"> • K5a Negativni vplivi platform - združuje skrb za način, kako algoritmi in poslovni modeli platform krojijo vedenje ter posledično vplivajo na duševno zdravje in dobrobit mladih • K5b Izobraževalna vloga fakultete – predmeti, delavnice, podporne storitve.
----	-----------------------------------	--	---

Vir: osebni arhiv (Rek, Ljubotina, Šilak 2025)

Tabela 1. Osnovna kategorizacija – glavne kategorije, izpeljane iz vprašalnika in treh transkriptov fokusnih skupin (Skupina I, II, III). Kategorije služijo kot temelj za kasnejši paradigmatški model.

Opomba: Oznake podkategorij (npr. K1a–K1c) bodo uporabljene kot kodni markerji pri odprtem in aksialnem kodiranju ter pri navajanju dobesednih citatov v poglavju 4.2.

4.1 Predstavitev podatkov

K1 – Razumevanje digitalne zasvojenosti in družbeni vplivi

K1a: Definicije – načini, kako študenti ubesedijo pojem »digitalna zasvojenost«

Ta podkategorija se nanaša na to, kako posamezniki sami opredeljujejo pojem »digitalna zasvojenost«. Večina interpretacij se osredotoča na občutek izgube nadzora, kompulzivno vedenje, stalno preverjanje naprav ali pretirano prisotnost v digitalnem prostoru. Nekateri se osredotočajo na fizično odvisnost, drugi na psihološke posledice.

1A: Govorec razume digitalno zasvojenost kot stanje, ko telefon postane osnovni predmet pozornosti, ki ga posameznik uporablja tudi takrat, ko ni potrebe po tem. Posebej izpostavi avtomatizacijo vedenja, kjer je uporaba telefona »zgolj zaradi navade«, kar kaže na pomanjkanje zavestne kontrole in prisotnost impulzivne rabe.

2A: Digitalna zasvojenost je po mnenju govorca povezana z dolgčasom, kjer naprave postanejo izhod v primeru neaktivnosti. Opozarja na psihološki mehanizem iskanja dražljajev, ki ustvarja občutek, da »si brez telefona sam s sabo, kar je lahko neprijetno«, kar nakazuje zasvojenost kot strategijo izogibanja notranjemu neugodju.

3A: Govorec digitalno zasvojenost razume kot prekomerno navezanost na telefon, kjer posameznik stalno preverja napravo, tudi ko ni konkretnega razloga. Po njegovi oceni gre za »nekaj vmes med razvado in potrebo«, kar nakazuje nejasno mejo med navado, zasvojenostjo in vsakdanjo rabo.

4A: Definicija digitalne zasvojenosti je pri tem govorcju vezana predvsem na občutek prisile – kot da posameznik nima več nadzora nad uporabo. Navaja primer, ko človek ne more zaspati brez, da pogleda v telefon, kar implicira psihološko in fizično odvisnost.

5A: Govorec razume digitalno zasvojenost kot prepoznavanje tega, da telefon vpliva na njegovo delovanje, saj mu včasih »vzame preveč časa«. Njegovo razumevanje temelji na osebni izkušnji, kjer se zaveda posledic, vendar še ne povsem prepozna mehanizmov zasvojenosti.

6A: Zanj je digitalna zasvojenost povezana z idejo, da je telefon »ves čas pri roki«. Razume jo kot neločljiv del vsakdana, ki se kaže v stalni prisotnosti naprave, kar lahko vodi v težave pri osredotočanju.

7A: Govorec izraža skeptičen pogled – meni, da digitalna zasvojenost obstaja, a da ni vedno problematična. Po njegovem gre lahko tudi za normalen odziv na sodobni način življenja, kar pomeni, da digitalno zasvojenost vidi kot družbeno pogojeno, ne zgolj kot patologijo.

1B: Digitalna zasvojenost je zanj predvsem notranji občutek, da nekaj »ne moreš brez tega«. Opisuje občutke nelagodja, ko nima telefona pri sebi, kar kaže na psihološke znake odvisnosti. Njegov pogled je introspektiven in temelji na doživljanju.

2B: Govorec poudarja, da digitalna zasvojenost nastopi, ko naprava postane vir potrditve. Navaja primere, kjer je telefon »nadomestek za ljudi«, kar implicira emocionalno vezanost na tehnologijo.

3B: Zanj je digitalna zasvojenost povezana s strahom pred zamujanjem informacij (FOMO). Pravi, da stalno preverjanje obvestil izhaja iz želje po informiranosti, a se tega mehanizma zaveda kot zasvojljivega.

4B: Govorec priznava, da pogosto brezciljno brska po spletu. To vedenje sam razume kot obliko odvisnosti, saj ga prakticira avtomatično, brez zavedanja. V tem je vidna komponenta pasivne rabe tehnologije.

5B: Za govorca je zasvojenost s tehnologijo izražena predvsem v izgubi občutka za čas. Navaja, da zlahka preživi ure na TikToku, kar sam interpretira kot znak izgube nadzora. Zdi se mu, da je težava v tem, da je aplikacija oblikovana tako, da spodbuja zasvojenost.

6B: Zanj je ključni znak zasvojenosti, da poseže po telefonu v vsakem prostem trenutku. V tem prepozna vedenjski vzorec, ki mu sam ne more ubežati, kar kaže na zmanjšano samoregulacijo.

7B: Govorec digitalno zasvojenost povezuje s fizično potrebo, podobno kot pri hrani ali spanju. Navaja, da ima občasno občutek »težkega odklopa«, kar implicira fiziološke in psihološke simptome.

8B: Govorka priznava, da uporablja telefon, ko je utrujena ali razdražena – kot obliko samopomiritve. V tem prepoznava zasvojenost kot strategijo obvladovanja razpoloženja, kar je pogost mehanizem pri vedenjskih odvisnostih.

9B: Po njenem mnenju digitalna zasvojenost pomeni, da brez telefona ni več mogoče normalno funkcionirati. Navaja, da občuti praznino, kadar naprave ni v bližini. Opisuje digitalni svet kot realnejši od resničnega, kar implicira zamegljevanje meja med virtualnim in konkretnim svetom.

1C: Govorec razume digitalno zasvojenost kot »stanje, ko si na telefonu tudi, ko nimaš kaj delati«. Poudarja impulzivno rabo in brezciljno brskanje, kar vidi kot problematično.

2C: Zanj digitalna zasvojenost pomeni psihološko potrebo po stalni povezavi. Pravi, da ima občutek »da bo nekaj zamudil, če ne pogleda«, kar kaže na notranjo napetost in nenehno pričakovanje novih informacij.

3C: Govorec priznava, da je na TikToku vsak dan več ur. Po njegovem mnenju to kaže na to, da je »aplikacija narejena tako, da te zasvoji«. Gre za zavedanje algoritmične manipulacije, vendar brez spremembe vedenja.

4C: Govorka digitalno zasvojenost dojema kot del vsakdana. Navaja, da bi se brez telefona počutila izgubljeno, kar implicira visoko stopnjo psihološke odvisnosti.

5C: Po njenem gre pri digitalni zasvojenosti za odmik od realnosti. Navaja, da se zateka v telefon, kadar ji je neprijetno ali ko želi pobegniti od skrbi. V tem je prepoznaven mehanizem izogibanja in beg v digitalno okolje.

6C: Govorec vidi digitalno zasvojenost kot nekaj, kar je prisotno pri večini ljudi. Zanj to ni nujno negativno, če je uporaba »v mejah normale«. Priznava, da to mejo težko določiš.

7C: Zanj je zasvojenost s tehnologijo težko ločiti od običajne rabe. Navaja, da večino časa na telefonu porabi za šolo, a da se težko odklopi, ko dela ni več. Opisuje preplet delovne in zasebne rabe, ki ustvarja občutek neprekinjenosti.

8C: Govorka razume digitalno zasvojenost kot stalno preverjanje družbenih omrežij, tudi ponoči. Navaja, da to vpliva na njen spanec. Opisuje občutek, da je »težko ne biti ves čas na tekočem«, kar kaže na občutek notranjega pritiska.

K1b: Primarna socializacija – vplivi staršev in družine na oblikovanje rabe tehnologije

Ta podkategorija osvetljuje, kako so zgodnje izkušnje v družinskem okolju oblikovale odnos posameznikov do digitalne tehnologije. Študenti se pogosto sklicujejo na to, kako so jim starši postavljali (ali ne postavljali) meje, kako so sami z njimi uporabljali tehnologijo, ter kako so preko družinskih praks razvili lastne vzorce.

1A: Govorec navaja, da so bile digitalne naprave doma prisotne že zelo zgodaj. Starši mu niso postavljali strogih omejitev glede rabe, kar je pripomoglo k razvoju vsakodnevne navade uporabe telefona. Omenja, da je bil v otroštvu pogosto prepuščen sebi, zato so digitalne vsebine postale »nadomestek za varstvo«, kar nakazuje vlogo tehnologije kot kompenzacijsko orodje.

2A: Družina govorca ima pozitiven odnos do tehnologije, a brez refleksije o njenih negativnih platih. Navaja, da je bila uporaba telefona doma »normalna stvar«, kar je ustvarjalo občutek, da je digitalna prisotnost nekaj samoumevnega. Starši niso opozarjali na možne posledice ali postavljali struktur, kar po njegovem mnenju vpliva na današnje razumevanje rabe kot spontane in brezmejne.

3A: Po pripovedovanju govorca je bil njegov oče izrazito tehnološko usmerjen, medtem ko je mama tehnologijo uporabljala redko. Ta razlika v pristopu je v otroštvu ustvarila dvopolni vzorec, kjer je en starš predstavljal zgled digitalne pismenosti, drugi pa zgled abstinence. Govorec meni, da je bil to pomemben dejavnik pri oblikovanju njegovega današnjega kritičnega odnosa do tehnologije.

4A: V njegovem otroštvu so bile digitalne naprave že samoumevne, vendar starši niso aktivno nadzorovali njihove uporabe. Navaja, da mu je bilo dovoljeno gledati televizijo in igrati igrice praktično brez omejitev, kar danes reflektira kot dejavnik, ki je prispeval k oblikovanju nekritičnega odnosa do digitalnega sveta. Meni, da je bil v tem smislu »pustimo jih, da se zamotijo« tipičen vzorec vzgoje.

5A: Govorec opisuje, da so starši omejevali uporabo računalnika, a le v določenih obdobjih (npr. med tednom). Ta vzgojni pristop je vplival na to, da je rabo digitalne tehnologije začel razumeti kot privilegij, ne samoumevnost. Navaja, da danes zato raje poseže po fizičnih oblikah zabave (npr. knjigah), kar vidi kot posledico tega vzgojnega okvira.

6A: Njegova starša sta po njegovem mnenju tehnološko slabše podkovana, vendar so doma kljub temu vsi uporabljali digitalne naprave. Opozarja, da ni bilo nikakršnih pogovorov o tem, kaj je varna ali zdrava uporaba tehnologije, kar je vplivalo na to, da je vse skupaj dojemal kot povsem običajno in nenevarno.

7A: Govorec opisuje, da so mu starši sicer omejevali čas pred zasloni, vendar to ni bilo dosledno. Pravi, da so mu pogosto dali telefon kot nagrado ali v zameno za mir. To je oblikovalo mehanizem, kjer je tehnologijo povezal z zadovoljstvom, razvedrilom in celo čustveno tolažbo.

1B: Doma so bili prisotni vsi digitalni kanali, vendar so starši o tem redko govorili. Navaja, da je vse potekalo bolj pasivno, brez strukturirane razprave o tem, kaj je primerna raba. Pravi, da so se digitalne naprave dojemale kot orodje za sprostitev, kar je vplivalo na njegovo kasnejšo navezanost nanje.

2B: Starši govorca so imeli do naprav nasprotujoče si poglede – eden je bil izrazito proti, drugi jih je pogosto uporabljal. To je v njem povzročilo zmedo, saj ni vedel, kateri vzorec naj

prevzame. Pravi, da danes zaradi tega uporablja tehnologijo precej impulzivno, saj nima notranjih smernic.

3B: V njegovem domu je bila uporaba telefona strogo nadzorovana – natančno določeni časi, pogoji in vsebine. V retrospektivi se mu to zdi koristno, saj danes lažje prepozna, kdaj mu naprava jemlje preveč pozornosti. Navaja, da bi bilo več takšnih omejitev danes koristnih tudi pri odraslih.

4B: Doma so mu digitalne naprave dolgo odklanjali. Pravi, da je bil med zadnjimi v razredu, ki je dobil pametni telefon. Čeprav je bil tedaj frustriran, danes meni, da ga je to zaščitilo pred zgodnjo digitalno zasvojenostjo. Navaja, da so starši ves čas ponavljali, da »te stvari niso pomembne«, kar je vplivalo na njegov kritični pogled danes.

5B: Njegova mama je redno uporabljala Facebook in druge platforme, oče skoraj nič. Pravi, da so bile naprave doma prisotne, a niso bile pretirano pomembne. Navaja, da se danes rabe tehnologije loteva precej uravnoteženo, kar pripisuje »zmernemu vzdušju v družini glede teh stvari«.

6B: Starši govorke so bili zaščitniški – niso ji dovolili družbenih omrežij do pozne osnovne šole. Sprva ji je bilo to neprijetno, danes pa ugotavlja, da ji je pomagalo razviti selektivni pristop k digitalni prisotnosti. Navaja, da se je v družini veliko govorilo o nevarnostih spleta.

7B: Njeni starši so bili tehnološko zelo aktivni, uporabljali so telefone, računalnike, pametne televizorje. Pravi, da so jo s tem spodbujali k rabi, vendar brez izrecnega vodenja ali nadzora. To razume kot odsotnost meje, kar danes vidi kot problem, saj sama ne zna vedno oceniti, kdaj je uporabe preveč.

8B: Odrasla je v okolju, kjer so bili mediji stalno prisotni – televizija v kuhinji, računalnik v dnevni sobi. Pravi, da so digitalne naprave bile del rutine, ne razvada, kar je vplivalo na to, da tehnologijo danes razume kot nujnost, ne kot izbiro.

9B: V otroštvu je bilo normalno, da so med kosilom vsi brskali po telefonih. Pravi, da so starši pogosto uporabljali telefone bolj kot otroci. V tem vidi razlog, zakaj tudi sama težko »odloži napravo«. Navaja, da je to preprosto način delovanja, ki ga je prevzela.

1C: Govorec opisuje, da so doma vsi uporabljali telefone, tudi mlajši brat. Navaja, da ni bilo nobenih omejitev – ne glede na čas dneva. Pravi, da danes včasih zazna, da to vedenje podzavestno posnema, tudi če si tega ne želi.

2C: Starša govorke sta pogosto opozarjala na nevarnosti spleta, a pri tem nista postavljala jasnih omejitev. Navaja, da so bili opozorila splošna (»pazi, kdo ti piše«), brez konkretnih pravil. Meni, da so bila njihova opozorila bolj preventivne narave, ne pa usmerjena v oblikovanje navad.

3C: Govorka navaja, da je bila digitalna tehnologija doma pogosto prisotna, a ni igrala osrednje vloge. Pravi, da so se v družini raje ukvarjali z aktivnostmi v naravi, pogovori. To doživlja kot pozitivno izkušnjo, ki ji danes pomaga uravnati uporabo.

4C: Doma so se vsi pogosto zadrževali pred televizijo. Govorka priznava, da je to postalo njen običajen način preživljanja časa. Navaja, da je televizija danes zamenjana s TikTokom, vendar je mehanizem podoben – pasivna raba, brez prave kontrole.

5C: Njeni starši niso uporabljali družbenih omrežij, a so ji dovolili telefon že zgodaj. Pravi, da se takrat še niso zavedali vpliva naprav. To danes razume kot pomanjkanje informacij s strani staršev, ne kot njihovo zanemarjanje.

6C: V družini je bila tehnologija vedno prisotna. Govorec pravi, da mu je bil že v osnovni šoli dovoljen neomejen dostop do interneta. Danes priznava, da mu je ta zgodnja izpostavljenost škodovala, saj še vedno težko ločuje med potrebo in zasvojenostjo.

7C: Starši so mu naprave dovolili pozno – šele ob koncu osnovne šole. Takrat je bil v razredu izjema. Pravi, da je to vplivalo na njegovo samozavest in socialne stike, a danes razume, da je bil to verjetno koristen ukrep.

8C: Doma so bile naprave povsod – v kuhinji, spalnici, na hodniku. Govorka pravi, da je telefon postal kot »družinski član«. Priznava, da to danes vpliva na njeno nenehno potrebo po digitalni prisotnosti.

K1c: Sekundarna socializacija – vplivi šolskega okolja, vrstnikov in medijev

V tej podkategoriji so analizirani vplivi izven družinskega kroga, torej kako okolja, kot so šola, vrstniške skupine in mediji, oblikujejo odnos do digitalnih tehnologij. Posebej izstopajo opisi vrstniškega pritiska, normalizacije uporabe naprav v šoli ter vpliv vseprisotnih medijskih podob na vsakodnevne navade.

1A: Govorec meni, da vrstniki igrajo ključno vlogo pri oblikovanju rabe tehnologije. Navaja, da so se v šoli že zelo zgodaj pogovarjali o igrinah in telefonih, kar je ustvarjalo pritisk, da sledi trendom. Pravi, da je bilo biti brez telefona skoraj socialna izključenost.

2A: Navaja, da je že v osnovni šoli opazil, da se je raba telefonov povezovala z družbenim statusom – boljši telefon je pomenil večjo priljubljenost. Mediji in oglaševanje so dodatno krepili to miselnost, kar je vplivalo na njegovo željo po novi napravi.

3A: V osnovni šoli se digitalni svet ni eksplicitno obravnaval. Navaja, da je bilo glavno vodilo tisto, kar so počeli vrstniki. Če so vsi imeli TikTok, si ga moral imeti tudi sam, sicer si »ostal izven toka«. Šola pri tem ni igrala večje vloge.

4A: Govorec meni, da je največ vpliva izhajalo iz pogovorov z vrstniki, ki so predstavljali vir informacij o najnovejših aplikacijah, trendih in platformah. Navaja, da je to vplivalo na njegovo pogostejšo uporabo digitalnih orodij, predvsem iz strahu pred izključenostjo.

5A: Navaja, da je v srednji šoli v razredu vladal tihi dogovor, da se vsi stalno odzivajo na sporočila. Tisti, ki niso bili aktivni v skupinskih pogovorih na aplikacijah, so hitro postali »nevidni«. Mediji sami po sebi ga niso toliko oblikovali kot vrstniški pritiski.

6A: Poudarja, da je bil velik del njegovega izobraževanja digitaliziran, a šola pri tem ni dajala usmeritev o zdravih navadah. Vsebine o kritičnem odnosu do rabe tehnologije so po njegovih besedah skoraj povsem manjkale, kar obžaluje.

7A: V osnovni in srednji šoli so digitalne naprave pogosto uporabili učitelji, a brez razlage o tem, kako jih varno in zmerno uporabljati. Navaja, da je bilo sporočilo bolj implicitno: tehnologija je koristna, nujna in vsakdanja.

1B: Navaja, da je imel občutek, da mora biti nenehno v stiku s sošolci prek Snapchata in Instagrama. Navaja, da se je raba naprav vedno prilagajala vedenju vrstnikov, ne lastnim potrebam. Uporaba ni bila zavestna, ampak pogojena z okoljem.

2B: Govorec je bil že v osnovni šoli vključen v digitalne skupnosti, kjer so izmenjevali vsebine. Pravi, da je šola to večinoma tolerirala in celo spodbujala z uporabo IKT pri pouku. O negativnih vidikih se ni govorilo, kar je danes zanj zaskrbljujoče.

3B: Navaja, da so vrstniki glavni vir informacij o novih aplikacijah. Pogosto jih je nameščal samo zato, ker so jih uporabljali drugi, ne ker bi ga res zanimale. Ugotavlja, da se je s tem postopoma oblikovala digitalna rutina, ki ji danes težko uide.

4B: Poudarja, da so učitelji v srednji šoli včasih opozarjali na nevarnosti spleta, a to ni bilo sistematično. Navaja, da bi bilo koristno, če bi imeli predmete ali ure namenjene medijski pismenosti. Kritičnost do digitalnih vsebin se je večinoma oblikovala zunaj šole.

5B: Pravi, da vrstniška skupina pomembno vpliva na oblikovanje navad. Navaja, da je šele v kasnejših letih srednje šole začel zavestno reflektirati o svoji rabi, ker so ga nekateri prijatelji opozorili na prekomerno uporabo. Šola mu pri tem ni bila v pomoč.

6B: Govorka meni, da bi šola morala bolj ozaveščati o pasteh digitalne rabe. Pravi, da so nevarnosti spletnega okolja obravnavale le površinsko, pogosto v obliki enkratnih predavanj. Navaja, da so vrstniki njen vir razumevanja »kaj je trenutno pomembno«.

7B: Navaja, da se med vrstniki raba telefonov pogosto enači s pripadnostjo skupini. Če nimaš določene aplikacije, si »out«. To je po njenem mnenju zelo stresno. Meni, da bi šola morala pomagati graditi samozavest in sposobnost reči »ne« digitalnemu trendu.

8B: Učitelji v njenem šolskem okolju niso uporabljali digitalnih naprav aktivno. Navaja, da so bili celo proti temu, da bi študentje uporabljali telefone, kar je povzročalo dodatno napetost. Meni, da je to prispevalo k bolj prikriti uporabi naprav.

9B: Navaja, da se je uporaba naprav naučila v vrstniški skupini. Pravi, da ji ni nihče pokazal, kako varno uporabljati splet, kaj preverjati ipd. Navaja, da je to spoznala šele pozneje. Šola je pri tem po njenem mnenju odpovedala.

1C: Navaja, da je bila že v osnovni šoli izpostavljena vrstniškim pritiskom glede telefonov in aplikacij. Uporaba Instagrama in Snapchata je bila skoraj obvezna. Pravi, da je to doživljala kot orodje za ohranjanje socialne povezanosti.

2C: Govorka je bila pogosto deležna komentarjev sošolcev, da »ni na tekočem«, če ni imela določene aplikacije. Navaja, da jo je to prizadelo in da se je večkrat digitalno vključevala proti svoji volji. Mediji so dodatno stopnjevali ta pritisk s prikazovanjem idealov.

3C: Navaja, da so učitelji večinoma spodbujali digitalno rabo, a brez ozaveščanja o pasteh. Pravi, da se je šele v študiju začela spraševati o svojih navadah. Dotlej je bila tehnologija nekaj samoumevnega, podprte z institucionalno logiko.

4C: Navaja, da je v vrstniški skupini veljalo pravilo stalne povezanosti. Če nisi bil dosegljiv, so te lahko izločili. Pravi, da je to ustvarilo občutek prisile, saj si se moral odzivati tudi, ko si tega nisi želel.

5C: Navaja, da so se v šoli učili predvsem tehničnih veščin (računalništvo), ne pa kritične rabe. Pravi, da jo je zmotilo, da so se vsi ukvarjali s tem, kako nekaj uporabiti, ne pa zakaj in kdaj.

6C: Navaja, da je bila izpostavljena digitalni kulturi prek vrstnikov. Mediji so igrali manjšo vlogo, saj se je večina informacij širila znotraj skupin. Navaja, da je bilo vse usmerjeno v sledenje trendom, ne v refleksijo.

7C: Govorec meni, da bi morala šola aktivno vključevati vsebine o digitalni etiki. Navaja, da je bila njegova generacija prepuščena sama sebi, ko gre za oblikovanje odnosa do tehnologije. Ugotavlja, da so vrstniki pogosto povečevali pretirano rabo.

8C: Navaja, da je digitalna prisotnost postala norma, ki so jo oblikovali predvsem vrstniki. Pravi, da je šola pri tem zaostajala in ni zagotavljala potrebne podpore. Opozarja, da bi morali biti učitelji sami bolj digitalno pismeni.

K2 Percepcija resnosti in morebitni ukrepi

K2a: Resnost pojava – subjektivna ocena, ali in zakaj je zasvojenost problem

Ta podkategorija zajema osebne ocene študentov o tem, ali digitalno zasvojenost doživljajo kot resno težavo – zase, za vrstnike ali za družbo. Odgovori segajo od popolne normalizacije vedenja do priznanja zasvojenosti kot resnega psihološkega in družbenega problema.

1A: Govorec meni, da digitalna zasvojenost predstavlja velik problem, zlasti zato, ker posameznik pogosto sploh ne prepozna, da ima težavo. Navaja, da se zasvojenost kaže kot neustavljiva potreba po stalnem preverjanju vsebin. S tem je povezano izgubljanje pozornosti in socialna odtujenost.

2A: Opozarja na »normalizacijo« zasvojenosti. Navaja, da družba pretirano uporabo digitalnih naprav pogosto sprejema kot nekaj običajnega, zato zasvojenost ni več prepoznana kot deviacija, ampak skoraj kot pričakovano vedenje. To po njegovem mnenju otežuje soočanje s problemom.

3A: Govorec problematizira predvsem neenako zaznavo med starejšimi in mlajšimi generacijami. Starejši digitalno zasvojenost pogosto ne prepoznajo ali jo omalovažujejo, medtem ko mlajši čutijo njen vpliv, a je o tem težko odkrito govoriti. Navaja občutek tihe prisile.

4A: Meni, da digitalna zasvojenost resnično obstaja, vendar se kaže različno – pri nekaterih z urami igranja, pri drugih z obsesivnim preverjanjem družbenih omrežij. Navaja, da zasvojenost ni vedno očitna, a lahko močno vpliva na duševno zdravje.

5A: Govorka opisuje, da sama ni zasvojena, vendar vidi posledice pri prijateljih – izguba spanja, pomanjkanje koncentracije, zapostavljanje drugih aktivnosti. Meni, da je to problem, ki se ga pogosto ne jemlje dovolj resno.

6A: Meni, da je zasvojenost s tehnologijo postala globalni pojav. Navaja, da je zaskrbljujoče, kako zelo so digitalne naprave postale nepogrešljiv del življenja – tudi v trenutkih, ko jih ne potrebujemo. Prepozna lastne znake odvisnosti.

7A: Opozarja na pomanjkanje diskusije o tem, kaj sploh pomeni digitalna zasvojenost. Navaja, da je to pojem, ki ga uporabljamo, ne da bi ga dobro razumeli. Zato po njegovem mnenju mnogi ostajajo prepričani, da z njimi »ni nič narobe«.

1B: Meni, da je zasvojenost s telefoni ena največjih težav sodobne mladine. Navaja, da posameznik pogosto niti ne prepozna, koliko časa porabi za brezciljno rabo telefona. Težavo vidi tudi v tem, da ni socialne sankcije za takšno vedenje.

2B: Govorec zaznava različno toleranco do zasvojenosti v različnih okoljih. Navaja, da na fakulteti ni nikakršne razprave o tej tematiki, kar prispeva k pasivnosti. Meni, da bi bilo treba spregovoriti o tem kot o sistemskem problemu.

3B: Opozarja, da digitalna zasvojenost ni zgolj individualna izbira, ampak posledica širših vplivov – aplikacij, ki so zasnovane tako, da zadržijo pozornost. Pravi, da je to strukturiran sistem, ki cilja na človeško psihologijo.

4B: Prizna, da je sama zasvojena s TikTocom, čeprav se tega zaveda in jo moti. Navaja, da gre za nehoteno rabo, ki se zgodi avtomatsko. Problem vidi v tem, da je ta oblika zasvojenosti družbeno sprejeta in celo pričakovana.

5B: Govorec ne meni, da bi bila digitalna zasvojenost univerzalna težava, ampak selektivna. Po njegovem mnenju gre pri večini bolj za navado kot za pravo zasvojenost. Kljub temu priznava, da je pri nekaterih posameznikih pojav lahko problematičen.

6B: Navaja, da se digitalna zasvojenost pogosto skriva pod površino. Ocenjuje, da je nevarnost prav v tem, da si uporabniki sami ne priznajo težave. Navaja primere, ko se prijatelji umikajo druženju, ker želijo ostati doma na telefonu.

7B: Poudarja, da je digitalna zasvojenost resna težava, saj vpliva na spanec, produktivnost in odnose. Navaja, da se je tega začela zavedati šele, ko je analizirala lastne navade. Meni, da bi šola morala prej nasloviti to problematiko.

8B: Meni, da je danes postalo nemogoče ločiti med normalno uporabo in zasvojenostjo. Navaja, da meje ni več – vse je digitalno. Težavo vidi v tem, da niti strokovnjaki ne ponujajo jasnih meril, kaj pomeni biti »zasvojen«.

9B: Navaja, da sama ni zasvojena, vendar opaža, da mnogi okoli nje ne morejo brez telefonov niti za krajši čas. Opozarja na pomanjkanje samorefleksije pri vrstnikih in meni, da bi bilo treba več govoriti o tem, zakaj sploh rabimo digitalni odklop.

1C: Govorec meni, da digitalna zasvojenost obstaja, vendar jo ljudje pogosto minimalizirajo. Navaja, da tudi sama pogosto izgubi občutek za čas, ko uporablja telefon. Meni, da gre za prikrito, a razširjeno težavo.

2C: Opozarja, da ni vsak, ki veliko uporablja telefon, tudi zasvojen. Navaja, da moramo razlikovati med funkcionalno rabo (npr. delo, študij) in kompulzivno rabo. Problem vidi v tem, da se te meje pogosto brišejo.

3C: Meni, da je digitalna zasvojenost pogosto posledica dolgčasa in pomanjkanja drugih aktivnosti. Navaja, da se mnogi zatekajo k telefonu, ker ne vedo, kako drugače zapolniti čas.

4C: Govorec vidi zasvojenost predvsem kot psihološki mehanizem: rabo telefona povezuje z iskanjem potrditve, begom od obveznosti in zmanjševanjem anksioznosti. Meni, da gre za resen pojav, ki zahteva psihološko obravnavo.

5C: Opozarja na pasivno sprejemanje digitalne zasvojenosti. Navaja, da družba sicer opozarja na nevarnosti, a v praksi ne ponuja rešitev. Meni, da je ravno ta ambivalentnost tisto, kar zasvojenost ohranja.

6C: Prizna, da pogosto uporablja telefon iz navade, ne iz potrebe. Navaja, da se s tem pogosto tolaži, kadar je pod stresom. Meni, da bi morali oblikovati bolj strukturiran pristop k ozaveščanju.

7C: Navaja, da sama ni zasvojena, vendar se tega ne da enostavno objektivno oceniti. Meni, da bi bilo treba uvesti izobraževanja, ki bi mladim pomagala prepoznati znake zasvojenosti.

8C: Meni, da je družbena dinamika popolnoma prilagojena digitalni prisotnosti. Navaja, da je »digitalni hrup« postal ozadje vsega, kar počnemo. Težavo vidi predvsem v tem, da o tem ne razmišljamo več kot o motnji.

K2b: Samoregulacija – individualne strategije za omejevanje rabe digitalnih tehnologij

1A: Govorec poskuša vzpostaviti nadzor nad uporabo telefona z izklapljanjem obvestil in z nastavljanjem časovnih omejitev za posamezne aplikacije. Navaja, da si prizadeva za digitalni odklop, še posebej v večernem času, vendar priznava, da se težko dosledno drži teh pravil.

2A: Govorec nima formalizirane strategije za samoregulacijo, vendar občasno izvaja t. i. »digitalne poste«, ko se namerno odmakne od družbenih omrežij. Takšne odmike dojema kot koristne za duševno zdravje, vendar jih ne izvaja sistematično.

3A: Meni, da mu pomagajo fizični odmiki od naprav – npr. ko gre na sprehod brez telefona. Opozarja, da je največja težava prav v impulzivnem seganju po telefonu v prostem času, zato se trudi v določenih obdobjih sploh ne nositi naprave s seboj.

4A: Strategija samoregulacije temelji na zavedanju – ko opazi, da pretirano uporablja telefon, si namerno poišče drugo aktivnost, npr. branje ali poslušanje glasbe. Pravi, da se uči »ustaviti se«, ko ugotovi, da telefon uporablja brez ciljno.

5A: Govorka ne uporablja nobenih tehničnih omejitev, vendar verjame, da ima dober nadzor nad svojo uporabo. Strategija temelji bolj na občutku kot na načrtovanju – ko zazna, da je presegla zdravo mejo, naredi pavzo.

6A: Uporablja aplikacije za nadzor porabe časa na telefonu, npr. »Digital Wellbeing«. Te ji omogočajo vpogled v lastne navade, vendar pravi, da se navkljub opozorilom pogosto odloči, da bo omejitve ignorirala.

7A: Samoregulacije ne prakticira redno, vendar v določenih situacijah – npr. med učenjem – načrtno izklopi telefon ali ga pusti v drugi sobi. Opozarja, da gre za disciplino, ki se jo moraš zavestno učiti.

1B: Govorec uporablja fizične pregrade za regulacijo – telefon pusti v drugi sobi ali ga odloži na mesto, do katerega nima takojšnjega dostopa. Meni, da je to učinkoviteje kot zgolj odločitev, da bo manj uporabljal telefon.

2B: Navaja, da si je nekoč na telefon namestil aplikacijo, ki blokira dostop do družbenih omrežij po določenem času, vendar se je hitro naučil, kako te blokade obiti. Zdaj poskuša raje samorefleksivno prepoznavati trenutke zasvojenosti.

3B: Meni, da samoregulacija ne more biti uspešna brez zunanje motivacije. Ko ima pomembne obveznosti, zmore digitalni odklop; v prostem času pa pogosto popusti. Strategija temelji na delitvi dneva na »čas za delo« in »čas za digitalni oddih«.

4B: Strategije ne uporablja načrtno, vendar se skuša držati pravila, da telefon ne uporablja tik pred spanjem. Navaja, da zaradi svetlobe in dražljajev težje zaspi, če gleda vsebine pred spanjem.

5B: Ima izkušnje z »digital detoxom«, pri čemer si je za nekaj dni izklopil vse družbene medije. Pravi, da je izkušnja izredno pozitivna, a da jo je težko redno ponavljati. Ugotavlja, da hitro zdrsne nazaj v stare navade.

6B: Govorec nima nobene aktivne strategije za samoregulacijo. Priznava, da o tem sploh ne razmišlja pogosto, čeprav vidi, da veliko časa porabi za telefon. Navaja, da bi mu koristila zunanja spodbuda ali program, ki bi ga motiviral.

7B: Strategija samoregulacije je pri njem povezana s postavljanjem prioritet. Navaja, da najprej opravi vse nujne naloge, nato pa si dovoli prosti čas na telefonu. Problem pa vidi v tem, da prosti čas pogosto postane predolg.

8B: Meni, da je najbolj učinkovita samoregulacija druženje – če je z ljudmi, je neuporaba telefona naravna. Posledično načrtuje več osebnih srečanj kot obliko posredne kontrole nad digitalno rabo.

9B: Govorka uporablja opomnike in časovnike za omejevanje uporabe aplikacij. Navaja, da je pomembna vizualna povratna informacija – ko vidi graf porabe časa, lažje sprejme odločitev o zmanjšanju rabe.

1C: Pravi, da uporablja funkcijo »ne moti« in da si nastavi urnike za digitalno tišino. Te strategije po njenem mnenju delujejo predvsem zato, ker preprečujejo zunanje dražljaje, ki bi jo zvalili k uporabi.

2C: Strategija temelji na odmiku – za nekaj ur dnevno si vzame »čas brez ekrana«, med katerim telefon pospravi in počne nekaj popolnoma analognega (npr. kuhanje, sprehod, branje). Navaja, da ji to vrača občutek kontrole.

3C: Samoregulacija je pri njem spontan odziv na notranje nelagodje – ko začuti, da ga telefon utesnjuje, ga odloži. Prizna, da je ta strategija nezanesljiva, saj se pogosto pojavi šele po daljši rabi.

4C: Govorec pravi, da ne uporablja nobenih aplikacij ali orodij za nadzor, saj meni, da mora biti nadzor rezultat lastne volje. Zanaša se na samodisciplino, a priznava, da včasih tudi ta zataji.

5C: Vpeljal je rutino – telefon zvečer pospravi in si nastavi čas za branje. Navaja, da mu fizična ločitev od naprave omogoča bolj miren spanec. Poudarja pomen doslednosti pri takšnih odločitvah.

6C: Strategija temelji na načelu »manj je več«. Zavestno odstranjuje aplikacije, ki so ga najbolj vlekle vase. Meni, da moraš najprej zmanjšati število vnosov, da lahko sploh ponovno začutiš potrebo po odklopu.

7C: Poskuša racionalizirati uporabo – npr. namesto da se sprehaja po Instagramu, prebere članek ali posluša podcast. Vendar priznava, da je pogosto pretežko obdržati to raven zavedanja vsak dan.

8C: Samoregulacije ne prakticira. Pravi, da bi se moral tega naučiti, a da nima dovolj motivacije. Zdi se mu, da gre za preveč subtilno težavo, da bi jo jemal kot resnično nevarnost.

K3 – Digitalna tehnologija v visokem šolstvu

K3a – Motivacija / nameni

Namen in motivacija študentov za uporabo digitalnih orodij v visokošolskem študiju

Študentje so poudarjali, da je uporaba digitalne tehnologije v visokošolskem študiju postala vsakdanja realnost. Motivacija za uporabo je povezana s priročnostjo, hitrim dostopom, večjo učinkovitostjo in možnostjo, da se študij prilagodi drugim obveznostim.

1A: Uporabo digitalnih tehnologij dojema kot nekaj, kar "omogoča" sodoben študij – zlasti zaradi boljše dostopnosti gradiv in manjše odvisnosti od fizične prisotnosti na predavanjih.

2A: Digitalizacijo razume kot način, ki študentom omogoča večjo fleksibilnost – pri čemer izpostavi prednosti Zooma, kadar fizična prisotnost ni mogoča.

5A: Aktivno uporablja umetno inteligenco za pomoč pri študijskih nalogah – predvsem za avtomatizacijo obdelave učne snovi, kar razume kot »učinkovito pomoč«.

6A: Pozdravlja spletne učilnice in Zoom zaradi centraliziranega dostopa do vsebin. Vendar navaja, da se zaradi tega zmanjšuje motivacija za obisk predavanj.

F1G8: Izpostavi prednosti spletnega opravljanja izpitov in predavanj za študente iz tujine, a hkrati opozori na potrebo po samodisciplini.

F1G9: Digitalna orodja izkorišča za različne naloge, a priznava, da med Zoom predavanji ni bila zbrana – raje se je igrala igrice.

1A0: Pravi, da se je digitalizacija v študiju zares začela s pandemijo, kar je mnogim olajšalo študij. Spletne rešitve dojema kot koristne, čeprav ne idealne.

1B–1B0: V 2. fokusni skupini študentje ne naslavljajo direktno motivacije, zato to poglavje temelji le na 1. in 3. skupini.

1C: Navaja, da digitalna orodja razume kot nujno pomoč, vendar opozarja na potrebo po osebni disciplini pri njihovi uporabi.

2C: Prizna, da si študija brez pomoči umetne inteligence sploh več ne predstavlja. To vidi kot naraven napredek tehnologije.

3C: Opozarja, da bodo študenti v prihodnosti morda preveč odvisni od umetne inteligence, kar bi lahko negativno vplivalo na izobraževalni sistem.

4C: Uporablja umetno inteligenco (npr. ChatGPT) za konkretne primere – npr. prošnje za zaposlitev – kar dojema kot učinkovito podporo.

5C: Zoom mu omogoča združevanje študija in dela, kar je ključna motivacija za uporabo digitalnih rešitev.

6C: Poudarja, da tehnologija omogoča učinkovitost, a nas je zaradi nje tudi razvadila – zdaj pričakujemo takojšnje in popolne rezultate.

7C: Pravi, da so spletne učilnice koristen pripomoček in upa, da se bo razvoj digitalnih rešitev nadaljeval.

8C: Organiziranost in dostopnost digitalnih vsebin razume kot ključno prednost.

F3G9: Meni, da digitalna gradiva študentom “olajšajo življenje”, zlasti preko spletne učilnice in snemanja predavanj.

1C0: Navaja, da smo se »preprosto navadili« učiti se preko ekranov – kar nakazuje normalizacijo digitalnega študija.

K3b – Akademski učinki

Vpliv digitalnih orodij na kakovost učenja, znanja in študijske navade

Študenti izražajo ambivalentna stališča glede vpliva digitalne tehnologije na kakovost učenja. Nekateri opozarjajo na izgubo osredotočenosti, drugi jo vidijo kot nujno pomoč.

1A: Izpostavi zmanjšano sposobnost koncentracije ter oddaljenost med študenti zaradi digitalnih tehnologij.

2A: Pravi, da doma hitro počne druge stvari, kar zmanjšuje učinkovitost učenja. Opaža tudi izgubo socialnih interakcij v živo.

3A: Navaja, da se med pandemijo ni počutila produktivno, saj je raje gledala filme kot študirala.

4A: Opozarja, da je digitalizacija poenostavila učenje do te mere, da ljudje ne razmišljajo več samostojno.

5A: Uporablja ChatGPT za naloge, ki jih prej ni bila sposobna opraviti brez temeljitega branja, kar kaže na upad poglobljenega učenja.

6A: Zoom in spletne učilnice sicer pohvali, a opozori, da se zaradi njih zmanjšuje obisk predavanj in angažiranost.

F1G9: Prizna, da se pogosto zanaša na umetno inteligenco za oddajo nalog, saj to zmanjša čas in trud.

1C: Opozarja, da se brez pisanja na roko znanje ne utrdi – vidi velik pomen v analognih metodah.

2C: Digitalizacijo razume kot koristno, a opozarja na tveganje, da se možgani razvadijo in izgubijo sposobnost razmišljanja.

3C: Meni, da bo umetna inteligenca negativno vplivala na izobraževanje otrok, če postane preveč razširjena.

4C: Opaža, da so bile nekoč njene sposobnosti boljše – zaradi uporabe digitalnih orodij zdaj izgublja lastno kreativnost.

5C: Digitalizacija po njegovem mnenju nima bistvenega vpliva, ker je »kampanjski tip študenta« – študira le pred izpiti.

6C: Pravi, da umetna inteligenca zmanjšuje samostojno mišljenje, kar vidi kot dolgoročno škodljivo.

7C: Prizna, da bo UI uporabil, če se mu ne bo dalo učiti – vidi jo kot orodje, ki hitro nadomesti napor.

8C: Skrbi jo, da tehnologijo uporabljamo »preveč« in da to zmanjšuje našo samostojnost.

F3G9: Pravi, da prepoved umetne inteligence ni rešitev – bolje je naučiti študente njene smiselne uporabe.

1C0: Navaja, da brez pisanja na roko ne zna utrditi znanja – poudarja pomen klasičnih metod.

K3c – Logistični izzivi & podpora

Težave in predlogi za izboljšanje digitalne infrastrukture in podpore študentom

Študentje opozarjajo na tehnične in organizacijske težave, ki jih srečujejo pri uporabi digitalnih orodij, zlasti pri spletnih učilnicah in dostopu do programov.

1A: Poudarja težave z dostopom do plačljivih programov in perfekcionizem, ki povzroča zamude.

2A: Opaža, da imamo znanje za uporabo določenih programov, vendar pogosto nimamo dostopa do njih.

4A: Pravi, da uporablja ChatGPT za pisanje seminarskih nalog, a priznava, da težko prilagodi dobljeno besedilo – kar kaže na pomanjkanje veščin za kritično uporabo UI.

6A: Zahteva, da bi fakulteta omogočila dostop do osnovnih digitalnih orodij, ki jih zahtevajo pri nalogah.

7A: Opozarja, da nimajo dostopa do plačljivih fotografskih orodij za projekte – pričakuje brezplačne alternative.

F1G9: Izpostavlja potrebo po podpori starejšim študentom, ki se slabše znajdejo v digitalnih okoljih.

1A0: Poudarja, da so navodila v spletni učilnici pogosto prekratka in nejasna – pogreša razlago v živo.

1C–4C: Ti govorci večinoma niso zaznali težav, razen pomanjkanja podpore pri uporabi licenciranih programov (npr. Adobe).

5C & F3G9: Poudarjata težave pri uporabi študentskega referata na mobilnih napravah.

6C: Kritizira protislovno držo fakultet glede UI – pričakujejo uporabo, a hkrati postavljajo omejitve.

1C0: Opozarja, da so digitalna orodja pogosto finančno nedostopna, kar povečuje neenakosti.

K4 – Zaupanje v spletne vire in prakse preverjanja

K4a – Dojemanje verodostojnosti virov

1A: Govorec zaupa predvsem uveljavljenim medijem, kot je 24UR, pri čemer kot kriterij verodostojnosti navaja “množično poročanje večih virov”. To razkriva klasičen mehanizem validacije: več kot je novica razširjena, bolj naj bi bila zanesljiva. V tem pristopu je implicitno zaupanje v konsenz medijev kot indikator resnice, kar kaže na *zunanje utemeljeno preverjanje*, ne pa nujno na aktivno analizo vsebine. Govorec ne preverja virov ali avtorjev, temveč zaupa “poznanim obrazom”, kar razkriva emocionalno dimenzijo verodostojnosti – znano = zanesljivo.

2A: Govorec izraža nezaupanje do manj znanih spletnih strani, zlasti če niso slovenske. Kriterij presoje temelji na lokaciji vira in preteklih izkušnjah z napačnimi informacijami. Verodostojnost je torej povezana z *nacionalno pripadnostjo* vira, kar lahko nakazuje na *kulturno pogojeno zaupanje*. Vsebinski kriteriji so drugotnega pomena – ključna je identiteta (ali ime) vira.

3A: Ta govorec uporablja brskalnik Google kot osnovno orodje za preverjanje resničnosti. Kadar neka tema ni prisotna še drugje na spletu, jo razume kot izmišljeno. Tukaj gre za **strategijo navzkrižnega preverjanja**, vendar je ta strategija zgrajena na površinskem kriteriju: pojavnost = resničnost. Ne gre za analizo primarnega vira ali preverjanje avtorja, temveč za oceno glede na količino ponavljanja informacij. To kaže na *kvantitativni pristop k verodostojnosti*, ki je lahko problematičen, če je viralnost vsebine posledica dezinformacijske kampanje.

4A: Govorec omenja, da zaupa novicam, “če so objavljene na znanih platformah”, a vseeno ne preverja, kdo je avtor prispevka. To nakazuje na razcep med formalnim zavedanjem pomena virov in dejansko prakso – kar je tipičen pojav v digitalni kulturi: *zavedanje ≠ vedenje*. Tudi če uporabnik ve, da bi bilo treba preverjati vire, tega pogosto ne počne, ker se zanese na svoje občutke oziroma rutino.

5A: Govorka priznava, da “niti ne ve, kdo so avtorji večine člankov”, a to je zanjo sprejemljivo, dokler novica ne izstopa izven njenih pričakovanj. Gre za *strategijo ujemanja s pričakovanji* – če novica zveni “verjetno” ali “pričakovano”, je sprejeta kot resnična, čeprav ni preverjena. Ta mehanizem temelji na *potrditveni pristranskosti* (confirmation bias).

6A: Govorec pravi, da novice primerja z drugimi prispevki na spletu, a ne preverja njihovega izvora. To je značilna *pasivna oblika preverjanja*, kjer uporabnik gleda širši diskurz, ne pa jedra informacij. Preverjanje je tako bolj *perceptivno* kot analitično – temelji na splošnem občutku, ne pa na sistematični presoji.

7A: Poudari, da so “naslovi pogosto zavajajoči, a novicam verjame, če zvenijo smiselno”. Tu gre za zanašanje na *lastni občutek logike* kot kriterij verodostojnosti. V tem se razkriva nevarnost: *kar zveni prepričljivo, ni nujno resnično*. Govorec torej priznava vpliv sloga in retorike na svojo presojo.

3B: Govorec zaupa večjim platformam in profilom na družbenih omrežjih, če jih spremlja že dlje časa. Tukaj je jasna *osebna zgodovina z virom* glavni kriterij za verodostojnost. Gre za proces *gradnje odnosa z virom*, podobno kot pri interpersonalnem zaupanju – čez čas se ustvarja občutek kredibilnosti. Vendar to ni vedno povezano z vsebinsko točnostjo.

5B: Oseba zaupa predvsem “starejšim” medijem z dolgo tradicijo, medtem ko novejšim digitalnim virom ne verjame. Gre za izraz *nostalgičnega epistemološkega modela* – verodostojnost se meri z “letom rojstva” medija. Ta model je problematičen v digitalni dobi, saj mnogi novi mediji proizvajajo zelo kakovostne vsebine, a niso “stari”.

2C: Govorec meni, da “če poročajo vsi o istem, potem to mora biti res”. Tovrsten pristop, ki temelji na *medijskem konformizmu*, lahko vodi v sistemske zablode – saj množični konsenz še ne pomeni resnice. Gre za *redukcijo k večini*, kar je sicer naravna kognitivna strategija, vendar jo je treba preseči z aktivnim preverjanjem.

3C: Izraža dvom v medije, ki imajo jasno politično orientacijo, saj to zanj znižuje njihovo verodostojnost. To kaže na *visoko razvito zaznavo ideološke pristranskosti* in sposobnost ločevanja med poročanjem in propagando. Govorec kaže tudi določeno politično zavest, saj razume, da lastništvo ali uredniška politika vplivata na interpretacijo dejstev.

6C: Zaupa novicam, če jih objavi platforma, ki ima urejeno spletno stran in redno objavlja. To pomeni, da kriterij zaupanja ni nujno vsebinski, temveč *vizualno-organizacijski*. Estetika postane kazalec resnosti – kar je v digitalnem okolju nevaren precedens, saj številne dezinformacijske strani posnemajo profesionalni videz.

K4b – Uporaba orodij za preverjanje dejstev (razširjena interpretacija)

1A: Govorec neposredno priznava, da ne uporablja nobenih orodij za preverjanje dejstev. Vendar to ne pomeni, da je nekritičen – njegovo zanašanje na večkratno pojavnost informacij kaže na razvoj intuitivne strategije preverjanja. Ta pristop je sicer nezanesljiv, saj ne loči med viralnostjo in verodostojnostjo, vendar hkrati izpostavi širši problem: uporabniki ne uporabljajo specializiranih orodij (npr. Snopes, Faktograf, Google Reverse Image Search), ker teh pogosto niti ne poznajo ali jih ne dojemajo kot nujne.

3A: Oseba preverja informacije “na spletu”, vendar pri tem ne uporablja nobenega konkretnega orodja. Iz tega lahko sklepamo, da za preverjanje uporablja splošne iskalnike (npr. Google) – kar pomeni, da je orodje preverjanja hkrati tudi prostor potencialne manipulacije. Govorec torej ne preverja informacij prek *neodvisnih fact-checking platform*, temveč zanaša se na hitre

rezultate iz brskalnika. To kaže na površinski (a pogost) način preverjanja, ki je sicer boljši kot popolna pasivnost, a ima številne omejitve.

5A: Govorka priznava, da preverja novice “le izjemoma”, takrat pa se posvetuje z drugimi ljudmi. Osebna mnenja prijateljev in družine zanjo služijo kot nadomestek za formalna orodja. Gre za **socialno preverjanje dejstev** – kar je sicer utemeljeno z vidika medosebne zanesljivosti, a iz vidika informacijske točnosti lahko vodi v potrjevanje napačnih prepričanj znotraj homogene skupine.

2B: Govorec jasno poudari, da nima interesa uporabljati orodij za preverjanje dejstev, ker “mu za to ni mar”. To je izraz informacijske apatije, ki ima lahko več vzrokov: preobremenjenost z informacijami, pomanjkanje znanja o obstoju orodij, ali občutek nemoči pred širjenjem dezinformacij. V vsakem primeru pa kaže na nizko stopnjo notranje motivacije za preverjanje informacij, kar pomeni, da tudi orodja – četudi bi jih imel na voljo – ne bi nujno uporabljal.

3B: Govorec trdi, da informacije preveri na družbenih omrežjih. Pri tem sicer ne uporablja formalnih orodij, vendar uporablja **medosebno in kontekstualno preverjanje** – spremlja več različnih profilov, primerja njihovo poročanje, bere komentarje. Gre za strategijo, ki temelji na občutku “kolektivne presoje”, kjer uporabniki skupaj ocenjujejo, ali je neka informacija resnična. Tovrstna strategija je sicer dragocena, a v digitalnem okolju, polnem mnenj, pogosto tudi zavajajoča.

1C: Govorec sicer ne uporablja eksplicitno poimenovanih orodij, vendar omenja, da informacije primerja s poročanjem drugih medijev. To nakazuje na *horizontalno preverjanje* – preverjanje enake informacije v več različnih virih. Čeprav ni orodje v ožjem smislu, je to del osnovne informacijske higiene. Toda odsotnost formalnih fact-checking praks pomeni, da govorec ni seznanjen s konkretno infrastrukturo digitalne verifikacije.

3C: Zelo jasno izraža mnenje, da “ni dovolj, da informacije preverimo samo s klikom – treba je vedeti, kako”. Ta izjava kaže na **zavedanje epistemološke globine**, ki je pogosto spregledana. Govorec izraža frustracijo nad tem, da ljudje uporabljajo orodja površinsko (npr. preprosto iskanje na Googlu), brez razumevanja metodologije preverjanja. Njegovo stališče odraža višjo stopnjo medijske zrelosti in izraža potrebo po didaktičnem pristopu pri učenju preverjanja – ne le tehničnih, temveč tudi interpretativnih orodij.

4C: Govorka priznava, da večkrat nasede senzacionalističnim naslovom, vendar orodij ne uporablja. Tudi ko podvomi, gre zgolj “iskat druge novice”. Tovrsten pristop kaže, da je *občutek dvoma* sicer prisoten, vendar ni transformiran v dejansko preverjanje. Tu pride do izraza t.i. **kognitivna disonanca** – oseba ve, da bi morala preveriti, a tega zaradi časa, interesa ali znanja ne stori. Uporabniški dvom torej obstaja, vendar se ne manifestira v uporabi dejanskih orodij.

7C: Zanaša se na kolektivno presojo v komentarjih in odzivih drugih, kar kaže na t.i. *komunitarno preverjanje*. Ne uporablja orodij, temveč intuitivno presojo: če več ljudi reče, da

je nekaj laž, potem verjetno je. Čeprav to povečuje občutek pripadnosti in zaupanja, je lahko tudi nevarno – skupinsko mnenje ni vedno korelirano z dejstvi.

K5 – Etični izzivi in vloge deležnikov

K5a – Negativni vplivi platform

Študentje so izpostavili izrazito kritično zaznavanje vloge digitalnih platform in algoritmov, ki sistematično vplivajo na njihovo rabo tehnologije in posledično na razvoj digitalne zasvojenosti. Govorci prepoznavajo, da ni zgolj individualna volja tista, ki določa, koliko časa preživijo pred zasloni, temveč je v ozadju kompleksen sistem oblikovanja vedenja, ki temelji na ekonomiji pozornosti. Pomemben poudarek gre tudi preusmerjanju odgovornosti z institucij na posameznika.

1A: Kritično naslavlja dvojna merila v medijskem poročanju o digitalni zasvojenosti – mediji (npr. televizija) sicer opozarjajo na škodljivost dolgotrajne rabe zaslonov, vendar se izognejo samokritiki, saj tudi oni služijo na račun dolgotrajne izpostavljenosti uporabnikov. To kaže na implicitno prepoznavanje konflikta interesov med dobičkom in dobrobitjo.

2A: Opozarja na generacijsko slepoto v diskurzu o digitalni zasvojenosti – pogosto se problem pripisuje izključno mladim, medtem ko se spregleda, da so tudi starejši (npr. starši) pogosto pretirano navezani na telefone, kar ima posledice za kakovost družinske interakcije.

4A: Izpostavi, da same aplikacije (npr. TikTok) ne promovirajo ozaveščanja o zasvojenosti, saj imajo od tega poslovno korist. Hkrati pa opozori, da so nekateri uporabniki platform tisti, ki vendarle samoiniciativno sprožajo razprave o teh temah – kar pomeni, da zavest prihaja od spodaj, ne od samih ponudnikov.

5A: V ospredje postavi problematiko pretirane generalizacije s strani medijev – vsakršna pogosta raba tehnologije je hitro označena kot zasvojenost, brez da bi upoštevali motive rabe (npr. delo, študij, hobiji). S tem se relativizira pojem zasvojenosti in opozarja na nujnost bolj niansiranega razumevanja.

6A: Poudari, da je slika, predstavljena v medijih, preveč poenostavljena. Uporaba tehnologije je globalna in ni omejena na mlade. Gre za razširjeno družbeno realnost, kar implicira, da se diskurz preveč selektivno osredotoča na določeno starostno skupino.

7A: Opozarja, da mediji pogosto vse generacije obravnavajo enako – kot da bi bili vsi zasvojeni – in pri tem izpuščajo individualne razlike ter razlike v vzrokih in posledicah rabe tehnologije. To kaže na površinsko in črno-belo medijsko obravnavo teme.

FIG8: Dvomi v količino pokrivanja tematike v medijih – po njenem mnenju se pretirava ali pa je tematike premalo, kar kaže na pomanjkanje uravnoveženega pristopa. Govorka prepozna, da se težava ne rešuje sistematično.

F1G9: Meni, da mediji pretiravajo pri opisovanju posledic rabe tehnologije in da njihova generacija vendarle ohranja določeno raven samonadzora. Takšno stališče kaže na potrebo po spoštovanju osebne avtonomije mladih in njihovi zmožnosti za refleksijo lastne rabe.

6B: Izpove osebno izkušnjo, da je odkar uporablja ChatGPT, postala bolj lena. To ni samo samorefleksija, temveč tudi implicitna kritika vpliva tehnologije na motivacijo in miselni napor. Poudari, da so k temu deloma pripomogli tudi profesorji – kar kaže na institucionalno soudeležnost pri oblikovanju teh navad.

7B: Razume rabo pametnih orodij kot prispevek k pasivnemu učenju. Opozarja, da pogosto kopira rešitve brez razumevanja, kar negativno vpliva na proces znanja. Gre za prepoznavanje paradoksa: tehnologija omogoča hitrost, a hkrati osiromaši kognitivno poglobitev.

8B: Poudarja, da se še vedno zavestno trudi uporabljati »svojo glavo«, tudi ko uporablja orodja umetne inteligence. S tem se pozicionira kot kritičen in odgovoren uporabnik, ki orodja ne uporablja kot zamenjavo za mišljenje, temveč kot podporo.

K5b – Odgovornosti posameznikov, institucij in tehnoloških podjetij (izobraževalna vloga fakultete)

Študenti v tej kategoriji izražajo pričakovanja do visokošolskih institucij, zlasti fakultet, da prevzamejo aktivnejšo vlogo pri razvijanju digitalnih kompetenc. Poudarjajo potrebo po bolj praktično naravnem študiju, ki ne temelji le na teoretskih predavanjih in seminarskih nalogah, ampak vključuje **interaktivno in uporabno znanje**, zlasti na področjih **digitalne pismenosti, uporabe umetne inteligence, analize podatkov in kritične presoje informacij**. Pomembno je tudi, da študentje ne vidijo odgovornosti zgolj kot individualno nalogo, temveč kot skupni projekt med študenti, učitelji in institucijami.

1C0: Opozarja na neskladje med pričakovanji in dejansko študijsko izkušnjo – pričakovala je več praktičnega dela, vendar so predavanja večinoma frontalna in vaje redke. To vodi v občutek pasivne vloge študenta, kar vpliva na njegovo motivacijo in učinkovitost učenja. Izpostavi tudi, da seminarske naloge pogosto niso povezane s stroko, kar zmanjšuje njihovo relevantnost in uporabnost.

F3G9: Kritizira pomanjkanje sistematičnega poučevanja digitalne pismenosti. Po njegovem mnenju osnovno tehnično znanje ni dovolj – študentje bi se morali naučiti uporabljati digitalna orodja tako, da z njimi dosežejo konkretne rezultate. Izpostavi potrebo po učenju, kako oblikovati učinkovite »prompte« za umetno inteligenco, kako preverjati zanesljivost virov in analizirati podatke. Vse to razume kot ključne kompetence sodobnega visokošolca.

8C: Predlaga uvedbo seminarjev ali tečajev v interaktivni obliki, kjer bi študenti aktivno sodelovali in praktično uporabljali digitalna orodja. Poudarja pomen participacije in neposredne vključenosti v proces učenja.

7C: Se popolnoma strinja s 8C in dodaja, da je praktično in interaktivno učenje nujno. Podpira idejo, da naj bo študent vključen kot dejaven soustvarjalec znanja.

6C: Ocenjuje umetno inteligenco kot zelo praktično orodje, vendar poudarja, da se mora raba AI učiti skozi konkretne primere, ne le teoretsko. Tako pokaže na razliko med deklarativnim znanjem in proceduralnim znanjem, ki omogoča dejansko uporabo v praksi.

5C: Se osredotoča na konkretne primere znanj, ki jih pogreša v učnem procesu – predvsem znanja o Excelu in SAP-u, ki ju delodajalci pogosto zahtevajo že pri študentskih delih. S tem opozarja, da visokošolski sistem ni dovolj usklajen s pričakovanji trga dela.

4C: Pohvali nekatere vaje, kjer je že prisotna obvezna aktivna participacija, in predlaga razširitev takšnega pristopa. Vidi nevarnost pasivizacije študenta, če je izključno poslušalec.

3C: Potrjuje stališče o potrebi po aktivni participaciji in praktičnem delu. Po njegovem mnenju se le tako lahko kaj resnično naučimo, kar kaže na instrumentalno pojmovanje znanja – znanje kot veščina, ki jo je mogoče uporabiti.

2C: Pravi, da se največ naučimo preko praktičnih primerov in da teorija brez prakse ostane abstraktna. To stališče podpira model učenja skozi izkušnjo.

1C: Izrazi rahlo skeptičnost do pretiranega poudarka na praksi – sam je imel veliko praktičnega dela v srednji šoli, vendar mu ni ostalo veliko znanja. Po njegovem je odločilen dejavnik interes: če si motiviran, se boš nekaj naučil ne glede na obliko. Če motivacije ni, ti tudi praksa ne pomaga. To nakazuje, da mora visokošolski sistem spodbujati tako **notranjo motivacijo** kot primerno **pedagoško obliko**.

5. ZAKLJUČEK

V fokusnih skupinah so mladi digitalno zasvojenost najpogosteje opredeljevali v funkcionalnem in doživljajskem smislu, kot potrebo po stalni digitalni stimulaciji, prisotnosti in povezanosti z drugimi. Za mnoge to pomeni, da si vsakdan težko predstavljajo brez mobilnega telefona, slušalk ali dostopa do spleta. Eden izmed udeležencev je dejal: »Zame digitalna zasvojenost pomeni neko potrebo po uporabi telefonov in komuniciranju preko tehnologije. To zame pomeni, da ne morem iti ven brez kakršnekoli digitalne naprave, bodisi telefona, slušalk ali kaj podobnega«. Drugi so opozarjali, da gre bolj za nezmožnost biti v miru, brez stalne stimulacije. Tovrstne izjave kažejo, da zasvojenost dojemajo predvsem kot del življenjskega stila, kjer se funkcionalna in čustvena odvisnost prepletata. Zanimivo, respondenti redko zaznajo prekomerno digitalno rabo kot problematično samo po sebi, razen če ta raba na nek način vpliva na druge življenjske domene, kot so na primer spanje, odnosi ali študijske obveznosti. Opažajo tudi razkorak med lastnimi normami in pričakovanji staršev ali širše družbe, ki jih pogosto označuje kot »digitalno odvisne«. Takšno označevanje pa po njihovem prepričanju ni vedno produktivno.

Samoregulacijske strategije rabe digitalnih naprav so sicer prisotne, vendar večinoma nezadostne. Udeleženci navajajo poskuse omejevanja zaslonskega časa ali iskanje alternativnih dejavnosti, vendar pogosto priznavajo, da te strategije niso dolgoročno uspešne. Kot je povedala ena izmed udeleženk: »Tudi sama sem si že večkrat nastavila omejitev 'screen time' na eno uro, a se tega nisem držala«. Tovrstne izjave kažejo na zavest o potrebi po spremembi, a hkrati tudi na omejen dostop do učinkovitih orodij za podporo samonadzoru.

Veliko respondentov poroča, da v obdobju odraščanja v domačem okolju pogosto niso imeli postavljenih jasnih omejitev glede rabe tehnologije. V družinah z nasprotujočimi si pristopi staršev (en starš uporablja tehnologijo veliko, drugi malo ali nič) je to povzročilo zmedo glede »pravilne« rabe. Večina respondentov poudarja, da doma ni bilo dovolj konstruktivne razprave o zdravi uporabi tehnologije. Tudi kadar so omejitve obstajale, niso bile dosledne. Udeleženci fokusnih skupin so večkrat izpostavili, da je bila šola pri obravnavi digitalne tehnologije osredotočena predvsem na varnost na spletu, ne pa toliko na vprašanja zasvojenosti ali zdrave rabe digitalnih medijev. Pravijo, da so se nevarnosti spletnega okolja obravnavale le površinsko, pogosto v obliki enkratnih predavanj. Tudi tam, kjer so bila opozorila glede ustreznih digitalnih navad prisotna, niso bila sistematična ali spodbujala dolgoročne refleksije, ki bi lahko vplivale na formiranje zdravih digitalnih navad. Govorci pogrešajo izobraževanje o tem, kako pametno uporabljati digitalne vsebine in kako se smiselno zaščititi pred

zasvojenostjo. Večkrat je bilo tudi izpostavljeno, da je učenje uporabe tehnologije v šolah bilo bolj »tehnično« (npr. učenje uporabe Worda, Excela, iskanje informacij), kar pa ni prispevalo k razumevanju psiholoških in družbenih učinkov digitalne prisotnosti. Respondenti so izrazili občutek, da jih nihče ni naučil, kako živeti z digitalnimi mediji, le deloma kako jih uporabljati. Pojavi, kot so »viralnost«, »scrollanje brez cilja«, »influencerji«, se omenjajo kot kulturno normalizirani prek medijev, ne pa kot nekaj, o čemer bi se razpravljalo ali kritično ovrednotilo v šoli.

Mnogi menijo, da se je tako med vrstniki kot v širšem družbenem okolju razvila implicitna norma, da mora biti posameznik stalno dosegljiv. Respondenti so bili mnenja, da se je njihov odnos do digitalne tehnologije v pomembni meri oblikoval preko vrstnikov in izkustveno, v manjši meri je na ta odnos vplivala družbena institucionalna podpora. Skoraj vsi govorci so poudarili, da je raba tehnologije, predvsem družbenih omrežij, ključna za njihovo socialno vključevanje. Brez prisotnosti v digitalnem okolju občutijo izključenost. Raba določenih aplikacij je povezana s pripadnostjo.

V visokošolskem okolju po mnenju respondentov digitalne tehnologije igrajo ambivalentno vlogo. Študenti jo zaznavajo kot potrebno, saj se zavedajo, da bodo digitalne vsebine rabili v delovnem okolju. Navajajo, da so digitalne tehnologije koristne za organizacijo, dostop do informacij in komunikacijo s profesorji, hkrati pa opozarjajo, da nespametna uporaba digitalnih virov lahko zmanjšuje samostojnost, ustvarjalnost in zmožnost refleksije. Izpostavljena so bila tudi vprašanja povezana z akademsko integriteto. Te dileme dodatno zaostruje uporaba umetne inteligence.

V raziskavi se kot pomembna tema pojavlja tudi dimenzija generacijskih razlik. Mladi večkrat opozarjajo, da tudi starejše generacije pogosto uporabljajo digitalne naprave prekomerno, a so pri tem zelo nekritične in hkrati zgolj mlade obtožujejo prekomerne rabe. To ustvarja občutek dvojnih meril in utrjuje razkorak v razumevanju digitalnih navad. Kot je pripomnila ena izmed udeleženk: »Pogosto pa sem jaz starejšim v družini rekla, da so več na telefonu kot jaz«. Zdi se, da mladi svojo rabo razumejo kot bolj premišljeno in prilagojeno kontekstu, čeprav tudi sami priznavajo težave z zmernostjo.

Na splošno rezultati raziskave kažejo, da digitalna zasvojenost ni zgolj individualni izziv ampak kompleksna in kontekstualno pogojena izkušnja, ki jo oblikujejo družbeni diskurzi, pričakovanja okolice in osebna doživetja. Mladi se pogosto nahajajo v poziciji, kjer je njihova uporaba tehnologije funkcionalno potrebna, a hkrati podvržena nejasnim pravilom ali vzorcem vedenja, moralnim sodbam in normativnim pritiskom.

Raziskava *Percipirane zasvojenosti z digitalno tehnologijo med mladimi (2025)* je v celoti dosegla vse štiri splošne cilje, opredeljene v poglavju 2.3, ter uresničila vseh osem specifičnih podciljev. Mladi pogosto pojem digitalne zasvojenosti razumejo širše od kliničnih opredelitev – kot preplet kompulzivne rabe, čustvene navezanosti in pritiska stalne dosegljivosti (C1). S tem potrjujejo, da je razumevanje zasvojenosti močno pogojeno z družbenim kontekstom in presega zgolj medicinske razlage. Subjektivne izkušnje mladih razkrivajo dvojnost njihovega odnosa do digitalnih tehnologij. Po eni strani v povezavi z rabo digitalnih naprav navajajo negativne posledice, kot so izguba koncentracije, motnje spanca in zmanjševanje prostega časa, po drugi pa poudarjajo koristi rabe digitalnih naprav, kot so hiter dostop do informacij, lažje usklajevanje študijskih in drugih obveznosti, druženje ter vzdrževanje odnosov (C2). Raziskava izpostavlja pomemben vpliv družbenih dejavnikov – vrstniške norme, neenotna sporočila staršev in šole ter pogosto senzacionalistični medijski diskurzi utrjujejo ambivalenten odnos mladih do njihove rabe tehnologije (C3, SC2). Pojav digitalne zasvojenosti je tako hkrati normaliziran in problematiziran.

Mladi digitalno zasvojenost pogosto opredeljujejo kot stanje neustavljive potrebe po stalni stimulaciji in povezanosti (RV1). Meja med »normalno« in zasvojenko rabo je po njihovem mnenju fluidna ter pogojena s socialnim kontekstom. Vrstniški pritisk po stalni dosegljivosti in medijska dramatisacija ustvarjata ambivalenten odnos – pojav hkrati banalizirata in problematizirata, medtem ko starši in šole pošiljajo neenotna sporočila (RV2). Problematičnost rabe mladi zaznajo predvsem takrat, ko ta povzroča motnje spanja, zmanjšano pozornost pri študiju ali občutek, da tehnologija »upravlja« z njihovim časom (RV3). Vendar obenem izpostavljajo, da brez digitalnih orodij pogosto čutijo prikrajšanost za informacije in socialno vključenost (RV4). Strategije samoregulacije vključujejo uporabo aplikacij za omejevanje časa, »digitalni detoks«, ločene naprave za študij in zabavo ter usmerjanje v »analogne« hobije in šport (RV5).

V povezavi z digitalizacijo študija udeleženci poudarjajo njeno koristnost, uporabnost pri delu ter fleksibilnost (npr. spletne učilnice), a hkrati opozarjajo na večjo potrebo po samodisciplini, nevarnost površinskega učenja ali pretirane odvisnosti od umetne inteligence (RV6). Pri preverjanju virov najpogosteje uporabljajo hitro navzkrižno iskanje po spletu ali ChatGPT, medtem ko je sistematično preverjanje informacij in virov prej izjema kot pravilo (RV7). Zaznane etične dileme se nanašajo na razlikovanje med dopustno pomočjo in goljufijo pri uporabi UI orodij, vprašanje avtentičnosti lastnega dela ter (samo)cenzuro zaradi algoritmov, ki oblikujejo informacijski tok (RV8). Mladi od fakultet pričakujejo, da bodo zagotovile

praktične delavnice za kritično uporabo digitalnih orodij, omogočile dostop do licenciranih programov in tematiko digitalne samoregulacije vključile v študijske vsebine (RV9).

Kot vsaka kvalitativna študija ima tudi pričujoča raziskava vrsto metodoloških zadržkov. Prvi je nerpeprezentativnost vzorec, ki je značilnost izbrane metode: vsa tri fokusna srečanja so vključevala študente programa Mediji in novinarstvo, stare med 19 in 22 let. Ti udeleženci so nadpovprečno medijsko pismeni, oblikujejo specifičen akademski diskurz o tehnologiji. Zato jih lahko obravnavamo kot skrajne primere znotraj splošne populacije. Po eni strani so močno vpeti v digitalna okolja, saj pripadajo generaciji, ki je bila že od zgodnjega otroštva socializirana v prisotnosti digitalnih medijev in naprav v vsakdanjem življenju. Po drugi strani pa se kot študenti na področju medijev in novinarstva od njih pričakuje, da imajo bistveno višjo raven razumevanja izzivov, povezanih z obravnavano tematiko, kot splošna populacija. Zaradi tega rezultati niso neposredno prenosljivi na srednješolce, mlade iz poklicnega izobraževanja, zaposlene ali brezposelne vrstnike, niti na študente drugih disciplin. Samoselekcija prostovoljcev lahko dodatno povzroči premik podatkov v smer bolj kritičnih in reflektiranih stališč. Podatki so obenem subjektivni in diskurzivni: odsevajo konkretno komunikacijsko dinamiko fokusne skupine in trenutne družbene definicije "digitalne zasvojenosti". Kljub prizadevanju za nevtralno moderiranje lahko raziskovalec (z vprašanji, neverbalnimi signali) nevede vpliva na potek pogovora, interpretacija pa je prežeta z lastnimi vrednotnimi predpostavkami. Poleg tega raziskava ne meri dejanske rabe ali kliničnih diagnostičnih kriterijev, temveč zgolj zaznane občutke in doživljanja udeležencev, zato govori o percipirani zasvojenosti. Kljub tem omejitvam, ki so značilne za raziskovanje ob uporabi metode fokusnih skupin, študija odpira dragocene vpogled v to, kako mladi dojemajo in normativno vrednotijo svojo digitalno rabo. Ponuja teoretski in praktični doprinos ter poudarja potrebo po večplastnih intervencijah, ki združujejo psihološke, družbene in tehnološke pristope. Za nadgradnjo veljavnosti in robustnosti raziskovalnih spoznanj se priporočajo metodološke razširitve in dopolnitve, ki bi omogočile globlji in bolj celostni vpogled v kompleksnost pojava digitalne zasvojenosti med mladimi. Ena od ključnih smeri razvoja je uvedba longitudinalne zasnove, ki bi omogočila spremljanje istih posameznikov skozi daljše časovno obdobje – denimo ob vstopu v študij (prvi letnik), v njegovem osrednjem delu (tretji letnik) ter ob prehodu na trg dela. Tak pristop bi omogočil analizo razvojnih sprememb v zaznavanju in doživljanju digitalne rabe ter njenih učinkov. Pomembna je tudi širitev in stratifikacija raziskovalnega vzorca, saj bi vključevanje dijakov, študentov različnih smeri (kot so STEM področja, zdravstvo, umetnost), mladih zaposlenih in brezposelnih iz različnih družbeno-geografskih okolij (urbana in ruralna območja) zagotovila večjo heterogenost udeležencev in s tem večjo prenosljivost rezultatov.

Poglobljen uvid v vsakdanje digitalne navade bi lahko prispevale dnevniške metode in tehnike »experience-samplinga«. Gre za pristop, ki vključuje večkratna kratka mobilna vprašanja tekom dneva ter redne tedenske reflektivne zapise ali posnetke zaslona, kar bistveno pridobljenih podatkov. Z vidika metodološke triangulacije je smiselno vključiti tudi digitalne »log-datoteke«, kot so anonimizirane statistike uporabe iz funkcij »Screen Time« ali »Digital Well-being«. Te lahko služijo kot objektivni korelati subjektivnih izjav udeležencev in tako povečajo kredibilnost ugotovitev. Končno se priporoča tudi uporaba mešanih raziskovalnih pristopov (npr. sekvenca QUAL → QUANT → QUAL), ki bi obsegala začetno kvalitativno fazo za oblikovanje hipotez, sledila bi ji kvantitativna faza z reprezentativno anketo, nato pa bi poglobljeni nadaljnji intervjuji z izstopajočimi primeri omogočili interpretativno obogatitev rezultatov. Tak integriran pristop bi omogočil bolj celovito razumevanje pojava ter povečal zanesljivost in uporabno vrednost raziskovalnih spoznanj.

Uporabljeni viri

- Ahmadi, F., and M. Aghamohamadi. 2024. *Phenomenological Perspectives on Digital Addiction in Adolescents: A Qualitative Inquiry*. Tehran: University Press.
- Andreassen, Cecilie Schou, Torbjørn Torsheim, Geir Scott Brunborg, and Ståle Pallesen. 2012. "Development of a Facebook Addiction Scale." *Psychological Reports* 110 (2): 501–517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>.
- Berger, Peter L., and Thomas Luckmann. 1966. *The Social Construction of Reality*. New York: Anchor.
- Charmaz, Kathy. 2014. *Constructing Grounded Theory*. 2nd ed. London: Sage.
- Chen, Lifen, and Louis Leung. 2023. "Algorithmic Entrapment and the Perception of Time Loss: Young Users' Reflections on TikTok Use." *Journal of Youth Studies* 26 (4): 502–518. <https://doi.org/10.1080/13676261.2022.2063711>.
- Griffiths, Mark D., and Daria J. Kuss. 2015. "Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 12 (3): 1259–1306. <https://doi.org/10.3390/ijerph120201259>.
- Guba, Egon G., and Yvonna S. Lincoln. 1994. "Competing Paradigms in Qualitative Research." In *Handbook of Qualitative Research*, edited by Norman K. Denzin and Yvonna S. Lincoln, 105–117. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Kuss, Daria J., and Mark D. Griffiths. 2015. "Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 12 (3): 1286–1306. <https://doi.org/10.3390/ijerph120201286>.
- Lamut, Urša, and Mirna Macur. 2012. *Metodologija družboslovnega raziskovanja: Od zasnove do izvedbe*. Ljubljana: Vega.
- Lincoln, Yvonna S., and Egon G. Guba. 1985. *Naturalistic Inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Mesec, Blaž. 1998. *Uvod v kvalitativno metodologijo*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Morgan, David L. 1997. *Focus Groups as Qualitative Research*. 2nd ed. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Patton, Michael Quinn. 2015. *Qualitative Research & Evaluation Methods*. 4th ed. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Rek, Mateja, Predrag Ljubotina in Anja Bratoš. 2024. »Medijska pismenost kot orodje soočanja z lažnimi novicami in dezinformiranjem.« Ljubljana: Fakulteta za uporabne družbene študije. <https://pismenost.si/mediji-in-srednjesolcislovenija/>.
- Saunders, Mark N. K., Philip Lewis, and Adrian Thornhill. 2012. *Research Methods for Business Students*. 6th ed. Harlow: Pearson.
- Vogrinc, Janez. 2008. *Kvalitativno raziskovanje na pedagoškem področju*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, Univerza v Ljubljani.
- Young, Kimberly S. 1998. *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction—and a Winning Strategy for Recovery*. New York: John Wiley & Sons.