

Izvirni znanstveni članek/Article (1.01)

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

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

UDK/UDC: 316.472.4:373.5-053.6-055.15

DOI: 10.34291/BV2023/04/Kraner

© 2023 Kraner, CC BY 4.0

*David Kraner*

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

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

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

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

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

### **1. Uvod**

Mlade, ki v družbi predstavljajo eno najbolj ranljivih skupin, je treba vedno bolj pripravljati na soočenje z agresivnimi vdori motivacijskih retoričnih tehnik, ki s

pomočjo interneta in pametnih telefonov želijo vplivati na vedénje uporabnikov.<sup>1</sup> Šola – kot tista institucija, ki ne predaja samo znanja, ampak tudi vzgaja – ima pri tem pomembno vlogo in nalogo. Univerzalna odličnost mladih se začne pri vzgoji. Že v preteklosti je bila šola vzgojna ustanova, zato bi morala to vlogo ohranjati (Jeglič 2022). Ne le izobraževanje, ampak tudi vzgoja in vseživljenjsko učenje so bistveni za dolgoročno graditev države, njeno varnost pred izkoriščanjem in trajnostni razvoj (Dobnik 2015).

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

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

Medijski svet, kontroliran kapitalizem, različna zloglasna popularna gibanja (npr. LGTB), ki jih mediji in politika podpirajo, mladim ponujajo privlačne priložnosti in jim obljublajo nebesa, vendar jim v resnici ne zagotavljajo vzgojnega vodenja in pomembnega normativnega nadzora. Mladi – še brez močne identitete – se znajdejo v zapletenem socialnem okolju brez orientacije.

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

Številne šole in različne vladne politike v mnogih državah izvajajo programe za izobraževanje mladih na področju medijske pismenosti. Vendar Buckingham in Capello ugotavljata, da se je več šol ujelo v tri pasti: 1. obrambni ali zaščitniški pristop (razprave o medijskem nasilju, vplivu medijev na zasvojenost, debelost in potrošništvo); 2. politična antipropaganda (demistifikacija medijev, zamenjava ‚lažnih‘ sporočil z ‚resničnimi‘); 3. lažna ustvarjalnost (širjenje mita o ustvarjalnosti – da so mladi, digitalni domorodci, drugačni od drugih) (Buckingham in Capello 2020, 84).

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

<sup>1</sup> Tematski blok prinaša rezultate dela raziskovalnega projekta „Teologija, digitalna kultura in izzivi na človeka osredičene umetne inteligence (J6-4626)“, ki deluje na Teološki fakulteti Univerze v Ljubljani. Program sofinancira Javna agencija za znanstvenoraziskovalno dejavnost Republike Slovenije (ARIS).

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

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

Obširna raziskava med starši v Veliki Britaniji leta 2016 ugotavlja, da družbena omrežja lahko širijo tako negativne kot tudi pozitivne drže. Negativne lastnosti so širjenje sovraštva, arogance, ignorance in obsojanja – pozitivne humor, občudovanje lepote, ustvarjalnost, ljubezen, pogum in prijaznost (Centre 2016).

## 2. Metoda

---

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

Zanimalo nas je, kako svetovni splet vpliva na raztresenost dijakov in dijakinj. Opazovali smo sledeče spremenljivke: izpostavljenost socialnim omrežjem in storitvam klepeta, osamljenost, socializacija oz. navezovanje stikov s sovrstniki, čas za osebne hobije, domače obveznosti in prostovoljne dejavnosti, dojemanje vpliva interneta nase in njegovega vpliva na druge.

Postavili smo dve hipotezi: 1. Mladi so internetu izpostavljeni več kot eno uro na dan in imajo veliko toleranco do tega, da jim pametni telefon jemlje pozornost med učenjem. 2. Mladi na katoliških gimnazijah se ne počutijo osamljene in so zelo aktivno vključeni v prostočasne dejavnosti.

S pomočjo statističnega programa SPSS so bile izvedene monovariatne in bivariatne analize. Monovariatne analize so vključevale naslednje spremenljivke: spol, časovna izpostavljenost internetu, časovna izpostavljenost socialnim omrežjem, časovna izpostavljenost storitvam klepeta, fizična prisotnost : odsotnost telefona v delovnem prostoru med učenjem, vklop : izklop zvočnih signalov med učenjem, čas za osebne hobije, čas za domače obveznosti, čas za prostovoljne dejavnosti, socializacija in percepcija osamljenosti. Pri bivariatnih analizah smo izvedli tri sklope analiz naslednjih spremenljivk: 1) spol in prisotnost : odsotnost telefona v delovnem prostoru, spol in vklop : izklop zvoka; 2) osamljenost in čas za osebne hobije, osa-

mljenost in čas za domače obveznosti, osamljenost in čas za prostovoljne dejavnosti; 3) socializacija in spol, socializacija in časovna izpostavljenost internetu.

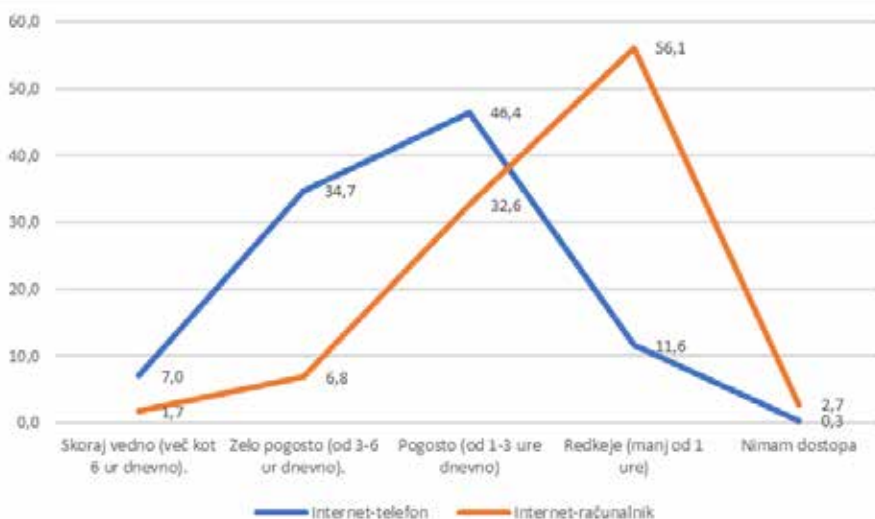
### 3. Rezultati

#### 3.1 Izpostavljenost mladih družbenim omrežjem in storitvam klepeta

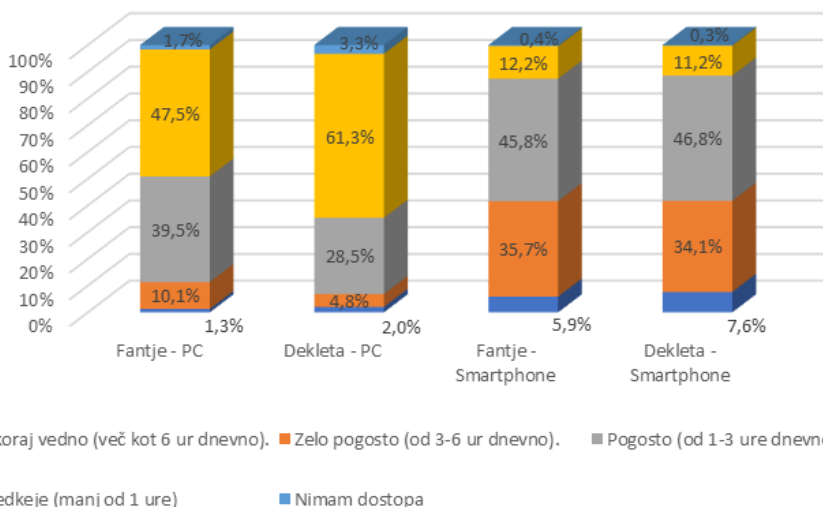
V raziskavi nas je zanimalo, koliko časa dnevno mladi preživijo na svetovnem spletu. Pri tem smo razlikovali uporabo interneta na osebni računalnik in na pametnem telefonu. Mladi so na internetu veliko več časa preko svojih pametnih telefonov. Zelo pogosto ali 3 do 6 ur dnevno je na pametnih telefonih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

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

Ker so mladi internetu bolj izpostavljeni na pametnih telefonih kot osebnih računalnikih, smo raziskali, ali so kakšne razlike glede na spol. Podatki kažejo, da je 3 % deklet internetu bolj izpostavljenih preko pametnih telefonov. Pri izpostavljenosti internetu na osebni računalnik pa statistično reprezentativnih razlik glede na spol ni. V naši raziskavi internet preko telefona dnevno uporablja 87 % fantov in 89 % deklet. Več kot 6 ur dnevno ga uporablja 6 % fantov in 8 % deklet. Zelo



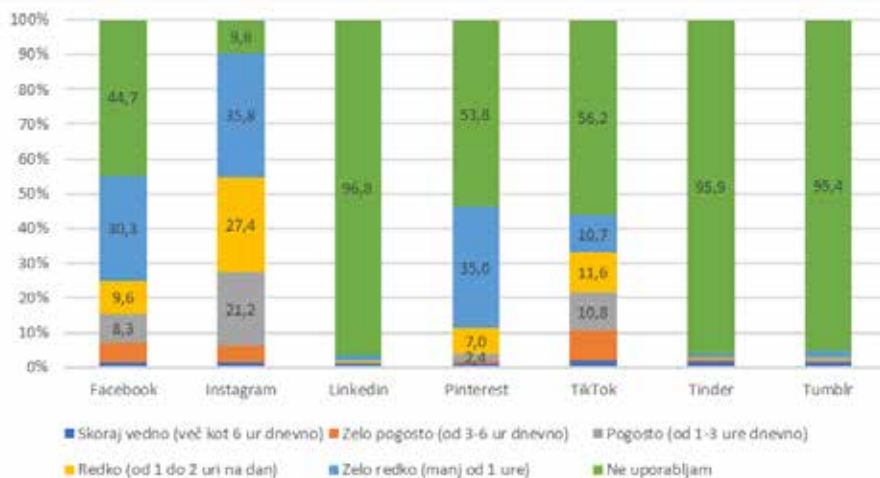
Graf 1: Izpostavljenost internetu.



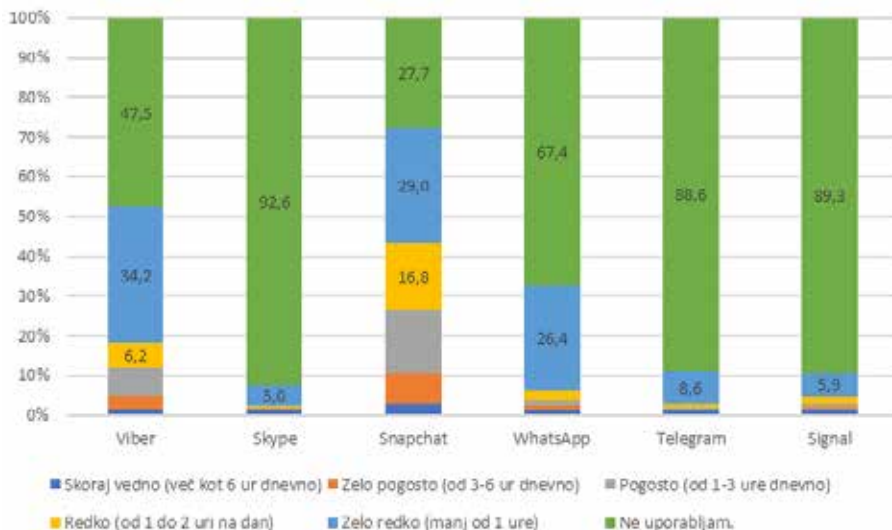
**Graf 2:** Izpostavljenost internetu preko pametnega telefona in osebnega računalnika glede na spol.

pogosto (3–6 ur) internet uporablja 36 % fantov in 34 % deklet. Pogosto (1–3 ure dnevno) internet uporablja 46 % fantov in 47 % deklet. Redko (manj kot 1 uro) internet uporablja 12 % fantov in 11 % deklet (Graf 2).

Zanimalo nas je tudi to, kaj mladi na internetu počnejo. Zelo pogosto so na družbenih omrežjih. Mladi največ uporabljajo Instagram (90 %), nato pa sledi Facebook (55 %), Pinterest (46 %) in TikTok (44 %). Med omenjeni socialni omrežji je največ tistih, ki jih uporabljajo manj kot eno uro dnevno (Instagram 36 %, Facebook 30 %, Pinterest 35 % in TikTok 11 %). Le Instagram uporablja 1–2 uri dnevno 27 % mladih. Najmanj uporabljajo LinkedIn, Tinder in Tumblr (Graf 3).



**Graf 3:** Izpostavljenost družbenim omrežjem.

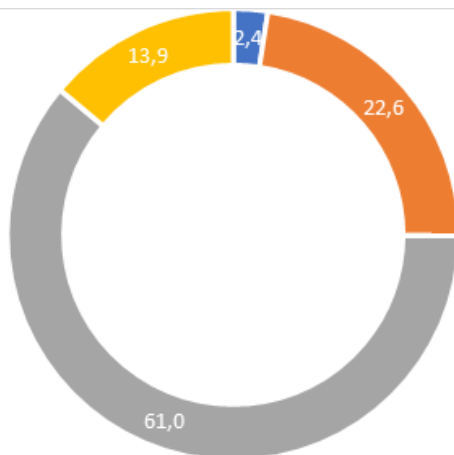


**Graf 4:** Izpostavljenost storitvam klepeta.

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

Primack s sodelavci je ugotovil, da imajo družbeni mediji večji negativen vpliv na tiste, ki jih uporabljajo več kot 2 uri na dan, manjši pa na tiste ki jih uporabljajo manj kot pol ure dnevno (Primack idr. 2017, 1–8). Prekomerna izpostavljenost internetu lahko na mladostnike vpliva negativno. Vendar moramo pri interpretaciji rezultatov upoštevati kontekst uporabe družbenih omrežij. Če internet uporabljamo kot vmesno postajo na poti do krepitev obstoječih odnosov in vzpostavljanja novih socialnih vezi, je za zmanjševanje osamljenosti koristno orodje. Če pa ga uporabljamo za pobeg iz družbenega sveta oz. za umik pred ‚bolečimi‘ interakcijami, se občutki osamljenosti povečajo (Nowland, Necka in Cacioppo 2018, 70).

Pri analizi izpostavljenosti mladih socialnim omrežjem in storitvam klepeta lahko izpostavimo pet ugotovitev: 1) večina mladih je dnevno z internetom bistveno več povezana preko svojih pametnih telefonih kot osebnih računalnikov; 2) med socialnimi omrežji največ časa namenijo Instagramu, Facebooku, Pinterestu in TikToku, med storitvami klepeta pa Snapchatu, Viberju in WhatsAppu; 3) največji delež mladih omenjena omrežja uporablja manj kot eno uro dnevno; 4) zaznati je mogoče delež mladih, ki so internetu izpostavljeni prekomerno (6 % fantov in 8 % deklet); 5) najmanj (pol ure dnevno) izpostavljenih internetu je 12 % mladih.



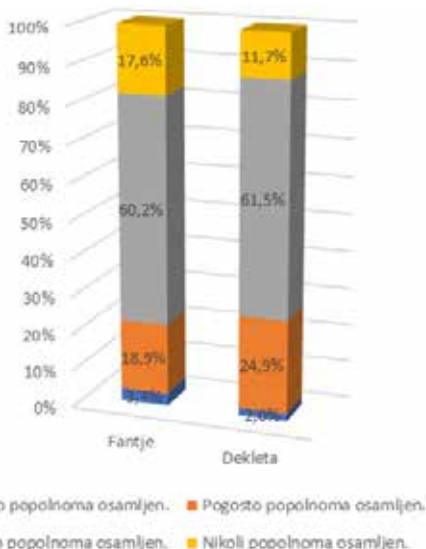
- Vedno popolnoma osamljen.    ■ Pogosto popolnoma osamljen.
- Redko popolnoma osamljen.    ■ Nikoli popolnoma osamljen.

**Graf 5:** Osamljenost.

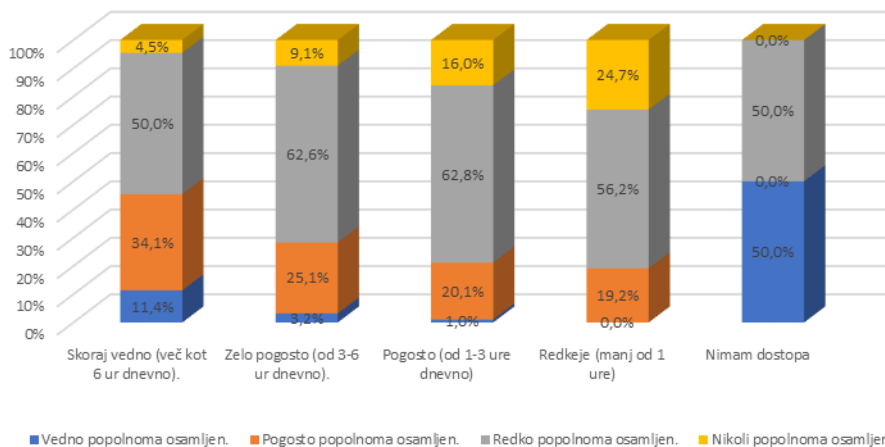
### 3.2 Osamljenost

V naši raziskavi ne dokazujemo vpliva uporabe interneta na osamljenost. Zanimal nas je splošen občutek gimnazijcev o osamljenosti. Ugotovili smo, da jih je 2 % popolnoma osamljenih, 23 % pogosto popolnoma osamljenih, 61 % redko popolnoma osamljenih ter 14 % nikoli popolnoma osamljenih (Graf 5).

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



**Graf 6:** Osamljenost glede na spol.



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

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

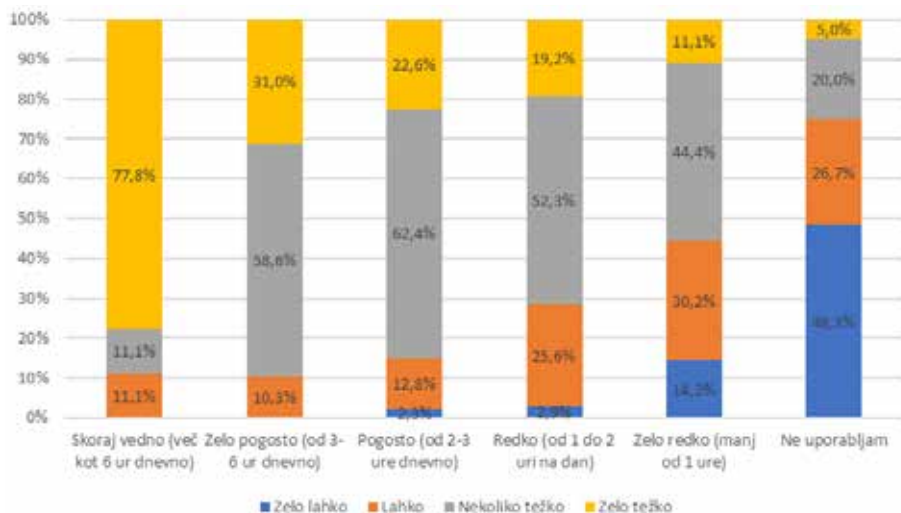
Pri analizi percepcije osamljenosti glede na čas izpostavljenosti internetu in telefonu lahko izpostavimo tri ugotovitve: 1) največji delež mladih (tj. več kot polovica) se počuti »redko popolnoma osamljene« – ne glede na to, koliko časa so izpostavljeni internetu; 2) med dekleti je delež osamljenih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

### 3.3 Navezanost mladih na Snapchat in Instagram

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

Instagram uporablja 91 % mladih gimnazijcev. Ob vprašanju, kako težko bi se mu odpovedali, so imeli na razpolago lestvico odgovorov od »zelo lahko« do »zelo težko«. Kar 78 % mladih, ki so Instagramu izpostavljeni izjemno (6 ur dnevno), bi se mu zelo težko odpovedali. Sklepamo lahko, da so nanj zelo navezani. Zelo podobna je navezanost pri tistih, ki ga uporabljajo več kot 2 uri dnevno. Le pri tistih, ki ga uporabljajo manj kot eno uro dnevno, je razvidno, da bi se mu odpovedali lažje (Graf 8).

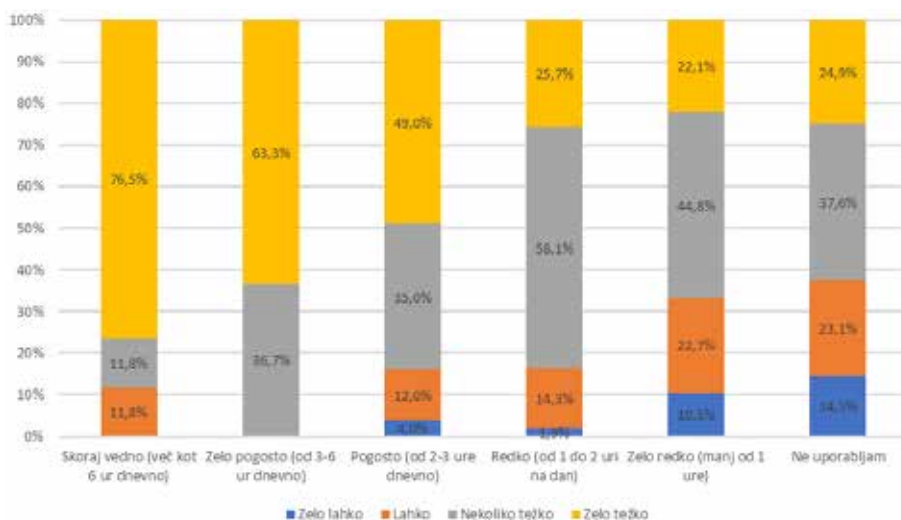




**Graf 8:** Navezanost na Instagram glede na čas uporabe družbenih omrežij.

Snapchat uporablja 72 % mladih gimnazijcev, kar je 19 % manj kot Instagram. Od ekstremnih uporabnikov (več kot 3 ure dnevno) bi se mu »zelo težko« odpovedalo 77 % mladih (podobno kot Instagramu). Tudi med tistimi, ki ga uporabljajo več kot 2 uri dnevno, je navezanost nanj zelo velika. Manjšo spremembo je mogoče opaziti pri tistih, ki Snapchat uporabljajo manj kot eno uro dnevno. Vendar je tudi med njimi 67 % mladih, ki bi se mu odpovedali »zelo težko« in »nekoliko težko« (Graf 9).

Ugotavljamo, da imata pri navezanosti socialno omrežje Instagram in storitev klepeta Snapchat na mlade gimnazijce velik vpliv. Glavna razlika med navezanostjo



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

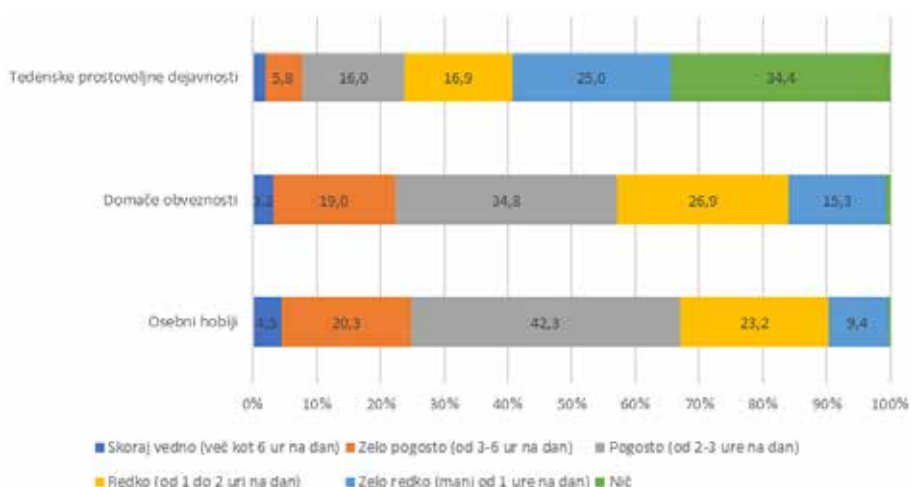
na Snapchat in Instagram je v tem, da se Snapchatu težje odpovejo tudi tisti, ki ga uporabljajo zelo malo. Med tistimi, ki omenjeni storitvi uporabljajo manj kot eno uro dnevno, bi se jima »zelo lahko« odpovedalo le 14 %, Instagramu (55 % nekoliko težko in zelo težko) in le 10 % Snapchatu (67 % nekoliko težko in zelo težko).

### 3.4 Motivacija mladih za aktivnosti v prostem času in socializacija

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

Ugotavljamo, da imamo na eni strani mlade, ki so za prostovoljne dejavnosti izrazito pasivni. Na to opozarjajo tudi drugi raziskovalci (Ule idr. 2000). Razlogi, da se mladi za prostovoljstvo ne odločajo, so naslednji: redne tedenske ali mesečne obveznosti, sprotno urejanje odsotnosti pri pouku, nujnost upoštevanja navodil, vodenja dnevnika in konfliktna situacije (Makovec 2015). Morda je razlog, da mladih prostovoljstvo ne pritegne, to, da mnogi mladi v šoli doživijo preveč rivalstva in tekmovalnosti (Nežič Glavica 2022, 717). Živi stik je za mnoge mlade postal nekaj, kar v njih sproža odpor (Vodičar 2020).

Po drugi strani so mladi močno navezani na družbena omrežja in storitve klopeta. Podobno kot Črničeva, ki trdi, da je aktivna le tretjina mladih (Oblak Črnič 2018), tudi v naši raziskavi ugotavljamo, da imamo komaj 24 % mladih, ki so v prostovoljnih dejavnostih tedensko aktivni več kot 2 uri. Iz naše raziskave je razvidno, da so mladi aktivni pri tistih dejavnostih, za katere imajo največjo zunanjo in notranjo motivacijo. Osebni hobiji so nekje na sredini med osebnim zanimanjem in zunanjo obveznostjo (tj. pričakovanja in želje staršev ali učiteljev). Obvezne dejavnosti dijakom določijo starši ali vzgojitelji – gre bolj za zunanjo motivacijo. Angažiranost za prostovoljne dejavnosti pa zahteva večjo notranjo motivacijo (nekdo



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

je član nogometnega kluba, ker ga veseli nogomet). Glede na notranjo in zunanjo motivacijo vidimo, da so mladi najbolj angažirani tam, kjer sta navzoči obe – in najmanj tam, kjer gre zgolj za njihovo notranjo motivacijo.

V naši raziskavi je 54 % mladih, ki v prostovoljne dejavnosti niso vključeni niti eno uro na teden. Medtem pa dnevno eno uro ali več na telefonskem internetu preživi 88 % mladih (in na računalniškem 41 %).

Kaj je vzrok za tako nizko angažiranost mladih za prostovoljne dejavnosti? Ugotavljamo, da so mladi aktivni tam, kjer se jih v to prisili. To pomeni, da je poleg osebne motivacije in talentov potrebna še zunanja spodbuda (iniciativa). O spodbudi je govoril že Hull, ki trdi, da so vedênje, gon, navda in spodbuda v medsebojni soodvisnosti. Za vlogo spodbud pri vedenju je sestavil naslednjo enačbo: vedênje = gon x navada x/+ spodbuda (Hull 1951).<sup>2</sup>

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

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

### 3.5 Doseg telefona med učenjem

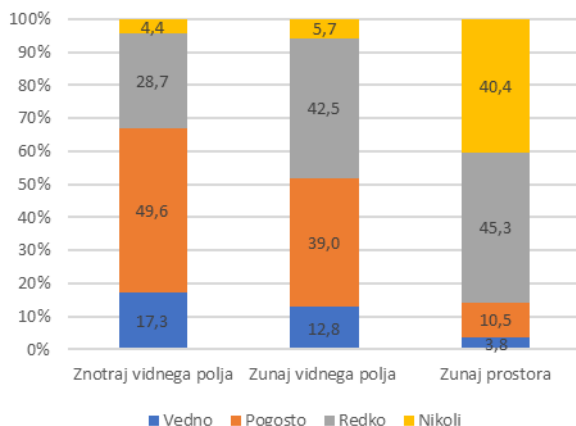
V raziskavi nas je zanimalo, ali imajo mladi med učenjem pametne telefone pri sebi v vidnem polju, izven vidnega polja – ali pa jih nimajo pri sebi. Rezultati kažejo, da ima le 14 % mladih pametni telefon (vedno ali pogosto) zunaj delovnega prostora, pri sebi zunaj vidnega polja 52 % mladih in pri sebi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

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

Ti podatki kažejo, da so mladi na pametne telefone zelo navezani in imajo veliko toleranco do njihovega zvočnega in svetlobnega motenja. Gre za močno željo, da bi bili vedno dosegljivi in imeli o svojih ‚prijateljih‘ na voljo vse informacije – vendar to nima vedno pozitivnih učinkov. Mladi, ki so vedno povezani z internetom (*homo connecticus*), težko razpolagajo s časovnimi okvirji. Larchet je prepričan, da medijsko okolje spodbuja nenehno raztresenost: »Čas, ki ga imajo na voljo, pa nič več ne zaznamuje trajanja v obliki časovnega zaporedja, temveč nizanje zmedenih trenutkov.« (Larchet 2022, 195–196)

Hitrega tempa življenja in prezaposlenosti tako ne doživljajo le odrasli, ampak tudi mladi. Borut Škodlar, profesor na Psihiatrični kliniki Ljubljana, je prepričan,

<sup>2</sup> Oba znaka (hkrati x in +) sta v enačbi zato, ker ni čisto gotovo, ali je vpliv spodbud pogosteje aditiven ali multiplikativen.



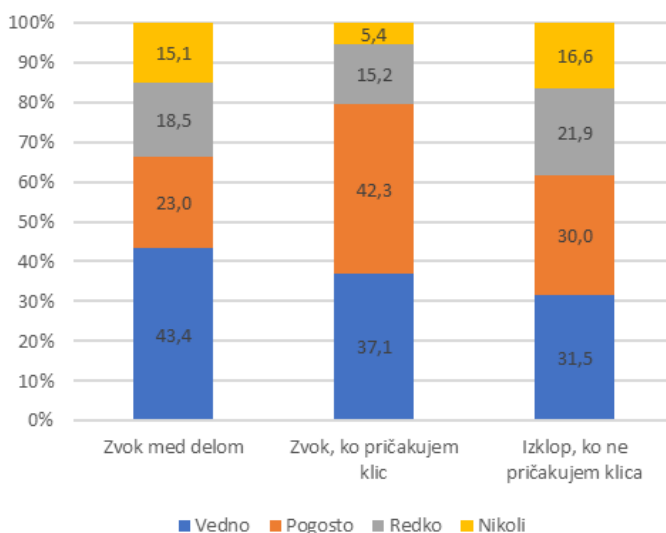
**Graf 11:** Doseg telefona med delom.

da bi morali vaje umirjanja prakticirati tudi v šolah. »Otrok, ki je razrvan, neskoncentriran, potrebuje najprej umiritev.« (Bojc 2023)

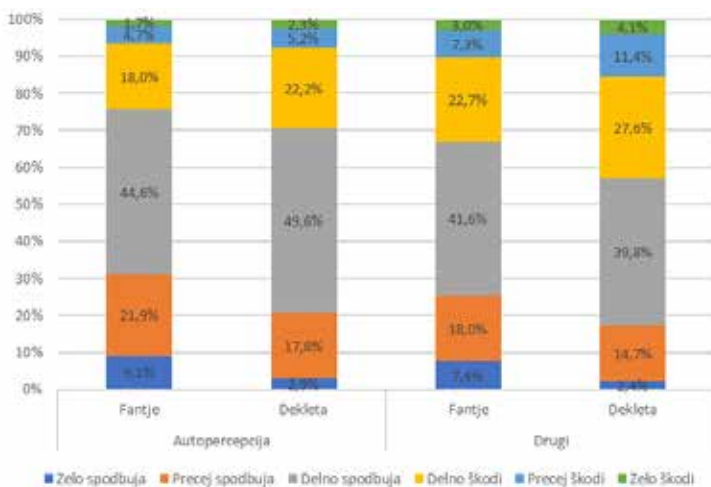
### 3.6 Avtopercepcija vpliva interneta na medosebne odnose

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

Razlike v avtopercepciji so razvidne tudi med fanti in dekleti: 31 % fantov in 20 % deklet je odgovorilo, da jih internet pri navezovanju stikov (»zelo« in »pre-



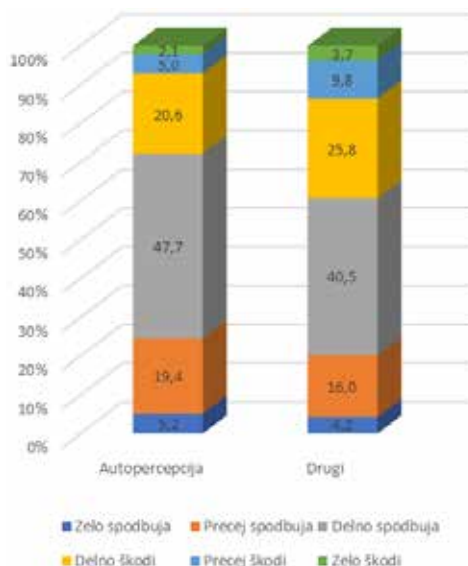
**Graf 12:** Zvok telefona med delom.



**Graf 13:** *Autopercepcija v primerjavi z percepcijo drugih.*

cej») spodbuja; 6 % fantov in 8 % deklet je priznalo, da jim internet pri navezovanju stikov s sovrstniki (»precej« in »zelo«) škodi. Za fante je internet bolj stimulacijski, za dekleta pa škodljiv (Graf 14).

Povsem razumljivo je, da (si) mladi težko priznajo, da internet na njihove odnose vpliva. To potrjujeja vsaj dve analizirani področji: 1. zgoraj predstavljeni podatki o osamljenosti kažejo na njihovo osebno stisko: več kot polovica mladih se



**Graf 14:** *Percepcija socializacijskega vpliva interneta glede na spol.*

počuti »redko popolnoma osamljene«; 2. angažiranost za prostočasne aktivnosti je eden od kazalcev, kako so mladi sposobni navezovati stike. V naši analizi vidimo, da večina mladih za prostočasne dejavnosti ni motivirana: 2 uri tedensko je tam aktivnih komaj 24 % mladih.

## 4. Razprava

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

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

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

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

### 4.1 Osamljenost

Najnovejše raziskave potrjujejo, da prekomerna raba interneta vpliva na osamljenost (Reed idr. 2023; Orsolini, Longo in Volpe 2023; Shi in Wang 2022; Harris 2021; Islam idr. 2023). Japonski psihiater Tamaki Saito je pojav samoizločanja oseb iz družbenega življenja zaradi prekomerne uporabe digitalnih sredstev poimenoval sindrom *Hikikomori* (japonsko *stati na samem, izločiti se*). Gre za pojav, pri katerem se osebe odločijo, da bodo živele povsem izolirano od realnega sveta (Amen-dola, Gigli in Monto 2018, 52–53).

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

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

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

#### **4.2 Nemotiviranost mladih za dejavnosti v prostem času in socializacijo**

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

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

Po Vodičarjevem mnenju je osrednja naloga vzgoje, da mlade pravilno usmeri in jim pomaga ta prepad med digitalnim in fizičnim premostiti. Pri tem opozarja na njene meje. »Vzgoja ni več le prenašanje znanja in veščin, ampak spremljanje in pomoč, to pa vodi k drugačnemu pojmovanju družbe in preobrazbi razumevanja posameznika. Razvoj vseh treh plasti, telesne, npravne in umske, ki so temelj celostne pedagogike, naj bi vodil posameznika k osebni odgovornosti in k odgovornosti do drugih.« (Vodičar 2019, 696)

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

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

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

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

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

Strokovnjakinja za komunikacijske vede Tanja Oblak Črnič ugotavlja, da je med mladimi ena tretjina družbeno zelo aktivnih in dve tretjini pasivnih. Pasivni mladi na področju kulturne in medijske potrošnje ne prakticirajo ničesar. To so mladi, ki imajo nižji šolski uspeh in starše s srednjo izobrazbo. Družbeno in kulturno aktivni mladi pa na dogodke hodijo in jih vsebine zanimajo – obenem pa pri njih aktivno sodelujejo. Poleg tega imajo izkušnje s klasičnimi kulturnimi ustanovami. Ti mladi v šoli dosejajo višje uspehe in imajo izobražene starše (Oblak Črnič 2018, 53–54).



### 4.3 Pametni telefoni – prefinjeni motilci pozornosti

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

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

Novi mediji delujejo brez premora, saj nenehno bruhajo tok informacij, ki naši misli ne dopusti, da bi se ustavila in bi se lahko vanjo poglobili. Temu toku sledijo umske zmožnosti, ki pa so okrnjene ter v stanju odvisnosti in nedejavnosti (Larchet 2022, 188). Digitalne naprave vodijo k površnemu razmišljanju in k raztresenosti. Povzročajo nezaželene stranske učinke, ki segajo od golega motenja do otroške pornografije in nasilja (Spitzer 2017, 87). Širjenje informacij v kratkih, nepovezanih, pogosto prekrivajočih se izbruhih (hitrejši so, bolj je) je oblikovalo nov način razmišljanja. Ta je nasproten osredotočenemu, neprekinjenemu, linearnemu razmišljanju (Carr 2011, 119). Pri ljudeh, ki pogosto uporabljajo več medijev hkrati, se kažejo problemi pri nadzoru lastnega uma. Tisti, ki opravljajo več nalog istočasno, se odrežejo znatno slabše kakor tisti, ki jih ne. Celó pri zamenjavi nalog, kar je pri prvih nekaj običajnega, so ti znatno počasnejši od drugih (Spitzer 2017, 112).

Zbranost predstavlja prikovanost in osredotočenost zavesti na eno od miselnih operacij, kot so zaznavanje, razmišljanje, spominjanje, premišljevanje itd., v nekem omejenem času. Zbranost ali osredotočenost je nasprotje raztresenosti in razpršenosti – torej spreminjanja, neravnovesja, hipnosti in sočasnega izvrševanja več opravil hkrati (Larchet 2022, 194).

## 5. Zaključek

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

Drugo hipotezo – predpostavljala je, da se mladi na katoliških gimnazijah ne počutijo osamljene in da so zelo aktivno vključeni v pristočasne dejavnosti – smo ovrgli. Rezultati naše raziskave kažejo, da so v prostovoljne dejavnosti (gasilci, župnijsko delo z mladimi, karitas itd.) eno uro tedensko vključeni zelo redki (manj kot polovica mladih). Prostočasne domače obveznosti vsaj eno uro dnevno opravlja 84 % mladih. Z osebnimi hobiji pa se dnevno vsaj eno uro ukvarjajo skoraj vsi

mladi. Pogosto se počuti osamljeno 23 % mladih (2 % popolnoma osamljenih). Tretjina mladih se škodljivosti interneta pri socializaciji zaveda, več kot tretjina mladih pa ima težave pri navezovanju stikov.

Ne le mladi, pod močnim vplivom motečih dejavnikov so tudi učitelji in vzgojitelji. Ti dejavniki so tako močni, da lahko ovirajo doseganje želenih ciljev izobraževanja. Zato morajo učitelji in vzgojitelji, če želijo mladim posredovati dobre izkušnje, najprej delati na sebi (Jeglič 2022, 734; Nežič Glavica 2019).

## Reference

- Abell, Tracy.** 2020. *Artificial intelligence ethics and debates*. Lake Elmo, MN: Focus Readers.
- Ahmadian, Mahboobeh, Mahboobeh Namnabati in Fatemeh Joonbakhsh.** 2022. Investigation of correlation between Internet addiction and parent-child relationship in girls' adolescence in the COVID-19 pandemic. *Journal of Education and Health Promotion* 11: 340.
- Akgül-Gündoğdu, Nurcan, in Alime Selçuk-Tosun.** 2023. Effect of solution-focused approach on problematic internet use, health behaviors in schoolchildren. *Journal of Pediatric Nursing* 68:e43-e49. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2022.11.002>
- Amendola, Assunta, Beniamino Gigli, in Alessandra M. Monti.** 2018. *Adolescenti nella rete: Quando il web diventa una trappola*. Rim: L'Asino d'Oro.
- Bajzek, Jože.** 2008. *Odiseja Mladih*. Didakta: Radovljica.
- Bell, Vaughan, Dorothy V. Bishop in Andrew K. Przybylski.** 2015. The debate over digital technology and young people. *BMJ* 351:h3064.
- Bojc, Saša.** 2023. Vse več depresivnosti, anksioznosti, nespečnosti. *Delo*, 1. 2. <https://www.delo.si/magazin/zanimivosti/dr-borut-skodlar-glas-ki-je-pomirjal-slovenijo/> (pridobljeno 17. 8. 2023).
- Boni, Michał.** 2021. *Artificial intelligence and governance: going beyond ethics*. Brusel: Wilfried Martens Centre for European Studies.
- Booker, Clara L., Alexandra J. Skew, Yvonne J. Kelly in Amanda Sacker.** 2015. Media Use, Sports Participation, and Well-Being in Adolescence: Cross-Sectional Findings From the UK Household Longitudinal Study. *American Journal of Public Health* 105, št. 1:173–179.
- Buckingham, David.** 2006. *Media education: Alfabetizzazione, apprendimento e cultura contemporanea*. Trento: Erickson.
- Buckingham, David, in Gianna Cappello.** 2020. *Un manifesto per la media education*. Milano: Mondadori Università.
- Campbell, Catriona.** 2022. *AI by design: A plan for living with artificial intelligence*. Boca Raton: CRC Press.
- Carr, Nicholas.** 2011. *Plitvine: Kako internet spreminja naš način razmišljanja, branja in pomnjenja*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Castells, Manuel.** 2009. *Comunicazione e potere*. Milano: Università Bocconi Editore.
- Centa Strahovnik, Mateja.** 2022. Spoznavna vloga telesnih občutkov, resonanca in odtujenost. *Bogoslovni vestnik* 82, št. 3:611–621. <https://doi.org/10.34291/bv2022/03/centa>
- Centre, Jubile.** 2016. The virtues and vices of social media sites. *Virtue Insight*. 14. 7. <https://virtueinsight.wordpress.com/2016/07/14/the-virtues-and-vices-of-social-media-sites/> (pridobljeno 11. 11. 2022).
- Dobnik, Maja.** 2015. Univerzalna odličnost – vzgoja, izobraževanje in vseživljenjsko učenje. *Revija za Univerzalno odličnost* 4, št. 2:56–68.
- Globokar, Roman.** 2021. *Vzgojni izzivi šole v digitalni dobi*. Ljubljana: Teološka fakulteta.
- – –. 2022. Ranljivost človeka, družbe, narave in Boga. *Bogoslovni vestnik* 82, št. 1:7–14. <https://doi.org/10.34291/bv2022/01/globokar>
- Grilc, Uroš, Katarina Gorenc in Sabina Dobrajc.** 2016. *Strategija Mestne občine Ljubljana za mlade 2016-2025: Ljubljana – mesto mladih in za mlade*. Ljubljana: Mestna občina.
- Harris, Elizabeth J.** 2021. *Buddhism in five minutes*. Bristol: Equinox Publishing Ltd.
- Holmes, Wayne, in Kaska Porayska-Pomsta.** 2023. *The ethics of artificial intelligence in education: practices, challenges, and debates*. New York, NY: Routledge.
- Hull, Clark Leonard.** 1951. *Essentials of Behavior*. Michigan: Institute of Human Relations.
- Islam, Md Rabiul, Md Mehedi Hasan Apu, Rabeya Akter, Papia Sen Tultul, Ramisa Anjum, Zabun Nahar, Mohammad Shahriar in Mohiuddin Ahmed Bhuiyan.** 2023. Internet addiction and

loneliness among school-going adolescents in Bangladesh in the context of the COVID-19 pandemic: Findings from a cross-sectional study. *Heliyon* 9, št. 2:e13340.

- Jeglič, Urška.** 2022. Reševanje kriznih odnosov v pedagoškem poklicu s pomočjo supervizije. *Bogoslovni vestnik* 82, št. 3:725–735. <https://doi.org/10.34291/bv2022/03/jeglič>
- Jenkins, Henry.** 2010. *Culture partecipative e competenze digitali: Media education per il XXI secolo.* Milano: Guerini e Associati.
- Kim, Sung-Eun, Jin-Woo Kim in Yong-Seok Jee.** 2015. Relationship between smartphone addiction and physical activity in Chinese international students in Korea. *Journal of Behavioral Addictions* 4, št. 3:200–205. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.028>
- Kobal Grum, Darja, in Janek Musek.** 2009. *Persepektive motivacije.* Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- Lahe, Danijela, in Tina Cupar.** 2021. Ustvarjalnost in kultura. V: Miran Lavrič in Tomaž Deželan, ur. *Mladina 2020: položaj mladih v Sloveniji*, 243–281. Ljubljana: Založba Univerze v Ljubljani.
- Lamberg, Eric M., in Lisa M. Muratori.** 2012. Cell phones change the way we walk. *Gait Posture* 35, št. 4:688–690.
- Larchet, Jean-Claude.** 2022. *Epidemija novih medijev.* Ljubljana: Založba Družina.
- Makovec, Silviya.** 2015. Recimo prostovoljstvu ,da'. *Didakta* 25, št. 180:27–30.
- McLuhan, Marshall, in Quentin Fiore.** 1967. *The medium is the massage.* New York: Random House.
- McLuhan, Marshall, in Ralph Ellison.** 1964. *Understanding media: The extensions of man.* New York: McGraw-Hill.
- Meder, Stephan, in Verena Beck.** 2023. *Legal machines: of subsumption automata, artificial intelligence, and the search for the ,correct' judgment.* Clark, NJ: Talbot Publishing.
- Mesojedec, Tadeja, Petra Pucelj Lukan, Nina M. Kikelj, Irena M. Merhar in Ana Grbec.** 2014. *Mladi in socialna vključenost.* Ljubljana: Mladinski svet Slovenije.
- Nežič Glavica, Iva.** 2019. Vloga izkustvenega učenja v gestalt pedagoškem modelu učenja in poučevanja po Albertu Höferju. *Bogoslovni vestnik* 79, št. 1:191–202. <https://doi.org/10.34291/bv2019/01/nezic>
- . 2022. Resonanca in edukacija: temeljni poudarki resonančne pedagogike skozi prizmo resonančnih odnosov. *Bogoslovni vestnik* 82, št. 3:715–724. <https://doi.org/10.34291/bv2022/03/nezic>
- Nowland, Rebecca, Elizabeth A. Necka in John T. Cacioppo.** 2018. Loneliness and Social Internet

Use: Pathways to Reconnection in a Digital World? *Perspectives on psychological science. A journal of the Association for Psychological Science* 13, št. 1:70–87.

- Oblak Črnič, Tanja, in Katarina Gorenc.** 2018. *Mladi o mladih v Mestni občini Ljubljana: rezultati raziskovalnega sodelovanja z Uradom za mladih in študenti FDV na programu Komunikologije - medijske in komunikacijske študije.* Ljubljana: Mestna občina Ljubljana.
- Orben, Amy, Andrew K. Przybylski, Sarah-Jayne Blakemore in Rogier A. Kievit.** 2022. Windows of developmental sensitivity to social media. *Nature Communications* 13:1649.
- Orsolini, Laura, Giulio Longo in Umberto Volpe.** 2023. The Mediator Role of the Boredom and Loneliness Dimensions in the Development of Problematic Internet Use. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 20, št. 5.
- Papapanou, K. Triada, Christina Darviri, Christina Kanaka-Gantenbein, Xanthi Tiganis, Maria Michou, Dimitrios Vlachakis, George P. Chrousos in Flora Bacopoulou.** 2023. Strong Correlations between Social Appearance Anxiety, Use of Social Media, and Feelings of Loneliness in Adolescents and Young Adults. *International Journal of Environ Res Public Health* 20, št. 5:1–10.
- Pearce, Querida Lee.** 2011. *Artificial intelligence: Technology 360.* Detroit: Lucent Books.
- Platovnjak, Ivan.** 2020. Družine s predšolskimi otroki potrebujejo pri svojem poslanstvu posredovanja vere več razumevanja, sprejetosti in bližine v Cerkvi na Slovenskem. *Bogoslovni vestnik* 80, št. 2:355–370. <https://doi.org/10.34291/bv2020/02/platovnjak>
- Primack, A. Brian, Ariel Shensa, Jaime E. Sidani, Erin O. Whaitte, Liu Y. Lin, Daniel Rosen, Jason B. Colditz, Ana Radovic in Elizabeth Miller.** 2017. Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *American journal of preventive medicine* 53, št. 1:1–8.
- Reed, Phil, Anghard Davies, Katie Evans in Lisa A. Osborne.** 2023. Longitudinal relationship between problematic internet use with loneliness during and after COVID-19 social restrictions. *Psychiatry Research* 323:115148. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115148>
- Rek, Mateja.** 2021. *Medijska vzgoja in pismenost v Sloveniji.* Brežice: Primus.
- Roberto, Christina A., Boyd Swinburn, Corinna Hawkes, Terry T. Huang, Sergio A. Costa, Marice Ashe, Lindsey Zwicker, John H. Cawley in Kelly D. Brownell.** 2015. Patchy progress on obesity prevention: emerging examples, entrenched barriers, and new thinking. *The Lancet* 385, št. 9985:2400–2409.

- Salk, Rachel H., Janet S. Hyde in Lyn Y. Abramson.** 2017. Gender differences in depression in representative national samples: Meta-analyses of diagnoses and symptoms. *Psychological Bulletin* 143, št. 8:783–822.
- Shi, Xinxin, in Rulin Wang.** 2022. School victimization and Internet addiction among Chinese adolescents: The mediating roles of life satisfaction and loneliness. *Frontiers in psychology* 13:1059486.
- Spitzer, Manfred.** 2017. *Digitalna demenca: Kako spravljamo sebe in svoje otroke ob pamet.* Celovec: Mohorjeva.
- . 2021. *Epidemija pametnih telefonov: Nevarnosti za zdravje, izobraževanje in družbo.* Vetrinj: Mohorjeva založba.
- Ule, Mirjana, Tanja Rener, Metka Mencin Čeplak in Blanka Tivadar.** 2000. *Socialna ranljivost mladih.* Ljubljana; Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad Republike Slovenije za mladino.
- Vodičar, Janez.** 2019. Transhumanizem in katoliška vzgoja. *Bogoslovni vestnik* 79, št. 3:693–704. <https://doi.org/10.34291/bv2019/03/vodicar>
- . 2020. Kritika sekularizacije: tradicija kot pot do trdožive prihodnosti. *Bogoslovni vestnik* 80, št. 2:253–266. <https://doi.org/10.34291/bv2020/02/vodicar>
- . 2021. Odprtost pomenu kot temelj upanja v vzgoji in izobraževanju. *Bogoslovni vestnik* 81, št. 4:893–904. <https://doi.org/10.34291/bv2021/04/vodicar>