



YOUNGMOB

**Preprečevanje mobilne zasvojenosti mladih z
inovativno tehnološko aplikacijo**

BELA KNJIGA

KRAJŠA VERZIJA

**YOUNGMOB projekt
Konzorcij**

Datum priprave	April 2022
Odgovorni partner	UVEG

Št. projekta: 2019-1-ES01-KA201-064250



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

“ *The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.* ”

BELA KNJIGA

KRAJŠA VERZIJA

Vsebina

1. Uvod	3
2. Povzetek	4
3. Analiza primerov dobrih praks	5
4. Analiza testiranja orodij	9
5. Zaključni sklepi	14
6. Reference	16

1. Uvod

V cilju spodbujanja uravnotežene rabe pametnih telefonov in preprečevanja zasvojenosti od teh naprav, je bila izdelana Bela knjiga za starše, učitelje, izobraževalce in odločevalce. Bela knjiga bo objavljena in namenjena širokemu občinstvu, v smeri ozaveščanja ciljnih skupin o možnostih uporabe orodij YOUNGMOB. Ta dokument predstavlja krajšo in prevedeno različico Bele knjige z namenom, da jo različne zainteresirane ciljne skupine lahko preberejo v materinem jeziku.

Namen gradiva v Beli knjigi je zagotoviti izčrpen dokument z znanjem, pridobljenim v prejšnjih rezultatih, dopolnjenim z obstoječimi najboljšimi praksami, ki so namenjene podpori učiteljev, izobraževalcem in staršem pri uveljavljanju bolj uravnotežene rabe pametnih telefonov med mladimi med 10. in 15. letom.

Ta krajša različica Bele knjige bo odprta in dostopna e-knjiga, na voljo na spletni strani projekta (www.youngmob.eu), ki jo je mogoče prenesti v formatih pdf in epub. Različica vključuje različne teme (povzetek, analiza najboljših praks in zaključni sklepi), kjer so poudarjene osrednje točke celotne različice Bele knjige.

Ta dokument ponuja nekaj primerov dobrih praks, ki so jo zbrali člani projektne konzorcija. Dokument je na voljo tudi v angleščini, španščini, portugalsščini in italijanščini, pripravljen za uporabo pri ciljnih skupinah širše v Evropi.

Bela knjiga zagovarja uravnoteženo rabo pametnih telefonov in preprečuje zasvojenost od teh naprav pri mladih med 10 do 15 letom. Na podlagi identificiranih primerov dobre prakse in pridobljenega znanja pri razvoju orodij YOUNGMOB, partnerji izpostavljajo priporočila za podporo učiteljem, izobraževalcem, staršem in odločevalcem pri preprečevanju zasvojenosti od pametnih telefonov na praktični in organizacijski ravni. Ta kratka različica bo na voljo vsem partnerjem, pridruženim partnerjem in strokovnjakom, ki so sodelovali pri razvoju rezultatov, v cilju potrditve uporabnosti dokumenta in zagotovitve gradiva za podporo ciljnih skupin pri preprečevanju zasvojenosti od pametnih telefonov pri mladih.

Vsebina te krajše različice Bele knjige je razdeljena na štiri osrednje dele, ki obravnavajo različne vidike, povezane s projektom: prvi vidik je uvod, drugi vidik je povzetek projekta, tretji vidik je analiza dobrih praks, razvitih v državah, ki sestavljajo konzorcij (Španija, Italija, Portugalska in Slovenija), kot v drugih evropskih državah; in na koncu še nekaj zaključnih sklepov.

2. Povzetek

Projekt YOUNGMOB obravnava problematiko mobilne zasvojenosti, znane tudi kot zasvojenosti od pametnega telefona, pri čemer izhaja iz predpostavke, da posameznikova raba pametnega telefona ni (dovolj) pod nadzorom. Posledica takega vedenja je stanje nestabilnosti pri mladem posamezniku, kar vpliva na njegovo šolske in delovne obveznosti ter na njegove odnose z vsemi možnimi sogovorniki. Nekatere študije v obstoječi literaturi poudarjajo negativne učinke problematične rabe pametnih telefonov. Po opažanju projektnih partnerjev v literaturi ni veliko poudarka na tem, kako se dejansko izogniti pastem zasvojenosti od pametnih telefonov in spodbujati uravnoteženo rabo, ob predpostavki, da te naprave v zgodnji mladosti pri mladih ne prepovemo, in da prilagodimo vzorce slabega vedenja, povezane z rabo pametnih telefonov. Cilji projekta YOUNGMOB so bili naslednji:

- Oblikovanje in razvoj inovativnih orodij (aplikacija in strategije), ki staršem in učiteljem omogočajo prepoznati raven zasvojenosti mladih od pametnih telefonov, in vključitev virtualnega mentorja, ki mlade spremlja v procesu učenja uravnotežene rabe pametnih telefonov.
- Šolam in staršem zagotoviti uporabno in praktično gradivo za oblikovanje prilagojenih strategij za spodbujanje uravnotežene rabe pametnih telefonov pri mladih in preprečevanje zasvojenosti od teh naprav.
- Zagotoviti praktična priporočila za odločevalce za spodbujanje uravnotežene rabe pametnih telefonov.

Projekt YOUNGMOB je pri doseganju teh ciljev vključeval partnerje iz 4 evropskih držav (Španije, Italije, Portugalske in Slovenije) iz akademskega, izobraževalnega in poslovnega sveta. V obdobju 36 mesecev trajanja projekta so partnerji delali na zbiranju in analizi podatkov ter izdelali mobilno aplikacijo in strateške smernice v cilju preprečevanje zasvojenosti od pametnega telefona. Raziskovalni inštitut Polibienestar je znotraj konzorcija najbolj neposredno sodeloval pri izdelavi tega dokumenta. Namen Bele knjige, vključujoč to krajšo različico, je spodbujati uravnotežen rabo pametnih telefonov in preprečevati zasvojenost od teh naprav pri mladih v starosti od 10 do 15 let.

3. Analiza primerov dobrih praks

Ta epigraf predstavlja 4 primere dobrih praks iz držav partneric. Te prakse na kratko prikazujejo primere podpore učiteljem, izobraževalcem in staršem pri spodbujanju uravnotežene rabe pametnih telefonov med mladimi (za več informacij glej celotno različico).

Španija	
<i>Naslov projekta/programa (ki vključuje temo rabe pametnih telefonov)</i>	Akcijski vodnik za starše in vzgojitelje za preprečevanje ali reševanje zlorabe mobilnih naprav pri mladostnikih.
<i>Organizacija (naziv organizacije s kratkim opisom)</i>	FEPAD (Fundació Per A L'Estudi, Prevenció I Assistència A les Drogodependencies) y Generalitat Valenciana (Conselleria de Sanitat).
<i>Namen projekta/programa</i>	Izboljšati strategije ukrepanja v zvezi z zlorabo mobilnih naprav s strani mladih.
<i>Ciljne skupine v projektu/programu</i>	Starši, vzgojitelji, učitelji, in strokovnjaki, ki so vključeni pri strokovni podpori mladih.
<i>Aktivnosti projekta/programa</i>	1. Usposabljanje in/ali skupinske delavnice 2. Usposabljanje za strokovnjake 3. Aktivnosti in anketno poizvedovanje
<i>Cilji projekta/programa</i>	Namen tega vodnika je ozaveščati mladostnike, starše, učitelje in strokovnjake o posledicah zlorabe mobilnih telefonov, in pomagati pri odkrivanju problematičnih posledic, ponujati praktične rešitve ali ciljnim skupinam svetovati, kam se lahko obrnejo po strokovno pomoč.

<i>Opis izvedbe</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Usposabljanje: izvedba usposabljanj za starše, socialne pedagoge in učitelje o odkrivanju, preprečevanju in zdravljenju tehnološke odvisnosti od mobilnih naprav (telefoni, tablice...) - Notranje in zunanje komunikacije: komunikacijske strategije tako znotraj ustanove kot prek platform družbenih medijev. - Prost dostop do FEPAD informacij in dokumentacije.
---------------------	---

Slovenija	
<i>Naslov projekta/programa (ki vključuje temo rabe pametnih telefonov)</i>	Center za ozaveščanje Safe.si je namenjen ozaveščanju varne in odgovorne rabe interneta in mobilnih naprav.
<i>Organizacija (naziv organizacije s kratkim opisom)</i>	Center za ozaveščanje Safe.si je del projekta Center za varnejši internet. Projekt izvaja konzorcij partnerjev, ki ga koordinira Fakulteta za družbene vede znotraj Univerze Ljubljana (UL FDV), poleg Zavoda Arnes, Zveze prijateljev mladine Slovenije in Zavoda MISSS (Mladinsko informativno svetovalno središče Slovenije).
<i>Namen projekta/programa</i>	Center za ozaveščanja Safe.si ponuja otrokom, mladostnikom, staršem, učiteljem in socialnim delavcem znanja in orodja za usmerjanje in podporo, ter pomaga otrokom in mladostnikom pri lažjem obvladovanju digitalnega sveta.
<i>Ciljne skupine v projektu/programu</i>	Otroci, mladostniki, starši, učitelji, socialni delavci.
<i>Aktivnosti projekta/programa</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nacionalne kampanje 2. Usposabljanja in delavnice za ciljne skupine 3. Izobraževalna in promocijska gradiva 4. Spletna stran 5. Družabni mediji
<i>Cilji projekta/programa</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Uporaba spletnih aktivnosti za širjenje informacij o kompleksnosti rabe spleta in mobilnih naprav - Krepitev zavedanja pri otrocih in mladostnikih, da mora virtualni svet (splet in mobilne naprave) biti v sozvočju z njihovim fizičnim svetom - Sprožanje aktivnega pristopa pri otrocih in mladostnikih glede rabe spleta in mobilnih naprav - Prispevanje v smeri bolj uravnotežene rabe spleta in mobilnih naprav pri otrocih in mladostnikih
<i>Opis izvedbe</i>	- Nudenje različnih vrst svetovanja o uporabi spleta in mobilnih naprav o vprašanjih, kot so identiteta in zasebnost, družbena omrežja, spletno in mobilno nadlegovanje, pretirana uporaba novih tehnologij,

	<p>zaščita računalnikov in mobilnih naprav, neprimerne in nezakonite spletne vsebine, igre na srečo in virtualni svetovi, obnašanje in komunikacija na spletu, varna uporaba mobilnih naprav.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Izdelava izobraževalnih materialov in videov glede rabe spleta in mobilnih naprav nasvetov za mlade, starše in učitelje - Razvoj orodij o rabi spleta in mobilnih naprav (vodniki, testi, aplikacije, e-izobraževanje). - Organiziranje izobraževalnih dogodkov na temo rabe spleta in mobilnih naprav, kot so delavnice, predavanja, letni dogodki z naslovom »Dan varne uporabe interneta«, promoviranje teh vprašanj skozi natečaje za mlade in družine.
--	---

Italija	
<i>Naslov projekta/programa (ki vključuje temo rabe pametnih telefonov)</i>	Digitalno dobro počutje in odgovorna raba spleta in mobilnih naprav z družinami.
<i>Organizacija (naziv organizacije s kratkim opisom)</i>	<p>Compagnia degli asinelli. https://www.compagniadegliasinelli.it/</p> <p>Compagnia degli Asinelli je društvo za socialno promocijo, ki združuje ljudi in družine iz Pordenona. Različne pobude vključujejo tudi usposabljanja o medijskem izobraževanju in digitalni blaginji.</p> <p>V preteklosti so z nami že sodelovali in imajo izčrpen seznam stikov z lokalnimi družinami, ki jih zanimajo aktivnosti digitalnega razstrupljanja.</p> <p>Spomladi organizirajo usposabljanje na družbenih omrežjih po meri društev in neprofitnih organizacij.</p>
<i>Namen projekta/programa</i>	»Skupaj znova odkrivamo hitro življenje in vrednost človeških odnosov. Naučimo se uporabljati dobre prakse solidarnostne ekonomije v našem vsakdanjem življenju. Ponovno odkrivajmo fizično okolico in izboljšujemo svoj odnos do narave. Negujmo željo po znanju. Pomagajmo si z delitvijo specializacij.«
<i>Ciljne skupine v projektu/programu</i>	Otroci, mladostniki, starši, učitelji, in socialni delavci.
<i>Aktivnosti projekta/programa</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Usposabljanja za ciljne skupine • Izobraževalni in promocijski materiali • Spletna stran • Socialna omrežja • Promocija aplikacije YoungMob

<i>Cilji projekta/programa</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Uporaba spletnih aktivnosti za ozaveščanje o kompleksnosti uporabe rabe spleta in mobilnih naprav - Širjenje zavedanja pri otrocih in mladostnikih, da morajo uravnotežiti svoj fizični in virtualni svet - Aktivno pristopanje do otrok in mladostnikov glede rabe spleta in mobilnih naprav
<i>Opis izvedbe</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Organiziranje izobraževalnih dogodkov na temo rabe spleta in mobilnih naprav, kot so delavnice, predavanja. - Prispevanje v smeri bolj pravilne uporabe spleta in mobilnih naprav pri otrocih in mladostnikih

Portugalska	
<i>Naslov projekta/programa (ki vključuje temo rabe pametnih telefonov)</i>	Center za uporabne raziskave o menedžmentu in ekonomiji (CARME), na Politehniku Leiria.
<i>Organizacija (naziv organizacije s kratkim opisom)</i>	Center za uporabne raziskave menedžmenta in ekonomije (CARME), je raziskovalni center na Politehniku Leiria.
<i>Namen projekta/programa</i>	<p>Namen CARME je pospeševanje regionalnega razvoja in inovativnosti z integracijo temeljnih in aplikativnih raziskav v managementu in ekonomiji, močno usmerjenih v strokovno prakso in sodelovanjem raziskovalcev, študentov, industrije in neprofitnih organizacij.</p> <p>Poskuša igrati osrednjo vlogo kot platforma za soustvarjanje znanja med raziskavami in razvojem, visokošolskim izobraževanjem, industrijo in socialnimi partnerji ter ustvarja navdihujoče okolje za multidisciplinarne raziskave z vplivom na podjetja in neprofitne organizacije ter dragoceno korist za družbo na splošno.</p> <p>CARME se zelo ukvarja z gradnjo mostov z izobraževalnim sektorjem, z izvajanjem raziskav, ki pomagajo bolje razumeti vedenje najmlajših, predvsem pri uporabi digitalnih orodij, njihovem usmerjanju in podpori pri nadzoru nad digitalnimi orodji.</p>
<i>Ciljne skupine v projektu/programu</i>	V izvajanje raziskavanja so vključeni mladi (10-15 let), starši, učitelji in socialni delavci.
<i>Aktivnosti projekta/programa</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nacionalno promocija raziskovalnega projekta. 2. Izobraževalno in promocijsko gradivo.

	<p>3. Stik s strokovnjaki za poglobljeno razumevanje rabe pametnega telefona pri najmlajših.</p> <p>4. Kontakt z najmlajšimi.</p> <p>5. Razvoj vsebine spletne strani.</p> <p>6. Razvoj vsebin družbenih medijev.</p> <p>7. Trženje po e-pošti, namenjeno organizacijam, ki ciljajo na ciljno publiko projekta, zlasti srednje šole.</p>
<p><i>Cilji projekta/programa</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Osveščanje otrok in mladostnikov o pomembnosti usklajevanja časa, porabljenega za spletne in fizične dejavnosti z družino in prijatelji. - Ozaveščanje staršev in učiteljev za dobro uporabo pametnega interneta v korist učenja in osebnega razvoja. - Razširjanje spletnih nasvetov za pravilno rabo pametnih telefonov. - Razširjanje strategij za preprečevanje ali odpravljanje posledic prekomerne rabe pametnega telefona.

4. Analiza testiranja orodij

V projektu sta bila opravljena dve pilotni testiranji; prvo (Pilot 1) je bilo izvedeno med aprilom in majem 2021 in je vključevalo 58 uporabnikov iz držav, ki sodelujejo v projektu (19 uporabnikov iz Španije, 9 uporabnikov iz Italije, 15 uporabnikov iz Slovenije in 15 uporabnikov iz Portugalske). Drugo pilotno testiranje (Pilot 2) je bilo izvedeno v mesecu septembru in decembru 2021 in je vključevalo 34 udeležencev iz držav, ki sodelujejo v projektu (16 uporabnikov iz Španije, 4 uporabniki iz Italije, 12 uporabnikov iz Slovenije in dva uporabnika iz Portugalske). Kar zadeva udeležence obeh testiranj, so bili ti različni, razen v posameznih primerih, ko je nekaj udeležencev v drugem testiranju sodelovalo tudi že v prvem pilotnem testiranju.

Med pilotom testiranjem 1 in pilotnim testiranjem 2 je aplikacija YoungMob doživela vrsto modifikacij, med drugim je bila razlika tudi ta, da je v prvem pilotu sodelovalo 50 oseb, v drugem pilotu pa 34 oseb. Modifikacije aplikacije, ki so se zgodile med prvim in drugim testiranjem, so naslednje:

- Izboljšana je bila učinkovitost aplikacije.
- Priročnik za namestitev je bil preveden v vse štiri jezike in izdelan v pdf dokumentu
- Merila so bila znotraj aplikacije spremenjena tako, da so udeleženci lahko dostopali do faze 3, tudi če niso odgovorili na vsa vprašanja v prejšnji fazi 2 (strategije sprejemanja).
- Posodobitev nastavitvev, da je aplikacija lahko sledila podatkom, ko so aplikacije starševskega nadzora dovolile aplikaciji, da se naloži.
- Posodobitev, da je udeleženec potem, ko je prenehal pošiljati podatke v aplikacijo, lahko slednjo znova namestil in še naprej sodeloval v programu.
- Posodobitev opozorilnih obvestil, ko je uporabnik prenehal pošiljati podatke v bazo podatkov.

Pomembno je omeniti, da sta za definiranje profila udeleženca uporabljeni dve vrsti podatkov: 1. objektivni podatki, pridobljeni s spremljanjem uporabe pametnega telefona, in 2. podatki samoocenjevanja, pridobljeni iz odgovorov udeležencev na 22 vprašanj.

Prva vrsta podatkov predstavlja 50 % analize za opredelitev profila udeleženca. Vključuje 7 spremenljivk (7 minimalnih in 21 maksimalnih; od 7 do 11,66 – zelen profil, od 11,67 do 16,33 – rumen profil; od 16,34 do 21 – rdeč profil). Ta prvi blok analize se dopolnjuje z drugo vrsto podatkov: subjektivnim delom (vprašalnik z 22 točkami). Elementi, ki se uporabljajo za spremljanje uporabe pametnih telefonov, so opisani v spodnji tabeli 1, lestvice samoocenjevanja, uporabljene za merjenje samoocene zasvojenosti od pametnih telefonov, pa so predstavljene v tabeli 2.

Tabela 1. Objektivni podatki, pridobljeni skozi uporabo aplikacije

'OBJEKTIVNE' IZBRANE VREDNOSTI

NI TVEGANJA ZA ZASVOJENOST

POTENCIALNO TVEGANJE ZA ZASVOJENOST

VISOKO TVEGANJE ZA ZASVOJENOST

SPREMLJANJE VREDNOSTI (Andrews, in drugi, 2015; Nöe in drugi, 2019; Lin in drugi, 2017)

- Čas (v urah), preživet dnevno na pametnem telefonu: **1-2**, **>2-4**, **>5**.

- Čas, preživet na socialnih omrežjih ali video-igrah, od skupnega časa, preživetega na pametnem telefonu: **< 25% preživetega časa na družabnih omrežjih ali video igrah**, **26-75**, **>75% preživetega časa na družabnih omrežjih ali video igrah**

- Čas, preživet na aplikacijah (razvedrilne aplikacije...) od skupnega časa, preživetega na pametnem telefonu: **< 25% časa preživetega na aplikacijah**, **26-75**, **>75% časa preživetega na aplikacijah**

-Dotik zaslona/Preverjanje sporočil: **<50 krat dnevno**, **51-150 krat dnevno**, **>150 krat dnevno**

- Čas (v minutah) med "neuporabo" in "uporabo" (kateri koli dogodek) pametnega telefona (čas spanja je izključen iz postavke 'neuporaba'): **<7min**, **>7 min**

- Uporaba pametnega telefona tekom noči: **Ni uporabe/izklopljen**, **Občasna uporaba**, **Uporaba vsako noč**

- Ali je v pametnem telefonu mladostnika naložena aplikacija za starševski nadzor?

Da/Ne

Tabela 2. Podatki o samooceni, pridobljeni iz odgovora uporabnikov

Lestvica zasvojenosti s pametnim telefonom (SAS) (Kwom in drugi, 2013) lestvica od 1 do 5: 1 or 2, 3, 4 or 5.

- Zaradi uporabe pametnega telefona ne opravim nalog, ki bi jih moral/a
- Težave imam pri koncentraciji v učilnici, pri opravljanju testov ali nalog zaradi uporabe ali dajanje pozornosti pametnemu telefonu
- Zaradi pretirane rabe pametnega telefona imam bolečine v zapestju in na vratu
- Ne zdržim brez pametnega telefona
- Občutim nestrpnost in jezo, kadar v rokah ne držim pametnega telefona
- Svoj pametni telefon imam stalno v mislih, tudi ko ga ne uporabljam
- Ne bom zmanjšal/a uporabo svojega pametnega telefona, čeprav zaradi tega že trpi moje dnevno življenje
- Neprestano preverjam svoj pametni telefon, da ne bi zamudil/a pogovorov med drugimi ljudmi na socialnih omrežjih
- Na svojem pametnem telefonu preživim več časa, kot bi moral/a
- Starši in drugi ljudje okoli mene mi govorijo, da preveč uporabljam pametni telefon.

Lestvica tesnobe 1 do 5 (Liu in drugi, 2020, krajša različica daljše lestvice o socialni tesnobi)

- Skrbi me, kaj si drugi mislijo o meni
- Mislim, da drugim ne bo všeč, kar nameravam početi
- Počutim se nervozno, ko me seznanijo z neznanimi ljudmi

Lestvica izolacije/osamljenosti 1 do 5 (Hughes in drugi, 2004; krajša različica lestvice UCLA o osamljenosti)

- Kako pogosto se ti zdi, da ti primanjkuje druženja?
- Kako pogosto se počutiš zapostavljeno?
- Kako pogosto se počutiš izolirano od drugih?

Komunikacija mladostnik- starši: od 1-2 neobstoječa, 3-občasna, do 4-5 zelo tekoča/pogosta

Družinsko in zasebno življenje od 1 do 5 (Buctot in drugi, 2020 iz vprašalnikov KIDSCREEN):

- Ali te starši razumejo?
- Ali doma doživljaš srečo?
- Ali imajo starši čas zate?
- Ali lahko govoriš s starši, kot to potrebuješ?

Ali obstaja nadzor nad uporabo pametnih telefonov doma s strani staršev? Ni nadzora/nadzor nad časom uporabe pametnega telefona/nadzor nad časom in vsebinami pri uporabi pametnega telefona

Za oceno tveganja zasvojenosti od pametnih telefonov pri mladih, starih od 10 do 15 let, je bil uporabljen vprašalnik z 22 točkami znotraj pet-stopenjske Likertove lestvice. Za izračun profila posameznega uporabnika (zelen, rumen ali rdeči profil) je bilo vrednosti 1 in 2 na Likertovi lestvici dodeljena ocena 1 (zeleni profil uporabnika), vrednost 3 ocena 2 (rumeni profil uporabnika), in vrednosti 4 in 5 ocena 3 (rdeči profil uporabnika). Vsa vprašanja so imela enako kvantitativno težo, kjer se je skupni rezultat ob seštetju vseh odgovorov gibal med 22 in 66 točkami. Ta objektivna vprašanja so ustrezala 50 % skupne ocene, ki je bila dodeljena profilu. Rezultat iz objektivnega spremljanja je predstavljal drugih 50 % skupne ocene.

Pred izpolnjevanjem vprašanj so bili pridobljeni podatki o spremljanju uporabe pametnega telefona. Ko so uporabniki/udeleženci izpolnili vprašanja znotraj YoungMob aplikacije in je bilo točkovanje opravljeno, so bili uporabniki/udeleženci razvrščeni v 3 vnaprej opredeljene profile: zeleni profil (ni tveganja za zasvojenost/proaktivna naravnost); rumeni profil (potencialno tveganje za zasvojenost/preventivna naravnost); in rdeči profil (visoko tveganje za zasvojenost/kurativna naravnost). Ob tem je bilo uporabljenih 6 različnih strategij (opirajoč se na model logičnih ravni osebnosti Roberta Diltsa), ki so naslednje:

- STRATEGIJA 1: Krepitev dožemanja mladih o fizični okolici
- STRATEGIJA 2: Krepitev telesne kondicije mladih in zadovoljevanje osnovnih telesnih potreb
- STRATEGIJA 3: Povečanje časa brez pametnega telefona
- STRATEGIJA 4: Dajanje prednosti pametnosti mladih na račun zanašanja na pametne telefone
- STRATEGIJA 5: Krepitev zavedanja o pomenu vrednostnega sistema mladih
- STRATEGIJA 6: Podpiranje identitete mladih, ki temelji na zdravih stebrih.

5. Zaključni sklepi

Spodnje postavke pri mladostnikih, ki sodelujejo v pilotnih projektih, so tiste, pri katerih obstaja visoko tveganje za zasvojenost od pametnih telefonov (rdeči profil). Te postavke so povezane s podobo, ki jo imajo drugi o mladostniku, pomanjkanjem ali izgubo socialnih veščin, in potrebo po daljši uporabi elektronskih naprav:

- **Ne zdržim brez pametnega telefona.**
- **Mislim, da drugim ne bo všeč, kar nameravam početi**
- **Počutim se nervozno, ko me seznanijo z neznanimi ljudmi**
- **Kako pogosto se počutiš izolirano od drugih?**
- **Kako pogosto se počutiš zapostavljeno?**
- **Skrbi me, kaj si drugi mislijo o meni**
- **Neprestano preverjam svoj pametni telefon, da ne bi zamudil/a pogovorov med drugimi ljudmi na socialnih omrežjih.**

V medosebnih odnosih mladi vse pogosteje uporabljajo elektronske naprave na račun preživljanja časa z družino in vrstniškimi skupinami. To utegne voditi do izgube socialnih veščin in s tem do težav sporazumevanja z drugimi ljudmi, v kolikor mladi pametne telefone prekomerno uporabljajo. Zato jim je bistveno pomagati pri razvoju ustreznega obvladovanja čustev in krepiteve socialnih veščin, kar jim omogoča ustvarjanje resničnih družbenih vezi in primerno interakcijo z drugimi.

Druga pomembna točka pri komuniciranju mladih je vse večja specializacija prek elektronskih naprav, kar povzroča izgubo dragocenih informacij, ki se fizično prenašajo z govorico telesa ali glasom. Ta kibernetična povezava osiromaši medosebno komunikacijo pri mladih in sproža negativna čustva, ko morajo fizično komunicirati.

Glede na potrebo po povezovanju na družabnih omrežjih, da bi bili na tekočem z najnovejšimi novicami skupine vrstnikov, ta družabna omrežja ponujajo neposrednost, v smeri hitrega odziva in takojšnje interaktivnosti. Poleg tega družabna omrežja pritegnejo mlade, saj ustvarjajo občutek stalnega socialnega stika. Mladostnik mora ves dan spremljati novice, kar ga izolira od ostalih ljudi okoli. Zato se je potrebno ukvarjati z vprašanjem časa, ki ga mladi preživijo s pametnim telefonom, še posebej pred spanjem

(da se prepreči, da bi zaradi uporabe pametnih telefonov izgubljali ure dragocenega spanja) in v preostalem dnevu (šola, dom, itd.).

Zato morajo mlade starši in vzgojitelji naučiti, kako ravnati v situacijah, ki jim povzročajo stres ali napetost (sramežljivost, osamljenost), in jim pomagati pri reševanju ter krepitvi socialnih veščin v cilju intenziviranja odnosa z drugimi. Prav tako je pri mladih velikega pomena krepiti njihovo samozavest in samospoštovanje, da se počutijo pripravljeni na fizične odnose z drugimi, in da se s tem pri njih zmanjša izolacijo, ki jo povzroča prekomerna uporaba elektronskih naprav.

Glede postavk, povezanih z družinskim okoljem, je pomembno izpostaviti tiste, katerih odzivi so pokazali visoko tveganje za zasvojenost (rdeči profil) znotraj obeh pilotnih testiranj (Pilot 1 in Pilot 2). Te postavke so naslednje:

- **Ali te starši razumejo?**
- **Na svojem pametnem telefonu preživim več časa, kot bi moral/a.**
- **Starši in drugi ljudje okoli mene mi govorijo, da preveč uporabljam pametni telefon.**
- **Ali obstajajo pravila glede uporabe pametnega telefona doma s strani staršev?**

Po analizi teh postavk, zaključkov, ki izhajajo iz analize profila tveganja zasvojenosti od pametnih telefonov, so opredeljeni spodnji zaključki v zvezi z družino in uporabo pametnih telefonov pri mladih.

Ključnega pomena je izgradnja uravnoteženega odnosa med mladimi in različnimi elektronskimi napravami v kontekstu družinskega okolja. Za to je zelo pomembno, da starši ali mentorji vedo, kako varno uporabljati te naprave, da so seznanjeni z najnovejšimi posodobitvami, varnostnimi in kontrolnimi možnostmi, ki jih je mogoče uporabiti, orodji starševskega nadzora, blokiranjem in spremljanjem uporabe pametnega telefona pri mladih. Te možnosti nadzora in blokiranja (aplikacije, ki filtrirajo dostop do neprimernih ali nevarnih spletnih mest in vsebin, zlasti za otroke) je treba vzpostaviti na podlagi dialoga z mladimi, tako da se ne vsiljujejo, ampak se o njih starši in otroci pogovorijo in dogovorijo.

Da bi zagotovili, da so družine usposobljene in informirane glede novih tehnologij in elektronskih naprav, je ključnega pomena usposabljanje družin, učiteljev in drugih družbenih akterjev z ustvarjanjem orodij za preprečevanje zlorabe pametnih telefonov s strani mladih. S čimer se tem akterjem (družina, učitelji ipd.) poudarijo pomen izobraževanja mladih o uporabi interneta, predvsem o osebnih podatkih, ki jih mladi objavljajo in so lahko dostopne marsikomu, da se s tem prepreči nalaganje njihovih osebnih podatkov ali neprimernih slik.

Šole, izobraževalni centri in drugi subjekti na področju izobraževanja mladih, morajo v svoje akademske učne načrte dodati predmetnik o primerni rabi pametnih telefonov kot izobraževalnih orodij in o tem, kako te elektronske naprave uporabljati varno, odgovorno in uporabno.

Naslednji pomembni poudarek, povezan z družino, je potreba, da starši ali zakoniti skrbniki vzpostavijo uravnotežene strategije, ki opredeljujejo omejitve časa uporabe in časa neuporabe, kar bo omogočalo razvoj zdravih navad pri uporabi pametnih telefonov, interneta, družabnih omrežij in medijev. Osebe, ki skrbijo za mladostnike, morajo določiti jasna, ustrezna in sporazumna pravila glede na starost otroka. Poleg tega starši potrebujejo izboljšati komunikacijo s svojimi otroki o pravilni rabi pametnih telefonov; in utrjevati z družino skupne aktivnosti, ki ustvarjajo nove rutine družinskega sobivanja namesto uporabe pametnih telefonov in tako spodbujajo druge oblike zabave brez spletne povezave.

6. Reference

Andrews, S., Ellis, D. A., Shaw, H., & Piwek, L. (2015). Beyond self-report: Tools to compare estimated and real-world smartphone use. *PloS one*, 10(10), e0139004.

Buctot, D. B., Kim, N., & Kim, J. J. (2020). Factors associated with smartphone addiction prevalence and its predictive capacity for health-related quality of life among Filipino adolescents. *Children and Youth Services Review*, 110, 104758.

Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2004). A short scale for measuring loneliness in large surveys: Results from two population-based studies. *Research on aging*, 26(6), 655-672.

Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PloS one*, 8(12), e83558.

Lin, Y. H., Lin, P. H., Chiang, C. L., Lee, Y. H., Yang, C. C., Kuo, T. B., & Lin, S. H. (2017). Incorporation of mobile application (app) measures into the diagnosis of smartphone addiction. *The Journal of clinical psychiatry*, 78(7), 4399.

Liu, X., Yang, Y., Wu, H., Kong, X., & Cui, L. (2020). The roles of fear of negative evaluation and social anxiety in the relationship between self-compassion and loneliness: a serial mediation model. *Current Psychology*, 1-9.

Noë, B., Turner, L. D., Linden, D. E., Allen, S. M., Winkens, B., & Whitaker, R. M. (2019). Identifying indicators of smartphone addiction through user-app interaction. *Computers in human behavior*, 99, 56-65.