



**LOGOUT**

Center pomoči pri  
prekomerni rabi interneta

# Digitalna preobremenjenost in kako jo odpraviti

Julija Menoni, mag. psih.

[www.logout.si](http://www.logout.si) | [info@logout.si](mailto:info@logout.si)

Program sofinancirajo Ministrstvo za zdravje RS, Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti in Mestna občina Ljubljana



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,  
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Mestna občina  
Ljubljana

**LOGOUT**

Center pomoči pri  
prekomerni rabi interneta

*Več informacij o našem  
poslanstvu:*

[www.logout.org](http://www.logout.org)

brezplačna klicna številka  
**080 73 76**

**LOGOUT5 na 1919**

Program sofinancirajo Ministrstvo za zdravje RS, Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti in Mestna občina Ljubljana.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,  
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Mestna občina  
Ljubljana

 **Watermarkly**

# VSEBINE

*Samo za interno uporabo*

1. Pasti modernega načina življenja
2. Kako uporabljamo digitalne naprave
3. Ukrepi, ki pomagajo
4. Pričakovanja in izkušnje

# 1. Pasti modernega načina življenja

- 1) **Informacijska doba in pritiski**, ki pridejo z njo
  - a) nenehna dosegljivost
  - b) biti informiran
  - c) vsakodnevno sprejemanje mnogih odločitev
  - d) optimizacija in hiter tempo
  
- 2) **Dostopnost spletnih vsebin**
  - a) vpliv na dopaminergični sistem
  - b) čustvena regulacija
  - c) vedenjske zasvojenosti
  - d) nenadziran razvoj tehnologije
  - e) dobiček digitalnih megakorporacij

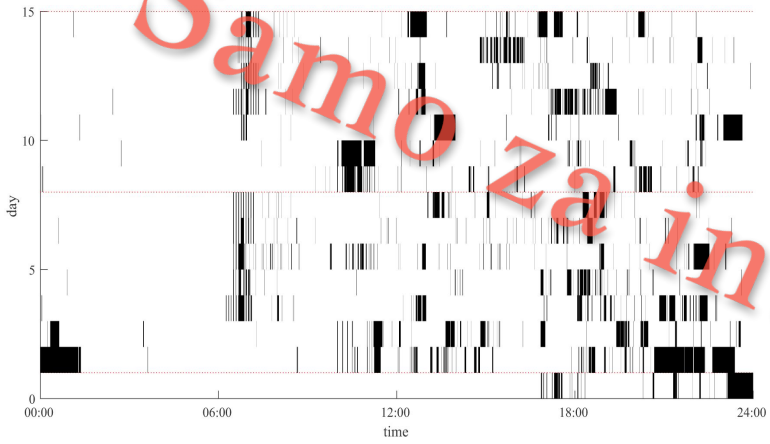


## 2. Kako uporabljamo digitalne naprave?

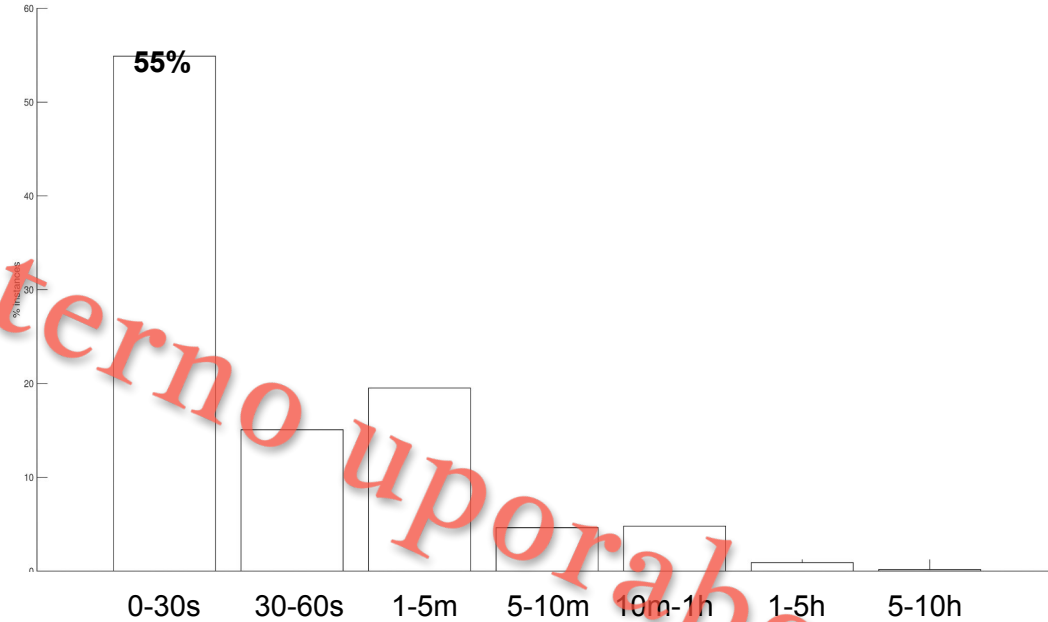
- 1) Kam vse ima telefon (ali druga naprava) vstop?
- 2) Kako pogosto digitalne naprave zmotijo socialno interakcijo?
- 3) Kam se običajno zatečemo, ko se ne počutimo najbolje?
- 4) Kako se počutimo brez dostopa do naprav?
- 5) Kateri so tipični načini uspavanja?
- 6) Kaj se dogaja s časom pred zasloni?
- 7) Kako bi opisali digitalne vsebine?



# Kako uporabljamo naprave?



**Fig 1. Graf uporabe telefona (pobarvano s črno)**

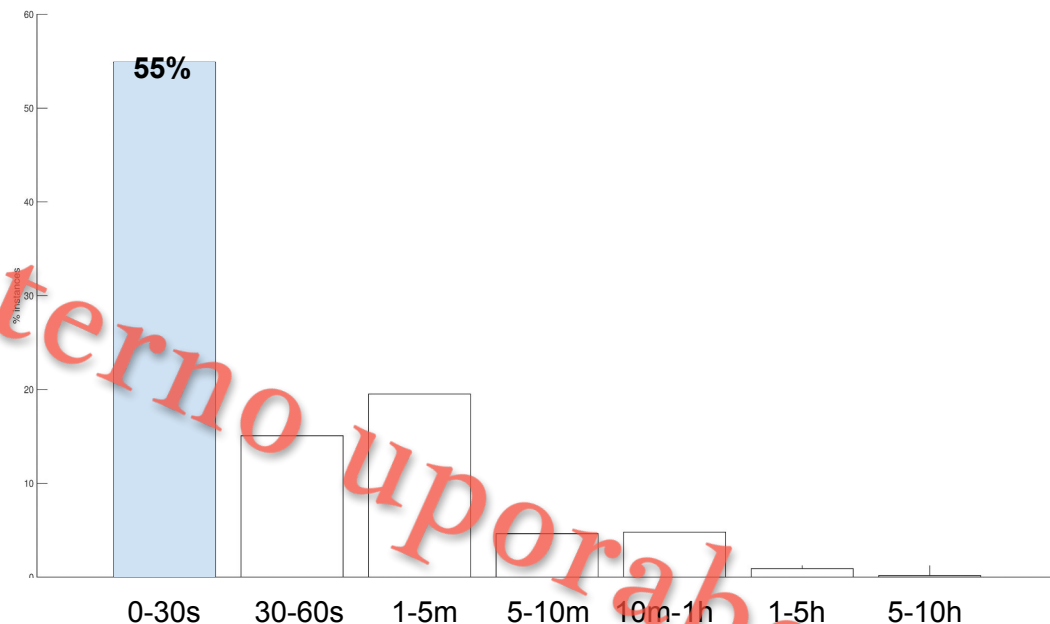


**Fig 2. Odstotki vseh uporab, razvrščeni po trajanju.**

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.

# Mikropreverjanja

- hiter pogled na telefon,
- osvežitev e-pošte brez pravega razloga,
- “samo na hitro pogledam, če je kaj novega na Instagramu”,
- odklep telefona, brez jasne namere.



**Fig 2. Odstotki vseh uporab, razvrščeni po trajanju.**

# Mikropreverjanja - ključni mehanizmi

## Klasično pogojevanje:

- Nagrade, ki se pojavljajo v spremenljivih in naključnih intervalih imajo največji privlak
- Že samo zvok / ikono povezujemo z nagrado

## Podobnosti z igralnimi avtomati: (uporabljajo principe klasičnega pogojevanja)

- "loot boxes"
- "pull-to-refresh"
- neskončno drsenje

## Algoritmi izboljšajo te procese:

- Predlagajo vsebine, ki nas zanimajo
- Spremljajo naše odzive na nagrajevanje in se jim prilagajajo

Ronkainen, T. (2023). Principles of increasing user engagement and habit formation in social network platforms: An exploratory literature review.



dopamin se izloča  
ob obljubi nagrade

kompulzivno  
pregledovanje telefona,  
večopravnost, ogromna  
količina informacij

→ stalna razdrobljena  
pozornost

→  
fantomsko  
vibriranje je  
pogojen  
odziv na  
pričakovanje  
nagrade

že samo zvočno  
obvestilo oslabi  
nadzor



# Mikropreverjanja

V vzorcu študentov ( $N = 364$ ) je **pogostost preverjanja**, ne pa nujno skupni čas uporabe, napovedovala višje ravni **depresije, anksioznosti in stresa** – ne glede na starost, spol in osebnost (nevroticizem).

Germaine Y. Q. Tng & Hwajin Yang, 2024. Nuanced relationships between indices of smartphone use and psychological distress: distinguishing problematic smartphone use, phone checking, and screen time, Behaviour and Information Technology, Taylor & Francis Journals, vol. 43(5), pages 956-969, April.



## Pozornost kot valuta

V primeru neomejenih vsebin (splet) je najdragocenejši vir pozornost.

Spletne vsebine lahko zelo agresivno **pritegnejo** oz. celo zahtevajo našo pozornost, ker je pozornost v tem okolju oblika kapitala.



Pozornost je omejena,  
vsebin pa je neomejeno

*Samo za interno uporabo*



# Rizičnost digitalnih vsebin: **Doomscrolling**

Doomscrolling - Drsenje v pogubo - se zgodi, kadar na spletu pretirano prebiramo novice, še posebej negativne, na spletu in družbenih omrežjih.

Naši možgani se osredotočijo na vsebine, ki predstavljajo nevarnost. Če tudi bom prebral 10 dobrih novic, se bodo osredotočili na 1 slabo.

Pogosto se prebiranju novic pridruži tudi prebiranje komentarjev.

Doomscrolling se lahko zgodi tudi pri gledanju video vsebin, tako kratkih kot daljših.

Najpomembnejša značilnost te aktivnosti je, da **nimamo časa predelati** informacij, ki smo jih srečali.



# Rizičnost digitalnih vsebin: **Hazarderstvo**

Kockanje v spletnih kazinojih, znotraj mobilnih video iger in v športnih stavnicah (v živo), trgovanje s kriptovalutami.

Napačna prepričanja: "Znanje o trgovanju mi zagotavlja uspeh." Tudi izkušeni vlagatelji pogosto izgubljajo zaradi nepredvidljivih sprememb na trgu.

V primerjavi z hazarderstvom v živo je za spletno hazarderstvo značilna **dostopnost kjerkoli kadarkoli**. Kaj to pomeni? Več priložnosti, več FOMO.

Več možnosti za prevare, nižja transparentnost.

A je še kaj hujšega kar se nam lahko zgodi, kot da izgubimo ves denar?

LOGOUT



# Rizičnost digitalnih vsebin: **Umetna inteligenca**

**Spam** - algoritmično ustvarjene vsebine so vse večji del spletne pokrajine. 46.6% spletne aktivnosti leta 2023 je bilo avtomatizirane (boti).

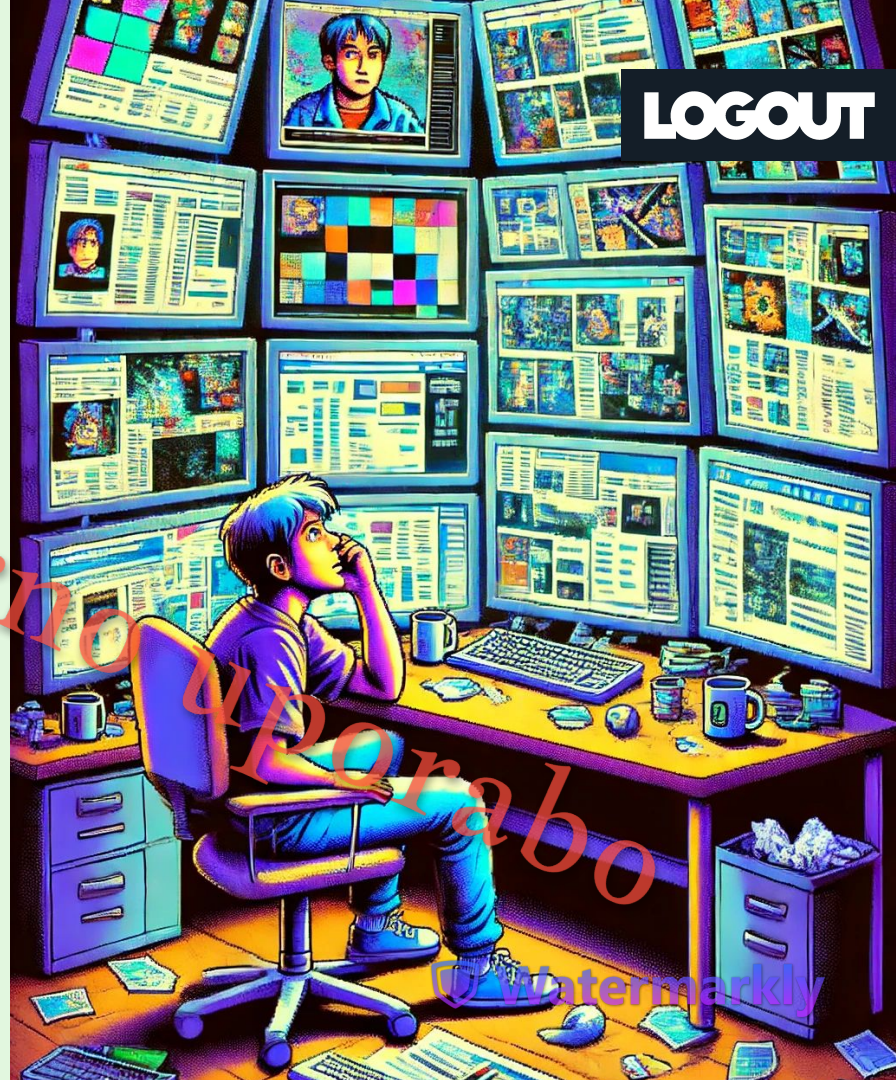
Na spletu srečujemo neresnične novice, [UI influenceke](#), e-mail prevare. [Chatboti](#) so lahko tako prepričljivi, da lahko simulirajo tudi resnično navezanost.

Otroci so vse verjetneje lahko tudi tarče napadov, kjer si predatorji lahko pomagajo z umetno inteligenco.

Deepfake pornografija je od 2022 do 2023 narasla za 464%, UI pa tudi vpliva na povečano število prijav posnetkov zlorab otrok.

23.1% 15-25-letnikov se je že srečalo z **deepnude** fotografijo.

Imperva. (2024). *Bad bot report: The ultimate guide to bot management*. Retrieved from <https://www.imperva.com/resources/resource-library/reports/2024-bad-bot-report/>  
Security Hero. (n.d.). *The state of deepfakes: A deep dive into the landscape of deepfake technology*. Retrieved from <https://www.securityhero.io/state-of-deepfakes/#deepfake-porn-survey>  
Internet Watch Foundation (IWF). (2024). *The role of AI in combating CSAM: Report update*. Retrieved from [https://www.iwf.org.uk/media/nadlcb1z/iwf-ai-csam-report\\_update-public-jul24v13.pdf](https://www.iwf.org.uk/media/nadlcb1z/iwf-ai-csam-report_update-public-jul24v13.pdf)



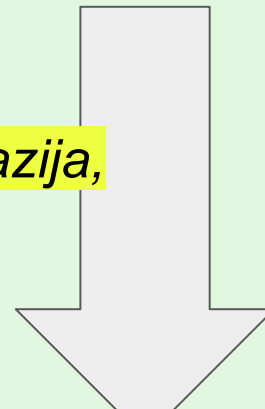
# Digitalna preobremenjenost

FOMO(i) - strah pred zamujanjem (informacij)

& informacijska preobremenjenost

& tehno-stresorji (tehno-preobremenjenost, tehno-invazija,

tehno-kompleksnost)



→ izčrpanost, slabše duševno zdravje, stres na delovnem mestu

→ burnout, zdravstveni problemi, slabše zadovoljstvo pri delu

Arnold, M., Goldschmitt, M., & Rigotti, T. (2023). Dealing with information overload: a comprehensive review. *Frontiers in psychology*, 14, 1122200.

Consiglio, C., Massa, N., Sommovigo, V., & Fusco, L. (2023). Techno-Stress Creators, Burnout and Psychological Health among Remote Workers during the Pandemic: The Moderating Role of E-Work Self-Efficacy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(22), 7051.

Marsh, E., Perez Vallejos, E., & Spence, A. (2024). Overloaded by information or worried about missing out on it: a quantitative study of stress, burnout, and mental health implications in the digital workplace. *Sage Open*, 14(3), 21582440241268830.

### 3. Ukrepi, ki pomagajo

Kako **zadovoljen** sem z nadzorom nad tem:

**koliko časa** dnevno  
uporabljam digitalne  
naprave za zabavo?

**kako** uporabljam  
digitalne naprave?

## Pozornost kot valuta



→ pomembna izbira:

*Kam jo bomo usmerili?*

*Kam je ne želimo usmeriti?*

→ *za kaj jo bomo izkoristili?*

## Uravnotežena uporaba

- Uporaba znotraj časovnih okvirjev
- Vsa ostala pomembna področja dobijo ustrezno pozornost
- Uporaba le eden izmed več hobijev
- Zaključevanje uporabe ni težava
- Ni potrebe po intervenciji

Harmonična strast

## Prekomerna uporaba

- Uporaba je primarna aktivnost
- Prosti čas bo večinoma ali v celoti porabljen za aktivnost
- Lahko pride do odlašanja obveznosti zaradi uporabe
- Imamo osebne cilje, a si ne vzamemo časa zanje
- Pogosto težave z zaključevanjem uporabe
- Intervencija je zaželena

Obsesivna strast

## Zasvojenost

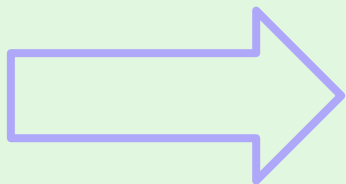
- Uporaba zaslonov močno posega v druga življenjska področja
- Je nenadzorovana
- Močno ovira posameznikovo življenje
- Je edina aktivnost, ki je pomembna
- Dogovori in omejitve ne delujejo
- Intervencija je potrebna

Ali sem **zadovoljen** s tem:

koliko ~~časa~~ dnevno  
uporabljam digitalne  
naprave za zabavo?

za kakšen **namen** jih  
uporabljam / katere  
**vsebine** izbiram?

Ne.



**Nadomestim**

**Omejim**

**Spremenim**

Ne.



# Nadomestim (= potrebe zadovoljim irl)

Znam preživeti čas sam s sabo? S svojimi občutki?

Se pomiriti? Se razvedriti?

Se nagraditi, na druge načine kot za zaslonom?

Samo za interno uporabo

## **Nadomestim** (= *potrebe zadovoljim irl*)

npr. iščem zmage, razvedrilo, socialne interakcije drugje → se pridružim na primer tekaški skupini, si zadam nov osebni projekt ...

Samo za interno uporabo

## **Omejim** (aplikacije)

Katere aplikacije mi dejansko služijo?  
Me zna katera sploh zares razvedriti?  
Jih znam držati “na povodcu” ?

## Omejim (aplikacije)

Pogledam svoj čas na telefonu (nastavitve), uporabim aplikacije za samoomejevanje - preverjam koliko časa posvetim kateri aplikaciji oz. opazujem, kaj se zgodi če nimam možnosti biti na zaslonih?

Otežim si dostop do vsebin, ki name slabo vplivajo - izbrišem aplikacije, ugasnem obvestila, telefon pospravim izven vidnega polja, uporabljam analogne predmete ...

*Samo za interno uporabo*

## **Spremenim** (*vsebino & način*)

Katera vsebina sproži v meni neprijetne občutke?  
Zaradi katere vsebine takoj pozabim na čas in okolico?

*Samo za interno uporabo*

## **Spremenim** (*vsebino & način*)

Namesto kratkih posnetkov poslušam glasbo, namesto igre si namestim izobraževalno aplikacijo, nastavim zaslon na črno-belo, ne uporabljam več naprav hkrati ...

## Nadomestim ( = *potrebe zadovoljim irl*)

Znam preživeti čas sam s sabo? S svojimi občutki?

Se pomiriti? Se razvedriti?

Se nagraditi, na druge načine kot za zaslonom?

## Omejim (aplikacije)

Katere aplikacije mi dejansko služijo?

Me zna katera sploh zares razvedriti?

Jih znam držati "na povodcu" ?

## Sprememim (vsebino & način)

Katera vsebina sproži v meni neprijetne občutke?

Zaradi katere vsebine takoj pozabim na čas in okolico?

## 4. Pričakovanja in izkušnje

- 1) Pomembno je izbrati ravno prav veliko spremembo
- 2) Pri ukrepih se ozri na svoje vrednote (notranja motivacija)
- 3) Razmisli o preteklih izkušnjah - kaj je delovalo?
- 4) Izziva se loti skupaj z drugo osebo
- 5) SMART cilji in vzdrževanje
- 6) Sočutje do sebe



# Kakšne spremembe si želim?

→ izberi 3 majhne & konkretne korake, ki jih želiš narediti v naslednjem tednu in jih povej bližnji osebi

**NOS** (nadomestim, omejim, spremenim)



**LOGOUT**

Center pomoči pri  
prekomerni rabi interneta

Hvala za pozornost!  
Vprašanja?

[www.logout.si](http://www.logout.si)

info@logout.si

**LOGOUT5 na 1919**

Program sofinancirajo Ministrstvo za zdravje RS, Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti in Mestna občina Ljubljana.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,  
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Mestna občina  
Ljubljana

 **Watermarkly**