

Mestna občina Celje
Komisija Mladi za Celje



VPLIVI SODOBNIH ELEKTRONSKIH MEDIJEV NA OTROKE IN MLADOSTNIKE

RAZISKOVALNA NALOGA

Avtorici:

Julia Likar Kresse, 9.a

Zala Likar Kresse, 9.a

Mentor:

Rajko Đudarić

Celje, marec 2018



VPLIVI SODOBNIH ELEKTRONSKIH MEDIJEV NA OTROKE IN MLADOSTNIKE

RAZISKOVALNA NALOGA

Avtorici:

Julia Likar Kresse, 9.a
Zala Likar Kresse, 9.a

Mentor:

Rajko Đudarić

Mestna občina Celje
Komisija Mladi za Celje

Celje, marec 2018

KAZALO

KAZALO	3
1 POVZETEK	7
2 UVOD	8
2.1 DOMNEVE.....	9
2.2 CILJI.....	10
2.3 RAZISKOVALNE METODE	10
3 TEORETIČNO - RAZISKOVALNI DEL	11
3.1 INTENZIVNOST UPORABE SODOBNIH ELEKTRONSKIH TEHNOLOGIJ.....	11
3.2 VPLIV SODOBNIH TEHNOLOGIJ NA PSIHIČNI RAZVOJ OTROKA, V POVEZAVI S SLABŠIM UČNIM USPEHOM	12
3.3 VPLIVA RABE TEHNOLOGIJ NA TEŽO MLADOSTNIKOV.....	12
3.4 NEJASNA MEJA MED NORMALNO RABO IN ZASVOJENOSTJO	13
3.5 OZAVEŠČENOST O VPLIVU SODOBNIH TEHNOLOGIJ.....	15
4 RAZISKOVALNI DEL	16
4.1 ANALIZA ANKETE	16
4.1.1 DEMOGRAFSKI PODATKI O SODELUJOČIH V ANKETI.....	16
4.1.2 KATERE ELEKTRONSKE NAPRAVE NAJPOGOSTEJE UPORABLJAJO.....	17
4.1.3 NAJPOPULARNEJŠE APLIKACIJE	18
4.1.4 KOLIKO ČASA NA DAN UPORABLJAJO ELEKTRONSKE NAPRAVE	19
4.1.5 SAMOOCENA ZASVOJENOSTI	20
4.1.6 ŠOLSKI USPEH.....	22
4.1.7 STAROST, PRI KATERI JE OTROK DOBIL SVOJ PRVI PAMETNI TELEFON.....	23
4.1.8 OBČUTJA, KI JIH OTROCI DOŽIVLJAJO OB ZAČASNEM ODVZEMU DIGITALNE NAPRAVE	25
4.1.9 ALTERNATIVNE PROSTOČASNE AKTIVNOSTI, ČE NE BI IMELI DIGITALNIH NAPRAV	26
4.1.10 UKVARJANJE S ŠPORTOM	27
4.1.11 FIZIČNA AKTIVNOSTI VPRAŠANIH.....	28
4.1.12 SKRIB ZA DOMAČO ŽIVAL	29
4.1.13 UPORABA TELEFONA IN DRUGIH NAPRAV MED UČENJEM	29
4.1.14 DOSTOP DO TELEFONA IN DRUGIH DIGITALNIH NAPRAV PONOČI.....	30
4.1.15 ELEKTRONSKE NAPRAVE KOT UČNI PRIPOMOČEK	31
4.1.16 KJE OTROCI NAJPOGOSTEJE UPORABLJAJO ELEKTRONSKE NAPRAVE ZA UČENJE	32

5 ZAKLJUČEK	34
6 VIRI IN LITERATURA	37
7 KAZALO GRAFOV, SLIK IN TABEL.....	38
7.1 KAZALO GRAFOV	38
7.2 KAZALO TABEL	38
8 PRILOGE	39
8.1 ANKETA.....	39

1 POVZETEK

Raziskovalna naloga *“Vplivi sodobnih elektronskih medijev na otroke in mladostnike”* ugotavlja digitalne navade osnovnošolcev ene izmed tipičnih slovenskih šol, konkretno III. OŠ Celje. Namen raziskovalne naloge je spoznati stanje na slovenski osnovni šoli in priti do ugotovitev, ki bi lahko prispevale k boljši kakovosti življenja otrok in najstnikov, predvsem pa preprečile resne negativne posledice, do katerih lahko pride zaradi podcenjevanja ali nepoznavanja problematike.

Glavne ugotovitve so, da smo slovenski otroci in najstniki glede digitalnih navad podobni drugim otrokom in najstnikom v razvitem svetu, da pa so razlike med fanti in dekleti glede dojemanja prekomerne rabe digitalnih medijev. Med glavni ugotovitvi sodita dve: otroci bi se bistveno več gibali, brali in počeli druge stvari, če bi jim omejili uporabo digitalnih medijev, pri tem pa ne bi doživljali hujših negativnih občutij. Druga ugotovitev pa se nanaša na starše (in vzgojitelje), saj kaže, da so veliko premalo ozaveščeni o pasteh digitalnih medijev za otroke in najstnike. To se najboljše kaže pri deležu otrok, ki jim starši dovolijo uporabljati digitalne medije tudi ponoči, kar po vseh znanstvenih študijah zelo slabo vpliva na zdravje ter počutje otrok in mladostnikov. To sta zgolj dve ugotovitvi, ki ju bi bilo smiselno raziskovati naprej, predvsem pa uvesti ukrepe.

2 UVOD

Za raziskovalno nalogo z naslovom "Vplivi sodobnih elektronskih medijev na otroke" sva se odločili, ker že nekaj časa opazujemo, kako pomemben del vsakdana vsake družine, še zlasti njenih najmlajših članov, torej otrok, so sodobne elektronske naprave. Danes si ne moremo več predstavljati, da ne bi imel vsak najstnik svojega pametnega telefona in vsaka družina vsaj enega računalnika. Tako kot sta bila pred desetletji televizijski in radijski sprejemnik obvezni del doma, tako je danes s sodobnimi elektronskimi napravami.

Ker pa je uporaba sodobnih elektronskih naprav zelo intenzivna, saj jih ne uporabljamo samo zvečer, ko končamo z obveznostmi, tako kot smo včasih gledali televizijo, naju zanima, v kolikšni meri jih uporabljajo mladi, natančneje osnovnošolci. Preko načina uporabe sodobnih elektronskih medijev, kot so pametni telefon, tablica, računalnik, MP3 predvajalnik in drugo pa bova opazovali tudi trende, kot so šolski uspeh, fizična aktivnost, čustvene reakcije oziroma občutki ob začasnem odvzemu sodobnih elektronskih naprav, njihova koristna uporaba – za učenje in vajo.

Vse to naju zanima tudi zato, ker v medijih opažava čedalje več člankov o negativnih vplivih sodobnih tehnologij na telesni in čustveni razvoj mladih ter celo o škodljivosti le-teh na zdravlje uporabnikov. Poleg vse glasnejših opozoril s strani medijev opažava tudi veliko naklonjenost k strogemu omejevanju uporabe sodobnih elektronskih naprav s strani svojih staršev.

Ker naju zanima, kako resna je ta problematika, torej ali gre samo za populistično temo in strogost staršev ali za resno zdravstveno grožnjo, npr. nevarnost prave zasvojenosti, sva se odločili to raziskati. Predvsem pa naju zanima, kje so meje. Ali je ena ura uporabe pametnega telefona na dan že nevarnost, da postaneš od njega odvisen in posledično začneš zanemarjati stvari, ki si jih pred tem redno počel, ali pa je to danes nekaj povsem normalnega, tako kot je bilo pred dvestimi leti to, da so starši cel večer gledali televizijo.

Najina želja je tudi, s pomočjo konkretnih podatkov, zbranih z anketiranjem najinih sošolcev in vrstnikov, opozoriti na problematiko s podatki, s katerimi se lahko poistovetimo. Ne bova delali zaključkov na podlagi raziskovanja navad otrok iz neke japonske ali ameriške šole, ampak bova analizirali naše obnašanje, naše navade, povezane z uporabo sodobnih elektronskih naprav, zato bodo te ugotovitve imele, vsaj upava, večjo težo za nas in bodo morda kakšnemu vrstniku, učitelju ali staršu odprle oči in dale signal za ukrepanje. Ali pa nas samo pomirile, da je vse v redu – bomo videli na osnovi rezultatov.

Predvidevava, da se bo našel kdo, ki bi moral omejiti število ur pred ekranom in raje prijete za žogo. Ko opazujemo in poslušava vrstnike, se nama včasih zazdi, da mediji in knjige o najstnikih sploh ne pretiravajo, saj vse pogosteje vidiš najstnika s povečano telesno težo, ki sedi na igrišču, je sendvič in zatopljeno zre v ekran svojega telefona. Da bi tekal za žogo ali se podil s prijatelji, mu še na misel ne pride. Strmi v telefon in se uro, dve ali še več z nikomer ne

pogovarja, ne premakne nog in ne živi v »tem svetu«, ampak v »vzporednemu, virtualnem svetu«. Ali se tam nauči reševati realne probleme, ki jih prinaša življenje? Seveda ne! Predvideva, da bodo rezultati pokazali povezavo med intenzivnostjo uporabe sodobnih elektronskih naprav in fizično aktivnostjo, kot tudi šolskim uspehom. Verjetno se bo našel v vsakem razredu kdo, ki z uporabo pretirava, zelo dvomiva, da bo med učenci 8. in 9. razredov kdo, ki sodobnih elektronskih naprav ne uporablja.

Bolj, ko sva razmišljali o temi, več vprašanj se nama je porajalo. Tudi najpomembnejše, ali sva zasvojeni tudi midve? Upava, da nama bo ta raziskava odgovorila tudi na to vprašanje, predvsem pa nama in vsem najinim vrstnikom dala koristne nasvete za preprečitev odvisnosti s sodobnimi elektronskimi napravami ter napotke, kako jih uporabljati, da nam bodo obogatili življenje, ne pa ga osiromašili.

2.1 DOMNEVE

1. Pri dečkih je več zasvojenosti z elektroniko kot pri deklicah.
2. Otroci več kot eno tretjino popoldneva preživijo za ali pred elektronskih napravami.
3. Zasvojenost s tehnologijo se širi med mlajše učence OŠ, celo med učence prve triade.
4. Povprečna starost otrok, ki dobijo svoj prvi telefon se drastično znižuje.
5. Več kot polovica otrok, zasvojenih z tehnologijo je prekomerne teže.
6. Ko starši otroku odvzamejo telefon ali računalnik se otrok počuti osamljenega, jezen je in ne ve kaj bi počel.
7. Ko mladi zasvojeni uporabniki (verjetno tudi starejši) nehajo uporabljati splet in elektronske naprave se pri njih lahko pojavijo abstinenčne krize.
8. Uporaba elektronskih naprav zelo vpliva na motoričen in psihični razvoj otroka.
9. Večina odvisnikov se sploh ne zaveda, da so odvisniki ali pa si tega nočejo priznati.

2.2 CILJI

1. Ugotoviti, kdo je po navadi bolj zasvojen pri uporabi elektronskih naprav.
2. Ugotoviti, koliko časa otroci preživijo pred elektronskimi napravami.
3. Ugotoviti v kolikšni meri so zasvojeni z uporabo elektronskih naprav učenci razredne stopnje.
4. Ugotoviti ali je prekomerna uporaba elektronskih naprav vpliva na težo mladostnikov.
5. Ugotoviti, kako se počutijo otroci, ki jih starši oziroma skrbniki onemogočijo uporabo telefona oziroma drugih elektronskih naprav.
6. Ugotoviti, kako osveščeni so starši glede prekomerne uporabe, konkretno ali dovolijo otrokom imeti naprave pri sebi tudi ponoči.
7. Ugotoviti v kolikšni meri se pojavljajo abstinenčne krize pri mladostnikih, ki ostanejo brez elektronskih naprav.
8. Ugotoviti ali je prekomerna uporaba elektronskih naprav povezana s slabšim učnim uspehom v šoli, z druženjem s prijatelji in udejstvovanjem pri športnih aktivnostih.
9. Poskušati ugotoviti ali se zasvojeni otrok zaveda, da je zasvojen s prekomerno uporabo elektronskih naprav.
10. Poskušati anketirati čim več učencev osnovne šole in primerjati razlike med mestnimi in primestnimi učenci.

2.3 RAZISKOVALNE METODE

Pri raziskovalni nalogi sva uporabili naslednje metode:

- iskanje in branje razpoložljive strokovne literature,
- iskanje in branje različnih člankov iz strokovne literature in objav na svetovnem spletu, povezanih z uporabo novih tehnologij,
- pogovor z znanci in sošolci,
- anketiranje učencev,
- analiza rezultatov ankete in
- iskanje podatkov na svetovnem spletu.

3 TEORETIČNO - RAZISKOVALNI DEL

3.1 INTENZIVNOST UPORABE SODOBNIH ELEKTRONSKIH TEHNOLOGIJ

Slovenski otroci in mladostniki v povprečju pred zasloni preživijo od štiri do osem ur na dan, kar je veliko več časa kot v družbi prijateljev, staršev in drugih. Veliko je tudi v primerjavi z ostalimi razvitimi državami, a še z daleč ne tako hudo, kot v J Koreji, kjer je po podatkih Reutersa zasvojen vsak deseti najstnik, po podatkih klinik za odvisnost od interneta pa kar vsak drugi. Z velikim deležem zasvojenih, kar 23 milijoni, se sooča tudi Kitajska, ki je uvedla neke vrste delovna taborišča za mlade odvisnike od interneta. Mladi so v njih kot pravi zaporniki, zaradi fizičnega nasilja je osemnajstletnik lani celo umrl.

V Sloveniji je trenutno 222 nekemičnih odvisnikov, ki se zdravijo na edini slovenski kliniki za nekemične odvisnosti v ZD Nova Gorica. Po besedah vodje Mihe Kramlija največji delež predstavljajo odvisniki od računalniških igrice in družabnih omrežij, med njimi največ Facebooka.

Raziskava ljubljanske Fakultete za medije (rek, Milanovski Brumat 2016) potrjuje prehodne ugotovitve, da so telefon, tablica, računalnik in televizija pogosta in visoko učinkovita »elektronska varuška« ter da otroci v Sloveniji odraščajo v medijsko zelo intenzivnem okolju, ker so njihovi starši zelo veliki uporabniki te tehnologije. Poleg tega se starši premalo zavedajo razsežnosti problema in so premalo informirani o škodljivih posledicah, kar je razvidno tudi iz besed Mihe Kramlija, ki pove, da še ni srečal starša, ki bi prehitro pripeljal otroka na zdravljenje, jih je pa veliko, ki so ga pripeljali prepozno in mu ni bilo več mogoče pomagati samo s terapijo. Tudi odgovori v najini anketi (vprašanje, ali starši otrokom pred spanjem odvzamejo elektronske naprave) kažejo, da se starši ne zavedajo dovolj problema, saj je delež otrok, ki so jim naprave čez noč odvzete, majhen - le 38 % in zelo podoben, kot ga navaja literatura - tri četrtine staršev otrokom dovoljuje uporabo naprav v otroških sobah tudi ponoči. Najbolj skrb vzbujajoče pa je to, da starši nimajo nadzora nad tem, koliko časa in kakšne vsebine otroci gledajo. Pedagogi, psihologi, zdravniki in drugi strokovnjaki opozarjajo, da prisotnost naprav v otroških sobah povzroča pomanjkanje in nerednost spanca, kar posledično vodi v slabši učni uspeh. Strokovnjaki trdijo, da če bi otrokom in mladostnikom omejili čas uporabe naprav, bi spontano postali spet bolj fizično aktivni in tako tudi bolj telesno in duševno zdravi. O večji fizični aktivnosti v primeru, da ne bi imeli naprav, govorijo tudi odgovori v naši anketi.

Miha Kramli, vodja edine slovenske klinike za zdravljenje nekemičnih odvisnosti v članku v reviji Mladina pravi, da morajo starši ločiti med pretirano in normalno uporabo naprav. Če opazijo, da otrok ali mladostnik začne opuščati stvari, ki jih je do nedavnega rad počel, slabše skrbi za osebno higieno in šolske obveznosti, je čas za alarm.

3.2 VPLIV SODOBNIH TEHNOLOGIJ NA PSIHIČNI RAZVOJ OTROKA, V POVEZAVI S SLABŠIM UČNIM USPEHOM

Otrok se razvija, uči, pridobiva izkušnje skozi igralne aktivnosti, ki so lahko gibalne, plesne, besedne, miselne ali druge igre. Ker pa otroci vse več časa preživijo pred enkratni, imajo premalo priložnosti za igro in vzgojo, to pa vpliva na razvoj njihovih možganov. Kaže se v nižji sposobnosti za učenje matematike, branja in bralnega razumevanja. Otroci so manj osredotočeni na snov, ki se jo učijo, so manj vztrajni pri doseganju cilja in manj samostojni. K slabšemu učnemu uspehu prispeva tudi motnja pozornosti, ki jo povzročajo elektronske naprave. Tudi če otrok samo vsake toliko pogleda na telefon ali odpiše kakšno sporočilo, posluša glasbo, med tem ko se uči, porabi za učenju bistveno več časa.

Znanstveniki opažajo »sestavljene negativne učinke«, torej vplive, ki sočasno učinkujejo na več področij telesnega in duševnega razvoja (Sigman, 2010). Ti učinki so spremembe v razvoju možganov, vpliv na delovanje hormonskega sistema, debelost, srčno-žilne bolezni, motnje spanja, motnje pozornosti, slabši razvoj govora in jezika, slabši učni uspeh, pojav psiholoških motenj (depresija, anksioznost, težave z navezanostjo, vedenjske težave...), pomanjkanje empatije, potrpežljivosti, agresivnost, osamljenost in zasvojenost, v najhujših primerih celo smrt, ki je posledica dehidracije. Vse to pa vpliva na učni uspeh in uspešno vključenost otroka v družbo, ki prav tako vpliva na učni uspeh. Otrok, ki nima prijateljev težko dobi pomoč sošolcev, kadar jo potrebuje, ima nižjo samopodobo... Zaradi vplivov sodobnih tehnologij na možgane otrok slabše socialno in kognitivno funkcionira, kar je povezano s slabšim učnim uspehom. Ker pa se negativni učinki prepletajo, pride tudi do slabšega spanca, kar tudi vpliva na slabši učni uspeh. Raziskovalci so primerjali vedenje in zdravstveno stanje otrok, ki so bili izpostavljeni napravam, in tistih, ki niso bili. Pri tistih otrocih, ki so jim za nekaj časa vzeli mobilne telefone in računalnike, se je raven melatonina povišala za 30 %, torej so zvečer lažje zaspali in mirno spali vso noč. V anketi sva otroke povprašali tako o učnem uspehu, kot tudi o spalnih navadah - ali spijo z elektronskimi napravami v sobi ali brez (vprašanje »Ali ti starši zvečer odvzamejo naprave«).

3.3 VPLIVA RABE TEHNOLOGIJ NA TEŽO MLADOSTNIKOV

Kot že zgoraj navedeno (Sigman, 2010) ima raba tehnologije vpliv na delovanje hormonskega sistema, kot tudi na debelost. Otroci, ki veliko uporabljajo tehnologijo, več ur na dan sedijo ali ležijo in se posledično manj gibljejo. To je dokazal tudi naš vprašalnik, kjer je več kot 67 % otrok izjavilo, da bi se ukvarjali s športom, če ne bi imeli naprav. Neaktiven življenjski slog in z njim povezane slabe prehranske navade pa vplivajo tudi na delovanje hormonskega sistema, kar

prav tako lahko privede do debelosti. Raziskave so pokazale, da imajo tisti otroci, ki so več časa na dan v stiku z napravami, nižjo vsebnost urinskega melatonina, kar lahko vede do prezgodnje pubertete pri dekletih, ki pa jo naprave izzovejo s še enim učinkom, to je sedeč način življenja. Manj gibanja povzroči večjo telesno težo, le-ta pa vodi v zgodnejšo puberteto. Fantom, ki dve ali več ur na dan preživijo pred zasloni, pa grozi dvakrat večje tveganje za močno povišan nivo inzulina, kar vodi do diabetesa in srčno-žilnih bolezni. Po mnenju nekaterih strokovnjakov bi morale biti mobilne naprave prepovedane otrokom, mlajšim od 12 let (Po pameti, 20.1.2016), saj močno vplivajo na debelost. Pediatri in znanstveniki opozarjajo, da je nastopilo obdobje epidemije debelosti otrok in mladostnikov. Skrbi jih, da bo generacija, rojena v 21. stoletju prva, pri kateri bodo mnogi otroci zaradi slabega zdravja umrli prej kot njihovi starši. Razlog za to navajajo, da se otroci in mladostniki težko uprejo uporabi naprav, zato imajo manj časa, priložnosti in motivacije, da bi obiskovali glasbeno šolo ali športne treninge, to pa dolgoročno pomeni slabšo telesno vzdržljivost ter psihično odpornost v smislu samopodobe.

Intenzivno uporabljanje sodobnih tehnologij za igranje igrice, prebijanje časa na družabnih omrežjih, igranje igrice na igralnih konzolah povzročajo pomembne merljive biološke spremembe v telesu in na možganih, za katere strokovnjaki trdijo, da lahko vodijo do zdravstvenih težav.

3.4 NEJASNA MEJA MED NORMALNO RABO IN ZASVOJENOSTJO

Zasvojenost je pretirana navezanost človeka na neko stvar ali navada, zaradi katere človeku vse ostalo postane nepomembno. Ta navada oziroma pretirana navezanost je povezana z nenadzorovanim impulzom, ki ga spremlja izguba samokontrole ter pretirana raba te stvari oz. navade, kljub problemom, ki jih povzroča v vedenju. Povečuje tveganje za bolezni in osebne ter socialne probleme.

Definicija, kaj je pretirana uporaba interneta in kaj normalna žal ne obstaja. Konsenz o tem, kaj je zasvojenost z internetom in družbenimi omrežji še ni dosežen, saj gre za nekemično odvisnost, ki jo je težje definirati, hkrati pa je to precej novo področje. Sam čas uporabe interneta ali elektronskih naprav še ni pokazatelj zasvojenosti. Treba ga je obravnavati v kontekstu z drugimi dejstvi. Znaki, ki opozarjajo, da gre pri otroku ali mladostniku za težave ali celo motnjo zaradi pretirane rabe tehnologije, so socialna izoliranost (otrok se izogiba druženju z vrstniki), osamljenost in umikanje v nekakšno navidezno življenje, zanemarjanje šolskih obveznosti, čustvena otopelost, zaspanost ali spremenjen spalni ritem, apatičnost, zavračanje prostočasnih dejavnosti, pomanjkanje ustvarjalnosti, dolgočasje, izguba občutka za čas, nihanje razpoloženja, prehranjevanje pred zaslonom, neupoštevanje dogovorov, panični napadi, tesnoba, depresija, razdražljivost, nenadzorovani izpadi jeze, agresivnost. Kriteriji za določitev zasvojenosti torej ni čas, ki ga preživimo z napravami, ampak simptomi in posledice v socialnem, vedenjskem in čustvenem smislu. Zasvojenost lahko prepoznamo takrat, ko

uporabnik meni, da se napravi ne more več odpovedati, čeprav se zaveda, da zaradi tega ne bo imel časa opraviti nujnih obveznosti in te začne zanemarjati. Pri otrokih in mladostnikih se to najbolj kaže pri šolskih obveznostih, delno tudi hišnih opravilih in skrbi za hišnega ljubljence. Drugi opozorilni znak je, da kljub odločitvi, da bo uporabnik omejil svoj čas, preživet z napravo, tega ne more storiti.

Izsledki znanstvenih raziskav psihologov iz univerze v Nottingham Trent, ki je proučevala zasvojenost s Facebookom (FB), pričajo o tem, da zaradi nedvomnih znakov odvisnosti, kot je zanemarjanje osebnega življenja, popolna umska prevzetost, prikrievanje odvisnosti in nagla sprememba razpoloženja, lahko vsaj pri nekaterih uporabnikih FB govorimo o pravi zasvojenosti. O simptomih zasvojenosti pričajo tudi raziskave univerze v Milanu ter univerze Swansea, ki ugotavljajo, da ob prenehanju uporabe spletnih vsebin nastopi abstinenčna kriza, podobna tisti pri heroinskih in alkoholnih odvisnikih.

Kadar mladostniku zasežemo elektronsko napravo, lahko pride do nenadzorovanih izpadov jeze. V takšnem dogodku govori članek v Mladini, v katerem avtor opisuje primer trinajstletnice, ki v napadu jeze in agresije ob izklopu internetnega modema, ki so ji ga starši začasno izklopili zaradi pretirane rabe interneta, uničila svojo sobo, po dveh dneh abstinence pa zapadla v depresijo. Miha Kramli, s Klinike za zdravljenje nekemičnih odvisnosti pravi, da sta bolj kot abstinenca, koristna časovna in prostorska omejitev uporabe, saj je odtegnitveni sindromom lahko tako hud, da privede celo do misli na samomor ali njega samega.

Ugotovili so, da kadar mladostniki niso neprestano stimulirani s hiperstimulativnimi napravami (kot so npr. pametni telefoni), njihova koncentracija popusti, postanejo apatični, nezainteresirani, se dolgočasijo, ne morejo opravljati drugega dela. Slikanje možganov je pokazalo, da te naprave delujejo na možgane kot nekakšne digitalne droge. Digitalna tehnologija v naših možganih zvišuje raven hormona dopamina, ki je odgovoren za dobro razpoloženje, zato lahko vodi v odvisnost. Slika možganov otroka, ki preživi preveč časa v družbi digitalnih naprav, je videti kot slika možganov odvisnika od drog.

Rezultati (Preston, 2017) so pokazali, da Facebook kratkoročno lahko izboljša samopodobo uporabnika, dolgoročno pa prinaša hude negativne posledice, kot so stres, slabo počutje, tesnoba, depresija, nezadovoljstvo z lastnim življenjem in druge. Rezultati izpostavljajo občutek osamljenosti in ljubosumnosti, saj gledanje tujih srečnih profilov ustvarja in povečuje občutek lastne nevednosti, tesnobe, pobitosti, ljubosumnja in drugih negativnih občutij.

Avtorica knjižice Zasvojenost z internetom, Jasna Repa poudarja, da je glede zasvojenosti z internetom najprej treba definirati problem, nato pa se ga lotiti postopno. Popolna prepoved uporabe ni učinkovita, kot tudi ne hitre »instant« terapije, saj se mora človek naučiti drugače živeti – spremeniti mora življenjski stil.

3.5 OZAVEŠČENOST O VPLIVU SODOBNIH TEHNOLOGIJ

V zadnjih letih je poplava člankov o raziskavah o vplivih sodobnih elektronskih medijev na zdravje in počutje ljudi, predvsem mladih. Ti članki navajajo dejstva, opisana v zgornjih odstavkih. Kljub aktualni tematiki pa se starši in otroci še vedno ne zavedajo dovolj pasti, ki jih pretirana raba elektronske tehnologije predstavlja za otroke. To kaže tudi naša anketa.

Eden takšnih člankov je izšel 26. 2. na www.siol.net, v katerem so predstavljeni izsledki raziskave izdelovalca elektronskih naprav podjetja Huawei. Raziskavo je podjetje izvedlo v številnih državah, tudi v Sloveniji. Podatki o »digitalnih navadah« Slovencev kažejo, da ima kar 56 % anketirancev telefon ob sebi več kot 13 ur na dan, 43 % pa bi jih se vrnilo po telefon, če bi ga pozabili doma (četudi to pomeni zamudo na delo ali v šolo). Od 80 % ljudi, ki imajo telefone ob postelji, jih približno polovica zjutraj brska po spletu. Klinična terapevtka, ki je komentirala izsledke raziskave, je poudarila, da je napaka staršev, da otroku raje porinejo v roke napravo, kot pa z njim prebrodijo dolgčas (npr. ko čakajo v restavraciji), jezo in frustracije, kar je sicer ene glavnih starševskih nalog. Že tako je družba preveč orientirana v užitek in srečo, zato na ta način otroke oropamo učenja pomembne sposobnosti, kako zdržati neprijetnost.

Ameriška raziskava o nevarnosti družbenih medijev za mentalno zdravje najstnikov, objavljena v uglednem mediju *The Guardian*, govori o nujnosti ukrepanja države v smislu zakonodaje. Raziskava »*Teens' night-time use of social media 'risks harming mental health'*« pa je le še ena od mnogih raziskava, tudi objavljena v *The Guardian*, ki govorijo o zdravju škodljivi nočni uporabi socialnih medijev med najstniki.

To so zgolj tri navedbe iz medijev, vse tri in nešteto drugih pa govorijo o dejstvih, predstavljenih v tej raziskovalni nalogi.

4 RAZISKOVALNI DEL

4.1 ANALIZA ANKETE

Anketa je razdeljena v 8 tematskih sklopov. Najprej so demografski podatki udeležencev ankete. Gre za učence III. OŠ Celje; podatki o uporabi elektronskih naprav – vrsta naprav, najbolj priljubljene aplikacije, časa uporabe, samoocene zasvojenosti; šolski uspeh; starost, pri kateri je otrok dobil prvi pametni telefon; podatki o občutjih ob začasem odvzemu digitalne naprave; ukvarjanje s športom in rekreacija z domačo živaljo; digitalne naprave v povezavi z učenjem ter omejitve uporabe s strani staršev.

4.1.1 DEMOGRAFSKI PODATKI O SODELUJOČIH V ANKETI

	Dekleta	%	Fanti	%	Skupaj	%
9. razred	23	18	10	8	33	26
8. razred	23	18	21	17	44	35
5. razred	14	12	11	9	25	20
2. razred	11	9	12	11	23	18
Skupaj	71	57	54	43	125	100 ¹

Tabela 1: Anketirani učenci po spolu in razredu

V anketi je sodelovalo 125 otrok in najstnikov s III. OŠ Celje. Od tega je bilo 71 deklet in 54 fantov (43 %). Delež deklet je nekoliko večji (57 %), a je kljub temu dokaj uravnotežena razporeditev po spolu.

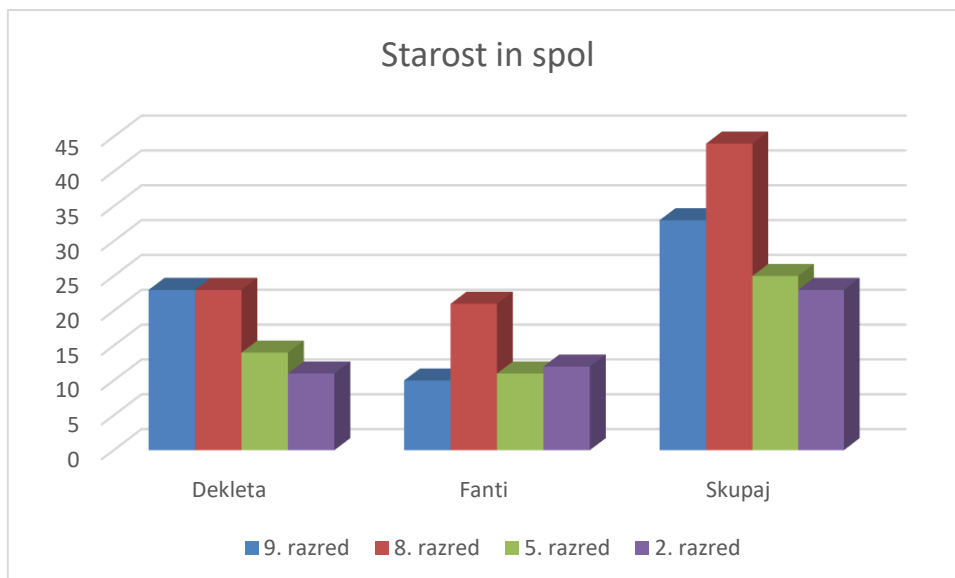
Naš cilj je bil zajeti čim večji odstotek vseh učencev, čim bolj uravnoteženo razporejeno po spolu, a ker tudi celotno število deklet in dečkov, vpisanih v OŠ ni popolnoma uravnoteženo po spolu, menimo, da je naš vzorec reprezentativen.

Ni nam uspelo uresničiti cilja, da anketiramo tudi primestne otroke in otroke s podeželja četudi je že bilo vse dogovorjeno.

	9. raz.	%	8. raz.	%	5. raz.	%	2. raz.	%	Sk.
Dekleta	23	18	23	18	14	11	11	9	71
Fantje	10	8	21	17	11	9	12	10	54
Skupaj	33	26	44	35	25	20	23	19	125

Tabela 2: Anketirani učenci po spolu in razredu

¹ Odstotke sva zaokroževali na celoto zaradi lažje primerjave. Zaradi tega lahko pride do tega, da je tudi končna vsota 100 % zaokrožena na celoto.



Graf 1: Starost in spol anketirancev

4.1.2 KATERE ELEKTRONSKE NAPRAVE NAJPOGOSTEJE UPORABLJAJO

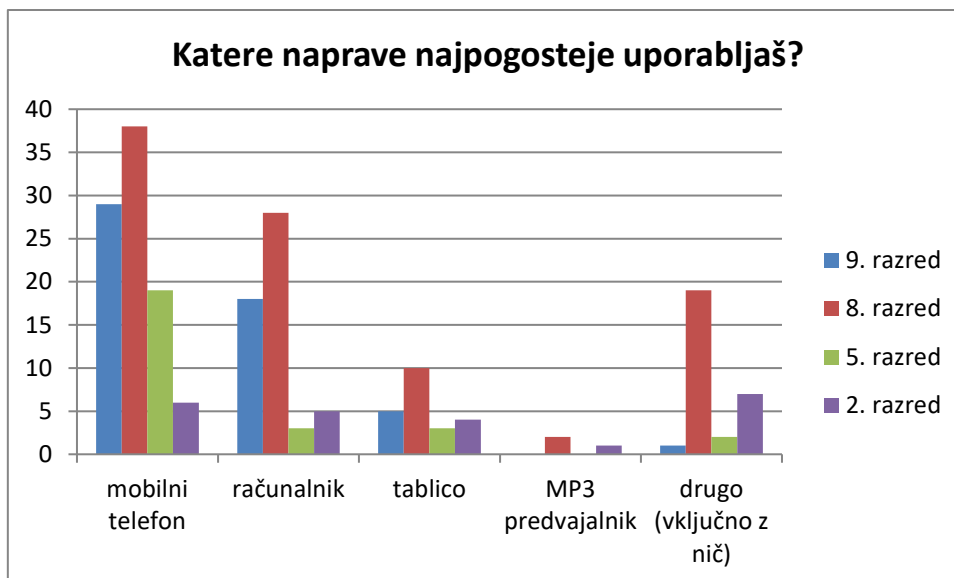
Pri prvem vprašanju smo ugotavljali, katere elektronske naprave najpogosteje uporabljajo anketiranci. Izbirali so med mobilnim telefonom, računalnikom, tablico, MP3 predvajalnikom in drugimi napravami. Anketirani je lahko obkrožil več odgovorov. Veliko tistih, ki so obkrožili izbiro »Drugo«, so zraven navedli, da to pomeni, da ne uporabljajo nobene naprave.

Med napravami je po uporabi na prvem mestu pametni telefon, ki ga uporablja, kar 74 %, sledi računalnik s 43 %, 23 % vprašanih uporablja drugo ali nobeno napravo, le 17 % pa uporablja MP3 predvajalnik. Razmerje med napravami je enako pri vseh razredih.

	9. raz.	8. raz.	5. raz.	2. raz.	Skupaj
mobilni telefon	29	38	19	6	92
računalnik	18	28	3	5	54
tablico	5	10	3	4	22
MP3 predvajalnik	0	2	0	1	3
drugo (vključno z nič)	1	19	2	7	29
Skupaj	53	97	27	23	200

Tabela 3: Katere elektronske naprave najpogosteje uporabljajo naši sošolci?

Izstopajo učenci 8. razreda, ki uporabljajo vse možne elektronske naprave. Samo šest učencev ne uporablja telefona. Sklepamo lahko, da veliko število naprav, ki jih uporabljajo pomeni tudi, da za to porabijo tudi veliko svojega prostega časa.



Graf 2: Vrste elektronskih naprav, ki jih učenci najpogosteje uporabljajo

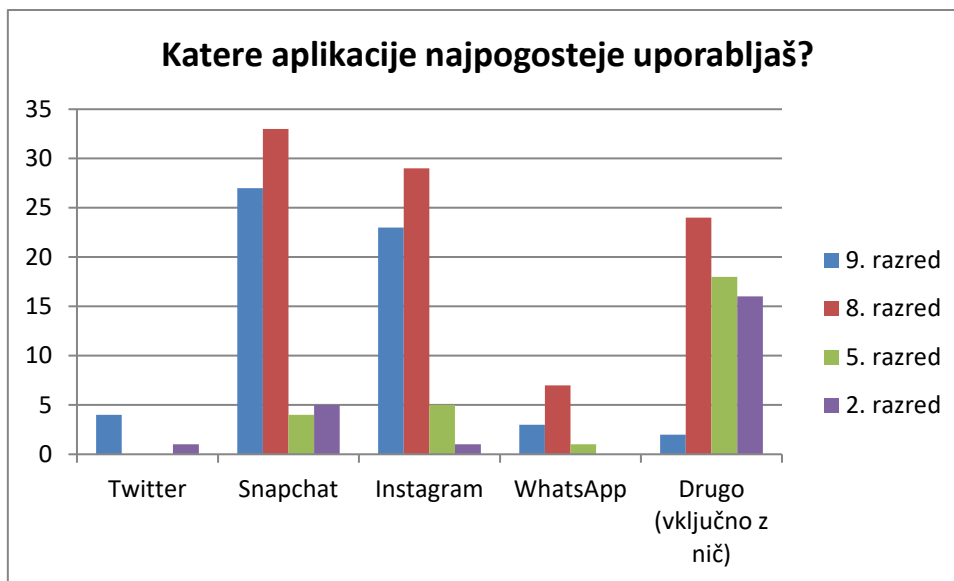
4.1.3 NAJPOPULARNEJŠE APLIKACIJE

Med daleč najbolj priljubljeni aplikaciji sodi Snapchat, saj ga uporablja kar 69 % vprašanih, nekoliko nižji, a še vedno visok odstotek predstavlja Instagram (58 %), veliko vprašanih (60 %) je izbralo odgovor »drugo«. Med vprašane, ki so izbrali »drugo« sodijo tudi tisti, ki ne uporabljajo nič. Le 11 % pa uporablja WhatsApp.

	9. razred	8. razred	5. razred	2. razred	Skupaj
Twitter	4	0	0	1	5
Snapchat	27	33	4	5	69
Instagram	23	29	5	1	58
WhatsApp	3	7	1	0	11
Drugo	2	24	18	16	60
Skupaj	59	93	28	23	203

Tabela 4: Aplikacije, ki jih anketiranci najraje uporabljajo

Zanimivo je, da Snapchat uporabljajo celo učenci drugega razreda. Ali je to normalno ali ni je težko povedati. Ali to starši spodbujajo je drugo vprašanje?



Graf 3: Katere aplikacije najpogosteje uporabljajo naši anketiranci

4.1.4 KOLIKO ČASA NA DAN UPORABLJAJO ELEKTRONSKE NAPRAVE

Vprašani so povedali, koliko časa uporabljajo 4 različne naprave, kot peta možna izbira pa je bil odgovor »drugo«, ki je vključeval tudi neuporabo aplikacij.

Največ otrok (44 %) uporablja mobilni telefon do 1h na dan, takih, ki ga uporabljajo do 2 uri je 37 %, kar 35 % pa ga uporablja več kot 3 ure na dan. Pri uporabi računalnika je situacija drugačna – 62 % ga uporablja do 1 ure, 25 % do 2 uri, in le 10 % več kot tri ure na dan. Podobno je s tablico, ki jo 61 % vprašanih uporablja do 1 ure, 10 % do 2 uri in le 1 % več kot tri ure na dan. MP3 predvajalnih uporabljajo vsi do največ 1 ure na dan. Druge naprave oz. nobene naprave pa uporablja 50 % do ene ure, 21 % do dveh ur in če 6 % več kot tri ure. Telefon in računalnik izrazito največ uporabljajo učenci 9. in 8. razreda, med tem ko učenci 2. razreda uporabljajo vse 4 naprave enako intenzivno – okrog 20 %.

Po pričakovanju smo potrdili hipotezo, da so »otroci več kot eno tretjino popoldneva preživijo za ali pred elektronskih napravami«. Poseben problem so delovni dnevi, ko jim zaradi prevelike uporabe elektronskih naprav enostavno zmanjka časa, da naredijo vse domače naloge in se udeležijo zunanješolskih interesnih dejavnosti.

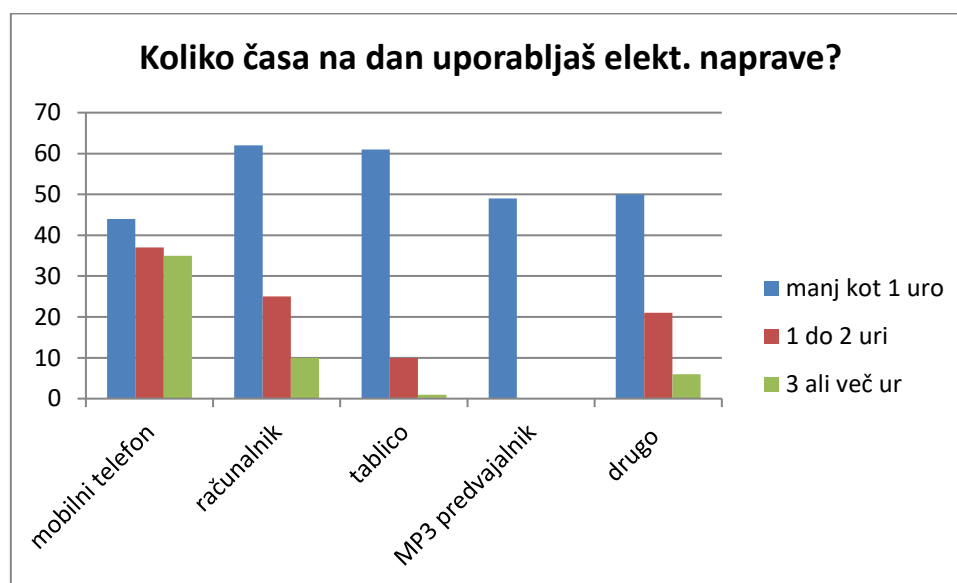
Skrb zbuja joče je dejstvo, da je med anketiranimi učenci več kot tretjina takšnih, ki uporabljajo elektronske naprave (predvsem telefon) več kot tri ure. Če tem prištejemo še otroke, ki zatrjujejo, da uporabljajo elektronske naprave več kot dve uri se lahko vprašamo kam to pelje. Praktično imamo eno veliko skupino otrok (tri četrtine vseh anketiranih), ki veliko svojega časa porabijo z različnimi elektronskimi napravami, ki jih večinoma uporabljajo za zapolnjevanje prostega časa in ne učenje.

Posledice tega so zelo hude. Naš sošolec, ki je razglašen za nadarjenega učenca, je po učnem uspehu povprečen, po drugi strani pa kadarkoli dosegljiv za »čvek«. Nima »časa« za sprotno učenje in pisanje domačih nalog. Njegovi pisni izdelki so redko kdaj ocenjeni z dobro oceno, večinoma je zadosten pri predmetih pri katerih naj bi bil nadarjen. V osnovni šoli še bo šlo, v srednji šoli se mu lahko zgodi, da enostavno pogrne in ne dokonča niti srednje šoli, navkljub svoji nadarjenosti.

Škoda je, da nismo izkoristili anketo za pridobitev podatkov o uporabi elektronskih naprav med vikendi in v času počitnic, še posebej v dopoldanskem času, ko jih starši zaradi služb ne morejo nadzorovati. Domnevamo, da se uporaba elektronskih naprav v tem času močno poveča.

	manj kot 1 uro	1 do 2 uri	3 ali več ur	sk.	%
mobilni telefon	6	12	14	32	26
računalnik	18	11	3	32	26
tablico	22	2	0	24	19
MP3 predvajalnik	17	0	0	17	14
drugo (vključno z nič)	14	5	1	20	16
Skupaj	77	30	18	125	100

Tabela 5: Povprečen čas, ki ga naši anketiranci uporabijo za elektronske naprave



Graf 4: Koliko časa dnevno naši anketiranci uporabljajo elektronske naprave

4.1.5 SAMOOCENA ZASVOJENOSTI

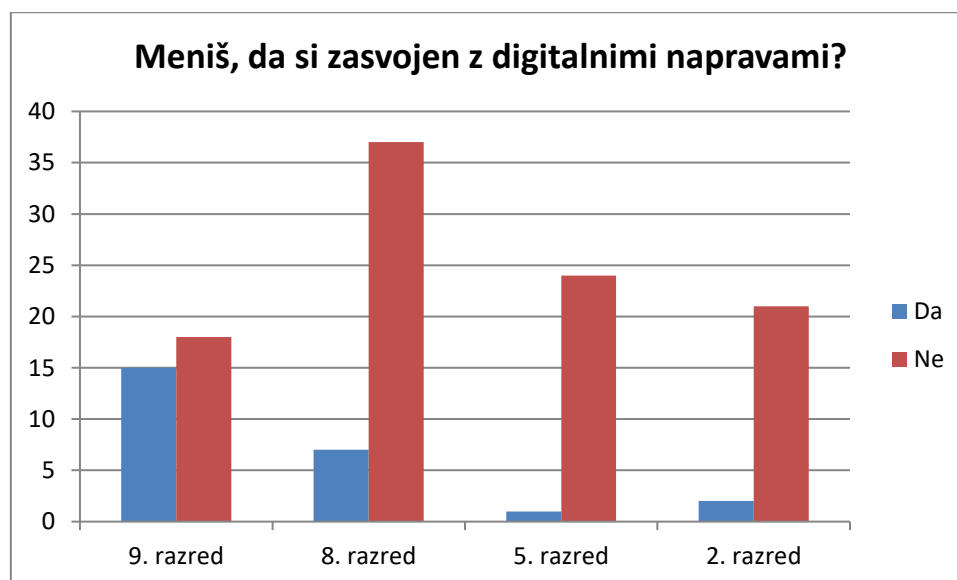
Večina (80 %) vprašanih meni, da z napravami niso zasvojeni, s tem, da so vrednosti zelo različne glede na razred. Skoraj polovica devetošolcev (45 %) meni, da so zasvojeni, podobno pa meni manj kot 10 % drugošolcev in le 4 % petošolcev in 16 % osmošolcev.

Hipotezo, da so fantje bolj zasvojeni kot dekleta, smo ovrgli, saj je situacija obratna. Prišli sta tudi do ugotovitve, da so najbolj zasvojeni devetošolci. Delež je zelo visok – kar 45 % jih meni, da so zasvojeni. Vsi ostali so bistveno manj.

Ni presenetljivo, da je »zasvojenost« z elektronskimi napravami pri mlajših učencih precej nižja kot je to pri osmošolcih in še posebej pri devetošolcih. Vsi mlajši učenci še nimajo lastnega telefona in drugih elektronskih naprav, starejši učenci pa že vsi imajo, če ne drugih elektronskih naprav, vsaj telefon.

	Da	%	Ne	%	Skupaj	%
9. razred	15	12	18	14	33	26
8. razred	7	6	37	30	44	35
5. razred	1	1	24	19	25	20
2. razred	2	2	21	17	23	18
Skupaj	25	20	100	80	125	100

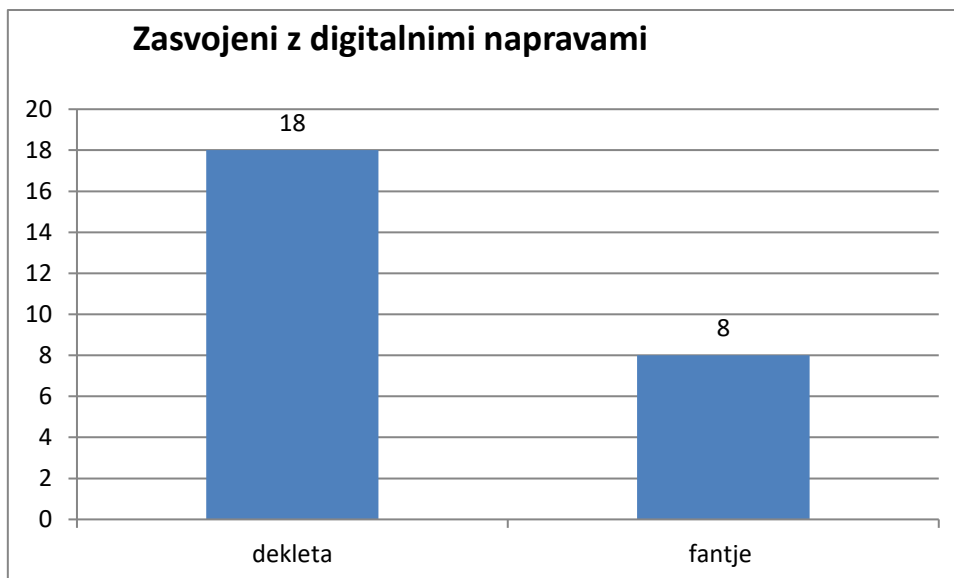
Tabela 6: Mnenje anketirancev o zasvojenosti z elektronskimi napravami



Graf 5: Ali anketiranci menijo, da so zasvojeni z elektronskimi napravami

dekleta	18
fantje	8
Skupaj	26

Tabela 7: Delež zasvojenih po spolu



Graf 6: Zasvojenost z digitalnimi vsebinami

4.1.6 ŠOLSKI USPEH

Večina vprašanih je bila prav dobrih (41 %), dobra tretjina odličnih (34 %), 20 % dobrih in le 7 % zadostnih ali nezadostnih. Za drugošolce podatkov o uspehu nimamo, ker še nimajo ocen. Med vprašanimi se vidi korelacija med uspehom in intenzivnostjo uporabe digitalni naprav športnim udejstvovanjem in uporabo digitalnih naprav za učenje. Zanimiva je tudi povezava med neuporabo naprav med učenjem (v zabavne namene) in dobrim uspehom.

Prevelika uporaba elektronskih naprav za zabavo in naključno brskanje po spletu zagotovo škoduje in jemlje dragoceni popoldanski čas za učenje, druženje, šport in počitek.

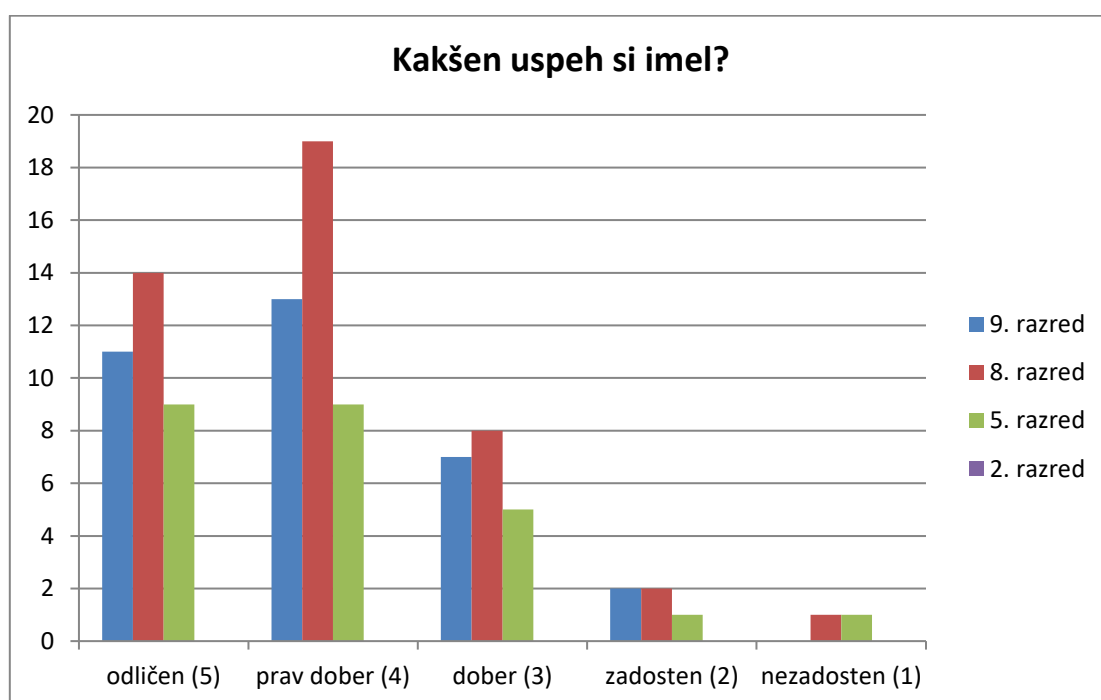
	9. razred	8. razred	5. razred	2. razred
odličen (5)	11	14	9	ni podatka
prav dober (4)	13	19	9	ni podatka
dober (3)	7	8	5	ni podatka
zadosten (2)	2	2	1	ni podatka
nezadosten (1)	0	1	1	ni podatka

Tabela 8: Učni uspeh anketiranih učencev

Marsikateri učenec bi zagotovo imel boljši učni uspeh, če bi elektronske naprave uporabljal bolj za učenje, kot za zabavo in sprostitev. Na spletu je zelo veliko različnih vsebin prilagojenih individualnem učenju z računalnikom, s tablico ali tudi s telefonom. Če bi učenci uporabljali elektronske naprave predvsem za učenje bi se čas uporabe nekoliko skrajšal, ker učenje zahteva veliko naporov in bi na ta način ubili dve muhi na en mah: povečali uporabo elektronskih naprav za učenje in skrajšali čas same uporabe elektronske naprave.

Učenje s pomočjo spleta je še posebej uporabno, če smo dalj časa odsotni od pouka. Na ta način lahko vsaj dobimo vpogled v snov, ki se obravnava med poukom in potem lažje nadoknadimo zamujeno.

Tudi tu se nam je porodila zanimiva ideja za nadaljevanje raziskovalnega dela. Lepo bi bilo ugotoviti, koliko učencev posega po »i-učbenikih«. V Sloveniji imamo srečo, da lahko uporabljamo zelo kakovostne i-učbenike, ki so dve leti nazaj nastali pod okriljem Zavoda za šolstvo, financirala jih je evropska unija. Učbeniki (za osnovno in srednjo šolo) so na spletnem naslovu: <http://eucbeniki.sio.si/>. Vsi i-učbeniki razen športa so tudi uradno potrjeni kot učno gradivo.



Graf 7: Učni uspeh anketiranih učencev

Zanimivo je, da pri učnem uspehu ni sredine. Normalno bi bilo, da je največ učencev v kategoriji dober. Možno je, da so anketiranci to sliko nekoliko izboljšali sebi v prid.

4.1.7 STAROST, PRI KATERI JE OTROK DOBIL SVOJ PRVI PAMETNI TELEFON

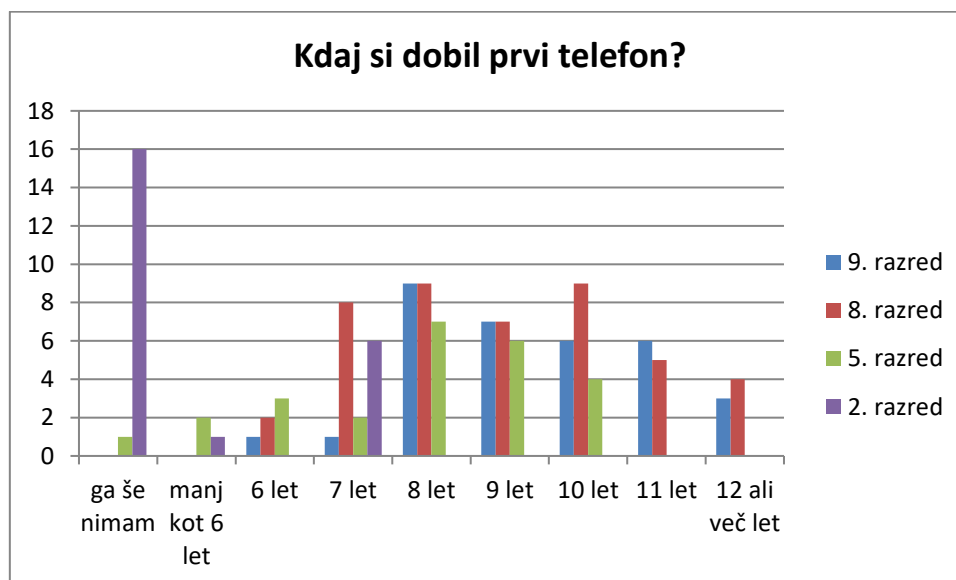
Največ otrok je dobilo svoj prvi pametni telefon pri 8. letih (25 %), zelo podoben je odstotek otrok, ki so ga dobili pri 9. (20 %) ali 10 letih (19 %), tako da lahko rečemo, da je skoraj dve tretjini otrok dobilo prvi telefon v starosti med 8. in 10. let. Mlajši kot 6 let je bilo le 3%. Vsi tisti, ki ga še nimajo, teh je 16 %, so drugošolci.

Hipoteza, da vse mlajši otroci dobivajo prve telefone ni potrjena, saj je le 1 drugošolec, ki ga je dobil pred 8. letom, med tem ko sta ga pred 8 letom dobila dva devetošolca in dva osmošolca, zato lahko rečemo, da je trend precej podoben. Edino odstopanje je opaziti pri sedanjih petošolcih, pri katerih je kar 5 takšnih, ki so ga dobili pred 8 letom in največ takšnih, ki so ga dobili pred 6. letom starosti.

	9. razred	8. razred	5. razred	2. razred	Skupaj
ga še nimam	0	0	1	16	17
manj kot 6 let	0	0	2	1	3
6 let	1	2	3	0	6
7 let	1	8	2	6	17
8 let	9	9	7	0	25
9 let	7	7	6	0	20
10 let	6	9	4	0	19
11 let	6	5	0	0	11
12 ali več let	3	4	0	0	7
Skupaj	33	44	25	23	125

Tabela 9: Kdaj so naši anketiranci dobili prvi telefon v uporabo?

Nimamo primerjave, kako je s tem v drugih okoljih, ker smo anketirali samo učence, ki so v mestu in zelo blizu same šole. Na podeželju je to verjetno nekoliko drugače, ni pa nujno, bilo bi pa zanimivo raziskovati tudi v to smer.



Graf 8: Kdaj so naši anketiranci dobili prvi telefon

4.1.8 OBČUTJA, KI JIH OTROCI DOŽIVLJAJO OB ZAČASNEM ODVZEMU DIGITALNE NAPRAVE

Največ vprašanih se ob začasnem odvzemu digitalne naprave čuti žalostne (42 %), a zelo podoben odstotek ob tem ne čuti nekih močnih čustev (39 %). Zelo podoben odstotek (35 %) pravi, da bi jim nekaj manjkalo ali da bi bili jezni (32 %). Le 13 % bi se počutilo osamljene. Da bi jim nekaj manjkalo so najpogosteje izrazili devetošolci, med tem ko so občutki pri osmošolci zelo podobno razporejeni. Najmanj boleč bi bil odzem za petošolce, drugošolci pa bi bili predvsem jezni ali žalostni.

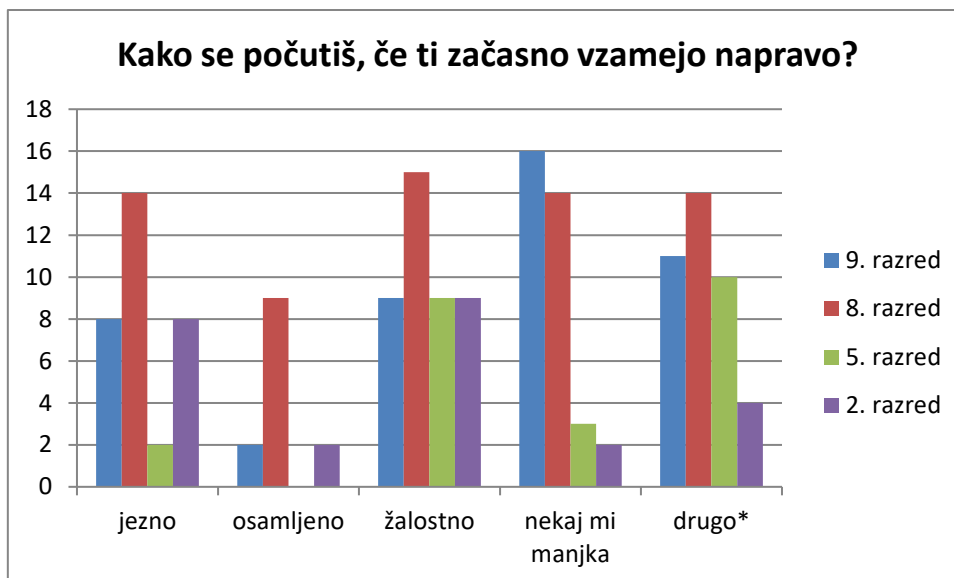
	9. razred	8. razred	5. razred	2. razred	
jezno	8	14	2	8	32
osamljeno	2	9	0	2	13
žalostno	9	15	9	9	42
nekaj mi manjka	16	14	3	2	35
drugo ²	11	14	10	4	39

Tabela 10: Občutki anketiranih učencev ob začasnem odvzemu elektronske naprave

Hipoteza »Ko starši otroku odvzamejo telefon ali računalnik se otrok počuti osamljenega, jezen je in ne ve kaj bi počel« je delno potrjena, ker je zelo podoben odstotek otrok, ki bi bili žalostni in, ki ne bi bili ob tem močno prizadeti. Zelo veliko anketiranih učencev je zapisalo, da za njih ne bi bilo »nič posebnega« ali bi se celo počutili »normalno«, če bi ostali brez telefona.

Zdi se nam, da je na staršev ena velika naloga, ki jim je v tem času dodana. Nikakor ne bi smeli popustiti svojim otrokom in jim prizgodaj dati telefon na uporabo, ker pravzaprav njihovi ljubljenci ne potrebujejo nadomestnih staršev, pa tudi telefonov ne, ker 39 % naših anketirancev trdi, da jim je pravzaprav vseeno, če ostanejo brez telefona.

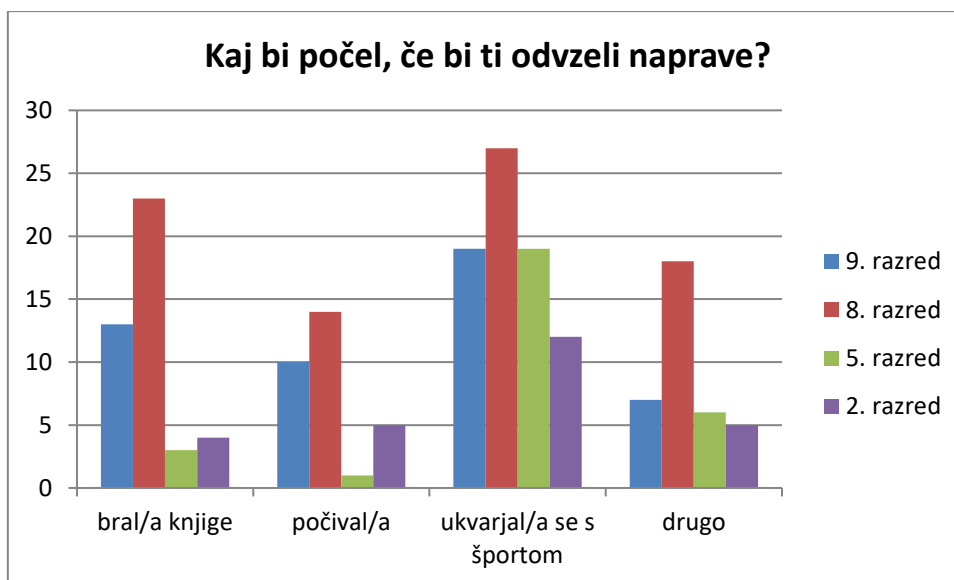
² Največkrat je odgovor "nič posebnega" ali normalno.



Graf 9: Občutki ob začasnem odvzemu naprave

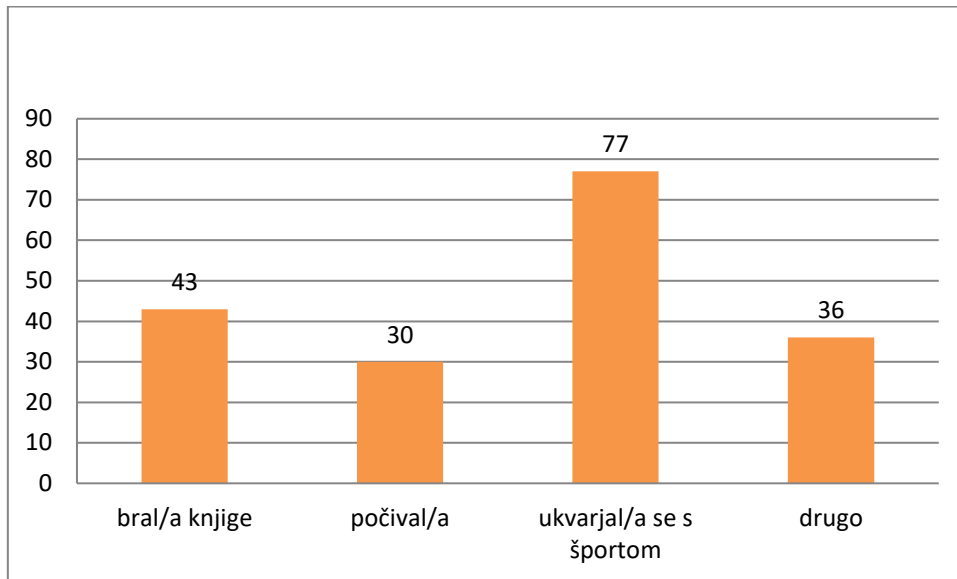
4.1.9 ALTERNATIVNE PROSTOČASNE AKTIVNOSTI, ČE NE BI IMELI DIGITALNIH NAPRAV

Če bi anketirancem odvzeli naprave, bi se bistveno več ukvarjali s športom (62 %), več kot tretjina bi brala, 24 % pa počivala. Slaba tretjina bi jih počivala (28 %).



Graf 10: Kaj bi počeli naši anketiranci, če bi ostali brez elektronske naprave

Brez elektronskih naprav bi več brali in se več ukvarjali s športom. Torej bi starši marsikaterega svojega otroka pravzaprav rešili s tem, da mu odvzamejo elektronske naprave. Rešili bi probleme slabega branja, probleme s prekomerno težo svojih otrok in zagotovili, da njihovi otroci naredijo domače naloge.

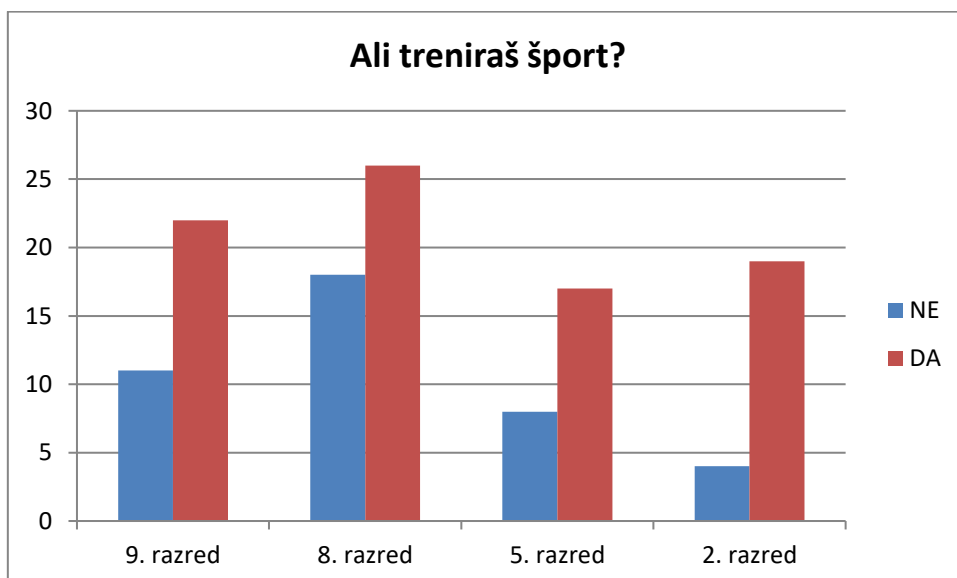


Graf 11: Kaj bi počeli naši anketiranci, če bi ostali brez elektronske naprave

4.1.10 UKVARJANJE S ŠPORTOM

Dve tretjini (67 %) vprašanih trenira šport, s tem, da so nižji razredi bolj dejavni.

Tisti, ki trenirajo šport, manj intenzivno uporabljajo naprave in nimajo občutka, da preveč poležavajo. Več otrok trenira šport, kot pa se spehajo z domačo živaljo.



Graf 12: Večina anketiranih učencev se ukvarja s športom

4.1.11 FIZIČNA AKTIVNOSTI VPRAŠANIH

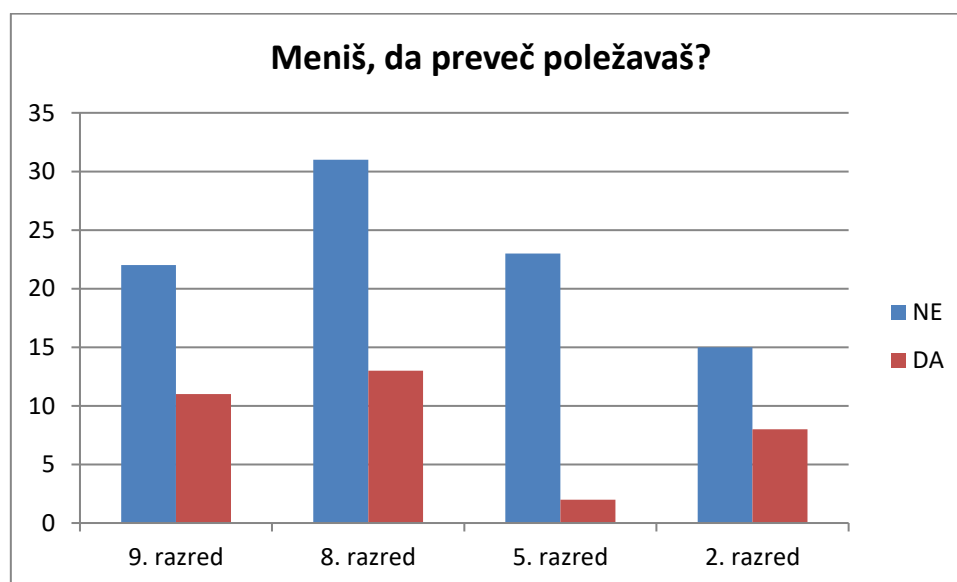
Večina (73 %) meni, da so dovolj fizično aktivni in da ne poležavajo preveč, kar je razumljivo, saj jih kar 67 % trenira šport in 34 % sprehaja domačo žival. Večina tistih, ki imajo domačo žival, tudi trenira šport in menijo, da so dovolj aktivni. Pri tistih, ki pa niso športno aktivni je opaziti intenzivnejšo uporabo digitalnih medijev ter slabši učni uspeh.

Prav to dejstvo, da nekoliko večja uporaba elektronskih naprav pri učencih s slabšim učnim uspehom bi lahko povezali z našo domnevo, da »uporaba elektronskih naprav zelo vpliva na motoričen in psihični razvoj otroka«.

Menimo, da je domneva »uporaba elektronskih naprav zelo vpliva na motoričen in psihični razvoj otroka« vsaj delno potrjena. Z najino raziskovano nalogo ni možno tega problema kvantitativno opredeliti.

	9. razred	8. razred	5. razred	2. razred	Skupaj
NE	22	31	23	15	91
DA	11	13	2	8	34
Skupaj	33	44	25	23	125

Tabela 11: Fizična aktivnost anketiranih učencev

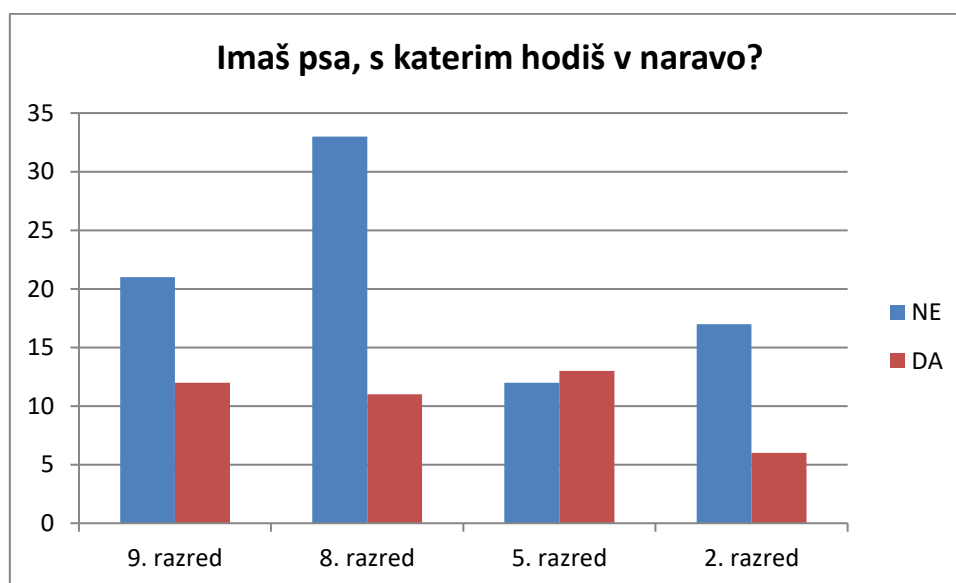


Graf 13: Fizična aktivnost naših anketirancev

4.1.12 SKRIB ZA DOMAČO ŽIVAL

Domačo žival ima le 34 %, s tem jo ima najmanj osmošolcev, med tem, ko jo ima več kot polovica devetošolcev.

Domače živali, še posebej psi, nas prisilijo, da smo večkrat na sprehodu, ki nas odtrga od prevelike uporabe elektronskih naprav.



Graf 14: Večina učencev nima domače živali

4.1.13 UPORABA TELEFONA IN DRUGIH NAPRAV MED UČENJEM

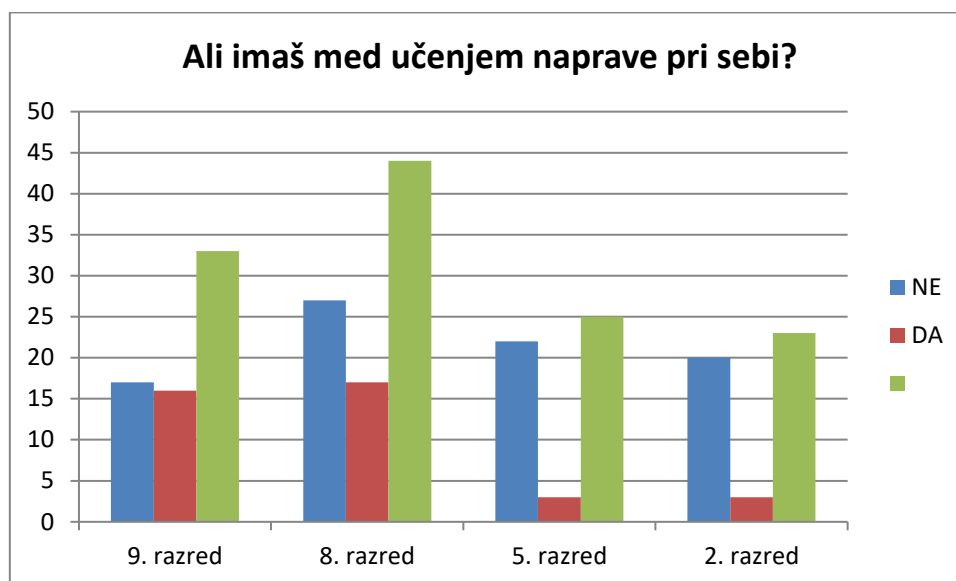
Velika večina (69 %) med učenjem ne uporablja telefona, ki bi jih motil pri učenju, s tem se delež tistih, ki ga uporabljajo povečuje s starostjo. Kar 39 % osmošolcev ga uporablja, delež devetošolcev pa je še za slabih 10 % višji (48 %). Petošolci in drugošolci ga uporabljajo le v približno 10 %, kar je pričakovano, ker jih starši veliko več nadzorujejo, kot osmošolce in devetošolce.

	9. razred	8. razred	5. razred	2. razred	Skupaj
NE	17	27	22	20	86
DA	16	17	3	3	39
Skupaj	33	44	25	23	125

Tabela 12: Uporaba telefona med učenjem

Dejstvo je, da naši anketiranci iz 8. in 9. razreda uporabljajo telefon tudi med učenjem, kar je popolnoma nepotrebno in škodljivo. Ne gre za redke posameznike, govorimo o velikem odstotku teh učencev.

To prakso bi starši morali omejiti pravzaprav ne dovoliti nobene uporabe telefona med učenjem pa magari gre za učenje s pomočjo pametnih naprav. Učenje je verjetno samo izgovor, ker so odgovori na vprašanje iz naše ankete pokazali, da učenci skoraj da ne uporabljajo elektronskih naprav za učenje. Žal jih uporabljajo večinoma za zabavo in klepet.



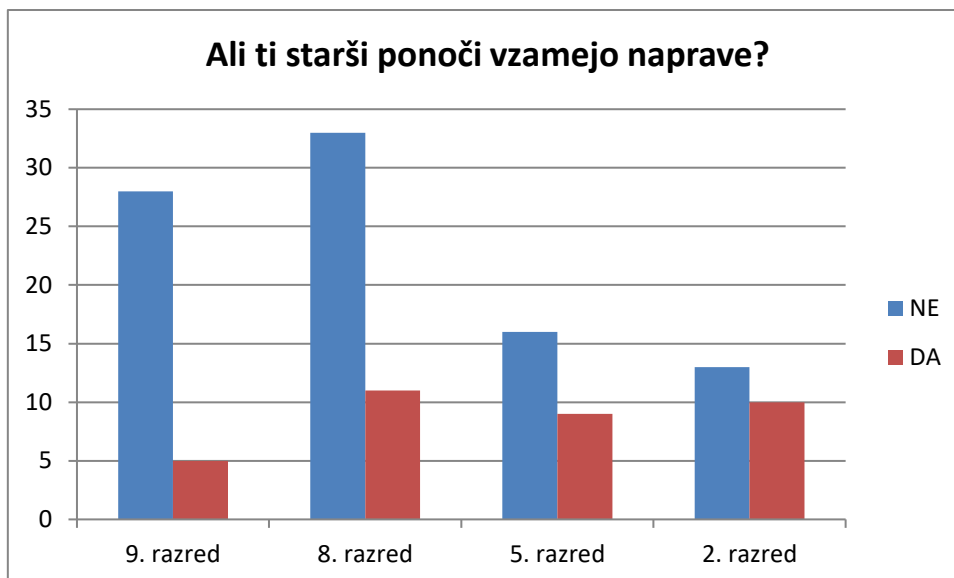
Graf 15: Večina anketiranih učencev nima elektronske naprave pri učenju

4.1.14 DOSTOP DO TELEFONA IN DRUGIH DIGITALNIH NAPRAV PONOČI

Starši čez noč vzamejo digitalne naprave le 28 % otrok in najstnikov. S starostjo je delež otrok, ki ponoči nimajo dostopa do digitalnih naprav drastično zmanjšuje. Le 15 % devetošolcev ponoči nima dostopa do naprav, kar pomeni, da jih 85 % lahko brez omejitev uporabljajo tudi takrat, ko bi morali spati.

	9. razred	8. razred	5. razred	2. razred	Skupaj
NE	28	33	16	13	90
DA	5	11	9	10	35
Skupaj	33	44	25	23	125

Tabela 13: Dostop do telefona tekom noči



Graf 16: Anketirani učenci imajo na razpolago telefone in podobne elektronske naprave tudi po noči

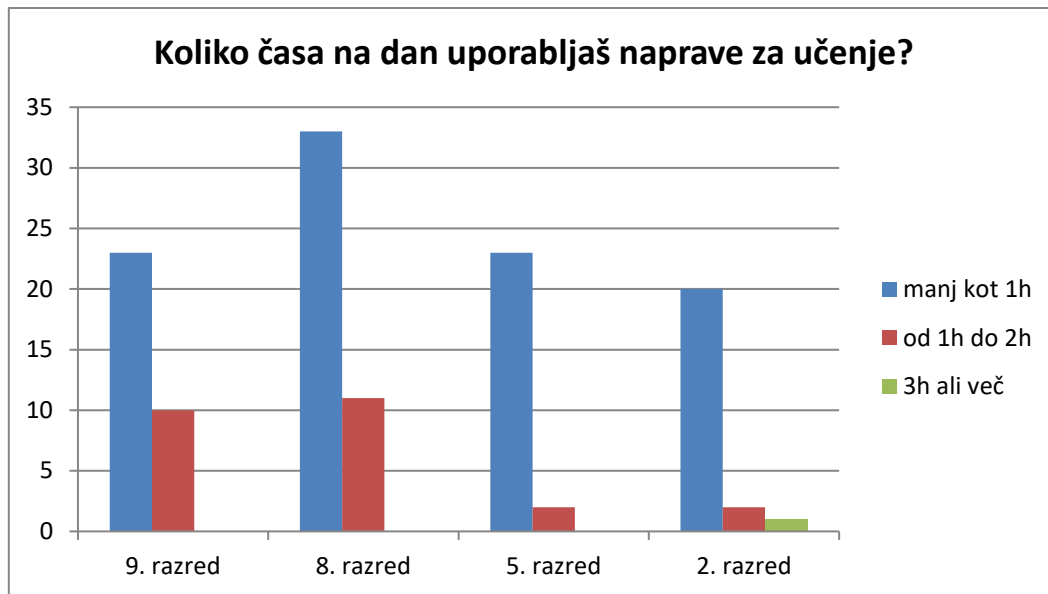
4.1.15 ELEKTRONSKE NAPRAVE KOT UČNI PRIPOMOČEK

Uporaba elektronskih naprav kot učnega pripomočka se povečuje s starostjo. Devetošolci in osmošolci so tisti, mi jih največ uporabljajo od 1 do 2 ur na dan, še vedno pa je največji delež tistih, ki jih uporabljajo manj kot 1 uro (79 %). Do dveh ur jih uporablja 20 %, več kot tri ure pa le 1 %. Na splošno jih za učenje uporabljajo malo. Pri tistih, ki imajo najslabši uspeh je bilo opaziti, da jih sploh ne uporabljajo, čeprav so nekateri učbeniki na voljo le v e-obliki, jih je zelo veliko tudi v i-obliki³.

	9. razred	8. razred	5. razred	2. razred	Skupaj
manj kot 1h	23	33	23	20	99
od 1h do 2h	10	11	2	2	25
3h ali več	0	0	0	1	1
Skupaj	33	44	25	23	125

Tabela 14: Koliko časa anketirani učenci uporabljajo elektronske naprave za učenje?

³ I-učbeniki so interaktivni elektronski učbeniki, e-učbeniki so elektronski učbeniki namenjeni samo branju.



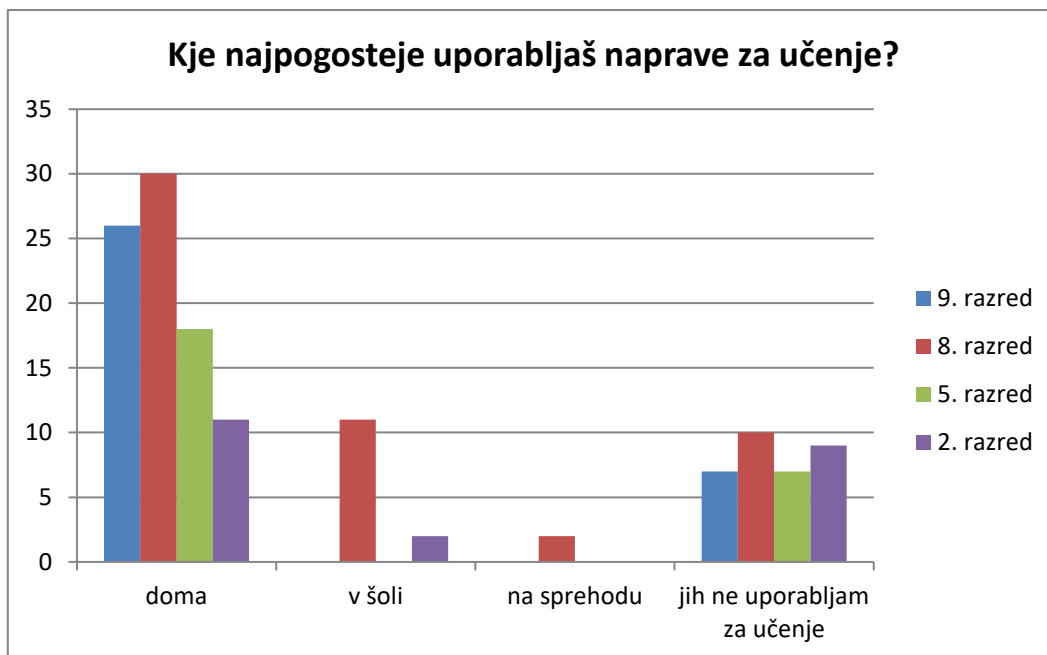
Graf 17: Ali naši anketiranci uporabljajo elektronske naprave za učenje

4.1.16 KJE OTROCI NAJPOGOSTEJE UPORABLJAJO ELEKTRONSKE NAPRAVE ZA UČENJE

Največ vprašanih uporablja elektronske naprave za učenje doma (68 %), v šoli le 10 %, kar 26 % pa jih ne uporablja.

Učenje z računalnikom ali s tablico je najbolj enostavno v računalniški učilnici v šoli, ki je temu tudi namenjena. Učitelji večinoma dobro poznajo primerne učne vsebine, ki jih je možno obdelati s pomočjo ustreznih spletnih strani. Učenje s pomočjo računalnika je idealno za preverjanja znanja, simuliranje posameznih procesov (eksperimenti, ki jih ni možno narediti v šoli ali so škodljivi za zdravje) in različnih vsebin, ki se najlažje naučijo z drilom.

Problem je, da nekateri učitelji nikoli ne pripeljejo svojih učencev v računalniško učilnico. Razlogov je verjetno več. Možno je, da ne poznajo programov in aplikacij, ki bi jih lahko uporabili ali enostavno izberejo lažjo pot, ker je težje pripraviti uro z uporabo računalnika kot klasično uro brez uporabe tehnologije.



Graf 18: Elektronske naprave se za učenje najpogosteje uporabljajo v domačem okolju

5 ZAKLJUČEK

Raziskovalna naloga potrjuje ugotovitve strokovnjakov, znanstvenih raziskav in splošnega opažanja, da mladi zelo intenzivno uporabljajo digitalne medije ter da to močno vpliva na njihovo življenje. Z anketo, ki smo jo opravili med devetošolci, osmošolci, petošolci in drugošolci III. OŠ Celje, smo potrdili pet postavljenih hipotez, tri pa ovrgli. Večina naših ugotovitev se ujema z ugotovitvami v strokovni literaturi. Učenci III. OŠ Celje odstopajo od svetovnega povprečja le glede starosti ob prejemu prvega telefona. Starost pri naših učencih se ne znižuje in tako ostaja enaka že pet let, in sicer so otroci stari od osem do deset let, ko dobijo svoj prvi pametni telefon.

Z anketo smo potrdili, da tako, kot drugje po svetu, je tudi pri nas večina otrok v stiku z digitalnimi napravami vsaj tretjino dneva. Od vsega največ časa preživijo na telefonih, a tudi na računalnikih in drugih napravah preživijo veliko časa. Ko seštejemo ves čas, ki ga otroci in mladostniki dnevno preživijo z različnimi digitalnimi napravami, pridemo do številke več kot tri ure dnevno, ki potrjuje našo hipotezo, da otroci in najstniki več kot tretjino dneva preživijo v stiku z digitalnimi napravami. To pa je več časa, kot ga otroci in najstniki v povprečju dnevno namenijo športnim aktivnostim ali učenju in verjetno približno toliko, kot ga namenijo za učenje in športne aktivnosti skupaj v enem dnevu. Ta podatek je zaskrbljujoč in bi se bilo smiselno o njem pogovoriti tako z otroki in najstniki, kot s starši. Pri tem pa je treba upoštevati, da ta raziskovalna naloga v največji meri obravnava čas, preživet v stiku z digitalnimi napravami, ne posveča pa se toliko vplivu digitalnih vsebin na otroke in mlade, kar je zagotovo ena od pomembnih tem, ki bi jih bilo v prihodnje smiselno raziskati v povezavi s slovenskimi osnovnošolci.

Hipoteza, da fantje intenzivneje uporabljajo digitalne medije, je bila ovržena, saj je anketa pokazala, da je situacija ravno obratna. Bistveno večji delež deklet, večinoma najstnic, se je ocenilo kot zasvojenega z digitalnimi mediji. Pri samooceni zasvojenosti z digitalnimi mediji se je pokazala tudi velika razlika glede na starost. Zaskrbljujoč je podatek, da skoraj polovica devetošolcev meni, da so zasvojeni, medtem ko je takšnih v ostalih razredih le nekaj, v povprečju 10 %.

Zelo zanimive so ugotovitve glede začasnega odvzema digitalnih naprav. Kot pričakovano, se večina otrok in mladostnikov ob začasnem odvzemu naprav počuti jezne, žalostno, nekaj jim manjka, a nihče ni navedel, da bi zapadel v težje psihično stanje, kot je npr. abstinenčna kriza, zato smo ovrgli hipotezo, da je verjetnost, da bodo otroci in mladostniki ob odvzemu naprav zapadli v abstinenčno krizo. Menimo, da to dejstvo nakazuje, da anketirani niso zasvojeni, so pa, kot tudi sami menijo, veliki uporabniki digitalnih naprav in si življenja brez njih ne predstavljajo. V povezavi z vprašanjem o začasnem odvzemu naprav smo raziskovali tudi občutja, ki jih pri tem doživljajo in potrdili hipotezo, da se večina otrok in mladostnikov ob odvzemu počuti neprijetno. Še bolj kot te ugotovitve pa so zanimive ugotovitve, kaj bi otroci

in mladostniki počeli, če ne bi imeli na voljo digitalnih naprav. Kar 77 % bi se jih takrat ukvarjalo s športom, skoraj polovica pa bi jih brala knjige. Z ukrepi za zmanjšanje časa, ki ga otroci in mladostniki preživijo v družbi digitalnih naprav, bi se močno povečala fizična aktivnost otrok in mladostnikov, kot tudi izboljšala bralna kultura mladih. Verjetno je to težko doseči samo z ozaveščanjem otrok in najstnikov, saj so digitalne naprave zelo pomemben del vsakdana mladih. O tem govori podatek o urah, preživetih v stiku z napravami. Prepričani smo, da je ta ugotovitev zelo pomembna in bi jo bilo smiselno obravnavati v okviru šole in z njo seznaniti starše, saj nudi veliko priložnost za izboljšanje fizične kondicije mladih in posledično lahko vpliva tudi na izboljšanje zdravja ter uvedbo bolj zdravega življenjskega sloga. Zagotovo bi imela pozitiven vpliv tudi na učni uspeh, ker bi otroci in mladi več brali, predvsem pa bi preprečevala, da bi otroci in mladostniki postali odvisni od interneta in digitalnih naprav. Nadaljnja obravnava tega dejstva je nujna tudi zato, ker je anketa pokazala, kako malo staršev se zaveda nevarnosti, ki jih digitalni mediji predstavljajo za otroke in mlade. Le 28 % staršev otrokom in mladostnikom vzame naprave, ko gredo spat. Delež devetošolcev je skoraj še enkrat nižji, kar 85 % devetošolcev ima celo noč pri sebi naprave, kar pomeni, da jih lahko uporabljajo brez nadzora in kolikor želijo, torej neomejeno celo noč, to pa zelo negativno vpliva na njihove spalne navade in posledično tudi na zdravje, šolski uspeh in splošno počutje. O vplivu nočne uporabe digitalnih medijev na duševnost mladih je veliko zapisanega v teoretskem delu, ugotovitve ankete pa vse to potrjujejo.

V delu raziskovalne naloge se ukvarjamo tudi s pozitivnimi vidiki digitalnih naprav, kjer ugotavljamo, da so pomemben pripomoček pri učenju. Ta hipoteza velja predvsem za devetošolce, delno tudi osmošolce, saj se učenci iz nižjih razredov verjetno učijo predvsem iz zvezkov, ker je to še dovolj. Ko pa pridejo bolj zahtevne vsebine, e-učbeniki in dodatna gradiva, pa je potrebno poseči po dodatnih virih. Najbolj uporabljajo digitalne naprave za učenje tisti učenci, ki želijo več, to so predvsem odličnjaki. Učenci, ki so zadovoljni s slabšimi ocenami pa se le redko učijo s pomočjo digitalnih naprav. Predvidevamo, da se učijo predvsem iz zvezkov, po e-učbenikih in dodatnih e-vsebinah pa ne posežejo.

Z raziskovalno nalogo smo izpolnili zastavljeni cilje, torej smo ugotovili, kakšne so digitalne navade osnovnošolcev iz naše šole. To smo ugotavljali z namenom, da bi spoznali vpliv teh navad na življenje naših vrstnikov, predvsem, kako vplivajo na učni uspeh, zdravje in počutje. Eden od glavnih ciljev je bil priti do uporabnih zaključkov, ki bi lahko prispevali k boljši kvaliteti življenja vseh nas, ki smo trenutno osnovnošolci, hkrati pa bi pomagali ne le nam, ampak tudi našim staršem in učiteljem, s tem, ko bi imeli realno sliko pred seboj in ugotovitve, kje so možne pozitivne spremembe.

Najpomembnejša ugotovitev po našem mnenju je zagotovo ta, da če bi nam starši omejili rabo digitalnih naprav, bi se mi, otroci in mladostniki, bistveno več gibali, s tem pa bi rešili dve muhi na en mah – zmanjšali bi delež prekomerno težkih otrok, kar je velik problem v Sloveniji, hkrati pa bi se izboljšala tudi motorična funkcija otrok in mladostnikov. Poleg tega bi to pozitivno vplivalo še na številne druge stvari, npr. počutje otrok in mladostnikov, boljšo samopodobo,

bolj zdrav življenjski slog in nenazadnje bi pomenilo naložbo za starost. Kot je pokazala anketa, bi se vse to dalo storiti brez večjega negotovanja otrok, saj kot pravijo, jim to ne bi povzročalo močnejših negativnih občutij. Pri tem pa poudarjamo še eno ugotovitev, to pa je ozaveščenost staršev. Glede na rezultate ankete so starši veliko premalo ozaveščeni o pasteh digitalnega sveta za otroke in najstnike in to je nujno potrebno spremeniti.

6 VIRI IN LITERATURA

1. Praprotnik, Jasna. Elektronsko otroštvo: Po pameti, časopis o vzgoji, ki deli izkušnje, oktober 2017, št. 9, str. 7-16, ISSN 2463-8870
2. Repa, Jasna. Zasvojenst z internetom, 1. Natis. Ljubljana: založba Salve d. o. o., 2010. ISBN 978-961-211-564-7
3. Kocijančič, Gregor. Digitalna odvisnost, revija Mladina, 5. januar 2018, Mladina, časopisno podjetje d. d., Ljubljana, ISSN 035-934003
4. Kocijančič, Gregor. Več kot polovica otrok prosti čas preživlja v virtualnem svetu, revija Mladina, 5. januar 2018, Mladina, časopisno podjetje d. d., Ljubljana, ISSN 035-934003
5. Smo Slovenci zasvojeni s pametnimi telefoni? (online). Objavljeno na www.siol.net, dan objave: 26. 2. 2018. (citirano 2. 3. 2018). Dostopno na naslovu: <https://siol.net/digisvet/novice/raziskava-smo-slovenci-zasvojeni-s-pametnimi-telefoni-461055>
6. June Eric Udorie, Social media is harming the mental health of teenagers. The state has to act. (online), objavljeno na www.theguardian.com, dan objave: 16. 9. 2015. (citirano: 2. 3. 2018). Dostopno na naslovu: <https://www.theguardian.com/commentisfree/2015/sep/16/social-media-mental-health-teenagers-government-pshe-lessons>
7. Teens' night-time use of social media 'risks harming mental health. (online), objavljeno na www.theguardian.com, dan objave: 11. 9. 2015. (citirano: 2. 3. 2018). Dostopno na naslovu: <https://www.theguardian.com/society/2015/sep/11/teens-social-media-night-risk-harm-mental-health-research>.

7 KAZALO GRAFOV, SLIK IN TABEL

7.1 KAZALO GRAFOV

Graf 1: Starost in spol anketirancev	17
Graf 2: Vrste elektronskih naprav, ki jih učenci najpogosteje uporabljajo	18
Graf 3: Katere aplikacije najpogosteje uporabljajo naši anketiranci.....	19
Graf 4: Koliko časa dnevno naši anketiranci uporabljajo elektronske naprave	20
Graf 5: Ali anketiranci menijo, da so zasvojeni z elektronskimi napravami	21
Graf 6: Zasvojenost z digitalnimi vsebinami.....	22
Graf 7: Učni uspeh anketiranih učencev	23
Graf 8: Kdaj so naši anketiranci dobili prvi telefon	24
Graf 9: Občutki ob začasnem odvzemu naprave.....	26
Graf 10: Kaj bi počeli naši anketiranci, če bi ostali brez elektronske naprave	26
Graf 11: Kaj bi počeli naši anketiranci, če bi ostali brez elektronske naprave	27
Graf 12: Večina anketiranih učencev se ukvarja s športom	27
Graf 13: Fizična aktivnost naših anketirancev	28
Graf 14: Večina učencev nima domače živali	29
Graf 15: Večina anketiranih učencev nima elektronske naprave pri učenju	30
Graf 16: Anketirani učenci imajo na razpolago telefone in podobne elektronske naprave tudi po noči	31
Graf 17: Ali naši anketiranci uporabljajo elektronske naprave za učenje	32
Graf 18: Elektronske naprave se za učenje najpogosteje uporabljajo v domačem okolju.....	33

7.2 KAZALO TABEL

Tabela 1: Anketirani učenci po spolu in razredu	16
Tabela 2: Anketirani učenci po spolu in razredu	16
Tabela 3: Katere elektronske naprave najpogosteje uporabljajo naši sošolci?	17
Tabela 4: Aplikacije, ki jih anketiranci najraje uporabljajo.....	18
Tabela 5: Povprečen čas, ki ga naši anketiranci uporabijo za elektronske naprave	20
Tabela 6: Mnenje anketirancev o zasvojenosti z elektronskimi napravami.....	21
Tabela 6: Delež zasvojenih po spolu.....	21
Tabela 7: Učni uspeh anketiranih učencev.....	22
Tabela 8: Kdaj so naši anketiranci dobili prvi telefon v uporabo?.....	24
Tabela 9: Občutki anketiranih učencev ob začasnem odvzemu elektronske naprave	25
Tabela 10: Fizična aktivnost anketiranih učencev	28
Tabela 11: Uporaba telefona med učenjem.....	29
Tabela 12: Dostop do telefona tekom noči	30
Tabela 13: Koliko časa anketirani učenci uporabljajo elektronske naprave za učenje?	31

8 PRILOGE

8.1 ANKETA

Sva Julia in Zala, učenki 9. razreda 3. OŠ Celje. V okviru raziskovalne dejavnosti Mladi za Celje delava raziskovalno nalogo, v kateri bova poskusili ugotoviti v kolikšni meri so mladi v osnovni šoli zasvojeni s sodobno tehnologijo.

Prosiva te, da izpolniš anketo. Za sodelovanje se ti lepo zahvaljujema.

Starost: _____ let

Spol (obkroži): Ž M

1. Katere elektronske naprave najpogosteje uporabljaš?
a) mobilni telefon b) računalnik c) tablica č) MP3 predvajalnik d) drugo
2. Koliko približno časa dnevno uporabljaš elektronske naprave? Podčrtaj za vsako napravo.
a) mobilni telefon: manj kot 1 uro / od 1 ure do dveh ur / 3 ali več ur
b) računalnik: manj kot 1 uro / od 1 ure do dveh ur / 3 ali več ur
c) tablica: manj kot 1 uro / od 1 ure do dveh ur / 3 ali več ur
č) MP3 predvajalnik: manj kot 1 uro / od 1 ure do dveh ur / 3 ali več ur
d) drugo: manj kot 1 uro / od 1 ure do dveh ur / 3 ali več ur
3. Ali meniš, da si zasvojen/a z digitalnimi napravami?
a) DA b) NE
4. Kakšen uspeh si imel/a lansko leto?
a) 5 (odl) b) 4 (pdb) c) 3 (db) č) 2 (zd) d) 1 (nzd)
5. Koliko let si imel/la, ko si dobil/a svoj prvi telefon?
6. Kako se bi počutil/a, če bi ti starši odvzeli telefon ali katero drugo digitalno napravo?
a) Jezno
b) Osamljeno
c) Žalostno
č) Nekaj bi mi manjkalo
d) Drugo (zapiši kaj z eno besedo): _____.
7. Kaj bi počel/a v svojem prostem času, če ne bi obstajali telefoni ali katera druga digitalna naprava?
a) bral knjige b) počival c) ukvarjal se s športom č) drugo
8. Katere aplikacije največkrat uporabljaš?
a) Twitter
b) Snapchat

- c) Instagram
- č) WhatsApp
- d) Drugo: _____.

9. Ali treniraš kakšen šport?

DA, Kolikokrat na teden? _____? NE

10. Ali imaš psa oz. drugo žival, s katero redno hodiš v naravo?

DA NE

11. Ali uporabljaš telefon med učenjem (gledaš sporočila, posluša glasbo...)?

DA NE

12. Ali ti pred spanjem starši vzamejo telefon oz. druge digitalne naprave?

DA NE

13. Koliko približno časa dnevno uporabljaš elektronske naprave za učenje? Podčrtaj.
manj kot 1 uro / od 1 ure do dveh ur / 3 ali več ur

14. Kje najpogosteje uporabljaš elektronske naprave za učenje? Podčrtaj.

a) doma b) v šoli c) na sprehodu č) jih ne uporabljam za učenje

15. Ali meniš, da preveč sediš oziroma poležavaš na kavču ali postelji?

DA NE