

SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA CELJE  
IPAVČEVA ULICA 10  
3000 CELJE



*Spoštujemo preteklost, živimo sedanjost, ustvarjamo prihodnost.*

# **ZASVOJENOST Z MOBILNIMI TELEFONI IN VPLIV NA PSIHOLOŠKO ZDRAVJE PRI MLADOSTNIKI**

RAZISKOVALNA NALOGA

Avtorica:  
Pika Šunta

Mentorica:  
Petra Boštjančič, prof.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2020

SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA CELJE  
IPAVČEVA ULICA 10  
3000 CELJE



*Spoštujemo preteklost, živimo sedanjost, ustvarjamo prihodnost.*

# **ZASVOJENOST Z MOBILNIMI TELEFONI IN VPLIV NA PSIHOLOŠKO ZDRAVJE PRI MLADOSTNIKI**

RAZISKOVALNA NALOGA

Avtorica:  
Pika Šunta

Mentorica:  
Petra Boštjančič, prof.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2020

# KAZALO

KAZALO .....	3
1 POVZETEK .....	6
2 UVOD .....	8
2.1 Opredelitev problema .....	8
2.2 Namen in cilji naloge .....	8
2.3 Hipoteze .....	9
2.4 Predstavitev poteka raziskovalnega dela .....	9
2.5 Metodologija in metode dela .....	9
3 TEORETIČNI DEL .....	11
3.1 Kdo je mladostnik .....	11
3.2 Mobilni telefon - izziv .....	11
3.3 Čustva .....	13
3.3.1 Psihološko zdravje mladostnika .....	14
3.3.2 Depresija .....	14
3.3.3 Anksioznost .....	15
3.3.4 Samomori med mladimi .....	16
3.3.5 Socialno vedenje .....	16
3.3.6 Večopravilnost .....	17
4 EMPIRIČNI DEL .....	19
4.1 Vzorec raziskave .....	19
4.2 Čas raziskave .....	21
4.3 Obdelava podatkov .....	21
4.4 Analiza dobljenih empiričnih podatkov .....	21
4.4.1 Koliko časa na dan uporabljaš svoj mobilni telefon? .....	21
4.4.2 Ali ti starši omejujejo uporabo mobilnega telefona? .....	22
4.4.3 Mobilni telefon uporabljam za: (več možnih odgovorov) .....	22
4.4.4 Ali uporabljaš spletna socialna omrežja, kot so Facebook, Twitter, Snapchat, Instagram, WhatsApp, Reddit, YouTube ipd.? .....	23
4.4.5 Zakaj uporabljaš spletna socialna omrežja? (več možnih odgovorov) ..	24
4.4.6 Vpliv uporabe mobilnega telefona na psihološko zdravje mladostnikov (5-stopenjska lestvica). .....	25
5 RAZPRAVA .....	29
6 ZAKLJUČEK .....	30
7 VIRI IN LITERATURA .....	31

## Kazalo slik:

Slika 1: Mobilni telefon (avtorica Pika Šunta, 2020) .....	12
Slika 2: Depresija (avtorica: Pika Šunta, 2020) .....	14
Slika 3: Ustvarjanje razpoloženja (avtorica: Pika Šunta, 2020) .....	17
Slika 4: Socialna omrežja (avtorica: Pika Šunta, 2020) .....	23

## Kazalo tabel:

Tabela 1: Razlikovanje čustvenih stanj glede na njihovo intenzivnost in trajanje (Kompore idr. 2002, 171) .....	13
Tabela 2: Koliko časa na dan uporabljaš svoj mobilni telefon.....	21
Tabela 3: Ali ti starši omejujejo uporabo mobilnega telefona .....	22
Tabela 4: Mobilni telefon uporabljam za: (več možnih odgovorov) .....	22
Tabela 5: Zakaj uporabljaš spletna socialna omrežja.....	24
Tabela 6: Zaradi tujih objav na spletnih omrežjih sem žalosten(-na), depresiven(-na) in obupan(-na) .....	26
Tabela 7: Uporaba mobilnega telefona pripomore k večji samomorilnosti mladostnikov.....	26
Tabela 8: Mobilni telefon dviga mojo samozavest .....	27

# ZAHVALA

---

Na začetku naloge se zahvaljujem dijakom Srednje zdravstvene šole Celje, ker so mi dobrodušno priskočili na pomoč in sodelovali pri anketi.

Pri nastajanju naloge se zahvaljujem naslednjim profesoricom: gospe Maji Antonič za lektoriranje naloge, gospe Franji Dobrajc za prevod povzetka v angleščino in gospe Urški Lorenčak kot recenzentki naloge.

Iskrena hvala mentorici naloge, gospe Petri Boštjančič, za spodbudo in vso pomoč pri ustvarjanju in nastajanju mojega prvega raziskovalnega izdelka.

Zahvala gospe ravnateljici Katji Pogelšek Žilavec, da nam je omogočila raziskovalno delo iz obravnavanega področja na šoli.

# 1 POVZETEK

---

V raziskovalni nalogi sem predstavila vlogo in pomen uporabe mobilnih telefonov ter njihov vpliv na psihološko zdravje mladih. Podala sem temeljne značilnosti digitalne dobe, opisala in predstavila ugotovitve nekaterih raziskav, ki nakazujejo zanimive posledice uporabe mobilnih telefonov, kot so povečan stres, strah pred izginitjem družbenih resničnosti (FoMO), odsotnost ljubečih odnosov in prijateljstva.

Cilj naloge je pregled strokovne literature, analiza dobljenih podatkov o pogostosti uporabe mobilnih telefonov med mladostniki generacije Z in na podlagi teh predvidevanje o vplivu na psihološko zdravje mladostnikov. Z nalogo želim dopolniti informacije o uporabi in vplivu mobilnih telefonov na psihološko zdravje mladostnikov.

Naloga temelji na kombinaciji različnih metodoloških pristopov in je razdeljena na teoretični in empirični del. Anketirala sem 440 mladostnikov Srednje zdravstvene šole Celje, 360 dijakinj in 80 dijakov.

Rezultati so pokazali, da 46 % mladih anketirancev uporablja mobilni telefon od 3 do 5 ur na dan. Dekleta uporabljajo telefon več ur na dan kot fantje. Mobilni telefon dekleta najraje uporabljajo za pogovore s prijatelji, fantje pa za poslušanje glasbe in brskanje po spletnih omrežjih.

Uporaba mobilnih telefonov ne povečuje samomorilnosti pri mladostnikih, pri dekletih pa povzroča pojav žalosti, depresije in obupa pogosteje kot pri fantih. Tretjina mladih anketirancev je pri odgovorih v 5-stopenjski anketi ostala neopredeljena.

Ključne besede: mladostnik, zasvojenost, mobilni telefon, psihološko zdravje.

## ABSTRACT

In the research work I presented the role and importance of the use of mobile phones and their impact on the psychological health of young people. I explained the fundamental characteristics of the digital age, described and presented the findings of some researches that suggest interesting consequences of using cell phones, such as heightened stress, fear of disappearing social realities (FoMO), the absence of loving relationships and friendships.

The aim of this research work is to review the professional literature, to analyze the data obtained on the frequency of use of mobile phones among adolescents of generation Z, and on the basis of these predictions about the impact on the psychological health of adolescents. With research work I want to supplement information on the use and impact of mobile phones on the psychological health of adolescents.

The task is based on a combination of different methodological approaches and is divided into theoretical and empirical parts. I interviewed 440 students from the Secondary School of Nursing Celje, 360 female students and 80 male students.

The results showed that 46% of young respondents use a mobile phone for 3 to 5 hours a day. Girls use the phone more hours per day than boys. Girls use their mobile phone to talk to friends and boys to listen to music and surf the web.

The use of mobile phones does not increase suicide in adolescents, but causes to girls more sadness, depression and despair more often than to boys. A third of young respondents remained undecided in their answers in the 5-step survey.

Keywords: adolescent, addiction, mobile phone, psychological health.

## 2 UVOD

---

### 2.1 Opredelitev problema

V osnovni šoli so bili mobilni telefoni prepovedani. Srednja šola pa je en sam ogromen mobilni telefon, na katerem visijo sošolci pred začetkom pouka, med odmori do prijetne melodije, ki naznani konec šolskega dneva. Čeprav je mobilna naprava uporabna, saj nam nudi ugodje, udobje in občutek varnosti, pa iz nas dela čustvene invalide. Vsak odmor žalostno zrem v sklonjene glave vrstnikov, ki opazujejo svoj odsev v ekranu mobilnega telefona. Niso srečni in radoživi kot se za mladostnike spodobi.

Mladostništvo je čas fizičnih, čustvenih in družbenih sprememb, vključno z izpostavljenostjo revščini, zlorabam ali nasilju. Spremembe in zunanji dejavniki lahko ogrožajo duševno zdravje mladostnika. Spodbujanje psihološkega dobrega počutja in zaščita mladostnika pred škodljivimi izkušnjami in dejavniki tveganja, ki lahko vplivajo na njegov potencial za uspeh, so ključnega pomena za njegovo dobro počutje v mladostništvu ter za njegovo telesno in duševno zdravje v odrasli dobi.

Zgodnje preprečevanje in ozaveščanje je zato ključnega pomena za preprečevanje duševnih bolezni, tudi za zmanjšanje samomorov in drugih težav v duševnem zdravju v tem obdobju (motnje hranjenja, nasilje, zloraba alkohola, posledice zaradi ustrahovanja med mladimi ipd.). Različne študije navajajo, da približno polovica duševnih motenj nastane že v najstniških letih in da je ponavadi pretirana navezanost mladih na mobilni telefon posledica drugih težav v tem razvojnem obdobju.

Vendar pa niso vse ugotovitve negativne. Študije so pokazale, da otroci, ki več časa preživijo z družbenimi mediji, izražajo več virtualne empatije in več empatije v resničnem svetu ter se lažje soočajo s stresom v vsakdanjem življenju (Taylor 2015, 177).

Zavedati se moramo, da je mladost ključno obdobje za razvoj in ohranjanje socialnih in čustvenih navad, pomembnih za duševno zdravje. Sem spadajo sprejemanje zdravih vzorcev spanja, redna vadba, razvijanje sposobnosti reševanje problemov in medsebojnih odnosov in učenje obvladovanja čustev.

Poznamo veliko socioloških in psiholoških študij, ki raziskujejo vzročne povezave med mladostniki in škodljivimi učinki prekomerne uporabe mobilnih telefonov. Študij, ki bi raziskovale vrste motenj duševnega zdravja mladostnikov v povezavi z uporabo mobilnih telefonov je v Sloveniji manj.

### 2.2 Namen in cilji naloge

Namen naloge je ugotoviti, ali uporaba mobilnih telefonov vpliva na psihološko zdravje mladostnikov na Srednji zdravstveni šoli Celje in na podlagi ugotovljenega ugotoviti vzročno povezavo med pogostostjo uporabe mobilnih telefonov in psihološkim zdravjem mojih vrstnikov.



Glede na opredelitev namena so cilji naloge naslednji:

- pregledati relevantno literaturo iz obravnavanega področja,
- prispevati k večji informiranosti o vplivu mobilnih telefonov na psihološko zdravje mladostnikov,
- dopolniti informacije o uporabi in vplivu mobilnih telefonov na psihološko zdravje mladostnikov.

## 2.3 Hipoteze

Preden sem sestavila in oblikovala anketni vprašalnik sem postavila naslednje hipoteze, na podlagi katerih sem kasneje tudi načrtovala raziskovalno delo.

**Hipoteza 1:** Mladostniki uporabljajo mobilni telefon več kot 5 ur na dan.

**Hipoteza 2:** Spletna omrežja uporabljajo mladostniki za preživljanje prostega časa.

**Hipoteza 3:** Uporaba mobilnih telefonov pri dekletih povzroča pojav žalosti, depresije in obupa ter vpliva na njihovo samozavest pogosteje kot pri fantih.

**Hipoteza 4:** Uporaba mobilnega telefona ne povečuje samomorilnost mladostnikov.

## 2.4 Predstavitev poteka raziskovalnega dela

1. Idejo sem dobila v šoli, saj obiskujem program zdravstveni tehnik.
2. Najprej sem izbrala naslov naloge.
3. Poiskala sem ustrezno literaturo v šolski knjižnici in Osrednji knjižnici Celje ter na spletu.
4. Postavila hipoteze in oblikovala anketni vprašalnik.
5. V mesecu novembru sem začela s pisanjem teoretičnega dela naloge.
6. V mesecu decembru sem izvedla anketiranje.
7. Ves teden sem preštevala odgovore, rezultate predstavila s tabelami in jih analizirala.
8. Na koncu sem dala nalogo v pregled recenzentki in lektorici.
9. Nalogo sem oddala v vezavo.

## 2.5 Metodologija in metode dela

Moja naloga temelji na kombinaciji različnih metodoloških pristopih. Razdeljena je na dva dela, teoretični in empirični del raziskave.

Teoretična izhodišča so zasnovana na podlagi relevantne strokovne literature tujih in domačih avtorjev ter priporočene literature moje mentorice. Pri pisanju sem uporabila deskriptivni ali opisni pristop.

Empirični del naloge sem izvedla s kvantitativno metodo raziskovanja, kjer sem podatke pridobila neposredno iz anket, ki sem jih razdelila dijakom obeh spolov Srednje zdravstvene šole Celje. Struktura vprašanj je bila odprtega in zaprtega tipa, in vnaprej pripravljena. Raziskovanje je bilo ciljno, časovno, prostorsko in vsebinsko omejeno. Moje vodilo pri delu je bilo, da je anketiranje uspešno le, če bodo odgovori

mojih anketirancev iskreni. Odgovore anketirancev sem v nadaljevanju analizirala, predstavila v grafih in tabelah ter interpretirala.

Vprašalnik je vseboval 9 vprašanj zaprtega tipa (Priloga 1). Z vprašanji sem poskušala potrditi ali zavreči hipoteze. Prva tri vprašanja so bila demografska (spol, letnik, izobraževalni program anketirancev). 4. in 5. vprašanje sta se nanašala na prvo hipotezo, 6., 7. in 8. vprašanje se je nanašalo na drugo hipotezo. Tretjo in četrto hipotezo sem preverjala z 9. vprašanjem in tako poskušala izvedeti, ali uporaba mobilnih telefonov in objave na spletnih omrežjih pri mladostnikih vplivajo na njihovo samozavest, stres, slabe odnose s starši, pojav depresije, žalosti, obupa in samomorilnosti, kot navaja Svetovna zdravstvena organizacija (WHO 2019).

Za navajanje virov sem uporabila *The Chicago Manual of Style* (CMS), 16. izdaja, dostopna na: <http://www.chicagomanualofstyle.org>.

## 3 TEORETIČNI DEL

---

### 3.1 Kdo je mladostnik

Mladostnik je oseba v dobi med puberteto in zrelostjo (Fran.si 2019).

Mladostništvo je torej obdobje med otroštvom in odraslostjo. Velikokrat srečamo tudi izraz adolescenca, proces duševnega in socialnega dozorevanja (Vičič, 58). Adolescenca je prehod iz sveta otroštva v svet odraslih, ki ga večini uspe izpeljati gladko in brez hujših pretresov (Braconnier 1999, 31). Čeprav je to obdobje življenja polno novih potreb, nenadnih silnih želja in vznemirljivih izkušenj, ga nujno spremljajo tudi dvomi, negotovosti, tveganja in veliko število novosti (Braconnier 1999, 31).

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO 2020) opredeljuje mladostnike kot posameznike v starostni skupini od 10 do 19 let in mlade kot starostno skupino med 15 in 24 let (Svetovna zdravstvena organizacija).

Mladostniki niso homogena populacija, saj se pojavljajo v različnih okoljih in imajo raznolike potrebe (WHO 2020). Večinoma velik del dneva preživijo v gimnaziji, poklicni šoli ali kakšni drugi izobraževalni ustanovi, preostali čas preživijo v krogu vrstnikov in družine in ga namenijo razvedrilu ali svojim dejavnostim (Braconnier 2001, 35 - 36). Dr. Alain Braconnier opisuje najstnike kot nezaupljive, ki jih okolica doživlja kot preveč zavrte, pasivne in nezrele, tako pa se lahko doživljajo tudi sami (Braconnier 2001, 303 – 307).

V tej starosti se mladi radi družijo med seboj, še posebej od štirinajstega ali petnajstega leta dalje (Braconnier 1999, 35 - 36). Lahko pa tudi, če se družijo bolj sami zase, gledajo televizijo, pred katero pogosto prebijejo ure in ure, berejo kakšno knjigo ali pa se zatopijo v računalniške igrice in mobilne telefone (Braconnier 1999, 36).

### 3.2 Mobilni telefon - izziv

Mobilni telefon je elektronska telekomunikacijska naprava z osnovnimi zmožnostmi, enakimi običajnemu stacionarnemu telefonu, poleg tega pa je popolnoma prenosna in ne potrebuje žične povezave s telefonskim omrežjem (Wikipedija 2020). Poleg zvočnega pogovora, osnovne funkcije telefona, mobilni telefoni podpirajo video klic, SMS za pošiljanje kratkih besedilnih sporočil, dostop do interneta in MMS za sprejemanje in pošiljanje fotografij in videa. Z njimi lahko predvajamo glasbene posnetke, poslušamo radio, fotografiramo, uporabljamo aplikacije, se orientiramo v prostoru in podobno (Wikipedija 2020).

Skupaj s tehnološkim razvojem se število naročnikov na različne storitve mobilne telefonije močno povečuje že od zgodnjih osemdesetih let (Ling 11, 2004).

V eni od raziskav so preučevali kakšne vrste zadovoljstva najdejo ljudje na internetu in ugotovili, da je seštevek naslednjih štirih določenih vrst zadovoljstva najbolj natančno napovedal internetno odvisnost: virtualna skupnost, denarna kompenzacija,

razvedrilo in osebni status (Taylor 2015, 176). Takšne oblike zadovoljstva so značilne za otroke, vendar pa se zdi, da ima internet nekaj, zaradi česar se oblike zadovoljstva spremenijo v nezdrave potrebe, ki ljudi zasvojijo (Taylor 2015, 177). Poleg tega jedrnatost tehnologije še dodatno prispeva k temu začaranemu krogu, ker ima na primer sporočilo le 160 znakov, zaradi česar informacija ljudi ne zadovolji povsem, zato pa morajo poiskati več informacij, da dobijo svoj naslednji odmerek dopamina (Taylor 2015, 177).



Slika 1: Mobilni telefon (avtorica Pika Šunta, 2020)

Danes pa spletnih družabnih omrežji, kot sta *Facebook* in *Google*, skoraj ne moremo odmisлити od sveta življenja mladih (Spitzer 2016, 99). Nedvomno je dandanes Facebook ena najvplivnejših oblik komunikacijskih medijev. Več kot 800 milijonov uporabnikov klepeta, deli fotografije z drugimi in svoje prijatelje redno obvešča o novostih v svojih življenjih (Taylor 2015, 175). Vendar pa ima njegova uporaba tudi temno plat, tako kot jo imajo druge oblike družbenih medijev; imenuje se odvisnost od Facebooka (Taylor 2015, 176).

Pri tej obliki odvisnosti otroci doživljajo simptome depresije ter občutke, da niso dovolj dobri, ko svoje rezultate pri merjenju priljubljenosti na družabnem mediju primerjajo z rezultati svojih prijateljev, na primer z njihovim številom novih prijateljev, fotografij in sporočil o statusu (Taylor 2015, 176).

Pri ljubezenskem zmenku v kavarni si človeka ne gledata več drug drugemu v oči, ampak vsak zase zre v svoj pametni telefon – da bi morda svojim prijateljem hitro tvitnila, kako krasen je ta hip njun zmenek (Spitzer 2016, 99).

### 3.3 Čustva

Čustva so duševni procesi in stanja, ki izražajo človekov vrednostni odnos do zunanjega sveta ali odnos do samega sebe (Lamovec 1991). Čustvo nastane oziroma se pojavi ob dogodkih, osebah ali situacijah, ki jih zavestno ali nezavedno ocenimo kot pomembne za nas (Kompore idr. 2001).

Čustva lahko razlikujemo z več različnih vidikov, in sicer jih na osnovi samoopazovanja delimo na vrednostni, aktivnostni in jakostni vidik:

- a) Iz vrednostnega vidika lahko doživeta čustva delimo na prijetna ali pozitivna (sreča, ljubezen) in neprijetna ali negativna (žalost, strah, gnus);
- b) Iz jakostnega vidika oziroma po intenzivnosti jih ocenimo kot močna in šibka;
- c) Iz aktivnostnega vidika pa razlikujemo vzburljiva ali aktivna čustva (strah, jeza, navdušenje, trema, pričakovanje, zaljubljenost), ki so povezana z delovanjem simpatičnega živčevja in pripravo organizma na aktivnost, in pomirjajoča ali mirna čustva (zadovoljstvo, žalost, potrnost), ki so povezana z delovanjem parasimpatičnega živčevja in pri katerih dejansko nismo aktivni (Kompore idr. 2002, 171).

Čustva razlikujemo tudi glede na njihovo sestavljenost. Psiholog Robert Plutchik loči osnovna ali enostavna čustva, za katera meni, da so prirojena ter se pojavljajo kmalu po rojstvu, in sestavljena čustva, ki se pojavljajo kasneje v življenju in so odvisna od družbeno-kulturnih vplivov (Plutchik v Železnik 2010, 6).

Od različnih vrst čustev lahko glede na trajnost in intenzivnost ločimo afekte in razpoloženja (Kompore idr. 2002). Afekti so zelo močna, a kratkotrajna čustvena stanja, ki se razvijejo v trenutku in jih spremljajo izrazite telesne spremembe (bes, panika, evforija). Razpoloženja se razvijejo postopno in pogosto se ne zavedamo njihovih vzrokov ter tvorijo čustveno podlago našega doživljanja in obnašanja (Kompore idr. 2002).

Tabela 1: Razlikovanje čustvenih stanj glede na njihovo intenzivnost in trajanje (Kompore idr. 2002, 171)

Razpoloženja	Emocije (čustva)	Afekti
zadovoljstvo, vedrina	veselje, sreča	evforija, ekstaza
melanhonija, potrnost	žalost	obup
tesnoba	strah	panika, groza
nezadovoljstvo, slaba volja	jeza	bes

Danes so mladostniki in otroci ves čas, tudi ko so v družbi z vrstniki, pripeti na pametne telefone in družabna omrežja in ne vedo več veliko o pristnih socialnih stikih, komunikacije iz oči v oči je vedno manj, zato težje prepoznavajo čustva vrstnikov (Štaudohar 2018).

### 3.3.1 Psihološko zdravje mladostnika

Prehod iz otroštva v odraslost vključuje dramatične fizične, spolne, psihološke in družbene razvojne spremembe, ki se odvijajo hkrati (WHO 2020). Ta prehod poleg priložnosti za razvoj predstavlja tveganje za njihovo zdravje in dobro počutje (WHO 2020).

Najpogostejše težave v duševnem zdravju v Sloveniji so depresija in anksioznost, ki sta ravno tako najbolj pogosti težavi pri mladih, starih med 10 in 19 let, ter samomorilnost. Z visoko stopnjo samomorilnosti je Slovenija v Evropi in po svetu v samem vrhu. V Evropi količnik samomora narašča v starostnem obdobju od 15 do 34 let. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije, je samomor v adolescenci med prvimi tremi vzroki smrti v večini držav (Slovensko združenje za duševno zdravje ŠENT 2020).

Nespečnost, depresija in odvisnost so izredno nevarni učinki uporabe digitalnih medijev. Pomena teh učinkov za celoten zdravstveni razvoj zdaj še mlade generacije skorajda ni mogoče preceniti (Spitzer 2016, 244). Socialni umik in tesnobe so pogosti spremljajoči pojavi; razvije se spirala navzdol, in na njeni konici nista samo depresija in socialna izolacija ampak tudi mnogoteri telesni obolenja, na primer bolezen srčno-žilnega sistema, obolenja gibalnega aparata in podobno. Bolezni segajo vse tja do demence (Spitzer 2016, 245).

### 3.3.2 Depresija

Depresija po vsem svetu velja za najpogostejši vzrok invalidnosti pri osebah starih od 15 do 44 let (Gold 2015, 275). 11% mladih ljudi zbolijo za depresijo do 18 leta starosti (Gold 2015, 275). Stopnja depresije v Sloveniji je pri dekletih, ki uporabljajo družabna omrežja precej višja kot pri fantih, kar je močno povezano s časom, ki ga preživijo na družabnih omrežjih ( Safe.si 2019).



Slika 2: Depresija (avtorica: Pika Šunta, 2020)

Depresivna stanja preidejo včasih ravno v tej starosti v dementni proces propadanja, ker z depresijo povezani dodatni stres in zaradi stresnih hormonov zvišani krvni sladkor škodujeta možganom (Spitzer 2016, 245). Ugotovili so tudi, da so depresivni študentje bolj podvrženi temu, da preživijo več časa na spletu, pošljejo več e-poštnih sporočil, internet uporabljajo naključno in porabijo več časa za igranje iger, gledanje videoposnetkov in klepet (Gold 2015, 275).

Vendar je depresija pri mladostnikih obstajala še pred izumom prvega računalnika (Gold 2015, 275).

Digitalna tehnologija ne povzroča ali poslabša stanje depresije. Pravzaprav lahko tehnologijo na določene načine uporabimo kot orodje za odkrivanje in preprečevanje depresije (Gold 2015, 275).

Večkrat se je že zgodilo da so preprečili samomor ali pa ozdravili depresijo, ker je spletni prijatelj priskočil na pomoč tudi v resničnem življenju (Gold 2015, 277).

Ločiti depresijo od običajne najstniške razdražljivosti in upornišva je včasih zelo težko (Gold 2015, 275). Starši radi krivdo valijo na igre in družabne medije, čeprav je uporaba tehnologije običajno posledica in ne vzrok (Gold 2015, 275). Največja napaka, ki jo starš posledično lahko naredi, da depresivnemu mladostniku vzame telefon ali računalnik (Gold 2015, 277).

Taylor (2015) navaja, da popularna kultura mladostnikom pošilja sporočila o njihovem psihološkem in čustvenem dobrem počutju, ki pa nikakor niso namenjena temu, da bi se lepo razvijali, ravno nasprotno, saj so namenjena manipulaciji z njimi, da bi tako trgovci lahko ustvarili večji dobiček (Taylor 2015, 167). Takšna sporočila popularne kulture o samoidentiteti, sreči, takojšnjemu zadovoljstvu in nacizmu, če jih štejemo zgolj nekaj, samo škodijo psihičnemu zdravju otrok (Taylor 2015, 167).

Digitalna tehnologija v zmernih količinah je nepogrešljiv in pozitiven sestavni del življenja srednješolcev (Gold 2015, 278). Vendar pa otroci, ki so depresivni ali anksiozni, sodijo v skupino z nevidno ogroženostjo (Gold 2015, 278).

### 3.3.3 Anksioznost

V zadnjih dveh letih se je v Veliki Britaniji za kar 60 odstotkov povečal obisk otrok pri psihiatru, v ZDA je leta 2015 kar 6,5 milijona najstnikov (30 odstotkov deklet in 20 odstotkov fantov) imelo izkušnjo z anksioznostjo. Tudi v Sloveniji se z njo spopada vse več mladostnikov, še posebno je opazen porast med dekleti (Štaudohar 2018).

Anksioznost ali tesnoba je del normalnega čustvovanja, Je neprijetno čustvo, ki ga ponavadi spremljajo telesne in vedenjske spremembe, podobne spremembam, ki spremljajo običajen odziv na stres. Lahko se pojavlja postopoma ali pa se začne nenadno. Traja lahko nekaj minut in je komaj zaznaven ali pa se kaže v obliki paničnih napadov (Dernovšek idr. 2006, 36).

Pri otrocih in mladostnikih so najpogostejše oblike anksioznosti naslednje: skrbi zaradi šolskega uspeha, strah glede navezovanja prijateljstev, strah pred učitelji ali pretepaškimi otroki, pred hranjenjem v skupini v jedilnici, uporabo šolskih stranišč,



spraševanjem pred razredom, preoblačenjem pri športni vzgoji, pred interakcijami z drugimi otroki ali učitelji in strah pred zbadanjem vrstnikov ali starejših otrok (Dernovšek idr. 2006, 41).

Ni dolgo tega, ko otroci niso poznali besed, kot sta anksioznost in tesnoba, danes pa je število tistih, ki doživljajo panične napade, se bojijo socialnih stikov, nočejo v šolo in se samopoškodujejo, vse več, navaja Štaudoharjeva (Štaudohar 2018).

### 3.3.4 Samomori med mladimi

Samomor je v obdobju mladostništva med prvimi tremi vzroki umrljivosti. Samomorilne misli in vedenje se začnejo redko pojavljati pred 12. letom, vrh v mladostniški dobi pa dosežejo med 14. in 18. letom (Tančič 2009, 35).

Tako slovenske kot tuje raziskave kažejo, da v primerjavi z dekletimi fantje skoraj štirikrat pogosteje storijo samomor, medtem ko je obraten trend opazen pri samomorilnih poskusih in samomorilnih mislih. Vsako leto v Sloveniji izvrši samomor okrog dvajset mladostnikov (Tančič 2009, 36).

Samomor, kot končna oblika samomorilnega vedenja, je kompleksen pojav, ki izhaja iz dolgotrajnega in dinamičnega dogajanja, zato ga ne moremo poenostavljeno razlagati. Dejavniki tveganja za pojav samomora pri mladih se namreč prekrivajo in povezujejo, zato jih delimo v tri skupine:

- a) Individualni dejavniki so vezani neposredno na mladostnika in vključujejo: duševne motnje, osebnostne značilnosti, samopodobo, spolno usmerjenost, zlorabo drog ali alkohola.
- b) Družinski dejavniki vključujejo značilnosti družinskega sistema, ločitev ali izgubo staršev, morebitne spolne, fizične ali psihične zlorabe v družbi.
- c) Dejavniki okolja izhajajo iz mladostnikovega socialnega okolja, šolskega konteksta ter vpliva interneta in ostalih medijev (Tančič 2009, 37-46).

Pomemben dejavnik tveganja za samomorilno vedenje je vpliv medijev. Če mediji samomorilno vedenje opisujejo kot romantično ali senzacionalistično in posameznika, ki je storil samomor, kot junaka ali žrtev družbe, lahko vplivajo na to, da začnejo mladi samomor dojemati kot nekaj, kar ima pozitivne posledice (npr. pobeg pred problemi, slava, maščevanje...) (Tančič 2009, 49).

Pri pojavu samomora med mladostniki ne smemo spregledati tudi vpliva interneta, ki omogoča dostop do številnih informacij in oblik pomoči, kakor prinaša tudi mnoga tveganja v povezavi s samomorilnim vedenjem. Na internetu je mogoče najti ogromno število strani, ki so posvečene temi samomora (Tančič 2009, 47).

### 3.3.5 Socialno vedenje

Najprej je treba ugotoviti, da je internet neverjetno mogočen pripomoček za brezimnost, saj v nobenem drugem socialnem omrežju ni več avatarjev, vzdevkov, lažnih naslovov, izmišljenih identitet in drugih hlinjenih robavsov (Spitzer 2016, 100). In če nihče ne ve, kdo si, se lahko brez posledic obnašaš neotesano in uganjaš svoje umazano početje (Spitzer 2016, 100).



Šele z digitalnimi mediji omogočena brezimnost vodi tudi k temu, da mladostniki prevzemajo take oblike obnašanja, kakršnih iz strahu pred družbeno kontrolo nekoč niso pokazali (Spitzer 2016, 101). Na spletu ljudje lažejo, izvajajo psihično nasilje, odirajo, agresivno ustvarjajo razpoloženja, hujskajo in sramotijo, da se kar kadi (Spitzer 2016, 116).



*Slika 3: Ustvarjanje razpoloženja (avtorica: Pika Šunta, 2020)*

Anonimnost interneta povzroča, da smo se primorani manj nadzorovati in se zaradi tega manj truditi za ustrezno socialno vedenje (Spitzer 2016, 115). Internet je poln spodletelih socialnih stikov, ki segajo od pretvarjanja, da je določeni človek nekdo drug, preko laganja in varanja vse tja do grobe kriminalnosti (Spitzer 2016, 115).

Pri naših otrocih je nadomestitev pristnih medčloveških stikov z digitalnimi spletnimi omrežji dolgoročno lahko povezana z zmanjšanjem njihovih socialnih možganov (Spitzer 2016, 116). Ni vseeno, kaj počnejo otroci in mladostniki ves dan, kajti to pušča v njihovih možganih sledove: vse večja nagnjenost k nasilju, otopelost do stvarnega nasilja, socialna osamelost (!) in manjša možnost uspešnega dokončanja šolanja (Spitzer 2016, 184).

### 3.3.6 Večopravilnost

Naše življenje v digitalni dobi je zaznamovano predvsem s tem, da stalno delamo vse mogoče stvari hkrati: z računalnikom raziskujemo, poslušamo glasbo, na mobilni telefon pišemo SMS-e in pravzaprav ravno zdaj beremo časopisni članek (Spitzer 2016, 201).

Večopravilnost je tesno povezana s tem, kar dandanes v psihologiji in kognitivni nervoznosti označujejo kot kognitivna kontrol (Spitzer 2016, 205).

Že v zgodnjem otroštvu se naučimo nadzorovati svoje misli kar na primer pomeni, da odmislimo nepomembne stvari ter se osredotočimo na konkretno nalogo (Spitzer 2016, 205). Če se je torej treba kognitivne kontrole naučiti in če se način, kako nadzorujemo mišljenje, spreminja z našo potopitvijo v multimedijски svet, potem večopravilnost pač vpliva na sposobnost, s katero nadzorujemo misli (Spitzer 2016, 205).

Zapomnimo si: pri ljudeh, ki pogosto uporabljajo več medijev hkrati, se kažejo problemi pri nadzoru nad njihovim umom (Spitzer 2016, 212). Naj bo karkoli že: večopravnost ni nekaj, k čemur bi morali spodbujati naslednjo generacijo ali kar je bilo treba pospeševati (Spitzer 2016, 212). Digitalni mediji delujejo proti sposobnosti samonadzora in zato sprožijo stres (Spitzer 2016, 230).

## 4 EMPIRIČNI DEL

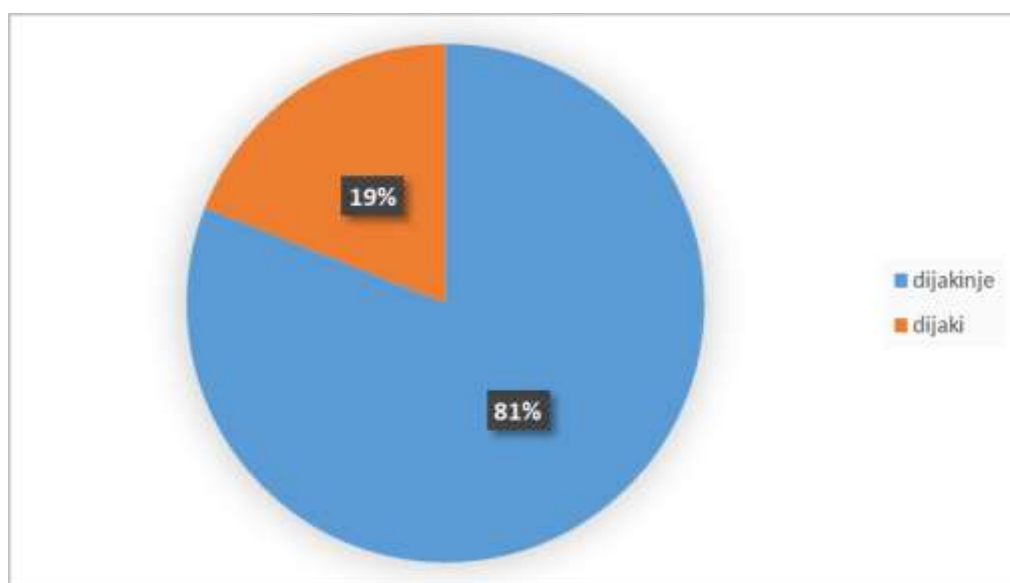
---

### 4.1 Vzorec raziskave

Raziskave običajno ne moremo izpeljati z neposrednim opazovanjem posameznika v populaciji, ki jo proučujemo. Namesto tega izberemo podatke iz določene podskupine posameznikov, to je iz dela populacije, ki jo imenujemo vzorec (Ambrož in Colarič-Jakše, 2015, 117).

Vzorec študije sem skrbno izbrala glede na značilnosti raziskovane populacije, vendar ni dovolj velik za sklepanje na značilnosti celotne populacije v Sloveniji.

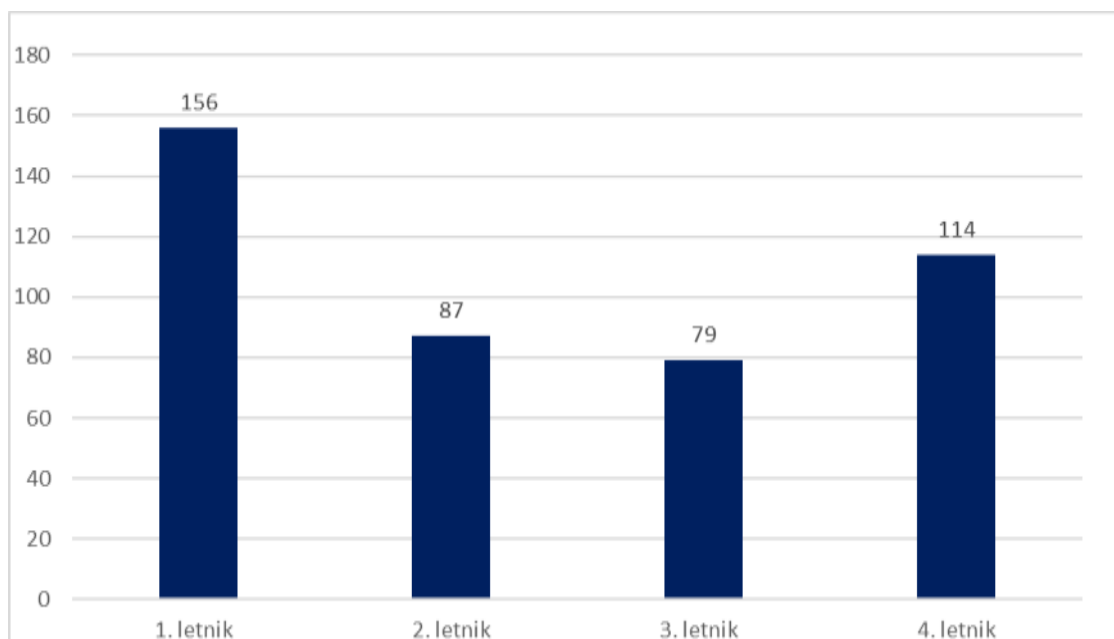
V vzorec je bilo zajetih 360 dijakinj in 80 dijakov Srednje zdravstvene šole Celje vseh izobraževalnih programov.



Graf 1: Spolna porazdelitev vzorca

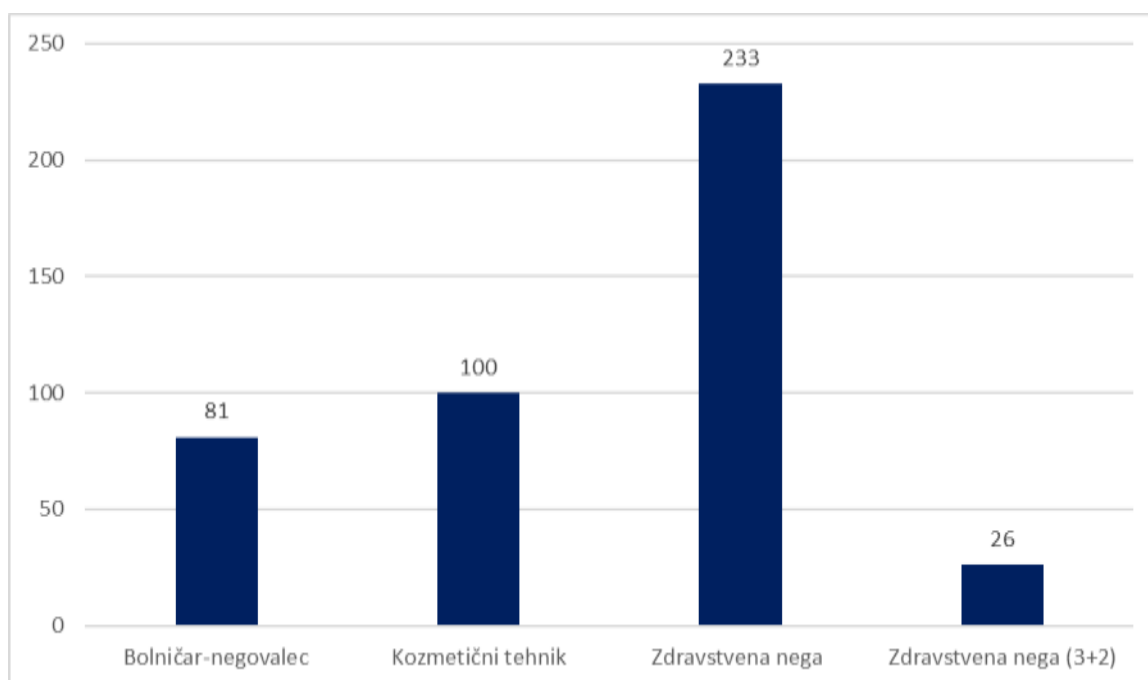
Iz grafa 1 je razvidno, da prevladujejo dijakinje, kar predstavlja 81% anketirane populacije. Preostali del populacije zavzemajo dijaki z 19%.

Na Srednji zdravstveni šoli Celje predstavljajo dijakinje 80% populacije, dijaki pa 20%, zato menim, da je vzorec reprezentativen.



Graf 2: Starostna struktura vzorca po letnikih

Graf 2 prikazuje starostno strukturo dijakov, ki so sodelovali pri anketi. Največ dijakov je sodelovalo iz 1 letnika 156. Iz 2 letnika 87 dijakov, 3 letnika 79 in iz 4 letnika 114 dijakov.



Graf 3: Vrsta izobraževalnega programa

Graf 3 prikazuje razporeditev dijakov po programu, ki ga obiskujejo. Največ anketiranih dijakov obiskuje štiriletni program zdravstvena nega (233). Sledijo dijakinje štiriletnega programa kozmetičnega tehnika (100), dijaki triletnega programa bolničar-negovalec (81) in 26 dijakov programa zdravstvene nege (3+2).

## 4.2 Čas raziskave

Anketiranje je potekalo meseca decembra 2019 in januarja 2020, in sicer med 9. 12. 2019 in 13. 1. 2020, na Srednji zdravstveni šoli Celje.

## 4.3 Obdelava podatkov

Po končanem anketiranju sem dobljene podatke zbrala, razčlenila in analizirala. V nadaljevanju sem dobljene podatke vnesla v numerično tabelo in narisala grafe za lažjo predstavitev.

## 4.4 Analiza dobljenih empiričnih podatkov

### 4.4.1 Koliko časa na dan uporabljaš svoj mobilni telefon

Slaba polovica mladih anketirancev (46 %) na Srednji zdravstveni šoli Celje uporablja mobilni telefon 3 – 5 ur na dan. Zanimiv je podatek, da dekleta preživijo več ur na mobilnem telefonu kot fantje. 6 - 9 ur na dan na mobilnem telefonu preživi 30 % dijakinj in 21 % dijakov, več kot 10 ur na dan pa 8 % dijakinj in 4 % dijakov.

Slaba petina dijakinj (17 %) in četrtnina dijakov (26 %) pa z lahkoto odloži mobilno napravo v predal pisalne mize in ga tako uporabljajo manj kot 3 ure na dan.

Tabela 2: Koliko časa na dan uporabljaš svoj mobilni telefon

Odgovori	Spol				Skupaj:	
	Ženske		Moški			
	f	%	f	%	f	%
Manj kot 3 ure	61	17	21	26	82	19
3 – 5 ur	162	45	39	49	201	46
6 – 9 ur	107	30	17	21	124	28
Več kot 10 ur	30	8	3	4	33	7
Skupaj:	360	100	80	100	440	100

Na podlagi dobljenih rezultatov (Tabela 2) lahko **potrdim** svojo **prvo hipotezo (H1)**, saj sem ugotovila, da polovica mladostnikov uporablja mobilni telefon 3 – 5 ur na dan.

Mladostniki postajajo vse bolj navezani na svoje mobilne naprave, saj le-te omogočajo dosegljivost in povezljivost 24 ur na dan, 7 dni v tednu. Dve petini deklet preživi vsaj tri ure na dan na družabnih omrežjih v primerjavi z eno petino fantov (Safe.si 2020). Rezultati moje raziskave se od rezultatov, ki jih navaja Safe.si, razlikujejo, saj je odstotek obojih enak.

#### 4.4.2 Ali ti starši omejujejo uporabo mobilnega telefona

Podatki v tabeli 3 so zastrašujoči, saj v 90 odstotkih starši ne omejujejo mladostnikom uporabe mobilnega telefona. Le 10 odstotkov anketirancev navaja, da starši izvajajo nadzor nad tovrstno uporabo. Med preštevanjem odgovorov ni bilo razlike med dekletimi in fanti.

Tabela 3: Ali ti starši omejujejo uporabo mobilnega telefona

Odgovori	Spol				Skupaj:	
	Ženske		Moški			
	f	%	f	%	f	%
DA.	37	10	9	11	46	10
NE.	323	90	71	89	394	90
Skupaj:	360	100	80	100	440	100

Čeprav Gold (2015) v svoji študiji navaja, da je največja napaka, ki jo starš lahko naredi, da depresivnemu mladostniku vzame telefon ali računalnik (Gold 2015, 277), lahko na podlagi dobljenih rezultatov sklepamo, da starši potemtakem ne tvegajo depresivnega stanja pri svojih otrocih.

#### 4.4.3 Mobilni telefon uporabljam za: (več možnih odgovorov)

Mladostniki uporabljajo mobilni telefon za različne vsakodnevne dejavnosti. Dekleta najraje uporabljajo telefon za pogovore s prijatelji 351 (97 %), poslušanje glasbe 338 (94 %), brskanje po spletnih omrežjih 324 (90 %) , iskanje potrebnih informacij 305 (85 %) in gledanje videoposnetkov ter fotografij 264 (73 %).

Tabela 4: Mobilni telefon uporabljam za: (več možnih odgovorov)

Odgovori	Spol				Skupaj:	
	Ženske		Moški			
	f	%	f	%	f	%
Pomoč pri iskanju podatkov.	305	85	69	86	374	85
Pogovarjanje s prijatelji.	351	97	72	90	423	96
Gledanje/nalaganje videoposnetkov in fotografij.	264	73	63	79	327	74
Poslušanje glasbe.	338	94	74	92	412	94
Uporabo spletnih socialnih omrežij.	324	90	74	92	398	90

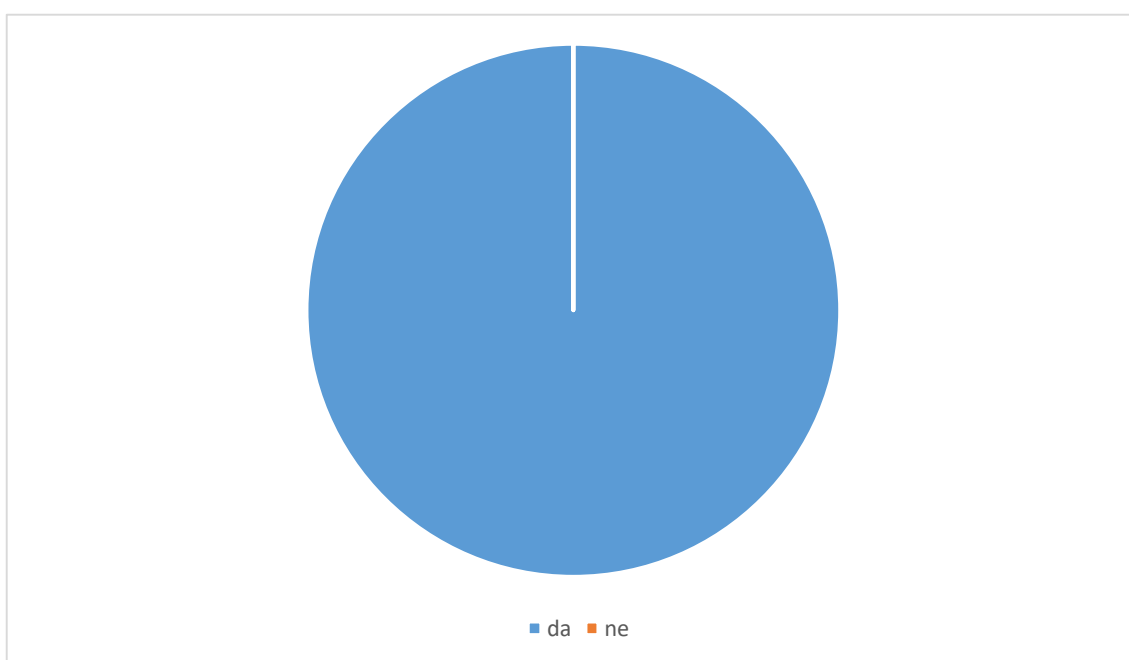
Fantje rje uporabljajo telefon za poslušanje popularne glasbe in brskanje po spletnih omrežjih 74 (92 %). 72 (90 %) dijakov rada klepeta po telefonu s prijatelji, 69 (86 %) dijakov išče zelene podatke in 63 (79 %) dijakov gleda videoposnetke in fotografije.

V skupnem seštevku dobljenih rezultatov mladostniki najraje uporabljajo mobilni telefon za pogovarjanje s prijatelji (96 %).

Tudi spletna stran za otroke in mladostnike Safe. si navaja, da imajo mladi potrebo, da so stalno dosegljivi in na voljo svojim prijateljem, in v strahu, da ne bi česa pomembnega zamudili, stalno preverjajo objave prijateljev na družabnih omrežjih, z njimi komunicirajo, poleg tega pa še igrajo igre in/ali poslušajo glasbo (Safe.si 2020).

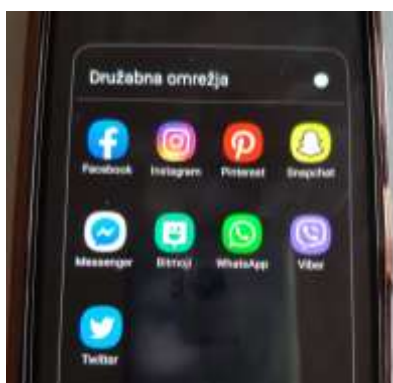
#### 4.4.4 Ali uporabljaš spletna socialna omrežja, kot so Facebook, Twitter, Snapchat, Instagram, WhatsApp, Reddit, YouTube ipd.

Na zgornje vprašanje je vseh 440 mladostnikov odgovorilo z DA. Vsa nam znana, manj znana, vendar dostopna spletna omrežja so v uporabi.



Graf 4: Uporaba spletnih socialnih omrežij

S pametnimi telefoni in njihovo izjemno multifunkcionalnostjo ter neskončnimi možnostmi uporabe pa so spletna socialna omrežja enostavno dostopna.



Slika 4: Socialna omrežja (avtorica: Pika Šunta, 2020)

#### 4.4.5 Zakaj uporabljaš spletna socialna omrežja (več možnih odgovorov)

Spletna socialna omrežja uporabljajo mladostniki najraje za navezovanje in ohranjanje stikov med vrstniki, kar 305 (85 %) dijakin in 59 (74 %) dijakov. 238 (66 %) dijakin in 43 (54 %) dijakov uporablja spletna omrežja, ker tako preživljajo svoj prosti čas. Za spoznavanje novih ljudi se omrežij poslužuje 160 (44 %) dijakin in 41 (51 %) dijakov.

Tabela 5: Zakaj uporabljaš spletna socialna omrežja

Odgovori	Spol				Skupaj:	
	Ženske		Moški			
	f	%	f	%	f	%
Ker tako navezujem in ohranjam stike.	305	85	59	74	364	83
Ker tako spoznavam nove ljudi.	160	44	41	51	201	46
Ker tako preživljam prosti čas.	238	66	43	54	281	69
Ker tako preganjam dolgčas pri pouku.	103	29	26	32	129	29
Ker lahko tako izrazim svoje mnenje.	48	13	15	19	63	14

S spletnimi omrežji preganja dolgčas 103 (29 %) dijakin in 26 (32 %) dijakov, svoje mnenje pa na takšen način izraža le 48 (13 %) dijakin in 15 (19 %) dijakov.

Rezultati so pokazali, da mladostniki, ne glede na spol, uporabljajo spletna socialna omrežja za podobne dejavnosti, vendar se dejavnosti navezovanja in ohranjanja stikov poslužuje največ mladostnikov (83 %).

Na podlagi ugotovljenega **druge hipoteze (H2)**: spletna omrežja uporabljajo mladostniki za preživljanje prostega časa, **ne morem potrditi**, ker omrežja uporabljajo za navezovanje in ohranjanje stikov (83%).



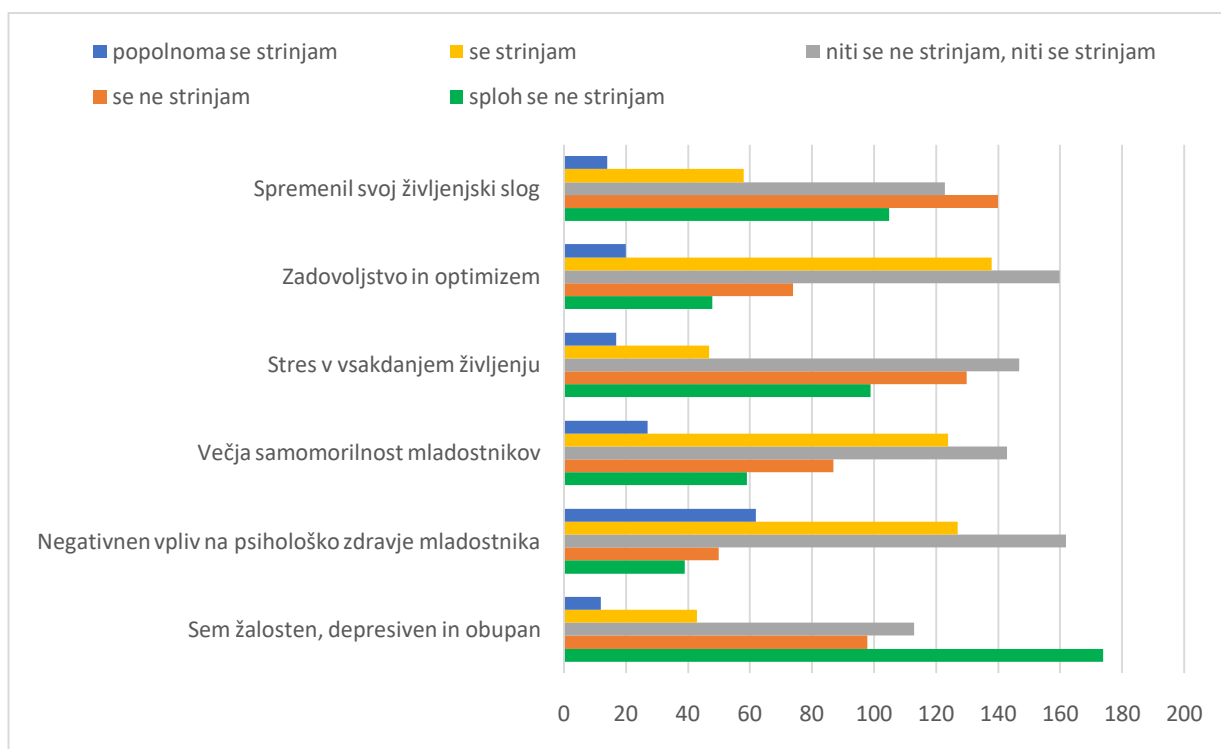
#### 4.4.6 Vpliv uporabe mobilnega telefona na psihološko zdravje mladostnikov (5-stopenjska lestvica).

Psihološko zdravje vrstnikov sem preverjala s pomočjo 5-stopenjske lestvice: 1. popolnoma se strinjam, 2. strinjam se, 3. niti se strinjam, niti se ne strinjam, 4. se ne strinjam, 5. sploh se ne strinjam. Odgovore sem pripravila vnaprej in jih oblikovala tako, da sem z njimi lahko merila stopnjo intenzivnosti stališča anketiranega.

Dobljeni rezultati so pokazali, da večina mladostnikov zaradi uporabe mobilnih telefonov ni spremenila svoj življenjski slog.

36 % mladostnikov se ne more odločiti, ali jih telefon napolni z zadovoljstvom in optimizmom, 36 % pa se strinja, da jih telefon dela zadovoljne in polne optimizma. 28 % mladostnikov se ne more odločiti, ali jim telefon predstavlja zadovoljstvo in optimizem, ali ne.

15 % mladostnikom uporaba telefona predstavlja stres, 52 % telefon ne predstavlja stresa, 33 % pa je ostalo neopredeljenih.



Graf 5: Vpliv uporabe mobilnega telefona na psihološko zdravje mladostnikov

43 % jih meni, da ima uporaba mobilnih telefonov negativni vpliv na njihovo psihološko zdravje, ena petina (20 %) se s trditvijo ne strinja in 37 % ni opredelila svoje mnenje o negativnem vplivu na psihološko zdravje mladih.

Iz grafa 5 in tabele 6 lahko razberemo, da 75 % dijakov in 59 % dijakinj uporaba telefona (sploh) ne spravlja v žalost, depresijo in obup. 6 % dijakov in 15 % dijakinj je zaradi telefona občasno žalostna, depresivna in obupana. 113 (26 %) anketirancev pa ostaja neopredeljenih.

Tabela 6: Zaradi tujih objav na spletnih omrežij sem žalosten(-na), depresiven(-na) in obupan(-na)

<b>Trditev:</b> Zaradi tujih objav na spletnih omrežij sem žalosten(-na), depresiven(-na) in obupan(-na)	Sploh se ne strinjam	Se ne strinjam	Niti se strinjam, niti se ne strinjam	Se strinjam	Popolnoma se strinjam
dijaki	36	24	14	4	1
dijakinje	138	74	99	39	11

Na podlagi podatkov iz tabele 6 in 8 svojo **tretjo hipotezo (H3)**: uporaba mobilnih telefonov pri dekletih povzroča pojav žalosti, depresije in obupa ter vpliva na njihovo samozavest pogosteje kot pri fantih, **delno potrjujem**. Iz grafa 5 in tabele 6 lahko razberemo, da uporaba mobilnih telefonov pri dekletih (15 %) povzroča pojav žalosti, depresije in obupa pogosteje kot pri fantih (6 %). Iz grafa 7 in tabele 8 pa je razbrati, da uporaba telefona ne vpliva na samozavest mladostnikov.

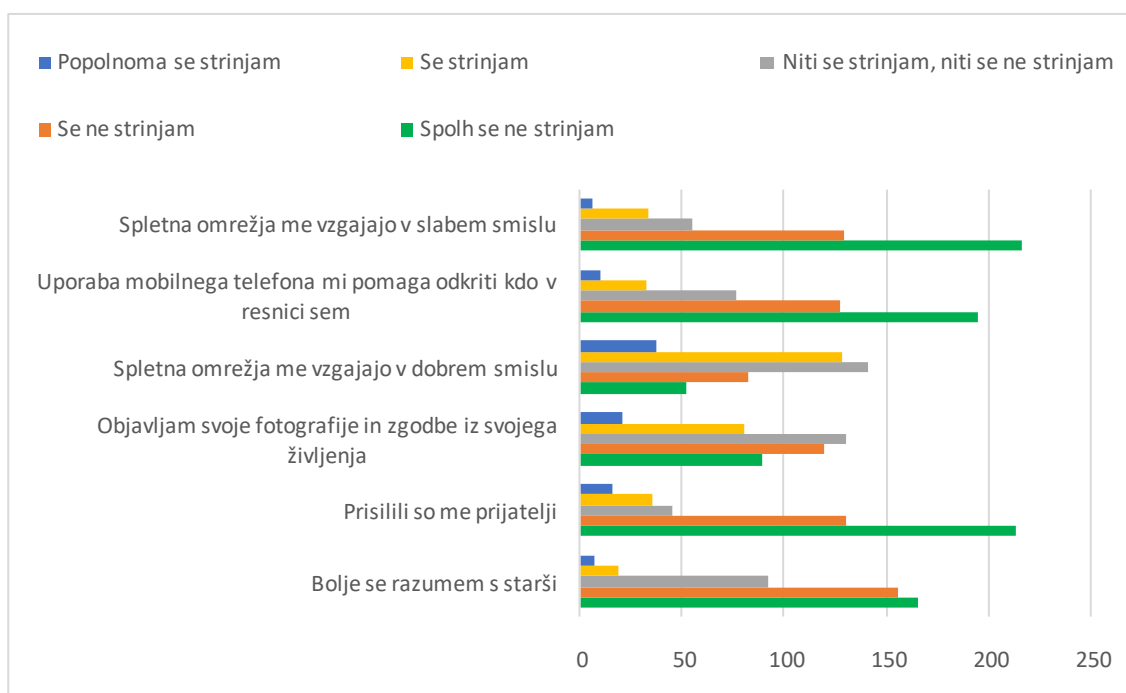
Tabela 7: Uporaba mobilnega telefona pripomore k večji samomorilnosti mladostnikov

<b>Trditev:</b> Uporaba mobilnega telefona pripomore k večji samomorilnosti mladostnikov.	Sploh se ne strinjam	Se ne strinjam	Niti se strinjam, niti se ne strinjam	Se strinjam	Popolnoma se strinjam
dijaki	11	15	21	26	7
dijakinje	48	72	122	98	20

Iz grafa 5 in tabele 7 je razvidno, da je 41 % dijakov in 33 % dijakinj mnenja, da uporaba mobilnega telefona pogojuje večjo samomorilnost pri mladostnikih. 33 % dijakov in 34 % dijakinj se s to trditvijo ne strinja, ostala tretjina vseh (33 %) pa ostaja neopredeljena. Na podlagi ugotovljenega **potrjujem** svojo **četrto hipotezo (H4)**: uporaba mobilnega telefona ne povečuje samomorilnosti pri mladostnikih.

So si pa mladostniki enotni v tem, da jih spletna omrežja ne vzgajajo v slabem smislu (80 %), kot so nedružabnost, kajenje, alkohol, prepiri in pretepi. 9 % mladostnikov meni, da omrežja navajajo na kajenje, prepire, pretepanje in uživanje alkohola, 11 % ostaja neopredeljenih.

Zanimiva je primerjava podatkov, da se 80 % anketirancev ne strinja, da omrežja navajajo na kajenje, prepire, ..., hkrati pa se 31 % anketirancev prav tako ne strinja, da omrežja vzgajajo v dobrem smislu, kot pomoč pri ličenju, stilu oblačenja, zdravem prehranjevanju, osvajanju pravil bontona v družbi. 38 % anketirancev se strinja, da spletna omrežja vzgajajo v dobrem smislu, tretjina pri tem odgovoru ostaja neopredeljena.



Graf 6: Vpliv uporabe mobilnega telefona na psihološko zdravje mladostnikov

74 % mladostnikov meni, da jim uporaba mobilnega telefona ne pomaga odkriti, kdo v resnici so, 7 % le-teh pa naprava pomaga odkrivati sebe.

23 % vrstnikov objavljajo svoje fotografije in zgodbe iz svojega življenja na spletnih omrežjih, 51 % tega ne počne. 26 % ostaja neopredeljenih.

Za uporabo spletnih omrežij so se mladostniki odločili sami (78 %), 13 % mladostnikov so v uporabo omrežij prisilili prijatelji, 9 % ostaja neopredeljenih.

73 % anketirancev je mnenja, da uporaba mobilnega telefona ne pripomore k boljšemu razumevanju s starši. 7 % anketirancev je potrdilo, da so ob uporabi telefona odnosi starši boljši, 20 % pa jih ostaja neopredeljenih.

79% mladostnikov se strinja, da prekomerna uporaba mobilnih telefonov vodi v odvisnosti in le 7 % teh se s trditvijo ne strinja. 14 % se jih ni opredelilo.

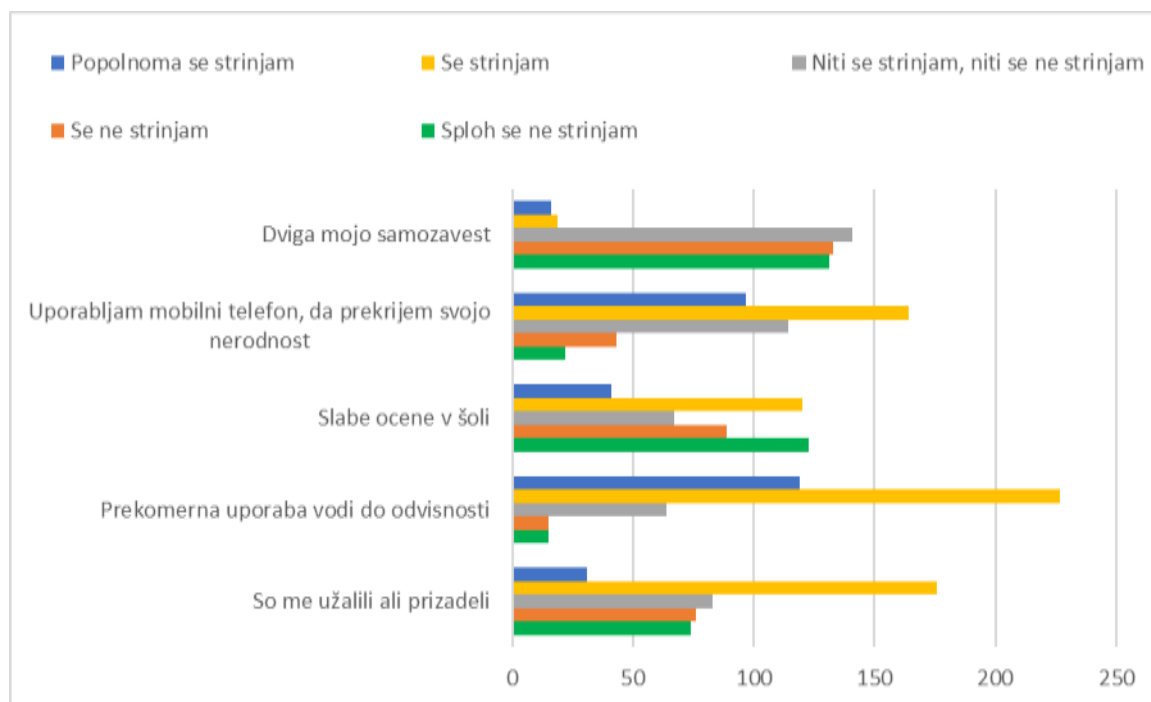
58 % anketirancev z uporabo telefona prikrije občasno svojo nerodnost, 14 % ne prekriva nerodnosti s telefonom, 36 % pa se ni opredelilo.

Tabela 8: Mobilni telefon dviga mojo samozavest

<b>Trditev:</b> Mobilni telefon dviga mojo samozavest.	Sploh se ne strinjam	Se ne strinjam	Niti se strinjam, niti se ne strinjam	Se strinjam	Popolnoma se strinjam
dijaki	26	27	19	7	1
dijakinje	105	106	122	12	15

Iz grafa 7 in tabele 8 je razvidno, da uporaba mobilnega telefona 66 % dijakom in 59 % dijakinjam ne vpliva na njihovo samozavest. 10 % dijakov in 8 % dijakinj je potrdilo, da jim uporaba mobilnega telefona pomaga biti samozavestnejši. Tretjina anketirancev (32 %) ostaja neopredeljenih.

Na podlagi te ugotovitev svojo **tretjo hipotezo (H3)**: uporaba mobilnih telefonov pri dekletih povzroča pojav žalosti, depresije in obupa ter vpliva na njihovo samozavest pogosteje kot pri fantih, delno **potrjujem**, saj več kot polovica anketirancev ( 60 %) meni, da uporaba mobitela nima povezave s samozavestjo posameznika.



Graf 7: Vpliv uporabe mobilnega telefona na psihološko zdravje mladostnikov

Safe.si (2020) navaja, da zaradi uporabe mobilnih telefonov mladi izostajajo od pouka, v ekstremnih primerih pa celo opustijo šolanje (Safe.si 2020). Rezultati moje raziskave kažejo, da 49 % mladostnikov meni, da uporaba telefona ne vpliva na slabe ocene v šoli, 37 % teh se z njimi ne strinja, 14 % ostaja neopredeljenih.

Ponavadi je pretirana navezanost (odvisnost) mladih na mobilni telefon posledica drugih težav v tem razvojnem obdobju (Safe.si 2020).

7% anketirancev meni, da prekomerna uporaba mobilnih telefonov ne vodi v odvisnost. 79 % mladih anketirancev se zaveda vzročne povezave med prekomerno uporabo telefonov in odvisnostjo od le-teh. 14 % se pri tem odgovoru ni opredelilo.

46 % vrstnikov je že doživel, da so jih drugi užalili ali prizadeli preko mobilnega telefona, 35 % vrstnikom se to ni zgodilo, 19 % pa se ne more opredeliti.

## 5 RAZPRAVA

---

Zasvojenost s telefoni je dandanes nekaj vsakdanjega. Mladostniki med odmorom v šoli ne počnejo nič drugega kakor, da ves čas gledajo v svoj pametni telefon. Namesto, da bi se pogovarjali in družili, si sporočila pošiljajo kar preko telefona. Dijaki menijo, da zaradi prekomerne uporabe telefona postaneš odvisen. Največ mladostnikov uporablja telefon za navezovanje in ohranjanje stikov ali za fotografiranje.

Slaba polovica mladih anketirancev Srednje zdravstvene šole Celje preživi na mobilnem telefonu 3-5 ur na dan, med njimi največ deklet. Po mojem mnenju bi moral vsak mladostnik preživeti kdaj kakšen dan brez telefona in se družiti s svojimi prijatelji in vrstniki. Tako bi bil osredotočen samo na tisto stvar, ki bi jo delal in ne bi razmišljal o svojem pametnem telefonu.

Dijaki se delno strinjajo s tem, da jim mobilni telefon povzroča stres v vsakdanjem življenju. Stres v vsakdanjem življenju jim lahko povzročajo raznovrstne novice, ki krožijo po spletu ali po družabnih omrežjih. Ne strinjajo se s tem, da postanejo depresivni ali žalostni zaradi mobilnega telefona in vseh omrežji, ki jih uporabljajo.

Mladostniki se strinjajo s tem, da uporabljajo mobilni telefon, da prekrijejo s tem svojo nerodnost, kadar so v družbi svojih prijateljev. Po mojem mnenju pa se vsi mladostniki tudi preveč obremenjujejo s tem kakšen telefon ima kdo. Mladostniki se zadnje čase tako vedejo, da boljši imaš telefon večjo vrednost imaš v družbi in med prijatelji.

Na drugi strani pa je lahko pametni telefon tudi v uporabi za poučne stvari. Saj lahko na internetu poiščemo veliko podatkov, če jih potrebujemo za šolo ali kakršnokoli drugo izobraževanje. Pri mladostnikih je tudi zelo priljubljen Youtube, saj lahko preko njega gledajo različne videoposnetke (blogi, filmi, smešnice) in za poslušanje glasbe. V telefonu lahko shranimo različne trenutke, ki si jih želimo shraniti v spominu za dlje časa.

Mladostniki lahko postanejo nasilni pri uporabi mobilnega telefona, ker lahko na telefonu igrajo različne nasilne igre. Veliko mladostnikov zaradi prevelike uporabe mobilnega telefona zvečer ne more zaspiti ali pa sanjajo o stvareh, ki so jih videli na spletu ali družabnih omrežjih. Mladostniki poznajo veliko družabnih omrežij, kot so Snapchat, Instagram, Facebook. Velikokrat mladostniki med seboj tekmujejo, kdo bo dobil več lajkov in komentarjev pod sliko ali videoposnetkom, ki ga bo objavil. Nihče od mladostnikov pa si ne zna predstavljati, kako je bilo v starih časih, ko še niso imeli mobilnih telefonov. Lahko bi se veliko več družili, se igrali družabne igre ter se več pogovarjali drug z drugim v živo.

Po mojem mnenju bi se morali vedno zamisliti, kako bi bilo na svetu, če ne bi imeli pametnih telefonov in vseh drugih elektronskih naprav, ki prav tako povzročajo zasvojenost in depresijo pri mladostnikih.

## 6 ZAKLJUČEK

---

Ponosna sem na svojo prvo napisano raziskovalno nalogo, ki sem jo ustvarila skupaj z vrstniki in profesorji Srednje zdravstvene šole Celje. Zdi se mi, da sem spoznala sošolke in prijatelje v novi dimenziji, saj sem njihovo doživljanje mladostništva sama zaznavala drugače, kot so pokazali rezultati raziskave. Res pa je, da se o našem duševnem zdravju nikoli ne pogovarjamo ali pa samo površno. Čisto preprosto je mladostniku reči, sem v depri. Gre za neko obliko družbene norme. Moji prijatelji, sošolci, vrstniki so vedno v depri, ko se je treba učiti, pisati domače naloge, se udeležiti tekmovanja iz biologije in pomagati drugim. Depra je preprosto izgovor, da ničesar ne morejo spremeniti.

Verjamem, da sem v času nastajanja naloge marsikoga spodbudila k razmišljanju o sebi, svojih željah in ciljih, o tem, kako jih doseči in za kakšno ceno. Z mobilnim telefonom ali brez. Sprašujem se, ali bi bili v življenju uspešnejši, če nas ne bi na vsakem koraku spremljal mobilni telefon? V žepu najnovejših kavbojk, peresnici, toaletni torbici, srajčnem žepu ali pa preprosto nenehno v naših rokah. Za trenutek se zazdi, da nam je mobilni telefon vsem v pogubo.

Dostopnost literature o tovrstni problematiki in uradni spletni portali, ki ponujajo pomoč mladostnikom v stiski in opozarjajo na posledice prekomerne uporabe mobilnih telefonov, so nam pri roki, vendar so pretihi. Kričite, na glas opozarjajte vse, ne samo otroke in mladostnike, predvsem odrasle, ki so nam vseeno še vedno zgled!

Prispevek naloge je spodbuditi otroke, mladostnike, mlajše in starejše odrasle, da raziščejo mavrico barv vsakdanjika brez visenja na mobilnih telefonih.

## 7 VIRI IN LITERATURA

---

- Ambrož, M., Colari-Jakše, L. 2015. *Pogled raziskovalca: Načela, metode in prakse*. Maribor, Mednarodna založba Oddelka za slovanske jezike in književnosti.
- Braconnier, Alain. 2001. *Kako razumeti mladostnika: priročnik za starše otrok, starih od 10 do 25 let*. Tržič: Učila.
- Gold, Jodi. 2015. *Vzgoja v digitalni dobi*. Radovljica: Didakta.
- Dernovšek, M., Gorenc, M. in Jeriček, H. 2006. *Ko te stresa stres: kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.
- Fran.si. 2019. *Slovarji Inštituta za slovenski jezik Frana Ramovša ZRC SAZU*. Dostopno na: <https://fran.si/iskanje?View=1&Query=mladostnik> (24. december 2019).
- Kompare, A., Stražišar, M., Vec, T., Dogša, I., Jaušovec, N. in Curk, J. 2002. *Psihologija: Spoznanja in dileme*. Ljubljana: DZS.
- Lamovec, T. 1991. *Emocije*. Ljubljana: Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani.
- Safe.si. 2020. *Spletno in mobilno trpinčenje*. Dostopno na: <https://safe.si/nasveti/spletno-in-mobilno-trpinčenje/> (2. februar 2020).
- Slovensko združenje za duševno zdravje ŠENT. 2016. *MEHAY – Mental health and young*. Dostopno na: [https://www.sent.si/index.php?m\\_id=mehay/](https://www.sent.si/index.php?m_id=mehay/) (30. januar 2020).
- Spitzer, Manfred. 2016. *Digitalna demenca: Kako spravljamo sebe in svoje otroke ob pamet*. Celovec: Mohorjeva družba.
- Štaudohar, Irena. 2018. Ko mladostnike napade tesnoba. *Delo*, 12. januar 2018.
- Taylor, Jim. 2015. *Vzgajanje tehnološke generacije: Kako pripraviti svoje otroke na svet, ki ga poganjajo mediji*. Maribor: Hiša knjig, Založba KMŠ.
- United Nation Youth. 2020. *Definition of Youth*. Dostopno na: <http://undesadspd.org/Youth.aspx/> (5. januar 2020).
- Vičič, Aleš. *Psihološke karakteristike mladostnikov*. *Trener ZKTS* 2, 3: 79-86.
- Wikipedija: 2020. *Pametni telefon*. Dostopno na: [https://sl.wikipedia.org/wiki/Prenosni\\_telefon](https://sl.wikipedia.org/wiki/Prenosni_telefon) (4. januar 2020).
- World Health Organization. 2020. *Adolescent health*. Dostopno na: <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health/> (2. februar 2020).

Železnik, Petra. 2010. *Socialna anksioznost pri mladostnikih v različnih socialnih situacijah*. Diplomsko delo. Univerza v Mariboru: Filozofska fakulteta.



## Priloga1:

Anketni vprašalnik – Zasvojenost z mobilnimi telefoni in vpliv na psihološko zdravje pri mladostnikih

---

Sem Pika Šunta, dijakinja 1. letnika smeri zdravstvena nega na Srednji zdravstveni šoli Celje. Pišem raziskovalno nalogo z naslovom *Zasvojenost z mobilnimi telefoni in vplivom na psihološko zdravje pri mladostnikih* in potrebujem vašo pomoč pri empiričnem delu naloge. Vljudno prosim, če izpolnite anketni vprašalnik. **Pri vsakem vprašanju obkrožit en odgovor.** Pravilnih in napačnih odgovorov ni. Odgovori naj bodo resnični in ne takšni kot mislite, da jih od vas pričakujejo drugi! **Anketa je popolnoma anonimna!**

1. SPOL :            ŽENSKI                      MOŠKI

2. OBISKUJEM 1. 2. 3. 4. LETNIK

3. PROGRAM: a) Bolničar–negovalec  
b) Kozmetični tehnik  
c) Zdravstvena nega (4)  
d) Zdravstvena nega (3+2)

---

4. Koliko časa na dan uporabljaš svoj mobilni telefon?

- a) manj kot 3 ure
- b) 3 – 5 ur
- c) 6 – 9 ur
- d) več kot 10 ur

5. Ali ti starši omejujejo uporabo mobilnega telefona?

DA

NE

6. Mobilni telefon uporabljam za: (možnih več odgovorov)

- a) pomoč pri iskanju podatkov
- b) pogovarjanje s prijatelji
- c) gledanje/nalaganje videoposnetkov in fotografij
- d) poslušanje glasbe
- e) uporabo spletnih socialnih omrežij

7. Ali uporabljaš spletna socialna omrežja, kot so Facebook, Twitter, Flickr, Snapchat, Instagram, WhatsApp, Reddit, YouTube ipd.?

DA

NE

8. Zakaj uporabljaš spletna socialna omrežja? (možnih več odgovorov)

- a) Ker tako navezujem in ohranjam stike.
- b) Ker tako spoznavam nove ljudi.
- c) Ker tako preživljam prosti čas.
- d) Ker tako preganjam dolgčas pri pouku.
- e) Ker lahko tako izrazim svoje mnenje.

9. Označi eno okence v vsaki vrstici s križcem.

	Sploh se ne strinjam	Se ne strinjam	Niti se strinjam, niti se ne strinjam	Se strinjam	Popolnoma se strinjam
Preko mobilnega telefona so me že užalili ali prizadeli.					
Če nekdo pretirano uporablja mobilni telefon, postane od njega odvisen.					
Zaradi prekomerne uporabe mobilnega telefona sem že imel(-a) slabe ocene v šoli.					
Kadar se v družbi počutim nelagodno, uporabim mobilni telefon, da prikrijem svojo nerodnost.					
Mobilni telefon dviga mojo samozavest.					
Zaradi tujih objav na spletnih omrežjih sem žalosten(-na), depresiven(-na) in obupan(-na).					
Uporaba mobilnega telefona negativno vpliva na psihološko zdravje mladostnika.					
Uporaba mobilnega telefona pripomore k večji samomorilnosti mladostnikov.					
Uporaba mobilnega telefona mi povzroča stres v vsakdanjem življenju.					

Mobilni telefon mi daje občutek udobja, zadovoljstva in optimizma.					
Zaradi uporabe mobilnega telefona sem spremenil(-a) svoj življenjski slog.					
Mobilni telefon mi pomaga, da se bolje razumem s starši.					
V uporabo spletnih omrežij so me prisili prijatelji.					
Na spletnih omrežjih pogosto objavljam svoje fotografije in zgodbe iz svojega življenja.					
Spletna omrežja me vzgajajo v dobrem smislu – stil oblačenja, ličenje, prehranjevanje, bonton v družbi					
Spletna omrežja me vzgajajo v slabem smislu – nedružabnost, kajenje, alkohol, prepiri in pretepi.					
Uporaba mobilnega telefona mi pomaga odkriti, kdo v resnici sem.					