



Osnovna šola Petrovče
Petrovče 32, 3301 Petrovče

MLADI V PRIMEŽU NOVODOBNIH ZASVOJENOSTI

**(analiza vpliva in posledic na duševno zdravje učencev
zadnje triade OŠ Občine Žalec)**

Mladi za Celje 2023 – raziskovalna naloga

Avtorji:

Neža Dimnik

Gal Goričan

Eva Koštomaj

Neli Kramaršek

Vita Vrbič

Mentorici: Špela Anders, mag. zak. in druž. štud., prof. soc. in zgo.

mag. Natalija Sevnik Leber, prof. ang. in soc.

Lektorica: Marjana Lešnik, prof. slo., srhr. in mak. jez. s knjiž.

Petrovče, 2023

ZAHVALA

Zahvaljujemo se mentoricama Špeli Anders in Nataliji Sevnik Leber za poučne nasvete, številne pogovore, pomoč in usmerjanje pri izdelavi raziskovalne naloge, ter Marjani Lešnik za jezikovni pregled. Zahvala gre tudi vsem sošolcem in prijateljem, ki so bili pripravljeni sodelovati v raziskavi in izpolniti anketni vprašalnik. Še posebna zahvala pa ravnateljem in učiteljem koordinatorjem sodelujočih osnovnih šol za pomoč pri izvedbi ankete.

Kazalo vsebine

1	POVZETEK	5
2	UVOD.....	6
3	RAZISKOVALNI NAČRT	7
4	RAZISKOVALNE METODE	8
5	TEORETIČNI DEL.....	9
5.1	Duševno zdravje.....	9
5.1.1	Okolje, ki vpliva na duševno zdravje.....	10
5.1.2	Dogodki, ki vplivajo na duševno zdravje	13
5.2	Popačena popolnost.....	14
5.2.1	Kako te splet pripravi do tega, da si nekaj, kar nisi	14
5.2.2	Stremimo k popolnosti	16
5.3	Zasvojenost in/ali odvisnost.....	16
5.3.1	Kemične zasvojenosti	18
5.3.2	Nekemične ali vedenjske zasvojenosti	20
5.3.3	Zasvojenost gor, šola dol.....	22
6	EMPIRIČNI DEL.....	24
6.1	Anketa	24
6.2	Rezultati.....	36
6.3	Razprava	38
7	ZAKLJUČEK	40
8	VIRI IN LITERATURA	41
9	PRILOGA	45
9.1	Anketni vprašalnik.....	45

Kazalo slik

SLIKA 1: ANKETIRANCI GLEDE NA SPOL (%)	24
SLIKA 2: ANKETIRANCI GLEDE NA OŠ (%)	25
SLIKA 3: ANKETIRANCI GLEDE NA RAZRED (%)	25
SLIKA 4: ANKETIRANCI GLEDE NA POČUTJE (%)	26
SLIKA 5: ANKETIRANCI GLEDE NA ZADOVOLJSTVO S SEBOJ (%).....	26
SLIKA 6: ANKETIRANCI GLEDE NA OBČUTEK PREOBREMENJENOSTI (%)	27
SLIKA 7: ANKETIRANCI GLEDE NA SPROSTITEV	28
SLIKA 8: ANKETIRANCI GLEDE NA TO, KAJ JE NAJPOMEMBNEJŠE V ŽIVLJENJU	29
SLIKA 9: ANKETIRANCI GLEDE NA TO, KDO VPLIVA NA NJIHOVO RAZMIŠLJANJE (%).....	29
SLIKA 10: ANKETIRANCI GLEDE ZAVEDANJA O ZDRAVI PREHRANI (%)	30
SLIKA 11: ANKETIRANCI GLEDE NA NAČIN PREHRANJEVANJA (%).....	31
SLIKA 12: ANKETIRANCI GLEDE NA ŠTEVILO ELEKTRONSKIH NAPRAV V SOBI (%)	31
SLIKA 13: ANKETIRANCI GLEDE NA POGOSTOST UPORABE ELEKTRONSKIH NAPRAV (%)	32
SLIKA 14: ANKETIRANCI GLEDE NA ZMOŽNOST OPRAVLJANJA ŠOLSKIH OBVEZNOSTI (%)	33
SLIKA 15: ANKETIRANCI GLEDE NA UČNI USPEH (%).....	33
SLIKA 16: ANKETIRANCI GLEDE NA POIZKUŠANJE ALKOHOLA (%)	34
SLIKA 17: ANKETIRANCI GLEDE NA POIZKUŠANJE CIGARET (%).....	34
SLIKA 18: ANKETIRANCI GLEDE NA RAZLOGE, ZAKAJ SO POIZKUSILI OPOJNE SUBSTANCE (%)	35

1 POVZETEK

Vsakdanji izzivi, vprašanja, dileme in na drugi strani številne možnosti in priložnosti, so tegobe nas mladih, ki stopamo v svet odraslosti. Današnja družba in svet, ki sta storilnostno naravnana, časa pa je vedno »premalo«, ustvarjata situacije, kjer so konflikti neizbežni. Postajamo vse bolj odtujeni, brezbržni za stisko drugih in neučakani. Na nerazumevanje pa lahko naletimo tudi med svojimi prijatelji in sošolci.

Z raziskovalno nalogo smo želeli ugotoviti, kako se mladi znajdemo v primežu novodobnih zasvojenosti, kako se soočamo z izzivi, s stresom, preobremenjenostjo in s strahovi. Vse to je del odraščanja.

Izobilje, napredek tehnologije in silno povečana uporaba le-te, nizka samopodoba, osamljenost, preobremenjenost, vpliv vrstnikov, popuščanje v šoli, lahek dostop do tobačnih izdelkov in drugih psihoaktivnih substanc, so nas privedle do novih rizičnih raziskovanj in iskanj samega sebe. Zanimalo nas je, v kolikšni meri se tovrstna nihanja pojavljajo med učenci tretje triade osnovnih šol Občine Žalec. Opravičeno nas skrbi, da veliko mladih počasi, a zagotovo koraka po poteh starodobnih in/ali novodobnih zasvojenosti. Želeli bi jim pomagati in njihovo misel usmeriti k smislu življenja.

V kvantitativni analizi dobljenih podatkov 271 anketirancev smo upoštevali, da se vprašani učenci z nekaterimi izzivi bolje spopadajo (samopodoba, zaskrbljenost, vpliv vrstnikov ...), z drugimi pa slabše (alkohol, kajenje, uporaba elektronskih naprav ...).

KLJUČNE BESEDE:

Mladi, zasvojenosti, duševno zdravje, iskanje smisla

2 UVOD

Današnji svet je vznemirljiv in zelo zanimiv. Mladi imamo materialne dobrine na dosegu roke. Možnosti intelektualnega razvoja so brezmejne. Svoboda in navidezna brezmejnost pa lahko vodita v pogubo.

Mladi smo na eni strani zelo ambiciozni, tekmovalni, celo egoistični in brez kančka empatije, na drugi strani pa se soočamo s stiskami, nerazumljenostjo, samoto, (pre)velikimi pričakovanji okolice ter mnogi tudi z velikimi težavami sprejeti samega sebe. Poleg vsega imamo tudi občutek, da smo nerazumljeni s strani staršev in učiteljev. Prihaja do t. i. generacijskega konflikta, ko se ena generacija upre drugi.

Prav sprenevedanje in minimaliziranje lastnih čustev, zanemarjanje preproste intuicije ter predvsem neodziven, neempatičen in včasih celo obsojajoč odnos sogovornika, hromi življenja vsakega izmed nas in nas (o)siromaši bogatih spoznanj, ki so v nas samih.

V raziskovalni nalogi smo želeli podrobneje raziskati duševno zdravje mladih, razumevanje pomena popolnosti in vpliva novodobnih zasvojenosti.

3 RAZISKOVALNI NAČRT

V raziskovalni nalogi smo postavili naslednje hipoteze:

1. Domnevamo, da je več kot polovica anketiranih učencev nezadovoljnih s svojim izgledom.
2. Domnevamo, da več kot polovica anketiranih učencev uporablja telefone in računalnike več kot 1 uro/dan ter imajo vsaj eno elektronsko napravo tudi v svoji sobi.
3. Predvidevamo, da so anketirani učenci pogosto zaskrbljeni in preobremenjeni.
4. Predvidevamo, da na razmišljanje glede življenjskih odločitev pri vsaj polovici vprašanih učencev močno vplivajo družabna omrežja.
5. Domnevamo, da imajo pri več kot polovici anketiranih učencev prijatelji zelo pomembno vlogo v življenju.
6. Predvidevamo, da se več kot dve tretjini vprašanih učencev sprošča z brskanjem po spletu.
7. Predvidevamo, da se več kot polovica vprašanih učencev večkrat nezdravo prehranjuje.
8. Domnevamo, da ima ena polovica anketiranih učencev premalo časa za učenje in posledično slabše ocene.
9. Predvidevamo, da je več kot polovica anketiranih učencev že poizkusila alkohol in prav tako več kot polovica že kadila cigareto/elektronsko cigareto/vejp.

Namen naše raziskovalne naloge je bil ugotoviti, ali imamo mladi danes postavljene (jasne) cilje za svojo prihodnost, kako se znajdemo v družbi, kakšne so naše vrednote, kako usklajujemo prosti čas s šolo, ali nas pestijo slabe razvade, morda zasvojenosti ... Skratka, zanimal nas je smisel življenja mladih in duševno zdravje osnovnošolcev zadnje triade.

4 RAZISKOVALNE METODE

V raziskovalni nalogi smo uporabili metode, ki se najpogosteje uporabljajo na področju družboslovja, t. s. induktivno-deduktivna, analitična in sintetična metoda.

Raziskovalno nalogo smo oblikovali z uporabo strokovne literature, diplomskih in raziskovalnih del, aktualnih člankov in primernih spletnih strani ter z analizo rezultatov, ki smo jih pridobili s pomočjo spletne ankete. Pri razumevanju zapletenih strokovnih izrazov smo si pomagali s SSKJ in Velikim slovarjem tujk.

Na začetku smo poiskali primerno novejšo literaturo in aktualne vire, s katerimi smo oblikovali teoretični del. Vse podatke, ki smo jih tako pridobili, smo med sabo primerjali. Sledili sta analiza in oblikovanje povzetkov, na koncu pa še kritično ovrednotenje usvojenega teoretičnega znanja.

Pri pisanju smo natančno in sproti navajali avtorje, njihova dela in uporabljene spletne strani. Na tak način smo pokazali spoštljiv odnos do avtorjev oz. do intelektualne lastnine in predvsem odgovoren odnos do raziskovalnega dela samega.

V empiričnem delu smo teoretično znanje uporabili pri metodi anketiranja in obdelavi pridobljenih odgovorov. Anketo smo izvedli s pomočjo spletnega vprašalnika po skrbno pripravljenih vprašanjih in s prijaznim povabilom k sodelovanju. Anketiranje je bilo anonimno in prostovoljno.

V zadnjem delu naloge smo primerjali teoretično znanje z rezultati ankete, v zaključku pa smo z novimi ugotovitvami nadgradili svoje delo in tako kritično ovrednotili celotno raziskovalno nalogo.

5 TEORETIČNI DEL

5.1 Duševno zdravje

Opažamo, da o duševnem zdravju ne govorimo radi oz. je to tema, o kateri težko spregovorimo, saj ni prav prijetna za pogovor; ob njej nas pogosto prevzamejo občutki nemoči, strahu in sramu. Torej – duševno zdravje je (še vedno) tabu tema. O tabujih lahko spregovorimo le z redkimi oz. tistimi, ki nas bodo poslušali in ne imeli za »čudne«.

Beremo, da duševno zdravje ni več zgolj samo odsotnost duševnih bolezni, ampak, da ljudje v življenju najdejo smisel. Torej, da so aktivni in si postavljajo cilje, ki jih želijo doseči. Vsi imamo motivacijo, ko se trudimo in želimo doseči zastavljene cilje. Nekateri od slednjih so bolj, drugi manj pomembni, nekatere bomo lažje dosegli oz. uresničili, za nekatere bo potreben (daljši) čas.

Ko mladi pomislimo na duševno zdravje, pomislimo na posameznikov »notranji« mir. Počne tisto, kar ga navdihuje, kar ga osrečuje, o tem rad razmišlja, govori in to ga izpopolnjuje, mu daje energijo, ima cilj, ki je lahko še tako »majhen« in drugim nepomemben, on pa motiviran, da ga doseže ...

Vedno več odraslih in mladih opažamo, da je okoli nas vse več ljudi z »načetim« duševnim zdravjem. Najbrž življenje na neki točki postane prezahtevno, na videz neobvladljivo, s preveč informacijami in zahtevami. Takrat se, če nismo (dovolj) močni, če nimamo (prave) podpore v okolju, če o tem ne moremo/ne smemo z nikomer govoriti, (lahko) zlomimo, obupamo ... Nikoli ne smemo obupati, rešitev iščimo v sebi, poiščimo pomoč

Da je duševno zdravje zelo zapletena in zelo obširna tema, nam povedo že nekatera spodaj navedena izbrana razmišljanja priznanih strokovnjakov oz. citat iz revije.

»Duševno zdravje zajema preplet naših misli, čustev in doživljanja. Kaže se skozi pozitiven odnos do sebe, drugih in sveta ter uspešno soočanje z izzivi vsakdanjega

življenja. Kadar pa se oseba težko sooča s težavami, ima težave s samopodobo, s spanjem ipd., pa govorimo o težavah v duševnem zdravju.« (Kaj je duševno zdravje?). Dr. Marijan Košiček navaja: »Namesto, da bi iskali »srečno zvezdo« kjer koli drugje, jo iščimo le v sebi. Moramo se truditi, da bi jo našli, kajti sama se ne bo pokazala. Vse življenje se moramo bojevati z njo, si prizadevati, da nam ostane naklonjena. To se pravi, da moramo imeti dejaven odnos do življenja, do sebe in do sočloveka. Srečo dosežemo le z nenehno hojo k njej, ki je pogosto zahtevna, ampak se zmeraj izplača.« (Košiček, 2009: 222).

»Motnje hranjenja uvrščamo med duševne bolezni. Gre za kompleksno bolezen, kjer se vse vrti okoli hrane in količine hrane, vendar predstavlja hrana le sredstvo za lajšanje duševnih stisk.« (Logopedagogika, 2022: 63).

Duševno zdravje je zelo aktualna tema, o kateri je bilo in še bo veliko napisanega.

5.1.1 Okolje, ki vpliva na duševno zdravje

»Na duševno zdravje vplivajo številni dejavniki, od značilnosti posameznika, njegovih odnosov z drugimi osebami, značilnosti okolja in širše družbe, v kateri živimo. Na nekatere dejavnike lahko vplivamo lažje kot na druge.« (O duševnem zdravju, NIJZ).

Hitro lahko ugotovimo, da ni vse tako preprosto. Že v šoli se srečujemo s situacijami, ki nas lahko zelo obremenjujejo, smo pod stresom ali pa čutimo veliko stisko.

»Določenih stvari in poteka dogodkov v trenutni situaciji ne moremo spremeniti, lahko pa spremenimo naš pogled nanjo in se odločimo, kako se bomo odzvali.« (Slabemu počutju sem kos, 2021: 2).

»Najpogostejši viri stresa oz. stresorji so pri otrocih in mladostnikih: šolske zahteve in obremenitve, negativne misli in občutki o sebi, telesne spremembe med odraščanjem, težave s prijatelji ali z vrstniki, nezdravo življenjsko okolje /.../, sodelovanje pri številnih aktivnostih in previsoka pričakovanja /.../, nesprejemanje vrstnikov ...« ugotavlja Mikuževa v svoji diplomski nalogi (Mikuž, 2018: 15).

Včasih nas dogodki obremenijo za določen čas – npr. veliko snovi in ocenjevanj, obšolske dejavnosti, treningi, glasbena ..., posledično pa pričakovanja, ki jih imamo do sebe – želimo biti dobri, če že ne najboljši.

V nezavidljivem položaju so (nekateri) devetošolci, ki se odločajo, kje bodo nadaljevali. Najtežje je, ko če si nekaj zelo želimo – npr. nadaljevati na gimnaziji, pa imamo že v osnovni šoli težave z učenjem, za boljšo oceno moramo vložiti bistveno več truda ... Še težje pa je, če imajo naši starši (pre)velika pričakovanja, naših želja in potreb ne vidijo, sploh nam ne želijo prisluhniti; posledično nimamo več prostega časa.

V diplomskem delu Damjane Marinč smo prebrali, da je obremenjenost učencev zapleten problem. V nadaljevanju avtorica piše, da lahko pojem opišemo kot razmerje med zahtevami šole in zmožnostmi posameznika ter da se naša obremenjenost z leti spreminja. Učenci smo obremenjeni na več načinov (intelektualno, telesno, psihofizično in čustveno). Težava nastopi takrat, ko smo preobremenjeni, torej so zahteve dosti večje od naših zmožnosti (Marinč, 2018: 18–23).

Po drugi strani pa se marsikdo med nami sooča s težavami, ki lahko trajajo dlje časa – npr. z izločanjem iz družbe, odtujenostjo, osamljenostjo, kritiziranjem, z velikimi pričakovanji staršev in/ali nesprejemanjem samega sebe.

Gre za težave, ki so po mnenju odraslih povsem običajne v obdobju odraščanja. Starši in učitelji nas najpogosteje opišejo kot tiste, pri katerih je izražanje čustev zelo intenzivno in silovito ter da pogosto pretiravamo. Pripisujejo nam izrazita nihanja v razpoloženju in trmasto vztrajanje pri svojih odločitvah. Je pa tudi res, da imamo danes mladi številne priložnosti in možnosti, ki nas preplavljajo ter nas lahko navdajajo z občutkom tesnobe in/ali preobremenjenosti. Če malo bolj »filozofsko« razmišljamo, ugotovimo, da je svoboda lahko precej obremenjujoča.

Zavedamo se, da veliko nevarnost za neustrezno reševanje težav predstavlja digitalna tehnologija. Danes že skoraj ni med nami takega, ki ne bi imel vsaj ene elektronske naprave in ne bi uporabljal spleta. Včasih je zelo težko prepoznati, kdaj je uporaba telefonov in računalnikov nujna in zdrava, kdaj pa nas lahko privede do tega, da vpliva na naše vsakdanje življenje – npr. učni uspeh.

»Raziskava Evropske unije med najstniki je pokazala, da se mladi na spletu vse pogostejše obnašajo tvegano, mnogi ravnaajo tudi v nasprotju z zakoni. Med drugim je v preteklosti več kot petina na spletu izvajala vsaj eno izmed oblik nasilja, drugim uporabnikom pošiljala razno spolno vsebino, vsaj tretjina je prek omrežij zasledovala druge posameznike.« (Mladi na spletu tudi do sedem ur dnevno: »Normalizira se tvegano vedenje«).

Dr. Kristovič povzema najnovejše znanstvene raziskave, ki kažejo na »povezave med časom, preživetim pred zaslonom, in duševnim zdravjem. Več časa pred zaslonom pomeni večjo verjetnost, da bodo mladi zapadli v depresijo, da bodo anksiozni, čustveno in odnosno otopeli, nezainteresirani, zdolgočaseni ter apatični, da bodo razvili nizko samopodobo in samozavest, da bodo imeli težave pri koncentraciji, pomnjenju in razmišljanju, da bodo zapadli v druge zasvojenosti ...« (Kristovič, 2021: 11).

Pomembno vlogo odigrajo starši, ki morajo z doslednim odnosom že zgodaj omejevati uporabo zaslonov. Če ta čas zamudijo, potem njihov otrok prav gotovo pretirano uporablja digitalne naprave. Ko le-ta postane najstnik, ni več obvladljiv. Mobitela, računalnika, tablice, video igre ... mu kot starš skorajda ne moreš več vzeti. Pride do prerekanj, trmarjenj in starš v nemoči mnogokrat popusti. Ne zaveda pa se, da svojemu najstniku dela »medvedjo« uslugo. Pošlje ga v temne pasti zasvojenosti, ki mu bodo načele duševno zdravje in okrnile socialne vezi. Poseže lahko po kemičnih substancah ali pa razvije katero od vedenjskih zasvojenosti.

Mladi si globoko v sebi želimo postavljanja meja in občutka, da smo vredni in dovolj dobri takšni, kakršni smo. Ne želimo se neprestano dokazovati. Ne prenesemo primerjanja z drugimi vrstniki ali brati in sestrami. Čeprav se večkrat zdi, da se ne želimo pogovarjati s svojimi starši, menimo, da je starševska »dolžnost« ohranjati pristen in naklonjen odnos do otroka, ga do neke mere spremljati, omejevati, skušati razumeti in redno komunicirati. Tako bo vez ohranjena tudi v prihodnje.

5.1.2 Dogodki, ki vplivajo na duševno zdravje

Pri predmetih družba ter domovinska in državljska kultura in etika smo o družbi današnjega časa, njenih izzivih, že veliko povedali. Razvoj družbe je s sabo prinesel številne probleme, posledice pa se kažejo na nas mladih. Prav družbene spremembe današnjega časa, kot so velika želja biti uspešen, globalizacija, spremembe na trgu dela in spremembe, ki so posledica hitrega razvoja znanosti in tehnologije, vplivajo na nas (Vrečar, 2011: 30). Tisto, kar je vredno, spoštovanje, strpnost in pravičnost, izgubljajo na pomenu.

»Mladostniki preizkušajo meje in iščejo svoj prostor pod soncem. Želijo si biti del vrstniške družbe, želijo si biti sprejeti in se na nek način zoperstaviti družbi. Pri tem uporabljajo tudi tobačne izdelke. Dandanes mladi začnejo kaditi že v osnovni šoli /.../ Problem današnje družbe je tudi zasvojenost s telefoni, mladi za to boleznijo trpijo najbolj.« (Dijaki v šolskih prostorih prižigajo cigarete, telefonov ne odložijo niti med poukom – kdaj mora posredovati celo policija).

Na duševno zdravje mladostnika lahko negativno vpliva stresna izkušnja iz otroštva – npr. ločitev staršev, bolezen v družini, nasilje, psihične in/ali fizične zlorabe, vojna, selitev, smrt staršev ali sorojencev. Nemalokrat je vzrok za težave pomanjkanje materialnih dobrin oz. revščina, brezposelnost staršev, izguba doma ... Posamezniki so lahko zaradi tega tudi v šoli socialno izključeni in nimajo prijateljev. Sošolci jih stigmatizirajo, zbadajo ali pa ignorirajo. Tovrstni dogodki otroka zaznamujejo in ga osamijo. Nekateri so zaradi drugačnosti (npr. narodnost, barva kože, avtoimunska bolezen, invalidnost) diskriminirani in ravno tako odrinjeni iz družbe. Zaradi neenakosti so mladostniki prikrajšani za enakopraven položaj v družbi. Če se neprijetni dogodki vrstijo dalj časa, to močno vpliva na njihovo počutje.

Šola s svojimi zahtevami, ocenjevanji in kriteriji uspešnosti ves čas izvaja pritisk na najstnika. Vsakdo nima visokih učnih zmožnosti, tako da nekateri v šolskem okolju zelo trpijo. Doma se ogromno učijo, pri pouku pa imajo težave pokazati naučeno znanje. Mladostniki so preobremenjeni, šolski dogodki so stresni in lahko načnejo mladostnikovo duševno zdravje.

»V sodobnem času vedno več mladostnikov doživlja notranjo oz. osebno stisko /.../, ki se kaže kot depresija, agresija in zasvojenost.« (Logopedagogika, 2022: 25).

Velja zaključiti z lepimi besedami: »Življenje nam ves čas prinaša spremembe. Pregovor pravi, da so spremembe edina stalnica v življenju. Včasih so dobre, včasih slabe, največkrat pa je vse skupaj odvisno od tega, kako nanje gledamo in kako jih sprejemamo.« (Torkar Panjtar, 2021: 36).

5.2 Popačena popolnost

Ko smo v družbi s prijatelji in vrstniki, hitro ugotovimo, da si želimo biti opaženi. Da bomo izstopali, moramo biti res nekaj »posebnega«. Moramo biti popolni, kot so znane osebe, ki jih lahko občudujemo na družabnih omrežjih. Po drugi strani pa nam hitro lahko kdo reče, da smo se »ful« spremenili, da nas sploh ne pozna več. Poraja se dvom, ali ostati zvest sebi in biti zaradi tega »čudaški« ali stremeti k popolnosti ter postati nekaj, kar nismo, samo zaradi drugih.

Ugotovili smo, da se s tujko reče prizadevanju za popolnost perfekcionizem (Veliki slovar tujk, 2002: 868).

»Perfekcionisti so zaradi zahtevnosti do samih sebe in svojih dosežkov nagnjeni k depresiji, anksioznosti in drugim psihičnim težavam. Ker igrajo vlogo, ki se po njihovem mnenju od njih pričakuje, skrivajo in zadržujejo svoja resnična čustva, kar pa je lahko zelo škodljivo. Pogosto doživljajo stres, ker se bojijo, da bi naredili napako in zaradi strahu pred neuspehom ne poskusijo česa novega in se bojijo neznanega.« (O otrocih, ki bi radi bili popolni).

5.2.1 Kako te splet pripravi do tega, da si nekaj, kar nisi

»Zaradi nedoseganja lepotnih idealov, ki jih vsiljujejo nerealne spletne objave, postanejo mladostniki obsedeni z zunanjim videzom in nezadovoljni«, se glasi

podnaslov članka, ki je bil objavljen v časopisu Delo (Idealizirane podobe izjemno škodljive za samopodobo mladih).

Danes se mladi vse pogostejše srečujemo s popačenimi vsebinami na spletu –npr. neresničnimi informacijami ali zelo obdelanimi fotografijami. Vstopimo v svet, kjer je vse tako lepo in popolno. Prav mediji zelo slabo vplivajo na telesno samopodobo. »Sploh je za to vrsto samopodobe najbolj kritično obdobje najstništva« (Samopodoba – kaj moram vedeti). Tudi motnje hranjenja so lahko posledica slabe samopodobe mladih. Dobro se zavedamo, da je problem popačenega oz. nezdravega odnosa do prehranjevanja veliko bolj zapleten.

Samopodoba je »vse tisto, kar mislimo o svojih sposobnostih, lastnostih, o svojem telesu, naših možnostih v življenju, uspehih in neuspehih.« (Samopodoba – kaj moram vedeti).

»Eden izmed ključnih varovalnih dejavnikov duševnega zdravja sta samopodoba in samozavest. /.../ Samopodoba predstavlja odnos do sebe. /.../ Samozavest pa predstavlja zaupanje v svoje zmožnosti, delovanje in razmišljanje.« (Logopedagogika, 2022: 25).

»Samopodoba vključuje zavedanje samega sebe in svojih zmožnosti ter vse misli, občutke in sodbe o sebi. Je lahko pozitivna in negativna. Temeljni dejavniki, ki vplivajo nanjo, pa so: odnos do telesa, odnos do duševnosti in družbena vloga. Spoznanje in sprejetje sebe, razvijanje lastnih zmožnosti in spoštovanje drugih, nam pomagajo k notranjemu zadovoljstvu in harmoniji v odnosih z drugimi.« (Marenk, Šverc, Kralj, 2004: 78).

Splet nas ves čas bombardira z informacijami in novostmi. Prikrito nam vsiljuje določena mnenja in vpliva na naše počutje in nenazadnje tudi na vedenje in mišljenje. Mladim godijo »všečki« in nenehne potrditve, zato tako radi objavljajo svoje vsebine. Po drugi strani pa jim objave drugih lahko povzročajo nelagodje, občutek nevoščljivosti in celo osamljenost. Na tej točki se lahko začne krhati mladostnikovo duševno zdravje.

5.2.2 Stremimo k popolnosti

Spoštovanje, zaupanje, sprejemanje, strpnost, predvsem pa varno in razumevajoče okolje je tisto, ki nas mlade lahko v veliki meri obvaruje pred nevarnostmi, ki jih srečujemo na vsakem koraku.

Predstavljamo si, kako pomembno je za osebo, ki se znajde v stiski, da je slišana, razumljena in da se iz nje ne norčujemo. Pomembno je, da je ne kritiziramo, da smo do nje spoštljivi, strpni in si zanjo vzamemo čas. Pomembno je torej, da imamo varno, ljubeče in predvsem razumevajoče okolje, družino in prijatelje. »Včasih se zgodi, da takšni občutki strahu in zbeganosti trajajo dlje časa ali nas pretirano obremenjujejo pri vsakdanjih opravilih. Takrat je pomembno, da poslušamo sebe in svoje telo ter se o tem pogovorimo s starši ali prijatelji.« (Slabemu počutju sem kos, 3).

»Nihče ni popoln.« je rek, ki je vesplošno znan in dnevno uporabljen. Mladi pa smo naravnani tako, da nenehno stremimo k popolnosti, ampak marsikdo zgolj k vizualni popolnosti. Le-ta je z mediji in zasloni nenehno in pretirano poudarjena. Sploh dekleta so tarča želje po nenehnih izboljšavah. Ob pehanju za lepoto in ugajanju drugim se vse bolj izgubljajo notranje vrednote: spoštovanje, hvaležnost, poštenost, iskrenost, strpnost, vzajemnost, sočutje ...

5.3 Zasvojenost in/ali odvisnost

Na spletni strani ASAM (American Society of Addiction Medicine) smo našli definicijo, da je zasvojenost kronična bolezen, ki jo je mogoče zdraviti. Vključuje zapletene povezave v možganih, genetiko, okolje in tudi življenjske izkušnje posameznika. Zasvojeni uporabljajo snovi ali se ukvarjajo z vedenjem, ki je kompulzivno in se pogosto nadaljuje kljub škodljivim posledicam (Definition of Addiction).

Življenje nam vedno ne prinaša »prijetnih trenutkov, ampak prinese mnoge dogodke in okoliščine, ki niso prijetni. Lahko so tudi travmatični. Oseba mnogokrat išče rešitev (pogosto se tega ne zaveda) tako, da skuša preslišati, utišati svojo bolečino, neprijetna čustva, notranje napetosti (ni nujno, da se teh čustev zaveda) in/ali živi svoj običajni

vsakdan, čeprav vse bolj patološki, vse, dokler niso ogrožene osebi pomembne vrednote ali na to »opozorijo« (se na svoj način odzovejo) njegovi najbližji oz. okolica.« (Kaj je zasvojenost?).

Skozi tedne in mesece raziskovanja ter pogovorov smo ugotovili, da že kot osnovnošolci lahko, ob ustrezni podpori mentoric, razumemo oz. razberemo pomen težjih besedil. Tako smo prebrali zapisane besede dr. Mateja, ki so se nam na začetku zdele zelo težke ter nerazumljive, in sicer, da »zasvojenost ni ne izbira ne bolezen. Izvira iz človekovega obupanega poskusa rešiti težavo: težavo duševnega trpljenja, neobvladljivega stresa, izgubljene povezanosti, izgube nadzora, globokega nezadovoljstva s samim seboj.« (Mate, 2022). Tako smo z nadaljnjim raziskovanjem prepoznavali pomen teh besed.

V Slovarju slovenskega knjižnega jezika (SSKJ) je zasvojenost opredeljena kot stanje zasvojenega človeka. O zasvojenosti z mamili celo piše, da je psihična zasvojenost tista, pri kateri se zasvojenec vrača k uživanju kake snovi zaradi spomina na njen ugodni učinek, telesna zasvojenost pa tista, pri kateri se ob prekinitvi pojavijo abstinenčne težave. O odvisnosti SSKJ pravi, da gre za stanje odvisnega.

V današnji kulturi obstajajo različne teorije, da odvisnost izhaja iz človekovega življenja. Jasno je eno – v odvisnosti gre za močan element psihologije, način, kako človek razmišlja, izkušnje, ki ga opredeljujejo, in odnos do lastne okolice. Vse to lahko vpliva, da zloraba neke snovi ali vedenja postane odvisnost. Psihologija, ki stoji za zasvojenostjo, tako zajema številne elemente, kot so npr.: vpliv družinske zgodovine iz otroštva, vpliv življenjskega sloga posameznika, socialno-ekonomski status, osebnostne značilnosti, iskanje smisla življenja, nizka samopodoba, morebitne duševne motnje in podobni dejavniki.

V šoli imamo pogosto predavanja na temo zasvojenosti. O njej nam govorijo različni strokovnjaki (zdravstveni delavci, psihologi, kriminalisti), ki področje zasvojenosti zelo dobro poznajo. Lahko bi rekli, da je zavedanje o problematiki zasvojenosti med nami osnovnošolci dobro. Veliko se torej o tej temi govori in ozavešča o nevarnostih, ki jih predstavljajo tako tvegana dejanja. Vendar smo na tem mestu zmedeni in se nam postavlja vprašanje: »Zakaj veliko naših vrstnikov vse pogosteje posega po nedovoljenih substancah ali pa dnevno več ur preživi na spletu?«

Ugotavljamo, da se odgovor skriva v naslednjih zapisih:

- »Vse odvisniške oblike vedenja, naj bodo povezane s kemičnimi snovmi ali ne in naj gre za igre na srečo, spolnost, internet ali kokain, neposredno blažijo bolečino ali pa odvrčajo pozornost od nje.« (Kaj je zasvojenost?)
- začetno vprašanje ni nikoli: »Zakaj zasvojenost?«, temveč »Zakaj bolečina?« (Mate, 2022)

5.3.1 Kemične zasvojenosti

V obdobju adolescence smo mladostniki v zahtevni dobi, ki je polna protislovij, raziskovanja, (ne)razumevanja samih sebe, svojega spreminjajočega se razpoloženja, mišljenja, čustvovanja. V SSKJ je zapisano, da je adolescenca »doba človekovega razvoja med puberteto in zrelostjo.« Takrat si želimo, da bi nam bilo v življenju le prijetno, večkrat hrepenimo po tveganih izzivih, medtem ko se obsežnosti posledic sploh ne zavedamo.

Že pri predmetu biologija v 8. razredu se učimo o zgradbi možganov in da možgani najstnika še niso dokončno izoblikovani, zato se le-ta drugače odziva kot odrasel. »Ko se najstnik odziva, se odzove iz amigdale, dela možganov, ki je povezan s hitrimi in bolj agresivnimi odzivi (boj ali beg).« (Kaj je zasvojenost).

Ravno zaradi razvijajočega se dela možganov je v najstniški in zgodnji odrasli dobi pomembno, da se posameznik ne izpostavlja psihoaktivnim sredstvom, saj je zgodnje uživanje (alkohol, kajenje ...) ključen dejavnik pri nastanku zasvojenosti.

Kemične zasvojenosti nastanejo ob uporabi t. i. dovoljenih in/ali nedovoljenih drog. Gre za zasvojenost na podlagi zlorabe substanc. Med dovoljene sodijo: cigarete, nikotin, kofein, predpisana zdravila, alkohol, lepila, med nedovoljene pa uvrščamo: marihuano, kokain, heroin, LSD, metamfetamini, speed ipd.

Uživanje alkohola, ki ga v največji meri pripisujemo starejšim skupinam prebivalstva, povzroča različna bolezenska stanja in uničuje možganske celice, pa vendarle se v naši kulturi o njem ne govori kot o drogi. Alkohol še vedno velja za sprejeto razvado,

ki možgane omami in človeku onemogoči trezno razmišljanje. Menimo, da tudi mladi posegajo po njem in da se premalo pozornosti namenja zaviranju uporabe le-tega.

Najstniki se premalo zavedamo, da alkohol okvari sposobnost učenja, pomnjenja in logičnega razmišljanja. To vodi do težav v šoli in ovira naše nadaljnje izobraževanje. Zmanjšuje tudi motiviranost za načrtovanje in doseganje življenjskih ciljev, prav tako se z alkoholom omamljena oseba ne nauči spopadati se s problemi in jih ni zmožna uspešno razreševati (Hovnik Keršmanc, Čebšek Travnik, Stergar, 2005: 11).

Tobak je v Evropi že od 16. stoletja. Ženske so začele kaditi okrog leta 1920, saj so kajenje začele povezovati z glamurjem in vitkostjo. Med in po 2. svetovni vojni se je uporaba cigaret močno povečala (Naik, 2002: 68).

V zadnjih letih govorimo o močnem porastu tobačnih izdelkov na tržišču, za katere dolgoročnih posledic sploh še ne poznamo. Govorimo o elektronskih cigaretah, elektronskih cigaretah z vsebnostjo kanabisa, o tobačnih izdelkih, kjer se tobak segreva, o snusu ali fugah za oralno uporabo. Obstaja tudi beli snus ali nikotinske vrečke. Novodobnemu vejpu brez nikotina, a z mnogimi kemičnimi primesmi, rečejo puff.

Dr. Helena Koprivnikar (NIJZ) opozarja na vizualno privlačnost omenjenih izdelkov in dodaja, da mlade najbolj pritegne 16.000 različnih okusov tobačnih izdelkov. Raziskava, izvedena med slovenskimi devetošolci leta 2020, je pokazala, da je vsak peti že uporabil kateri koli tobačni izdelek, 16 % jih je že kadilo cigarete, 13 % pa elektronske cigarete. Mladi so premalo ozaveščeni, da nikotin in kanabis povzročata poslabšanje miselnih sposobnosti, motnje v delovnem spominu, impulzivnost, razdražljivost (Koprivnikar, 2022).

Skrb zbuja joče je dejstvo, da precej mladih, ki začnejo uživati mehke droge (cigarete, alkohol, marihuana ...) v zgodnji dobi, večinoma nadaljujejo s trdimi drogami (kokain, heroin, LSD ...) v najstniški oz. zgodnji odrasli dobi. Želja po izpolnjenosti užitka je vse večja, zato se posledično povečuje tudi doziranje oz. vrsta kemične substance. Kaj jih najbolj privablja, je odvisno od subkulture mladih.

Teorija pravi, da največkrat vzamejo drogo iz radovednosti, saj radi eksperimentirajo in podžigajo svojo fantazijo. Velikokrat si s tem postavljajo tudi položaj v skupini

vrstnikov, dokazovanje, večkrat pritisku skupine celo podležejo. Razlog je lahko zgolj uporništvo do staršev, avtoritet ali celo družbenega sistema. Vsaj za tri droge – nikotin, heroin in kokain je značilno, da vplivajo na posameznika tako, da lahko sprožijo zasvojenost že z enim samim uživanjem. Mladi na to ne računajo. Mladostnikov prosti čas mora bit zapolnjen s smiselnimi dejavnostmi, izobilje neizkoriščenega časa ni nikoli dobro. Včasih po drogi posegajo tudi zaradi strahu pred osamljenostjo ali bežanjem pred slabim počutjem in bolečino. Nekateri se tudi težko vključujejo med vrstnike in zato tako lažje postanejo opaženi. Morda se nekateri omamljajo zgolj zaradi denarja, lahke dostopnosti psihoaktivnih substanc in užitkarstva.

Predvsem pa ponotranjimo besede prof. dr. Karla-Ludvig Taschnerja, ko govori o posnemanju, ki ima v vsakem učnem procesu bistveno vlogo. Prav starejši, starši, učitelji, vzgojitelji imajo pri mladostnikih pomembno in pogosto podcenjeno vlogo. Prav oni pomagajo mladostniku oblikovati osebnost z vrednostnimi merili in življenjskimi cilji (Täschner, 2001: 65).

5.3.2 Nekemične ali vedenjske zasvojenosti

Obdobje vedenjske zasvojenosti je še mlado, toda zgodnji znaki napovedujejo krizo. Anonimna ameriška psihologinja je dejala: »Prav vsaka oseba, s katero delam, trpi za vsaj eno vedenjsko zasvojenostjo.« (Alter, 2019: 14).

Zasvojenost je škodljiva, ker izrine druge pomembne dejavnosti, od dela in igre do osnovne higiene in družabnih stikov. Ključno je, da razumemo, zakaj se vedenjske zasvojenosti tako bohotijo in kako izkoriščajo človekovo psihologijo ter kako premagati zasvojenosti, ki nam škodijo – in izkoristiti tiste, ki nam lahko koristijo (Alter, 2019: 19).

Dr. Čuk Rupnikova opozarja, da največji problem vidi v tem, da pri vseh zasvojenostih obstaja slepa pega – to pomeni, da človek dolgo ne uvidi, da mu nekaj škodi. Ko se to naposled zgodi, pa ima vedno neke razlage, češ, saj ni tako hudo (Takšne groze ne smemo otrokom povzročati nikoli več).

Med nekemične ali vedenjske zasvojenosti prištevamo: zasvojenosti s spletom, družbenimi omrežji, elektronsko pošto, video igrami, pametnimi telefoni, igrami na

srečo, delom, telesno vadbo, tekom, videzom, zdravo prehrano, nakupovanjem, spletnim nakupovanjem, pornografijo ipd. Ko gre za zaslonske zasvojenosti, se sprašujemo dvoje. Ali je tovrstna odvisnost kronična bolezen (duševna motnja) ali gre zgolj za vrsto vedenjske zasvojenosti?

Dr. Kristovič je v članku zapisal, da »imajo digitalni mediji in zasloni v otroštvu na možgane praktično identičen vpliv kot trde droge, saj se za nezdravo uporabo zaslonov vedno bolj uporabljajo izrazi »digitalni heroin«, »digitalni kokain« ali »elektronski kokain.« (Kristovič, 2021: 11).

Ker smo se v kvantitativni raziskavi najbolj dotaknili težav z zaslonskimi odvisnostmi, velja izpostaviti, da imajo vsa družabna omrežja zasvojitvene elemente. To pomeni, da splet mlade posrka vase in se ne zavedajo lastne zasvojenosti. Ker se vsebina prilagaja na posameznikove interese, se sploh ne zavedamo, da imajo aplikacije nadzor nad nami in ne mi nad njimi.

O zasvojitvenih elementih družabnih omrežij razlaga M. Čufer, ki govori o moči dizajna (npr. rdeča barva obvestil), neskončno skrolanje podatkov (infinity scroller), neprestana želja po izmenjevanju obvestil, fotografij, ogenjčkov, likeov ipd. Umetna inteligenca upravlja z nami in ne dojamemo, da ves čas dobivamo en pogled, tistega, ki ga želimo, in ne širine. Verjamemo, da imamo izbiro, v resnici pa je pred nami zgolj iluzija izbire (Čufer, 2023).

V grobem lahko rečemo, da novodobni šolarji preživimo tretjino življenja v spanju, tretjino v šoli in zadnjo tretjino zatopljeni v nove medije (pametni telefon, tablica, prenosni računalnik, televizija). Ker otroci nimajo samonadzora, jim morajo odrasli omejevati uporabo in s tem preprečevati zasvajajoče navade. Digitalna tehnologija je postala podaljšek možganov, saj se za različne podatke sploh ne trudimo več, umski napor izginja, vse je na dosegu enega klika. Mladim se pogosto zdi vse »brez veze«, brez pravega smisla. Nimajo nobene prave volje. V šoli izpadejo »frajerji«, če so uporniki in ne upoštevajo šolskih pravil. Mnogi mladi se izgubljajo v svetu zaslonov, četudi se tega ne zavedajo.

Kitajska je postala prva država, ki je zasvojenost s spletom razglasila za klinično motnjo in jo označila za največjo zdravstveno grožnjo najstniške populacije. Na

Kitajskem je več kot 400 centrov za zdravljenje in več kot 24 milijonov najstniških zasvojenцев. Zasvojenost s spletom je pri kitajskih najstnikih kulturni problem, ki je presegel vse druge. Mislijo, da resnični svet ni tako dober kot virtualni. Takšni so kot zasvojenci s heroinom – vsak dan si želijo igranja in se ga veselijo. Zato mu pravijo elektronski heroin (Alter, 2019: 318–320).

Dr. Kristovič na temo digitalne zasvojenosti izpostavlja, da je največji problem v tem, »da posledice niso takoj vidne navzven. Ko so, pa je že zelo pozno ali celo prepozno. Zasvojenost z zasloni je takšna kot vse druge zasvojenosti – njen vpliv na možgane, zdravje, odnose in kakovost življenja je enak kot pri kemičnih in drugih nekemičnih zasvojenostih.« (Kristovič, 2021: 11).

5.3.3 Zasvojenost gor, šola dol

V sodobni šoli se učenec uči, pa tudi igra, zabava in druží. Šola naj bi bila njegov drugi dom, prostor dobrega počutja in varnega okolja. Čeprav so današnje šole vse bolj odprte, sprejemajo vzpodbude iz okolja, se skušajo odzivati na spremembe in se posodablajo, kljub vsemu doživljajo težave. Nekateri strokovnjaki poudarjajo, da se učenci niso spremenili, marsikateri učitelji pa menijo drugače.

Novodobni učenci potrebujejo »zanimiv« pouk, tudi močno digitalno podkrepljen; navajeni so, in to zaradi vse pogostejše uporabe zaslonov, hitrih vidnih zaznav, ki jih pritegnejo. Frontalni pouk jih dolgočasi. Delanje zapiskov jim postaja odveč. Med poukom je opaziti več nemirnosti, nezmožnosti sedenja, (le) krajše zbranosti ... Radi imajo projektna dela z uporabo IKT in skupinska raziskovalna dela.

Alter opozarja, da je od začetka novega tisočletja delež igranja brez zaslona upadel za 20 %, delež igranja na zaslonu pa zrasel za podoben odstotek (Alter, 2019: 199).

V šolah se učenci ne povezujejo več toliko. Osebna komunikacija peša, ni tolikšne skupinske povezanosti, več je komolčarstva, manj sočutja in prostovoljne pomoči. Med otroki je več psihičnega nasilja, ki se na žalost zaradi nespoštovanja avtoritete širi tudi na učitelje. Le-ti pa so v nezavidljivi situaciji. Na eni strani morajo slediti učnemu načrtu

in kriterijem znanja, na drugi pa popuščajo, saj se mnogi ne učijo več (dovolj) oz. se sploh ne znajo. Marsikateri starš potoži, da njegov otrok nima več kot 10 minut koncentracije za učenje. Nenehno dela pavze in posega po mobitelu, računalniku ipd. Učenje doma postaja vse pogostejše neučinkovito ali pa ga skorajda ni.

Terapevt in vodja Centra za zdravljenje odvisnosti v Novi Gorici dr. Miha Kramli brez dlake na jeziku izjavi: »V Sloveniji imamo ta trenutek od 2500 do 3000 mladih, ki zaradi nepravilne uporabe nove tehnologije ne morejo dokončati osnovne in srednje šole. Ne smemo reči, da je to pokvarjena, razuzdana mladina. Ta mladina gre v rizična dejanja in hodi po robu med življenjem in smrtjo zato, ker v običajnem življenju ne dobi teh vznemirjenj. Mladi ne dobijo zadoščenja, da njihovo življenje nekaj velja.« (Zasvojenost s tehnologijo: obravnavajo celo eno leto stare otroke).

Učenci, ki imajo težave z zasvojenostjo, kemično ali vedenjsko, bodo sčasoma padli v šolski uspešnosti, saj se nimajo časa učiti ali pa niso zbrani in motivirani. Možno je tudi izostajanje od pouka, ker nimajo volje niti cilja. Lahko pride do vedenjskih posebnosti v šoli.

A. Kastelic in A. Mikulan omenjata telesne spremembe, kot so: slab spomin, težave s koncentracijo, kratka pozornost, pomanjkanje ambicij, slaba telesna kondicija, nezdrav videz, hitra sprememba telesne teže ... Govorita tudi o spremembah v obnašanju: neposlušnost (laž, kraja, goljufija), težave s policijo, novi prijatelji, težave z denarjem in izposojanje le-tega (Kastelic, Mikulan, 2004: 109).

6 EMPIRIČNI DEL

6.1 Anketa

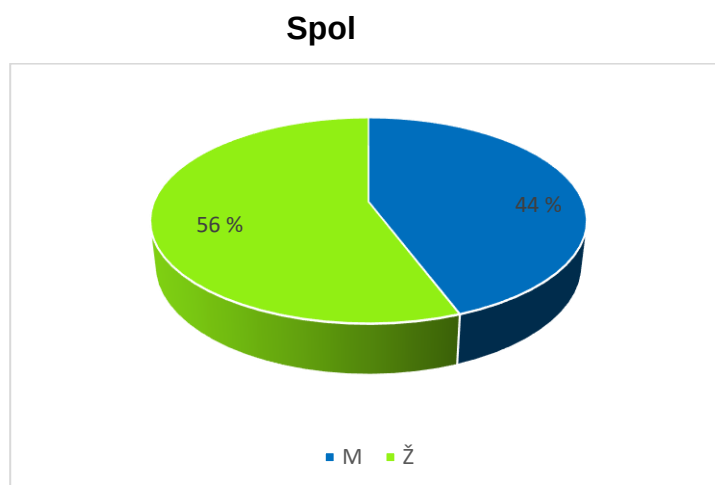
Mladi raziskovalci smo se skupaj z mentoricama odločili, da ugotovimo, kako se mladi spopadajo z novodobnimi izzivi v življenju, ki jih srečujejo na vsakem koraku. Spoznavali smo vpliv le-teh na duševno zdravje naših vrstnikov.

V raziskavi z anketnim vprašalnikom je sodelovalo 271 učencev zadnje triade OŠ Petrovče, OŠ Šempeter in I. OŠ Žalec.

Da smo lahko v našo raziskavo vključili poleg učencev naše šole, tudi učence drugih dveh, sta nam pomagali mentorici. V našem imenu sta poslali prošnjo ravnateljem in posameznim učiteljem. Ko so ravnatelji dovolili in se učitelji strinjali, sta jim mentorici poslali anketni vprašalnik.

Anonimen anketni vprašalnik je bil sestavljen iz 21 vprašanj. Učenci so odgovarjali prostovoljno. Pripravili smo ga s pomočjo aplikacije Microsoft Forms.

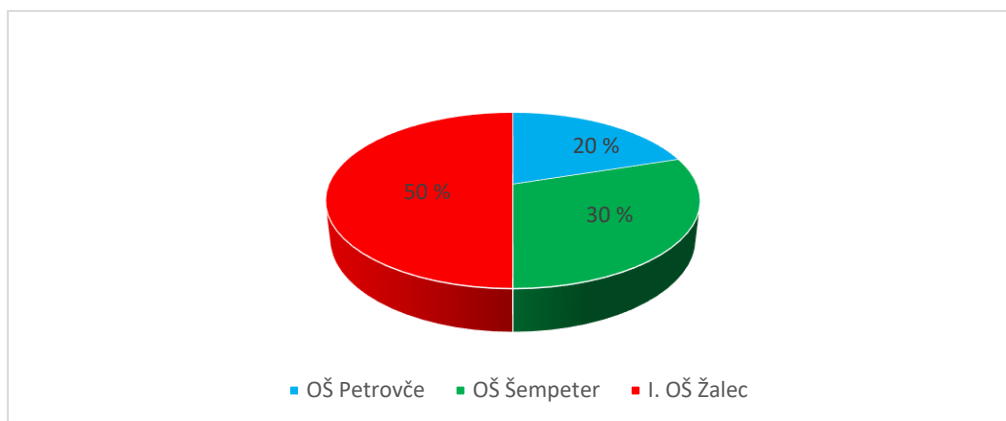
V anketi so bila vprašanja v večini zaprtega tipa, tri pa odprtega tipa, torej so učenci lahko sami napisali odgovor. V tem primeru smo si pomagali z Excelovo tabelo, ki je del aplikacije Microsoft Forms, iz katere smo lahko prebrali odgovore. Za lažjo razlago zbranih podatkov smo večinoma uporabili tortne grafikone.



Slika 1: Anketiranci glede na spol (%)

V raziskavi je sodelovalo 271 učencev, od tega 151 (56 %) učenk in 120 (44 %) učencev. V anketi je torej sodelovalo 12 % več učenk kot učencev.

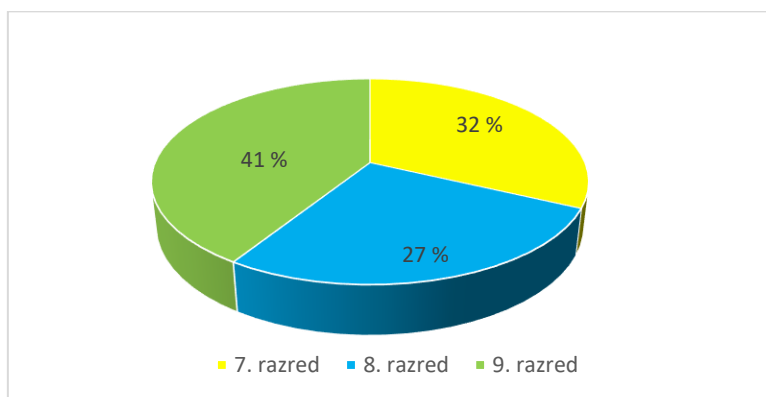
Šola



Slika 2: Anketiranci glede na OŠ (%)

V anketni raziskavi so sodelovali učenci treh osnovnih šol Občine Žalec, in sicer I. OŠ Žalec, OŠ Šempeter in OŠ Petrovče. Največ učencev je bilo iz I. OŠ Žalec, in sicer 137 (50 %), sledi OŠ Šempeter z 80 učenci (30 %) ter OŠ Petrovče s 54 učenci (20 %).

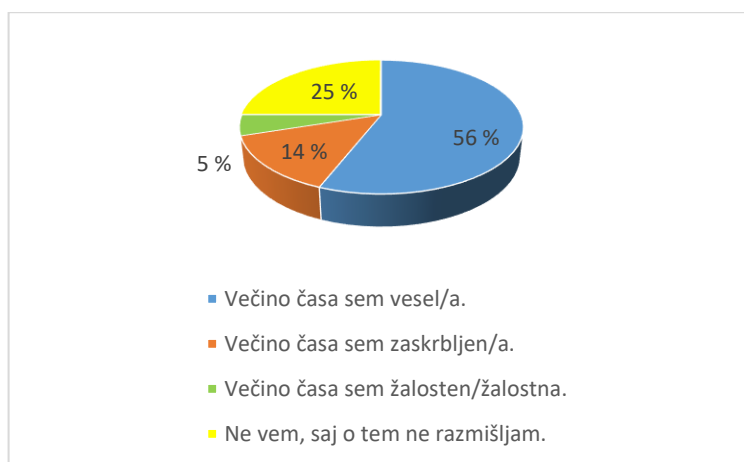
Razred



Slika 3: Anketiranci glede na razred (%)

Ugotavljamo, da je v raziskavi sodelovalo 111 učencev 9. razreda (41 %), sledilo je 86 učencev 7. razreda (32 %) in 74 učencev 8. razreda (27 %).

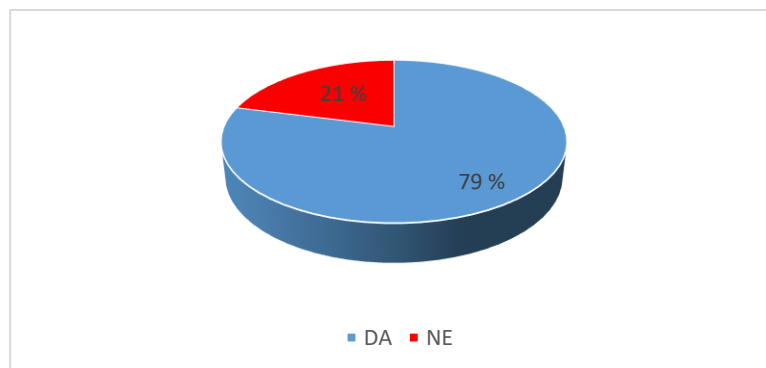
Počutje



Slika 4: Anketiranci glede na počutje (%)

Z zadovoljstvom ugotavljamo, da se 152 (56 %) anketiranih učencev počuti večino časa veselo. Med njimi je 67 (25 %) takšnih, ki o počutju sploh ne razmišljajo. Ne moremo pa tudi mimo 37 (14 %) učencev, ki menijo, da so večino časa zaskrbljeni, in 15 učencev (6 %), ki so večino časa žalostni.

Zadovoljstvo



Slika 5: Anketiranci glede na zadovoljstvo s seboj (%)

V raziskavi je 213 (79 %) anketiranih učencev menila, da so zadovoljni s seboj. Zaskrbljujoč pa je podatek, da je med njimi kar 58 (21 %) takšnih, ki s sabo niso zadovoljni.

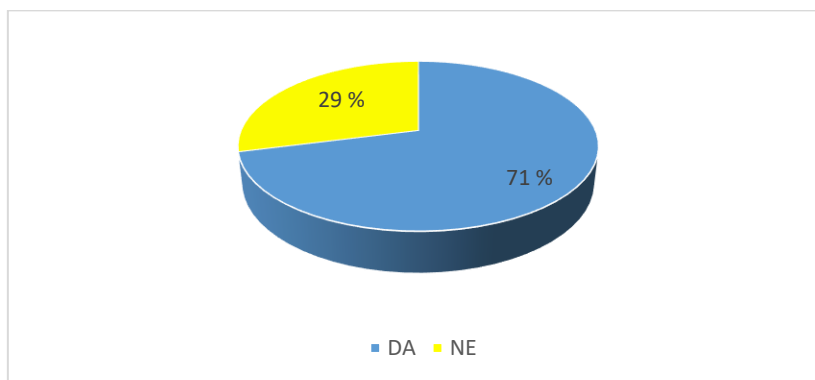
Kaj te moti

Na to vprašanje so odgovorili le tisti, ki niso zadovoljni s seboj. Vprašanje je bilo odprtega tipa, torej so lahko sami napisali, kaj jih najbolj moti in jim povzroča nezadovoljstvo. Pogosti odgovori so bili: vse, postava, telesna teža, moje telo, videz,

izgled, sposobnosti, da me ljudje ne sprejemajo takšne, kot sem, da nisem fit, šola, ocene ... Ugotavljamo, da ima 53 anketiranih težavo z izgledom oz. nesprejemanjem sebe.

Na spletni strani Safe.si smo našli podatke ankete iz leta 2022, ki »je pokazala, da 45 % najstnikov že v osnovni šoli primerja svoj obraz in telo s popolnimi podobami vplivnežev in vplivnic ter zvezdnic in zvezdnikov na spletu in je zaradi tega nezadovoljnih s svojim videzom. Skoraj petina (18 %) jih poroča, da to počne pogosto.« (Safe.si 2022: Vpliv na počutje in duševno dobrobit najstnikov).

Občutek preobremenjenosti



Slika 6: Anketiranci glede na občutek preobremenjenosti (%)

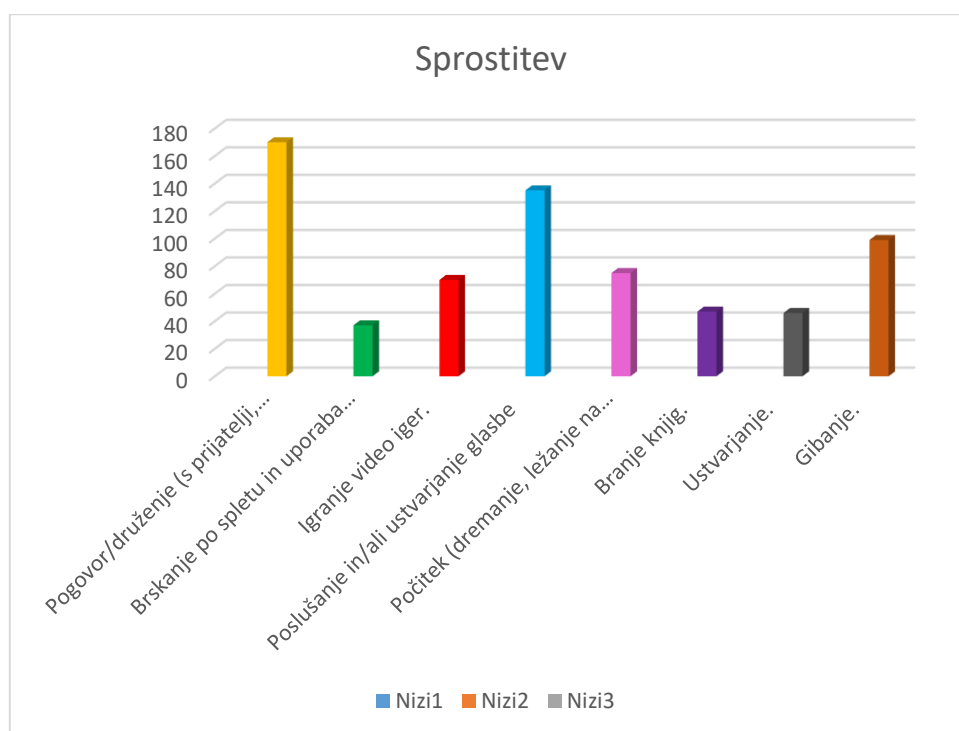
Z zaskrbljenostjo ugotavljamo, da 193 (71 %) anketiranih učencev meni, da so preobremenjeni, 78 (29 %) pa tega občutka nima.

Kaj te najbolj obremenjuje

Vprašanje je bilo namenjeno le tistim učencem, ki so na prejšnje vprašanje pritrdilno odgovorili. Tudi pri tem vprašanju so lahko sami napisali odgovore. Po pregledu le-teh ugotavljamo, da jih najbolj obremenjujejo: šola, naloge, učenje, spraševanja, ocene, obšolske dejavnosti (treningi, glasbena šola).

Posamezni odgovori (182) kažejo na slab odnos z vrstniki in družino – npr.: »komentarji moje družine in sošolcev«, »da me sošolci zajebavajo in men to ne paše«, »mami, ko pričakuje ocene« ...

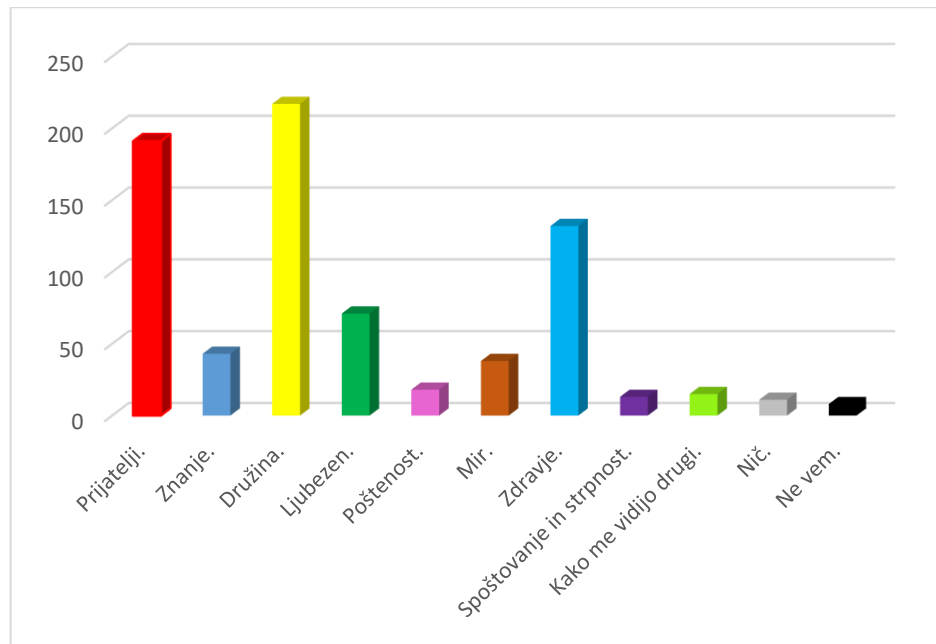
Sprostitev



Slika 7: Anketiranci glede na sprostitve

Anketiranci so pri tem vprašanju lahko podali največ tri odgovore. Največkrat so odgovorili, da jih najbolj sprosti pogovor s starši, sorojenci ali prijatelji. Veliko jih je tudi odgovorilo, da jih sprosti poslušanje glasbe in gibanje. Na spletni strani NIJZ smo na to temo prebrali, da »že kratek sprehod lahko dvigne razpoloženje in izboljša počutje, redna telesna aktivnost pa krepi našo samopodobo in pomaga pri spoprijemanju s stresom. Čeprav na prvi pogled to morda ni očitno, je telesna dejavnost pomemben način varovanja in krepitve duševnega zdravja.« (O duševnem zdravju, Kaj lahko storimo, da zavarujemo in okrepimo duševno zdravje?). Veseli nas, da malo anketiranih za sprostitve uporablja družabna obsežja in brskanje po spletu. Še vedno pa je kar nekaj takih, ki za sprostitve igrajo video igre. Presenečeno pa ugotavljamo, da se zelo malo učencev sprošča z branjem ali ustvarjanjem.

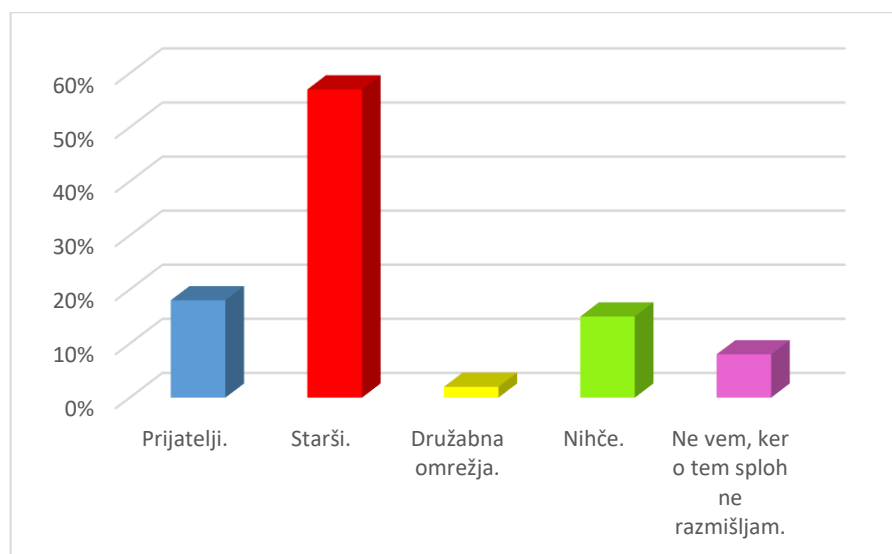
Življenjska pomembnost



Slika 8: Anketiranci glede na to, kaj je najpomembnejše v življenju

Anketirani učenci so lahko podali največ tri odgovore. Najpogosteje so izbrali družino, sledijo pa prijatelji in zdravje. Neprijetno nas je presenetilo spoznanje, da so zelo malo cenjene (univerzalne) moralne vrednote, kot so poštenost, spoštovanje in strpnost. Kljub vsemu pa dejstva, da je kar nekaj takih, ki jim v življenju nič ni pomembno ali pa sploh ne vedo, kaj jim je pomembno, ne smemo spregledati.

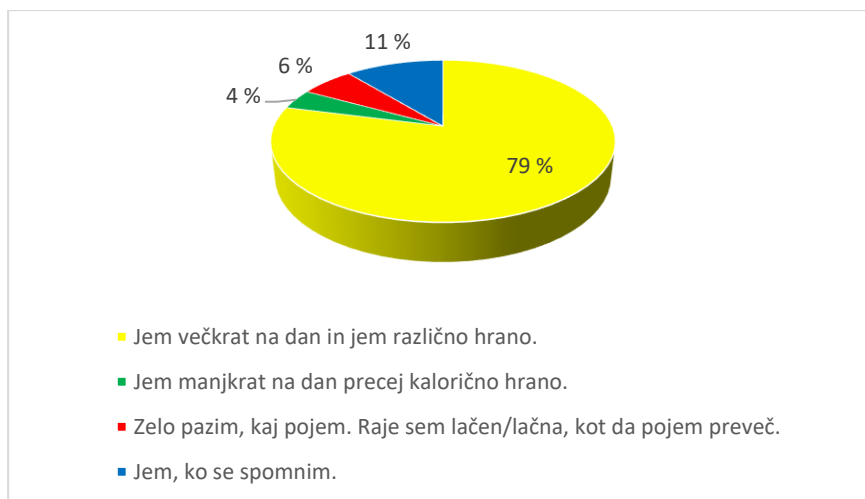
Vpliv na razmišljanje



Slika 9: Anketiranci glede na to, kdo vpliva na njihovo razmišljanje (%)

Z veseljem ugotavljamo, da je velika večina 154 (57 %) anketiranih učencev odgovorila, da imajo nanje največji vpliv starši. Seveda so anketiranci ravno v tistih letih, ko se iščejo, sklepajo nova prijateljstva in oblikujejo lastno identiteto. Zato imajo nanje velik vpliv tudi prijatelji, kar se je pokazalo tudi pri tem odgovoru, 50 (18 %). Odgovori so bili nepričakovani, saj smo našli podatek, da je za obdobje odraščanja značilna »selektivna komunikacija s starši, saj se mladostniki z njimi pogovarjajo o šoli, izbiri študija, vedenjskih normah, različnih življenjskih nazorih, idejah, načelih ter o družinskih problemih, redkeje pa se z njimi pogovarjajo o širših družbenih problemih (npr.: o uživanju drog in alkohola) in smislu življenja, še posebej pa se izmikajo temi spolnosti.« (Spregovorimo o samomoru med mladimi, 2008: 27). Pokazalo se je, da družabna omrežja le nimajo tako velikega vpliva, 4 (2 %). Beg pred težavami v virtualni svet je lahko zelo nevaren. Pri digitalni zasvojenosti zaslon »predstavlja beg od stisk iz resničnosti, zasvojenost pa se ne meri v urah, preživetih za zaslonom, temveč v vplivu na posameznikovo vedenje in druga področja v življenju.«, je za STA povedala N. Klepec iz Logouta (Varno po internetu: Digitalna zasvojenost predstavlja beg od stisk iz resničnega življenja). Seveda pa je tudi 22 (8 %) takšnih, ki o tem sploh ne razmišljajo, ali pa 41 (15 %) takšnih, ki menijo, da nanje nihče ne vpliva.

Pomen zdravega prehranjevanja

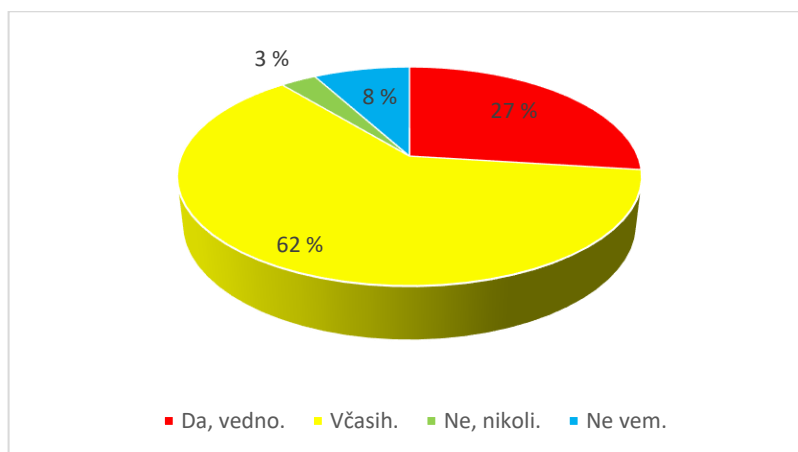


Slika 10: Anketiranci glede zavedanja o zdravi prehrani (%)

Ugotavljamo, da se 214 (79 %) anketiranih učencev zaveda, kaj pomeni zdravo prehranjevanje. »Duševno zdravje je močno povezano s telesnim zdravjem, zato je priporočljivo negovati oboje, z aktivnim načinom življenja ter zdravim prehranjevanjem.

Pomanjkanje telesne aktivnosti, nezdravo prehranjevanje ter povišana telesna teža lahko povzročajo dolgotrajne duševne težave.« (Vpliv prehrane na duševno zdravje). Skrbi nas podatek, da je 17 (6 %) anketirancev takšnih, ki zelo pazijo, kaj pojedjo. Raje so lačni.

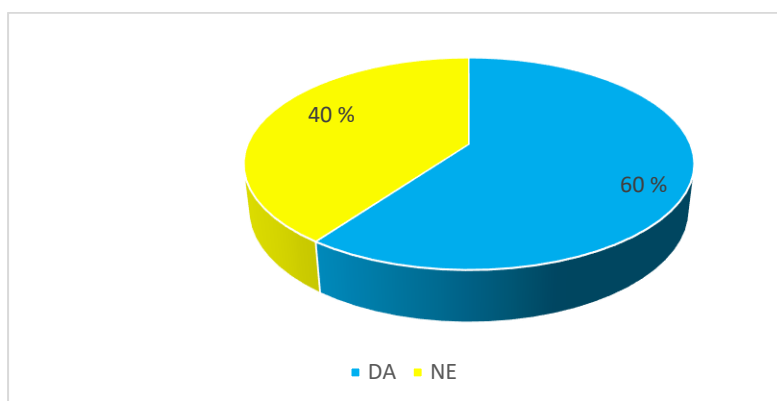
Zdravo prehranjevanje



Slika 11: Anketirani glede na način prehranjevanja (%)

Ugotavljamo, da se 175 (65 %) anketiranih učencev zaveda, da njihovo prehranjevanje ni vedno zdravo, od tega se jih občasno zdravo prehranjuje 168 (62 %), nikoli pa 9 (3 %).

Elektronske naprave v sobi



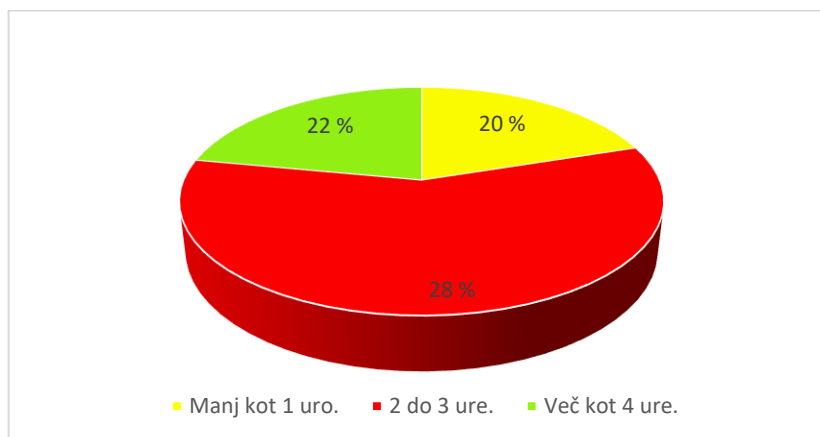
Slika 12: Anketiranci glede na število elektronskih naprav v sobi (%)

Ugotavljamo, da ima 163 (60 %) anketiranih učencev v sobi več kot eno elektronsko napravo.

Katere naprave imaš v sobi

Odgovorili so samo tisti, ki so na prejšnje vprašanje odgovorili pritrdilno. Velika večina jih ima v sobi telefon, računalnik in televizijo. Nekaj jih ima tudi konzole za igrice. Ugotavljamo, da so elektronske naprave nekaj čisto »normalnega« v sobah naših vrstnikov.

Uporaba računalnika in telefona

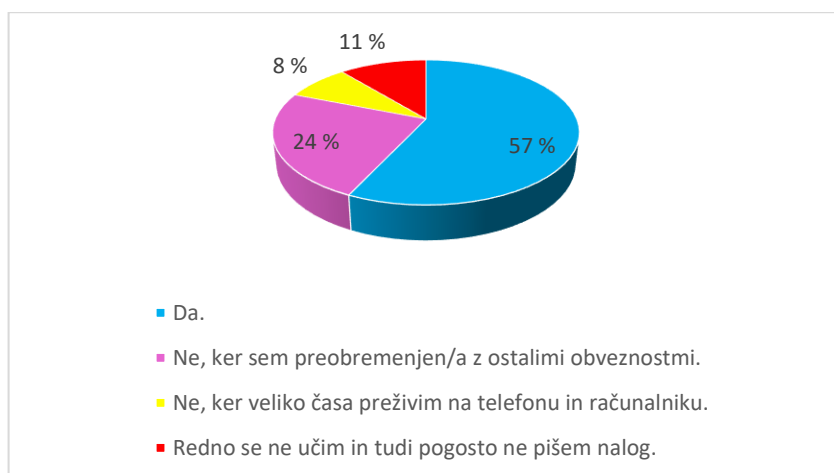


Slika 13: Anketiranci glede na pogostost uporabe elektronskih naprav (%)

Velika večina, kar 158 (58 %), uporablja elektronske naprave od 2 do 3 ure dnevno. 54 (20 %) anketiranih uporablja elektronske naprave manj kot 1 uro na dan, 59 (22 %) pa več kot 4 ure na dan. Z veliko zaskrbljenostjo torej ugotavljamo, da kar 217 (80 %) anketiranih uporablja elektronske naprave več kot 2 uri na dan.

Med devetošolci je bila pod okriljem M. Čufra opravljena anonimna anketa, ki je raziskovala, koliko časa mladostniki preživijo za zasloni. Kar 63 % jih je napisalo, da do 2,5 uri na dan, ostalih 37 % pa, da so na dan »aktivni« od 5 do 7 ur in tudi več. Nihče izmed drugega dela anketirane populacije se ni zavedal časovnega presežka uporabe digitalnih tehnologij (Digitalna identiteta, Arnes predavanje, 10. 1. 2023).

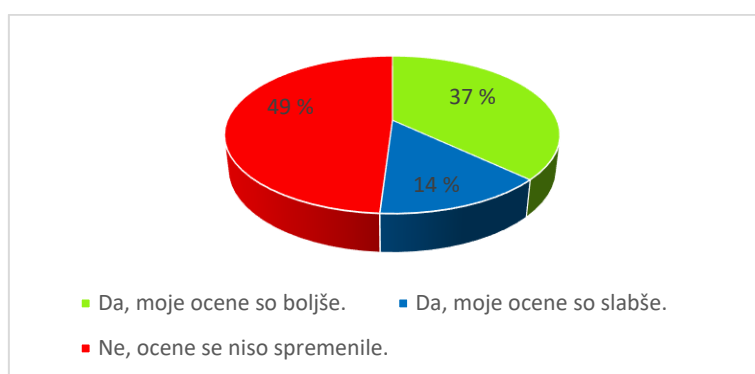
Čas za opravljanje šolskih obveznosti



Slika 14: Anketiranci glede na zmožnost opravljanja šolskih obveznosti (%)

Z zadovoljstvom ugotavljamo, da ima kar 155 (57 %) anketiranih učencev dovolj časa, volje in koncentracije za opravljanje šolskih obveznosti. Hkrati nas odgovor bega, saj so navedli kot glavni razlog šolo oz. šolske obveznosti. V nadaljevanju je raziskava pokazala, da je le 65 (24 %) anketiranih mnenja, da so preveč obremenjeni s šolskimi obveznostmi, treningi, glasbenimi šolami ..., 21 (8 %) ne zmore opraviti vseh šolskih obveznosti, ker preveč časa namenijo brskanju po spletu, 30 (11 %) pa je takšnih, ki šolskega dela ne jemljejo dovolj odgovorno, saj se ne učijo in ne opravljajo domačih nalog.

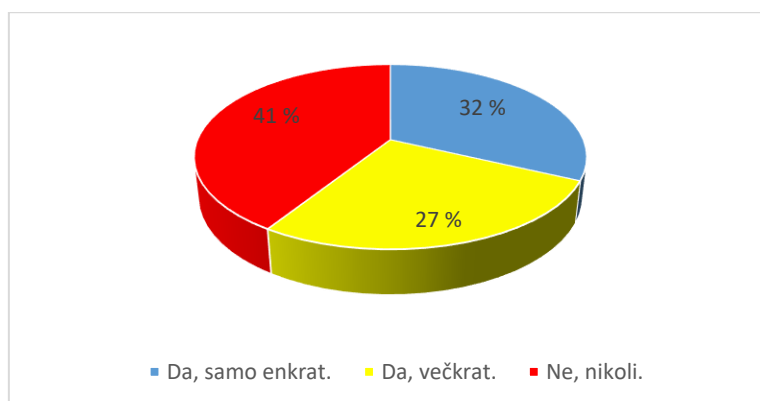
Učni uspeh



Slika 15: Anketiranci glede na učni uspeh (%)

Analiza odgovorov je pokazala, da 133 (49 %) anketiranih učencev meni, da se njihov učni uspeh ni spremenil, 138 (51 %) pa, da se je, in sicer: na boljše 99 (37 %) in na slabše 39 (14 %). Ugotavljamo, da kljub preobremenjenosti s šolskimi obveznostmi, velika večina anketirancev učni uspeh ohranja nespremenjen ali so ga celo izboljšali.

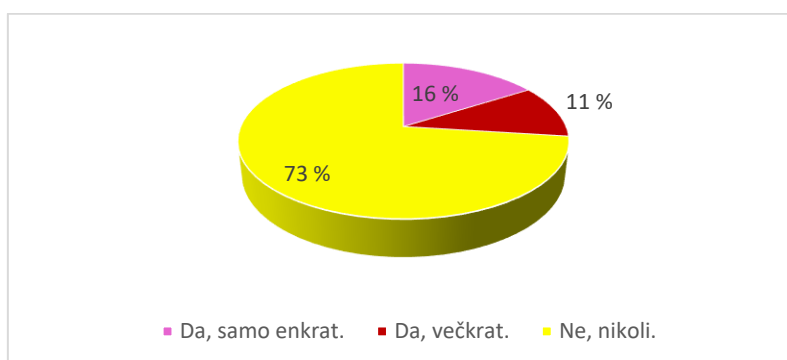
Alkohol



Slika 16: Anketiranci glede na poizkušanje alkohola (%)

Z zaskrbljenostjo ugotavljamo, da je kar 159 (59 %) anketiranih učencev že vsaj enkrat poizkusilo alkohol; od teh ga je kar 72 (27 %) poizkusilo večkrat. Že leta 2014 sta v raziskovalni nalogi Ž. Teršek in M. Tepež zapisali, da »rezultati raziskav kažejo, da se pri otrocih, ki pričnejo piti alkohol pred 15. letom starosti, štirikrat pogosteje razvije odvisnost kot pri osebah, ki so pričele piti po 20. letu starosti. Zato je pitje, celo majhnih količin alkohola, ki so še varne za odrasle, resna grožnja razvoju, odraščanju in življenju otrok.« (Alkohol v osnovni šoli 2014; 13). 112 (41 %) anketiranih je odgovorilo, da alkohola še niso nikoli poizkusili.

Cigarete



Slika 17: Anketiranci glede na poizkušanje cigaret (%)

Ugotavljamo, da je 72 (27 %) anketiranih takšnih, ki so cigarete ali elektronske cigarete (vejpe) poizkusili že vsaj enkrat, preseneča pa kar 199 (73 %) tistih, ki še nikoli niso poizkusili nobene. Rezultati naše raziskave se ne ujemajo z ugotovitvami osnovnih šol v Sloveniji, kjer se »množično soočajo s kajenjem med najmlajšimi. Večinoma gre za elektronske cigarete za enkratno uporabo, rečejo jim vejp ali puff.« (Mladostniki in

vejpanje – kadijo že četrtošolci). Po podatkih raziskave, ki jo je konec leta 2021 izvedel Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) in je bila povzeta v članku Š. Ferlin, »so ugotovili, da je 13 % devetošolcev vsaj enkrat poseglo po elektronskih cigaretah, medtem ko je pri dijakih četrth letnikov delež narasel na 25 %. V raziskavi, ki je bila opravljena v letošnjem letu (leto 2022, opomba avtorja) naj bi bili odstotki še višji. Delež novih uporabnikov novih tobačnih izdelkov in izdelkov z nikotinom je med mladostniki večji kot med odraslimi.« (Vejpanje kar pred učitelji med poukom). »Vejpanje, kot se pogovorno reče kajenju elektronske cigarete, je postalo pravi »hit«, celo med starejšimi osnovnošolci.« (Elektronske cigarete: uspeh ali nočna mora za javno zdravje?).

Razlogi, za poizkus cigaret, alkohola ...



Slika 18: Anketiranci glede na razloge, zakaj so poizkusili opojne substance (%)

Na to vprašanje so odgovorili le tisti učenci (71), ki so že poizkusili alkohol in/ali cigarete. Analiza odgovorov je pokazala, da je kar 53 (75 %) anketiranih poizkusilo nedovoljene substance iz radovednosti. Pri 7 (10 %) so na odločitev vplivali prijatelji, 11 (15 %) pa ni imelo nobenega pravega razloga, da so poizkusili. Po podatkih raziskave se tako osnovnošolci kot tudi srednješolci »redno srečujejo z alkoholnimi pijačami ali kot uživalci ali kot tisti, ki se družijo z uživalci alkoholnih pijač. Približno polovica devetošolcev uživa alkoholne pijače enkrat mesečno, polovica dijakov pa še pogosteje – dva do štirikrat mesečno. Zanimiv je podatek, kje in kako mladi pridejo do alkoholnih pijač. Tri četrtine devetošolcev odgovarja, da doma ali pri prijateljih. Torej so starši tisti, ki bi lahko učinkovito regulirali uživanje alkoholnih pijač pri osnovnošolcih. Pri dijakih je ta delež nižji – ena tretjina pride do pijače doma ali pri prijateljih.

Odgovarjajo tudi, da je bil v zadnjem mesecu bil vinjen vsak deseti devetošolec, tretjina dijakov drugega letnika in dve tretjini dijakov četrtega letnika. /.../ Alkohol je mnogim sredstvo za sprostitev, počutili bi se srečne, bolj družabne. Tako menita dve tretjini dijakov in približno tretjina devetošolcev. Dve petini devetošolcev in dijakov drugega letnika ter dve tretjini dijakov četrtega letnika odgovarjajo, da bi z uživanjem alkohola pozabili na težave. Torej uporabljajo alkohol kot sredstvo za reševanje težav.« (Anketa o rabi alkohola in drugih drog 2020).

6.2 Rezultati

V uvodu raziskovalne naloge smo postavili hipoteze, ki smo jih s pomočjo analize rezultatov spletne ankete v celoti ali delno potrdili oz. zavrgli.

HIPOTEZA 1:

Predvidevali smo, da je več kot polovica anketiranih učencev nezadovoljnih s svojim izgledom.

Z anketo oz. v raziskavi smo ugotovili, da lahko postavljeno hipotezo **ovržemo**, saj je velika večina anketiranih odgovorila, da so zadovoljni s seboj. Tisti, ki pa niso, so izpostavili, da jim največje nezadovoljstvo predstavljajo: izgled, postava, telesna teža, oblika obraza ipd.

HIPOTEZA 2:

Predvidevali smo, da več kot polovica anketiranih učencev uporablja telefone in računalnike več kot 1 uro na dan ter da imajo vsaj eno elektronsko napravo tudi v svoji sobi.

Drugo hipotezo lahko v celoti **potrdimo**, saj je več kot polovica vprašanih odgovorila, da ima v sobi več kot eno elektronsko napravo, kar posledično kaže, da kar 80 % uporablja elektronske naprave več kot 1 uro oz. najmanj 2 na dan.

HIPOTEZA 3:

Predvidevali smo, da je večina anketiranih učencev pogosto zaskrbljenih in preobremenjenih.

Hipotezo lahko **delno potrdimo**, saj je skoraj tri četrtine učencev odgovorilo, da se srečujejo z občutkom preobremenjenosti; zaskrbljenost pa je prisotna le pri manjšem številu učencev.

HIPOTEZA 4:

Predvidevali smo, da na razmišljanje glede življenjskih odločitev pri vsaj polovici vprašanih močno vplivajo družabna omrežja.

Hipotezo lahko v celoti **ovržemo**, saj je raziskava pokazala, da ima na odločitve mladih prevladujoč vpliv družina. Našo ugotovitev lahko podkrepimo z besedami, da je za mladostnike zelo pomembna »urejena družina in spodbudno domače okolje, da lahko naposled najdejo sami sebe in se znajdejo v svetu odraslih.« (Novak 2021, 20). Družabna omrežja so bila najmanj priljubljena izbira med anketiranimi.

HIPOTEZA 5:

Domnevali smo, da imajo pri več kot polovici anketiranih učencev prijatelji zelo pomembno vlogo v življenju..

Hipotezo lahko **potrdimo**, saj je raziskava pri več vprašanih pokazala, da imajo prijatelji pomembno vlogo, ne pa prevladujočo; večini je še vedno najpomembnejša družina.

HIPOTEZA 6:

Predvidevali smo, da se več kot dve tretjini vprašanih učencev sprošča z brskanjem po spletu.

Hipotezo lahko v celoti **ovržemo**, saj je ta odgovor, med vsemi možnimi načini sproščanja, izbralo najmanj učencev.

HIPOTEZA 7:

Predvidevali smo, da se več kot polovica vprašanih učencev večkrat nezdravo prehranjuje.

Hipotezo lahko **potrdimo**, saj je raziskava pokazala, da se velika večina učencev prehranjuje nezdravo kljub dobremu zavedanju, kaj je zdravo prehranjevanje.

HIPOTEZA 8:

Domnevali smo, da ima polovica anketiranih učencev premalo časa za učenje in posledično slabše ocene.

To hipotezo lahko **ovržemo**, saj so odgovori pokazali, da je velika večina mnenja, da imajo dovolj časa. Ocene se jim niso prav dosti spremenile; nekaterim so se izboljšale, nekaterim (manjši delež) padle.

HIPOTEZA 9:

Predvidevali smo, da je več kot polovica anketiranih učencev že poskusila alkohol, prav tako več kot polovica kadila cigareto/elektronsko cigareto/vejp.

Hipotezo lahko **delno potrdimo**, saj je raziskava pokazala, da je več kot polovica alkohol že poizkusila; nekateri samo enkrat, drugi večkrat. Pri uporabi cigaret pa je raziskava pokazala, da je zelo majhen delež učencev že poizkusil eno od oblik cigaret, velika večina, slabe tri četrtine, pa še ne. Slednja ugotovitev je bila za nas veliko presenečenje, saj smo na podlagi osebnih izkušenj in prebranih člankov sklepali, da bo delež tistih, ki so ali ki kadijo, dosti večji oz. prevladujoč.

6.3 Razprava

Teoretični del raziskovalne naloge smo popeljali skozi tri pomembna poglavja, od duševnega zdravja do popačene popolnosti in nazadnje vseh vrst zasvojenosti. Skozi empirični del smo odkrili število in stopnjo zasvojenosti (predvsem alkohol, kajenje, zasloni) med učenci zadnje triade osnovnih šol Občine Žalec. Zanimalo nas je, kakšen

vpliv imajo omenjene odklonskosti na duševno zdravje mladih in zakaj do njih sploh prihaja. Prav tako smo raziskali zdrav način prehranjevanja, način spopadanja s šolskimi in drugimi obveznostmi ter se zazrli v vrednote mladih. Ugotovili smo, kaj jih sprošča in kaj obremenjuje. Predvsem pa, če se v svoji koži dobro počutijo.

Cal Newport razlaga, da so se zapletena možganska omrežja razvila v milijonih let v okolju, ki je bilo vedno bogato z interakcijami in z osebnimi srečanji iz oči v oči, ko so bile družbene skupine še majhne in plemenske. Za zadnji dve desetletji pa je v nasprotju s tem značilno hitro širjenje digitalnih komunikacijskih orodij, ki spodbujajo kratka tekstovna sporočila in klike kot znak odobravanja. Le-ti nosijo bistveno manj informacij od tistih, ki jih pričakujemo glede na naš razvoj (Newport, 2022: 130).

Najbolj zaskrbljujoče ugotovitve so pokazale, da velika večina najstnikov uporablja zaslone najmanj 2 uri na dan, mnogi tudi več kot 4. Velika večina jih ima elektronske naprave v svoji sobi tudi ponoči. Ne zavedajo se padanja v vedno globlje digitalne zasvojenosti. Ker so digitalna orodja naša sodobnost, se bomo morali naučiti živeti z njimi racionalno in ne pretirano, čim bolj minimalistično, z uporabo le tistih, ki bodo krepila naše najgloblje vrednote. Pomembno je tudi kdaj, koliko in kako jih bomo uporabljali.

Več kot polovica naših osnovnošolcev je že posegla po alkoholu in več kot četrtnina jih je že kadila tobak (cigarete, elektronske cigarete, vejpe). Dobljeni rezultati so akutni, saj uporaba psihoaktivnih sredstev zavira in uničuje razvoj možganov, prav tako pa negativno vpliva na psiho-fizični razvoj mladostnika.

Z raziskovanjem smo ugotovili, da so se nam odprla nova vprašanja, ki bi jih želeli v prihodnosti še dodatno raziskati. Tema novodobnih zasvojenosti je vse bolj aktualna, zato bi nas zanimale dolgoročne posledice na duševno zdravje; tokratne ugotovitve si želimo:

- nadgraditi s kvalitativno raziskavo (intervjujem), kjer bi lahko s strokovnjakom še dodatno razložili pridobljene rezultate
- predstaviti in preveriti s kom od vrstnikov

Zavedamo pa se tudi, da bi bilo to zaradi občutljivosti teme precej težko.

7 ZAKLJUČEK

Pogosto (ne)utemeljeni strahovi, ki smo jim priča na vsakem koraku, še dodatno otežujejo in bremenijo naša življenja.

Zaradi družbe, kjer vsak gleda le nase, časa imamo vedno »premalo«, različne informacije so dostopne na vsakem koraku, spreminjajo se pogledi na svet, postajamo vse bolj odtujeni. Sovraštvo in pohlep postajata glavno vodilo v življenju mladih.

Nepredvidljive in negotove življenjske situacije, ki smo jim bili priča v preteklih letih (epidemija Covid) ter aktualni dogodki, na katere nimamo vpliva, lahko jih samo nemočno spremljamo (vojna v Ukrajini), puščajo pečat na našem duševnem zdravju.

Raziskovalna naloga nam je veliko dala, hkrati pa je odprla številne dvome glede vpliva novodobne tehnologije na pomembne odločitve mladostnikov. Prav tako se sprašujemo, ali se zavedamo pomena prostega časa in če, kako kakovostno ga znamo preživljati.

Zavedamo se, da lahko zaradi različnih vrst zasvojenosti trpita naše duševno zdravje in socialno okolje. Nenehno ozaveščanje, spremljanje in zgledno delovanje s strani odraslih (staršev, vzgojiteljev, učiteljev) bo na vseh nas – mladih – pustilo pečat. Pečat k rasti in napredku.

8 VIRI IN LITERATURA

Alter, A., 2019. Sužnji zaslona: Kako nas tehnologija zasvoji, industrija pa to izkoristi. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Čertanc Mauser P., Mladostniki in vejpanje – kadijo že četrtošolci, dostopno na <https://www.24ur.com/novice/inspektor/mladostniki-in-vejpanje-kadijo-ze-cetrtošolci.html> (30. 1. 2023)

Čufer, M., 2023. Zasvojitveni elementi družabnih omrežij - predavanje ARNES (11. 1. 2023)

Čuk Rupnik, J., Takšne groze ne smemo otrokom povzročiti nikoli več, dostopno na <https://novice.svet24.si/clanek/novice/slovenija/60e2d897c0a59/taksne-groze-ne-smemo-otrokom-povzrociti-nikoli-vec> (19. 2. 2023)

Ferlin, Š., Vejpanje kar pred učitelji med poukom, dostopno na <https://www.dnevnik.si/1043003562> (12. 1. 2022)

Hovnik Keršmanc, M., Čebašek Travnik, Z. in Stergar, E., 2005. Alkohol? Starši lahko vplivamo. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije

Kastelic, A., Mikulan, M., 2004. Mladostnik in droga. Priročnik za starše in učitelje. Ljubljana: Prohealth d.o.o.

Klančič, M., Jeriček Klanšček, H., Roškar, S., Tančič Grum, A., 2021. Slabemu počutju sem kos: 10 idej, kako lahko mladostnik sam skrbi za dobro počutje. Nacionalni inštitut za javno zdravje, dostopno na https://nijz.si/wpcontent/uploads/2021/05/mira_slabemu_pocutju_sem_kos_mladostniki_final_print.pdf (15. 2. 2023)

Klug, M., O otrocih, ki bi radi bili popolni, dostopno na <https://www.kopija-nova.si/svetovalnica/o-otrocih-ki-bi-radi-bili-popolni> (18. 1. 2023)

Koprivnikar, H., 2022. Porast tobačnih izdelkov – novi tobačni izdelki in izdelki z nikotinom v Sloveniji – spletno predavanje NIJZ (10. 11. 2022)

Košiček, M., 2009. Človek, imej se rad!. Ljubljana: Didakta

Kramli, M., Zasvojenost s tehnologijo: obravnavajo celo eno leto stare otroke, dostopno na <https://www.zurnal24.si/zdravje/zasvojenost-s-tehnologijo-obravnavajo-celo-eno-leto-stare-otroke-397792> (11. 12. 2022)

Kristovič, S., 2021. Zasloni – digitalni kokain. Ognjišče, leto 57, številka 3

Kristovič, S., Pangrčič, P., Kristovič, J., 2022. Logopedagogika: holistični vzgojno-izobraževalni pristop za 21. stoletje. Alma Mater Press, dostopno na <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-4OK8BY3T> (12. 12. 2022)

Naik, A., 2002. Droge – modri priročnik. Ljubljana: EDUCY

Marenk, J., Šverc, A., Kralj, A., 2004. Kdo sem? (učbenik za predmet Vera in kultura za 1. letnik gimnazij). Celje: Mohorjeva družba.

Marinč, D., 2018. Prepoznavanje obremenjenosti osnovnošolcev. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo, dostopno na <http://www.nbn.si/URN:NBN:SI:FSD:DOC-BDI499> (11. 11. 2022)

Mikuž, M., 2018. Obvladovanje stresa pri mladostnikih. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo, dostopno na <http://www.nbn.si/URN:NBN:SI:FSD:DOC-BDI419> (11. 12. 2022)

Newport, C., 2022. Digitalni minimalizem – Kako živeti bolje z manj tehnologije. Breovica pri Ljubljani: Zavod Iskreni

Novak, L., Moja leta v Zavodu v Kamniku. Prijatelj (Revija bolnikov, invalidov in njihovih prijateljev), letnik LIII, številka 1

Panjtar Torkar, S., 2021. Spremembe v življenju. Prijatelj (Revija bolnikov, invalidov in njihovih prijateljev), št. 1 (feb./mar.), letnik LIII

Roškar, S., Tančič Grum, A., 2008. Spregovorimo o samomoru med mladimi. Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, dostopno na <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-GWKIRUD6> (12. 11. 2023)

Täschner, K. L., 2002. Trde droge – mehke droge. Ptujška Gora: IN OBS MEDICUS

Teršek, Ž., Tepež, M., 2014. Alkohol v osnovni šoli. Raziskovalna naloga. Celje: Osnovna šola Hudinja, dostopno na <http://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4201402191.pdf> (9. 1. 2023)

Zgonik, S., Elektronske cigarete: uspeh ali nočna mora za javno zdravje?, dostopno na <https://n1info.si/poglobljeno/elektronske-cigarete-uspeh-ali-nocna-mora-za-javno-zdravje/> (12. 12. 2022)

Vrečar, B., 2011. Nihilizem in mladi: vloga socialnega pedagoga. Diplomsko delo. Ljubljana: PEF, Oddelek za socialno pedagogiko

Anketa o rabi alkohola in drugih droge (Rezultati 2020), dostopno na https://ormoz.ozrk.si/f/docs/Medobcinska_LAS_Ormoz_Sredisce_ob_Dravi_in_Sv/Anketa-o-rabi-alkohola-in-drugih-drog-2020.pdf (12. 1. 2023)

Definition of Addiction (ASAM), dostopno na <https://www.asam.org/quality-care/definition-of-addiction> (15. 12. 2022)

Kaj je duševno zdravje?, dostopno na <https://zivziv.si/kaj-je-dusevno-zdravje/> (13. 12. 2022)

Dijaki v šolskih prostorih prižigajo cigarete, telefonov ne odložijo niti med poukom – kdaj mora posredovati celo policija, dostopno na <https://www.metropolitan.si/novice/slovenija/dijaki-v-solskih-prostorih-prizigajo->

[cigarete-telefonov-ne-odlozijo-niti-med-poukom-kdaj-mora-posredovati-celo-policija/](#)
(17. 2. 2023)

Idealizirane podobe izjemno škodljive za samopodobo mladih, dostopno na <https://www.delo.si/novice/slovenija/idealizirane-podobe-izjemno-skodljive-za-samopodobo-mladih/> (22. 12. 2022)

Inštitut Vir, Kaj je zasvojenost?, dostopno na <http://www.institut-vir.si/o-zasvojenosti.html> (15. 1. 2023)

Mladi na spletu tudi do sedem ur dnevno: »Normalizira se tvegano vedenje«, dostopno na <https://www.24ur.com/novice/znanost-in-tehnologija/mladi-na-spletu-do-sedem-ur-dnevno-normalizira-se-tvegano-vedenje.html> (1. 2. 2023)

O duševnem zdravju, dostopno na <https://nijz.si/zivljenjski-slog/dusevno-zdravje/o-dusevnem-zdravju/> (14. 1. 2023)

Safe.si 2022: Vpliv na počutje in duševno dobrobit najstnikov, dostopno na <https://safe.si/raziskave-in-trendi/safesi-2022> (3. 2. 2023)

Slabemu počutju sem kos, dostopno na https://nijz.si/wp-content/uploads/2021/05/mira_slabemu_pocutju_sem_kos_mladostniki_final_print.pdf (15. 1. 2023)

SSKJ, dostopno na <https://fran.si/iskanje?FilteredDictionaryIds=130&View=1&Query=%2A> (13. 12. 2023)

Vpliv prehrane na duševno zdravje, dostopno na https://www.evzd.si/wp-content/uploads/2020/10/Clanek_dusevno-zdravje_26.8.2020_F.pdf (15. 1. 2023)

Veliki slovar tujk, 2002. Ljubljana: Cankarjeva založba

9.1 Anketni vprašalnik

- 45

- Igranje video iger.
- Poslušanje in/ali ustvarjanje glasbe.
- Počitek (dremanje, ležanje na kavču ...)
- Branje knjig.
- Ustvarjanje.
- Gibanje.

10. Kaj ti je v življenju zelo pomembno?

- Prijatelji.
- Znanje.
- Družina.
- Ljubezen.
- Poštenost.
- Mir.
- Zdravje.
- Spoštovanje in strpnost.
- Kako me vidijo drugi.
- Nič.
- Ne vem.

11. Kdo najbolj vpliva na tvoje razmišljanje o tem, kaj je v življenju pomembno?

- Prijatelji.
- Starši.
- Družabna omrežja.
- Nihče.
- Ne vem, ker o tem sploh ne razmišljam.

12. Kaj pomeni zdravo prehranjevanje?

- Jem večkrat na dan in jem različno hrano.
- Jem manjkrat na dan precej kalorično hrano.
- Zelo pazim, kaj pojem. Raje sem lačen/lačna, kot da pojem preveč.
- Jem, ko se spomnim.

13. Ali se zdravo prehranjuješ?

- Da, vedno.
- Včasih.
- Ne, nikoli.
- Ne vem.

14. Ali imaš v sobi, kjer spiš, več elektronskih naprav?

- Da.
- Ne.

15. Katere naprave imaš v sobi (vprašanje odprtega tipa)?

16. Koliko časa dnevno preživiš za računalnikom in/ali s telefonom v roki?

- Manj kot 1 uro.
- 2 do 3 ure.
- Več kot 4 ure.

17. Ali imaš dovolj časa, volje in koncentracije za domačo nalogo in učenje?

- Da.
- Ne, ker sem preobremenjen/a z ostalimi obveznostmi.
- Ne, ker veliko časa preživim na telefonu in računalniku.
- Redno se ne učim in tudi pogosto ne pišem nalog.

18. Ali se je tvoj učni uspeh v zadnjih mesecih spremenil?

- Da, moje ocene so boljše.
- Da, moje ocene so slabše.
- Ne, ocene se niso spremenile.

19. Ali si že kdaj poizkusil/a alkohol?

- Da, samo enkrat.
- Da, večkrat.
- Ne, nikoli.

20. Ali si že kdaj poizkusil/a cigareto ali elektronsko cigareto (vejp)?

- Da, samo enkrat.
- Da, večkrat.
- Ne, nikoli.

21. Zakaj si poizkusil/a cigarete, alkohol ali druga opojna sredstva?

- Ker to počnejo tudi moji prijatelji. To ni nič posebnega.
- Bil/a sem pod pritiskom vrstnikov.
- Ker me je zanimalo.
- Ne vem.

IZJAVA

Mentorici Špela Anders in Natalija Sevnik Leber v skladu z 20. členom Pravilnika o organizaciji mladinske raziskovalne dejavnosti »Mladi za Celje« Mestne občine Celje, zagotavlja, da je v raziskovalni nalogi z naslovom Mladi v primežu novodobnih zasvojenosti (analiza vpliva in posledic na duševno zdravje učencev zadnje triade OŠ Občine Žalec) katere avtorji so Neža Dimnik, Gal Goričan, Eva Koštomaj, Neli Kramaršek in Vita Vrbič:

- besedilo v tiskani in elektronski obliki istovetno,
- pri raziskovanju uporabljeno gradivo navedeno v seznamu uporabljene literature,
- da sme Osrednja knjižnica Celje objaviti raziskovalno nalogo v polnem besedilu na knjižničnih portalih z navedbo, da je raziskovalna naloga nastala v okviru projekta Mladi za Celje,
- da je raziskovalno nalogo dovoljeno uporabiti za izobraževalne in raziskovalne namene s povzemanjem misli, idej, konceptov oziroma besedil iz naloge ob upoštevanju avtorstva in korektnem citiranju,
- da smo seznanjeni z razpisnimi pogoji projekta Mladi za Celje.

Petrovče, 3. 5. 2023



Podpis mentoric

Podpis odgovorne osebe