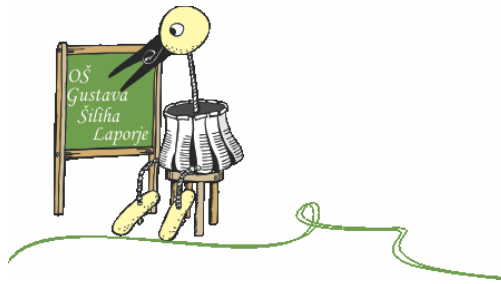


OŠ Gustava Šiliha Laporje



Elektronska droga

sociologija
raziskovalna naloga

Avtorja: Luka Perkovič
Neža Kavkler

Mentorica: Ines Jarh, prof.
Lektorica: Božena Ferenčina Brenc, prof.

Laporje, 2018

ZAHVALA

Zahvaljujeva se vsem, ki so nama pomagali pri nastanku raziskovalne naloge, še posebej najini mentorici Ines Jarh, ki nama je stala ob strani na vsakem koraku ter nama vlivala voljo do dela. Prav tako se zahvaljujeva tudi ge. Boženi Ferenčina Brencce za lektoriranje.

POVZETEK

Dandanes si življenja brez pametnih telefonov, računalnikov in tablic sploh ne znamo predstavljati, saj se življenje odvija kar preko spleta; če te ni tam, ne obstajaš. V tem pa tičijo tudi velike nevarnosti, ki so očem prikrite, ena od največjih je gotovo zasvojenost.

Za to raziskovalno nalogo sva se odločila, ker meniva, da je veliko najinih vrstnikov zasvojenih z elektronskimi napravami. Predstaviti želiva odvisnost od elektronskih naprav oziroma zasvojenost z njimi, saj sva prepričana, da je to velik problem sodobnega sveta. Vedno več mladih in tudi starejših je zasvojenih z elektronskimi napravami in ravno to je problem, saj se ljudje zanašajo na tehnologijo in vedno manj uporabljajo svoje možgane, ki jim tako zmanjšujejo sposobnosti; ker se tudi manj gibajo, imajo posledično težave z zdravjem. Zaradi tega sva se odločila, da bova raziskala stanje med najinimi vrstniki.

Ključne besede: zasvojenost, odvisnost, elektronske naprave, nekemična zasvojitvev, tehnologija

ABSTRACT

Nowadays we cannot imagine life without smartphones, computers, tablets, because life happens over the Internet, if you are not there, you do not exist. But here lies also a big danger, invisible to the eye and the biggest one is addiction for sure.

We have decided to make this research paper, because we think that many of our peers are addicted to electronic devices. With this research we would like to present addiction to electronic devices, because we think it is a big problem of the modern world. More and more young and older people are addicted to them and that is the problem since people depend on technology and use their brain less and therefore decrease the brain's ability, is moving less and consequently have health issues. This is the reason we have decided to make the research amongst our peers.

Key words: addiction, dependance, electronic devices, non-chemical addiction, technology

KAZALO VSEBINE

ZAHVALA	2
POVZETEK	2
1 UVOD	5
1.1 Zamisel za raziskovalno nalogo	5
1.2 Raziskovalna vprašanja in hipoteze	5
2 TEORETIČNI DEL	6
2.1 Kaj je zasvojenost?	6
2.2 Kakšni so znaki odvisnosti?	6
2.3 Nekemična zasvojitev	6
2.4 Znaki, ki pričajo o zasvojenosti z mobilnim telefonom	7
2.5 Kdaj postanejo računalniki nevarni in ločitev od njih	7
2.6 Ali tehnologija res poneumlja?	7
2.7 Alarmne razmere	8
3 RAZISKOVALNI DEL	8
3.1 Raziskovalne metode	9
3.1.1 Raziskovalna anketa	9
3.1.2 Mini eksperiment	9
3.1.3 Postopek zbiranja podatkov	9
3.1.4 Obdelava podatkov	9
4 REZULTATI	12
5 RAZPRAVA	15
6 ZAKLJUČEK	16
8 PRILOGE	18

1 UVOD

Dandanes si življenja brez elektronskih naprav skorajda ne moremo predstavljati. Z njimi se srečujemo na vsakem koraku, iz dneva v dan. Si predstavljate, kaj bi se zgodilo, če bi se kar naenkrat ugasnile vse elektronske naprave? Koliko zadev je odvisnih od tega? Banke ne bi izplačevale denarja, trgovine bi bile zaprte, bolnice ohromljene, delo na večini delovnih mest bi obstalo. Kljub vsemu pa te nujno potrebne elektronske naprave uporabljamo tudi, kadar to ni nujno. Kadar potujemo, skoraj ne najdemo cilja brez aplikacije - navigacije, za druženje s prijatelji uporabljamo družabna omrežja, za opomnike prihajajočih dogodkov, bujenje, računanje, iskanje informacij pa našega novega najboljšega prijatelja - pametni telefon. Postali smo odvisni od teh naprav, upravičeno, vendar tudi neupravičeno. V časih pred pametnimi telefoni so počeli enake stvari. Torej: kako je prišlo do tega?

1.1 Zamisel za raziskovalno nalogo

Za to raziskovalno nalogo sva se odločila, ker meniva, da je odvisnost od elektronskih naprav velik problem sodobnega sveta. To se najbolj kaže pri mladini, vendar tudi pri mlajših otrocih in odraslih. Posledično otroci nimajo več toliko domišljije, predstavljajo si, da so računalniške igre resničnost. Prav zato je med mladimi vedno več preteпов, poškodb in včasih se za koga usodno na zelo krut in boleč način konča življenje. Ampak to ni edini problem. Zaradi neprestanega gledanja v elektronske naprave se nam kvarita vid in drža. Če preveč naglas poslušamo glasbo, se nam lahko okvari sluh. Dokazano je, da se vedno več mlajših učencev, odvisnih od elektronskih naprav, posledično premalo gibata ter ima težave z motivacijo za učenje in šolske obveznosti.

1.2 Raziskovalna vprašanja in hipoteze

Raziskovalna vprašanja

1. Koliko % učencev od 6. do 9. razreda ima vsaj eno elektronsko napravo?
2. Koliko časa na dan učenci uporabljajo elektronske naprave?
3. Ali so otroci, ki trenirajo kak šport, bolj aktivni od otrok, ki ne trenirajo?

Hipoteze

1. Več kot 90% učencev od 6. do 9. razreda ima vsaj eno elektronsko napravo.
2. Učenci telefone, tablice in računalnike uporabljajo približno 3 ure na dan.
3. Meniva, da so otroci, ki trenirajo kak šport, bolj aktivni od otrok, ki ne trenirajo nobenega športa.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 Kaj je zasvojenost?

Zasvojenost se začne s predfazo, ki jo imenujemo »škodljiva raba« ali »zloraba postopkov za omamljanje« in predstavlja občasno omamljanje. Zasvojenost štejemo kot bolezen takrat, ko zasvojenec poskuša velikokrat in na različne načine prenehati s škodljivim vedenjem, a ga premagajo notranji psihični pritiski in se znova omami. (Rozman v Poznič 2001, str. 100)

Pri zasvojeni osebi se razvije odvisniški cikel ali začaran krog. »To je sistem misli, vedenj in občutkov, ki se pri zasvojenem prepletajo na poseben način, posledica tega pa je ponavljanje škodljivega vedenja. Zasvojeni cikel se nadgradi v zapleten sistem avtomatskega odločanja, ki v možganih zasvojenega deluje samodejno.« (Rozman, 2014, str. 18)

Poznamo zasvojenosti več vrst. Le-te delimo na kemične in nekemične. Med kemične zasvojenosti uvrščamo zasvojenost z alkoholom, drogami, kajenjem ipd. Opažno pa narašča delež ljudi, ki pa je zasvojen z elektronskimi napravami, kar pa sodi med nekemično zasvojenost. Sem sodi igranje raznoraznih iger, vse do interneta in uporabe družabnih omrežij. (Kramli, 2017)

2.2 Kakšni so znaki odvisnosti?

Znaki zasvojenosti se kažejo tako, da se oseba začne drugače obnašati. Postane jezna, je zelo razdražljiva in skrivnostna, upade ji motivacija, nima energije in samodiscipline, nima velikega samospoštovanja in postane zelo nedejavna v prostem času. Oseba, ki uživa droge, doživi tudi določene telesne znake oziroma spremembe. Najpogosteje je uživalec utrujen, ima ponavljajoče se zdravstvene probleme, rdeče oči in dolgotrajen kašelj. Lahko pa se tudi zgodi, da ima težave s spominom, ne more se skoncentrirati na določeno delo, po navadi se tudi stanje v šoli poslabša (slabše ocene ...), ima tudi slabšo kondicijo, določenim osebam pa se spremeni tudi način govora. Oseba dobi tudi večje zenice in njena telesna teža se sunkovito zviša ali pa zniža. (Ni, 2009)

2.3 Nekemična zasvojenost

V zadnjem času je vedno več nekemičnih zasvojenec (telefon, računalnik, borza, hitra vožnja ...), kar pomeni, da imamo težavo z zasvojenostjo. Večina mladostnikov, ki se ne vključujejo v družbo ali se v njej ne znajdejo, je šibkih ter bodo prej poiskali nekaj, kar jih zanima, ali brez smisla "surfali" po internetu. Na primer: Najstnik najde igrico, ki mu je všeč. Vživi se v junaka, ki je zmožen vsega, in tako dobi, kar mu manjka. Kdor pa bo osebo, ki se preveč poglobi v virtualni svet, pripeljal nazaj v resničnost, bo njen sovražnik. (Kramli, 2017)

2.4 Znaki, ki pričajo o zasvojenosti z mobilnim telefonom

- Pametni telefon dojemate kot najpomembnejšo stvar v svojem življenju, brez katere si ne morete več zamišljati vsakdana.
- Zaradi mobilnega telefona pogosto prihaja do prepirov med vami in člani vaše družine oziroma partnerjem. Pri tem je jabolko spora praviloma količina časa, ki ga preživite med uporabo telefona.
- Mobilni telefon vas pogosto ovira pri opravljanju pomembnih dejavnosti, ki bi morale imeti prednost, na primer pri učenju ali delu.
- Čas, ki ga preživite med uporabo pametnega telefona, je daljši od časa, ki ga namenite drugim aktivnostim.
- Z mobilnim telefonom si pomagata takrat, ko vaše razpoloženje ni najboljše.
- Postopoma se količina časa, ko uporabljate telefon, povečuje. Zdaj je tako mnogo večja kot takrat, ko ste telefon dobili.
- Če se kdaj zgodi, da ne morete uporabljati svojega mobilnega telefona, postanete zelo slabe volje in razdražljivi.
- Drugim ljudem, predvsem svojim bližnjim, lažete glede količine časa, ki ga preživite tako, da uporabljate svoj pametni telefon za različne aktivnosti. (Jordan, 2017)

2.5 Kdaj postanejo računalniki nevarni in ločitev od njih

Če na internetu naredimo nekaj, kar podpira realnost, je varno. Če pa brez smisla brskamo po internetu, igramo igrice in še kaj, se začnejo prve faze odvisnosti. Nova tehnologija nam lajša življenje, vendar ne vemo, kaj lahko naredi z našo domišljijo. Zato bi morali starši, svojci itd. povedati otroku, kaj je pomembno, da ločijo, kaj je igra in kaj delo z novo tehnologijo. Ko uporabljamo naprave za delo, v naših možganih poteka kemični proces, ki telesu sporoča, da je utrujeno, in to se naveliča. Ko pa naprave uporabljamo za zabavo, možgani telesu ne sporočajo teh signalov. Posledica je, da nismo utrujeni in se ne naveličamo. To velja tudi za najstnike. Zato je potrebna časovna ter prostorska omejitev. Razlog je naslednji. Če otrok ne spi ter je raje na telefonu ali tablici, se ne naveliča in ni zaspan. Ko se zjutraj zbudi, pa je zaspan, ne funkcionira, je problematičen itd. Zato je pomembno, da otrok nima telefona ali tablice v sobi, da se dobro naspi, da lahko funkcionira. (Kramli, 2017)

2.6 Ali tehnologija res poneumlja?

Ko se otrok igra s starejšim, dobi občutek zaupanja do odraslih in okolja. Danes se vse več ljudi igra z otroki, vendar ne v okolju, ampak raje na kakšni konzoli. Posledica tega je, da imajo v šoli otroke, ki ne morejo sprejemati navodil in niso sposobni slediti. To je zato, ker v zgodnjem otroštvu niso imeli za igro na razpolago ljudi, ampak ekran oziroma monitor ter program. Ko se otrok igra z odraslo osebo, ne dobi le delovnih navad, ampak tudi zaupanje ter se nauči predvidevati. (Kramli, 2017)

Po analizah rezultatov raziskave PISA sta Thomas Fuchs in Ludger Woßmann ugotovila, da če imajo učenci računalnik doma, to vodi k slabšemu učnemu uspehu in ne obratno, kot

marsikdo misli. To se kaže tako pri računanju kakor branju. Že navzočnost računalnika doma vodi naprej do tega, da igrajo računalniške igrice, kar odvrča od učenja in negativno vpliva na šolski uspeh. Izkazalo se je, da so tisti, ki uporabljajo računalnik večkrat na teden, znatno manj uspešni pri branju in računanju. (Spitzer, 2016, str. 23)

2.7 Alarmne razmere

V Sloveniji je na tisoče ljudi, ki so že odvisniki ali jih še niso prepoznali, med njimi so tudi najstniki. Za te mlade pravimo, da so problematični, imajo motnje ... A v bistvu gre za poškodbe zaradi nepravilne uporabe tehnologije. Tega strokovnjaki in družine ne prepoznajo takoj, vendar se jih vedno več srečuje s tem problemom. O tej odvisnosti ne moremo govoriti kot o drugih. Ne vemo, kdaj se pojavi, in zelo hudo vpliva na ljudi. Običajno odvisnost zavzema 3 % populacije, vendar odvisnost od elektronskih naprav zavzema skoraj 30 % populacije. (Kramli, 2017)

Tema zasvojenost z internetom niti ni tako nova, saj njeni začetki segajo v zadnje desetletje prejšnjega stoletja. Ko je bila tema prvič predstavljena na srečanju ameriških psihologov, je doživela buren odziv strokovne javnosti. Nekako se ni zdelo mogoče, da bi bil človek lahko zasvojen z internetom, saj se je takrat govorilo predvsem o kemičnih odvisnostih. Ne glede na veliko število kritik je ta pionirska raziskava navdušila še druge raziskovalce tega področja, da tudi sami sprejmejo ali ovržejo ta fenomen. (Primožič, 2009)

Danes lahko potrdimo, da zasvojenost z internetom vsekakor obstaja. Še več, obstajajo tudi zasvojenost z mobilnimi telefoni, zasvojenost z igranjem iger in druge podobne zasvojenosti. Po prebiranju obsežne literature na to temo bi lahko pritrdila dejstvu, da zasvojenost z internetom *per se* obstaja, vendar še vedno ni dokazano, na kakšen način sam proces poteka. Jasno je, da ni in ne more obstajati nek univerzalen proces zasvojenosti. (Primožič, 2009)

3 RAZISKOVALNI DEL

3.1 Raziskovalne metode

V raziskavi sva uporabila metodo anketiranja, metodo mini eksperimenta, metodo analize in sinteze ter delo s knjižnimi in spletnimi viri.

3.1.1 Raziskovalna anketa

Anketni vprašalnik je izpolnilo 124 anketirancev, ki so bodisi najini sošolci, prijatelji in znanci bodisi popolni neznanci iz mestne šole. Anketiranje je poteklo preko spleta in tudi v papirnati obliki v mesecu januarju 2018. Vprašalnik je vseboval 20 vprašanj s podvprašanji.

3.1.2 Mini eksperiment

Izvedla sva tudi mini eksperiment, in sicer tako, da sva preživela dva dni brez telefona. Svoja občutja in razmišljanja sva beležila v obliki dnevniškega zapisa.

3.1.3 Postopek zbiranja podatkov

Podatke sva zbirala po kvalitativni tehniki z anonimnim anketnim vprašalnikom, sestavljenim iz vprašanj zaprtega in odprtega tipa.

3.1.4 Obdelava podatkov

Podatke sva obdelala s pomočjo spletnih aplikacij, programa Microsoft Excel ter delno tudi ročno. Sledila je kvalitativna analiza.

3.2 Anketa

Za potrditev svojih hipotez, domnev in predvidevanj sva izvedla anketo med osnovnošolci. Anketirala sva učence iz vaše ter mestne šole. Preden pa sva ponudila najino anketo učencem, sva se odločila, da preveriva, kakšno je stanje pri naju. Na spletni strani SAFE.SI sva rešila anketo o zasvojenosti s telefonom. Ob koncu ankete sva dobila opis glede na najine odgovore.

Luka/Neža si povprečen uporabnik mobilnega telefona. Čas, ki ga porabiš za SMSe, internet, telefoniranje, slikanje in druge dejavnosti na mobilcu, je mogoče včasih predolg, vendar zaenkrat imaš kontrolo nad uporabo.

Ob koncu ankete ta spletna stran ponuja tudi odgovore na naše probleme ter rešitve.



The screenshot shows a red header with the 'Safe.si' logo. Below it is a lightbulb icon followed by the title 'KAKO PREPREČITI ZASVOJENOST Z MOBILNIM TELEFONOM?'. The main content consists of four bullet points providing advice on mobile phone usage.

- **Ne zamenjaj pravih prijateljev in druženja v živo za mobilnik.** Nikomur ni všeč, da se nekdo med pogovorom z njim poleg ukvarja še s svojim mobilnikom in je hkrati priklopljen še na množico drugih komunikacij in informacij, to so potrdile tudi raziskave med mladimi.
- **Ne ukvarjaj se z mobilnikom med jedjo, družinskim kosilom, med poukom, v kinu, gledališču ...** Posvečaj se temu, kar delaš, kaj gledaš, kaj ješ, s kom si. Mobilnik lahko počaka!
- **Ponoči imej mobilnik izklopljen (sevanje).** Trdnih dokazov o vplivu sevanja ni, a pazljivost vseeno ni odveč. Kar zadeva otroke, obstajajo hipoteze, da so otroci med 3. in 15. leta občutljivejši na elektromagnetna sevanja, zato je bolje, da čim manj uporabljajo mobilnike. V smislu časovne omejitve ni znanih točnih vrednosti. V smislu upoštevanja načela previdnosti pa se omenja 30 minut na dan. (doc.dr. Peter Gajšek, direktor Inštituta za neonizirana sevanja - www.inis.si). **Telefoniraj na območjih, kjer je dobra pokritost s signalom, saj je tam sevanje manjše, priporočamo tudi uporabo vrvičnih slušalk.**
- **Ne zamujaj pomembnih dogodkov v življenju samo zato, ker moraš biti non-stop priklopljen na svoj telefon.** Postajamo odvisni od informacij, ki nam, ko presežejo določeno količino ne koristijo več (dokazano), ampak pravzaprav ustvarjajo stres, pojavlja se fragmentacija koncentracije, nismo več sposobni osredotočiti se poglobljeno na eno stvar, ampak spremljamo vse, a zelo površno.

Slika 1: Kako preprečiti zasvojenost z mobilnim telefonom? (Vir: safe.si ...,2018)

Po opravljeni anketi sva bila malo presenečena, saj so se najini odgovori kar precej razlikovali. Zato meniva, da je anketa sicer dobro zasnovana, vendar ni najbolj natančna, saj sva na določena vprašanja odgovorila različno, kljub temu pa dobila popolnoma identična opisa. Opisi stanja bi se morali razlikovati, saj ko rešiš anketo, dobiš samo dva možna odgovora. Torej možnosti sta samo, da si povprečen uporabnik ali pa odvisnik, kar pa ni primerno, saj tak način lahko hitro nekoga, ki to ni, uvrsti med odvisnike, in obratno. Zelo priročno je tudi to, da stran ponuja rešitve za tiste, ki jih anketa prepozna kot odvisnike, da dobijo ustrezne nasvete, v kolikor si želijo pomagati, da odvisnost ne preraste v resno bolezen.

3.3 Mini eksperiment

Opravila sva tudi mini eksperiment, in sicer sva preživela dva dni brez telefona in ob tem beležila občutja in doživljanja. Najini izkušnji sta naslednji.

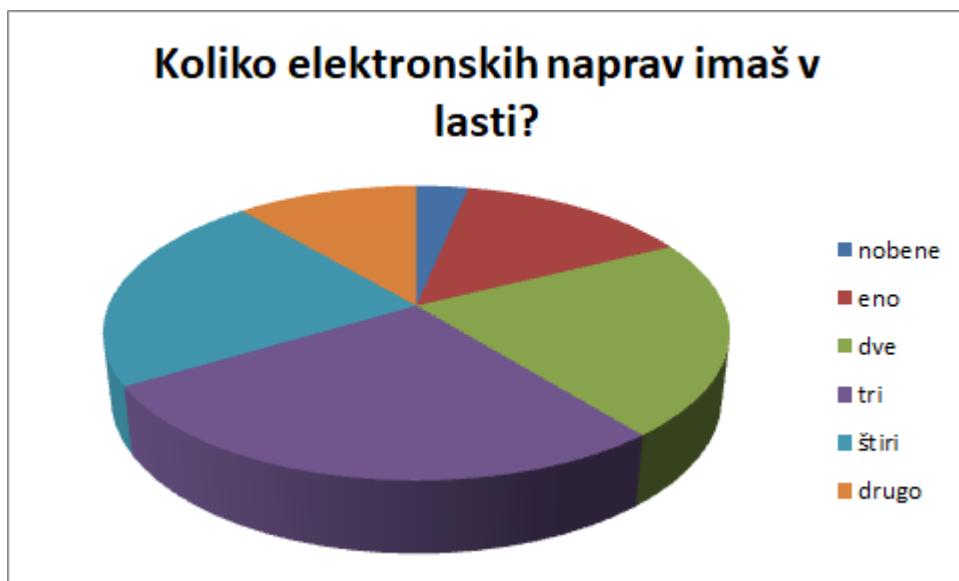
NEŽA

Dan 1: Počutim se, kot da se ni spremenilo nič. Dan je minil popolnoma normalno brez posebne potrebe po elektronskih napravah. Moje počutje oziroma razpoloženje se ni spremenilo. Na telefon pomislim le takrat, kadar razmišljam o glasbi, a ta občutek mine dokaj hitro.

Dan 2: Občutek je zelo podoben oziroma enak kot prejšnji dan. Dan je minil brez pomisleka na telefon, razen takrat ko sem se enako kot dan prej spomnila na glasbo. Tudi moje razpoloženje je popolnoma enako kot dan prej.

4 REZULTATI

V anketi je sodelovalo 124 osnovnošolcev, 85 učencev iz mestne in 39 iz vaške šole. Od vseh anketirancev jih ima 22 % status kulturnika ali športnika. Analizirala sva skupne odgovore ter opravila primerjavo med mestom in vasjo.



Graf 1: Koliko elektronskih naprav imaš v lasti (telefon, tablica, računalnik, konzola ...)?

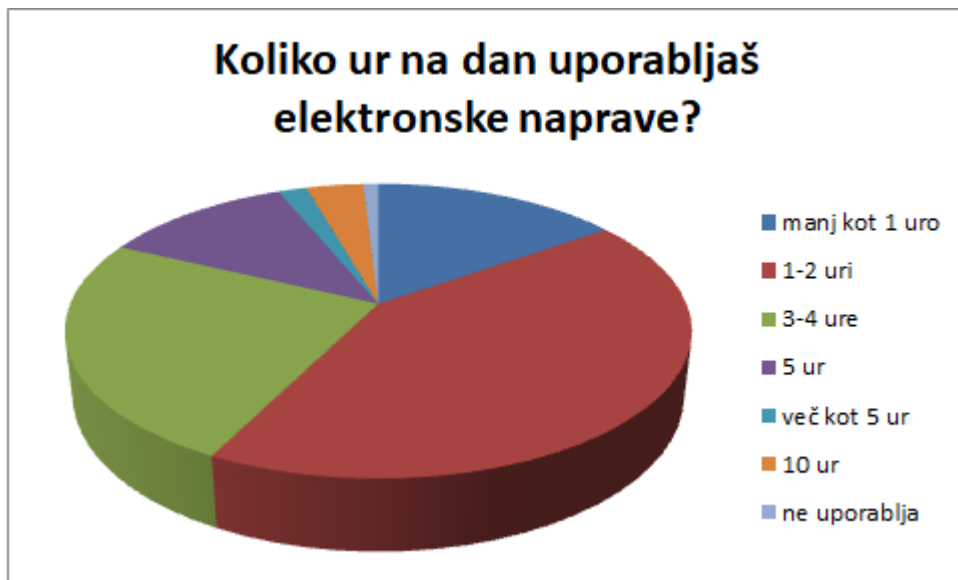
Kar 82% anketirancev ima v lasti dve ali več elektronskih naprav, kar je na nek način pričakovano, po drugi strani pa zaskrbljujoče. Le 3 % nimajo nobene, to pomeni niti mobilnega telefona, samo 14 % pa ima v lasti samo eno napravo.



Graf 2: Katere elektronske naprave imate v lasti (družina)?

Na vprašanje, katere elektronske naprave imate v družini, je bilo možnih več odgovorov in 58,8 % učencev je odgovorilo, da imajo telefon in računalnik, 46,7 % jih je odgovorilo, da

imajo tablico, 30 % pa jih ima igralno konzolo. Vsaj 50 % anketirancev ima v lasti vse elektronske naprave, ki so bile naštet, kar je zaskrbljujoče.



Graf 3: Koliko časa na dan uporabljaš elektronske naprave?

Odgovori so dokaj pričakovani, čeravno meniva, da mogoče niso povsem realni. Če bi seštevali uporabo od jutra do večera, bi hitro prišli do ugotovitve, da je le-te najbrž več, kot je anketirani odgovoril. Bila pa sva presenečena nad odgovorom, da eden iz med vseh učencev ne uporablja elektronskih naprav, kar je v današnjem času na nek način čudno in hkrati pohvalno.



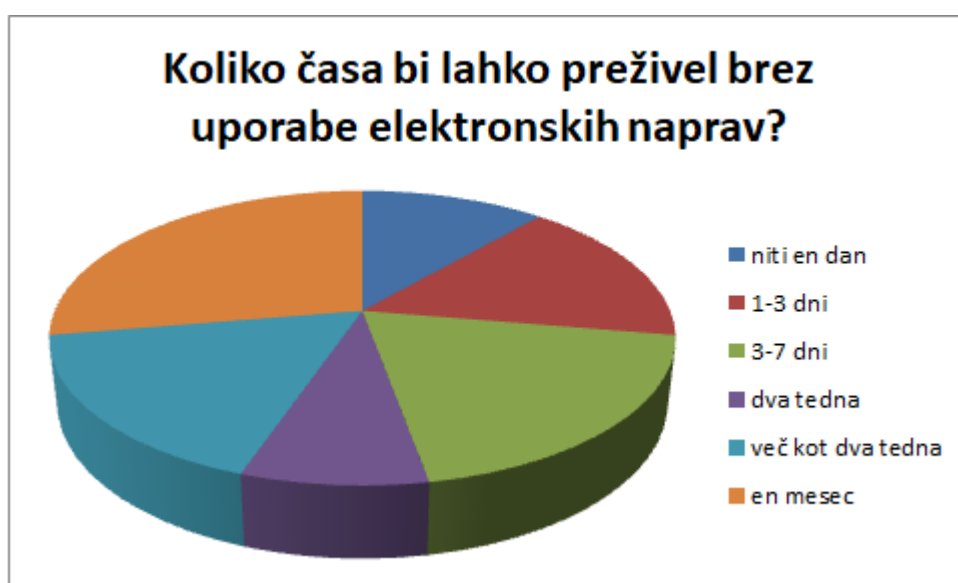
Graf 4: Ali imaš omejen dostop do elektronskih naprav?

Le malenkost več kot polovica anketirancev, 52 %, ima dejansko omejen dostop do elektronskih naprav. To v praksi pomeni, da si skoraj polovica anketirancev sama odreja čas uporabe, najbrž tudi vsebine, do katerih dostopa, torej starši nimajo velikega vpliva na početje svojih otrok niti vpogleda v njihovo početje. Glede na raziskave meniva, da bi vsak moral imeti določeno, kdaj in koliko časa lahko uporablja elektronske naprave.



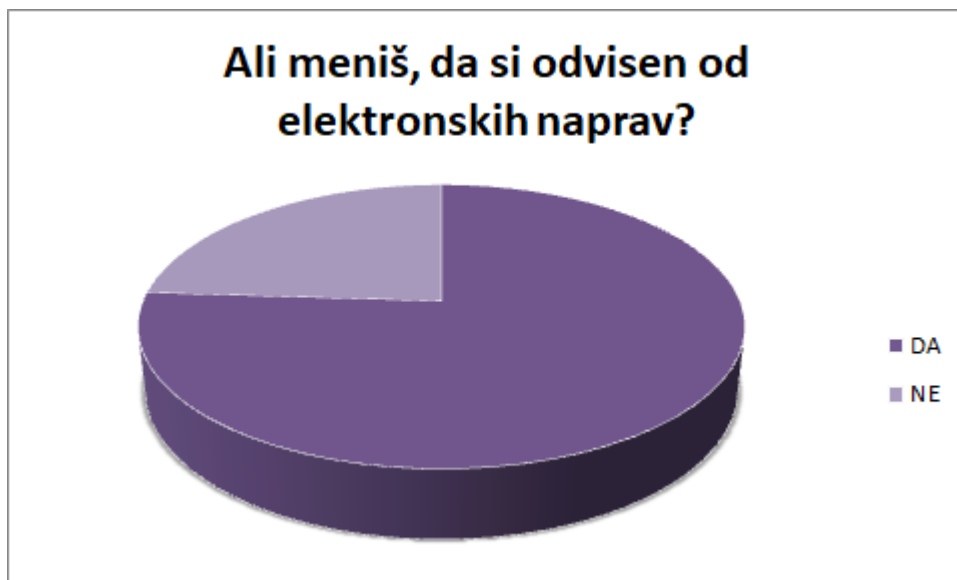
Graf 5: Ali si že bil kaznovan s prepovedjo uporabe elektronskih naprav?

Več kot polovica anketirancev, 64 %, je že bila kaznovana s prepovedjo uporabe elektronskih naprav, 36 % pa ne. Najpogostejši vzroki za to so bili vzgojni, slabe ocene ter zaradi predolge uporabe.



Graf 6: Koliko časa bi lahko preživel brez uporabe elektronskih naprav?

Odgovori na to vprašanje so zelo razpršeni, izstopa le odgovor "en mesec", kar je odgovorilo kar 28 %. Glede na to, koliko časa anketiranci preživijo z elektronskimi napravami, se ta odgovor ne zdi realen in objektivni.



Graf 7: Ali meniš, da si odvisen od elektronskih naprav?

Ugotovila sva tudi, da velika večina, kar 76 %, meni, da ni odvisna od elektronskih naprav, le 24 % pa, da so. Tudi tukaj se sprašujeva, ali so odgovori realni in objektivni, saj preživijo preveč časa z njimi in je najbrž večji delež anketirancev zasvojenih, a se tega ne zavedajo. Četrtnina anketirancev se pa svoje težave zaveda, kar je dobra pot, da se zasvojenost preneha.

Pri analiziranju podatkov sva prišla do ugotovitve, da ključnih razlik v uporabi elektronskih naprav med mladimi v mestu in na vasi ni. To naju je sicer kar malo presenetilo, saj sva menila, da osnovnošolci na vasi, obdani z naravo in kmetijami, preživijo manj časa z elektronskimi napravami. Tudi razlike med učenci, ki imajo status, torej neko dodatno zunajšolsko dejavnost v prostem času, in tistimi, ki je nimajo, ni. Pri nekaterih učencih s statusom je celo obratno, so med tistimi uporabniki, ki uporabljajo elektronske naprave več kot povprečje.

Najbolj mogoče v oči bode dejstvo, da se anketiranci v veliko primerih sploh ne zavedajo prekomerne uporabe elektronskih naprav in večina nima časovno omejenega dostopa do letih ter se tako stanje slabša. V večini primerov se tudi starši ne zavedajo, kako hitro lahko postaneš zasvojen in kakšno škodo si povzročajo njihovi otroci. Zato meniva, bi morali biti oboji, starši in otroci, bolj osveščeni in bi morali poznati rezultate vseh raziskav o škodljivosti (prekomerne) uporabe elektronskih naprav.

5 RAZPRAVA

Ob koncu raziskovalne naloge sva s svojim delom zadovoljna, saj sva prišla tako do nekaterih predvidenih kot tudi novih, nepredvidenih ugotovitev o uporabi elektronskih naprav.

Tema je zelo aktualna in dalo bi se še veliko raziskati, predvsem povezavo med uporabo elektronskih naprav in uspešnostjo v šoli (na primer šolski uspeh), povezavo med učnimi motnjami in časom, ki ga preživijo z digitalnimi mediji, pomanjkanjem pozornosti, pojav stresa in depresije ter nagnjenost k nasilju.

Pred raziskovanjem sva si postavila tri hipoteze, ki sva jih po končanem raziskovanju potrdila ali ovrgla. Najino **prvo hipotezo**, da ima vsak učenec vsaj eno elektronsko napravo, sva **potrdila**, saj so vsi anketiranci odgovorili, da imajo v lasti vsaj eno elektronsko napravo. **Drugo hipotezo** sva **ovrgla**, saj največ učencev elektronske naprave uporablja 1-2 uri na dan. **Tretjo hipotezo** sva prav tako **ovrgla**, saj so vsi anketiranci s statusom športnika odgovorili, da uporabljajo elektronske naprave več kot 3 ure.

Zelo naju je presenetilo dejstvo, da je malo takih učencev, ki nima oziroma ima malo elektronskih naprav. Veliko učencev uporablja telefone med učenjem, kar gotovo ne pripomore k učinkovitemu učenju, saj jih to odvrča od zbranosti in prekinja miselni tok. Zato bi vrstnikom svetovala, da poskušajo časovno omejiti uporabo telefona oz. katere koli elektronske naprave, saj se bodo tako zavarovali in morda celo izognili morebitni zasvojenosti od le-teh.

6 ZAKLJUČEK

Med snovanjem raziskovalne naloge sva ugotovila, da so razmere na trenutke kar precej zaskrbljujoče in se je tega problema treba lotiti resno. Elektronske naprave so posegle v vse ravni našega življenja, brez njih se skorajda ne znajdemo, obenem pa iz dneva v dan postajamo od njih vse bolj odvisni in zasvojeni z njimi. Lahko se zgodi, da bodo kasnejše generacije popolnoma izgubile zaupanje v ljudi, ker se bodo starši raje igrali s telefoni kot z njimi. Lahko se tudi zgodi, da bodo starši popolnoma odvzeli svojo ljubezen otrokom in jo predali robotom oziroma tehnologiji. Potrebno bi bilo narediti nekaj, da bi vse več ljudi ozavestili o težavah, ki jih prinašajo elektronske naprave, ter jih izobraziti o pomoči pri odvijanju odvisnosti od le-teh.

7 VIRI IN LITERATURA

Jordan, K. (2017). *Ste zasvojeni s svojim pametnim telefonom?* Pridobljeno 5. februar, 2018 s <https://www.utrinek.si/ste-zasvojeni-s-svojim-pametnim-telefonom>

Kramli, M. (2017). *V Sloveniji je tisoče uničenih mladih.* Pridobljeno 15. januar, 2018 s <http://www.onaplus.si/v-sloveniji-je-na-tisoce-unicenih-mladih>

Ni, J. (2009). *Kako prepoznati ali je moj otrok odvisnik.* Pridobljeno 2. februar, 2018 s <http://vizita.si/clanek/dusevnost/ali-je-moj-otrok-odvisnik.html>

Primožič, A. (2009). *Zasvojenost z internetom.* diplomsko delo. Ljubljana. Pridobljeno 10. februar, 2018 s <http://dk.fdv.uni-lj.si/diplomska/pdfs/primozic-anze.pdf>

Rozman, S. (2001). *Zasvojenost–bolezen ali način življenje.* V: Poznič,A. *Preprosto in pristno*, Zbornik predavanj. Ljubljana: Društvo SKAM.

Rozman, S. (2014). *Umirjenost:kako prepoznati zasvojenost, jo razumeti in poiskati pot iz nje.* Ljubljana: Modrijan.

Spitzer, M. (2016). *Digitalna demenca.* Celovec: Mohorjeva.

8 PRILOGE

Anketa

Spol:

- Moški
- Ženska

V katero starostno skupino spadate?

- 1 razred
- 2 razred
- 3 razred
- 4 razred
- 5 razred
- 6 razred
- 7 razred
- 8 razred
- 9 razred

Ali imaš kakšen status?

- Da
- Ne
- Drugo:

Kakšen status imaš?

- Športnika
- Kulturnika

Koliko časa na dan uporabljaš elektronske naprave?

- nič
- manj kot 1h
- 1-2h
- 3-4h
- 5 h
- Drugo:

Koliko elektronskih naprav imaš v lasti (telefon, tablica, računalnik, konzola...)?

- nobene
- eno
- dve
- tri
- štiri
- Drugo (število):

Katere elektronske naprave imate v lasti (družina)?

Možnih je več odgovorov

- telefon
- tablica
- računalnik
- igralna konzola

Kdo ima tablico?

- Vsi
- Nekateri

Kdo ima v vaši družini telefon?

- Vsi
- Nekateri

Kaj najraje počneš v prostem času?

- brskam po telefonu (internet, socialna omrežja, sms..),
- se družim s prijatelji,
- sem zunaj (sprehod, šport),
- igram igrice (na telefonu, tablici, računalniku, konzoli),
- si dopisujem s prijatelji preko socialnih omrežij,
- igram namizne igre s prijatelji/družino,
- berem,
- treniram šport

Za kakšne namene največ uporabljaš elektronske naprave?

Možnih je več odgovorov

- Za šolo
- Za prosti čas
- Za socialna omrežja

Ali imaš pri sebi telefon, ko se učiš?

- Da
- Ne

Zakaj?

- pomagam si pri učenju
- pogovarjam se s prijatelji
- predvajam si glasbo
- iz navade
- Drugo:

Ali misliš da si odvisen od elektronskih naprav?

- da
- ne

Kliknite in vpišite besedilo vprašanja

Drugo:

Po čem sklepaš?

Drugo:

Koliko časa bi lahko preživel brez uporabe elektronskih naprav?

- Niti en dan
- 1-3 dni
- 3-7 dni
- Dva tedna
- Več kot dva tedna
- En mesec

Ali so elektronske naprave pogosto vzrok za prepire v vaši družini?

- Nikoli
- Včasih
- Poosto
- Vedno

Ali imaš omejen dostop do elektronskih naprav?

- Da
- Ne

Ali so te starši že kdaj kaznovali s prepovedjo uporabe elektronskih naprav?

- Da
- Ne

Zakaj?

Razlog: