



2.osnovna šola Slovenska Bistrica

# **RAČUNALNIK: NOVODOBNA DROGA?**

Področje: sociologija

Raziskovalna naloga

Avtorji: Jure Jesenek, Jernej Kosajnc, Anže Žnidarko

Mentor: Luka Husu

Slovenska Bistrica, 2020

## **ZAHVALA**

Zahvaljujemo se vsem, ki so nam na kakršen koli način pomagali pri nastajanju raziskovalne naloge. Iskrena hvala našemu mentorju, g. Luki Husu, za pomoč, spodbujanje in vodenje pri samem delu, intervjuvank, ge. Sari Lešnik Cveček, ki je odgovorila na naša vprašanja, ter vsem učencem, ki so korektno izpolnili anketni vprašalnik.

## KAZALO VSEBINE

KAZALO VSEBINE .....	3
KAZALO GRAFOV .....	4
POVZETEK .....	5
ABSTRACT .....	5
1 UVOD .....	6
1.1 Namen in hipoteze .....	6
2 TEORETIČNI DEL.....	7
2.1 Kaj je zasvojenost? .....	7
2.2 Vrste zasvojenosti.....	8
2.2.1 Kemična zasvojenost .....	8
2.2.2 Nekemične zasvojenosti .....	8
2.3 Razlogi za zasvojenost .....	9
2.4 Posledice zasvojenosti .....	9
2.5 Kaj je odvisnost? .....	10
2.6 Vrste odvisnost? .....	10
2.6.1 Fizična odvisnost.....	10
2.6.2 Psihična odvisnost .....	10
3 RAZISKOVALNI DEL .....	11
3.1 Metode dela .....	11
3.2. Analiza anketnega vprašalnika .....	12
3.3 Intervju s šolsko svetovalno delavko.....	19
4 RAZPRAVA.....	21
5 ZAKLJUČEK .....	23
6 LITERATURA .....	24

## KAZALO GRAFOV

Slika 1: Odstotek anketiranih učencev po spolu .....	12
Slika 2: Kateri razred obiskuješ? .....	12
Slika 4: Ali ločiš zasvojenost od odvisnosti? .....	13
Slika 5: Ali meniš, da si zasvojen? .....	14
Slika 6: Kaj počneš v prostem času? .....	14
Slika 7: Ali se ti zdi, da lahko zdržiš brez elektronike? .....	15
Slika 8: Koliko časa zdržiš brez uporabe elektronike? .....	15
Slika 9: Ali igraš video igre? .....	16
Slika 10: Koliko časa preživiš na elektroniki? .....	16
Slika 11: Ali meniš, da elektronika škoduje tvojemu zdravju? .....	17
Slika 12: Od kod povzemaš vire za neznane informacije? .....	17
Slika 13: Ali si seznanjen z zlorabo prek spleta? .....	18
Slika 14: Ali bi uvedel kakšne spremembe glede uporabe mobilnih in elektronskih naprav? .....	18

## **POVZETEK**

Za raziskovalno nalogo *Računalnik: novodobna droga?* smo se odločili zato, ker nas zanima, kako je z zasvojenostjo z uporabo sodobne tehnologije pri učencih naše šole.

V teoretičnem delu raziskovalne naloge smo raziskali in predstavili, kaj je zasvojenost, vrste zasvojenosti ter razloge in posledice zanjo. V nadaljevanju smo predstavili tudi odvisnost in vrste odvisnosti ter oba pojma primerjali med sabo.

V raziskovalnem delu naloge smo s pomočjo anketnega vprašalnika za učence petih, sedmih in devetih razredov ugotavljali, ali so učenci naše šole zasvojeni z uporabo računalnika in drugih elektronskih naprav. Trditve učencev in ugotovitve, pridobljene s pomočjo anketnega vprašalnika, pa smo podkrepili z intervjujem naše šolske svetovalne delavke.

**Ključne besede:** zasvojenost, odvisnost, internetna zloraba

## **ABSTRACT**

We decided to write a research paper with the title "*Computer: A New Age Drug?*" because we want to know whether it is addictive to use modern technology with students from our school.

In the theoretical part of the research paper, we investigated and presented what addiction is, the types of addiction, and the reasons and consequences for it. Furthermore, we outlined dependencies and types of dependencies, comparing the two concepts with each other.

In the research part of the paper, we were using the questionnaire for students in grades 5, 7 and 9 to determine if students from our school feel addicted to using computers and other electronic devices. The students' claims and the findings of the questionnaire were supported by an interview with our school counsellor.

**Keywords:** addiction, cyberbullying

# 1 UVOD

Vedno smo se spraševali, ali so učenci na naši šoli zasvojeni z mobilnimi napravami, saj jih v šolski garderobi pogosto opazimo s telefoni v rokah. Ob besedi zasvojenost je naša prva asociacija pogosto odvisnost od različnih vrst drog, nikotina ali alkohola, vendar pozabljamo, da obstajajo tudi druge vrste zasvojenosti, kot je na primer zasvojenost s hrano, igrami na srečo ali prekomerno uporabo telefona. V naši raziskovalni nalogi smo se podrobneje osredotočili na zasvojenost z uporabo sodobne tehnologije, ki jo dandanes predstavlja računalnik, ki je del marsikatere elektronske naprave, kot je telefon, tablični računalnik ali igralna konzola.

Zanima nas tudi, kaj na telefonih počnejo učenci, zato bomo pripravili anketo za učence, s katero želimo ugotoviti, kako je z zasvojenostjo pri učencih naše šole. Ugotovitve pa podkrepiti s strokovnim mnenjem šolske svetovalne delavke.

Naš navdih za raziskovalno nalogo je predvsem dejstvo, da današnja mladina prekomerno uporablja moderno tehnologijo.

## 1.1 Namen in hipoteze

Namen raziskovalne naloge je ugotoviti, kakšno je mnenje učencev naše šole o prekomerni uporabi sodobne tehnologije, kaj menijo o morebitni lastni zasvojenosti in ali so seznanjeni z zlorabami prek spleta. Namen naše raziskovalne naloge pa je bil tudi ugotoviti, kaj učenci počnejo v prostem času na telefonu ali računalniku in ali igrajo video igre ter katere.

Pred raziskavo smo si postavili hipoteze:

- H1: Učenci sami zase menijo da so zasvojeni.
- H2: Učenci ločijo med zasvojenostjo in odvisnostjo.
- H3: Učenci največ časa preživijo na telefonu.
- H4: Učenci ne zdržijo brez moderne tehnologije.
- H5: Učenci so seznanjeni z zlorabo prek spleta.

## 2 TEORETIČNI DEL

### 2.1 Kaj je zasvojenost?

Zasvojenost je predvsem kronična bolezen možganskega nagrajevalnega kroga in centrov, ki so povezani z motivacijo in spominom. Nedelovanje teh sklopov nevronske povezave se kaže na biološki, duševni, družbeni in duhovni ravni. Izraža se v posameznikovi patološki potrebi po ugodju in/ali sprostitvi ob uživanju snovi in izbiri določenih vedenj. (ASAM American Society of Addiction Medicine, 2011)

Posameznik skuša doseči stanje, v katerem bo bolj sproščen in bo dosegal ugodje, na osnovi izkušenj in vsega, kar je zanj prijetno in dobro. Vanj vključi vse, kar ga zadovoljuje. Z razvojem odkriva in izbira manj ali bolj učinkovite oblike vedenja, vendar bo izbral tisto, ki se njemu zdi zanj najboljša izbira. Le če izbere vedenje, ki učinkovito teši njegove potrebe, lahko raste kot osebnost in razvija pozitivno identiteto, v nasprotnem primeru pa se sooča s težavami v odnosih. (»Kaj je zasvojenost?«, 2020)

Življenje pa osebi ne ponuja samo prijetnih trenutkov, ampak prinese tudi mnoge dogodke in okoliščine, ki niso prijetne. Oseba mnogokrat išče rešitev (pogosto se tega ne zaveda) tako, da skuša preslišati, utišati svojo bolečino, neprijetna čustva, notranje napetosti 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?«, 2020)

S tem, ko posameznik utiša, ne čuti svojih resničnih občutkov, težave pa ne odpravi. Telo se z lahkoto navadi na stanje z manj bolečine, z več ugodja in po tem hrepeni. Pozornost osebe in okolja se tako preusmeri na simptom drugih, prikritih težav posameznika in družbe, namesto na resnično notranje stanje človeka. (»Kaj je zasvojenost?«, 2020)

Načini, kako oseba utiša svoja čustva in občutja, so izjemno raznoliki. Tovrstne hitre rešitve ponuja in spodbuja tudi širše družbeno okolje, ki od človeka zahteva visoko produktivnost in mu hkrati vceplja razmišljanje, da mora ves čas čutiti zgolj prijetna čustva. Kot odgovor na zadovoljevanje posameznikovih osnovnih potreb in stisk pa ga uči potrošništva. (»Kaj je zasvojenost?«, 2020)

Zasvojeni ima okrnjeno sposobnost sprejemanja odločitev, ki bi bile zanj zdrave, in vključevanja posledic v svoje odločitve. Odsotnost teh mehanizmov pomaga vzdrževati stanje odvisnosti in otežuje procese sprememb. Hlepenje po omamnih substancah ali odvisniškem vedenju je namreč povezano s centri v možganih, ki so povezani z doživljanjem ugodja. Na te centre pa oseba lahko le malo vpliva. Tudi če se oseba sama sprva zavestno odloči za uživanje psihoaktivnih sredstev, kasnejše hlepenje ni odvisno od njegove volje. Hlepenje pa zasvojeni občuti kot zelo resno mentalno trpljenje. (»Kaj je zasvojenost?«, 2020)

## 2.2 Vrste zasvojenosti

Poznamo dve vrsti zasvojenosti. To sta :

- kemična,
- nekemična.

### 2.2.1 Kemična zasvojenost

Zasvojenost z različnimi substancami, ki so pretežno kemičnega izvora, imenujemo kemična zasvojenost. Kemična sredstva ali mamila povzročajo v prvi vrsti telesno ali fizično odvisnost, kar pomeni, da postanejo za posameznika nujno potrebna. Če zasvojeni droge ne dobi, doživi abstinenčno krizo, ki predstavlja zanj zelo mučen telesni in psihični odziv. Pri zasvojenosti z raznolikimi kemičnimi substancami je treba v telo vnašati vedno večjo količino in koncentracijo substance za dosego enakega učinka. Glede na družbeno sprejemljivost delimo na:

- A) Legalne: cigarete, alkohol, kofein, različna farmakološka zdravila (pomirjevala, uspavala, protibolečinska zdravila), hlapne organske snovi (topila – kot so barve, lepila, laki in plini),
- B) Nelegalne: mamila, kot so: heroin, kokain, marihuana, ecstasy, LSD in druge sintetične droge.

### 2.2.2 Nekemične zasvojenosti

Ne omamlja samo droga, saj se ljudje lahko zasvojijo tudi brez vnašanja kemijskih snovi. Posledično govorimo o nekemični odvisnosti, ki so tiste oblike zasvojenosti, pri katerih se za doseganje omamljenega stanja zlorablja postopek. Ta v možganih sproži omamni učinek, v katerih je izkušnja enaka s potrebo in užitkom. Vsi ljudje imamo v svojem živčevju vgrajen sistem za omamljanje, ki je odvisen od izločanja endorfinov – hormonov zadovoljstva. Kot že samo ime pove, nam povzročajo otopitev telesne in duševne bolečine ter po drugi strani povečujejo občutek vznburjenja in dobrega počutja.

V tem primeru ne govorimo o fizični odvisnosti, ampak o psihični, za katere se uporablja tudi izraz vedenjske ali nevidne zasvojenosti. A izkušnje potrjujejo, da povzročajo enake uničevalne posledice kot kemijske odvisnosti.



Možna tipologija nekemičnih oblik zasvojenosti:

Družbeno sprejemljive zasvojenosti:

- z odnosi,
- z delom,
- s pretirano športno vadbo in tveganjem (ekstremni športi),
- s pretiranim nakupovanjem,
- z religijo, duhovnostjo,
- s hujšanjem/stradanjem in prenažiranjem,
- s seksualnostjo,
- z igrami na srečo,
- s tehnologijo: z internetom, z mobilnim telefoni, televizijo...

### **2.3 Razlogi za zasvojenost**

Raziskave so pokazale, da se več kot tretjina najstnikov s svojimi starši največ prereka ravno zaradi video iger (preveč igranja, zanemarjanje družinskih in šolskih obveznosti). Igre so narejene tako, da je res težko prenehati z igranjem.

Intenzivnost uporabe interneta; natančen čas uporabe interneta posamezniki težko določijo, ponavadi zaradi motenega zaznavanja časa, medtem ko so na internetu.

Raziskave kažejo, da je odvisnost od interneta pogosto povezana z depresivnostjo, moteno kontrolo impulzov in nizkim samospoštovanjem.

### **2.4 Posledice zasvojenosti**

Obstaja veliko oblik digitalnih zasvojenosti, vendar sta najbolj pogosta odvisnost od računalniških iger in socialnih omrežji. Čeprav tovrstna zasvojenost še ni potrjena za posebno obliko bolezni, so njena bolezenska znamenja precej podobna znamenjem drugih psiholoških zasvojenosti.

Med znaki zasvojenosti so med drugim tudi zavzetost, strpnost, izguba kontrole, umik ter nadaljevanje kljub sovražnim posledicam.

Odvisnost od socialnih omrežji prepoznamo po značilnostih, kot je na primer, da se oseba zaradi časa, ki ga preživlja na socialnih omrežjih (Instagram, Youtube, Snapchat, Facebook, ...), odreka spanju, kar privede do zaspanosti in manjše učinkovitosti čez dan.

## **2.5 Kaj je odvisnost?**

Odvisnost je motnja, ki zajame tako telesno kot duševno in socialno blagostanje zasvojenca in njegove okolice. Ni samo razvada in stil življenja, ampak je tudi bolezen, ki danes popolnoma dokazljivo spremeni strukturo in delovanje možganov zasvojenca.

## **2.6 Vrste odvisnost?**

Ločimo dve vrsti odvisnosti: fizično in psihično.

### **2.6.1 Fizična odvisnost**

O fizični odvisnosti govorimo takrat, ko telo potrebuje drogo ne glede na duševno počutje in razpoloženje, brez nje organizem ne deluje več normalno.

### **2.6.2 Psihična odvisnost**

Pri psihični odvisnosti pa gre za zadovoljevanje duševnih potreb, odpravljanje neprijetnih občutkov (žalost, bolečina, ipd..), pri težavah v komuniciranju, težavah z nasprotnim spolom.

## **3 RAZISKOVALNI DEL**

### **3.1 Metode dela**

Za naslov raziskovalne naloge smo se hitro dogovorili, saj nas je zanimalo področje zasvojenosti, predvsem pa misel, ali so učenci naše šole zasvojeni. Nato smo si izbrali ideje, kaj bomo predstavili v naši raziskovalni nalogi in kako bi bila raziskava čim bolj zanimiva.

Pri raziskovalnem delu smo se posluževali naslednjih metod: anketiranje, intervju, analiziranje, zbiranje gradiva, branje različnih virov, ... Raziskovalno nalogo smo opredelili v dva dela.

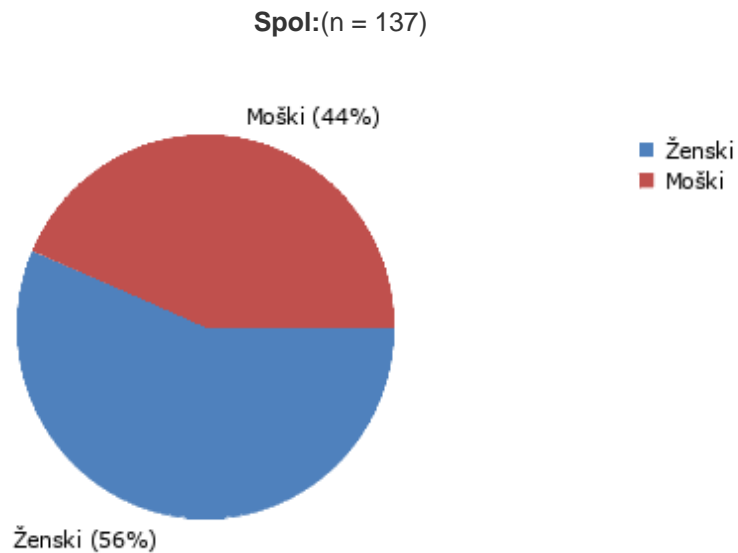
V raziskavo, ki je temeljila na anketnem vprašalniku, je bilo vključenih 137 učencev 2. osnovne šole Slovenska Bistrica.

Prvi del je bil priprava ankete, ki so jo izpolnili učenci petih, sedmih in devetih razredov. V anketi smo učence naše šole, vprašali ali vedo, kaj je to zasvojenost, ali ločijo med zasvojenostjo in odvisnostjo, ali sami zase mislijo, da so zasvojeni, kaj počnejo v prostem času idr. V nadaljevanju smo pridobljene podatke statistično obdelali, analizirali in interpretirali.

Drugi del je bil intervju s šolsko socialno delavko, ki nam je odgovorila na vprašanja, kot so; ali učenci prekomerno uporabljajo mobilne naprave, kako prekomerna uporaba elektronike vpliva na naše zdravje, kakšni so opazni znaki ipd.

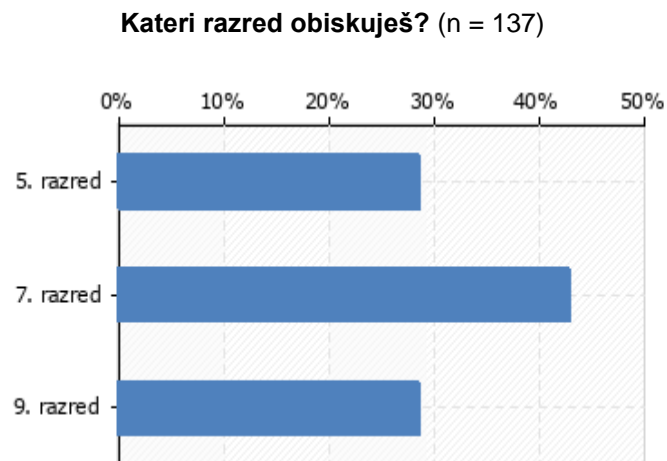
### 3.2. Analiza anketnega vprašalnika

Učenci petega, sedmega in devetega razreda 2. osnovne šole Slov. Bistrica so odgovarjali na vprašanja s spletne ankete (Priloga 1), ki smo jo izdelali v programu EnKlik Anketa. Razrede smo namerno izbrali, saj smo želeli izvedeti, ali obstaja razlika med zasvojenostjo med mlajšimi in starejšimi učenci.



Slika 1: Odstotek anketiranih učencev po spolu

Anketo je rešilo 137 učencev. 56 % učencev je bilo deklic, 44 % pa fantov.



Slika 2: Kateri razred obiskuješ?

Od 137 anketiranih učencev jih je anketo rešilo 28 % petošolcev, 43 % sedmošolcev ter 28 % devetošolcev.

### Ali veš, kaj je to zasvojenost? (n = 137)

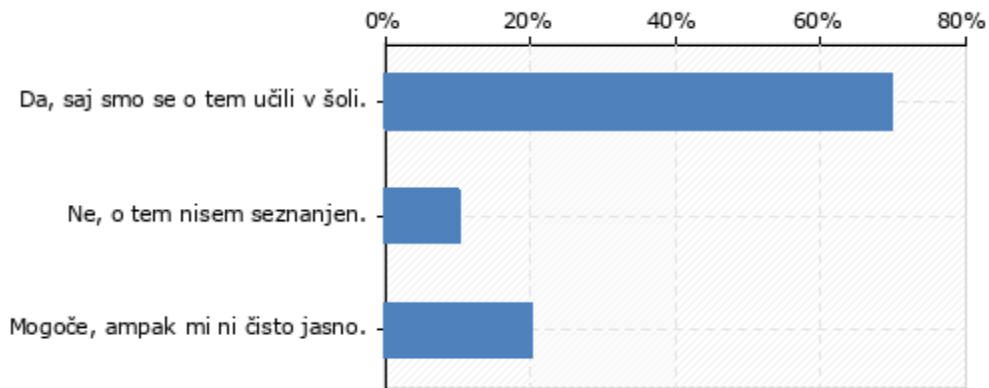
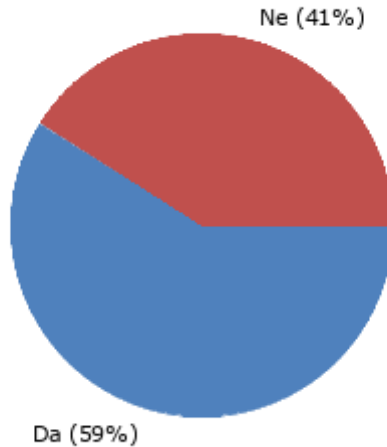


Tabela 3: Ali veš, kaj je zasvojenost?

Od vseh anketiranih je pojem zasvojenosti poznalo 70 % učencev, 10 % pojma ne pozna, 20 % pa je za zasvojenost že slišalo, vendar jim pojem ni popolnoma jasen. Takšne odgovore smo pričakovali predvsem kot razliko med mlajšimi in starejšimi učenci.

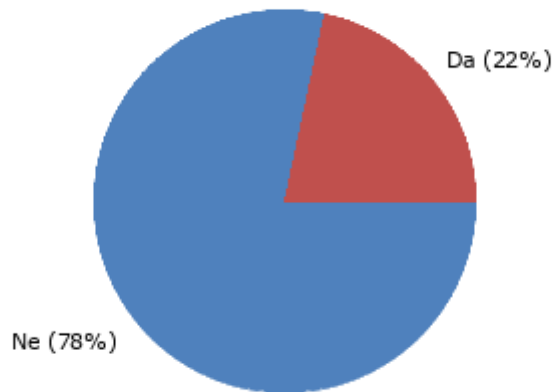
### Ali ločiš zasvojenost od odvisnosti? (n = 137)



Slika 3: Ali ločiš zasvojenost od odvisnosti?

59 % učencev loči pojma zasvojenost in odvisnost, kar 41 % pa ne loči med pojmom. Pričakovali smo, da pojma ločijo starejši učenci, manj pa mlajši. Ker večina anketiranih loči med pojmom, je naša hipoteza potrjena.

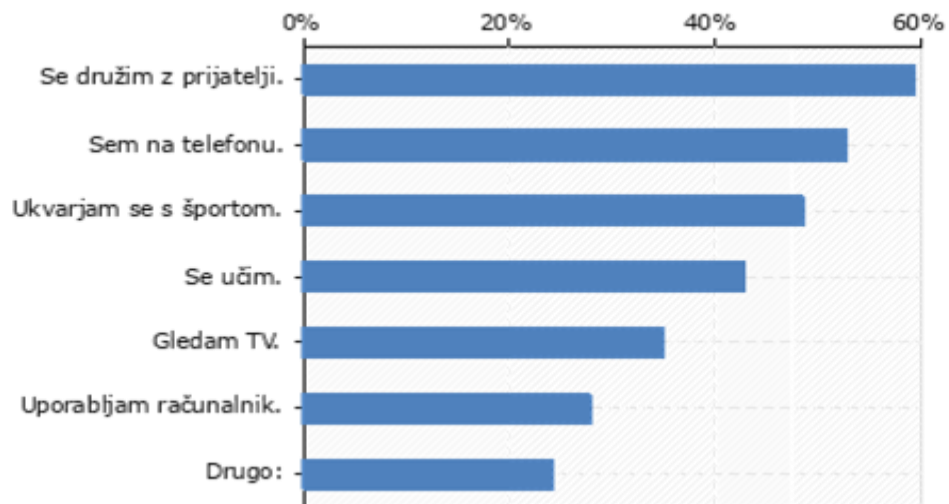
### Ali meniš, da si zasvojen? (n = 137)



Slika 4: Ali meniš, da si zasvojen?

78 % učencev meni, da niso zasvojeni z rabo sodobne tehnologije, 22 % anketiranih učencev pa meni, da so zasvojeni. Pričakovali smo, da bo večina učencev odgovorila pritrdilno. Presenetilo nas je dejstvo, da se kar 22 % anketiranih učencev zaveda, da imajo težavo s prekomerno uporabo sodobne tehnologije. Našo hipotezo smo ovrgli.

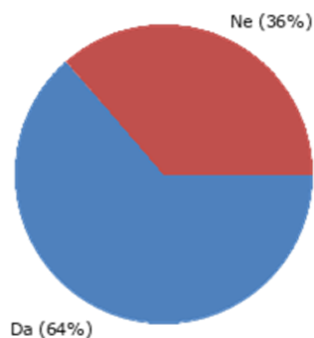
### Kaj počneš v prostem času? (n = 137)



Slika 5: Kaj počneš v prostem času?

Anketirane učence smo spraševali, kaj počnejo v prostem času. Možnih je bilo več odgovorov. Izmed ponujenih odgovorov, so bili najpogostejši: druženje s prijatelji, uporaba telefona in športom. Manj pa se učijo, gledajo TV, uporabljajo računalnik ter drugo (igrajo instrument, delajo na vrtu, spijo, ustvarjajo, berejo, ...)

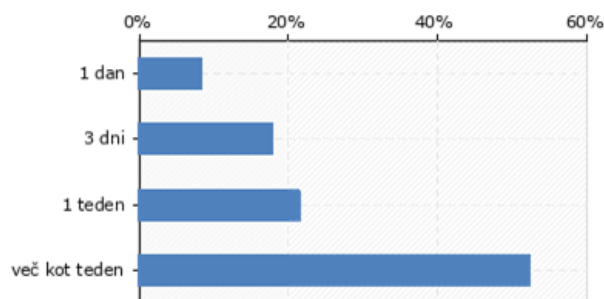
### Ali se ti zdi, da lahko zdržiš brez elektronike? (n = 137)



Slika 6: Ali se ti zdi, da lahko zdržiš brez elektronike?

64 % učencev meni, da lahko zdržijo brez uporabe sodobne tehnologije, 36 % anketiranih učencev pa meni, da ne more. Pričakovali smo, da bo večina učencev odgovorila pritrdilno. Presenetilo pa nas je dejstvo, da kar 36 % anketiranih učencev ne zdrži brez uporabe elektronike. Delež takih je vendarle visok, vendar smo našo hipotezo ovrgli.

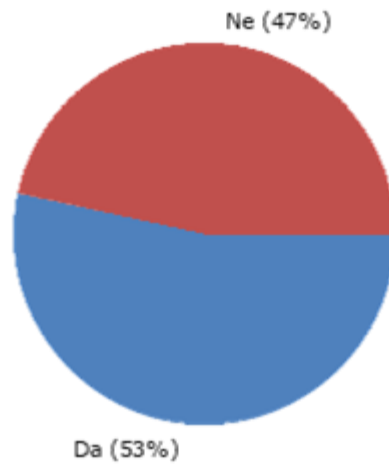
### Koliko časa? (n = 84)



Slika 7: Koliko časa zdržiš brez uporabe elektronike?

Anketirane učence smo spraševali, koliko časa lahko zdržijo brez uporabe elektronike. Možnih je bilo več odgovorov. Izmed ponujenih odgovorov sta bila najpogostejša: več kot en teden in en teden. Manj učencev pa lahko zdrži tri dni ali le en dan.

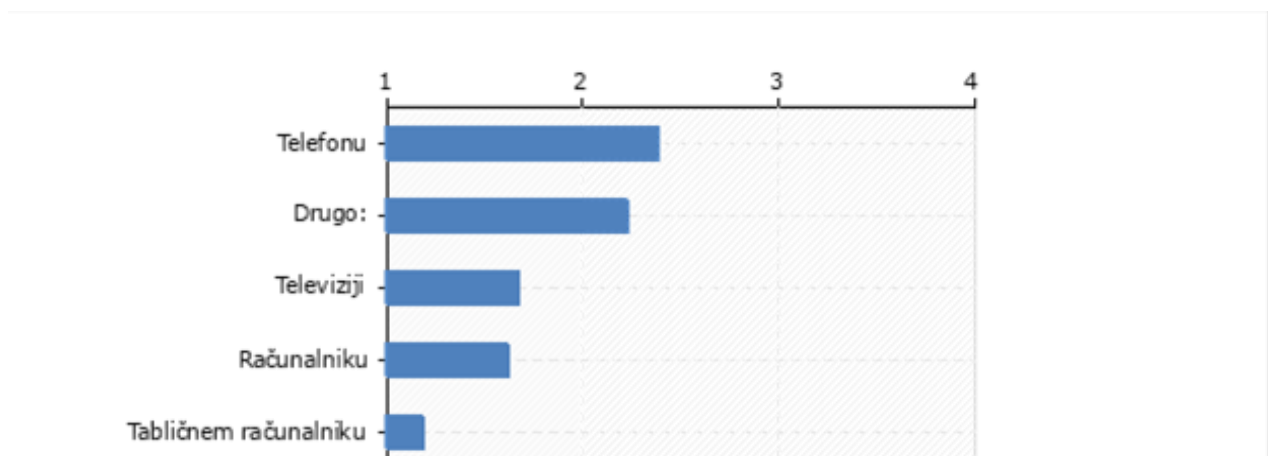
### Ali igraš video igre? (n = 135)



Slika 8: Ali igraš video igre?

Zanimalo nas je, ali učenci uporabljajo računalnik za igranje video iger. Odgovori so bili skoraj enaki. 53 % anketiranih učencev uporablja računalnik za igranje video iger, 47 % pa ne. V nadaljevanju nas je zanimalo tudi, katere video igre igrajo najpogosteje, ker smo želeli izvedeti, ali morda igrajo tudi video igre, ki so omejene s starostjo (nad 16 let, nad 18 let, ...). Najpogosteje učenci igrajo Minecraft, Fortnite, GTA, Call of Duty, Team Fortress 2, FIFA 2020, Assassin's Creed, ...)

### Koliko časa preživiš na: (n = 127)

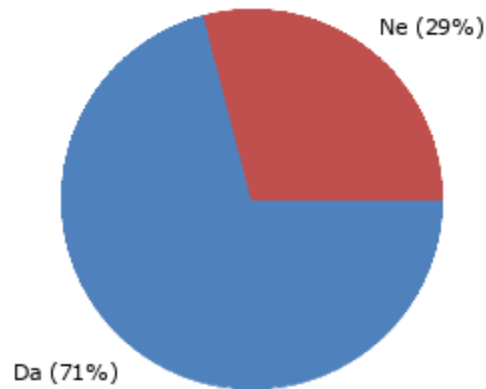


Slika 9: Koliko časa preživiš na elektroniki?

Anketirane učence smo spraševali, koliko časa v povprečju na dan preživijo na elektroniki. Možnih je bilo več odgovorov. Izmed ponujenih odgovorov sta bila najpogostejša: telefon in drugo (npr. igralne konzole, ...). Manj učencev pa čas preživi ob gledanju televizije, na računalniku in tabličnem računalniku. Hipoteza, da učenci največ časa preživijo na telefonu, je potrjena.



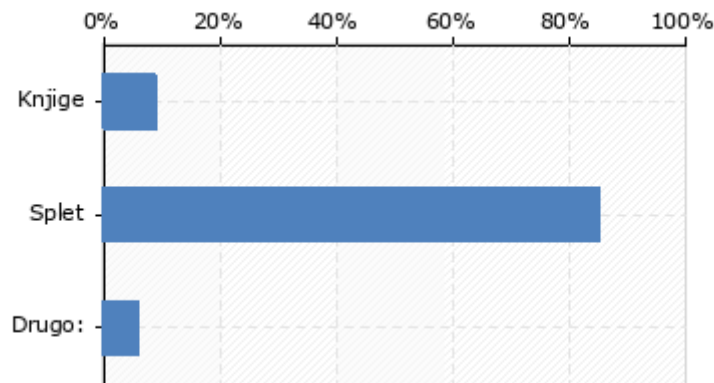
### Ali meniš, da elektronske naprave škodujejo tvojemu zdravju?



Slika 10: Ali meniš, da elektronika škoduje tvojemu zdravju?

71 % učencev meni, da prekomerna uporaba elektronike škoduje našemu zdravju, 29 % anketiranih učencev pa meni, da ne. V nadaljevanju nas je zanimalo tudi, kako to škoduje našemu zdravju. Učence smo prosili, da navedejo načine. Najpogosteje so navajali glavobol, boleče oči, slabšanje vida, manj pogosta rekreacija, ...

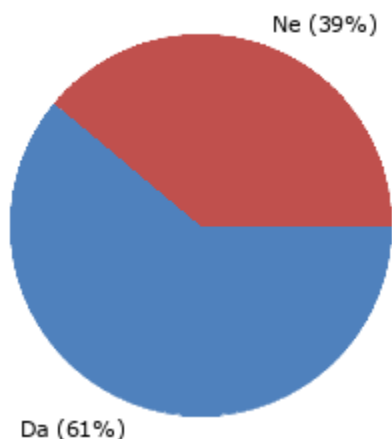
### Od kod povzemaš vire za neznane informacije (PowerPoint ...)?(n = 135)



Slika 11: Od kod povzemaš vire za neznane informacije?

Anketirane učence smo spraševali, od kod povzemajo vire za informacije, ki jih želijo pridobiti za šolske predstavitve (PPT...) Možni so bili trije odgovori. Izmed ponujenih odgovorov je bil najpogostejši splet (več kot 80 %), iz knjig pa iščejo podatke manj kot 10 %. Pod drugo pa so navajali šolske učbenike.

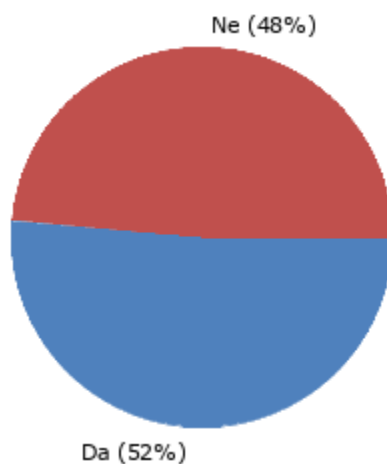
**Ali si seznanjen z zlorabo prek spleta? (n = 131)**



*Slika 12: Ali si seznanjen z zlorabo prek spleta?*

Zanimalo nas je, ali so učenci seznanjeni z zlorabo prek spleta. 61 % anketiranih učencev je odgovorilo z da, 39 % pa z ne. Menimo, da je tema zelo pomembna za današnji čas, saj velikokrat kljub ozaveščanju o spletni problematiki in zlorabah, velikokrat slišimo o primerih spletnih zlorab, kot so: kraja osebne identitete, vdori v zasebne račune, ...

**Ali bi uvedel kakšne spremembe glede uporabe mobilnih in elektronskih naprav med poukom (uporaba telefona, tablica, prenosnik...)? (n = 132)**



*Slika 13: Ali bi uvedel kakšne spremembe glede uporabe mobilnih in elektronskih naprav?*

Anketirane učence smo povprašali tudi o morebitnih spremembah glede uporabe mobilnih in elektronskih naprav. 52 % učencev meni, da so spremembe potrebne. Mnenja učencev pa so bila zelo različna, saj so nekateri menili, da bi moral telefon med poukom biti bolj pogosto v uporabi, medtem ko so drugi menili, da bi morala biti uporaba telefonov med poukom strogo prepovedana. Le-ti učenci pa spadajo v skupino 48 % anketiranih učencev, ki meni, da spremembe niso potrebne.

### 3.3 Intervju s šolsko svetovalno delavko

Ker smo želeli pridobiti kar največ informacij o naši raziskovalni temi in nas je zanimalo tudi mnenje stroke, smo se za pomoč obrnili tudi na našo šolsko svetovalno delavko gospo Saro Lešnik Cveček, saj se kot svetovalna delavka vsakodnevno srečuje s takšnimi temami in jih podrobneje obravnava pri svojem svetovalnem delu z učenci. Gospe svetovani delavki smo postavili naslednja vprašanja, na katera nam je podala svoje strokovno mnenje.

#### 1. Ali menite, da učenci naše šole prekomerno uporabljajo telefone in zakaj tako menite?

»Nekateri se ne morejo »odlepiti« od telefona. Nenehno preverjajo telefon, imajo ga v žepu, tudi med poukom. Tudi k drugim šolskim aktivnostim (športni dnevi, ekskurzije) prinašajo telefon, pri čemer je bolj pomembno dogajanje na zaslonu telefona kot pa dogajanje okrog njih.«

#### 2. Ali prekomerna uporaba sodobne tehnologije škodi zdravju ter kako?

»Menim, da prekomerna uporaba sodobnih tehnologij škodi zdravju na fizičnem, psihičnem in socialnem področju (težave z očmi, okvare ali bolečine v hrbtenici, glavoboli, izguba zanimanja za druge aktivnosti, motnje/pomanjkanje spanja, razdražljivost, telefon/uporaba sodobnih tehnologij postane center zanimanja ali celo edini interes, upad ocen, nihanje razpoloženja, konflikti v medsebojnih odnosih, agresivni izpadi ob odvzemu tehnologij oz. občutek nerivoze ob neuporabi tehnologije).«

#### 3. Kakšni so opazni znaki zasvojenosti?

»Znaki zasvojenosti so lahko naslednji:

- veliko časa preživljaš v svoji sobi ob uporabi računalnika ali telefona,
- prehranjuješ se ob telefonu ali računalniku (ali pa pozabiš na prehrano),
- zanemariš fiziološke potrebe in druge vsakodnevne aktivnosti,
- pogosto te bolijo oči, glava ali hrbet,
- se ne pogovarjaš s starši ali drugimi družinskimi člani,
- raje kot druženje s prijatelji zunaj izbereš telefon ali računalnik,
- uporaba telefona ali računalnika ti daje občutek »odklopa«, ugodja, trenutnega izhoda iz težav ali beg pred stisko, občutek boljšega razpoloženja,
- tvoje mnenje o sebi in tvoje razpoloženje sta odvisna od števila všečkov ali ogenjčkov, števila ogledov, sledilcev, števila preigranih nivojev,
- starši ti govorijo, da preveč časa preživiš na telefonu ali računalniku, ti pa na to reagiraš agresivno,
- izgubiš kontrolo nad tem, koliko časa preživiš pri uporabi sodobnih tehnologij in katere vsebine gledaš.«

#### 4. Kaj manite glede uvedbe računalnikov v šoli, ali bo to vplivalo na njihov učni uspeh?

»Ob strukturirani, vodeni in kritični uporabi računalnikov pri pouku lahko to pozitivno vpliva na ocene.«

*5. Ali bi starši lahko preprečili prekomerno uporabo telefonov...?*

»Starši lahko naredijo največ, da preprečijo prekomerno uporabo telefonov in uporabe drugih sodobnih tehnologij. Starši so zgled otrokom, naj z njimi aktivno preživljajo prosti čas, se veliko pogovarjajo, tudi o zdravem načinu življenja in o aktivnostih na telefonu in drugih sodobnih tehnologijah, naj pa tudi postavijo meje in pravila uporabe teh tehnologij. Včasih pa je potrebno preveriti, kaj otroci počnejo na spletu.«

*6. Kakšna je razlika med zasvojenostjo in odvisnostjo?*

»Odvisnost ne pomeni nujno zasvojenosti. Pojem odvisnost najdemo na različnih predmetnih področjih in področjih življenja in delovanja: preživetje enega organizma je lahko odvisno od drugega, potek kemijske reakcije je odvisen od različnih dejavnikov, dojenček/otrok je odvisen od skrbi staršev/odraslih, življenje oziroma kakovost življenja nekaterih skupin ljudi (bolniki, starostniki, invalidi) je odvisno od pomoči in skrbi drugih ljudi. Tudi v matematiki imamo odvisnosti (spremenljivke) in »odvisnike« pri slovenščini. Na koncu pa še: Od koga ali od česa je odvisna dobljena ocena ali uspeh?«

## 4 RAZPRAVA

S pomočjo anketnega vprašalnika, literature ter in intervjuja šolske svetovalne delavke ge. Sare Lešnik Cveček smo ovrgli oziroma potrdili hipoteze, ki smo si jih zastavili v začetku raziskovalne naloge.

Anketni vprašalnik je vseboval 14 vprašanj, anketiranih je bilo 137 učencev iz petega, sedmega in devetega razreda, od tega 56 % deklet in 44 % fantov.

Zanimalo nas je predvsem to, ali otroci sami zase vedo, da so zasvojeni. Ugotovili smo, da otroci sami zase ne mislijo, da so zasvojeni. Z anketo smo ugotovili, da lahko učenci brez elektronike zdržijo en dan.

**Hipoteza 1:** Predpostavljamo, da anketirani učenci ločijo med pojmom zasvojenost in odvisnost. Hipotezo 1 **potrjujemo**, saj je od vseh anketiranih 59 % učencev odgovorilo, da ločijo med pojma zasvojenost in odvisnost, kar 41 % pa da ne loči med pojmom. Pričakovali smo, da pojma ločijo starejši učenci, manj pa mlajši. Ker večina anketiranih loči med pojmom, je naša hipoteza potrjena.

**Hipoteza 2:** Kar 78 % učencev meni, da niso zasvojeni z rabo sodobne tehnologije, 22 % anketiranih učencev pa meni, da so zasvojeni. Pričakovali smo, da bo večina učencev odgovorila pritrdilno. Presenetilo nas je dejstvo, da se kar 22 % anketiranih učencev zaveda, da imajo težavo s prekomerno uporabo sodobne tehnologije, vendar smo kub temu našo hipotezo **ovrgli**.

**Hipoteza 3:** Predvidevamo, da učenci največ časa preživijo na telefonu. Anketirane učence smo spraševali, koliko časa v povprečju na dan preživijo na elektroniki. Možnih je bilo več odgovorov. Izmed ponujenih odgovorov, sta bila najpogostejša: telefon in drugo (npr. igralne konzole...). Manj učencev pa čas preživi ob gledanju televizije, na računalniku in tabličnem računalniku. Hipoteza da učenci največ časa preživijo na telefonu, **potrjujemo**.

**Hipoteza 4:** Predpostavljamo, da učenci ne zdržijo brez moderne tehnologije. Hipotezo 4 **ovržemo**, saj med anketiranimi učenci kar 64 % učencev meni, da lahko zdrži brez uporabe sodobne tehnologije, 36 % anketiranih učencev pa meni, da ne more. Pričakovali smo, da bo večina učencev odgovorila pritrdilno. Kljub temu preseneča dejstvo, da kar 36 % anketiranih učencev prizna, da ne zdrži brez uporabe sodobne tehnologije, vendar smo našo hipotezo **ovrgli**.

**Hipoteza 5:** Domnevamo, da so učenci seznanjeni z zlorabo prek spleta. Hipotezo 5 **potrjujemo**, saj je 61 % anketiranih učencev je odgovorilo z da, 39 % pa z ne. Menimo, da je tema zelo pomembna za današnji čas, saj velikokrat kljub ozaveščanju o spletni problematiki in zlorabah velikokrat slišimo o primerih spletnih zlorab, kot so: kraja osebne identitete, vdori v zasebne račune, ...

Ker smo želeli pridobljene informacije podkrepiti še s strokovnim mnenjem, smo za mnenje zaprosili našo šolsko svetovalno delavko gospo Saro Lešnik Cveček, ki je potrdila našo 3. in 4. hipotezo ter povedala, da je učencem bolj pomembno dogajanje na zaslonu telefona kot pa dogajanje okrog njih, da prekomerna uporaba škoduje zdravju tako na fizičnem, psihičnem in socialnem področju, kot razloge za preprečitev zasvojenosti pa navaja pomembno vlogo staršev, ki naj z otroki aktivno

preživljajo prosti čas, se veliko pogovarjajo, tudi o zdravem načinu življenja in o aktivnostih na telefonu in drugih sodobnih tehnologijah, naj pa tudi postavijo meje in pravila uporabe teh tehnologij.

## 5 ZAKLJUČEK

Kot smo lahko ugotovili, je računalnik res novodobna droga. Večina naših hipotez je bilo potrjenih, ampak so se nam ob raziskovanju vseeno porodila nova vprašanja na to temo, in sicer:

- kako preprečiti zasvojenost ali že morebitno odvisnost,
- kakšna je razlika med zasvojenostjo in odvisnostjo,
- ali igrajo igre, ki so starostno omejene (16+ ali 18+).

Na ta vprašanja bi lahko odgovorili s podobnimi raziskavami, kot smo jih uporabili v tej nalogi. Vsem učencem tako sporočamo, da se je mogoče morebitni zasvojenosti z sodobno tehnologijo mogoče izogniti na veliko načinov, predvsem z ukvarjanjem z glasbo, športom, raznimi drugimi hobiji, druženjem s prijatelji in aktivnim preživljanjem prostega časa. Računalnik naj mladim služi kot učinkovito orodje in ne celoten smisel prostega časa in življenja.

## 6 LITERATURA

Kaj je zasvojenost? Inštitut Vlr, zavod. Pridobljeno 2. 2. 2020 s <http://www.institut-vir.si/o-zasvojenosti.html>

Kaj je zasvojenost? Društvo za zmanjševanje škode zaradi drog Stigma. Pridobljeno 4. 3. 2020 s <https://društvo-stigma.si/kaj-je-zasvojenost/>

Kako družabna omrežja vplivajo na duševno zdravje (povzeto po: Forbes) (2017). Pridobljeno 5. marca s <https://govorise.metropolitan.si/zanimivosti/6-nacinov-kako-druzbeno-omrezja-vplivajo-na-dusevno-zdravje/>

Lucijovič R. L. (2017) Vrste zasvojenosti. Pridobljeno 11. 3. 2020 s <https://sites.google.com/site/zasvojenostsodobnetehnologije/vrste-zasvojenosti>

Pirnat J., Skela S.B. (2013) Pomen interneta za zdravje mladostnikov in izzivi za vzgojo za zdravje v osnovnem zdravstvenem varstvu. Obzornik zdravstvene nege 2013;47(4):309–16. Pridobljeno 8. 3. 2020 s <https://obzornik.zbornica-zveza.si/index.php/ObzorZdravNeg/article/view/2939/2871?acceptCookies=1>

Wikipedia Prosta enciklopedija (2019). Pridobljeno 20. januarja s <https://sl.wikipedia.org/wiki/Zasvojenost>

Wikipedia Prosta enciklopedija (2019). Pridobljeno 20. januarja s <https://sl.wikipedia.org/wiki/Odvisnost>



## **PRILOGE**

### **Priloga A**

#### **Anketni vprašalnik za učence**

1. Spol: M Ž
2. Kateri razred obiskuješ?
3. Ali veš, kaj je zasvojenost?
4. Ali ločiš zasvojenost od odvisnosti?
5. Ali misliš, da si zasvojen?
6. Kaj počneš v prostem času?
7. Ali se ti zdi, da lahko zdržiš brez elektronike?
8. Koliko časa?
9. Ali igraš video igre?
10. Koliko časa preživiš na elektroniki ?
11. Ali misliš, da elektronika škoduje tvojemu zdravju?
12. Od kod povzemaš vire za neznane informacije?
13. Ali si seznanjen z zlorabo prek spleta?
14. Ali bi uvedel kakšne spremembe glede uporabe mobilnih in elektronskih naprav?

### **Priloga B**

#### **Intervju s šolsko svetovalno delavko**

1. Ali naši učenci preživijo preveč časa na telefonu in zakaj tako menite?
2. Ali prekomerna uporaba sodobne tehnologije škodi zdravju?
3. Kakšni so opazni znaki zasvojenosti?
4. Kaj manite glede uvedbe računalnikov v šoli, ali bo le-to vplivalo na učni uspeh učencev?
5. Ali bi starši lahko preprečili prekomerno uporabo telefonov?
6. Kakšna je razlika med zasvojenostjo in odvisnostjo?