

OŠ MARKOVCI

MOBI – MOJ HOBI

Prekomerna raba mobilne tehnologije

interdisciplinarno področje: družboslovje, sociologija

RAZISKOVALNA NALOGA

Avtorji: Eva Kokot

Lucija Janžekovič

Maša Žnidarič

Mentorica: mag. Aleksandra Čeh

Markovci, 2017

ZAHVALA

Zahvaljujemo se naši mentorici Aleksandri Čeh za strokovno svetovanje in nasvete pri nastanku raziskovalne naloge.

Zahvaljujemo se tudi vsem učencem OŠ Markovci, ki so pridno izpolnjevali anketo in odgovarjali na naše intervjuje, tako, da je naša raziskovalna naloga dobila smisel in obliko.

Zahvala gre tudi g. ravnatelju Ivanu Štrafeli za koristne nasvete pri naši raziskovalni nalogi, ki jih je sam pridobil v svoji magistrski nalogi.

KAZALO VSEBINE

POVZETEK	5
1 UVOD	7
2 TEORETIČNI DEL.....	9
2.1 KOMUNIKACIJA NEKOČ	9
2.2 IZUM PRVEGA MOBILNEGA TELEFONA	10
2.3 MOBILNA TEHNOLOGIJA	11
2.4 MOBILNI TELEFON MED MLADOSTNIKI	11
2.5 ZASVOJENOST IN ODVISNOST	13
2.5.1 ZASVOJENOST KOT DRUŽBENI PROBLEM.....	14
2.6 NEGATIVNI UČINKI OZ. POSLEDICE PREKOMERNE UPORABE MOBILNIH TELEFONOV	15
2.6.1 DEPRESIVNOST	16
2.6.2 HIPERAKTIVNOST.....	17
2.6.3 AGRESIVNOST	19
2.7 UČINKI SEVANJA	20
2.8 ZANIMIVOST O TELEFONIRANJU V AVTOMOBILU.....	22
2.9 PREPREČEVANJE ZASVOJENOSTI Z MOBILNIMI TELEFONI	23
3. EMPIRIČNI DEL.....	26
3.1 OPIS RAZISKOVALNEGA PROBLEMA.....	26
3.2 POSTAVITEV HIPOTEZ	26
3.3 METODE DE LA:	27
3.4 PREDSTAVITEV RAZISKOVALNIH REZULTATOV.....	28
3.5 ANALIZA IN PREVERJANJE HIPOTEZ.....	33
4 ZAKLJUČEK	34
5 LITERATURA	35
5.1 LITERATURA SLIK	36
PRILOGA.....	37
ANKETNI VPRAŠALNIK	37

KAZALO SLIK

Slika 1.....	10
Slika 2.....	10
Slika 3.....	10
Slika 4.....	13

KAZALO GRAFOV

Graf 1	28
Graf 2.	28
Graf 3.	29
Graf 4	29
Graf 5.	30
Graf 6.	30
Graf 7.	31
Graf 8.	31
Graf 9.	32
Graf 10	32

POVZETEK

Življenje brez mobilnih telefonov si dandanes več ne moremo predstavljati, saj je njihova uporaba postala nekaj običajnega. Uporaba le-teh je čedalje večja, saj mobilni aparati niso zgolj telefoni, ampak je z njim mogoče početi tudi mnogo drugih stvari; otroci veliko uporabljajo splet, pošiljajo SMS-e, gledajo filme, igrajo igrice, poslušajo glasbo, uporabljajo fotoaparate, snemajo, ...

Za raziskovalno nalogo smo se odločile, da vidimo, koliko otrok na naši šoli ima v lasti svoj mobilni telefon, kako pogosto in koliko časa ga uporabljajo ter katere aplikacije so najbolj priljubljene. Zanima nas, ali mladi preživijo več časa na telefonih ali jih zanimajo tudi ostale oblike druženja (igra na prostem, kolesarjenje, ostale športne aktivnosti). S to raziskovalno nalogo bi rade opozorile mlade, da je prekomerna uporaba kot droga, da slabo vpliva na nas: zmanjšuje medosebno komunikacijo, znižuje nivo besednega sporazumevanja, slabša učni uspeh, izpostavljeni smo sevanju.

Mobilni telefoni predstavljajo na nek način nujno zlo, po drugi strani pa so imenitna priložnost oz. potreba, da postanemo digitalno kompetentni. Moramo iti s časom v korak, pri tem pa biti pazljivi, da si ne škodujemo. Še vedno je lepo poklepetati s prijatelji v živo, se ga dotakniti in se skupaj smejati.

KLJUČNE BESEDE: mobilni telefon, prekomerna uporaba, zasvojenost, odvisnost.

ZUSAMMENFASSUNG

Das Leben ohne Mobiltelefone kann man sich nicht mehr vorstellen, weil ihre Anwendung heutzutage ganz normal und selbstverständlich ist. Die Anwendung wächst, weil die Mobiltelefone nicht nur Telefone sind, sondern mit ihnen kann man allerlei Sachen machen: im Internet surfen, SMS Mitteilungen verschicken, Filme anschauen oder herunterladen, Spiele spielen, Musik hören, Fotoapparat verwenden, Videos drehen,...

Wir haben uns für die Forschungsaufgabe entschlossen, weil unser Interesse der Herausfindung gilt, wie viele unsere Schüler ein Mobiltelefon besitzen, wie viel Zeit verbringen sie auf dem Mobiltelefon und welche Apps sind die beliebtesten. Wir haben geforscht, ob die Schüler ihre Freizeit nur auf dem Telefon verbringen oder haben sie Interesse auch auf andere Freizeitaktivitäten.

Mit der Forschungsaufgabe möchten wir junge Leute auf die Gefahren warnen, die die übermäßige Verwendung mitbringt: die zwischenmenschliche Verhältnisse werden schwächer, die Verständigungssprache wird immer geringer, wir werden verstrahlt sein,...

Auf der einen Seite stellen die Mobiltelefone das gewöhnliche Übel vor und auf der anderen Seite bedeuten sie eine Herausforderung und Notwendigkeit für die digitale Kompetenz. Wir müssen mit der Zeit gehen, aber wir sollen auch vorsichtig sein damit wir uns nicht schaden. Die gegenseitige Kommunikation, der Augenkontakt, das Gefühl der Nähe ist uns noch immer sehr wichtig.

SCHLÜSSELWÖRTER: Mobiltelefon, übermäßige Verwendung, Sucht, Abhängigkeit.

1 UVOD

Današnjega vsakdana si več sploh ne moremo predstavljati brez mobilnega telefona, saj je njihova uporaba postala nekaj čisto običajnega. Pa ne samo pri nas, mladih, tudi starejši – naši starši ter naši dedki in babice jih uporabljajo, saj se je uporaba hišnih telefonov močno zreducirala.

Mobilni telefon poseduje že skoraj vsak posameznik po podatkih raziskave RIS, ki omenja, da 90 % ljudi uporablja mobilni telefon v starosti od 10 do 75 let.¹

Mobilni aparat že dolgo ni več le telefon, temveč je z njim mogoče početi tudi mnogo drugih stvari; otroci veliko uporabljajo splet, pošiljajo SMS-e, gledajo filme, igrajo igrice, poslušajo glasbo, uporabljajo fotoaparate, snemajo ... Starejši ga uporabljajo predvsem za klicanje in pošiljanje SMS sporočil. Postal je zelo praktičen, je lahek in majhen.

Kot vsaka stvar, ima tudi ta komunikacijska tehnologija negativne lastnosti na ljudi, na katere bi jih radi s to raziskovalno nalogo opozorili.

Na eni strani smo dobili več svobode, na drugi strani pa več nadzora in odvisnosti. Na eni strani smo pridobili čas, na drugi strani pa nam ga ta naprava odvzema. Tako mobilna tehnologija prinaša veliko protislovij kot tudi razvoj, slednji pa veliko tveganj in istočasno veliko novih možnosti.

Želimo opozoriti na sledeče slabosti v primerih prekomerne uporabe mobilnih telefonov:

MANJ MEDOSEBNE KOMUNIKACIJE, mladi se zaradi uporabe mobitelov in drugih avdio-vizualnih naprav med seboj vedno manj pogovarjajo, saj veliko pozornosti posvečajo mobilnim napravam,²

NIŽANJE NIVOJA BESEDNEGA SPORAZUMEVANJA: zaradi spodbujanja uporabe kratkih sporočil ter hitrega komuniciranja mladi uporabljajo nižji nivo sporazumevanja in ga nato pogosto prevzamejo tudi v medosebnih odnosih,³

SLABŠI UČNI USPEH: pozornost in koncentracija pri vseh šolskih dejavnostih se lahko zmanjša zaradi odvisnosti od neprestanega stika z mobilnim telefonom,⁴

¹ Podobnik: Zasvojenost z mobilnim telefonom - diplomsko delo, Ljubljana 2006, str. 9.

² Prelovšek: Mobilni telefoni v šoli, dostop: <http://www.osvsmuc.si/mobilni-telefoni-v-soli/>

³ Štrafela: Vpliv uporabe informacijsko komunikacijske tehnologije na socialno vedenje učencev – magistrsko delo, Koper 2016, str. 2.

⁴ Prelovšek: Mobilni telefoni v šoli, dostop: <http://www.osvsmuc.si/mobilni-telefoni-v-soli/>

IZPOSTAVLJENOST SEVANJU: večje število prižganih mobilnih naprav v zaprtem prostoru po nekaterih raziskavah predstavlja potencialno nevarno sevanje, ki lahko povzroča trajne poškodbe posebej pri mladih ljudeh.⁵

Zanimajo nas predvsem negativne posledice, saj pozitivnih lastnosti se mladi še predobro zavedamo. Manj oz. skoraj nič poudarka pa ne damo na tveganja, ki jih prinaša mobilna telefonija s seboj. V raziskovalni nalogi bomo preučevale zasvojenost z mobilnimi telefoni in kakšni so znaki zasvojenosti. Zanimajo nas tudi družbeni in psihološki vplivi na posameznika.

Z anketo pa smo hotele pokazati realne kriterije o uporabi mobilne tehnologije pri učencih OŠ Markovci. Anketo smo izvedle v vseh razredih, skupaj 276 anket.

⁵ Smrekar in Dvorjak: Raziskava sevanja mobilnih telefonov – raziskovalna naloga, Velenje 2012, str. 9.

2 TEORETIČNI DEL

V teoretičnem delu bomo opisali zgodovino mobilnega telefona, osredotočili smo se na mobilno telefonijo med mladostniki. Govorimo o zasvojenosti in odvisnosti od mobilnega telefona, o zasvojenosti kot o družbenem problemu in seveda o negativnih učinkih oz. posledicah prekomerne uporabe na socialno vedenje učencev (depresija, hiperaktivnost, agresivnost), prav tako o učinkih sevanja.

V naslednjem poglavju pa si pogledjmo, kako so komunicirali nekoč, kdo je izumil prvi mobilni telefon.

2.1 KOMUNIKACIJA NEKOČ

Komunikacija je včasih potekala čisto na drugačen način. Takrat še niso poznali mobilnih telefonov.

Vendar nam starši povedo, da so se kljub temu vse dogovorili. Imeli so hišne telefone ali pa so obiskali prijatelja kar brez najave.

Če pa posežemo še malo dlje v zgodovino, so ljudje za sporazumevanje uporabljali tudi razne dimne signale, pa tudi z zrcali in zastavami za daljše razdalje.⁶ Sredi 19. stoletja pa se je pojavil prvi električni telegraf. Telegraf so poimenovali po Američanu Samuelu Morseju, po njem se imenuje tudi Morsejeva abeceda, ki je sestavljena iz pike, črtice ter kratkega, srednjega in dolgega presledka. Tako so pomembna sporočila prihajala prej do ljudi in so lahko lažje in hitreje odpravljali morebitne težave.⁷

Danes pa je telefon nekaj samoumevnega in skoraj ga ni človeka, ki ga ne bi uporabljal. Prvi telefoni resda niso še bili tako izpopolnjeni kot so danes, služili so predvsem komunikaciji, da so se lahko pogovarjali. Danes pa vključujejo nešteto aplikacij od kamere, budilke, beležke, internet, poslušanje glasbe, pošiljanje sporočil do radia in še bi lahko naštevali. Veliko ljudi že uporablja mobilno komuniciranje. Res je, da nam je tehnologija omogočila lažji vsakdan, pa vendar ali je temu res tako? Kot smo že omenili, si življenje brez telefona več ne predstavljamo. Zato v nadaljevanju nekaj besed o prvem prenosnem telefonu.



slika 1



slika 2

⁶ Sklop 5: EKI: Uvod v računalniška omrežja, dostop: pdf Telekomunikacijska omrežja in značilnosti

⁷ https://sl.wikipedia.org/wiki/Samuel_Finley_Breese_Morse

2.2 IZUM PRVEGA MOBILNEGA TELEFONA

Prvi mobilni telefon (na celični sistem) je bil izdelan 3. aprila 1973. Izumil ga je ameriški inženir Martin Cooper in velja za pionirja brezžične komunikacijske industrije.⁷

M. Cooper je bil takrat zaposlen pri ameriškem podjetju Motorola in prvi mobilni telefon se je imenoval Motorola DynaTAC 8000x. Prve besede, ki so bile izrečene preko tega mobilnega telefona so se glasile: "I'm ringing you just to see if my call sounds good at your end,' or something to that effect."⁸



slika 3

Ta brezžični telefon ni imel ekrana, niti nisi mogel pošiljati sporočil. Seveda se je od takrat njegova zgradba in oblika zelo spremenili. Prvi telefon je tehtal več kot 1 kg in meril 25 cm v dolžino. Ta telefon se je začel prodajati šele čez 10 let in je bil zelo drag. Imela jih je le peščica ljudi. V 90 letih pa se je prodaja zelo povečala, saj je postal cenovno dostopnejši. Še sam izumitelj ni mogel verjeti, kako je njegov razvoj hitro napredoval. Trdi, da mobilni telefon pomeni svobodo in nudi varnost. Se pa je tudi vprašal ali ti današnji telefoni služijo navadnim ljudem ali inženirjem, saj so zelo zakomplicirani.⁹

Izvor prvega mobilnega telefona smo razjasnili, pa naj povemo še, kaj pomeni beseda telefon. Telefon izvira iz grške besede tele in pomeni daleč stran in iz besede phone, ki pomeni glas. Telefon je telekomunikacijska naprava za sprejem in oddajo zvoka (običajno govora) na veliko razdaljo. Izumiteljstvo telefona ni povsem jasno, bistveno pa so k izumu prispevali Antonio Meucci, Philip Reis in Alexander Graham Bell, slednji je pogosto naveden kot edini izumitelj. Prve naprave uporabne za

⁷ [https://en.wikipedia.org/wiki/Martin_Cooper_\(inventor\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Martin_Cooper_(inventor))

⁸ <http://www.jutarnji.hr/vijesti/hrvatska/izumitelj-martin-cooper-prvi-mobitel-bio-je-tezak-kao-cigla/2114556/>

⁹ <http://www.jutarnji.hr/vijesti/hrvatska/izumitelj-martin-cooper-prvi-mobitel-bio-je-tezak-kao-cigla/2114556/>

prenos signala so bile razvite že leta 1849, vendar je šele 2. junija 1875 Bellu, kot prvemu, uspel prenos glasu.¹⁰

Mobilne telefone na celični sistem, ki so se razvijali ravno v Bellovih laboratorij so bili mišljeni za uporabo v avtomobilih.¹¹

Danes pa, kamorkoli se ozremo, slišimo zvonjenje mobilnih telefonov na vsakem koraku; na cesti, v čakalnicah, na banki, v parku,... Uporabljamo ga skoraj vsi. Predstavlja nam stik s svetom, stik z družino in prijatelji.

2.3 MOBILNA TEHNOLOGIJA

Mobilna tehnologija spada med informacijsko - komunikacijsko tehnologijo (IKT), ki zelo vpliva na družbeno življenje posameznika. Pod vplivi IKT se spreminjajo posameznikove navade, običaji in komunikacijsko obnašanje. Posamezniku so hitrejše dostopne informacije brez prostorskih in časovnih omejitev. Mobilni telefon je zelo praktičen tako po obliki, teži kot velikosti. Paše skoraj da v vsak žep in je postal nepogrešljiv pripomoček marsikaterega posameznika in so od njega postali tudi odvisni.¹³ Prav ta problem bomo obravnavale v raziskovalni nalogi, saj na vprašanje »Ali si predstavljajo življenje brez mobilnega telefona?« več kot tretjina anketirancev trdi, da si ne predstavljajo življenje brez njega.

Mobilni telefon je postal torej nepogrešljiv človekov pripomoček, postal je intimno povezan s posameznikovo identiteto. Mobilni telefon je vkopan v družbo in postaja del kulture moderne družbe. Do sedaj še noben drug medij ni bil tako oseben, postal nam je neizmerno potreben, postal je del nas.¹⁴

2.4 MOBILNI TELEFON MED MLADOSTNIKI

Mobilni telefoni so med mladostniki postali nujen in naraven element našega vsakdanjika. Z njimi organiziramo dnevne aktivnosti in poglobljamo družbene vezi.¹² Kot smo že napisali, z njim pošiljamo sporočila, uporabljamo ga za klicanje, igramo igrice, poslušamo glasbo. Zelo radi pa preživljamo naš čas na Facebooku, kjer spremljamo prijatelje kaj počnejo, všečkamo strani in objavljamo svoje komentarje ali slike. Mobilne telefone uporabljamo tudi za komunikacijo z družino. Najpogosteje se

¹⁰ <https://sl.wikipedia.org/wiki/Telefon>

¹¹ <https://sl.wikipedia.org/wiki/Telefon>

¹³ Podobnik, 2006, str. 11. ¹⁴

Podobnik, 2006, str. 13.

¹² Podobnik, 2006, str. 13.

pogovarjamo o prostoročnih aktivnosti, ki potekajo po pouku in kdaj naj pridejo po nas ali pa se celo pogajamo do katere ure lahko ostanemo še zunaj. Mobilni telefon prav tako uporabljamo za vzpostavljanje ljubezenskih vezi, saj sporočila predstavljajo odličnega komunikacijskega posrednika. Lažje za nas je poslati tekstovno sporočilo kot pa to izreči na glas na štiri oči. Včasih so pisali ljubezenska pisma, danes si pošiljamo tekstovna sporočila, najraje na Viber, What's up, Messenger, ker so brezplačna (rezultati intervjujev).

Naši najmlajši učenci (učenci 1. razredov) začnejo z igrami in z glasovno komunikacijo (bolj preko igre na šaljav način). Ko malo zrastejo in se že naučijo brati in pisati, pa začnejo s pisanjem in s pošiljanjem SMS sporočil. Obstajajo tudi razlike med spoloma: dekleta se raje in več pogovarjajo, fantje pa raje pošiljajo SMS sporočila (razvidno iz anket).

Mobilni telefon nam omogoča, da vzdržujemo stike z našimi prijatelji in z njim ustvarjamo tudi nova znanstva. Uspeh mobilne telefonije je močno povezan z željo po skupinski pripadnosti. Nekateri avtorji govorijo o virtualnem bratstvu (virtual brotherhood), ki je oznaka za mladostnike, večinoma edince, ki se počutijo osamljeni in iščejo stik, pripadnost, da bi se bolje počutili.¹³



slika 4

Za porast mobilne telefonije med mladostniki lahko iščemo tudi vzroke za starševsko skrb. Z njimi smo venomer dosegljivi in starši nas lahko priključijo kadarkoli želijo. Z njimi ustvarjajo na nek način nadzor, da lahko vidijo kaj počnemo in kje se nahajamo. Ta način oz. nadzor se nam zdi napačen. Straši morajo zaupati svojemu otroku. Prav je, da zadeve prej razčistimo in se o morebitnih težavah prej pogovorimo. Nekateri mladostniki uporabljajo mobilni telefon za večanje svoje svobode in se nemalokrat zlažejo staršem o dejanskem stanju. Najstniki, kot smo že prej omenjali, si želijo zgraditi svojo identiteto v družbi, ki pa je lahko drugačna od te, s katero se predstavljajo svojim staršem.

Telefon za adolescente predstavlja tudi nekakšno ikono, saj določeni model te naprave ima pomembno kulturno vlogo. Tudi Podobnikova (po Lingu) navaja, da najstniki veliko bolj kot ostali uporabniki mobilnih telefonov pogosteje uporabljajo tekstovna sporočila, nalaganje slik in tonov zvonjenja glede

¹³ Podobnik, 2006, str. 14, 15.

na svoje želje in preference. Tako svoj aparat zelo posebejajo.¹⁴ Mi, mladi, smo zelo navezani na vsebino, predvsem na sporočila, slike, video posnetke in številke naših prijateljev. Postajamo čustveno vezani na naš aparat in njegovo vsebino. Odvzem telefona pa nas spravi v slabo voljo, stisko, žalost. Postane nam dolgčas (analiza intervjujev).

2.5 ZASVOJENOST IN ODVISNOST

Obstajajo mnoge oblike zasvojenosti, ne samo z mamili in z alkoholom, čeprav na to vrsto zasvojenosti najprej pomislimo. Govorili bomo o prekomerni uporabi mobilnih telefonov na mladostnike, ki vodijo v odvisnost in o negativnih učinkih le teh.

Kaj sploh pomeni pojem zasvojenost?

Zasvojenost ne pomeni samo telesne odvisnosti od kemičnih substanc, ki delujejo na zavest. Zasvojen človek se vede kompleksno in ve, da je njegovo ravnanje škodljivo, vendar ga kljub temu nadaljuje in ne more odnehati, saj bi ga nasprotno ravnanje pripeljalo v abstinenčno krizo. Kemične snovi povzročajo spremembo stanja zavesti, zato takšnega človeka težko razumemo.¹⁵ Omamimo pa se lahko tudi na drugačen način, ne samo z mamili in alkoholom. Ljudem lahko nudi zasvojenost beg iz resničnosti. Tako tudi zasvojenost s prekomerno rabo mobilnih telefonov vodi v odvisnost.

Mladi se lahko ujamejo v skrivne pasti interneta, predvsem zaradi svoje neizkušenosti, naivnosti in pretirane radovednosti. Zasvojenost se po navadi začne z begom iz realnega sveta v namišljeni svet, kjer se mladostnik spremeni v nekoga drugega in pod krinko spremenjene identitete izživlja nezadovoljene potrebe in želje.¹⁶

Strokovnjaki opozarjajo na internetno nevarnost, kadar mladostniki preko interneta izdajajo svoje osebne podatke, kažejo osebne fotografije, se srečujejo s pornografijo, s škodljivimi in nasilnimi vsebinami. Velikokrat se zgodi, da postanejo žrtev nadlegovanja in ali žaljenja. Mladostniki živijo skrivnostno spletno življenje, ker starši po navadi niso seznanjeni z otrokovimi početjem. Otroci tudi pred spanjem ogledujejo vsebine na Facebooku, objavljajo celo svoje video posnetke na Youtubu. Velika nevarnost preži ravno pri dekletih, ko objavljajo svoje razgaljene fotografije na Facebooku.

Tako si želijo okrepiti samozavest, rade bi bile všečne in priljubljene. Pride lahko do spletnega nadlegovanja, ki pa se je že včasih končalo tudi tragično. Mlada dekleta hitro podležejo in podajo popolnemu neznancu zaupljive podatke, na primer, kje so doma.

¹⁴ Podobnik, 2006, str. 15.

¹⁵ Podobnik, 2006, str. 21.

¹⁶ Štrafela, 2016, str. 29.

Menimo, kar je tudi razvidno iz anket, da naši učenci niso zasvojeni z mobilnimi telefoni, vendar dolgoročna prekomerna uporaba lahko vodi do tipične zasvojenosti, kot so na primer tudi igre na srečo.

2.5.1 ZASVOJENOST KOT DRUŽBENI PROBLEM

Zasvojenost z mobilnim telefonom lahko postane velik družbeni problem. Dejstvo je, da zmeraj mlajši posegajo po mobilnih telefonih. Tudi iz naše ankete je razvidno, da večina otrok dobi svoj telefon pri osmih oz. devetih letih, se pravi v 3. razredu OŠ (tri četrtine otrok v razredu). Na telefonu dnevno preživijo okrog 30 min. Uporabljajo pa naslednje aplikacije: SMS sporočila, igranje igrice, klicanje in poslušanje glasbe. V drugi triadi imajo skoraj vsi svoj mobilni telefon z izjemo enega učenca v 5. in enega učenca v 6. razredu. Uporaba se podaljša na več kot 30 minut dnevno. Še vedno pa prevladuje pošiljanje sporočil preko Messengerja, Viberja, What's up-a. Zelo radi poslušajo glasbo, zraven Facebooka pa postaja popularna še aplikacija Snapchat. V zadnji triadi močno poraste preživet čas na mobilnem aparatu in sicer več kot dve uri na dan. Tako kot pri ostalih jih večina rada brska po Facebooku in Youtubu. Za pisanje tekstovnih sporočil uporabljajo Viber in Messenger ter tudi tokrat je zelo priljubljena aplikacija Snapchat. Mnogim je pomembno tudi to, da imajo čim novejši telefon, saj se na trgu dnevno pojavljajo novi modeli. Večina si jih želi mobilni telefon znamke Iphone. Ravno te navade povzročajo uporabnikom dodatne stroške, ki pa so nepotrebni.

Zakaj predstavlja prekomerna uporaba mobilnega telefona družbeni problem? Ker takšna družba je samouničevalna družba. S svojim obnašanjem škodujejo samim sebi in se s tem uničujejo. Kljub temu, da se morda zavedajo o negativnih učinkih, pa prikrivajo resnico, ne samo drugim ampak tudi samim sebi. To zanikanje je zelo nevarno. Ko lažeš sam sebi in se zagovarjaš, da pa en dan vzdržiš, da ne greš pogledat, kaj se dogaja na primer na Facebooku, pa si kljub temu potem preživel več kot 30 minut na mobilnem telefonu. Šele, ko se sam zavedaš, da morda imaš težavo, si pri volji prisluhniti ostalim in zaprositi za pomoč. Če se morda ne zavedate ali pa si ne priznate, da vas je ta informacijsko komunikacijska igračka povsem prevzela, si poglejte naslednja vprašanja in na njih pošteno odgovorite. Morda tako dobite svoj odgovor. Večje število pozitivnih odgovorov pomeni višjo stopnjo zasvojenosti.

Vprašanja se glasijo:

Če sem slabo razpoložen, za razvedrilo uporabim mobilni telefon.	DA	NE
Zgodilo se je že, da sem uporabljal mobilni telefon, medtem ko bi moral početi druge stvari, in sem se zato znašel v težavah.	DA	NE
Zaradi uporabe mobilnega telefona manj spim.	DA	NE

Moj račun za mobilni telefon je tako visok, da ga ne morem plačati.	DA	NE
Ko sem nekaj časa nedosegljiv preko mobilnega telefona, me začne preganjati misel, da me ljudje ne bodo mogli klicati.	DA	NE
Čas, ki ga porabim za uporabo mobilnega telefona, se je v zadnjem letu povečal.	DA	NE
V primerih, ko sem se počutil osamljenega, sem že uporabil tudi mobilni telefon, da sem občutek osamljenosti omilil.	DA	NE
Poizkušal sem porabiti manj časa za uporabo mobilnega telefona, vendar mi ni uspelo.	DA	NE
Postanem nestrpen, če nekaj časa ne preverim, če sem prejel nova sporočila, ali če imam mobilni telefon nekaj časa izklopljen.	DA	NE
Pogosto sanjam o mobilnem telefonu.	DA	NE
Družina in prijatelji se pritožujejo zaradi moje uporabe mobilnega telefona.	DA	NE
Imam bolečine, ki so povezane z uporabo mobilnega telefona.	DA	NE
Pogosto zamujam v šolo zaradi nepotrebne uporabe mobilnega telefona.	DA	NE
Postanem razdražljiv, če moram izklopiti mobilni telefon, npr. v šoli ali kinu.	DA	NE
Ljudje so mi že rekli, da preveč časa »visim« na mobilnem telefonu.	DA	NE

17

Trditvev »Lahko bi se reklo, da je moj mobilni aparat postal del mene samega« glede določanja zasvojenosti, je prav tako ključnega pomena. Predpostavljamo, da tisti, ki so zasvojeni z aparatom, se bodo s trditvijo zelo strinjali. To pomeni, da mobilni telefon čutijo kot del samega sebe in je nepogrešljiv v njihovem življenju.¹⁸

Radi bi pokazali, kaj so negativni učinki prekomerne uporabe. V nadaljevanju zato nekaj besed o tovrstnih posledicah.

2.6 NEGATIVNI UČINKI OZ. POSLEDICE PREKOMERNE UPORABE MOBILNIH TELEFONOV

Mag. Ivan Štrafela v svoji nalogi omenja tri rizične skupine otrok, ki so najbolj dovzetni za tovrstno odvisnost:

»Prva skupina so depresivni otroci, ki se ob uporabi začasno boljše počutijo in vsaj delno pozabijo na težave«.

¹⁷ Povzeto po: <http://safe.si/gradiva/testi/test-zasvojenosti-mobilnimi-telefoni-za-najstnike>

¹⁸ Podobnik, 2006, str. 29.

»Druga skupina so hiperaktivni otroci in otroci z motnjami koncentracije. Ti otroci so velikokrat v šoli neuspešni, svoja močna področja iščejo in uveljavljajo s pomočjo pametnega telefona, predvsem v računalniških igricah«.

»Tretja skupina so otroci, ki so agresivni in imajo težave z obvladovanjem jeze. Svojo potešitev najdejo v računalniških igricah, ki so polne nasilja. Pogosto pravijo, da jih to sprošča in umirja«. ¹⁹

2.6.1 DEPRESIVNOST

Depresivnost opredeljujemo kot motnjo razpoloženja, ki se v obdobju mladostništva izraža kot: ²⁰

- dolgotrajna potrto ali razdražljivost,
- izguba interesa za dejavnosti,
- spremembe v telesni teži, ki nastopijo zaradi zmanjšane ali povečanega apetita,
- povečana ali zmanjšana psihomotorična aktivnost, povečana utrujenost oziroma izguba energije,
- motnje spanja, občutki ničvrednosti, slaba samopodoba,
- samomorilne misli ali razmišljanje o smrti.

Ločimo dve obliki depresivnosti: subklinično in klinično stopnjo depresivnosti. Posameznik sledi težje svojim življenjskim obveznostim in pri tem se mu ne porajajo pozitivna čustva. Pri slednji pa gre za večje motnje razpoloženja in njegovo življenje ne teče sinhrono, je močno ovirano. Posameznik na tej stopnji ni več zmožen učinkovito opravljati svojih vsakdanjih obveznosti in potrebuje medicinsko pomoč. ²⁴

Depresivnost pri mladostnikih se kaže na več načinov:

pojav vedenjskih motenj, prikrivanje stisk in težav, težave v šoli, socialna izolacija in spremembe v vedenju v družinskem okolju. ²¹

Ti mladostniki potrebujejo pomoč, saj se velikokrat omamljajo z alkoholom in ali celo z mamili. Njihovo vedenje je nasilno in so prepirljivi. Na ta način prikrivajo svojo stisko. V šoli jim primanjkuje

¹⁹ Cit. po: Štrafela, 2016, str. 29.

²⁰ Vesel: Pogostost simptomov depresivnosti med gimnazijci. *Psihološka obzorja* 11: 115–129, 2002, str. 116, dostop: [Http://psiholoska-obzorja.si/arhiv_clanki/2002_2/vesel.pdf](http://psiholoska-obzorja.si/arhiv_clanki/2002_2/vesel.pdf) ²⁴ Štrafela, 2016, str. 49 – 51.

²¹ Vesel, 2002, str. 117.

energije za delo, so apatični. Primanjkuje jim motivacije, predvsem notranje motivacije. Prav tako težko vzdržujejo pozornost. Zato je potrebno te mlade ljudi sprejeti v svoj krog prijateljstva, saj je ravno prijateljstvo pomembno, da se počutijo sprejeti in varni s strani družbe.²²

Štrafela v svoji magistrski nalogi omenja raziskovalno delo Hankina, ki je raziskoval depresivnost pri 665 mladostnikih (stari od sedem do šestnajst let) iz ZDA. Ugotovitve so pokazale, da pojav depresivnosti naraste v srednjem in poznem mladostništvu. Za depresivnostjo zbolijo predvsem starejši mladostniki, ki so bili dalj časa izpostavljeni pritiskom in šikaniranju s strani vrstnikov.²³

2.6.2 HIPERAKTIVNOST

Hiperaktivnost pomeni motnje pozornosti. Gre za novodobno nevrološko motnjo, katere glavni simptomi so slabša pozornost, povečana impulzivnost in nemir.²⁴

Sodobne raziskave razvoja možganov kažejo, da gre za organske posebnosti, pogojene genetsko in se pogosto vežejo še na nekatere druge bolezni kot spremljevalne motnje. Osnovna skupina motenj, ki jo pri nas imenujemo motnja pozornosti z ali brez hiperaktivnosti se v Sloveniji ugotavlja, da ima to motnjo 5 do 10 % šolskih otrok in da njihovo število še vedno narašča. Pri dečkih je diagnosticirana 4krat pogosteje, saj se znaki razlikujejo tudi glede na spol: svoje odzive kažejo dečki navzven in so simptomi opaznejši kot pri deklicah, ki svoje odzivanje ponotranjijo. Pri nas torej živi s to težavo vsaj 25 tisoč šolarjev in 100 tisoč odraslih.²⁵

Za starše je pomembno spoznanje, da znaki ADHD (Attention Deficit - Hyperactivity Disorder) niso posledica neustreznega starševstva, čeprav bo popustljiva vzgoja poslabšala stanje. Učitelji pa naj bi ločevali med nevzgojenostjo (razbrzdanostjo) in vedenjskimi težavami pri ADHD. Imeti otroka z ADHD v družini ali v razredu ni lahka naloga, saj se starši in učitelji pogostoma znajdejo v težavah zaradi posledic kroničnega stresa (izgorelosti, psihosomatskih motenj). V teh družinah je več napetosti in preprirov med partnerjema in več ločitev, kar vpliva tudi na sorojence.²⁶

²² Štrafela, 2016, str. 50.

²³ Štrafela, 2016, str. 51.

²⁴ <http://www.sola-osebnosti.si/motnje-pozornosti-hiperaktivnost-adhd-.html>

²⁵ <http://www.sola-osebnosti.si/motnje-pozornosti-hiperaktivnost-adhd-.html>

²⁶ <http://www.sola-osebnosti.si/motnje-pozornosti-hiperaktivnost-adhd-.html>

Mobilni telefoni bi naj tudi povzročali simptome ADHD, zlasti pri mladih do 25 leta starosti. Ti namreč 32 krat na dan pogledajo v telefon (študija ameriških in kanadskih psihologov).²⁷

»Pred desetimi leti je Steve Jobs dejal, da bodo pametni telefoni spremenili vse,« je ob tem spomnil raziskovalec Kostadin Kushley iz Univerze v Virginiji: »Z internetom v žepu so ljudje danes bombardirani z informacijami: bodisi iz e-pošte, sms-jev, teksti iz socialnih omrežij in aplikacij in to kamorkoli gredo. Psihologi poskušamo razmeti, kako stalni dotok informacij vpliva na naše možgane».³²

Do zaključkov so prišli na osnovi študije med ameriški študenti, ki pred štirinajstdnevnim eksperimentom ni imela nobenih znakov, ki bi jih lahko povezali z ADHD.

Poskus je bil preprost, v prvem tednu so od polovice izprašanih zahtevali, da utišajo zvok ter mobilni telefon umaknejo iz svojega vidnega polja. Druga polovica izprašanih je v istem času odgovarjala na vsa sporočila, skratka, študentje in študentke so imeli svoje pametne telefone ves čas v rokah. V drugem tednu raziskave sta se skupini zamenjali, raziskovalci pa so ob tem merili njihovo pozornost in hiperaktivnost.²⁸

Mlade so izprašali o glavnih, osemnajstih simptomih ADHD; kdaj in kolikokrat so jih začutili.

Zaključek je bil pričakovan: "Neprestana digitalna stimulacija vpliva na pozornost in hiperaktivnost," je prepričan Kushlev.

Motnja pozornosti je seveda resna težava, ki še kako ovira naše vsakdanje življenje in se kaže v vsakodnevnih, naključnih napakah kot so na primer pozabljanje, pomanjkanje pozornosti ob pogovoru z drugimi.

Kar se hiperaktivnosti tiče, je tukaj nemir, ki se kaže tudi navzven, s pretiranim govorjenjem, mahanjem z rokami.²⁹

Zato vam svetujemo, da vaše mobilne telefone kar nekajkrat na dan postavite na stran, jih izklopite.

Ta novodobna obsedenost ne prinaša nič dobrega, čeprav, kot poudarjajo, omenjena študija ne dokazuje, da bi se simptomi razvili v resno motnjo.

²⁷ <http://www.zurnal24.si/pametni-telefoni-povzrocajo-simptome-adhd-clanek-271940>

³² <http://www.zurnal24.si/pametni-telefoni-povzrocajo-simptome-adhd-clanek-271940>

²⁸ <http://www.zurnal24.si/pametni-telefoni-povzrocajo-simptome-adhd-clanek-271940>

²⁹ <http://www.zurnal24.si/pametni-telefoni-povzrocajo-simptome-adhd-clanek-271940>

2.6.3 AGRESIVNOST

Agresivni mladostniki povzročijo škodo drugemu namerno ali fizično ali verbalno. Tudi na naši šoli se pojavlja mobing nad šibkejšimi učenci. To poteka z zasmehovanjem ali celo z fizičnim nasiljem. Takrat ne smemo pogledati vstran, ampak se moramo postaviti za svoje prijatelje. Če noben ne bo pomagal prijatelju, potem bodo ravno ti otroci postali depresivni. O tem smo govorili v prejšnjem poglavju. Morda tudi nas lahko doleti kaj podobnega in sigurno si ne želimo ostati v takem trenutku sami.

Tudi jeza lahko povzroči agresivnost. Marsikdaj smo videli sošolca ali sošolko, ko je dobil slabo oceno in je jezno zabrusil svojemu učitelju, odšel iz razreda in zaloputnil z vrati. V takih situacijah se je potrebno kontrolirati in pri sebi poiskati vzrok za slabo oceno. Mogoče smo se premalo učili, mogoče snovi ne razumemo, in še bi lahko naštevali. Takrat je potrebno pristopiti temu učencu in mu resnico tudi povedati, čeprav bi bilo lažje ga potolažiti z besedami, da je učitelj vsega kriv. To ne prinese nobenih boljših in trajnejših rezultatov.

Agresivno vedenje se lahko pojavi zaradi izključevanja iz skupine in s širjenjem lažnih govoric.³⁰

Otroci, ki prekomerno uporabljajo mobilni telefon in z njim povezane aplikacije, kot so internet, igrice, Facebook, ..., ne namenjajo veliko časa ostalim prostoročnim aktivnostim. Vse ostale dejavnosti se mu ne zdijo pomembne in jim ne posveča pozornosti. Ko delajo domačo nalogo, poslušajo hkrati glasbo in njihova pozornost se razprši na več strani, zato te naloge niso dobro in kvalitetno narejene.³¹

Vprašamo se tudi, koliko časa na telefonu pomeni prekomerna raba. Ali je to več kot 2 uri na dan? Zavedati se moramo, kaj povzroči prekomerna raba in kako takrat mladostniki delujejo. Najpogosteje gre za zanemarjanje osebnih odnosov. Učenci imajo slabše dosežke v šoli in drugje, primanjkuje jim spanca in energije.³²

Kot smo že v uvodu navedle, se slabša medosebna komunikacija. Komunikacija temelji predvsem na SMS sporočilih, za katere so značilne razne krajšave. Pogovora v živo je manj, ni nobene interakcije med sogovornikoma, ki bi lahko pokazala tudi na ostale telesne gibe, mimiko, ki razkrivajo čustva. Neživa komunikacija lahko pripelje v osamljenost in depresijo. Tovrstna komunikacija nikoli ne bo nadomestila osebnega stika, ki je zelo pomemben zlasti pri mladostnikovem odraščanju. Osebni stik pomeni stik z očmi, je pristen in zdrav.

³⁰ Štrafela, 2016, str. 48.

³¹ Štrafela, 2016, str. 29.

³² Štrafela, 2016, str. 29.

Mobilni telefon nam omogoča več svobode, hitreje pridemo do stvari, saj imamo 24 urno internetno povezavo. Hkrati pa nas omejuje, izgubljam svojo zasebnost. Omogoča nam nadzor na vsakem koraku. S pomočjo sodobnega telefona lahko nadzorujemo vsakega.

Prekomerna raba povzroča tudi zdravstvene težave, kot na primer težave z hrbtenico, prekomerno težo. Velik negativni učinek je tudi sevanje mobilnih telefonov. Mladostnikovi možgani so še vedno v fazi razvoja. Škodljivi žarki pri otrocih globlje prodirajo v njihove glave kot pri odraslih. Z izpostavljenostjo sevanju nastajajo vedenjske težave. Mladostniki, ki pogosto uporabljajo mobilni telefon, postanejo depresivni, asocialni pa tudi agresivni.³³

2.7 UČINKI SEVANJA

Ste se kdaj vprašali, ali mi telefon škodi? Mojemu zdravju in zdravju mojih bližnjih? Ste se kdaj vprašali koliko ur na dan je priporočljivo brskati po telefonu? Ste se kdaj vprašali ali lahko vso to sevanje zada tebi ali tvojim bližnjim zdravstvene težave?

Različni časopisi, revije in televizija govorijo o škodljivem sevanju, ki ga oddajajo mobilni telefoni. Raziskave so namreč pokazale, da se ob pogosti uporabi mobilnih telefonov zviša temperatura tkiva, kar lahko povzroči glavobol in utrujenost ter nespečnost.³⁴

Mobilni telefoni lahko vplivajo tudi na plodnost zaradi nošenja telefonov v žepu, na električno aktivnost možganov, negativno vplivajo tudi na ledvice in povzročali bi naj celo današnjo »moderno« bolezen raka, tumor slušnih živcev. Znanstveniki zagovarjajo svoja stališča, da prekomerna uporaba mobilnih telefonov zaradi sevanja škoduje našemu zdravju. Njihovi nasprotniki, mobilni operaterji in proizvajalci mobilnih telefonov trdijo nasprotno in sicer, da še nobena raziskava ni točno dokazala škodljivost.⁴⁰

Predvidevamo, da sevanje res škoduje našemu zdravju. Kako se izognemo morebitnim nevšečnostim? Najbolje se lahko zaščitimo tako, da jih uporabljamo na prostem, ne v zaprtih prostorih, še posebej v kletah ali v garažah. Med vzpostavljanjem zveze držimo telefon tako dolgo v roki, dokler se nam željena oseba ne oglasi, šele zdaj ga približamo k ušesu. Sevanje lahko zmanjšamo tudi z uporabo

³³ <http://www.mladina.si/154734/vedenjske-tezave-solarjev-z-mobilci/>

³⁴ Raziskovalna naloga: Mobilni telefon: zlo ali nuja sodobnega človeka, Celje 2008, dostop: <http://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4200805201.pdf> ⁴⁰ <http://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4200805201.pdf>

prostoročnega kompleta, saj žične slušalke znižajo sevalne obremenitve v glavi. To velja tudi za brezžične slušalke bluetooth.³⁵

Področje sevanja mobilnih telefonov je v veliki meri še nerazjasnjeno, kljub temu, da se na leto opravi od 8 do 10 tisoč raziskav na to temo (www.ris.org). Znano je, da mobilni telefoni oddajajo sevanje, ki škodi človekovemu zdravju. K najvišji trenutni obremenitvi na vseh področjih izpostavljenosti elektromagnetnim sevanjem največ prispevajo prav mobilni telefoni, in sicer 52 odstotkov, medtem, ko razne postaje mobilne telefonije prispevajo šest odstotkov, je pokazala najnovejša študija Inštituta za neionizirana sevanja o izpostavljenosti najrazličnejšim kombinacijam elektromagnetnih sevanj.³⁶

Po podatkih študije »Osebna izpostavljenost elektromagnetnim sevanjem v Sloveniji« iz leta 2008, med sevalnimi obremenitvami zaradi mobilnega telefona najbolj dominira prispevek v sistemu GSM in sicer 35 %. V splošnem je na podeželju izpostavljenost manjša kot v mestih. Vendar to ne velja za mobilne telefone, saj je na podeželju izpostavljenost le-tem v sistemu GSM večja kot drugje, saj so bazne postaje namreč bolj redko umeščene v prostor kot v mestih in tako je za prenos signala potrebna večja oddajna moč telefona.³⁷

Še enkrat se vrnimo k vprašanju »Ali mi telefon resnično škodi, ali resnično ogroža moje zdravje?« Mladostniki na to ne polagamo preveč pozornosti, ker menimo, saj smo zdravi in nič nam ne manjka. Vsak brska po telefonu, pa zakaj še jaz tega ne bi počel. Res je, vendar moramo misliti nase in za našo dobrobit. Kaj počneš pred spanjem: brskaš po telefonu, pošiljaš e-pošto, se pogovarjaš s prijatelji / prijateljicami.

Kako ti to lahko škodi? Telefon oziroma sevanje telefona poskrbi, da imaš onemogočeno mirno spanje. Zgodaj zjutraj se zbudiš neprespan, zato nisi skoncentriran, pa tudi lenoba te muči.

Telefon lahko tudi škoduje tvojim očem. Kako? Vso to sevanje, na katerega oči niso navajene poškodujejo oči. Svetloba, ki se oddaja iz telefona vodi do večjega tveganja lisaste degeneracije, kar pa lahko povzroči slepoto.³⁸

Sevanje pa ni edina negativna posledica uporabe mobilne telefonije. Zelo nevarna je zasvojenost pa telefoniranje med vožnjo ter vdiranje v posameznikovo zasebno življenje ter zloraba otrok zaradi uporabe mobilnega telefona.

³⁵ <http://www2.arnes.si/~oskratl1s/fizika/EMS/mobi/Mobilni%20telefoni%20in%20sevanje.htm>

³⁶ Smrekar in Dvorjak: Raziskava sevanja mobilnih telefonov – raziskovalna naloga, Velenje 2012, str. 9- 11.

³⁷ Gornik in Vogrinec: Mobilni telefoni in sevanje - raziskovalna naloga, dostop: <http://www2.arnes.si/~oskratl1s/fizika/EMS/mobi/Mobilni%20telefoni%20in%20sevanje.htm>

³⁸ <http://www.zurnal24.si/pametni-telefoni-skodujejo-ocem-clanek-228621>

Ko govorimo o zasvojenosti od uporabe mobilnih telefonov mislimo predvsem na navezanost na aparate. Torej uporabniki mobilnih telefonov, ki so na njih zelo navezani, so zasvojeni in kadar jim je onemogočena njihova uporaba imajo kar nekaj težav.

V skrajnih primerih se lahko pojavi obsedenost zaradi nezmožnosti uporabe aparatov, saj so zasvojeni tako obsedeni s svojim vedenjem, da niso sposobni objektivno zaznavati zunanjega sveta.³⁹

2.8 ZANIMIVOST O TELEFONIRANJU V AVTOMOBILU

V Združenih državah Amerike so še nedavno ugotovili, da uporaba pametnega telefona med vožnjo pomeni tri krat večje tveganje za prometno nesrečo. Takrat povzročitelji nesreč pišejo SMS sporočila. To dejanje pa pomeni 23 krat večje tveganje za povzročitev prometne nesreče. British Medical Journal ugotavlja, da t tudi pogovor, pri katerem voznik drži telefon v roki, občutno povečata tveganje za prometno nesrečo. Še bolj zaskrbljujoče je to, da se to povišano tveganje ohrani še približno deset minut po končanem pogovoru.⁴⁰

Ali ste vedeli, da je uporaba telefona med vožnjo enaka vožnji z 0,8 promila alkohola?

Uporabniki mobilnih telefonov med vožnjo (polovica vseh voznikov) opravlja krajše pogovore, večinoma enega do dveh klicev, pogovori med vožnjo skupno v povprečju trajajo osem minut. Precej pogosteje sprejemajo klice, kot da bi jih sami vzpostavljali. Tretjina pa jih bere in piše sporočila. Podatki iz ankete, v kateri je sicer sodelovalo 86 ljudi, prav tako opravljene v času ene od preventivnih akcij, pa so še bolj skrb zbujajoči. Skoraj tri četrtine sodelujočih v anketi je priznalo, da med vožnjo uporabljajo mobilni telefon. Nekaj manj kot 30 odstotkov voznikov tudi bere in piše sporočila.⁴¹

Ti podatki so zelo zaskrbljujoči, saj govorjenje ali branje in pisanje sporočil zavzame voznikovo pozornost, reakcijski čas se podaljša za 50 odstotkov. V eni izmed ameriških raziskav iz leta 2013 so izračunali, da vozniki med pisanjem sporočila namreč na cesto ne gledajo tudi do 23 sekund. Takšna dejanja so glavni povzročitelji nesreč s smrtnim izidom.⁴²

³⁹ Podobnik, 2006, str. 28.

⁴⁰ <http://www.zurnal24.si/pametni-telefoni-povzrocajo-simptome-adhd-clanek-271940>

⁴¹ <http://www.zurnal24.si/telefoniranje-voznja-alkohol-clanek-255040>

⁴² <http://www.zurnal24.si/telefoniranje-voznja-alkohol-clanek-255040>

Na cesti morajo biti vozniki res pozorni, saj že mala nepozornost lahko privede do katastrofalne nesreče. Brez telefona lahko preživimo čas, ko smo v avtu in ko prispemo na cilj, vrnemo klic klicatelju.

2.9 PREPREČEVANJE ZASVOJENOSTI Z MOBILNIMI TELEFONI

Kako prepoznati in kako pomagati mladostniku, ki je zasvojen od mobilnega telefona smo že govorili.

Kljub temu pa se nam zdi pomembno, da še nekaj besed posvetimo preprečevanju zasvojenosti z mobilnimi telefoni. Saj poznate izraz, boljše preventiva kot kurativa. V nadaljevanju tudi nekaj nasvetov za starše:

Odvisnost od interneta ali pretirana navezanost na mobilni telefon je predvsem simptom in prvo opozorilo, da se z mladim človekom dogaja nekaj pomembnega v čustvenem in socialnem pogledu. Prekomerna raba novih tehnologij je lahko znak drugih težav, kot so depresija, jeza in nizka samopodoba (glej prejšnja poglavja).

Za otroke je pomemben vsakodnevni pogovor s staršem, da mu lahko povemo o svojih težavah, občutkih in potrebah. Mobilni telefon, pa tudi računalnik ali televizija ne smejo postati naša varuška.

Internet in ostale nove tehnologije so pomemben del družabnega življenja večine otrok. Vseeno pa je potrebno:

- vzpostaviti družinska pravila za njihovo uporabo,
- določiti dnevno ali tedensko časovno omejitev.⁴³

Zelo koristno bi bilo, da bi se tudi naši starši držali teh pravil in nam tako bili za zgled.

Psihoterapevt Bogdan Žorž svetuje, da naj starši svojega otroka že zgodaj naučijo, kako uporabljati IKT tehnologijo. Vsakemu otroku je ta tehnologija zelo zanimiva (telefon, tablica, računalnik). Na internetu je veliko didaktičnih iger, kjer otrok lahko kaj nariše, se uči barv in

⁴³ http://old.safe.si/db/32/1920/Nasveti/Kako_prepreciti_zasvojenost_z_internetom_ali_mobilnim_telefonom/?p1=670&p2=1204&p3=1211&page=3-

oblik. Kasneje lahko že dela razne zanimive PowerPoint predstavitve o svojih konjičkih, glasbenikih, živalih, kar mu bo prišlo prav v šoli.⁴⁴

Žorž svetuje staršem, ki opazijo, da je njihov otrok zasvojen s tovrstno tehnologijo, da mu nemudoma pretrgajo vez z virom zasvojenosti za neko obdobje, ki naj bo dovolj dolgo - najmanj en mesec. Po tem obdobju ima otrok lahko spet dostop do IKT tehnologij, ampak pod zelo nadzorovanimi pogoji. Starši naj preverjajo ali se njihov otrok drži dogovorjenega časa in naj ne popuščajo pri izsiljevanju.⁴⁵

Če otrok kaže močne znake zasvojenosti z internetom, mobilnimi telefoni oz. računalniškimi igrkami, pa naj starši nemudoma poiščejo strokovno pomoč.⁴⁶

Pomembno je, da uporabljamo internet za domače naloge, da se kaj naučimo, ne pa, da samo porabimo ure in ure za pošiljanje sporočil prijateljem ali za igranje raznih igrk. Vzdržujemo zdravo ravnovesje med zabavo na mobilnem aparatu in ostalimi dejavnostmi, ki nam krepijo duha in telo.

Dajte se vprašat, kolikokrat resnično »pokukate na svoj mobilni telefon«, ali je to več kot 100 krat? Če ste odgovorili pritrdilno, si pogledjte 5 načinov, kako ozdraviti zasvojenost z mobilnimi telefoni:

1. Naložimo si aplikacijo, ki nam pove, kolikokrat preverimo telefon.

Morda si ne mislimo, da imamo težavo in da smo z njim zasvojeni, a ko bomo videli dejanske številke, nam bo takoj postalo jasno. Na voljo je več aplikacij, med drugim [Checky](#) (brezplačno za iOS in Android), kjer lahko spremljamo svojo dejavnost na telefonu. Številke nas utegnejo presenetiti.

2. Uporabimo način "v letalu".

Če se želimo zares osredotočiti na nalogo, ki jo delamo, lahko uporabimo način "v letalu". To pomeni, da bomo nedosegljivi, naša pozornost pa bo usmerjena k nalogi.

⁴⁴ http://old.safe.si/db/32/1920/Nasveti/Kako_prepreciti_zasvojenost_z_internetom_ali_mobilnim_telefonom/?p1=670&p2=1204&p3=1211&page=3-

⁴⁵ http://old.safe.si/db/32/1920/Nasveti/Kako_prepreciti_zasvojenost_z_internetom_ali_mobilnim_telefonom/?p1=670&p2=1204&p3=1211&page=3-

⁴⁶ http://old.safe.si/db/32/1920/Nasveti/Kako_prepreciti_zasvojenost_z_internetom_ali_mobilnim_telefonom/?p1=670&p2=1204&p3=1211&page=3-

3. Merimo čas, ki ga posvetimo telefonu.

S tem načinom lahko preverjamo čas, ki ga preživimo na našem telefonu. Odločimo se lahko na primer, da bomo na Facebook pogledali dvakrat na dan.

4. Razmislimo, za kaj želimo prejemati obvestila.

Naše življenje ne predstavlja samo, kaj se dogaja na telefonu, ampak zavedati se moramo življenja okoli nas. Zato razmislimo, katere aplikacije so nam res pomembne, pri preostalih pa lahko obvestila preprosto utišamo.

5. Razmislimo o nakupu druge pametne naprave.

Če ne želimo biti odvisni od pametnega telefona in če si res želimo prekiniti zasvojenost, lahko poskusimo z drugo pametno napravo, kot je pametna ura, pametni prstan ali pametna zapestnica. To so naprave, ki bodo spremenile naš odnos s pametnim telefonom in nas pripeljale nazaj v trenutek, saj omogočajo, da elektronsko pošto, sporočila in klice prejemamo samo od tistih ljudi, od katerih to želimo.⁴⁷

Na slednji internetni povezavi:

http://old.safe.si/db/32/1920/Nasveti/Kako_prepreciti_zasvojenost_z_internetom_ali_mobilnim_telefonom/?&p1=670&p2=1204&p3=1211&page=3 lahko najdete veliko koristnih nasvetov, kaj storiti v primeru zlorabe na Youtube, kaj storiti, če vas nadlegujejo prek SMS-a, kaj storiti, če otroka kdo nadleguje, kako izbrati pravi filter za neprimerne vsebine, kako izbrisati račun iz družabnih omrežij, kako lahko preprečite mobilno ustrahovanje in še mnogo drugih koristnih nasvetov.

Vse več strokovnjakov se strinja, da življenje v navideznem svetu lahko povzroči številne vedenjske motnje. Med drugim psihiatri opažajo, da čezmerno komuniciranje prek spletnih klepetalnic (t. i. chat rooms) zmanjšuje interakcije med najstniki in z njihovimi družinami, to pa pogosto vodi do poslabšanja odnosov in povečuje možnosti za osamitev in depresijo.⁴⁸

⁴⁷ <http://citymagazine.si/clanek/the-golden-apple-replika-legendarnega-macintosh-a-iz-ameriskega-oreha/>

⁴⁸ <http://www.mladina.si/43950/odvisni-od-interneta-mobilnega-telefona/>

3. EMPIRIČNI DEL

V empiričnem delu naloge smo izvedli kvantitativno raziskavo. Podatke smo zbrali s pomočjo vprašalnika in intervjujev.

Zbrane podatke smo obdelali in jih analizirali. Pomembnejša vprašanja in njihove odgovore smo tudi grafično prikazali. Pogostost uporabe mobilnega telefona smo merili na pet stopenjski lestvici (od manj kot 30 min do več kot 2 uri). Z grafom smo prikazali pogostost uporabe mobilnega telefona med našimi osnovnošolci, kot tudi zavedanja o negativnih učinkov mobilne telefonije.

V raziskavo smo namensko vključili vse razrede, saj nas je zanimalo, koliko učencev iz prve triade ima že telefon in za kaj ga uporabljajo.

3.1 OPIS RAZISKOVALNEGA PROBLEMA

V naši raziskavi s pomočjo anketnih vprašalnikov in intervjujev smo želele ugotoviti, koliko učencev na naši šoli ima mobilne telefone, katere aplikacije so najbolj priljubljene, ali imajo svojo najljubšo znamko mobilnega aparata, koliko časa porabijo za njegovo uporabo ter ali se zavedajo škodljivih učinkov prekomerne uporabe. Slednje vprašanje nas je tudi najbolj zanimalo, saj smo hotele pokazati na nevarnosti, ki sledijo, če prekomerno uporabljamo svoj mobilni telefon. Omenjamo tudi zasvojenost in z njim povezano vedenje mladostnikov in nekaj koristnih nasvetov, kako pravilno uporabljati mobilni telefon. Da smo lažje prišle do rezultatov, smo uporabile anketni vprašalnik z 12 vprašanji in jo razdelile med učence od 1. do 9. razreda, skupaj 276 anket. Z učenci zadnje triade pa smo izvedle tudi intervju, saj smo mnenja, da v pogovoru na štiri oči izvemo še malenkost več. Povprašale smo jih, koliko časa porabijo na mobilnem aparatu, ali se udeležujejo tudi športnih in drugih aktivnosti, ali jim starši prepovejo uporabo mobilnega telefona, kako bi se počutili brez njega.

3.2 POSTAVITEV HIPOTEZ

H1: Večina učencev ima svoj mobilni aparat.

H2: Najbolj priljubljena aplikacija je Facebook.

H3: Učenci ga uporabljajo dve ali več ur dnevno.

H4: Učenci se ne zavedajo vseh pasti, ki jih prinaša prekomerna raba mobilne telefonije.

H5: Učenci OŠ Markovci niso zasvojeni z mobilnimi telefoni.

3.3 METODE DE LA:

Naše raziskovalno delo je temeljilo na naslednjih metodah:

- metoda dela z viri in literaturo
- metoda anketiranja
- metoda obdelave podatkov in njihova interpretacija
- metoda intervjuja

Metoda dela z viri in literaturo

Mentorica nam je pomagala poiskati literaturo predvsem na spletnih straneh. Tudi same smo veliko našle na internetu, saj je o tej temi veliko zapisanega. Tudi g. ravnatelj nam je priskočil na pomoč s svojo magistrsko nalogo »Vpliv uporabe informacijsko komunikacijske tehnologije na socialno vedenje učencev«.

Metoda anketiranja

Anketni vprašalnik smo razdelile po vseh razredih OŠ Markovci. Anketa je bila anonimna in je vsebovala 11 vprašanj.

Metoda obdelave podatkov in njihova interpretacija

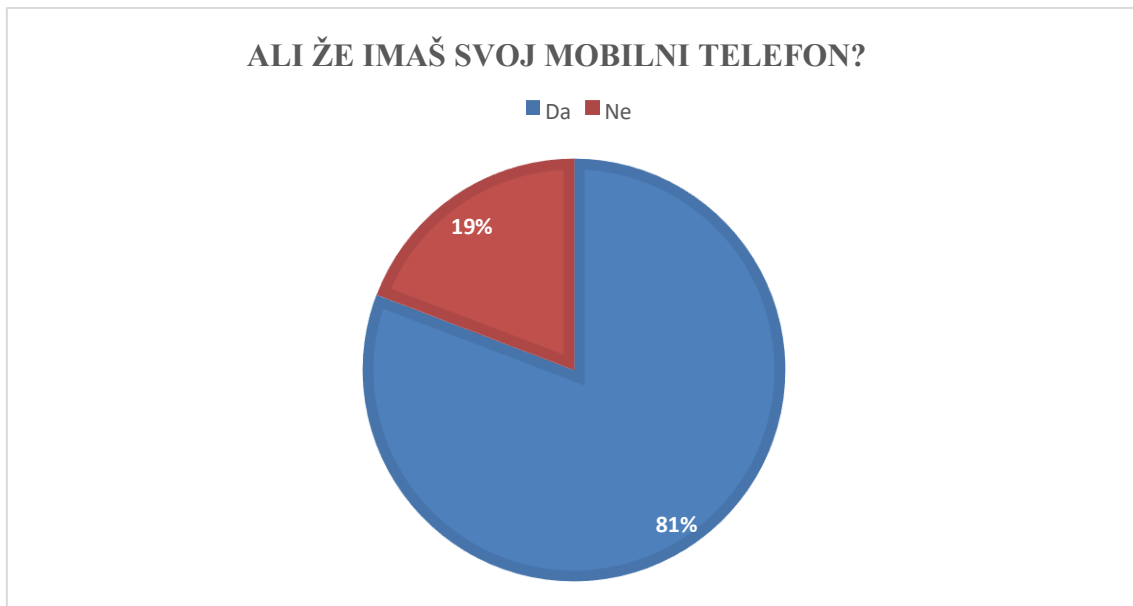
Ko smo zbrale vse ankete, se je začela obdelava podatkov. Najprej smo naredile tabele za vsak razred posebej, tako da smo dobile boljši pregled. V nadaljevanju smo podatke interpretirale in jih zapisale v obliki grafov za boljšo preglednost. Na koncu smo s pomočjo naših analiz zapisale ugotovitve.

Uporabljale smo računalniška programa: Microsoft Word in Microsoft Excel.

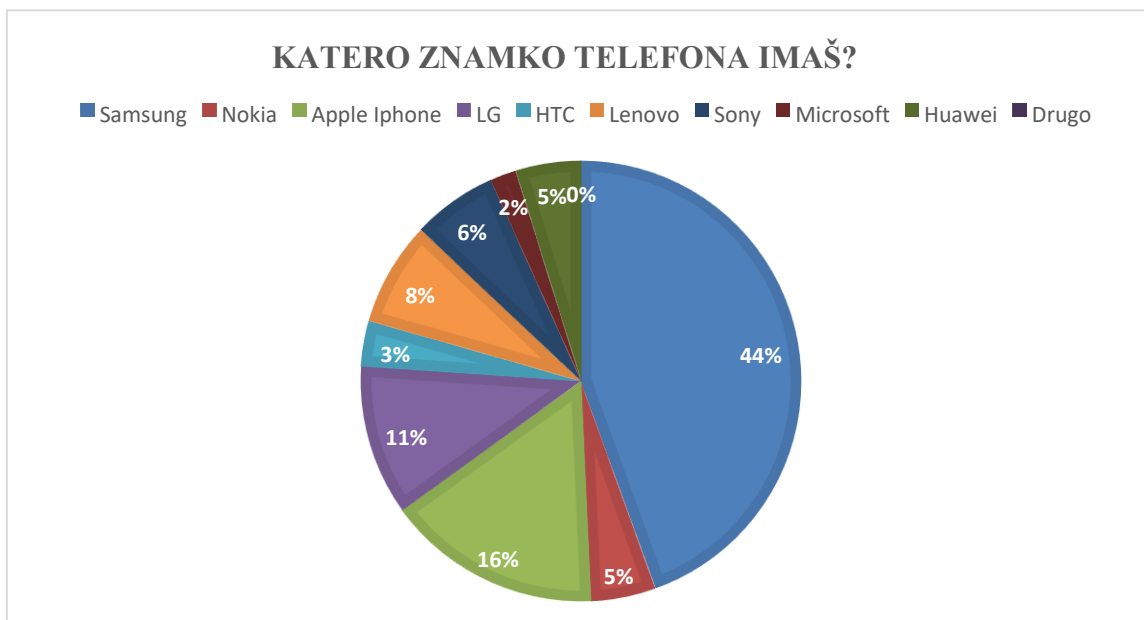
Metoda intervjuja

Da smo prišle še do boljših ugotovitev naših učencev (zadnja triada) o zavedanju negativnih učinkih prekomerne uporabe mobilne telefonije, smo uporabile metodo intervjuja.

3. 4 PREDSTAVITEV RAZISKOVALNIH REZULTATOV

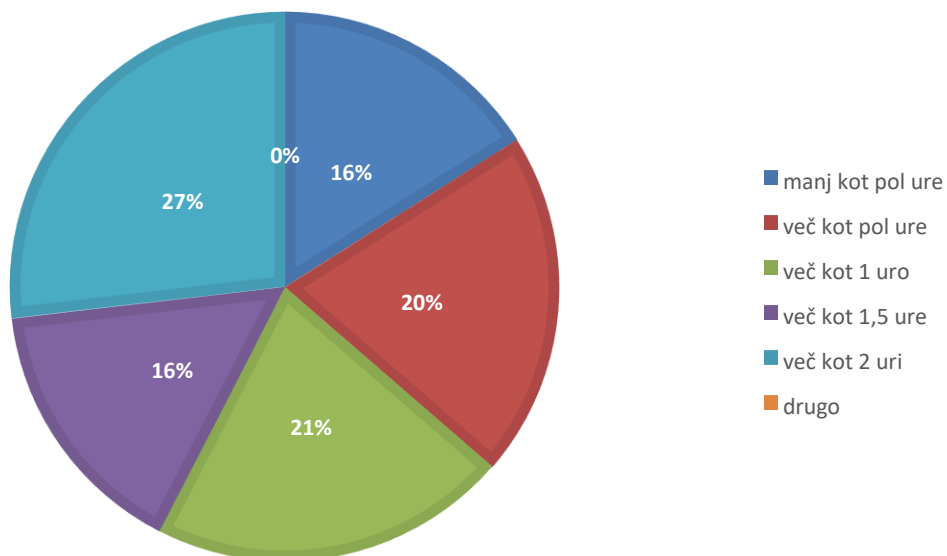


Graf 1: 81 odstotkov naših učencev ima svoj mobilni aparat. Naša prva hipoteza, kjer smo predvidevale, da večina učencev ima v lasti svoj mobilni telefon, se je izkazala za resnično. Ugotovile smo tudi, da v I. triadi učenci še večina nimajo svojega telefona. Porast se kaže zlasti od druge triade naprej.



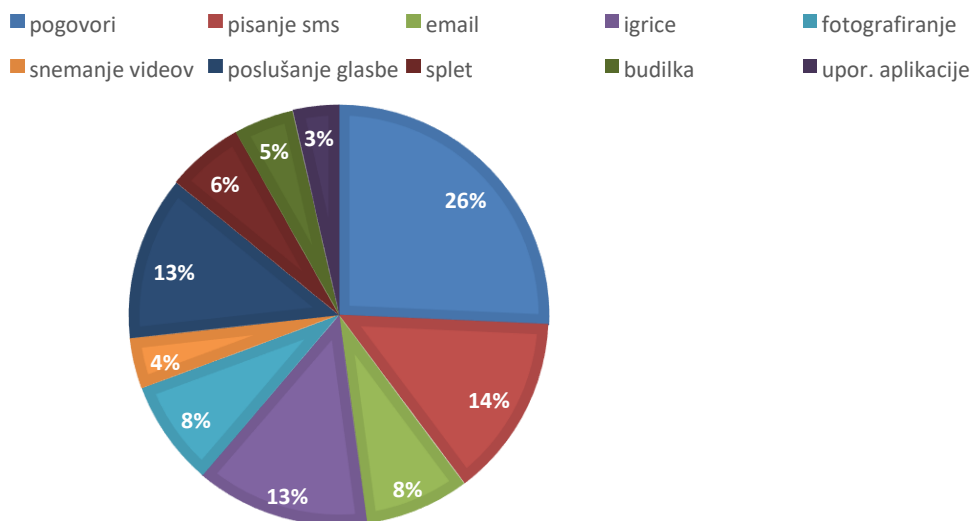
Graf 2: Učenci imajo najpogosteje mobilni telefon znamke Samsung (44%), na drugem mestu je Apple Iphone z 16 %. Ta podatek se nam zdi precej zanimiv, saj ta znamka spada v visok cenovni razred. Tretje mesto z 11 % pa si lasti znamka LG.

KOLIKO ČASA NA DAN UPORABLJAŠ TELEFON?



Graf 3: Kar 27 odstotkov naših učencev telefon uporablja več kot dve uri dnevno, kar je potrdilo našo tretjo hipotezo. Ugotovile smo, da se s stopnjo starosti tudi daljša aktualen čas, ki ga mladi preživijo na telefonu. V prvi triadi je ta čas precej krajši.

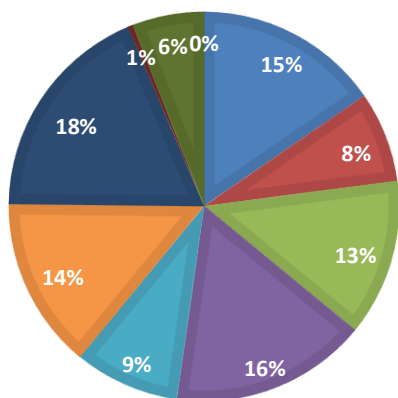
ZAKAJ UPORABLJAŠ MOBILNI TELEFON



Graf 4: Učenci največ uporabljajo mobilni telefon za pogovore, pisanje SMS sporočil, poslušanje glasbe, igranje igrice,... Tudi to je zanimiv podatek, saj učenci trdijo, da je njihova najljubša aplikacija Youtube, zato bi lahko pričakovali, da bi prvo mesto zavzelo poslušanje glasbe.

KATERE APLIKACIJE REDNO UPORABLJAŠ

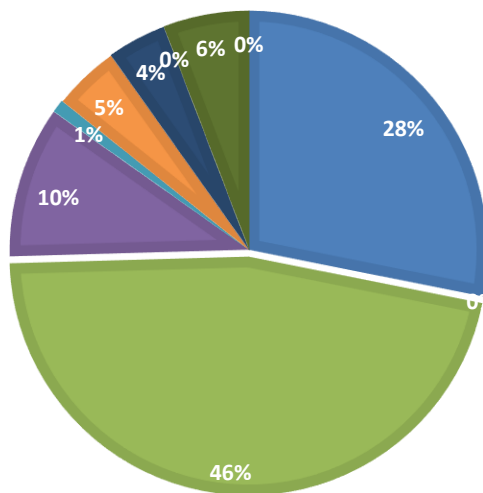
Facebook Instagram Messenger Snapchat Viber Igrice Youtube Twin Musica.ly Druge



Graf 5: Učenci poslušajo glasbo na Youtubeu – 18%, 16 % jih uporablja Snapchat in odstotek manj Facebook.

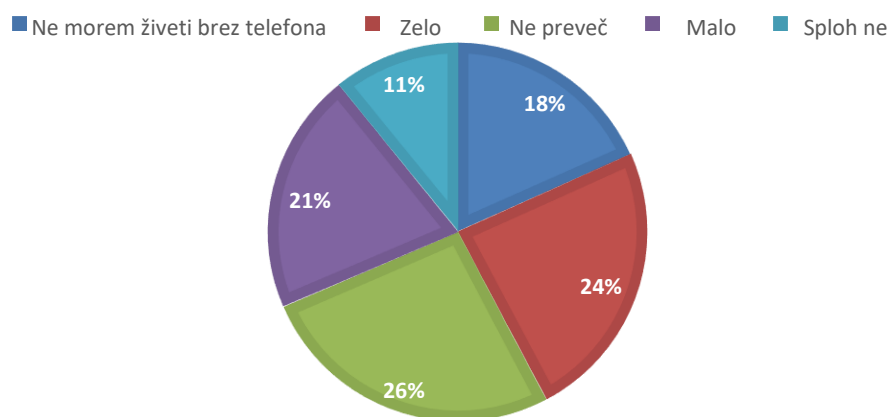
KATERO ZNAMKO TELEFONA SI ŽELIŠ IMETI?

Samsung Nokia Apple Iphone LG HTC Lenovo Sony Microsoft Huawei Drugo



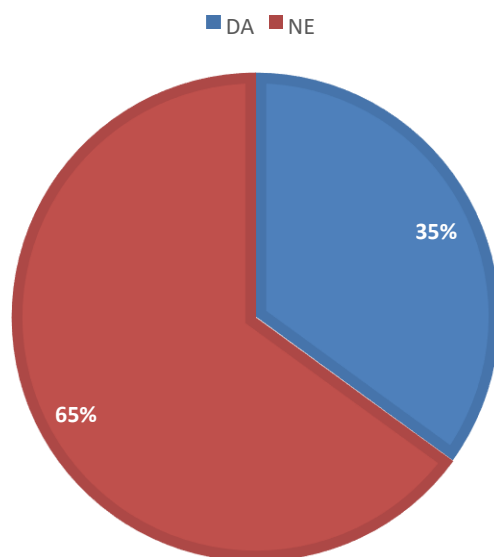
Graf 6: Najbolj priljubljene znamke med učenci sta Samsung (28 %) in Apple Iphone, ki znaša kar 46 %. Ti rezultati so bili pričakovani, saj je Apple Iphone trenutno najbolj priljubljena znamka med mladimi.

KAKO BI POGREŠAL SVOJ TELEFON, ČE BI TI GA STARŠI PREPOVEDALI



Graf 7: 26 % učencev ne bi preveč pogrešalo telefona, kar 18 % pa ne more živeti brez telefona. 24 % naših učencev pa bi zelo pogrešalo svoj telefon. Na podlagi intervjujev, ki smo jih naredili z učenci višje stopnje, se je pokazalo, da večina devetošolcev si ne predstavlja življenja brez njih. Kaj kmalu bi jim postalo dolgčas. 42 % učencev bi težko shajali brez telefona.

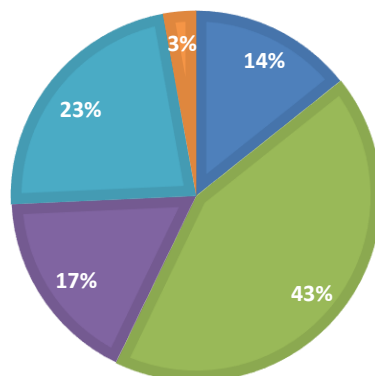
ALI SE ZAVEDAŠ NEGATIVNEGA UČINKA PAMETNIH TELEFONOV?



Graf 8: 65 % učencev se ne zaveda negativnih učinkov pametnega telefona, kar je zelo zaskrbljujoče. Res pa je, da starejši učenci že poznajo naštetih vsaj dva negativna učinka, ki jih povzroča prekomerna uporaba mobilnega telefona.

**NEGATIVNI UČINKI P REKOMERNE UPORABE, KI SE JIH
UČENCI ZAVEDAJO**

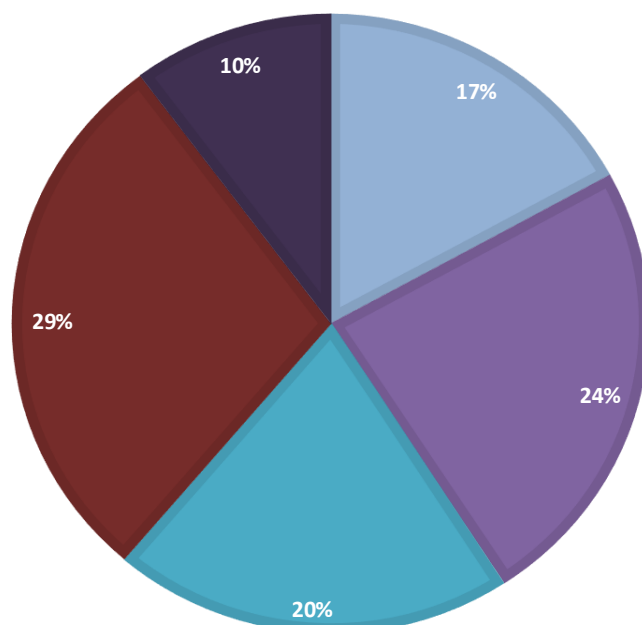
■ Bolečine v očeh ■ sevanje ■ odvisnost ■ glavobol ■ rak



Graf 9: Učenci, ki se zavedajo negativnih učinkov mobilne tehnologije, so na prvo mesto izpostavili sevanje (43 %), na drugo mesto glavobol (23 %), na tretje mesto odvisnost od mobilnega telefona (17 %). Sledi še očne bolečine in rak.

KAKO PREŽIVIŠ PROSTI ČAS?

■ na mobitelu ■ igra na prostem ■ športne aktivnosti ■ igranje in inštrumenta ■ drugo



Graf 10: Otroci OŠ Markovci se najraje igrajo zunaj. Na drugem mestu pa svoj čas preživijo za igranje na glasbene inštrumente. 20% učencev se rada ukvarja s športom. Na predzadnjem mestu pa se je znašla uporaba mobitela.

3.5 ANALIZA IN PREVERJANJE HIPOTEZ

V raziskovalni nalogi smo na podlagi anketnega vprašalnika ugotavljale, koliko učencev na OŠ Markovci ima v lasti svoj mobilni telefon, koliko časa na dan ga uporabljajo, katere aplikacije so najbolj priljubljene med mladimi, ali se zavedajo negativnih učinkov prekomerne uporabe le teh in ali so morda nekateri že z njim zasvojeni. Za verodostojnost podatkov smo izvedle tudi intervju z učenci višjih razredov in jih povprašale, koliko časa preživijo na mobilnih aparatih in na drugih prostočasnih aktivnostih. Pogovarjali smo se tudi o zasvojenosti z mobilnimi telefoni.

Izhajali smo iz naslednjih hipotez:

H 1: Večina učencev ima svoj mobilni telefon.

Pravilno smo predvidevale, da večina učencev ima svoj mobilni telefon. V prvi triadi je ta številka nižja, v drugi triadi pa se porast mobilnih telefonov pri učencih močno poveča. Na primer, samo en učenec iz 5. razreda in en učenec iz 6. razreda nima v lasti svojega telefona. V zadnji triadi pa ga imajo vsi učenci.

H 2: Najbolj priljubljena aplikacija je Facebook.

Drugo hipotezo lahko ovržemo, saj smo ugotovile, da naši učenci najraje poslušajo glasbo na Youtubu (18%), na drugem mestu je aplikacija Snapchat z 16% in Facebook je šele na tretjem mestu z 15%.

H 3: Učenci ga uporabljajo dve ali več ur dnevno.

Kar 27 % naših učencev telefon uporablja več kot dve uri dnevno, kar je potrdilo našo tretjo hipotezo. Ugotovile smo, da se s stopnjo starosti tudi daljša aktualen čas, ki ga mladi preživijo na telefonu. V prvi triadi je ta čas precej krajši.

H 4: Učenci se ne zavedajo vseh pasti, ki jih prinaša prekomerna raba mobilne tehnologije.

Tudi to hipotezo lahko potrdimo, saj 65 % učencev se ne zaveda negativnih učinkov pametnega telefona, kar je zelo zaskrbljujoče. Učenci višjih razredov so že slišali za negativne posledice prekomerne uporabe telefonov. Našteli so, da mobiteli oddajajo nevarna sevanja, ki so zdravju škodljiva, povzročajo glavobol in bolečine v ušesih ter celo rak.

H 5: Učenci OŠ Markovce niso zasvojeni z mobilnimi telefoni.

Tudi zadnjo hipotezo smo pravilno predvidevali. Naši učenci ne kažejo znakov zasvojenosti. Večina učencev obiskuje obšolske aktivnosti. Učenci se ukvarjajo z nogometom, košarko, rokometom, odbojko in tudi z borilnimi veščinami. V prostem času radi kolesarijo in se družijo na prostem. Zelo

veliko učencev pa igra na glasbeni inštrument. Za našo šolo bi lahko rekli, da ni klasična osnovna šola, ampak, da smo tudi istočasno glasbena šola.

4 ZAKLJUČEK

Mobilna tehnologija je postala del našega vsakdanjika in ne predstavlja nobene novosti. Z njo se srečujejo otroci že v zelo zgodnjem obdobju. Postaja del tudi šolskega kurikula. Življenje se spreminja in z njim tudi navade in običaji. Spreminja se poučevanje, spreminja se proces učenja, spreminja se socialno vedenje učencev.

Mobilna tehnologija prinaša nešteto prednosti. Ena izmed njih je nenehna internetna povezava, kjer lahko takoj dobimo določene informacije, ki so nam potrebne ali ki nas zanimajo. S tem se krajša čas iskanja v knjižnicah določene literature. Mobilni telefoni nam predstavljajo stik z družino in prijatelji, zlasti s prijatelji, ki so bolj oddaljeni. Kot vsaka stvar pa ima tudi ta negativne lastnosti, o katerih smo se v naši raziskovalni nalogi že veliko razpisale in prišle do zanimivih zaključkov.

Ta raziskovalna tema je res zelo široka. Nadaljnje raziskovanje bi lahko temeljilo na vplivu pogostosti uporabe glede na spol učenca. Zanima nas, ali obstajajo razlike med dečki in deklicami glede rabe mobilnega telefona. Enak problem bi lahko primerjale tudi z drugimi šolami iz mesta. Ali obstajajo razlike med podeželskimi in mestnimi šolami je prav tako zanimiva tema raziskovanja.

V našem življenju igra tehnologija pomembno vlogo in ne predstavljamo si komunikacije brez mobilnih telefonov in ne vsakodnevnih obveznosti brez računalnika. Ali je prav tako ali ne, pa je presoja vsakega posameznika.

5 LITERATURA

1. Gornik in Vogrinec: Mobilni telefoni in sevanje - raziskovalna naloga, dostop: <http://www2.arnes.si/~oskrat11s/fizika/EMS/mobi/Mobilni%20telefoni%20in%20sevanje.htm>
2. Podobnik Urša: Zasvojenost z mobilnim telefonom - diplomsko delo, Ljubljana 2006.
3. Prelovšek Lenčka: Mobilni telefoni v šoli, dostop: <http://www.osvsmuc.si/mobilni-telefoni-v-soli/>
4. Sklop 5: EKI: Uvod v računalniška omrežja, dostop: pdf Telekomunikacijska omrežja in značilnosti.
5. Smrekar in Dvorjak: Raziskava sevanja mobilnih telefonov – raziskovalna naloga, Velenje 2012.
6. Štrafela Ivan: Vpliv uporabe informacijsko komunikacijske tehnologije na socialno vedenje učencev – magistrsko delo, Koper 2016.
7. Vesel Jasna: Pogostost simptomov depresivnosti med gimnazijci. *Psihološka obzorja* 11: 115–129, 2002, dostop: Http://psiholoska-obzorja.si/arhiv_clanki/2002_2/vesel.pdf
8. Hiperaktivnost, dostop: <http://www.sola-osebnosti.si/motnje-pozornosti-hiperaktivnost-adhd-.html>
9. Martin Cooper, dostop: [https://en.wikipedia.org/wiki/Martin_Cooper_\(inventor\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Martin_Cooper_(inventor))
10. Očesna škoda, dostop: <http://www.zurnal24.si/pametni-telefoni-skodujejo-ocem-clanek-228621>
11. Odvisnost od mobilnega telefona, dostop: <http://www.mladina.si/43950/odvisni-od-internetamobilnega-telefona/>
12. Prvi mobilni telefon, dostop: <http://www.jutarnji.hr/vijesti/hrvatska/izumitelj-martin-cooper-prvimobitel-bio-je-tezak-kao-cigla/2114556/>
13. Preprečitev zasvojenosti, dostop: http://old.safe.si/db/32/1920/Nasveti/Kako_prepreciti_zasvojenost_z_internetom_ali_mobilnim_telefonom/?p1=670&p2=1204&p3=1211&page=3-
14. Raziskovalna naloga: Mobilni telefon: zlo ali nuja sodobnega človeka, Celje 2008, dostop: <http://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4200805201.pdf>
15. Samuel Morse, dostop: https://sl.wikipedia.org/wiki/Samuel_Finley_Breese_Morse
16. Sevanje, dostop: <http://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4200805201.pdf>
17. Simptomi ADHD, dostop: <http://www.zurnal24.si/pametni-telefoni-povzrocajo-simptome-adhdclanek-271940>
18. Telefon, dostop: <https://sl.wikipedia.org/wiki/Telefon>
19. Telefoniranje med vožnjo, dostop: <http://www.zurnal24.si/telefoniranje-voznja-alkohol-clanek255040>
20. Testi zasvojenosti, dostop: <http://safe.si/gradiva/testi/test-zasvojenosti-mobilnimi-telefoni-zanajstnike>
21. Vedenjske težave, dostop: <http://www.mladina.si/154734/vedenjske-tezave-solarjev-z-mobilci/>
22. Zdravljenje zasvojenosti, dostop: ¹ <http://citymagazine.si/clanek/the-golden-apple-replikalegendarnega-macintosh-a-iz-ameriskega-oreha/>

5.1 LITERATURA SLIK

Slika 1:

https://www.google.si/search?q=komunikacija+neko%C4%8D+telefonija&espv=2&biw=2133&bih=1082&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwi_0tLOzrzSAhWC0xQKHZCCBdgQ_AUIBigB#imgrc=2QjFjqLK9vdJuM:

Slika 2:

https://www.google.si/search?q=komunikacija+neko%C4%8D+telefonija&espv=2&biw=2133&bih=1082&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwi_0tLOzrzSAhWC0xQKHZCCBdgQ_AUIBigB#imgdii=_Kx4dcEBT18LhM:&imgrc=sL6fp_-ySfWYXM:

Slika 3:

https://www.google.si/search?q=komunikacija+neko%C4%8D+telefonija&espv=2&biw=2133&bih=1082&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwi_0tLOzrzSAhWC0xQKHZCCBdgQ_AUIBigB#tbm=isch&q=martin+cooper+first+cell+phone&*&imgrc=Z6U_rQTffH4hqM:

Slika 4:

https://www.google.si/search?q=komunikacija+neko%C4%8D+telefonija&espv=2&biw=2133&bih=1082&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwi_0tLOzrzSAhWC0xQKHZCCBdgQ_AUIBigB#tbm=isch&q=mladi+in+zasvojenost+s+telefoni&*&imgrc=b8de_lclcuAVfM:

PRILOGA

ANKETNI VPRAŠALNIK

Pozdravljen/a! Smo Eva, Lucija in Maša. Pripravljamo raziskovalno nalogo na temo »MOBI – MOJ HOBI«. Prosile bi vas, da izpolnite anketo. V vednost: anketa je anonimna. Hvala!

1. Spol

Ženska	Moški

2. Razred in starost

Starost	Razred

3. Ali že imaš svoj mobilni telefon?

Da	Ne

4. Kdo ti je kupil telefon?

starši	sam/a	stari starši	drugi sorodniki

5. Katero znamko telefona imaš?

Samsung	Nokia	Apple Iphone	LG	Huawei	HTC	Lenovo	Sony	Microsoft

6. Koliko časa na dan uporabljaš telefon?

manj kot 30 min	več kot 30 min	več kot 1 ura	več kot 1 uro in pol	več kot 2 uri

7. Za kaj uporabljaš pametni telefon?

pogovori	SMS	e-pošta	igranje igric	fotogra- firanje	snemanje videov	poslušanje glasbe	brskanje po spletu	uporabne aplikacije

8. Katere aplikacije redno uporabljaš?

Facebook	Instagram	Messenger	Snapchat	Viber	Igrice	Youtube	Tvin	Musica.ly

9. Kateri telefon bi si kupil, če bi sam lahko izbiral?

Samsung	Nokia	Apple Iphone	LG	Huawei	HTC	Lenovo	Sony	Microsoft

10. Kako bi pogrešal pametni telefon, če bi ti ga starši prepovedali?

ne morem živeti brez telefona	zelo	ne preveč	malo	sploh ne

11. Ali se zavedaš posledic, če preveč uporabljaš svoj mobilni aparat?

DA	NE

Če si odgovoril z DA, izpostavi vsaj dva negativna učinka:

12. Kako preživiš svoj prosti čas? Označi s številkami od 1 do 5! (od najpogostejše do najmanj).

na mobitelu	igra na prostem	športne aktivnosti	igranje inštrumenta	drugo