

DIGITALNA ODVISNOST

Avtorji: dijaki 3.E, šol. leto 2018/2019

Mentorica: Urška Rihtaršič

Gimnazija Bežigrad

Ljubljana, 2019

KAZALO

1	UVOD.....	3
2	TEORETIČNI DEL.....	3
3	POTEK DELA.....	5
4	REZULTATI.....	6
4.1	Tabele podatkov.....	6
4.2	Stolpični diagrami.....	7
5	UGOTOVITVE.....	13
6	PREDSTAVITVENI VIDEO.....	13
7	ZAKLJUČEK.....	13
8	VIRI IN LITERATURA.....	14
9	ZAHVALE.....	15
10	PRILOGE.....	16
10.1	Anketni vprašalnik.....	16

1 UVOD

Projekt, ki ga v okviru obveznih izbirnih vsebin pripravljamo dijaki 3.E, se nanaša na digitalno odvisnost. V okviru projekta smo opravili krajšo raziskavo med našimi vrstniki, skozi katero smo preverili hipotezo, ali so najstniki zares odvisni od telefonov in interneta ter ali se v situaciji, ko so na javnem mestu sami, zaradi vrstniškega pritiska zatekajo k uporabi tehnologije. S pomočjo raziskave smo dobili kvantitativne podatke (koliko časa traja, da oseba, ki je na javnem mestu sama, začne brskati po telefonu) in odgovore na krajšo anketo o digitalni odvisnosti. Rezultate in ugotovitve smo prikazali tudi v videoposnetku.

2 TEORETIČNI DEL

V teoretičnem delu so navedene ugotovitve, ki smo jih črpali iz že obstoječih virov na področju digitalne odvisnosti.

Digitalna odvisnost je definirana kot pretirana uporaba digitalnih naprav ali funkcij, ki jih te naprave omogočajo. Nekateri samo odvisnost označijo tudi kot posledico kompleksne interakcije med osebo, orodjem in življenjskimi konteksti. Kljub temu da kot nekemična zasvojenost še ni popolnoma priznana za mentalno bolezen, je dejstvo, da pretirana uporaba tehnologije pogosto močno vpliva na življenje ljudi, predvsem mlajših. Nekdo, ki je zasvojen, ima fizično spremenjene možgane, metabolizem in delovanje možganov pa sta pri internetni odvisnosti, ki sodi med nekemične, zelo podobna drugim, tudi kemičnim, zasvojenostim. Nastane nekakšen začaran krog: ljudje se velikokrat v digitalni svet umaknejo zaradi osamljenosti, izogibanja težavam v realnem svetu ali želje po potrditvi, z vse pogostejšo uporabo socialnih omrežij in videoigric pa razvoj socialnih veščin postane otežen. Za posameznika lahko virtualni svet postane edini, v katerem se prepozna in si ustvari ideale, ki jih v realnem življenju ne more doseči.

Komponenti, ki sta pri odvisnosti od digitalnih medijev zelo pomembni, sta komponenta nepredvidljivosti in naključja, saj je učinek, ki povzroča odvisnost, najmočnejši ob slučajnosti. Izraziti sta, ko iščemo podatke na internetu (ne vemo, če jih bomo našli), ko nam posredujejo različne ponudbe, ko spoznamo nove virtualne prijatelje ...

Nekateri znaki odvisnosti so lahko tesnoba, depresivno počutje, obsesivne misli o tem, kaj se dogaja na internetu in agresivno vedenje odvisnika ob neuspešnih poskusih, da bi uporabo digitalnih medijev zmanjšal. Najpogostejše posledice takšne odvisnosti so med drugimi zanemarjanje osebnega življenja, popolna umska prevzetost, težave z zbranostjo, prikrivanje odvisnosti, naglo spreminjanje razpoloženja, motnje spanja, anksioznost ter depresija.

Poznamo več različnih vrst digitalne odvisnosti: prva izmed njih je odvisnost od mobilnega pametnega telefona, ki je značilna za ljudi, ki zaradi pretirane uporabe telefona doživljajo negativne posledice, kot so depresija, skrbi in nelagodja ter posledice na osebnosti; zaradi naštetih težav se osebe še pogosteje zatekajo k uporabi telefona ter v njej iščejo beg iz realnosti. Razvijejo lahko tudi obsesivno-kompulzivno motnjo.

Druga oblika zasvojenosti je odvisnost od socialnih omrežij, ki se kaže v prekomernem času, porabljenem za uporabo socialnih omrežij, in pretiranem številu pogosto nepotrebnih objav o svojem zasebnem življenju. Ta vrsta odvisnosti se je razširila predvsem z razvojem Facebooka, povezana pa naj bi bila s pomanjkanjem sreče in dobrega počutja v resničnem življenju. Nekatera socialna omrežja (na primer Instagram) so tudi programirana tako, da nas spodbujajo, da jih vedno znova 'osvežujemo'.

Tretja vrsta zasvojenosti je odvisnost od interneta, ki je zelo pogosta, saj je internet lahko dostopen za vse ljudi. Za osebe s to vrsto odvisnosti so med drugim značilne težave z razlikovanjem med realnostjo in virtualno resničnostjo. Takšne osebe na internetu preživijo pretirane količine časa, kar lahko vodi celo v zanemarjanje osnovnih potreb, kot so hranjenje in spanje. Med aktivnosti, ki so vzrok za zasvojenost od interneta, sodijo nakupovanje po spletu, prekomerno gledanje videoposnetkov na YouTubu ali nadaljevanj, intenzivna uporaba spletnih socialnih omrežij, spletne klepetalnice in igranje spletnih iger. Mnogo študij kaže povezavo med osamljenostjo in rabo interneta.

3 POTEK DELA

Najprej smo se znotraj razreda razdelili v štiri skupine z različnimi zadolžitvami. Skupine in posamezniki, ki so jim pripadali, so navedene v tabeli 1. Med opravljanjem zadolžitve smo komunicirali v živo v razredu ali pa s pomočjo klepetalnice Messenger.

	Zbiranje podatkov + pomoč pri videoposnetku	Obdelava podatkov	Videoposnetek	Poročilo
Dijaki	Urša Štefan, Zala Öri, Ana Kramar, Aja Topolnik, Uroš Čergič, Luka Levstek, Sara Kastelic, Urška Kohek, Zala Stošički, Manca Mihorko, Klara Peljhan, Ema Mehle, Anja Đekanovič, Gaja Kuščer, Eva Gregorič	Tina Jančič, Neža Arhar, Teja Zavrl	Anastasia Sladić, Jurij Herman, Denis Beganović, Sara Lavrenčič	Neja Žunič, Adam Modic, Filip Savić, Nina Stojčić, Teja Čížman

Tabela 1: Delitev dela

Vsak posameznik, ki je bil zadolžen za zbiranje podatkov, je izbral prijatelja in z njim odšel na kavo (dijak A). Dogovoril se z nekom drugim (dijak B), ki je prav tako sodeloval pri zbiranju podatkov, in je bil tudi sam dogovorjen s svojim prijateljem. Vsi štirje so se dobili v istem lokalu ob približno istem času, a sedeli za različnimi mizami. Dijak A je čez nekaj časa odšel na stranišče in dijaka B opozoril, naj začne s merjenjem časa. Dijak B je nato izmeril, koliko časa je preteklo, dokler prijatelj dijaka A ni pogledal na telefon. Dijak A je ostal na stranišču približno eno minuto. Dijaka sta vlogi nato še zamenjala. Prijatelja sta na koncu izvedela vse podrobnosti v povezavi z zbiranjem podatkov, podpisala soglasje in izpolnila anketni vprašalnik, priložen kot priloga na koncu poročila. S pomočjo dobljenih rezultatov, ki so bili zbrani z raziskavo, je skupina, zadolžena za obdelavo podatkov, izračunala potrebne deleže in rezultate grafično prikazala. Skupina, zadolžena za pisanje poročila, je opisala celoten potek dela in zbrala ugotovitve o digitalni odvisnosti iz že obstoječih virov, v poročilo pa vključila tudi obdelane rezultate. Skupina, zadolžena za snemanje videoposnetka, je posnela nekaj prizorov, v katerih so dijaki igrali odvisnike od telefona, ter s pomočjo slik iz zunanjih virov predstavila prob

4 REZULTATI

4.1 Tabele podatkov

SPOL UDELEŽENCEV V RAZISKAVI	Ž	M	Skupaj
Št. ljudi	19	11	30

STAROST UDELEŽENCEV V RAZISKAVI	13	15	16	17	18	19	21	Skupaj
Št. ljudi	1	2	2	17	4	3	1	30

ČAS, PREŽIVET NA TELEFONU [h]	0.5	1	2	3	4	5	6	Skupaj
Št. ljudi	1	5	9	5	6	2	2	30

VSEBINE, KI SI JIH UDELEŽENCI OGLEDUJEJO NA TELEFONU	Facebook	Snapchat	Instagram	Novice	SMS	Klic	Youtube	Igrice
Št. ljudi	19	20	29	9	22	22	8	3

ALI JE PRVA STVAR, KI JO NAREDIŠ KO SI SAM V JAVNOSTI, DA POGLEDAŠ NA TELEFON?	JA	NE	Skupaj
Št. ljudi	25	5	30

ZAKAJ NEMUDOMA POGLEDAŠ NA TELEFON?	Da mi ni dolgčas	Ker se tako počutim varneje, udobneje in manj neprijetno	Stalno poslušam glasbo	Socialna anksioznost	Pogledam, če se je zgodilo kaj novega	Stereotip, da si čuden, če gledaš okoli sebe	Pokličem koga, pošljem SMS	Skupaj
Št. ljudi	13	4	3	1	2	1	1	25

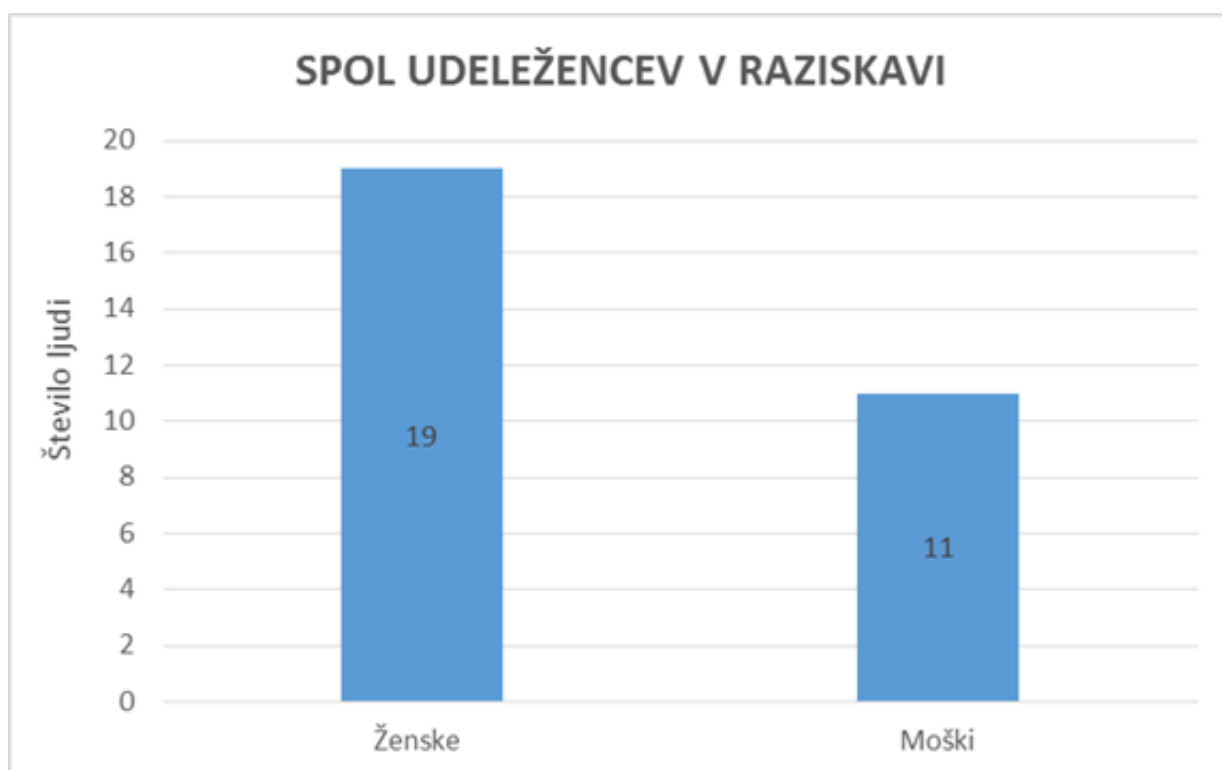
ČE NE POGLEDAŠ NEMUDOMA NA TELEFON, KAKŠNE SO ALTERNATIVE?	Razmišljam	Gledam okoli sebe	Rišem	Skupaj
Št. ljudi	2	2	1	5

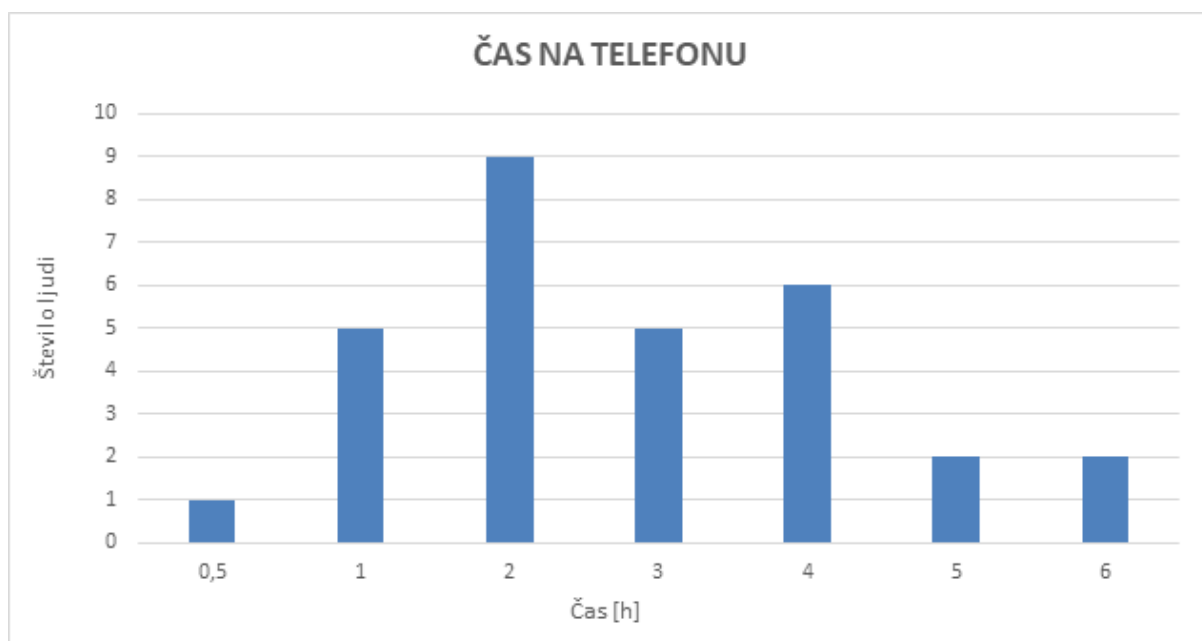
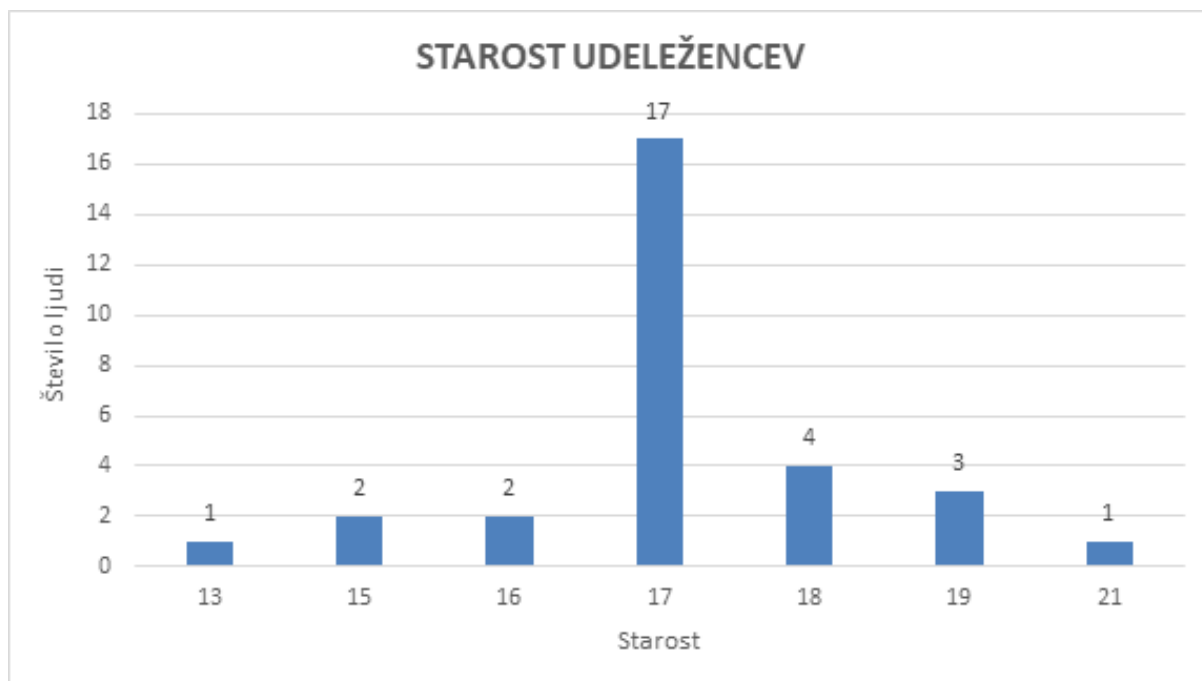
ALI SE POČUTIŠ VARNEJE, ČE SI V JAVNOSTI NA TELEFONU?	JA	NE	Skupaj
Št. ljudi	21	9	30

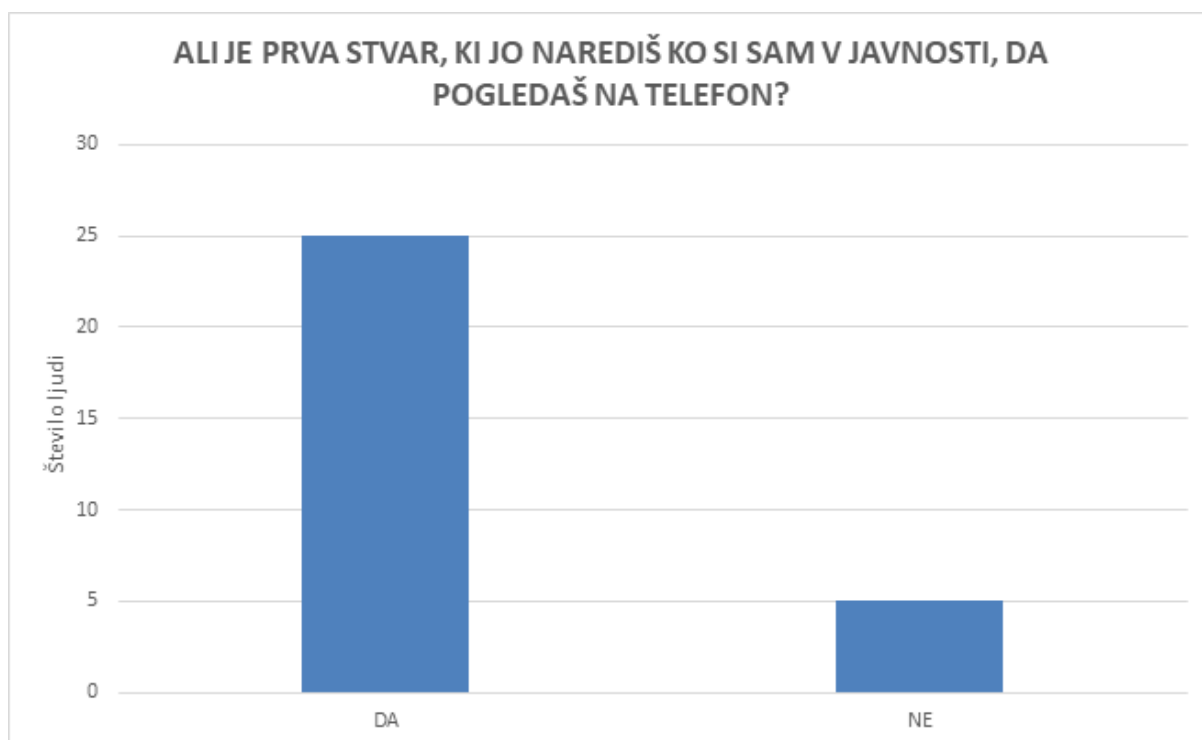
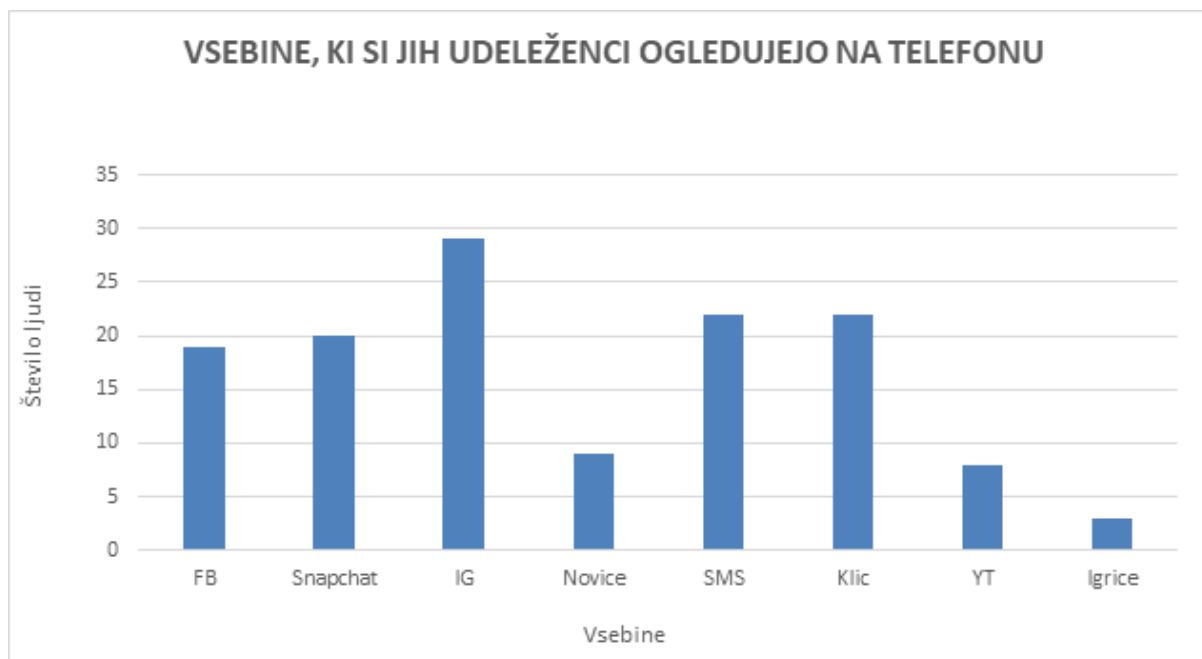
ALI MISLIŠ, DA SI ZASVOJEN/-A S SVOJIM TELEFONOM?	JA	NE	Skupaj
Št. ljudi	13	17	30

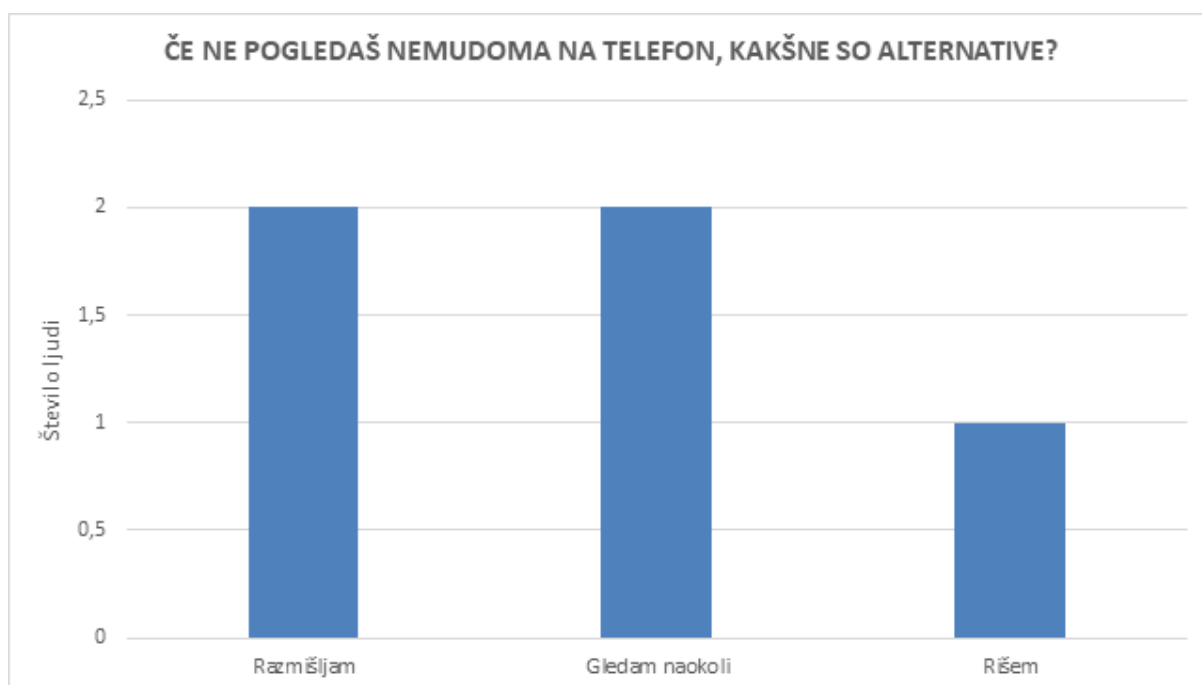
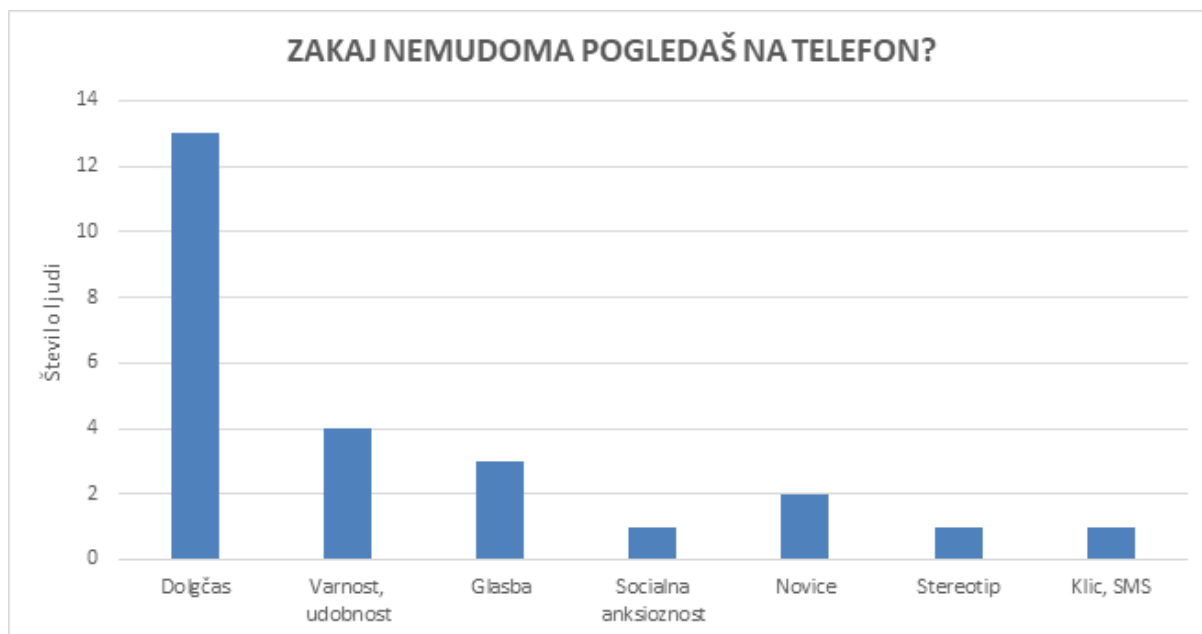
POTREBEN ČAS ZA POGLED NA TELEFON [S]	2	4	7	9	12	17	25	30	60	ni pogledal/a	Skupaj:
Št. ljudi	3	3	7	3	2	1	3	3	3	1	30

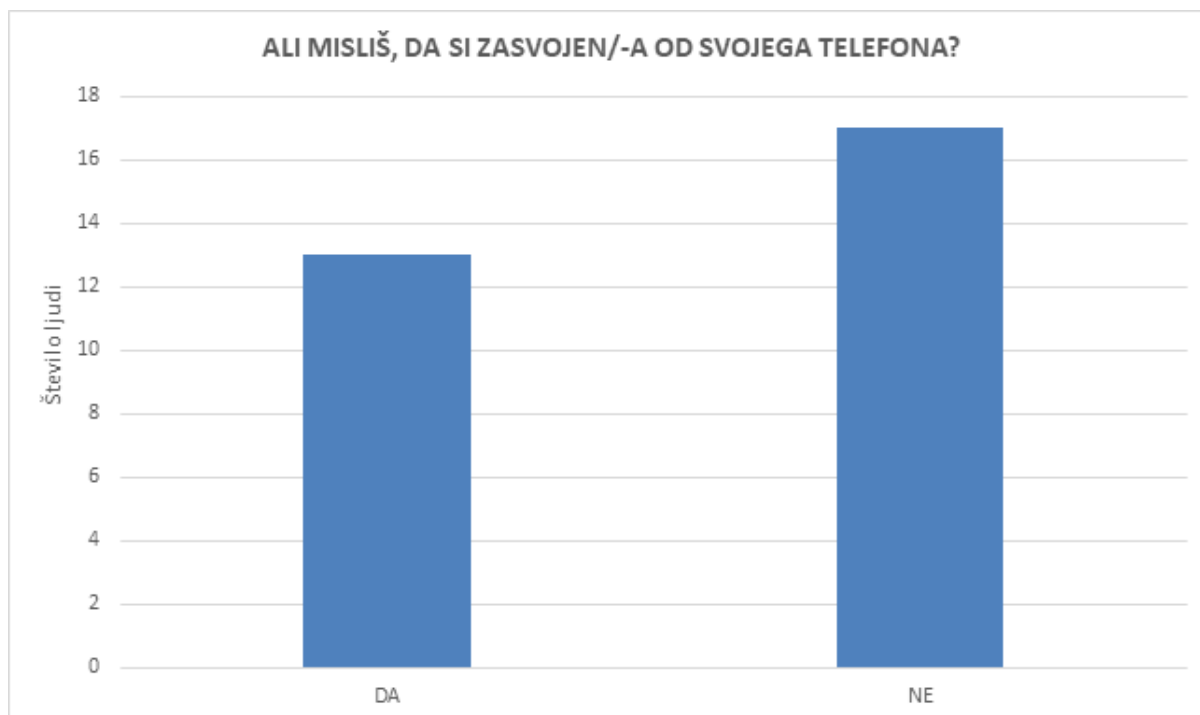
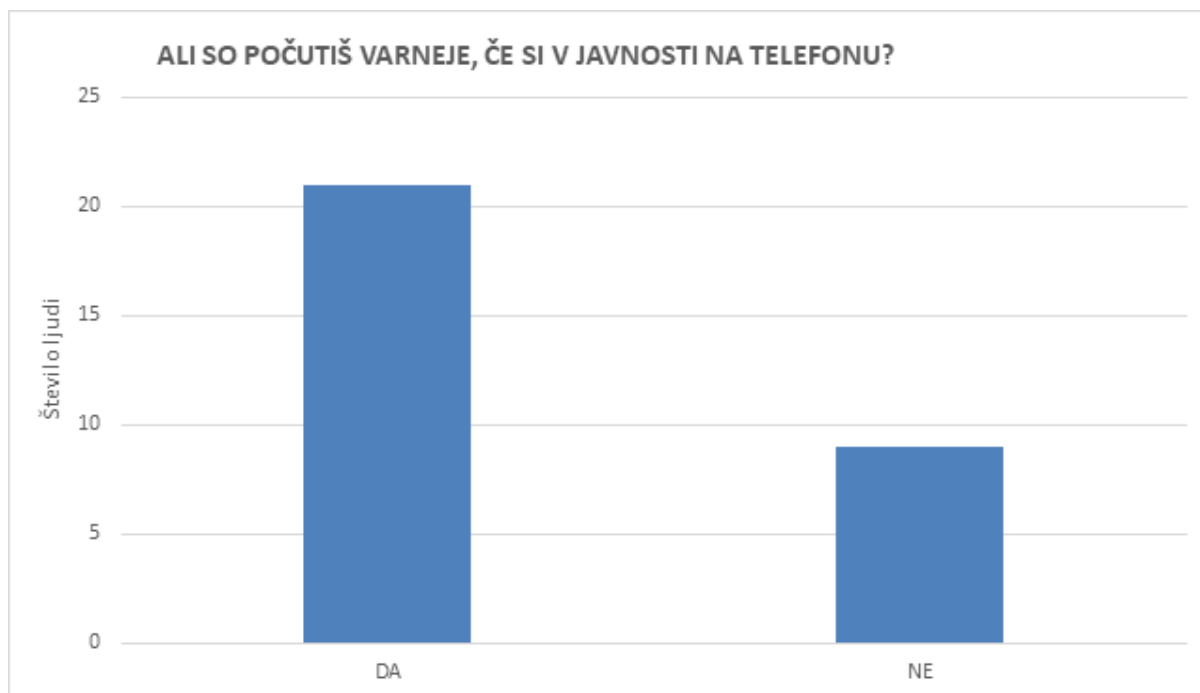
4.2 Stolpični diagrami

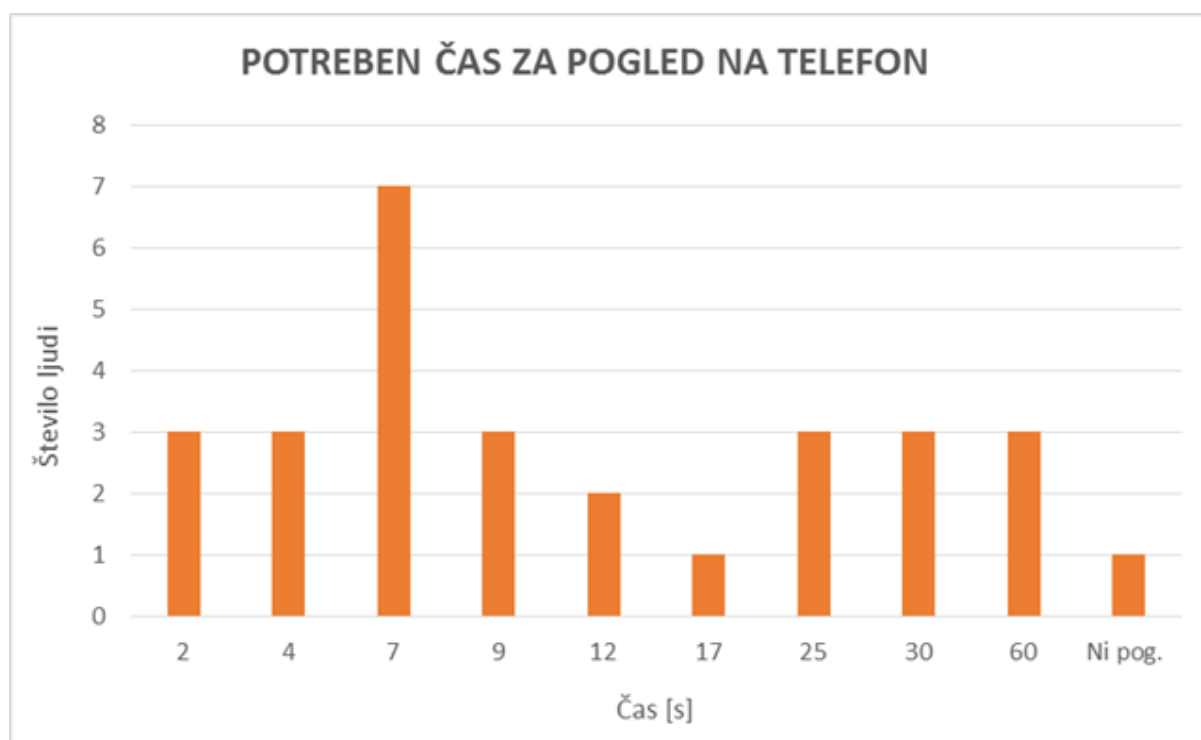












5 UGOTOVITVE

Glede na dobljene rezultate in odgovore na vprašanja ankete smo torej ugotovili, da večina najstnikov misli, da ni odvisna od telefonov. Po naših ugotovitvah pa obstaja tudi velik delež tistih, ki menijo, da so zasvojeni, čeprav le na podlagi njihovega mnenja ne moremo sklepati o njihovem resničnem stanju, saj nimamo podatkov o njihovem zdravju (depresija, obsesivno-kompulzivna motnja). Kljub temu pa bi po naketerih podatkih tisti, ki z uporabo digitalnih medijev, spletnih vsebin in družbenih omrežjih porabijo 5 do 6 ur dnevno, že veljali za zasvojene.

Ko so sami na javnem mestu, se najstniki k uporabi telefonov največkrat zatečejo zaradi dolgčasa, obenem pa se ob tem počutijo varnejše. Večina brska po socialnih omrežjih ali komunicira z drugimi (klici, SMS). Med osebami, ki so sodelovale v našem poskusu, le ena oseba ni pogledala na telefon, ko je bila na javnem mestu sama.

6 PREDSTAVITVENI VIDEO

Namen in sodelujoči:

Video smo naredili z namenom, da bi projekt in rezultate, ki smo jih dobili pri poskusu, prikazali širši javnosti. Pri izdelavi videa so sodelovali: Anastasia Sladić (snemalka), Sara Lavrenčič (besedilo in povezovalka), Aja Topolnik, Jurij Herman, Klara Peljhan, Manca Mihorko, Eva Gregorič in Ana Isa Kramar (statisti).

Opis:

Video se začne s krajšim opisom digitalne odvisnosti ter vplivi, ki jih lahko ima v realnem življenju. Nadaljuje se s predstavitvijo rezultatov, ki smo jih dobili pri poskusu (predstavila jih je Sara Lavrenčič). V ozadju se medtem predvajajo posamezne slike, povezane z odvisnostjo, ki smo jih našli na internetu, ter nekakšen prikaz »odvisnikov« od telefona, igrali pa so jih: Manca Mihorko, Eva Gregorič, Klara Peljhan, Aja Topolnik, Ana Isa Kramar, Jurij Herman in Sara Lavrenčič. Vse posnetke smo posneli v šoli. Rezultatom na koncu sledita še krajši komentar rezultatov in potrditev oziroma ovržba hipoteze.

7 ZAKLJUČEK

Pri izvedbi projekta smo naleteli na kar nekaj težav. Menimo, da rezultati poskusa niso reprezentativni, saj bi v našo populacijo morali vključiti več osebkov in nadzorovati večje število spremenljivk, ki bi lahko vplivale na rezultate raziskave. Med samo izvedbo poskusa smo naleteli na

težave z iskanjem termina, v katerem naj bi se osebe zbrale ob kavi, saj je izbrani termin moral ustrezati vsem štirim osebam, in prikazu rezultatov, saj smo zbrali veliko raznolikih podatkov, ki jih je bilo potrebno predstaviti z grafi, zato bi bilo v prihodnje morda bolje, da bi se osredotočili na zbiranje manjšega števila podatkov, ki bi jih tako lahko obdelali in prikazali bolj jasno in natančno.

O sami odvisnosti pa bi lahko za zaključek še povedali, da se ji najlažje izognemo, če so na uporabo digitalnih medijev starši pozorni že v mladih letih otrok. Starši morajo njihovo uporabo omejiti in otroka spodbujati k vzpostavljanju medčloveških odnosov in ustvarjalnosti tudi na drugih področjih. Prav tako morajo otroke v najstniških letih pripraviti na stres in jih naučiti, kako se z njim pravilno spoprijemati. Za tiste, ki že trpijo za digitalno odvisnostjo, pa je pomembno, da se seznanijo z načini zdravljenja le-te; pomoč lahko poiščejo tudi na mnogih klinikah za pomoč pri odvijanju od interneta.

8 VIRI IN LITERATURA

Digital addiction. [internet]. 2019. [citirano 10. 2. 2019]. Dostopno na naslovu: <https://www.itstimetologoff.com/digital-addiction/?fbclid=IwAR0VGkGpzysIRQZqYBEEYZ9hHHIgdIxpQLmOC2rRSptRMv9eAhBgqCWKMo>.

Kako nove digitalne tehnologije spreminjajo življenja in sanje otrok. [internet]. 2017. [citirano 10. 2. 2019]. Dostopno na naslovu: http://zasrce.si/clanek/kako-nove-digitalne-tehnologije-spreminjajo-zivljenja-in-sanje-otrok/?fbclid=IwAR1ycoR2wNfidSHIDF1FI9ksVsX497tUohNTiB8xly-VLNZESTsS985_uzg.

Kocjančič, G. 2018. *Digitalna odvisnost: sodobne oblike nekemičnih zasvojenosti kot posledica vzpona novih tehnologij.* [internet]. [citirano 10. 2. 2019]. Dostopno na naslovu: https://www.mladina.si/183547/digitalnaodvisnost/?fbclid=IwAR0v9vXahzwLsMU3XPOiKYdWkCK_OEgHc9aCEFWiKEr45X9cZZ0StfuCfA.

Spitzer, M. 2016. *Digitalna demenca: kako spravljamo sebe in svoje otroke ob pamet.* Ljubljana: Mohorjeva.

Tonioni, F. 2013. *Ko internet postane droga: kaj morajo starši vedeti.* Nova Gorica: Zdravstveni dom.

Zasvojenost s tehnologijo: V množici diet tudi digitalna dieta. [internet]. 2017. [citirano 10. 2. 2019]. Dostopno na naslovu: <https://www.dnevnik.si/1042771823?fbclid=IwAR3eEu3p3YDfybSCSkVrGDol7zjP2oKbjYLC3wzvfCjMvkbsXeVNYtBpRhc>.

9 ZAHVALE

Zahvaljujemo se našemu razredniku prof. Sebastjanu Zamudi za pomoč in usmerjanje pri izdelavi projektne naloge, mag. Urški Rihtaršič za mentorstvo ter vsem sodelujočim v raziskavi, ki so nam omogočili uresničiti našo idejo ter uspešno izpeljati našo projektno nalogo.

10 PRILOGE

10.1 Anketni vprašalnik

Spoštovani,

3.E razred bežigradske gimnazije izvaja raziskovalno nalogo, s katero želimo izvedeti v kolikšni meri smo mladi navezani na telefone. Anketa je popolnoma anonimna in prostovoljna, za sodelovanje pa se Vam že vnaprej zahvaljujemo.

_____ (ime, priimek) soglašam, da prostovoljno sodelujem v raziskovalni nalogi, in se zavedam, da bodo moji rezultati ostali anonimni.

Podpis: _____

(prereži)-----

1. Spol: Ž M

2. Starost: _____

3. Koliko časa na dan približno preživiš na telefonu? _____

4. Kakšne vsebine gledaš na telefonu? (možnih več odgovorov)

a. Facebook

b. Snapchat

c. Instagram

d. novice

e. sms

f. klic

g. drugo: _____

5. Ali je prvo kar storiš, ko ostaneš sam nekje na javnem mestu in si obkrožen z ljudmi, da pogledaš na telefon? Če ja, zakaj je temu tako? Če ne, kakšne so alternative?

a. JA, _____

b. NE, _____

6. Se počutiš bolje/varneje, če si v javnosti na telefonu – ne izpadeš osamljeno, brezdelno ... ?

a. JA

b. NE

7. Misliš, da si odvisen od svojega telefona?

a. JA

b. NE