

Osnovna šola n. h. Maksa Pečarja, Ljubljana Črnuče



Psihologija

RAZISKOVALNA NALOGA

KAKO UPORABA TELEFONA VPLIVA NA ZBRANOST PRI UČENJU?

Avtorici:

ZOJA KRANJEC, 7. razred

KLARA PIRNAT, 7. razred

Mentorica: URŠKA FLERIN, univ. dipl. psih.

Ljubljana, 2024

ZAHVALA

Za pomoč pri izdelavi raziskovalne naloge se najprej zahvaljujeta mentorici Urški Flerin, šolski psihologinji, za strokovno pomoč, odlično podporo ter usmerjanje pri raziskovalnem delu. Zahvala tudi šolski knjižničarki, Mateji Miljković, za lektorski pregled ter računalnikarju Alešu Drinovcu za vso tehnično pomoč. Prav tako se bi radi zahvalili najinim staršem za nenehno vzpodbudo in pomoč (Špeli Kranjec, Gregorju Kranjcu, Eriki Ožek Pirnat ter Sašu Pirnatu). Za sodelovanje in odstop ur svojega pouka v namen najinega raziskovanja pa se zahvaljujeta tudi vsem razrednikom 7. razredov ter učiteljicam slovenskega jezika.

KAZALO

POVZETEK	8
1 Uvod	9
2 TEORETIČNI DEL	10
2.1 Kako se učimo?	10
2.2 Kje se učiti in kdaj?	10
2.3 Kaj je učenje z razumevanjem?	10
2.4 Kaj je zbranost in dobra koncentracija?	11
2.5 Strategije za boljšo koncentracijo pri učenju	11
2.6 Kakšne so dobre učne navade?	12
2.7 Moteči dejavniki pri učenju	12
2.8 Pozitivne lastnosti uporabe telefona	13
2.9 Negativne lastnosti uporabe telefona	13
2.10 Telefon – zakaj ga uporabljamo?	13
2.11 Vpliv telefona na zbranost, spomin in možganske funkcije	14
2.11.1 Vpliv telefona na zbranost	14
2.11.2 Vpliv telefona na spomin in možganske funkcije	14
3 RAZISKOVALNI DEL	16
3.1 Metodologija	16
3.2 Vzorec	16
3.3 Metoda dela in pripomočki	16
3.3.1 Anketni vprašalnik za učence	16
3.3.2 Eksperiment bralnega razumevanja glede na različne okoliščine	16
3.4 Raziskovalna vprašanja	17
3.4.1 Kako uporaba telefona vpliva na zbranost pri učenju?	17
(glede na rezultate iz spletnega vprašalnika in eksperimenta).	17
3.4.2 Ali obstajajo razlike med učenci, ki se učijo s telefonom, in tistimi, ki se učijo brez telefona (glede na rezultate iz spletnega vprašalnika) na naslednjih področjih	17
3.4.2.1 Učne navade (vprašanja z naslednjih področij: ocena pri slovenščini; ali radi berejo; opravljajo bralno značko; mnenje o svojih učnih navadah; zadovoljstvo s svojim učnim uspehom; število ur za samostojno učenje in domačo nalogo; prostor za učenje; čas učenja; počutje pri samostojnem učenju; ocena miru pri samostojnem učenju; mnenje o zbranem učenju).	17
3.4.2.2 Ocene o svojem psihofizičnem zdravju (spalne navade; zadovoljstvo z življenjem; odnosi s prijatelji; prostochasne dejavnosti).	187
3.4.2.3 Glede na ugotovitve iz opazovanja med eksperimentom ter rezultati bralnega razumevanja ugotoviti razliko v uspešnosti bralnega razumevanja glede na različne okoliščine	18
3.5 Hipoteze	18
3.5.1 Učenci, ki pri učenju uporabljajo telefon, se težje zberejo	18

3.5.2 Učenci, ki se učijo s telefonom, imajo slabše učne navade kot tisti, ki se učijo brez telefona.	18
3.5.3 Učenci, ki se učijo s telefonom, ocenjujejo vrednost telefona bolj pozitivno kot tisti, ki se učijo brez telefona.	18
3.5.4 Učenci, ki se učijo s telefonom, nižje ocenjujejo svojo psihofizično zdravje kot tisti, ki se ne učijo s telefonom.	18
3.5.5 Učenci dosegajo najvišje bralno razumevanje po uri športa in najnižje rezultate po in med prosto uporabo telefona.	18
4 REZULTATI.....	19
4.1 Rezultati spletnega vprašalnika – Kako uporaba telefona vpliva na zbranost pri učenju?	19
4.1.1 Spol anketiranih učencev	19
4.1.2 Razred anketiranih učencev	20
4.1.3 Zaključna ocena pri slovenščini v lanskem šolskem letu (2022/2023)	21
4.1.4 Ali učenci radi berejo knjige?.....	22
4.1.5 Ali anketirani učenci v letošnjem letu opravljajo bralno značko?.....	23
4.1.6 Zadovoljstvo s svojim učnim uspehom	24
4.1.7 Mnenje o svojih učnih navadah	25
4.1.8 Koliko ur na dan se učenci učijo oz. delajo domače naloge.....	26
4.1.9 Prostor, v katerem se učenci učijo.....	27
4.1.10 Kdaj se učenci učijo?	28
4.1.11 Kako se učenci počutijo pri samostojnem učenju doma?	29
4.1.12 Ali imajo učenci mir pri samostojnem učenju?	30
4.1.13 Mnenje učencev na vprašanje, ali se zbrano učijo	31
4.1.14 Ali imajo učenci svoj telefon?	32
4.1.15 Kaj je za učence najbolj pozitivna lastnost uporabe telefona?	33
4.1.16 Kaj je za učence najbolj negativna lastnost uporabe telefona?.....	34
4.1.17 Kako bi se učenci počutili brez telefona?.....	35
4.1.18 Ali misliš, da telefon vpliva na zbranost pri učenju?.....	36
4.1.19 Ali se učencem zdi pomembno, da upoštevajo nasvet strokovnjakov in telefona ne uporabljajo, ko se morajo zbrano učiti?.....	37
4.1.20 Nameni, za katere učenci vsakodnevno uporabljajo telefon	38
4.1.21 Ali imajo učenci dnevno omejen čas uporabe telefona?	39
4.1.22 Koliko časa na dan so učenci zunaj, na treningu, drugih hobijih?	40
4.1.23 Ali učenci dobro spijo in se zbudijo spočiti?.....	41
4.1.24 Koliko ur na noč učenci spijo?.....	42
4.1.25 Kje imajo učenci telefon med spanjem?	43
4.1.26 Ali telefon vpliva na kvaliteto spanja?	44
4.1.27 Ali so učenci v življenju zadovoljni sami s seboj?	45

4.1.28 Ali imajo učenci dobre odnose s prijatelji?	46
4.2.1 Rezultati eksperimenta – bralno razumevanje v različnih okoliščinah (ura pouka, ura pouka po uri športa, ura pouka po in z uporabo telefona)	47
5 ZAKLJUČEK.....	49
6 LITERATURA IN VIRI	52
7 PRILOGE	53
7.1 Anketni vprašalnik »Kako uporaba telefona vpliva na zbranost pri učenju?«	53
7.1.1 Anketni vprašalnik »Kako uporaba telefona vpliva na zbranost pri učenju?« (Različica za učence, ki se ne učijo s prosto uporabo telefona.)	53
7.1.2 Anketni vprašalnik »Kako uporaba telefona vpliva na zbranost pri učenju?« (Različica za učence, ki se učijo s prosto uporabo telefona.)	59
7.2 Delovni list: Bralno razumevanje v različnih okoliščinah (začetek ure; začetek ure – po uri športa; začetek ure – po prosti uporabi telefona in z dovoljeno prosto uporabo telefona)	64

KAZALO GRAFOV

GRAF 1.1: Spol anketiranih učencev: Učenci, ki se učijo s telefonom.....	18
GRAF 1.2: Spol anketiranih učencev: Učenci, ki se učijo brez telefona.....	19
GRAF 2.1: Razred anketiranih učencev: Učenci, ki se učijo s telefonom.....	20
GRAF 2.2: Razred anketiranih učencev: Učenci, ki se učijo brez telefona	20
GRAF 3.1: Lanska zaključna ocena pri SLJ: Učenci, ki se učijo s telefonom.....	21
GRAF 3.2: Lanska zaključna ocena pri SLJ: Učenci, ki se učijo brez telefona	21
GRAF 4.1: Ali učenci radi berejo knjige?: Učenci, ki se učijo s telefonom	22
GRAF 4.2: Ali učenci radi berejo knjige?: Učenci, ki se učijo brez telefona	22
GRAF 5.1: Ali opravljajo bralno značko?: Učenci, ki se učijo s telefonom	23
GRAF 5.2: Ali opravljajo bralno značko?: Učenci, ki se učijo brez telefona	23
GRAF 6.1: Zadovoljstvo z ucnim uspehom: Učenci, ki se učijo s telefonom.....	24
GRAF 6.2: Zadovoljstvo z ucnim uspehom: Učenci, ki se učijo brez telefona.....	24
GRAF 7.1: Mnenje o ucnih navadah: Učenci, ki se učijo s telefonom.....	25
GRAF 7.2: Mnenje o ucnih navadah: Učenci, ki se učijo brez telefona.....	25
GRAF 8.1: Koliko ur na dan se učijo, delajo DN?: Učenci, ki se učijo s telefonom	26
GRAF 8.2: Koliko ur na dan se učijo, delajo DN?: Učenci, ki se učijo brez telefona	26
GRAF 9.1: Prostor, kjer se učijo: Učenci, ki se učijo s telefonom	27
GRAF 9.2: Prostor, kjer se učijo: Učenci, ki se učijo brez telefona	27
GRAF 10.1: Kdaj se učijo?: Učenci, ki se učijo s telefonom	28
GRAF 10.2: Kdaj se učijo?: Učenci, ki se učijo brez telefona	28
GRAF 11.1: Počutje pri samostojnem učenju: Učenci, ki se učijo s telefonom	29
GRAF 11.2: Počutje pri samostojnem učenju: Učenci, ki se učijo brez telefona	29
GRAF 12.1: Ali imajo mir pri samostojnem učenju?: Učenci, ki se učijo s telefonom.....	30
GRAF 12.2: Ali imajo mir pri samostojnem učenju?: Učenci, ki se učijo brez telefona.....	30
GRAF 13.1: Ali menijo, da se zbrano učijo?: Učenci, ki se učijo s telefonom	31
GRAF 13.2.: Ali menijo, da se zbrano učijo?: Učenci, ki se učijo brez telefona	31
GRAF 14.1: Ali imajo svoj telefon?: Učenci, ki se učijo s telefonom	32
GRAF 14.2: Ali imajo svoj telefon? Učenci, ki se učijo brez telefona	32
GRAF 15.1: Najbolj pozitivna lastnost telefona: Učenci, ki se učijo s telefonom	33
GRAF 15.2: Najbolj pozitivna lastnost telefona: Učenci, ki se učijo brez telefona.....	33
GRAF 16.1: Najbolj negativna lastnost telefona: Učenci, ki se učijo s telefonom.....	34
GRAF 16.2: Najbolj negativna lastnost telefona: Učenci, ki se učijo brez telefona	34
GRAF 17.1: Kako bi se počutili brez telefona?: Učenci, ki se učijo s telefonom.....	35
GRAF 17.2: Kako bi se počutili brez telefona?: Učenci, ki se učijo brez telefona	35

GRAF 18.1: Mnenje o vplivu telefona na zbranost pri učenju Učenci, ki se učijo s telefonom	36
GRAF 18.2: Mnenje o vplivu telefona na zbranost pri učenju Učenci, ki se učijo brez telefona	36
GRAF 19.1: Pomembnost upoštevanja nasvetov strokovnjaka Učenci, ki se učijo s telefonom	37
GRAF 19.2: Pomembnost upoštevanja nasvetov strokovnjaka Učenci, ki se učijo brez telefona	37
GRAF 20.1: Nameni uporabe telefona: Učenci, ki se učijo s telefonom	38
GRAF 20.2: Nameni uporabe telefona: Učenci, ki se učijo brez telefona	38
GRAF 21.1: Omejena uporaba telefona: Učenci, ki se učijo s telefonom	39
GRAF 21.2: Omejena uporaba telefona: Učenci, ki se učijo brez telefona	39
GRAF 22.1: Čas za aktivne prostočasne dejavnosti: Učenci, ki se učijo s telefonom	40
GRAF 22.2: Čas za aktivne prostočasne dejavnosti: Učenci, ki se učijo brez telefona	40
GRAF 23.1: Ali dobro spijo in se zbudijo spočiti?: Učenci, ki se učijo s telefonom	41
GRAF 23.2: Ali dobro spijo in se zbudijo spočiti?: Učenci, ki se učijo brez telefona	41
GRAF 24.1: Koliko ur na noč spijo?: Učenci, ki se učijo s telefonom	42
GRAF 24.2: Koliko ur na noč spijo?: Učenci, ki se učijo brez telefona	42
GRAF 25.1: Kje imajo telefon med spanjem?: Učenci, ki se učijo s telefonom	43
GRAF 25.2: Kje imajo telefon med spanjem?: Učenci, ki se učijo brez telefona	43
GRAF 26.1: Ali telefon vpliva na kvaliteto spanja?: Učenci, ki se učijo s telefonom	44
GRAF 26.2: Ali telefon vpliva na kvaliteto spanja?: Učenci, ki se učijo brez telefona	44
GRAF 27.1: Ali so v življenju zadovoljni sami s seboj?: Učenci, ki se učijo s telefonom	45
GRAF 27.2: Ali so v življenju zadovoljni sami s seboj?: Učenci, ki se učijo brez telefona	45
GRAF 28.1: Ali imajo dobre odnose s prijatelji?: Učenci, ki se učijo s telefonom	46
GRAF 28.2: Ali imajo dobre odnose s prijatelji?: Učenci, ki se učijo brez telefona	46

KAZALO TABEL

Tabela 1: Število doseženih točk pri bralnem razumevanju z različnimi okoliščinami	47
--	----

POVZETEK

Raziskovalne naloge sva se lotili, ker radi raziskujemo in odkrivava nova področja raziskovanja, povezana z najstniki, učenjem in današnjo tehnologijo. V nalogi sva se osredotočili na vpliv telefona na zbranost pri učenju, saj pogosto opažava, da učenci zaradi dostopnosti tehnologije veliko časa posvečajo dejavnostim na telefonu.

Pogosto telefon prosto uporabljajo tudi med samostojnim učenjem, kar vpliva na slabše učne navade in slabšo zbranost pri učenju.

Po temeljitnem pregledu teoretičnih ugotovitev o dobrih učnih navadah, področja pozornosti in koncentracije pri učenju ter vpliva uporabe telefona na psihofizično zdravje človeka sva se lotili raziskave, kjer naju je zanimal vpliv telefona na zbranost pri učenju v generaciji 7. razredov Osnovne šole n. h. Maksa Pečarja v Ljubljani (vzorec je bil 89 učencev).

Rezultate sva pridobili iz anketnega vprašalnika »Vpliv telefona na zbranost pri učenju« ter z eksperimentom, v katerem sva preverjali bralno razumevanje učencev pod tremi različnimi pogoji na začetku ure pouka (ura slovenščine po uri športa; ura pouka s prosto uporabo telefona ter kontrolna skupina pri uri slovenščine). Skozi svojo raziskovalno nalogo sva izhajali iz strokovnih ugotovitev ter najinih predvidevanj oz. hipotez. Predvidevali sva, da večina učencev 7. razredov naše šole pri samostojnem učenju doma prosto uporablja telefon tudi za druge namene, ki niso povezani z učenjem. Predpostavljali sva, da uporaba telefona med učenjem zniža stopnjo zbranosti učenja ter vpliva tudi na druge dejavnike, povezane z zdravim življenjskim slogom.

Ugotovili sva, da učenci, ki se učijo s telefonom, slabše ocenjujejo svoje učne navade, zbranost pri učenju ter svoje psihofizično zdravje kot njihovi vrstniki, ki se učijo brez telefona. Med eksperimentom sva dokazali najino hipotezo, da so učenci pri bralnem razumevanju najmanj zbrani, če ob branju prosto uporabljajo telefon.

KLJUČNE BESEDE: učne navade, telefon, zbranost pri učenju

1 UVOD

V času hitrega tehnološkega napredka in dostopnosti elektronskih naprav tudi mladi vsakodnevno uporabljajo elektronske naprave. V obdobju izobraževanj za uspešno učenje potrebujejo učenci dobre učne navade, del katerih je tudi dobra pozornost in koncentracija ter dobro psihofizično zdravje.

Glede na najdene strokovne ugotovitve sva spoznali pozitivne in negativne lastnosti uporabe telefona pri učenju. Glavne pozitivne lastnosti uporabe telefona so hitrejša in večja dostopnost do informacij ter lažja komunikacija ne glede na medsebojno oddaljenost. Med večjimi negativnimi lastnostmi uporabe telefona pa so odvisnost od telefona, nevarna uporaba spleta in spletno nasilje ter negativni učinki sevanja ob uporabi telefona.

Opažava, da mladostniki veliko časa preživijo za elektronskimi napravami, nekateri tudi med učenjem. Raziskovalne naloge sva se lotili, ker radi spoznavava nove izzive in predvsem raziskujemo še ne tako raziskane teme.

V raziskovalni nalogi predvidevava, da uporaba telefona slabo vpliva na dobre učne navade, na zbranost pri učenju ter tudi na zdrav življenjski slog učencev, povezan s kvaliteto spanja, z zadovoljstvom z življenjem, s prijatelji ter s kvaliteto preživljanja prostega časa.

V teoretičnem delu sva spoznali področje dobrih učnih navad, pozornosti in koncentracije pri učenju ter vpliva uporabe telefona na psihofizično zdravje človeka.

V empiričnem delu sva preko spletnega vprašalnika raziskovali vpliv telefona na učne navade, zbranost pri učenju ter zdrav življenjski slog. Izvedli pa sva tudi eksperiment, kjer sva preučevali uspešnost bralnega razumevanja pod tremi različnimi pogoji na začetku ure pouka, in sicer: ura pouka slovenščine (kontrolna skupina); ura pouka – po 10 minutah proste uporabe telefona in s prosto uporabo telefona (eksperimentalna skupina) ter ura pouka – po uri športa (eksperimentalna skupina).

2 TEORETIČEN DEL

Učenje je duševni proces, ki nam omogoča pridobivanje znanja, ki bo uporabno v novih prihajajočih situacijah. Pomagalo nam bo bolje razumeti sebe in svet pa tudi bolj modro posegati vanj. Človek se z učenjem nenehno spreminja. Pravzaprav je učenje proces spreminjanja znanja ali vedenja zaradi izkušenj s trajnim učinkom. (http://www2.arnes.si/~lukoper9/umetnost_ucenja/kaj_je_uenje.html, 13. 1. 2024).

2.1 Kako se učimo?

Učimo se s sporazumevanjem in čustvovanjem. Učimo se z lastno aktivnostjo, v medosebnih odnosih z drugimi in vse življenje. Pri učenju smo različno uspešni. Učimo se tudi iz lastnih napak in napak drugih. Učimo se iz knjig, interneta, revij, filmov ... Pri tem se učimo tudi pomembnosti kritičnega mišljenja, ustvarjalnosti ter radovednosti.

2.2 Kje se učiti in kdaj?

Pod dobre učne navade štejemo učenje v stalnem in urejenem delovnem kotičku, kjer svetloba pada od leve proti desni. Potrebno je imeti urejene šolske potrebščine (vedno takoj pri roki). Prostor mora biti varen pred hrupom, glasovi in prisotnostjo drugih ljudi. Uspešno se učimo v prezračenem prostoru (možgani potrebujejo kisik), s primerno temperaturo od 18 do 20 °C.

Na vprašanje, kdaj se učiti, ni enotnega odgovora. Učimo se takrat, ko smo miselno najbolj spočiti. Strokovnjaki različno navajajo, da so za učenje v večini primerne popoldanske ure, učiti se moramo vsak dan ob isti uri, za učenje si moramo odmeriti dovolj časa, sestaviti si je potrebno urnik, načrtovati moramo čas za učenje, igro, domača opravila ... Upoštevati je potrebno pravilo, da se najprej učimo, šele potem si organiziramo daljši prosti čas. (<https://www.center-motus.si/23-nasvetov-trikov-za-uspesno-ucenje/>, 12. 1. 2024).

2.3 Kaj je učenje z razumevanjem?

Učenje z razumevanjem je proces, pri katerem se naučimo snov in dejstva popolnoma razumeti in pri tem vemo, kako se novi pojmi povezujejo s starimi, ki jih že poznamo, in so torej že shranjeni v naših možganih (<https://zastarse.si/otroci/sola/ucenje-z-razumevanjem-ali-ucenje-na-pamet/> in <http://manja360.si/ucenje-z-razumevanjem-ali-ucenje-na-pamet/>, 12. 1. 2024).

2.4 Kaj je zbranost in dobra koncentracija?

V šoli je pozornost ključno področje, saj je izobraževanje usmerjeno v učenje, učenje pa poteka preko ideje osredotočanja.

Pozornost usmerja duševne procese. Dobra pozornost otroku omogoči boljše poslušanje in razumevanje, zmožnost sledenja, učenje in še mnogo drugih stvari. Pozornost in koncentracija sta besedi, ki jih v vsakdanjem življenju pogosto uporabljamo, vendar se njuna pomena razlikujeta.

Pozornost je sposobnost osredotočanja in učinkovitega obdelovanja ustreznih informacij. Skupaj z delovnim spominom (sposobnostjo, da uspešno zadržimo informacijo, ki je ustrezna za izvršitev tekoče naloge) je ena izmed ključnih kognitivnih sposobnosti na načrtovanje in izvedbo ciljno usmerjenega vedenja.

Koncentracija pa je sposobnost, da določeni stvari namenimo pozornost kljub temu, da se okrog nas dogaja še veliko drugih stvari. To pomeni, da svojo pozornost nadzorujemo. Koncentracija je pridobljena sposobnost in se je moramo naučiti. Z ustrezno in redno vajo se sposobnost koncentracije nenehno izboljšuje.

Človek ne more hkrati zaznavati vseh stvari, ki ga obdajajo, zato se omeji samo na nekatere (zanj pomembnejše). Te postanejo v zavesti jasnejše, medtem ko druge potemniijo. Med procesom sledenja pouku, učenja in izkazovanja znanja imajo pomembno vlogo različni vidiki pozornosti.

Usmerjena pozornost ali koncentracija je sposobnost, da v množici dražljajev prepoznamo ključnega in se nanj osredotočimo (npr. osredotočimo se na učiteljevo razlago in ne na klepet sošolca). (<https://www.oss.si/pozornost-in-koncentracija/>, 15. 1. 2024).

2.5 Strategije za boljšo koncentracijo pri učenju

Ustrezno učno okolje je zelo pomembno pri koncentraciji. Dejavniki, ki lahko neposredno vplivajo na zbranost, so: hrup, osvetlitev, delovna površina. Idealen učni kotiček ima zelo malo ali nič motečih dejavnikov. Telefon zato ne sodi na delovno mizo med učenjem.

Izredno pomembno za boljšo zbranost je, da je otrok ali mladostnik ves čas aktivno vključen v proces učenja, kar spodbuja kritično razmišljanje, učenje z več čuti in boljše razumevanje snovi. Z aktivnim učenjem lažje premagujemo občutke zaspanosti, dolgočasje, nezanimanja. To lahko naredimo tako, da imamo v roki svinčnik, barvice, označevalce besedila. Postavljamo si vprašanja, delamo izpiske, miselne vzorce, podčrtujemo ključne informacije, pišemo povzetke, izdelujemo učne kartice, skice, diagrame.

Za otroke, ki imajo več težav s koncentracijo, kot so npr. otroci z ADD ali ADHD, obstajajo različne vaje za koncentracijo in didaktični pripomočki, ki spodbujajo aktivno pozornost. Zelo koristna je vadba čuječnosti, ki prispeva k izboljšanju pozornosti, pozitivno vpliva na razvoj kognitivnih funkcij, pomaga pri zmanjšanem doživljanju stresa in tesnobe ter zmanjšanju impulzivnosti. (<https://www.mojsihoterapevt.si/clanek/Koncentracija/id/314>, 17. 2. 2024).

2.6 Kakšne so dobre učne navade?

Dobre navade vključujejo sprotno učenje in delanje domačih nalog, učenje ob istem času, urejenost učnega prostora, učenje po etapah s premori, jutranjo obnovo naučenega, sposobnost iskanja različnih virov za učenje, uporabo koledarja, beležke, znati imeti pregled nad celotno šolsko sliko, biti pripravljen žrtvovati prosti čas, opazovati in opaziti lastni napredek, si upati poiskati pomoč, kadar je treba, se znati nagraditi ...

Učenci z dobrimi učnimi navadami bodo dosegali višje rezultate pri preverjanjih, čustveno bodo stabilnejši in vztrajnejši, naloga staršev pa je med drugim tudi ta, da jih imajo iskreno radi in da jim to večkrat pokažejo oz. povedo. (<http://www.os-ivanjovci.mb.edus.si/www.os-ivanjovci.si/spletna-stran/index.php/ol-slube/sss/novice-ss/1255-une-navade.html>, 28. 1. 2024).

2.7 Moteči dejavniki pri učenju

V današnjem času glavne moteče dejavnike predstavljajo elektronske naprave (računalnik, pametni telefon, tablični računalnik, televizija itd.). Sicer nam je učenje z nemotenim dostopom do interneta ter neomejenimi količinami podatkov bistveno lažje, po drugi strani pa elektronske naprave predstavljajo enega izmed največjih sovražnikov produktivnega učenja. Težava mladih generacij je predvsem obsedenost z elektronskimi napravami, na katerih preživijo nepredstavljive količine časa.

Zato je z delovnega prostora potrebno umakniti vse elektronske naprave, ki jih ne potrebujemo med učenjem. Sam delovni prostor je ustrezno pripravljen, ko na delovni površini ni nobenega motečega dejavnika oz. naprav, ki bi z najrazličnejšimi sporočili, piski in zvonjenjem preusmerjale pozornost in zmanjšale produktivnost ter kvaliteto učnega procesa (<https://thecollegepost.com/stop-letting-your-phone-distract-you/>, 28. 1. 2024).

2.8 Pozitivne lastnosti uporabe telefona

Med glavnimi pozitivnimi lastnostmi uporabe telefona sva v različnih virih zasledili predvsem naslednje: občutek varnosti za otroke in starše (starševski nadzor, GPS v napravi, možnost klicanja, ko so sami doma ...), lažja komunikacija in dosegljivost (lahko imamo stik z ljudmi po celem svetu, pošiljamo slike, videe ...), pridobivanje in razvijanje novih spretnosti (iskanje podatkov na internetu, aplikacije za učenje tujih jezikov, reševanje matematičnih problemov, kvizov ...), boljši nadzor nad zdravjem (aplikacije, ki spremljajo telesne funkcije uporabnika), večja prilagodljivost različnim skupinam ljudi (sprememba svetlobe ekrana ter velikosti pisave, možnost tipkovnice za eno roko, omejitev uporabe telefona, možnost glasovnega izbiranja ...), prihranek časa (plačamo položnice preko mobilne banke, preberemo novice, nakupujemo, preverimo vremensko napoved ...).

Mobilni telefoni nam na številnih področjih lajšajo življenje in funkcioniranje, zato postajajo vse bolj nepogrešljivi in se jim vse težje odpovemo. Njihova uporaba prinaša številne prednosti v izobraževanju, socialnem življenju, zabavi. Z njimi privarčujemo čas ter ohranjamo stike z ljudmi in svetom. (http://pefprints.pef.uni-lj.si/6314/1/Manja_Primo%C5%BEi%C4%8D-magistrsko_delo.pdf, 28. 1. 2024).

2.9 Negativne lastnosti uporabe telefona

Znanstveniki opozarjajo, da telefon močno vpliva tako na fizično kot na psihično zdravje. Negativne lastnosti so predvsem: sevanje, vpliv na biološke spremembe možganov, povzročanje glavobolov, vpliv na koncentracijo, zvišana možnost rakavih obolenj, zmanjšana plodnost, vpliv na kvaliteto spanca, povzročanje odvisnosti, vpliv na okvare vida, zmanjšana funkcija fine motorike, višja nevarnost v prometu (uporabljanje telefona med hojo, vožnjo), nizka samopodoba (primerjanje z vplivneži), manj gibanja, slabša čustvena stabilnost in slabša izobraženost. (<https://safe.si/nasveti/prekomerna-raba-novih-tehnologij/prekomerna-raba-mobilnih-telefonov>, 28. 1. 2024).

2.10 Telefon – zakaj ga uporabljamo?

Telefoni so sestavni del življenja večine ljudi. Niso le sredstvo za komunikacijo z drugimi, temveč se z njimi tudi zabavamo, fotografiramo in snemamo, brskamo po spletu, urejamo in delimo različne vsebine, poslušamo glasbo, gledamo filme itd. Še posebej velik pomen pa imajo za mladostnike, predvsem najstnike, saj jim predstavljajo sredstvo za komuniciranje z vrstniki.

Mobilni telefon je zelo pomembna naprava v življenju najstnikov. Predstavljajo jim orodje za (virtualno) druženje z vrstniki. Preko njega dostopajo do družabnih omrežij, ustvarjajo in objavljajo vsebine, igrajo videoigre, se pogovarjajo in izmenjujejo sporočila s sošolci, prijatelji itd.

Telefon imajo ves čas pri sebi, ker se bojijo, da bodo kaj zamudili in imajo stalno občutek, da se morajo takoj odzvati na sporočila svojih prijateljev. To pa v kombinaciji s potrebo po spremljanju družabnih omrežij pogosto vodi v prekomerno rabo, ki se lahko spremeni tudi v zasvojenost.

Seveda pa ni vsakdo, ki zelo veliko uporablja telefon, z njim tudi zasvojen. Zasvojenost je zelo pogosto povezana z drugimi težavami v življenju, kot so npr. težave v družini, šoli in drugo, kar vpliva na psihično stanje posameznika. Mobilni telefon naj bo le orodje v življenju posameznika in naj ne obvladuje življenja. To pomeni, da naj bo življenje zapolnjeno z drugimi aktivnostmi (npr. šport, umetniško ustvarjanje, branje itd.), uporaba telefona in vseh internetnih storitev pa le del življenja. Najboljši znak, da nismo zasvojeni z mobilnim telefonom, je, da ga lahko brez težav odložimo za nekaj ur in nanj pozabimo. (<https://safe.si/nasveti/prekomerna-raba-novih-tehnologij/prekomerna-raba-mobilnih-telefonov>, 19. 1. 2024).

2.11 Vpliv telefona na zbranost, spomin in možganske funkcije

2.11.1 Vpliv telefona na zbranost

Ljudje usmerjamo svojo pozornost na dražljaje, ki so za nas pomembni oz. nas zanimajo. Ker uporabniki uporabljajo mobilne telefone za stvari, ki jih zanimajo, so dražljaji s telefona za njih pomembni. Zato se ob vsakem dražljaju (npr. pisku sporočila) hitro odzovejo (pogledajo telefon). Tako ljudje vso svojo pozornost preusmerimo na telefon, našo prejšnjo dejavnost pa odmislimo.

Raziskave so pokazale, da tudi če ne vzamemo telefona v roke (ne pogledamo sporočila), naši možgani razmišljajo o telefonu (kdo je poslal sporočilo, kaj je v njem napisano ...). Ko vozimo avtomobil in se odzovemo na dražljaj s telefona, pozornost preusmerimo nanj. Tako bomo počasneje reagirali na posebnosti v prometu (voznik pred tabo upočasni/ustavi avto, na semaforju se prižge zelena luč ...). Naša nepozornost v prometu pa lahko hitro pripelje do prometnih nesreč. (http://pefprints.pef.uni-lj.si/6314/1/Manja_Primo%C5%BEi%C4%8D-magistrsko_delo.pdf; pridobljeno 29. 1. 2024).

2.11.2 Vpliv telefona na spomin in možganske funkcije

Ker lahko v pametne telefone shranimo ogromne količine podatkov, ki jih lahko enostavno poiščemo, kadar jih potrebujemo, se uporabniki pogosto zanašajo na svoje naprave bolj kot na svoj spomin. Tako mišljenje so avtorji poimenovali »Googlov efekt« ali kasneje »digitalna amnezija«

Ob zavedanju uporabnikov, da bodo lahko kadarkoli kasneje do vseh v telefonu shranjenih informacij ponovno dostopali, se v njihovem dolgoročnem spominu ohrani manj informacij, vedo pa, kje jih lahko najdejo oz. do njih dostopajo.

Raziskave potrjujejo, da se z zanašanjem na svoje mobilne naprave uporabniki v splošnem naučijo in zapomnijo manj iz lastnih izkušenj, iz lastnega učenja.

Prav tako uporabniki zaradi GPS-navigacije na mobilnih napravah slabše razvijajo svoje prostorske predstave. To so v raziskavah ugotovili že pred več kot desetimi leti, saj so bile navigacijske naprave na tržišču že desetletje pred nastankom pametnih telefonov.

(http://pefprints.pef.uni-lj.si/6314/1/Manja_Primo%C5%BEi%C4%8D-magistrsko_delo.pdf, pridobljeno 29. 1. 2024).

3 RAZISKOVALNI DEL

3.1 Metodologija

Izdelave teoretičnega dela raziskovalne naloge sva se lotili s pregledom literature in spletnih virov na temo učenja, učnih navad, pozornosti in koncentracije, vpliva pozitivnih in negativnih lastnosti uporabe telefona na psihofizično zdravje. V lokalni knjižnici sva poiskali knjižne vire, hkrati pa sva si pomagali s spletnimi aplikacijami, z raziskavami in s spletnimi stranmi. S proučevanjem teh virov sva ugotovili, da je področje dobrih učnih navad in področje telefona na psihofizično zdravje dobro raziskano. Empiričnega dela raziskovalne naloge sva se lotili v dveh korakih, in sicer s spletnim vprašalnikom ter z eksperimentom.

3.2 Vzorec

Ciljni vzorec najine raziskovalne naloge je bila generacija 7. razreda na OŠ n. h. Maksa Pečarja v Ljubljani. Sodelovalo je 89 učencev.

3.3 Metoda dela in pripomočki

3.3.1 Anketni vprašalnik za učence

Anketni vprašalnik z naslovom »Kako uporaba telefona vpliva na zbranost pri učenju?« je izpolnjevalo 89 učencev iz štirih oddelkov 7. razredov na OŠ n. h. Maksa Pečarja v Ljubljani.

Učenci so spletni vprašalnik izpolnjevali v decembru 2023.

Pridobljene rezultate sva statistično obdelali ter jih primerjali z najinimi hipotezami. Opisi rezultatov so predstavljeni v nadaljevanju.

Vsi učenci so reševali enak spletni vprašalnik »Kako uporaba telefona vpliva na zbranost pri učenju?«, le ločeno glede na to, ali se učijo s prosto uporabo telefona ali pa se učijo brez telefona. Ločeno izpolnjevanje je služilo kot pomoč pri obdelavi rezultatov ter primerjavi obeh vzorčnih skupin.

3.3.2 Eksperiment bralnega razumevanja glede na različne okoliščine

Eksperiment bralnega razumevanja sva izvedli v štirih oddelkih 7. razredov na OŠ n. h. Maksa Pečarja v Ljubljani. V eksperimentu je sodelovalo 89 učencev.

Eksperiment bralnega razumevanja je bil izveden v decembru 2023.

Vsi učenci so izpolnjevali enak učni list bralnega razumevanja z omejenim časom reševanja treh minut. Kontrolno skupino sta sestavljala dva oddelka (7. a, 7. d), ki sta reševala delovni list na začetku ure, v sredini delovnega dne, med uro slovenskega jezika.

Vzorčni skupini sta bili dve. V prvi vzorčni skupini (po uri športa) so v oddelku 7. c učenci bralni list rešili na začetku ure slovenskega jezika, ki je sledila uri športne vzgoje. V drugi vzorčni skupini oddelka 7. b pa so učenci bralni list reševali tudi v času pouka, po 10 minutah proste uporabe telefona in z dovoljeno prosto uporabo telefona.

3.4 Raziskovalna vprašanja

Pri izdelavi raziskovalne naloge sva si zastavili naslednja vprašanja:

3.4.1 Kako uporaba telefona vpliva na zbranost pri učenju (glede na rezultate iz spletnega vprašalnika in eksperimenta)?

3.4.2 Ali obstajajo razlike med učenci, ki se učijo s telefonom, in tistimi, ki se učijo brez telefona (glede na rezultate iz spletnega vprašalnika) na naslednjih področjih:

3.4.2.1 Učne navade (vprašanja z naslednjih področij: ocena pri slovenščini; ali radi berejo; opravljajo bralno značko; mnenje o svojih učnih navadah; zadovoljstvo s svojim učenjskim uspehom; število ur za samostojno učenje in domačo nalogo; prostor za učenje; čas učenja; počutje pri samostojnem učenju; ocena miru pri samostojnem učenju; mnenje o zbranem učenju)

3.4.2.2 Mnenja o posedovanju telefona ter pozitivnih in negativnih lastnosti uporabe telefona (vprašanja iz naslednjih področij: Ali imaš svoj telefon?; Kaj je zate najbolj pozitivna lastnost uporabe telefona?; Kaj je zate najbolj negativna lastnost uporabe telefona?; Kako bi se počutil brez telefona?; Katero od aplikacij uporabljaš med učenjem?; Ali misliš, da telefon vpliva na dobro zbranost pri učenju?; Ali se ti zdi pomembno, da upoštevaš nasvet strokovnjakov in telefona ne uporabljaš, ko se moraš zbrano učiti?; Za katere namene vsakodnevno uporabljaš telefon?; Ali imaš dnevno omejen čas uporabe telefona?)

3.4.2.3 Ocene o svojem psihofizičnem zdravju (spalne navade; zadovoljstvo z življenjem; odnosi s prijatelji; prostochasne dejavnosti)

3.4.3 Glede na ugotovitve iz opazovanja med eksperimentom ter rezultati bralnega razumevanja ugotoviti razliko v uspešnosti bralnega razumevanja z reševanjem bralnega lista z omejenim časom reševanja 3 minut (učenci niso vedeli, da je čas omejen) ter glede na tri različne okoliščine, in sicer:

- Kontrolna skupina: na začetku ure
- Vzorčna skupina: na začetku ure pouka, ki je sledila uri športne vzgoje
- Vzorčna skupina: na začetku ure pouka, po 10 minutah proste uporabe telefona in z dovoljeno prosto uporabo telefona med reševanjem lista bralnega razumevanja

3.5 HIPOTEZE

Na podlagi raziskovalnih vprašanj sva oblikovali hipoteze.

3.5.1 Učenci, ki pri učenju uporabljajo telefon, se težje zberejo.

3.5.2 Učenci, ki se učijo s telefonom, imajo slabše učne navade kot tisti, ki se učijo brez telefona.

3.5.3 Učenci, ki se učijo s telefonom, ocenjujejo vrednost telefona bolj pozitivno kot tisti, ki se učijo brez telefona.

3.5.4 Učenci, ki se učijo s telefonom, nižje ocenjujejo svoje psihofizično zdravje kot tisti, ki se ne učijo s telefonom.

3.5.5 Učenci dosegajo najvišje bralno razumevanje po uri športa in najnižje rezultate po in med prosto uporabo telefona.

4 REZULTATI

V nadaljevanju raziskovalne naloge predstavlja rezultate anketnega spletnega vprašalnika »Kako uporaba telefona vpliva na zbranost pri učenju?«, na katerega je odgovarjalo 89 učencev 7. razredov na OŠ n. h. Maksa Pečarja v Ljubljani.

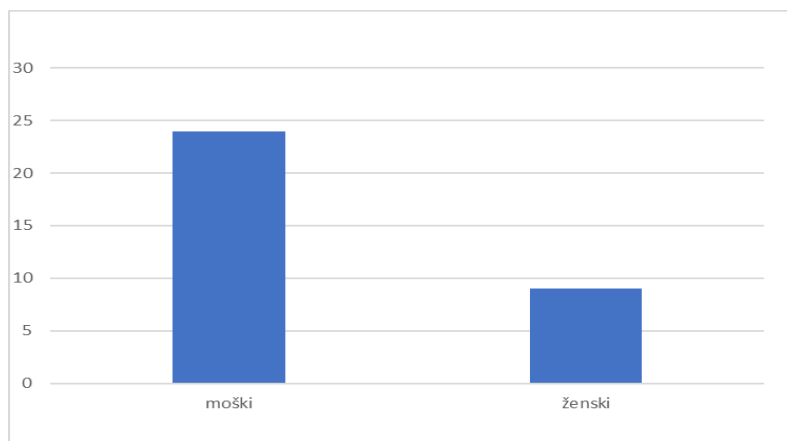
Po navedenih rezultatih spletnega vprašalnika predstavlja še rezultate eksperimenta, kjer sva raziskovali uspešnost bralnega razumevanja pri učencih 7. razreda OŠ n. h. Maksa Pečarja. V eksperimentu so učenci 3 minute reševali bralni list glede na tri različne okoliščine, in sicer: med uro pouka (kontrolna skupina), med uro pouka, ki je sledila uri športne vzgoje (vzorčna skupina), ter med uro pouka po 10 minutah proste uporabe telefona in z dovoljeno prosto uporabo telefona med reševanjem lista bralnega razumevanja (vzorčna skupina).

4.1 Rezultati spletnega vprašalnika »Kako uporaba telefona vpliva na zbranost pri učenju?«

4.1.1 Spol anketiranih učencev



Graf 1.1: Učenci, ki se učijo s telefonom.



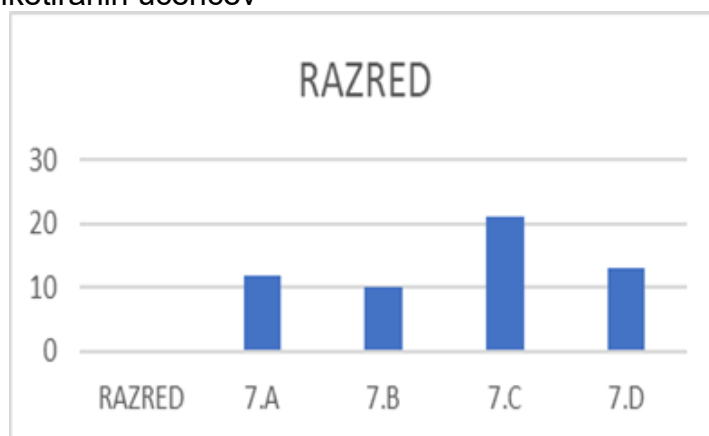
Graf 1.2: Učenci, ki se učijo brez telefona.

Graf 1: Spol anketiranih učencev 7. razreda. Število učencev, ločeno glede na to, ali se učijo s telefonom ali brez telefona.

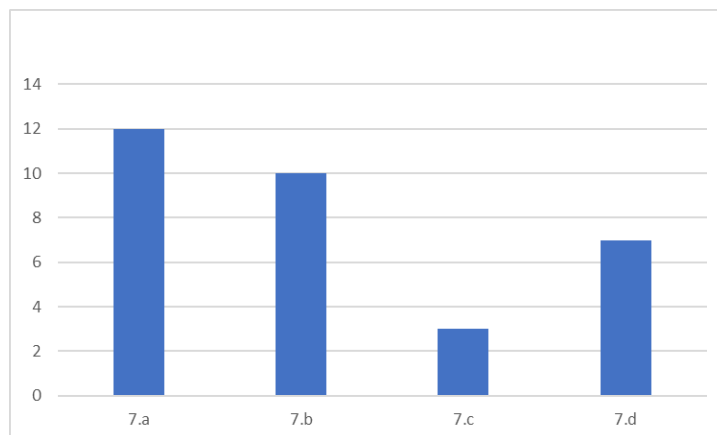
Graf 1 prikazuje spol anketiranih učencev. Iz grafa je razvidno, da je bilo anektiranih 37 učenk in 52 učencev. Iz grafa lahko razberemo, da se s telefonom uči 28 učenk in 28 učencev. Brez telefona pa se uči 9 učenk in 24 učencev.

Ugotavljamo, da se večina učencev uči s telefonom, ter beležimo razliko med spoloma. S telefonom se uči več učenk kot učencev.

4.1.2 Razred anketiranih učencev



Graf 2.1: Učenci, ki se učijo s telefonom.



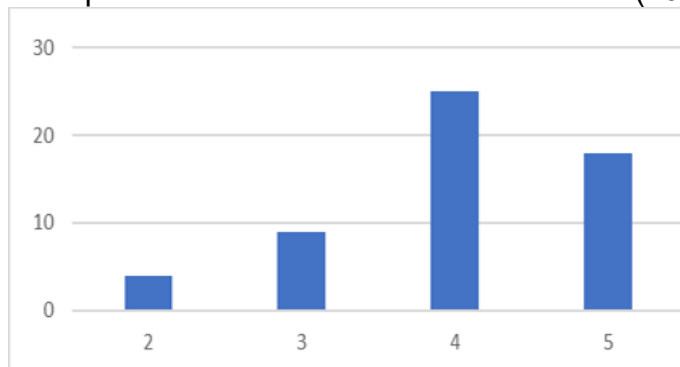
Graf 2.2: Učenci, ki se učijo brez telefona.

Graf 2: Oddelki anketiranih učencev 7. razredov. Število učencev, ločeno glede na to, ali se učijo s telefonom ali brez telefona.

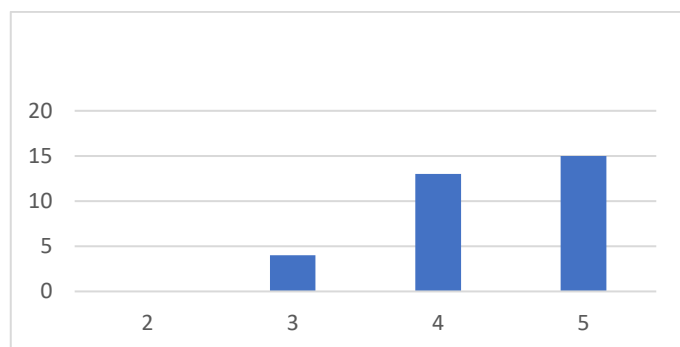
Graf 2 prikazuje število anketiranih učencev po posameznih oddelkih 7. razredov. Iz grafa je razvidno, da je bilo anektiranih 24 učencev 7. a, 20 učencev 7. b, 24 učencev 7. c in 20 učencev 7. d oddelka.

Iz grafa lahko razberemo, da se s telefonom uči največ učencev v 7. c (N = 21), najmanj pa učenci v 7. b (N = 10).

4.1.3 Zaključna ocena pri slovenščini v lanskem šolskem letu (2022/2023)



Graf 3.1: Učenci, ki se učijo s telefonom.



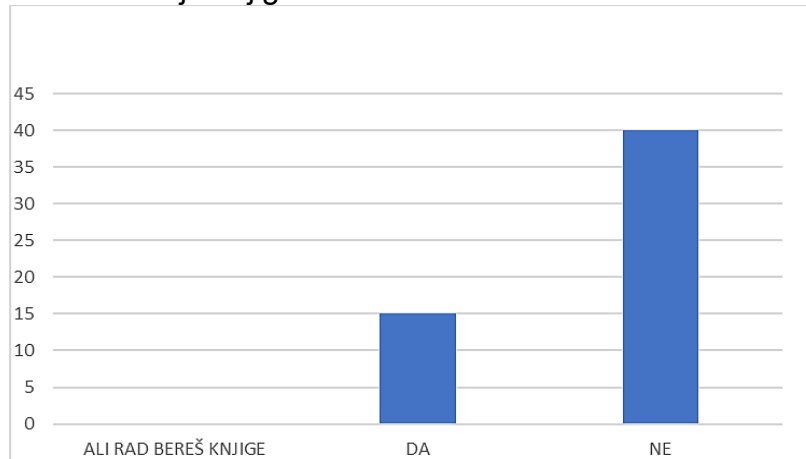
Graf 3.2: Učenci, ki se učijo brez telefona.

Graf 3: Lanskoletna zaključna ocena učencev 7. razreda pri slovenščini. Število učencev, ločeno glede na to, ali se učijo s telefonom ali brez telefona.

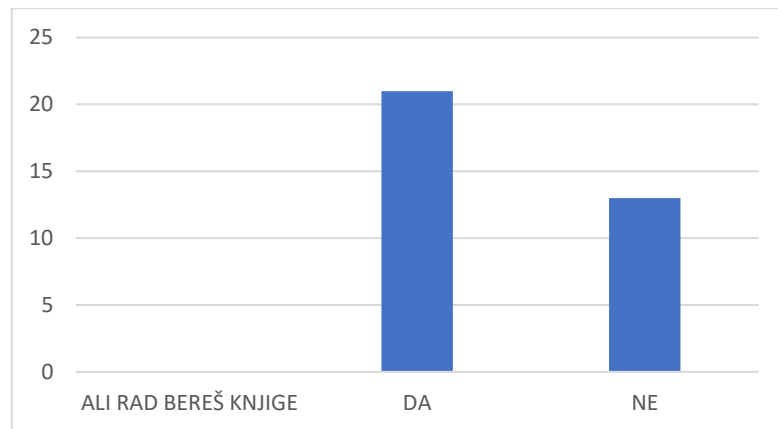
Graf 3 prikazuje število anketiranih učencev ter njihovo lanskoletno zaključno oceno pri slovenščini. Iz grafa je razvidno, da so štirje anketirani učenci imeli zaključno oceno zadostno (2), 13 jih je imelo zaključno oceno dobro (3), 38 jih je imelo zaključno oceno prav dobro (4) in 33 učencev je imelo zaključno oceno odlično (5).

Iz grafa lahko razberemo, da imajo učenci, ki se učijo brez telefona, boljše lanske povprečje ocen pri slovenskem jeziku (povprečje: 4,3) kot tisti, ki se učijo s telefonom (povprečje: 4,0).

4.1.4 Ali učenci radi berejo knjige?



Graf 4.1: Učenci, ki se učijo s telefonom.



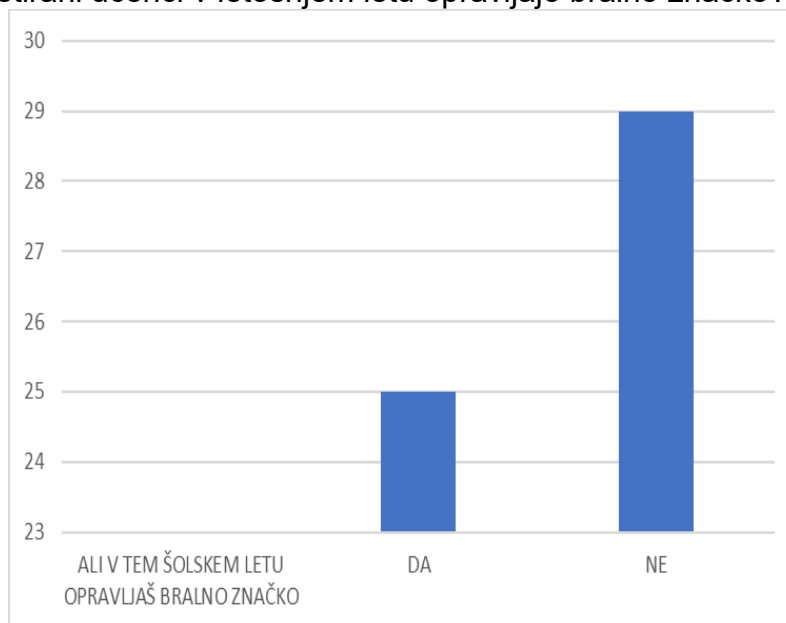
Graf 4.2: Učenci, ki se učijo brez telefona.

Graf 4: Število učencev 7. razreda, ki radi berejo oz. ne berejo radi knjig. Število učencev, ločeno glede na to, ali se učijo s telefonom ali brez telefona.

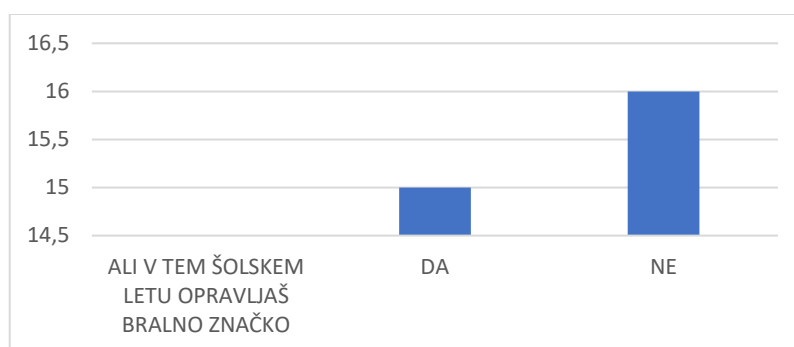
Graf 4 prikazuje število anketiranih učencev, ki radi oziroma neradi berejo knjige. Iz grafa je razvidno, da knjige rado bere 36 anketiranih učencev, ne mara pa jih brati 53 anketiranih učencev.

Iz grafa lahko razberemo, da učenci, ki se učijo brez telefona, rajši berejo knjige kot tisti, ki se učijo s telefonom.

4.1.5 Ali anketirani učenci v letošnjem letu opravljajo bralno značko?



Graf 5.1: Učenci, ki se učijo s telefonom.



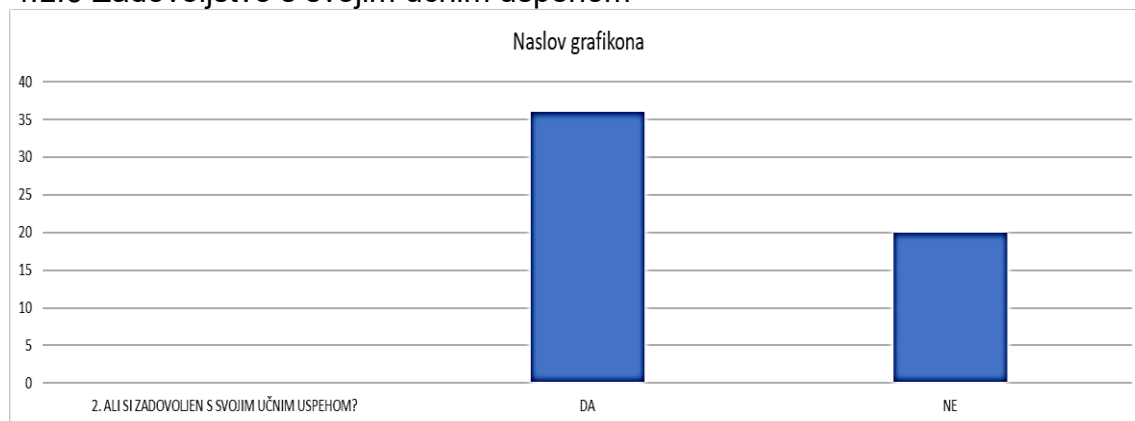
Graf 5.2: Učenci, ki se učijo brez telefona.

Graf 5: Graf prikazuje število učencev 7. razreda, ki v letošnjem letu opravljajo bralno značko ali ne. Število učencev, ločeno glede na to, ali se učijo s telefonom ali brez telefona.

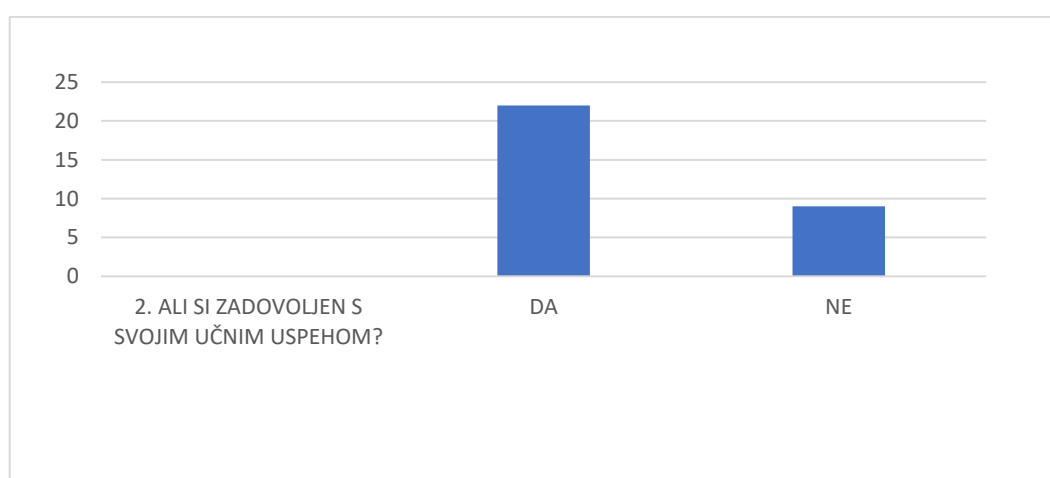
Graf 5 prikazuje število anketiranih učencev, ki letos opravlja oz. ne opravlja bralne značke. Iz grafa je razvidno, da 40 učencev opravlja bralno značko ter da 45 učencev letos ne opravlja bralne značke.

Iz grafa lahko razberemo, da večina učencev, ki se učijo s telefonom, ne opravlja bralne značke v letošnjem letu ($N = 29$). Prav tako pa tudi večina učencev, ki se učijo brez telefona, ne opravlja bralne značke ($N = 16$).

4.1.6 Zadovoljstvo s svojim učnim uspehom



Graf 6.1: Učenci, ki se učijo s telefonom.



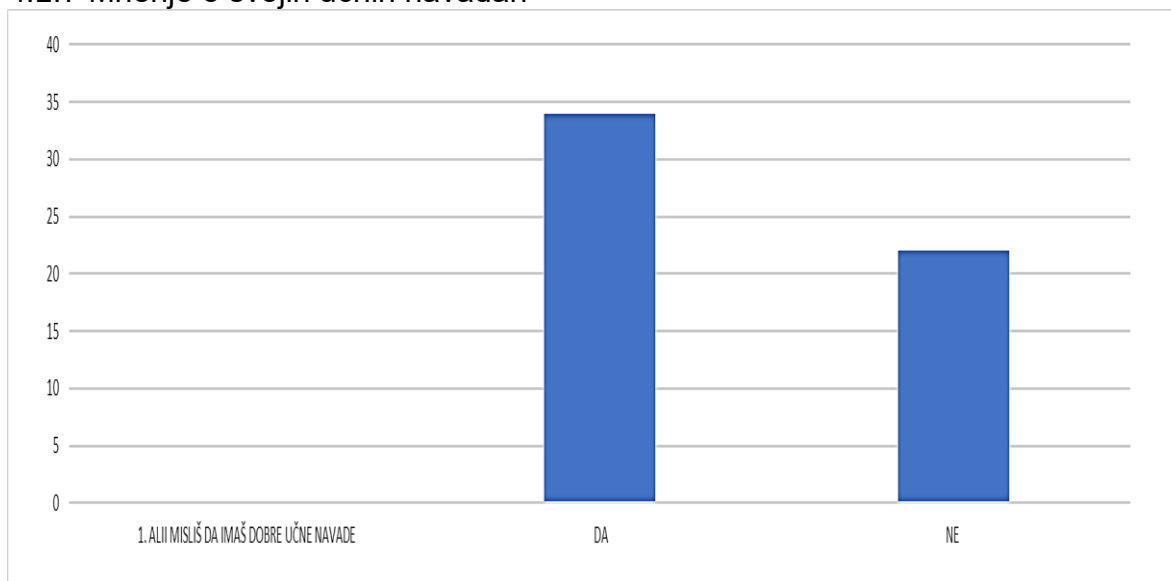
Graf 6.2: Učenci, ki se učijo brez telefona.

Graf 6: Število učencev 7. razreda, ki so zadovoljni s svojim učnim uspehom. Število učencev, ločeno glede na to, ali se učijo s telefonom ali brez telefona.

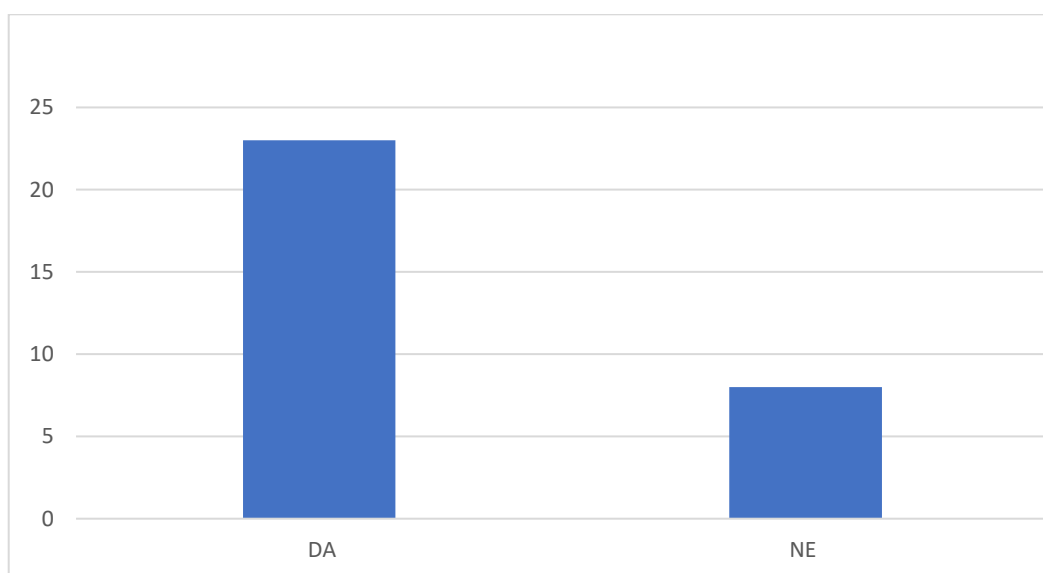
Graf 6 prikazuje število anketiranih učencev ter njihovo zadovoljstvo s svojim učnim uspehom. Iz grafa je razvidno, da je 58 anketiranih učencev zadovoljnih s svojim učnim uspehom, 42 anketiranih učencev pa ni zadovoljnih s svojim učnim uspehom.

Iz grafa lahko razberemo, da je večina učencev, ki se učijo s telefonom, zadovoljna s svojim učnim uspehom ($N = 36$). Prav tako pa je tudi večina učencev, ki se učijo brez telefona, zadovoljna s svojim učnim uspehom ($N = 22$).

4.1.7 Mnenje o svojih učnih navadah



Graf 7.1: Učenci, ki se učijo s telefonom.



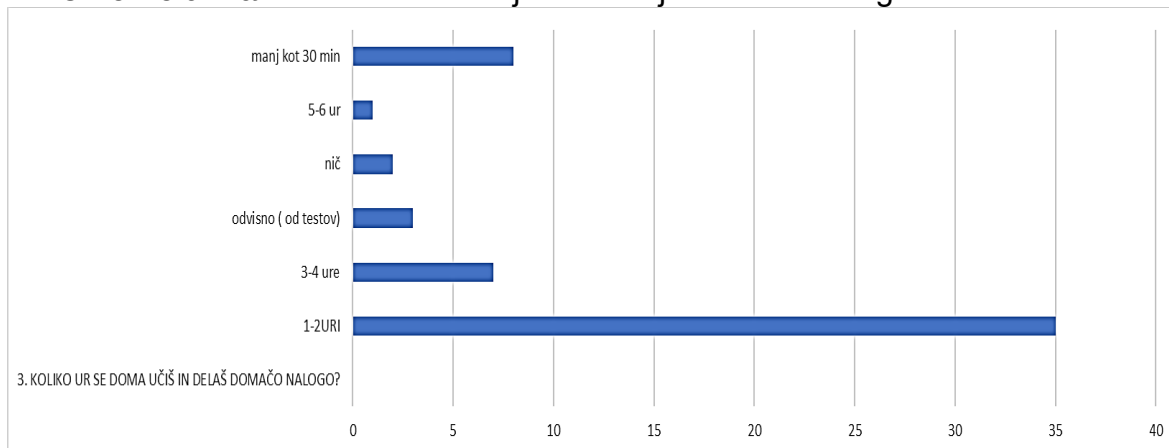
Graf 7.2: Učenci, ki se učijo brez telefona.

Graf 7: Ali so učenci 7. razreda zadovoljni s svojimi učnimi navadami? Število učencev, ločeno glede na to, ali se učijo s telefonom ali brez telefona.

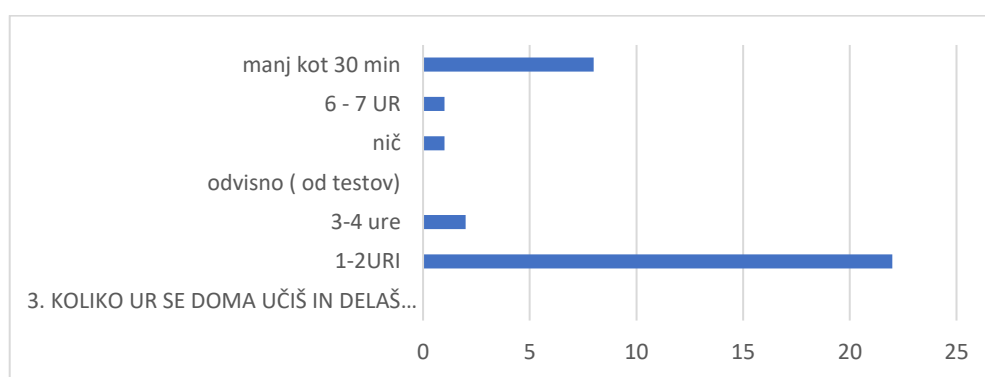
Graf 7 prikazuje število anketiranih učencev ter njihovo mnenje o svojih učnih navadah. Iz grafa je razvidno, da je 67 učencev zadovoljnih s svojimi učnimi navadami ter da s svojimi učnimi navadami ni zadovoljnih 30 anketiranih učencev.

Iz grafa lahko razberemo, da je večina učencev, ki se učijo s telefonom, zadovoljna s svojim učnim uspehom ($N = 34$) in prav tako večina učencev, ki se učijo brez telefona ($N = 23$).

4.1.8 Koliko ur na dan se učenci učijo oz. delajo domače naloge?



Graf 8.1: Učenci, ki se učijo s telefonom.



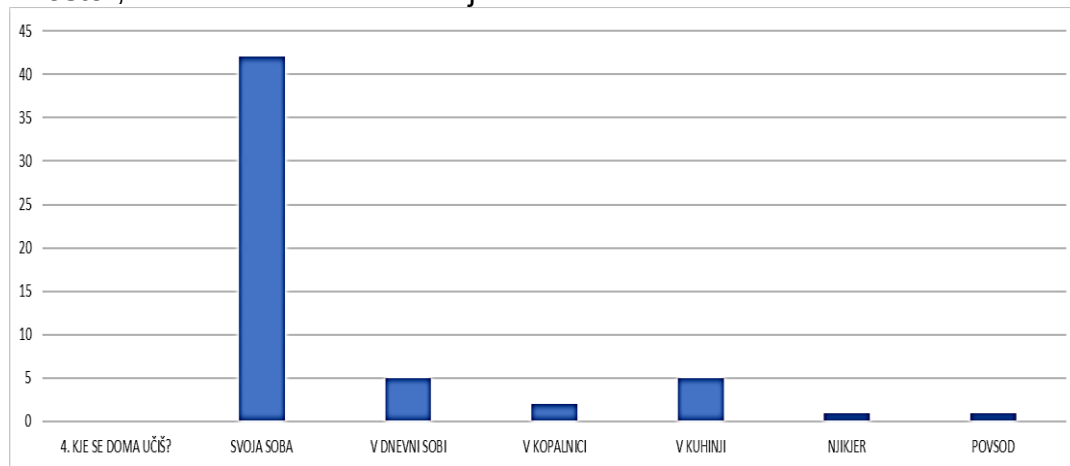
Graf 8.2: Učenci, ki se učijo brez telefona.

Graf 8: Koliko ur se učenci 7. razreda učijo oz. delajo domače naloge? Število učencev, ločeno glede na to, ali se učijo s telefonom ali brez telefona.

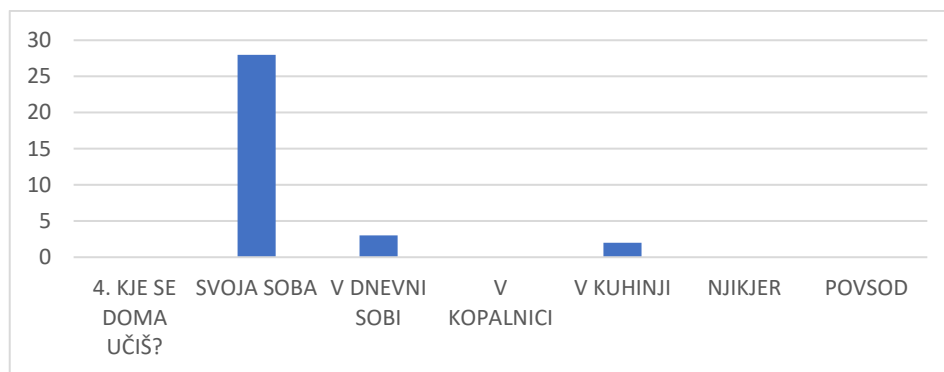
Graf 8 prikazuje število anketiranih učencev ter koliko časa se učijo in delajo domače naloge (dnevno). Iz grafa je razvidno, da se 57 učencev uči 1–2 uri dnevno, 16 učencev manj kot 30 minut, 9 učencev 3–4 ure, 3 učenci nič in 3 učenci odvisno od testov.

Iz grafa lahko razberemo, da se učenci, ki se učijo brez telefona, povprečno učijo manj ur dnevno kot tisti, ki se učijo s telefonom.

4.1.9 Prostor, v katerem se učenci učijo.



Graf 9.1: Učenci, ki se učijo s telefonom.



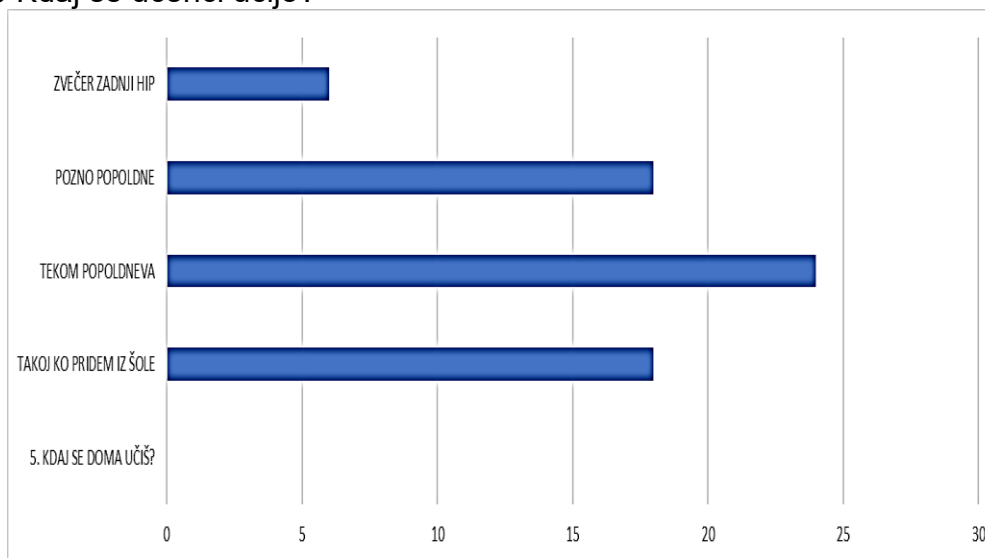
Graf 9.2: Učenci, ki se učijo brez telefona.

Graf 9: Kje se doma učijo učenci 7. razreda? Število učencev, ločeno glede na to, ali se učijo s telefonom ali brez telefona.

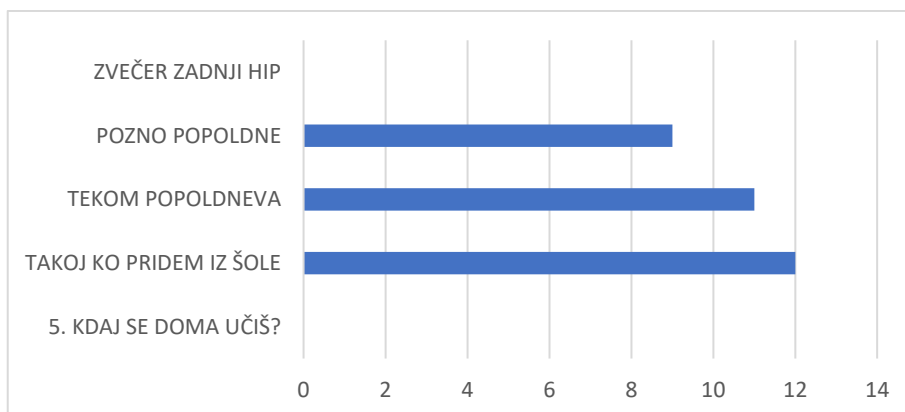
Graf 9 prikazuje število anketiranih učencev ter kje se doma učijo. Iz grafa je razvidno, da se 71 učencev uči v svoji sobi, 8 v dnevni sobi, 7 v kuhinji, 2 v kopalnici, 1 se sploh ne uči, 1 pa se uči povsod po malem.

Iz grafa lahko razberemo, da se učenci, ki se učijo brez telefona, in tisti, ki se učijo s telefonom, v večini učijo v svoji sobi.

4.1.10 Kdaj se učenci učijo?



Graf 10.1: Učenci ki se učijo s telefonom.



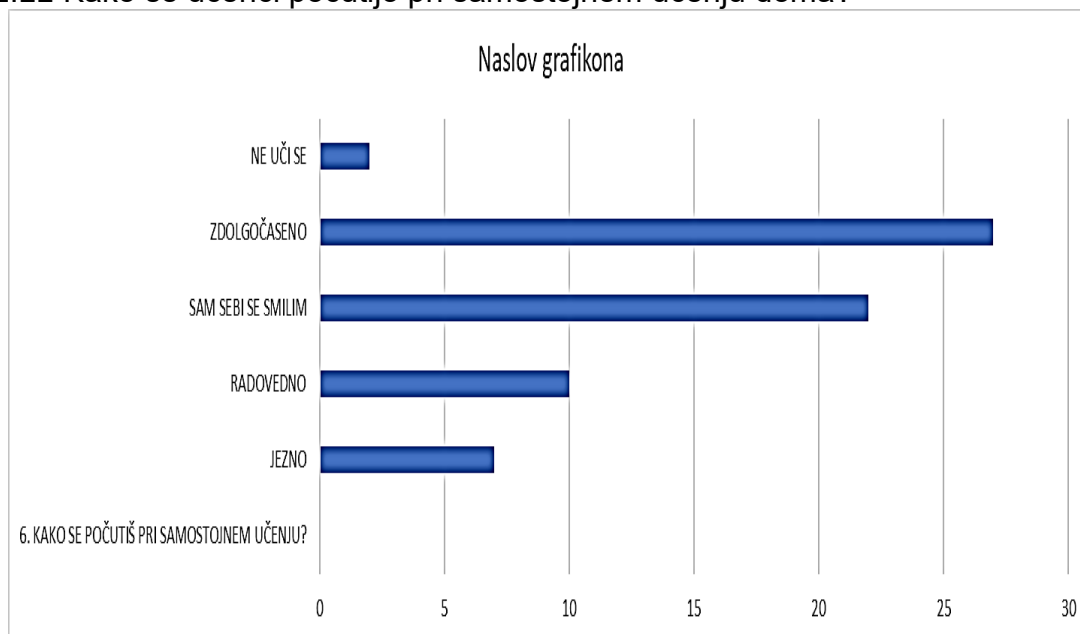
Graf 10.2: Učenci, ki se učijo brez telefona.

Graf 10: Kdaj se učenci 7. razreda učijo? Število učencev, ločeno glede na to, ali se učijo s telefonom ali brez telefona.

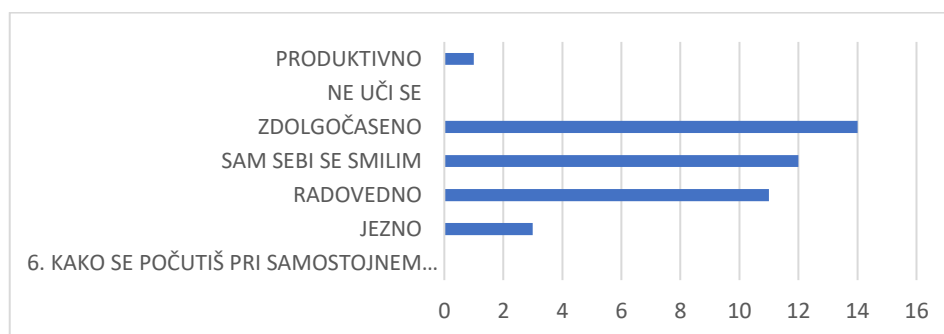
Graf 10 prikazuje število anketiranih učencev ter kdaj se doma učijo oz. naredijo domačo nalogo. Iz grafa je razvidno, da se 30 učencev uči takoj, ko pridejo iz šole, 35 tekom popoldneva, 27 pozno popoldne ter 6 zadnji hip oz. pozno zvečer.

Iz grafa lahko razberemo, da se večina učencev, ki se uči brez telefona, uči takoj, ko pride iz šole ($N = 12$). Večina učencev, ki se uči s telefonom, se uči tekom popoldneva ($N = 24$).

4.1.11 Kako se učenci počutijo pri samostojnem učenju doma?



Graf 11.1: Učenci, ki se učijo s telefonom.



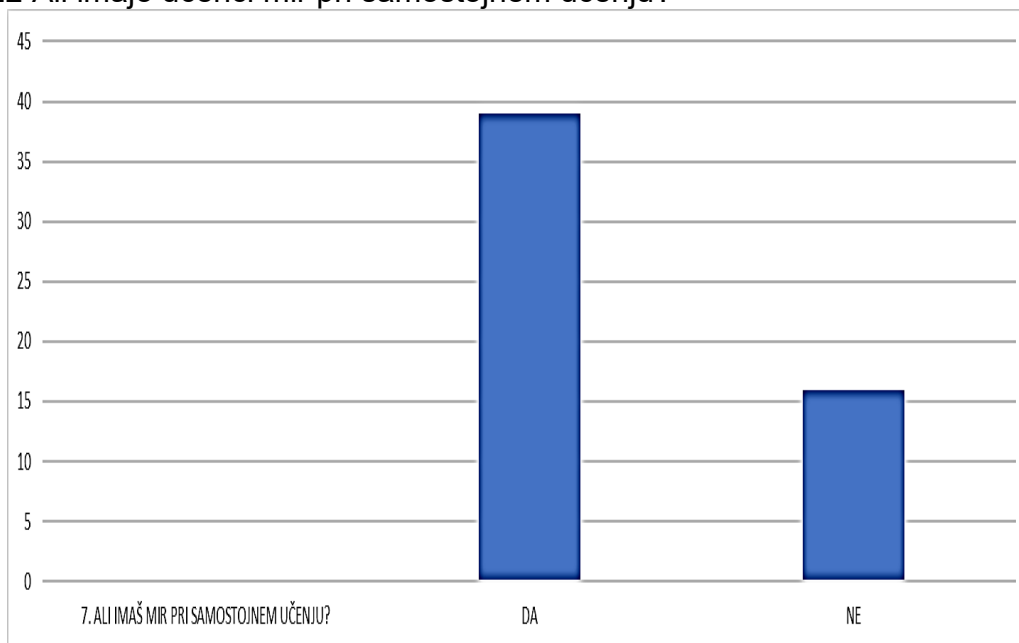
Graf 11.2: Učenci, ki se učijo brez telefona.

Graf 11: Kako se učenci 7. razreda počutijo pri samostojnem učenju doma? Število učencev, ločeno glede na to, ali se učijo s telefonom ali brez telefona.

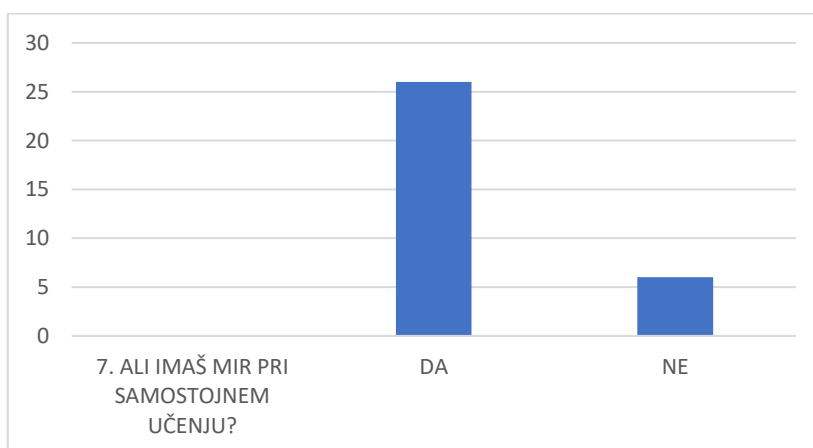
Graf 11 prikazuje število anketiranih učencev ter kako se počutijo med učenjem. Iz grafa je razvidno, da se 1 učenec počuti produktivno, 2 se ne uči, 10 se jih počuti ježno, 21 se jih počuti radovedno, 34 učencev se smili samim sebi in 41 se jih počuti dolgočasno.

Iz grafa lahko razberemo, da se večina učencev, ki se uči brez telefona, počuti dolgočasno ($N = 14$), prav tako pa se počuti tudi večina učencev, ki se uči s telefonom ($N = 27$).

4.1.12 Ali imajo učenci mir pri samostojnem učenju?



Graf 12.1: Učenci, ki se učijo s telefonom.



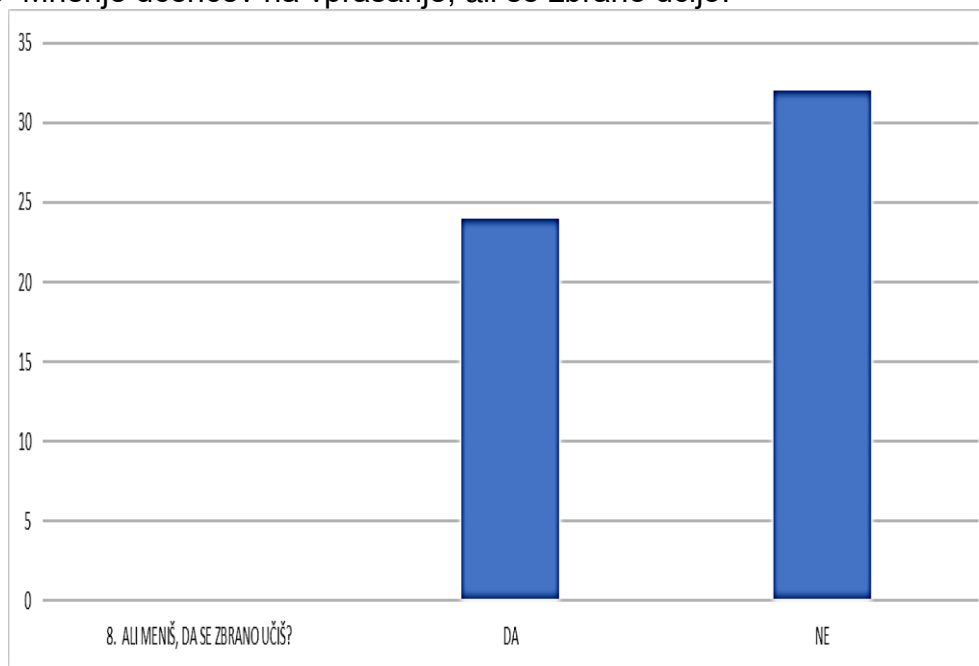
Graf 12.2: Učenci, ki se učijo brez telefona.

Graf 12: Ali imajo učenci 7. razreda pri samostojnem učenju mir? Število učencev, ločeno glede na to, ali se učijo s telefonom ali brez telefona.

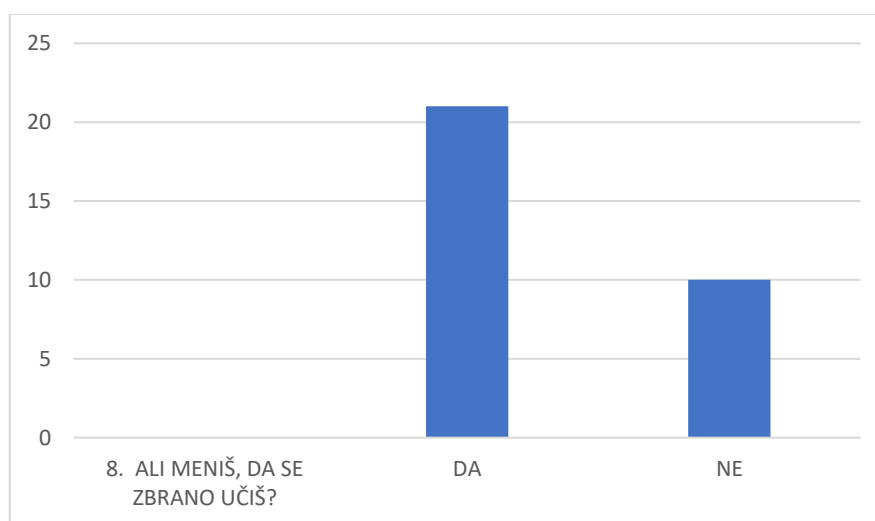
Graf 12 prikazuje število anketiranih učencev ter njihovo mnenje o vprašanju, ali imajo pri samostojnem učenju mir. Iz grafa je razvidno, da ima 56 učencev mir pri samostojnem učenju ter da 22 učencev pri učenju nima miru.

Iz grafa lahko razberemo, da ima večina učencev, ki se uči brez telefona, doma mir ($N = 26$), prav tako pa tudi večina učencev, ki se uči s telefonom ($N = 39$).

4.1.13 Mnenje učencev na vprašanje, ali se zbrano učijo.



Graf 13.1: Učenci, ki se učijo s telefonom.



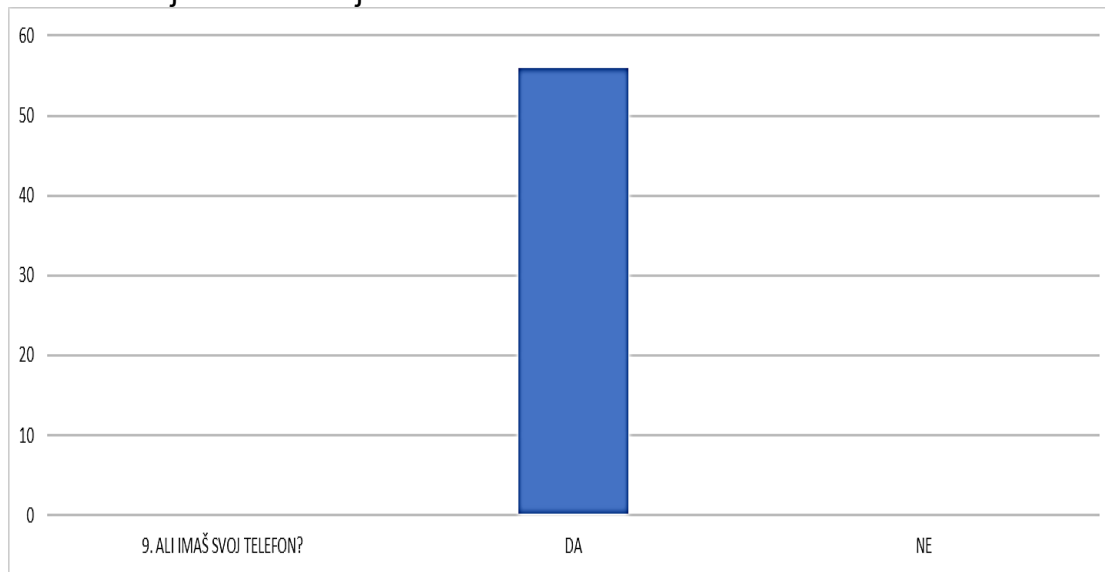
Graf 13.2: Učenci, ki se učijo brez telefona.

Graf 13: Ali se učenci 7. razreda učijo zbrano? Število učencev, ločeno glede na to, ali se učijo s telefonom ali brez telefona.

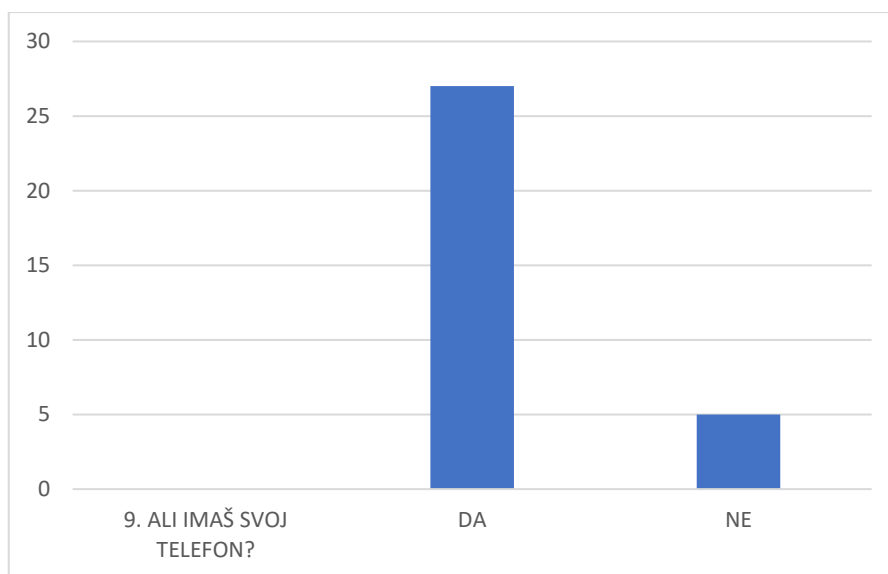
Graf 13 prikazuje število anketiranih učencev ter njihov odgovor na vprašanje, ali se učijo zbrano. Iz grafa je razvidno, da 45 učencev meni, da se uči zbrano, ter da 42 učencev meni, da se ne.

Iz grafa lahko razberemo, da se večina učencev, ki se uči brez telefona, uči zbrano ($N = 21$) ter da se večina učencev, ki se uči s telefonom, uči nezbrano ($N = 32$).

4.1.14 Ali imajo učenci svoj telefon?



Graf 14.1: Učenci, ki se učijo s telefonom.



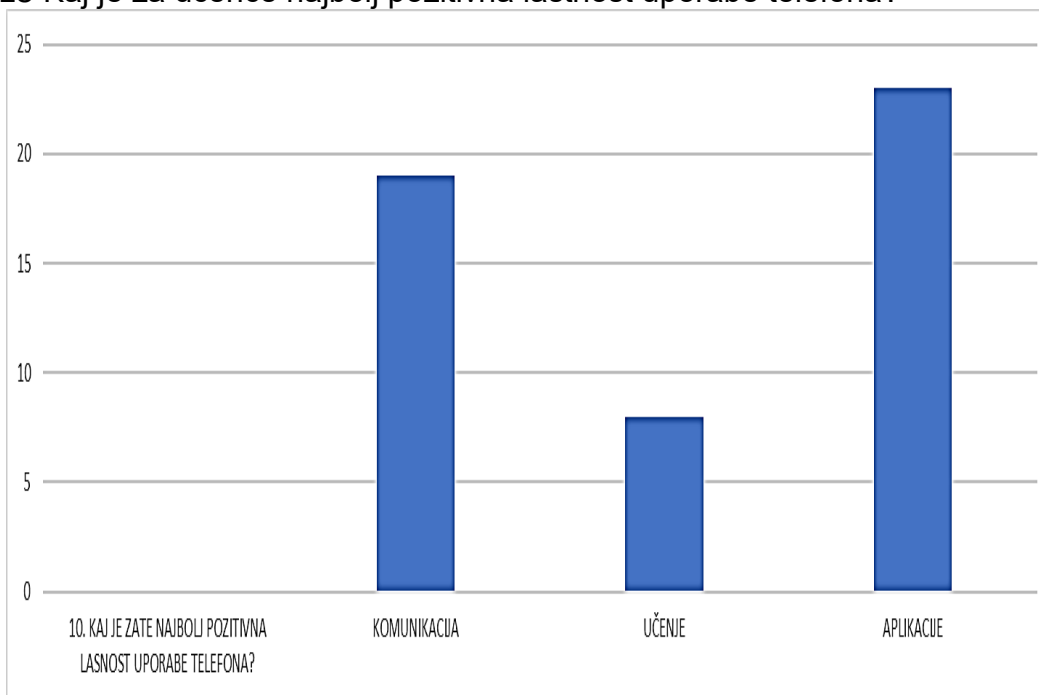
Graf 14.2: Učenci, ki se učijo brez telefona.

Graf 14: Ali imajo učenci 7. razreda svoj telefon? Število učencev, ločeno glede na to, ali se učijo s telefonom ali brez telefona.

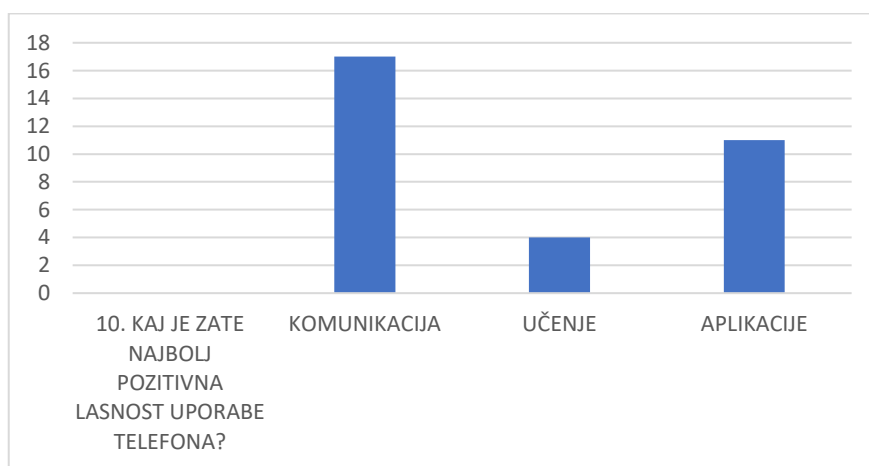
Graf 14 prikazuje število anketiranih učencev ter koliko izmed njih ima svoj telefon. Iz grafa je razvidno, da ima svoj telefon 83 učencev, nima pa ga 5 učencev.

Iz grafa lahko razberemo, da ima večina učencev, ki se uči brez telefona, svoj telefon (N = 27) ter da imajo vsi učenci, ki se učijo s telefonom, svoj telefon (N = 56).

4.1.15 Kaj je za učence najbolj pozitivna lastnost uporabe telefona?



Graf 15.1: Učenci, ki se učijo s telefonom.



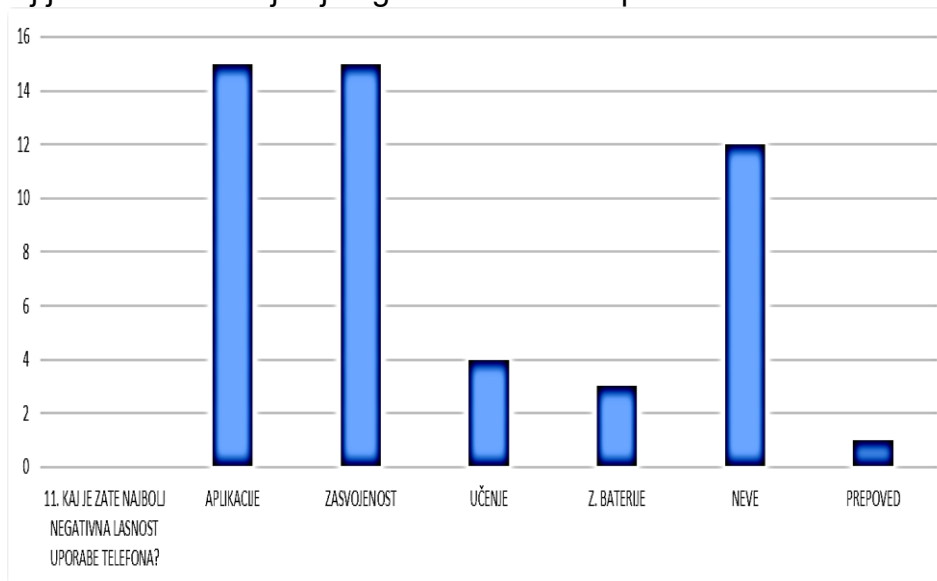
Graf 15.2: Učenci, ki se učijo brez telefona.

Graf 15: Kaj je za učence 7. razreda najbolj pozitivna lastnost uporabe telefona? Število učencev, ločeno glede na to, ali se učijo s telefonom ali brez telefona.

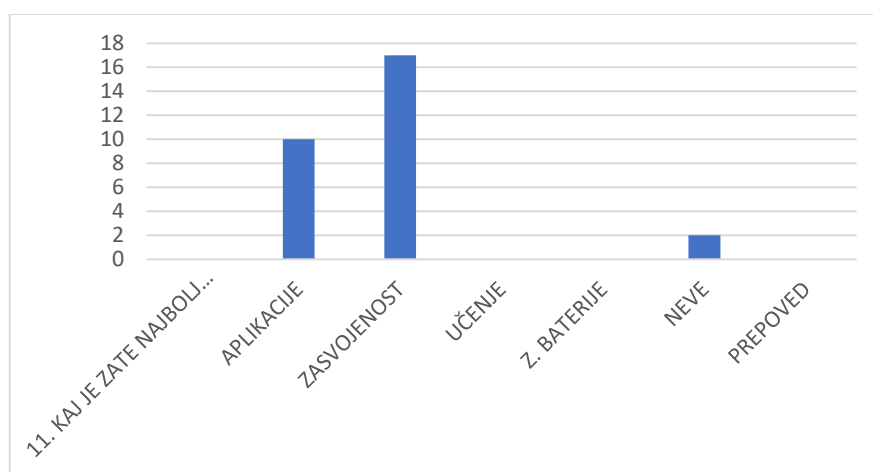
Graf 15 prikazuje število anketiranih učencev ter kaj je za njih najbolj pozitivna lastnost uporabe telefona. Iz grafa je razvidno, da 36 učencev meni, da je to komunikacija, 34 učencev meni, da so to raznorazne aplikacije, ter 12 jih meni, da je to učenje.

Iz grafa lahko razberemo, da večina učencev, ki se uči brez telefona, meni, da je najbolj pozitivna lastnost telefona komunikacija ($N = 17$), večina učencev, ki pa se uči s telefonom, meni, da so to aplikacije ($N = 23$).

4.1.16 Kaj je za učence najbolj negativna lastnost uporabe telefona?



Graf 16.1: Učenci, ki se učijo s telefonom.



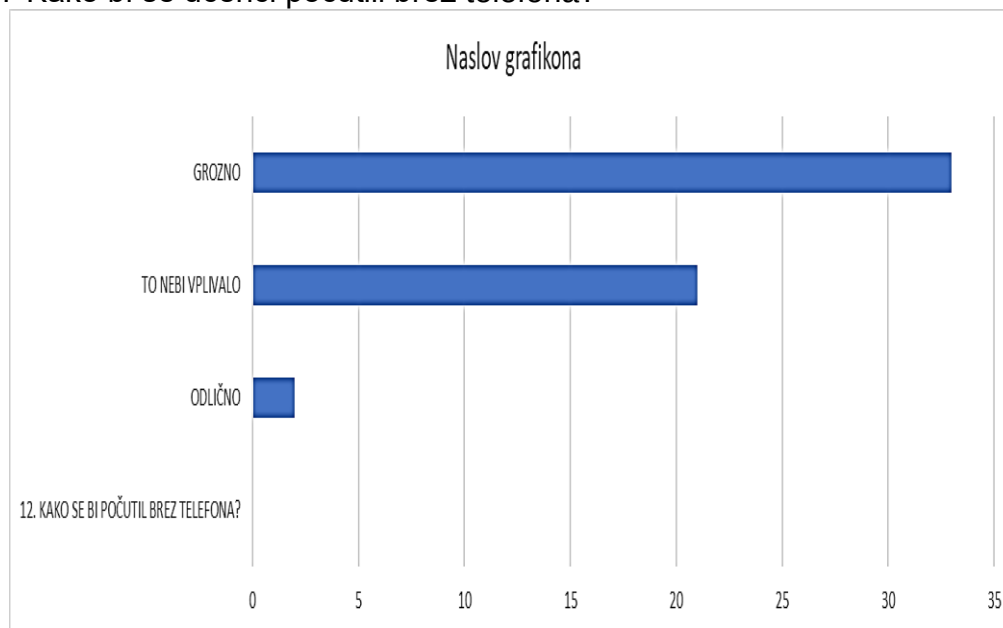
Graf 16.2: Učenci, ki se učijo brez telefona.

Graf 16: Kaj je za učence 7. razreda najbolj negativna lastnost uporabe telefona? Število učencev, ločeno glede na to, ali se učijo s telefonom ali brez telefona.

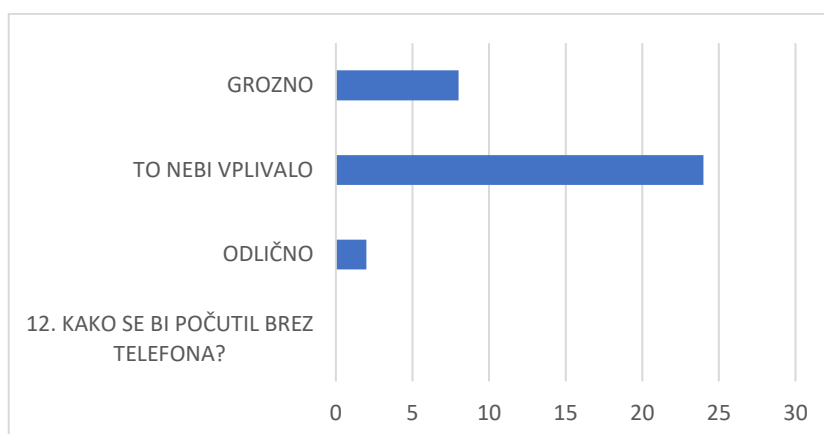
Graf 16 prikazuje število anketiranih učencev ter kaj je za njih najbolj negativna lastnost uporabe telefona. Iz grafa je razvidno, da 32 učencev meni, da je to zasvojenost, 25 učencev meni, da so to aplikacije, 14 učencev ni imelo odgovora na to vprašanje, za 4 učence je to učenje, 1 učenec meni, da je to prepoved (ko mu telefon vzamejo) za 3 učence pa so to baterije.

Iz grafa lahko razberemo, da večina učencev, ki se uči brez telefona, meni, da je to zasvojenost ($N = 18$) ter da večina učencev, ki se učijo s telefonom, meni, da so to zasvojenost in aplikacije ($N = 30$).

4.1.17 Kako bi se učenci počutili brez telefona?



Graf 17.1: Učenci, ki se učijo s telefonom.



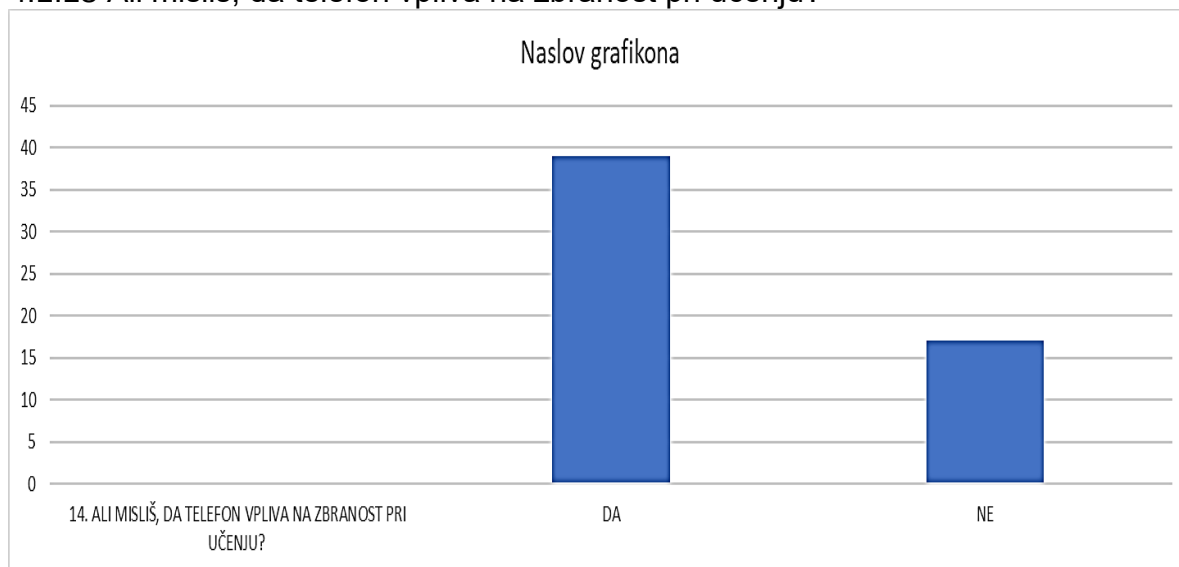
Graf 17.2: Učenci, ki se učijo brez telefona.

Graf 17: Kako bi se učenci 7. razreda počutili, če ne bi imeli telefona? Število učencev, ločeno glede na to, ali se učijo s telefonom ali brez telefona.

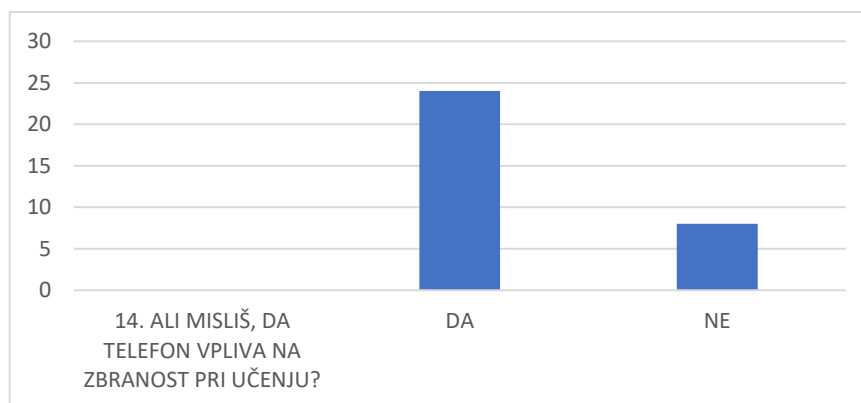
Graf 17 prikazuje število anketiranih učencev ter kako bi se počutili brez telefona. Iz grafa je razvidno, da na 45 učencev to ne bi vplivalo, 41 učencev bi se počutilo grozno, 4 učenci bi se počutili odlično.

Iz grafa lahko razberemo, da na večino učencev, ki se uči brez telefona, odvzem telefona ne bi vplival ($N = 24$) ter da bi se večina učencev, ki se uči s telefonom, počutilo grozno ($N = 33$).

4.1.18 Ali misliš, da telefon vpliva na zbranost pri učenju?



Graf 18.1: Učenci, ki se učijo s telefonom.



Graf 18.2: Učenci, ki se učijo brez telefona.

Graf 18: Ali učenci 7. razreda menijo, da telefon vpliva na zbranost pri učenju? Število učencev, ločeno glede na to, ali se učijo s telefonom ali brez telefona.

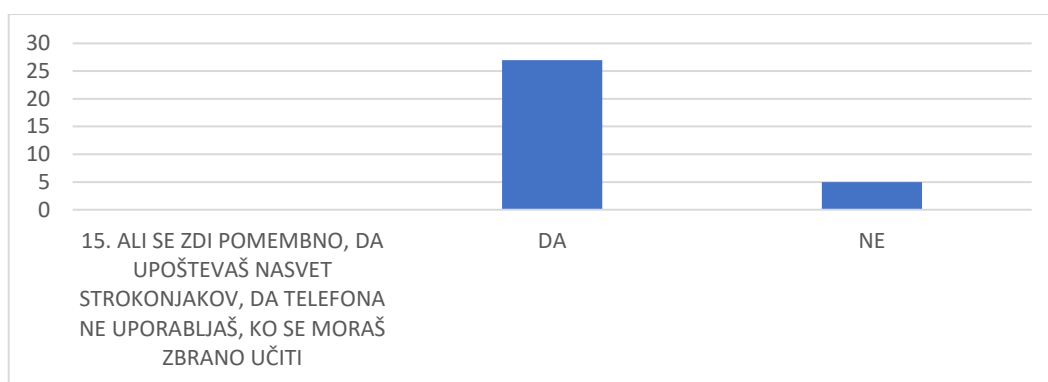
Graf 18 prikazuje število anketiranih učencev ter njihov odgovor na vprašanje, ali telefon vpliva na zbranost pri učenju. Iz grafa je razvidno, da 63 učencev meni, da telefon vpliva na zbranost pri učenju ter 25 učencev meni, da ne.

Iz grafa lahko razberemo, da večina učencev, ki se uči brez telefona, meni, da telefon vpliva na zbranost pri učenju ($N = 24$), prav tako mišljenje pa imajo tudi tisti, ki se učijo s telefonom ($N = 39$).

4.1.19 Ali se učencem zdi pomembno, da upoštevajo nasvet strokovnjakov in telefona ne uporabljajo, ko se morajo zbrano učiti?



Graf 19.1: Učenci, ki se učijo s telefonom.



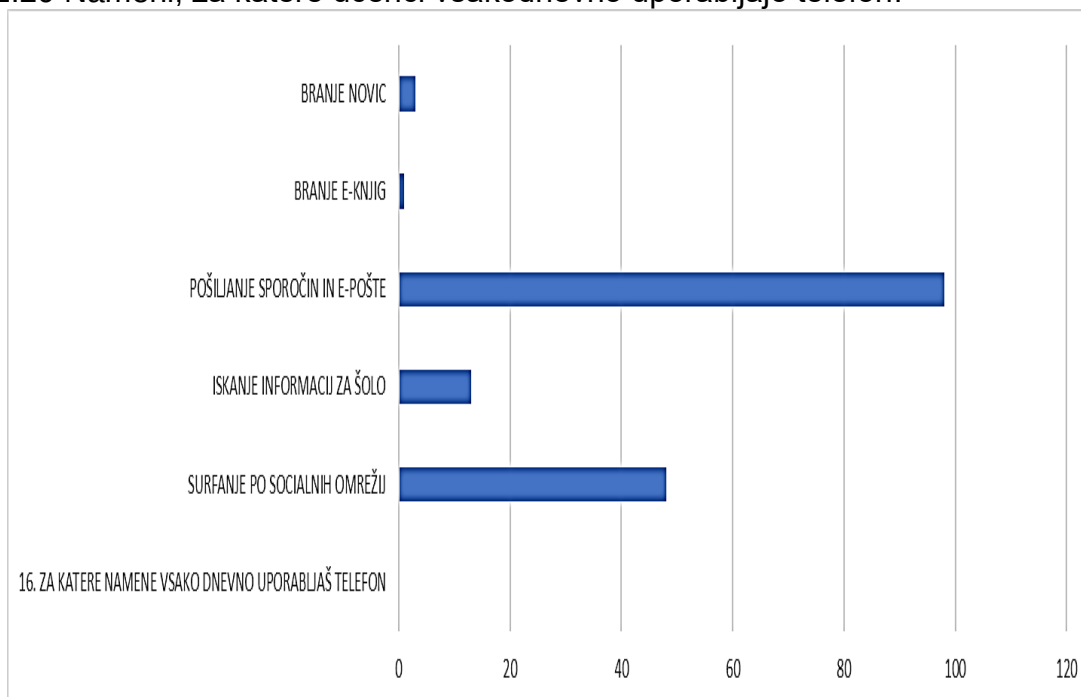
Graf 19.2: Učenci, ki se učijo brez telefona.

Graf 19: Ali se učencem 7. razreda zdi pomembno, da upoštevajo nasvet strokovnjakov, da naj za bolj zbrano učenje ne uporabljajo telefonov? Število učencev, ločeno glede na to, ali se učijo s telefonom ali brez telefona.

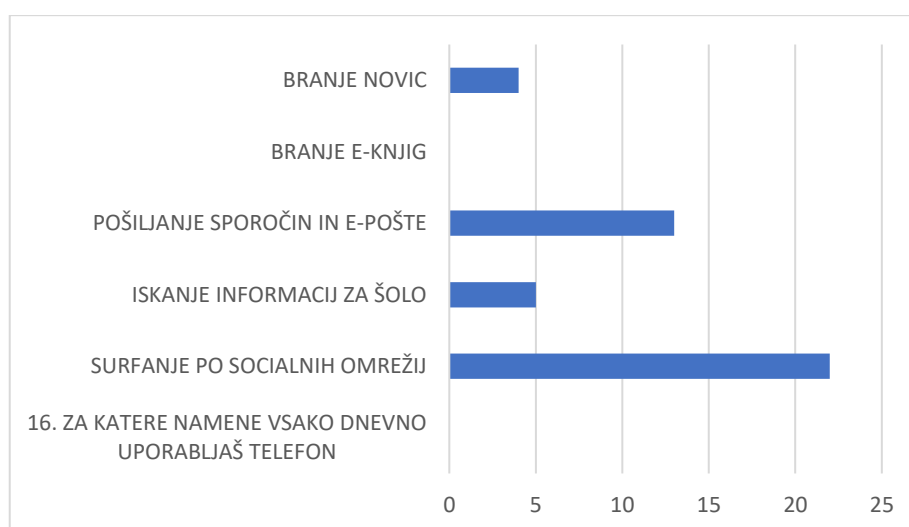
Graf 19 prikazuje število anketiranih učencev ter kaj mislijo o upoštevanju nasveta strokovnjakov, da naj za bolj zbrano učenje ne uporabljajo telefona. Iz grafa je razvidno, da 60 učencev meni, da je dobro upoštevati ta nasvet, 27 pa da ne.

Iz grafa lahko razberemo, da večino učencev, ki se učijo brez telefona, meni, da je dobro upoštevati nasvet strokovnjakov ($N = 27$). Tako mnenje ima tudi večina učencev, ki se učijo s telefonom ($N = 33$).

4.1.20 Nameni, za katere učenci vsakodnevno uporabljajo telefon.



Graf 20.1: Učenci, ki se učijo s telefonom.



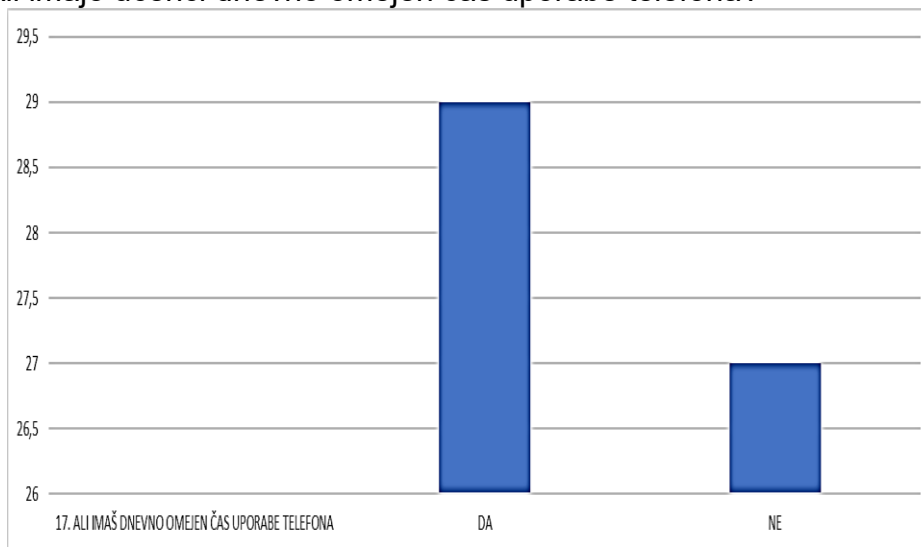
Graf 20.2: Učenci, ki se učijo brez telefona.

Graf 20: Za katere namene učenci 7. razreda vsakodnevno uporabljajo telefone? Število učencev, ločeno glede na to, ali se učijo s telefonom ali brez telefona.

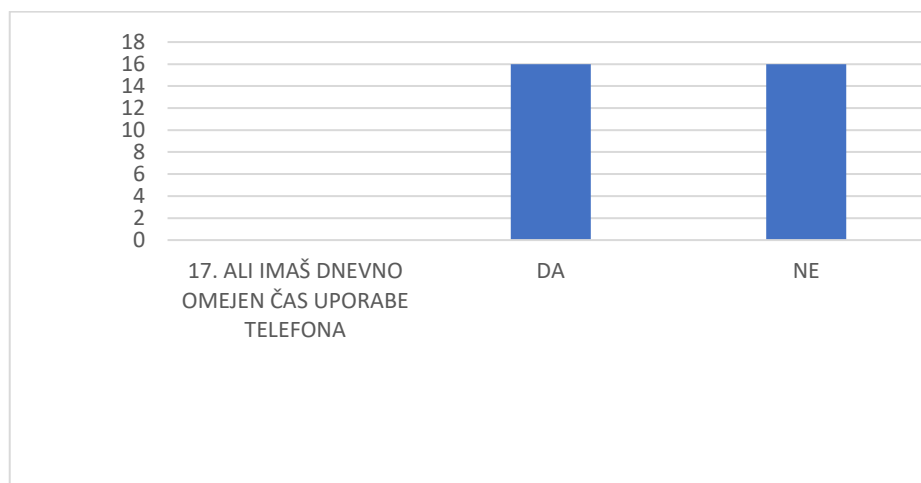
Graf 20 prikazuje število anketiranih učencev ter za kaj vsakodnevno uporabljajo telefon. Iz grafa je razvidno, da 70 učencev telefon uporablja za surfanje po socialnih omrežjih in branje e-pošte, 18 za iskanje informacij za šolo, 7 učencev telefon uporablja za branje novic, 2 učenca telefon uporabljata za pošiljanje sporočil in 1 za branje e-knjig.

Iz grafa lahko razberemo, da največ učencev, ki se učijo brez telefona, telefon vsakodnevno uporablja za surfanje po socialnih omrežjih (N = 22). Največ učencev, ki pa se uči s telefonom, telefon vsakodnevno uporablja za pošiljanje sporočil (N = 70).

4.1.21 Ali imajo učenci dnevno omejen čas uporabe telefona?



Graf 21.1: Učenci, ki se učijo s telefonom.



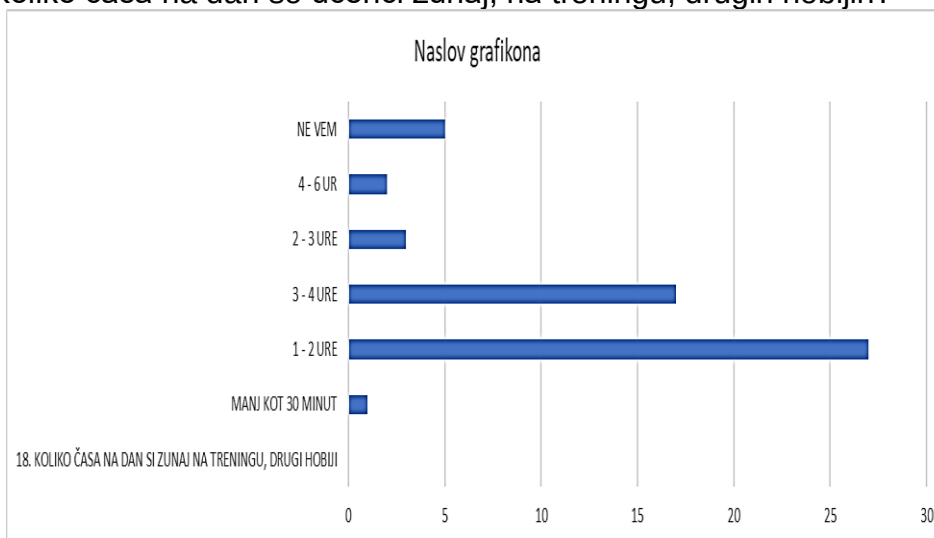
Graf 21.2: Učenci, ki se učijo brez telefona.

Graf 21: Ali imajo učenci 7. razreda dnevno omejen čas uporabe telefona? Število učencev, ločeno glede na to, ali se učijo s telefonom ali brez telefona.

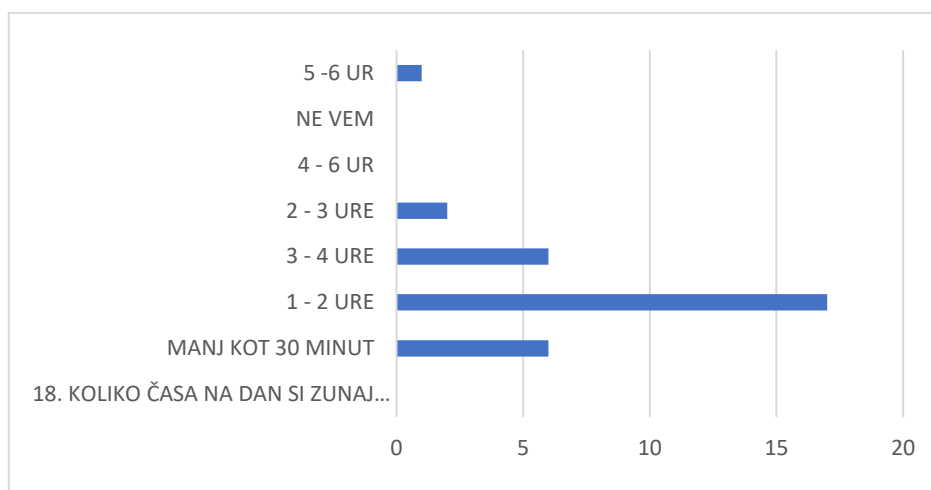
Graf 21 prikazuje število anketiranih učencev in ali imajo dnevno omejen čas uporabe telefona. Iz grafa je razvidno, da ima 45 učencev čas uporabe telefona omejen, 43 učencev pa omejitve nima.

Iz grafa lahko razberemo, da ima polovica učencev, ki se učijo brez telefona, omejitev uporabe telefona (N = 16), druga polovica pa ne (N = 16). Največ učencev, ki se uči s telefonom, ima omejen čas uporabe (N = 29).

4.1.22 Koliko časa na dan so učenci zunaj, na treningu, drugih hobijih?



Graf 22.1: Učenci, ki se učijo s telefonom.



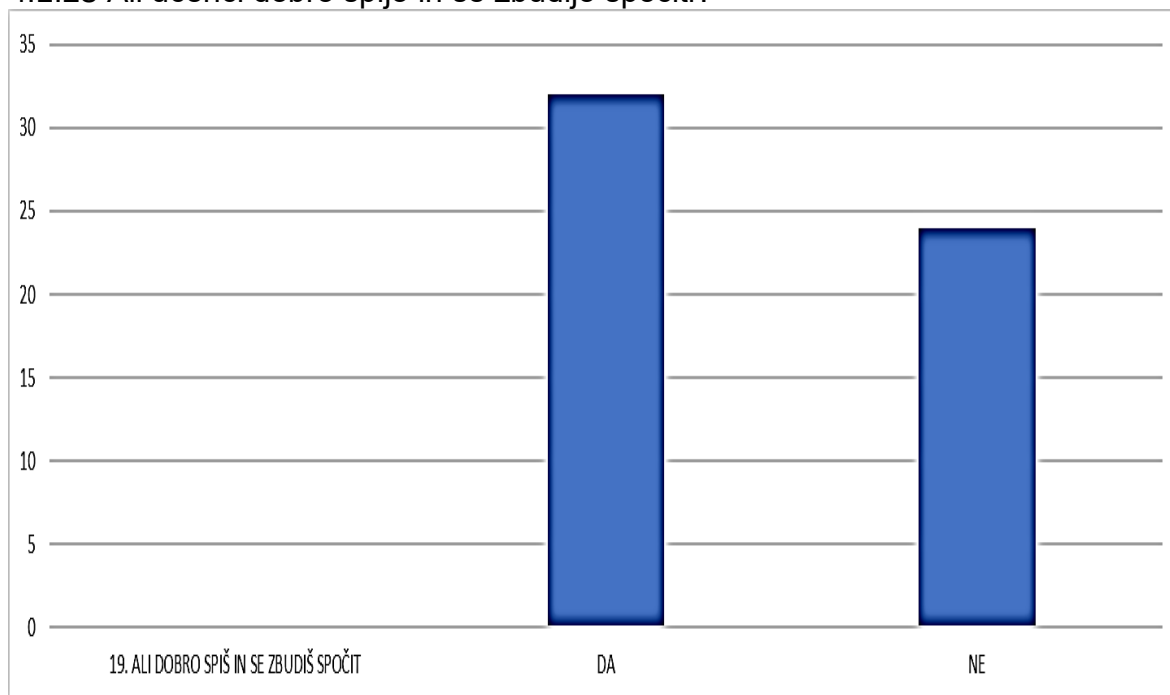
Graf 22.2: Učenci, ki se učijo brez telefona.

Graf 22: Koliko časa učenci 7. razreda preživijo zunaj, so na treningu, na drugih hobijih? Število učencev, ločeno glede na to, ali se učijo s telefonom ali brez telefona.

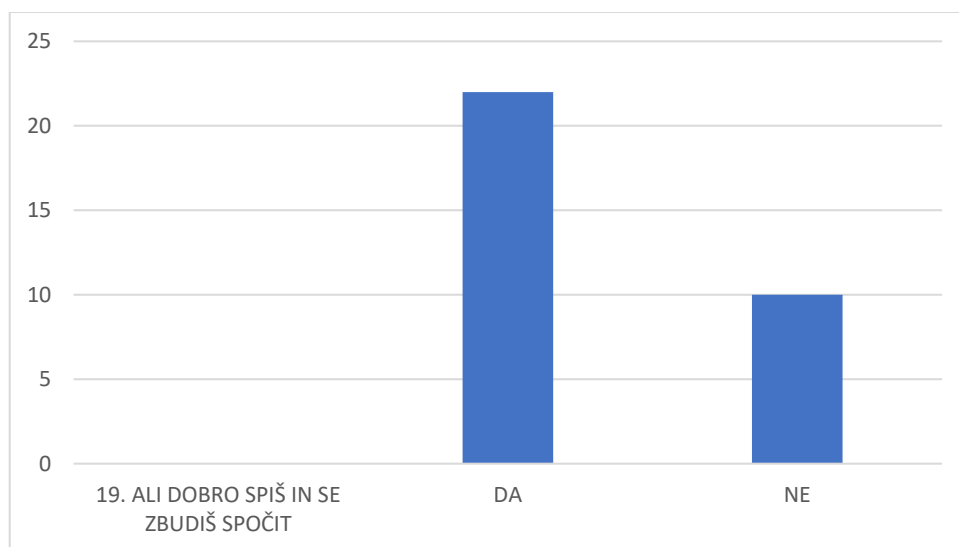
Graf 22 prikazuje število anketiranih učencev ter koliko časa vsakodnevno preživijo zunaj, na treningih in na hobijih. Iz grafa je razvidno, da 39 učencev 1–2 uri, 23 učencev 3–4 ure, 7 učencev manj kot 30 minut na dan, 5 učencev 2–3 ure, 5 učencev na to vprašanje ni imelo odgovora ter 2 učenca 4–6 ur.

Iz grafa lahko razberemo, da največ učencev, ki se učijo brez telefona, zunaj preživijo 1–2 uri (N = 17), prav tako pa tudi učenci, ki se učijo s telefonom (N = 27).

4.1.23 Ali učenci dobro spijo in se zbudijo spočiti?



Graf 23.1: Učenci, ki se učijo s telefonom.



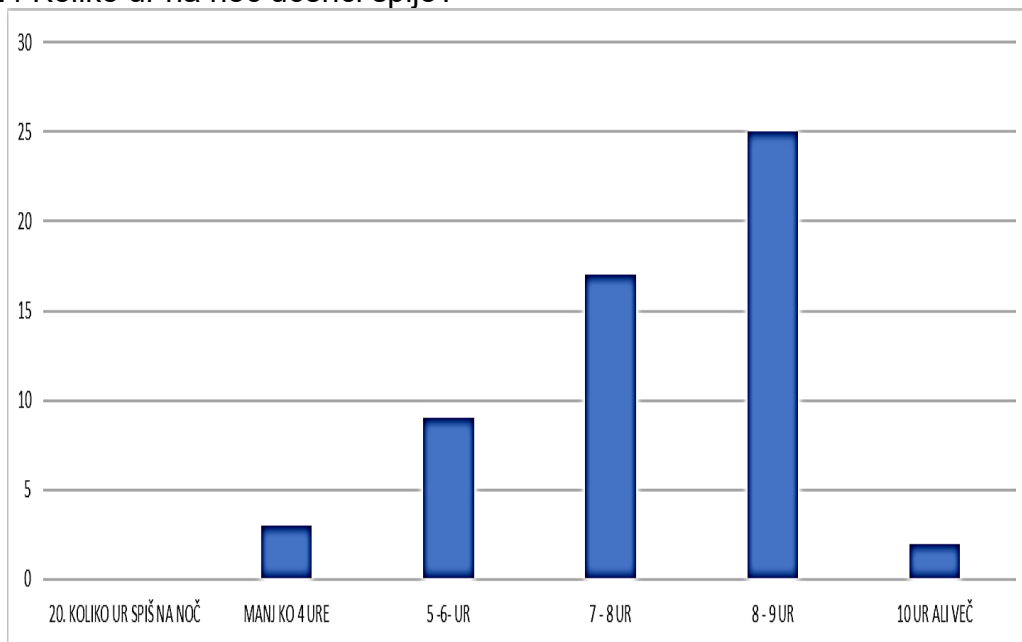
Graf 23.2: Učenci, ki se učijo brez telefona.

Graf 23: Ali učenci 7. razreda dobro spijo in se zbudijo spočiti? Število učencev, ločeno glede na to, ali se učijo s telefonom ali brez telefona.

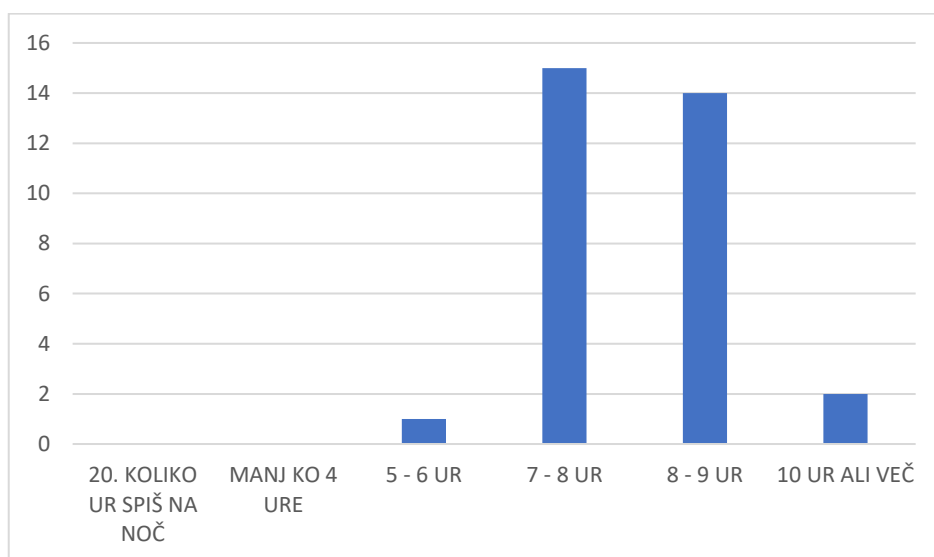
Graf 23 prikazuje število anketiranih učencev ter ali ponoči dobro spijo in se zbudijo spočiti. Iz grafa je razvidno, da 54 učencev spi dobro, 34 pa ne.

Iz grafa lahko razberemo, da največ učencev, ki se učijo brez telefona, ponoči spi dobro ($N = 22$), prav tako pa tudi učenci, ki med učenjem uporabljajo telefon ($N = 32$).

4.1.24 Koliko ur na noč učenci spijo?



Graf 24.1: Učenci, ki se učijo s telefonom.



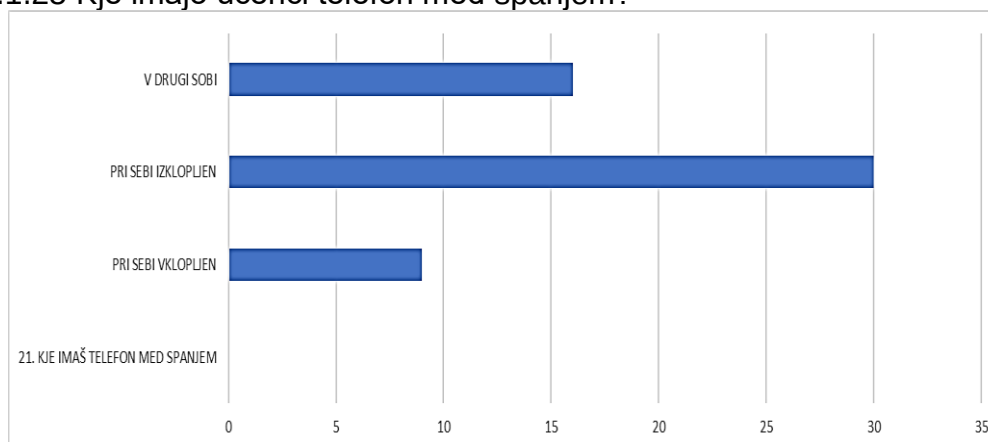
Graf 24.2: Učenci, ki se učijo brez telefona.

Graf 24: Koliko ur na noč učenci 7. razreda spijo? Število učencev, ločeno glede na to, ali se učijo s telefonom ali brez telefona.

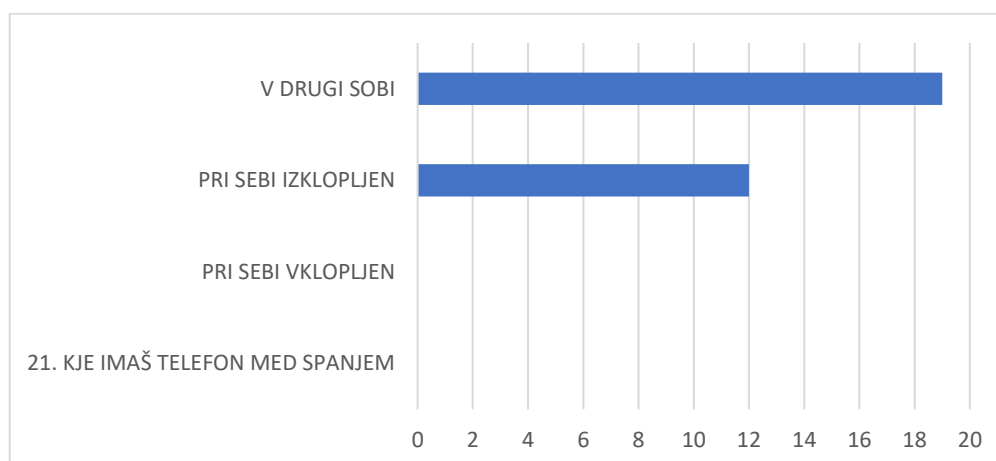
Graf 24 prikazuje število anketiranih učencev ter koliko ur na noč spijo. Iz grafa je razvidno, da 4 učenci spijo manj kot 4 ure, 10 učencev spi 5–6 ur, 32 učencev spi 7–8 ur, 39 učencev spi 8–9 ur ter 4 učenci spijo več kot 10 ur.

Iz grafa lahko razberemo, da največ učencev, ki se učijo brez telefona, ponoči spi 7–8 ur (N = 15), največ učencev, ki pa se uči s telefonom, na noč spi 8–9 ur (N = 25).

4.1.25 Kje imajo učenci telefon med spanjem?



Graf 25.1: Učenci, ki se učijo s telefonom.



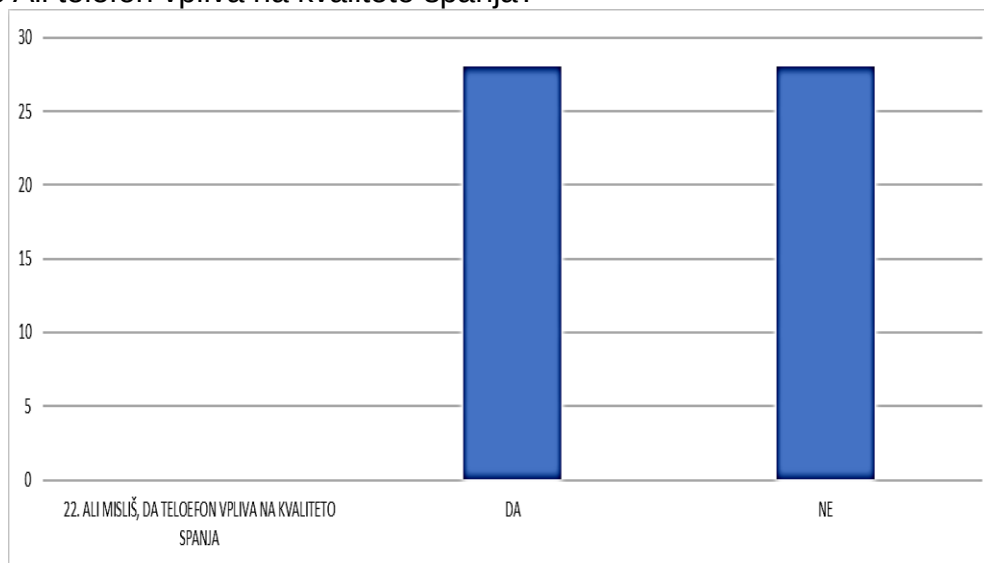
Graf 25.2: Učenci, ki se učijo brez telefona.

Graf 25: Kje imajo učenci 7. razreda telefon med spanjem? Število učencev, ločeno glede na to, ali se učijo s telefonom ali brez telefona.

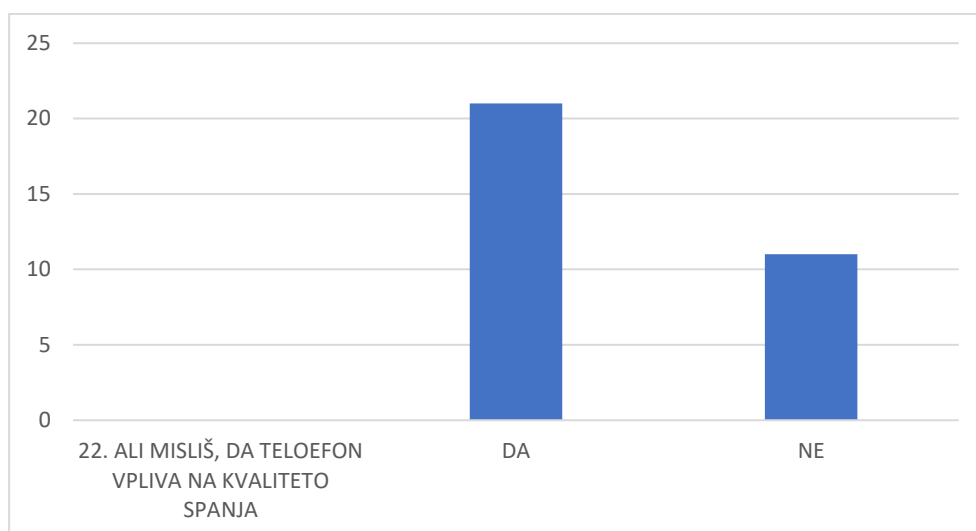
Graf 25 prikazuje število anketiranih učencev in kje imajo telefon med spanjem. Iz grafa je razvidno, da ima 35 učencev med spanjem telefon v drugi sobi, 42 učencev ima telefon pri sebi (telefon je izklopljen) ter da ima 9 učencev vklopljen telefon pri sebi.

Iz grafa lahko razberemo, da ima največ učencev, ki se učijo brez telefona, telefon v drugi sobi (N = 19) ter da ima največ učencev, ki se uči s telefonom, telefon pri sebi in da je ta izklopljen (N = 30).

4.1.26 Ali telefon vpliva na kvaliteto spanja?



Graf 26.1: Učenci, ki se učijo s telefonom.



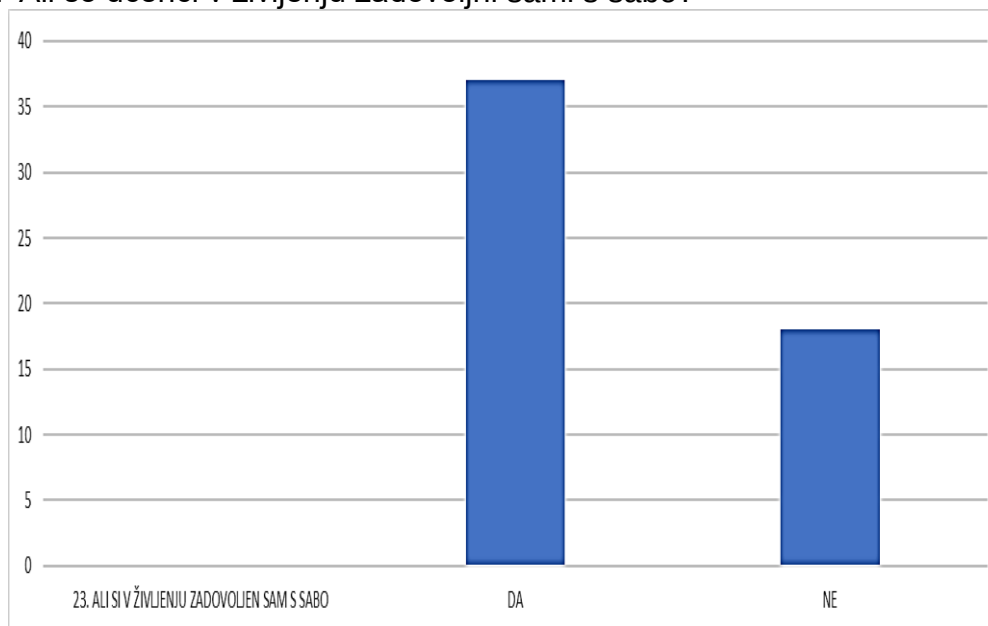
Graf 24.2: Učenci, ki se učijo brez telefona.

Graf 26: Odgovor učencev 7. razreda na vprašanje, ali telefon vpliva na kvaliteto spanja. Število učencev ločeno, glede na to, ali se učijo s telefonom ali brez telefona.

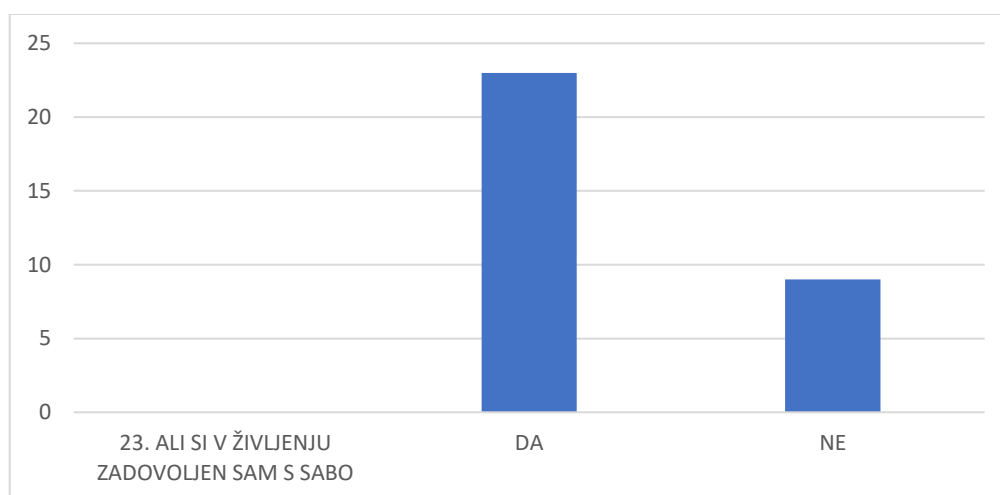
Graf 26 prikazuje število anketiranih učencev in njihov odgovor na vprašanje, ali telefon vpliva na kvaliteto spanja. Iz grafa je razvidno, da 49 učencev meni, da ja, 39 učencev pa meni, da ne.

Iz grafa lahko razberemo, da največ učencev, ki se učijo brez telefona, meni, da telefon vpliva na kvaliteto spanja (N = 21) ter da polovica učencev, ki se uči s telefonom, meni, da telefon vpliva na kvaliteto spanja (N = 28), druga polovica pa, da ne vpliva (N = 28).

4.1.27 Ali so učenci v življenju zadovoljni sami s sabo?



Graf 27.1: Učenci, ki se učijo s telefonom.



Graf 27.2: Učenci, ki se učijo brez telefona.

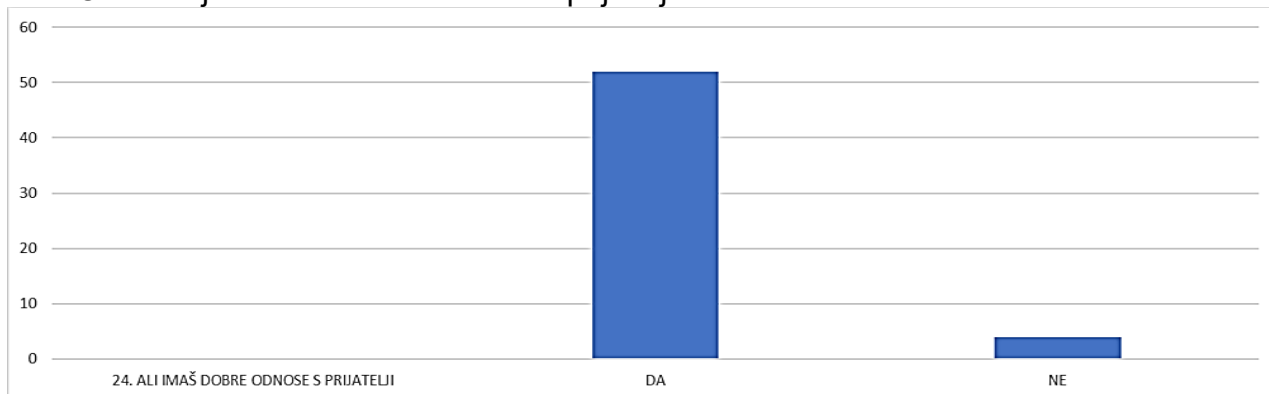
Graf 27: Ali so učenci 7. razreda v življenju zadovoljni sami s seboj? Število učencev, ločeno glede na to, ali se učijo s telefonom ali brez telefona.

Graf 27 prikazuje število anketiranih učencev in njihov odgovor na vprašanje, ali so v življenju zadovoljni sami s seboj. Iz grafa je razvidno, da je 60 učencev zadovoljnih s seboj, 27 pa ne.

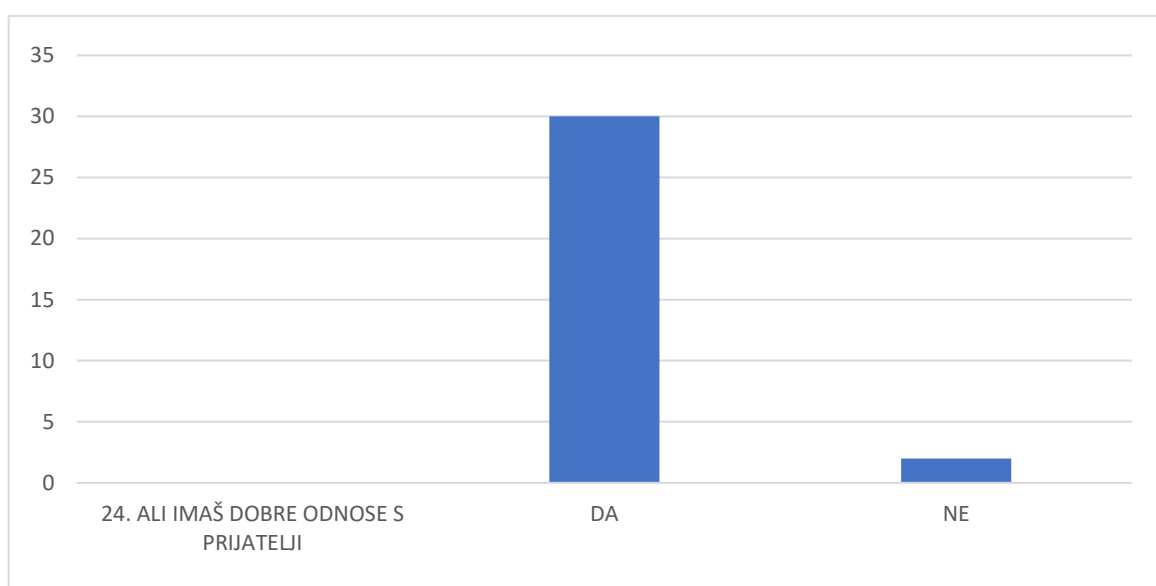
Iz grafa lahko razberemo, da je največ učencev, ki se učijo brez telefona, zadovoljnih s seboj ($N = 23$) ter da je tudi večina učencev, ki se učijo s telefonom, zadovoljnih s seboj ($N = 37$).

Iz grafa lahko razberemo tudi, da je skoraj več kot polovica učencev, ki uporabljajo telefon, nezadovoljna sama s seboj ($N = 17$) v primerjavi z učenci, ki telefona ne uporabljajo pri učenju ($N = 9$).

4.1.28 Ali imajo učenci dobre odnose s prijatelji?



Graf 28.1: Učenci, ki se učijo s telefonom.



Graf 28.2: Učenci, ki se učijo brez telefona.

Graf 28: Ali imajo učenci 7. razreda dobre odnose s prijatelji? Število učencev, ločeno glede na to, ali se učijo s telefonom ali brez telefona.

Graf 28 prikazuje število anketiranih učencev in njihov odgovor na vprašanje, ali imajo dobre odnose s prijatelji. Iz grafa je razvidno, da ima 82 učencev dobre odnose s prijatelji, 6 pa jih dobrih odnosov nima.

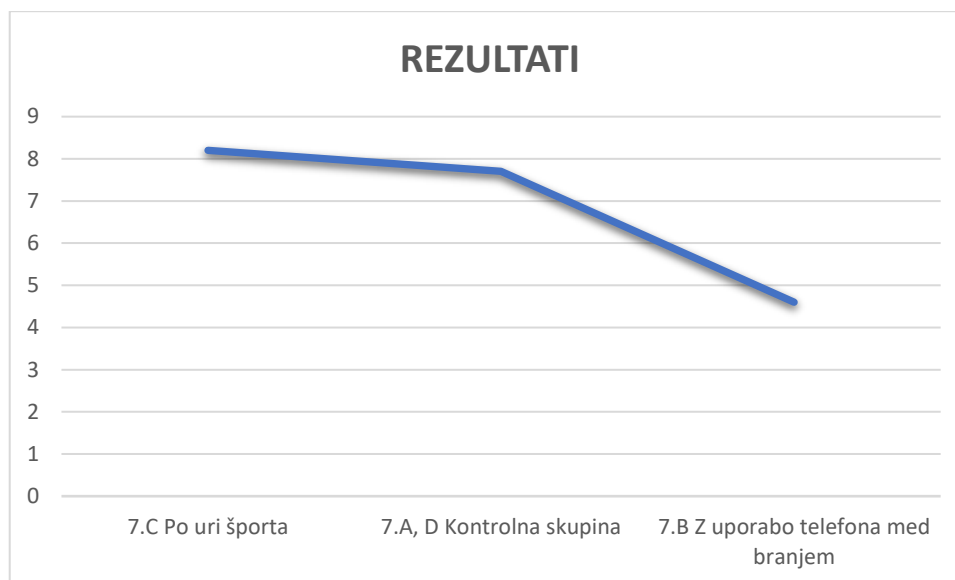
Iz grafa lahko razberemo, da ima največ učencev, ki se učijo brez telefona, dobre odnose s prijatelji ($N = 30$) in prav tako ima dobre odnose s prijatelji tudi večina učencev, ki se učijo s telefonom ($N = 52$).

4.2.1 Rezultati eksperimenta – bralno razumevanje v različnih okoliščinah (ura pouka, ura pouka po uri športa, ura pouka po in z uporabo telefona)

Stolpec1▼	Vrsta skupin▼	10▼	9▼	8▼	7▼	6▼	5▼	4▼	3▼	2▼	1▼	0▼	skupaj▼	povpre▼
7.A	kontrolna s.	14	5	3	1	0	1	0	0	0	0	1	222	8,8
7.D	kontrolna s.	7	0	0	1	2	3	0	0	0	0	3	107	6,6
7.B	med uporabo t	3	0	0	1	4	2	4	2	0	3	2	98	4,6
7.C	po uri športa	11	3	3	0	3	0	1	1	1	1	1	190	8,2

Tabela 1: Število doseženih točk pri bralnem razumevanju z različnimi okoliščinami

Učenci 7. a in 7. d so kontrolna skupina, kjer so reševali list bralnega razumevanja na začetku ure slovenščine. Učenci 7. b so del eksperimentalne skupine, kjer so reševali list bralnega razumevanja na začetku ure, po 10 minutah proste uporabe telefona in z dovoljeno uporabo telefona med reševanjem bralnega lista. Učenci 7. c so del eksperimentalne skupine, kjer so reševali list bralnega razumevanja v začetku ure slovenščine, takoj po uri športa.



Graf 29: Uspešnost bralnega razumevanja glede na različne okoliščine

Tabela 1 in graf 29 prikazujeta uspešnost bralnega razumevanja glede na različne okoliščine. Iz rezultatov je razvidno, da so bili pri bralnem razumevanju najbolj uspešni učenci 7. c razreda, ki so bralno razumevanje reševali takoj po uri športa – povprečni rezultat je 8,2.

Najmanj uspešni so bili učenci 7. b, ki so bralno razumevanje reševali po 10 minutah proste uporabe telefona in z dovoljeno prosto uporabo telefona med reševanjem – povprečni rezultat je 4,6.

Kontrolni skupini, učenci 7. a in 7. d razreda, so dosegli vmesno povprečno število točk na bralnem razumevanju – povprečni rezultat je 7,7.

Iz dobljenih rezultatov ugotavljamo, da so bili pri bralnem razumevanju najbolj uspešni učenci, ki so reševali učni list takoj po uri športa. Najmanj uspešni pa so bili učenci, ki so lahko pred in med reševanjem bralnega razumevanja prosto uporabljali svoj telefon.

Med opazovanjem učencev med eksperimentom sva ugotovili, da ni bilo bistvenih razlik med pričetkom branja delovnega lista in najino oceno zunanje zbranosti učencev v obeh kontrolnih ter vzorčni skupini po uri športa. Z daljšim zamikom (kasneje po podanem navodilu, naj začnejo reševati bralni list) in z vidno slabšo zbranostjo (najina opažanja) pa so začeli brati učni list učenci v kontrolni skupini, ki je začela brati po 10 minutah proste uporabe telefona ter z dovoljeno uporabo telefona med reševanjem. Opazili sva tudi, da je v tej vzorčni skupini večina učencev težko preusmerila pozornost s telefona na bralni list, nekateri pa so med branjem še vedno uporabljali telefon. To je opazil tudi učitelj, ki je ob koncu ure podal mnenje, da bo to zanimiva tema za naslednjo razredno uro.

5 ZAKLJUČEK

Na podlagi predstavljenih teoretičnih izhodišč v teoretičnem delu naloge in rezultatov empiričnega dela raziskovalne naloge povzemava svoje ugotovitve raziskovalne naloge, ki se nanašajo izključno na 89 učencev 7. razreda OŠ n. h. Maksa Pečarja, ki so bili vključeni v to raziskovalno nalogo. Za namen posploševanja ugotovitev na generacijo učencev 7. razreda bi bilo potrebno raziskovalno nalogo izvesti na reprezentativnem vzorcu te populacije.

1. hipotezo potrjujeva: Učenci, ki pri učenju uporabljajo telefon, se pri učenju težje zberejo.

Ugotovili sva, da so tisti učenci, ki so lahko pred in med eksperimentom prosto uporabljali telefon, dosegli nižje rezultate na učnem listu bralnega razumevanja. Na podlagi najinega opazovanja pa sva tudi sami opazili, da so učenci težje odvrnili pozornost od dejavnosti na telefonu, kasneje začeli reševati bralni list ter tudi med branjem pogledovali v telefon. Glede na strokovna izhodišča se ljudje odzivamo na tiste dražljaje, ki so za nas pomembni, tudi če zmotijo našo pozornost. Iz izkušenj lahko poveva, da če med učenjem zabrni telefon, takoj pogledamo nanj oz. tudi če ne pogledamo, še vedno mislimo na to, kdo je poslal sporočilo, zakaj ... V vprašalniku so učenci tudi sami potrdili, da telefon ne vpliva dobro na zbranost pri učenju. Rezultati pa so pokazali tudi razliko med lastno oceno zbranosti pri učenju glede na to, ali se učijo s telefonom ali brez. Ugotovili sva, da več učencev, ki se uči s telefonom, opisuje, da se v primerjavi z učenci, ki se ne učijo s telefonom, ne uči zbrano.

2. hipotezo potrjujeva: Učenci, ki se učijo s telefonom, imajo slabše učne navade kot tisti, ki se učijo brez telefona.

Ugotovili sva, da imajo učenci, ki se učijo s telefonom, slabše ocene kot tisti, ki se učijo brez njega. Prav tako več teh učencev ne mara branja knjig, za kar predvidevava, da so, namesto, da bi brali, raje na telefonu. Zanimivo bi bilo ugotoviti, ali so učenci več na telefonu, ker ne marajo branja knjig ali pa ne berejo knjig, ker so več na telefonu in to vpliva na njihovo slabšo sposobnost daljšega koncentriranja pri branju besedil. Učenci, ki se učijo s telefonom, sicer menijo, da so zadovoljni s svojim učnim uspehom ter da imajo dobre učne navade, a sva na podlagi dobljenih rezultatov ugotovili, da se učenci, ki se učijo s telefonom, za željen uspeh učijo več časa kot tisti, ki se učijo brez telefona.

3. hipotezo potrjujeva: Učenci, ki se učijo s telefonom, ocenjujejo vrednost telefona bolj pozitivno kot tisti, ki se učijo brez telefona.

Ugotovili sva, da navajajo tako učenci, ki se učijo s telefonom, kot tisti, ki se učijo brez njega, podobne pozitivne lastnosti telefona. V rezultatih pa je razvidna velika razlika pri odgovoru na vprašanje, kaj je za njih najbolj negativna lastnost telefona.

Tukaj večina učencev, ki se uči s telefonom, na to vprašanje ni odgovorila. Razlogov za to je lahko več. Mogoče ti učenci res ne poznajo negativnih lastnosti telefona ali pa odgovora le niso želeli posredovati. Zanimiv je tudi odziv učencev, ki se učijo s telefonom, na situacijo brez telefona. V večini odgovorov bi se učenci, ki se učijo s telefonom, brez telefona počutili grozno, na učence, ki se učijo brez telefona, pa situacija, ko bi bili brez telefona, ne bi vplivala.

4. hipotezo ovrževa: Učenci, ki se učijo s telefonom, nižje ocenjujejo svojo psihofizično zdravje kot tisti, ki se ne učijo s telefonom.

Ugotovili sva, da je ocena psihofizičnega zdravja učencev, ki se učijo s telefonom, podobna ocenam tistih, ki se učijo brez telefona. Večina učencev ima dobre odnose s prijatelji in je s svojim življenjem zadovoljna. V nekaterih primerih, kot na primer ocena kvalitete spanja (koliko ur na noč spijo), pa imajo učenci, ki se učijo s telefonom, celo višje rezultate (spijo več ur na noč) kot tisti, ki se učijo brez telefona.

5. hipotezo potrjujeva: Učenci dosegajo najvišje bralno razumevanje po uri športa in najnižje rezultate po in med prosto uporabo telefona.

Ugotovili sva, da so dosegli učenci, ki so reševali bralno razumevanje na začetku ure, po uri športa, dosegli najboljše povprečje v rezultatih bralnega razumevanja. Učenci (kontrolna skupina), ki so reševali bralno razumevanje na začetku običajne ure pouka, so dosegli vmesni rezultat. Najnižji rezultat bralnega razumevanja pa so dosegli učenci, ki so pred in med reševanjem bralnega lista lahko prosto uporabljali telefon. Povprečje najboljše in najslabše skupine se razlikuje za kar 3,6 točk.

Skozi raziskovalno nalogo sva pridobili veliko teoretičnega in praktičnega znanja, ki ga bova lahko uporabili tudi v prihodnje.

Spoznali sva, kako močno telefon vpliva na zbranost pri učenju ter kako velike razlike so na nekaterih posameznih področjih med učenci, ki se učijo z in brez telefona (učni uspeh, odvisnost od telefona ...).

Glavne ugotovitve najine raziskovalne naloge so predvsem, da telefon močno vpliva na zbranost pri učenju. Z rezultati te naloge tudi midve potrjujeva in dokazujemo že predhodne ugotovitve strokovnjakov na tem področju in iskreno odsvetujemo uporabo telefona med učenjem.

Brez uporabe telefona pri učenju (seveda to ne velja v primerih, ko je aplikacija na telefonu sredstvo učenja) se hitreje in bolje zberemo ter posledično hitreje in bolje naučimo želeno učno snov.

Prav tako je pomembno, da smo ozaveščeni o varni uporabi telefona tudi v širšem pomenu besede, ne le na področju učenja. Telefona ni priporočljivo uporabljati v prometu, saj lahko trenutek nepozornosti pogosto povzroči prometne nesreče.

Svetovali bi, da naj otroci ne uporabljajo telefona pri učenju. Nad otrokovim telefonom naj imajo starši nadzor, obstajajo aplikacije za starševski nadzor, kot je na primer Family Link.

Staršem in učiteljem bi predstavili pozitivne in negativne lastnosti uporabe telefona ter jih opozorili, naj imajo nad otrokovim telefonom nadzor. Otrokom bi povedali, da ni vse, kar vidijo na internetu, resnica.

Telefon je potrebno torej uporabljati varno in z glavo!

6 LITERATURA IN VIRI

Bregar, D., Študijska motivacija predšolskih otrok za učenje angleškega jezika, 2019. Dostopno na: <https://openscience.si/jan/gradivo?nrid=8308801> (Objavljeno: 18. 1. 2024).

Carey, B., Kako se učimo, (2016).

Enaa.com., Mobilniki imajo vpliv na možgane, 2011. Dostopno na: <http://dne.ena.com/Inovacije/Mobilniki-imajo-vpliv-na-mozgane.html>, (Obiskano: 29. 1. 2024).

Kristanc, M., Učenje z razumevanjem ali učenje na pamet? 2016. Dostopno na: <http://manja360.si/ucenje-z-razumevanjem-ali-ucenje-na-pamet/> (Obiskano: 12. 1. 2024).

Kristanc, M., Koncentracija, (b. d.) Dostopno na : <https://www.mojpsihoterapevt.si/clanek/Koncentracija/id/314> (Obiskano: 17. 2. 2024).

Marentič Požarnik, B., Moje življenje, moje učenje, (2020).

Marentič Požarnik, B., Psihologija učenja in pouka, (2018).

Nanut Planinšek, Z. in Škorjanc, D., Umetnost učenja, 2016. Dostopno na: http://www2.arnes.si/~lukoper9/umetnost_ucenja/kaj_je_uenje.html (Obiskano: 13. 1. 2024).

Povše B., Center Motus. Kako se učiti – 23 nasvetov in trikov za uspešno učenje, b. d. Dostopno na: <https://www.center-motus.si/23-nasvetov-trikov-za-uspesno-ucenje/> (Obiskano: 12. 1. 2024).

Primožič M., Psihološki vidiki prekomerne uporabe mobilnih telefonov pri učencih drugega triletja osnovne šole, 2020. Dostopno na: http://pefprints.pef.uni-lj.si/6314/1/Manja_Primo%C5%BEi%C4%8D-magistrsko_delo.pdf; (Obiskano: 29. 1. 2024).

Pritchard, A., Ways of Learning, (2017).

Dr. Šimnic, F., Pozornost in koncentracija, (b. d.). Dostopno na: <https://www.osss.si/pozornost-in-koncentracija/> (Obiskano 15. 1. 2024).

7 PRILOGE

7.1 Anketni vprašalnik »Kako uporaba telefona vpliva na zbranost pri učenju?«

7.1.1 Anketni vprašalnik »Kako uporaba telefona vpliva na zbranost pri učenju?« (Različica za tiste, ki se ne učijo s prosto uporabo telefona.)

KAKO UPORABA TELEFONA VPLIVA NA ZBRANOST PRI UČENJU?

(brez telefona)

SPOL: M / Ž (obkroži)

RAZRED: _____

Lanska zaključna ocena pri slovenščini (zapiši s številko): _____

Ali rad/-a bereš knjige? Obkroži: Da / Ne

Ali v tem šolskem letu opravljaš bralno značko (obkroži): Da / Ne

1. Ali misliš, da imaš dobre učne navade (da se znaš učiti)?

a) Da

b) Ne

2. Ali si zadovoljen/zadovoljna s svojim učnim uspehom?

a) Da

b) Ne

3. Koliko časa na dan se učiš in delaš domačo nalogo?

a) Manj kot 30 min

b) 1–2 uri

c) 3–4 ure

d) Drugo: _____

4. Kje se doma učiš?

- a) V dnevni sobi
- b) V kuhinji
- c) V svoji sobi
- d) Drugje: _____

5. Kdaj se doma učiš?

- a) Takoj, ko pridem iz šole (14.00–16.00)
- b) Tekom popoldneva (16.00–18.00)
- c) Zvečer, pozno popoldne (18.00–20.00)
- č) Ponoči, zadnji hip (po 20. uri)

6. Kako se počutiš pri samostojnem učenju doma?

- a) Jezno
- b) Radovedno
- c) Sam sebi se smilim.
- d) Zdolgočaseno
- e) Drugo: _____

7. Ali imaš doma mir pri samostojnem učenju?

- a) Da
- b) Ne

8. Ali meniš, da se zbrano učiš?

- a) Da
- b) Ne

9. Ali imaš svoj telefon?

a) Da

b) Ne

10. Kaj je zate najbolj pozitivna lastnost uporabe telefona?

Napiši:

11. Kaj je zate najbolj negativna lastnost uporabe telefona?

Napiši:

12. Kako bi se počutil/-a, če bi bil/-a brez telefona?

a) Grozno!

b) To ne bi vplivalo na moje počutje.

c) Odlično!

13. Kje imaš telefon med učenjem?

a) Pri sebi, ves čas ga uporabljam.

b) Pri sebi, ampak ga ne uporabljam (telefon je utišán).

c) Nimam ga pri sebi.

13.1 Katero od aplikacij uporabljaš na telefonu med učenjem? Možnih je več odgovorov. Odgovoriš le, če si pri prejšnjem vprašanju odgovoril/-a a) (med učenjem uporabljam telefon).

a) Snapchat

b) Tiktok

c) YouTube

d) Instagram

e) Aplikacije za pomoč pri učenju Katere? _____

f) Drugo _____

14. Ali misliš, da telefon vpliva na dobro zbranost pri učenju?

a) Da

b) Ne

15. Ali se ti zdi pomembno, da upoštevaš nasvet strokovnjakov, da telefona ne uporabljaš, ko se moraš zbrano učiti?

a) Da

b) Ne

16. Za katere namene vsakodnevno uporabljaš telefon (možnih je več odgovorov)?

- a) Surfanje po socialnih omrežjih
- b) Iskanje informacij za šolo
- c) Pošiljanje sporočil in e-pošte
- d) Pogovor (telefonski klic)
- e) Za fotografiranje in snemanje
- f) Branje e-knjig
- g) Branje novic
- h) Drugo: _____

17. Ali imaš dnevno omejen čas uporabe telefona?

- a) Da, število ur: _____
- b) Ne

18. Koliko časa na dan si zunaj, na treningu, drugih hobijih?

- a) Manj kot 30 min
- b) 1–2 uri
- c) 3–4 ure
- d) Drugo: _____

19. Ali dobro spiš in se zbudiš spočit?

- a) Da
- b) Ne

20. Koliko ur spiš na noč?

- a) Manj kot 4 ure
- b) 5–6 ur
- c) 7–8 ur
- d) 8–9 ur
- e) 10 ali več

21. Kje imaš telefon med spanjem?

- a) Pri sebi, vklopljen (sveti)
- b) Pri sebi, izklopljen (ne sveti)
- c) V drugi sobi

21.1 Če si pri prejšnjem vprašanju obkrožil/-a odgovor a) (med spanjem imaš pri sebi vklopljen telefon), odgovori, ali se ponoči zbujaš zaradi zvokov telefona.

- a) Da
- b) Ne

22. Ali misliš, da telefon vpliva na kvaliteto spanja?

- a) Da
- b) Ne

23. Ali si v življenju zadovoljen sam sabo?

- a) Da
- b) Ne

24. Ali imaš dobre odnose s prijatelji?

- a) Da
- b) Ne

7.1.2 Anketni vprašalnik »Kako uporaba telefona vpliva na zbranost pri učenju?«
(Različica za učence, ki se učijo s prosto uporabo telefona.)

KAKO UPORABA TELEFONA VPLIVA NA ZBRANOST PRI UČENJU?

(s telefonom)

SPOL: M / Ž (obkroži)

RAZRED: _____

Lanska zaključna ocena pri slovenščini (zapiši s številko): _____

Ali rad/-a bereš knjige? Obkroži: Da / Ne

Ali v tem šolskem letu opravljaš bralno značko (obkroži): Da / Ne

1. Ali misliš, da imaš dobre učne navade (da se znaš učiti)?

a) Da

b) Ne

2. Ali si zadovoljen/zadovoljna s svojim učnim uspehom?

a) Da

b) Ne

3. Koliko časa na dan se učiš in delaš domačo nalogo?

a) Manj kot 30 min

b) 1–2 uri

c) 3–4 ure

d) Drugo: _____

4. Kje se doma učiš?

a) V dnevni sobi

b) V kuhinji

c) V svoji sobi

d) Drugje: _____

5. Kdaj se doma učiš?

- a) Takoj, ko pridem iz šole (14.00–16.00)
- b) Tekom popoldneva (16.00–18.00)
- c) Zvečer, pozno popoldne (18.00–20.00)
- č) Ponoči, zadnji hip (po 20. uri)

6. Kako se počutiš pri samostojnem učenju doma?

- a) Jezno
- b) Radovedno
- c) Sam sebi se smilim.
- d) Zdolgočaseno
- e) Drugo: _____

7. Ali imaš doma mir pri samostojnem učenju?

- a) Da
- b) Ne

8. Ali meniš, da se zbrano učiš?

- a) Da
- b) Ne

9. Ali imaš svoj telefon?

- a) Da
- b) Ne

10. Kaj je zate najbolj pozitivna lastnost uporabe telefona?

Napiši:

11. Kaj je zate najbolj negativna lastnost uporabe telefona?

Napiši:

12. Kako bi se počutil/-a, če bi bil/-a brez telefona?

- a) Grozno!
- b) To ne bi vplivalo na moje počutje.
- c) Odlično!

13. Kje imaš telefon med učenjem?

- a) Pri sebi, ves čas ga uporabljam.
- b) Pri sebi, ampak ga ne uporabljam (telefon je utišán).
- c) Nimam ga pri sebi.

13.1 Katero od aplikacij uporabljaš na telefonu med učenjem? Možnih je več odgovorov. Odgovoriš le, če si pri prejšnjem vprašanju odgovoril z a) (med učenjem uporabljam telefon).

- a) Snapchat
- b) Tiktok
- c) YouTube
- d) Instagram
- e) Aplikacije za pomoč pri učenju Katere? _____
- f) Drugo _____

14. Ali misliš, da telefon vpliva na dobro zbranost pri učenju?

- a) Da
- b) Ne

15. Ali se ti zdi pomembno, da upoštevaš nasvet strokovnjakov, da telefona ne uporabljaš, ko se moraš zbrano učiti?

a) Da

b) Ne

16. Za katere namene vsakodnevno uporabljaš telefon (možnih je več odgovorov)?

a) Surfanje po socialnih omrežjih

b) Iskanje informacij za šolo

c) Pošiljanje sporočil in e-pošte

d) Pogovor (telefonski klic)

e) Za fotografiranje in snemanje

f) Branje e-knjig

g) Branje novic

h) Drugo: _____

17. Ali imaš dnevno omejen čas uporabe telefona?

a) Da, število ur: _____

b) Ne

18. Koliko časa na dan si zunaj, na treningu, drugih hobijih?

a) Manj kot 30 min

b) 1–2 uri

c) 3–4 ure

d) Drugo : _____

19. Ali dobro spiš in se zbudiš spočit?

a) Da

b) Ne

20. Koliko ur spiš na noč?

- a) Manj kot 4 ure
- b) 5–6 ur
- c) 7–8 ur
- d) 8–9 ur
- e) 10 ali več

21. Kje imaš telefon med spanjem?

- a) Pri sebi, vklopljen (sveti)
- b) Pri sebi, izklopljen (ne sveti)
- c) V drugi sobi

21.1 Če si pri prejšnjem vprašanju obkrožil/-a odgovor a) (med spanjem imaš pri sebi vklopljen telefon), odgovori, ali se ponoči zbujaš zaradi zvokov telefona.

- a) Da
- b) Ne

22. Ali misliš, da telefon vpliva na kvaliteto spanja?

- a) Da
- b) Ne

23. Ali si v življenju zadovoljen sam sabo?

- a) Da
- b) Ne

24. Ali imaš dobre odnose s prijatelji?

- a) Da
- b) Ne

7.2 DELOVNI LIST – Bralno razumevanje v različnih okoliščinah (začetek ure; začetek ure – po uri športa; začetek ure – po prosti uporabi telefona in z dovoljeno prosto uporabo telefona)

NATANČNO PREBERI SPODNJE BESEDILO.

Barack Hussein Obama II. je ameriški pravnik in politik. Rodil se je 4. 8. 1961 na otoku Honolulu, na Havajskem otočju, v Tihem oceanu. Njegov oče je po rodu Kenijec, mama pa Američanka evropskih korenin. Ima deset bratov in sester. Ko je bil star šest let, se je z mamo preselil v Indonezijo. Življenje v Indoneziji je bilo zelo težko. Pri desetih letih se je preselil nazaj v Ameriko. Ko je odrasel, se je poročil z Michelle. Rodili sta se jima dve hčerki Sasha in Malia. Že v času šolanja se je aktivno zavzemal za enakopravnost vseh ras. Bil je odličen košarkar. Na Harvardski univerzi pa je diplomiral iz prava. Barack Obama je verjel v moč demokracije ter v enakost in enakopravnost med ljudmi. Dejal je: »Ne obstaja črna Amerika, bela Amerika, latinska Amerika in azijska Amerika. Obstajajo pa Združene države Amerike«. Takrat se ni zavedal, da bo to stavek, ki mu bo odprl vrata v Belo hišo. Postal je štiriinštirideseti predsednik Združenih držav Amerike. Je prvi Afroameričan na tem položaju v zgodovini države. Ustvaril je več milijonov novih delovnih mest. Sprejel je zakon, da naj bi imel vsak ameriški državljan urejeno zdravstveno zavarovanje. Pomagal je revnim, da so dobili zdravila, Končal je dve vojni ter odločil, da je treba geje in lezbijke obravnavati enako kot ostale ljudi. Le devet mesecev po izvolitvi za predsednika je prejel Nobelovo nagrado za mir. In še nekaj zanimivosti o Baracku Obami: zbira stripe o Spidermanu, rad igra košarko, piše z levo roko, rad igra Scrabble, njegova sanjska služba je bila arhitekt, ima dva psa, obožuje burgerje in napisal je več knjig.

GLEDE NA ZGORNJE BESEDILO OZNAČI, ALI SO SPODNJE TRDITVE PRAVILNE ALI NAPAČNE:

Barack Obama je bil 46. predsednik ZDA	DA	NE
Rodil se je na Havajih.	DA	NE
Dobil je Nobelovo nagrado za mir.	DA	NE
Ima eno hčerko in enega sina.	DA	NE
Rad igra košarko.	DA	NE
Doma ima mačko in psa.	DA	NE
Kot otrok je živel tudi v Indoneziji.	DA	NE
Končal je tri vojne.	DA	NE
Njegova mama je iz Kenije.	DA	NE
Zavzema se za enakopravnost vseh ras.	DA	NE
SKUPAJ:		

