

20. Srečanje mladih raziskovalcev osnovnih in srednjih šol  
Zgornjega Podravja

## **INTERNET IN JAZ**

Psihologija

Avtorici: Lana Kastelic in Tinkara Kodrič

Mentorica: Vesna Jelen Godunc, prof. ped. in soc. kulture

Somentorica: dr. Ana Koritnik, prof. slov.

2019/20

OŠ Miklavž na Dravskem polju

## **ZAHVALA**

*Zahvaljujete se mentorici in somentorici za vso pomoč pri nastajanju raziskovalne naloge. Zahvaljujete se tudi vsem učiteljem in učencem, ki so sodelovali pri anketnem vprašalniku in nama s tem pomagali priti do najinih ugotovitev.*

## POVZETEK

Današnji otroci in mladostniki sodimo med generacije, ki smo rojene z internetom, tako da si življenja brez njega ne znamo predstavljati. Z njim se srečujemo na vsakem koraku in za različne namene. Srečujemo se tudi z njegovimi pozitivnimi in negativnimi stranmi. Zato je predmet pričujoče raziskovalne naloge internet (splet), kjer skozi teoretični del podava dosedanja spoznanja drugih avtorjev in teoretične opredelitve, izhodišča za praktični del.

Drugi del naloge prinaša odgovore peto- in devetošolcev OŠ Miklavž na Dravskem polju na zastavljena anketna vprašanja o tem, koliko časa preživijo na internetu (spletu, socialnih omrežjih), s katerim namenom ga uporabljajo, kakšne so njihove izkušnje ob tem, katera socialna omrežja uporabljajo, ali se znajo zavarovati pred spletnimi tveganji in na kakšen način.

Rezultati so med drugim pokazali, da petošolci preživijo na internetu do 2 uri dnevno, devetošolci pa od 3 do 4 ure. Pokazali so tudi, da večina učencev rabi internet tudi za učne/šolske namene, da se znajo zavarovati pred spletnimi tveganji, zlorabami in na kakšne načine, da znajo svetovati mlajšim od sebe in da pomembno vlogo pri tem odigrajo starši in šola. Hipoteze so na podlagi analize pridobljenih podatkov potrjene v celoti ali delno, nekatere pa tudi ovržene.

**Ključne besede:** internet, splet, socialna omrežja, nevarnosti spleta, zavarovanje pred nevarnostmi, odvisnost od interneta.

# KAZALO VSEBINE

<b>1 UVOD</b> .....	<b>1</b>
1.1 OPREDELITEV RAZISKOVALNEGA PROBLEMA IN NAMEN .....	2
1.2 METODE RAZISKOVANJA.....	3
<b>2 TEORETIČNI DEL</b> .....	<b>4</b>
2.1 INTERNET.....	4
2.1.1 Kaj je internet? .....	4
2.1.2 Zakaj uporabljamo internet? .....	5
2.1.3 Varna raba interneta.....	5
2.2 SOCIALNA OMREŽJA.....	6
2.2.1 Uporaba socialnih omrežij .....	6
2.2.2 Negativne posledice socialnih omrežij .....	7
2.3 ODVISNOST OD INTERNETA .....	9
2.3.1 Znaki odvisnosti od interneta .....	10
2.3.2 Posledice odvisnosti od interneta .....	10
2.3.3 Vrste spletnih zasvojenosti .....	11
2.3.4 Kako zdraviti odvisnost od interneta .....	12
<b>3 RAZISKOVALNI DEL – ANALIZA ANKETE</b> .....	<b>13</b>
3.1 METODA DELA IN OPIS VZORCA.....	13
3.2 OPIS VPRAŠALNIKA.....	13
3.3 HIPOTEZE.....	13
3.4 OBDELAVA ANKETE IN PODATKOV Z UGOTOVITVAMI .....	14
3.4.1 Koliko ur na dan med tednom preživiš za računalnikom, pametnim telefonom itd.? .....	14
3.4.2 Koliko ur na dan med vikendom preživiš za računalnikom, pametnim telefonom itd.? .....	15
3.4.3 V kakšne namene največkrat uporabljaš internet? (več možnih odgovorov) .....	16
3.4.4 S katero napravo največkrat dostopaš do interneta? .....	17
3.4.5 Ali uporabljaš internet tudi za šolske potrebe? .....	18
3.4.6 Katere spletne strani največkrat uporabljaš za pridobivanje informacij za šolo? ...	19
3.4.7 Katera socialna omrežja vse uporabljaš? (več možnih odgovorov).....	20
3.4.8 Se prek interneta s sošolci pogovarjaš tudi o šolskih obveznostih? .....	21
3.4.9 Ali veš, kako zavarovati svoje podatke na svetovnem spletu? .....	22
3.4.10 Če da, od koga oz. kje si se tega naučil?.....	23

3.4.11 a) Si imel kakšno negativno izkušnjo s socialnimi omrežji (objava fotografij, nezaželena sporočila, vdor v tvoj profil ...)? .....	24
3.4.11 b) Če da, opiši svojo izkušnjo (kdo ti je pri tem pomagal?).....	25
3.4.12 Kako se ti osebno zavaruješ na spletu?.....	25
3.4.13 Kaj bi svetoval/-a svojemu mlajšemu bratu ali sestri glede zaščite na internetu? 26	
3.5 PRIMERJAVA OBDELANIH PODATKOV S HIPOTEZAMI .....	26
<b>4 ZAKLJUČEK.....</b>	<b>29</b>
<b>5 MNENJE.....</b>	<b>30</b>
<b>6 VIRI IN LITERATURA .....</b>	<b>31</b>
<b>PRILOGA – ANKETNI VPRAŠALNIK .....</b>	<b>33</b>

## KAZALO GRAFOV

Graf 1: Število ur na dan med tednom, ki jih peto- in devetošolci preživijo za računalnikom, pametnim telefonom itd. ....	14
Graf 2: Število ur na dan med vikendom, ki jih peto- in devetošolci preživijo za računalnikom, pametnim telefonom itd. ....	15
Graf 3: Nameni najpogostejše rabe interneta .....	16
Graf 4: Najpogostejša naprava za dostop do interneta.....	17
Graf 5: Raba interneta tudi v šolske potrebe .....	18
Graf 6: Raba spletnih strani za pridobivanje informacij za šolo .....	19
Graf 7: Raba socialnih omrežij.....	20
Graf 8: Pogovor s sošolci prek interneta.....	21
Graf 9: Osveščenost o varovanju podatkov na svetovnem spletu .....	22
Graf 10: Vir znanja/védenja o varovanju podatkov .....	23
Graf 11: Negativna izkušnja s socialnimi omrežji.....	24
Graf 12: Zavarovanje sebe pred spletnimi tveganji.....	25

# 1 UVOD

Življenja brez interneta si v današnjem času ne moremo predstavljati, saj smo se z njim rodili in ga uporabljamo neprestano. Z internetom se torej srečujemo že od malega in spremlja nas vse življenje. Na njem iščemo informacije, komuniciramo, se zabavamo ob igranju igrice ali gledanju filmov, videoposnetkov. Internet je tudi ogromen napredek v poslovnem svetu, saj ljudje prek njega komunicirajo o službenih stvareh in prek njega opravljajo svoje delo. Tako (že) mlajši kot starejši učenci pa ga uporabljamo tudi v učne namene oz. pri šolskem delu, saj nam s svojim enostavnim dostopom omogoča hiter dostop do potrebnih informacij.

V raziskovalni nalogi sva se osredotočili na odvisnost od interneta, na njene posledice, na varno rabo interneta in uporabo socialnih omrežij. Sestavili sva anketni vprašalnik, ki sva ga razdelili med učence 5. in 9. razredov, nato pa sva pridobljene podatke obdelali in analizirali.

Tako teoretična poglavja raziskovalne naloge prinašajo opredelitev, kaj sploh je internet, kako je nastal in zakaj ga uporabljamo. V ta del naloge sva vključili tudi, kaj so socialna omrežja ter njihove pozitivne in negativne posledice. Sledijo teoretična izhodišča o odvisnosti od interneta, znakih in posledicah zasvojenosti ter načinih zdravljenja odvisnosti od interneta.

V praktičnem delu pa na podlagi obdelave ankete in pridobljenih podatkov prikaževa na raziskovalnem vzorcu, tj. na naših peto- in devetošolcih, dejansko stanje glede rabe interneta, socialnih omrežij, tudi njihovo soočanje z nevarnostmi interneta in posledicami. Pri tem je poudarek na zavarovanju pred spletnimi nevarnostmi in zlorabami.

Ob pregledu relevantne strokovne literature ugotavljava, da so se z nekaterimi posameznimi segmenti raziskovalnega problema, ki sva ga preučevali, ukvarjale že nekatere druge raziskave, npr. Igrec in Kšela (2018), Safe.si, Logout idr. Nekatero izsledke teh raziskav sva vključili tudi v najino raziskovalno nalogo, pri čemer sva se omejili na bolj relevantne, saj naju omejuje priporočen obseg naloge, tj. do 40 strani.

Zagotovo pa ima pri načinu in pogostnosti rabe interneta pomembno vlogo tudi vzgoja – starši so ključni dejavnik, pomembno pa na znanje o varni rabi interneta vpliva tudi šola. Seveda pa morajo biti o tem odrasli sami dovolj izobraženi, da lahko svetujejo, pomagajo otrokom oz. nam – mladostnikom.

## 1.1 OPREDELITEV RAZISKOVALNEGA PROBLEMA IN NAMEN

V raziskovalni nalogi bova raziskali pogostnost rabe interneta med peto- in devetošolci OŠ Miklavž na Dravskem polju, in sicer glede na spol anketirancev in glede na njihovo starost. Zanimata naju tudi namen uporabe interneta in čas, ki ga izbrani starostni skupini preživita na spletu.

Ob zavedanju, da imajo tako rekoč vsi mladostniki oz. učenci dostop do interneta in da prek njega vsakodnevno kjer koli komunicirajo s prijatelji, ga uporabljajo za namene šolskega učenja, brskajo po različnih spletnih mestih in da se jih najbrž veliko ne zaveda spletnih nevarnosti, zlorab, je namen raziskovalne naloge raziskati tudi to stran rabe interneta, posebno pozornost pa nameniti posledicam, ki jih prinaša uporaba interneta.

Namen raziskovalne naloge je ugotoviti, kako pogosto uporabljajo učenci petih in devetih razredov internet, koliko časa mu namenijo na običajen šolski dan in koliko na dan med vikendom, za kaj ga uporabljajo, s kakšnimi internetnimi nevarnostmi, zlorabami so se že soočili, s kakšno neprimerno vsebino so imeli opravka, ali znajo zavarovati svoje podatke na svetovnem spletu in na kakšen način, od koga so se jih naučili zavarovati.

Cilj raziskovalne naloge je na podlagi opravljene ankete in zbrane strokovne literature predstaviti ugotovitve izbranega področja oz. problema, s poudarkom osvetlitve varne rabe interneta, morebitnih neželenih nevarnosti in posledic, večji osveščenosti in skrbi osnovnošolcev za svojo varnost – **ugotoviti, ali se učenci naše šole znajo zavarovati na internetu in ali so o varni rabi dovolj osveščeni**. Z ugotovitvami raziskave bova seznanili učence po oddelkih v okviru oddelčnih skupnosti. Zavedava se namreč pomena pravočasnega in večkratnega, z različnih vidikov prikazanega, osveščanja.

## 1.2 Metode raziskovanja

Pri izdelavi raziskovalne naloge so bile uporabljene *deskriptivna metoda* s pomočjo sistematičnega pregleda različne strokovne literature, predvsem internetnih virov (slovenskih in tujih); *deduktivna metoda*, saj od splošnejšega teoretičnega okvira prehajava na praktično področje rabe interneta, s poudarkom na osveščanju učencev za varno rabo interneta; in *metoda obdelave informacij*. S pomočjo anketnega vprašalnika, ki sva ga sami sestavili, sva analizirali rabo interneta med peto- in devetošolci naše šole. S temi metodami sva želeli doseči večjo zavest o aktualni problematiki sodobnega časa pri mlajših uporabnikih (tj. učencih) in jih osvestiti za varno rabo interneta.



## 2 TEORETIČNI DEL

### 2.1 INTERNET

#### 2.1.1 Kaj je internet?

Internet (z drugo besedo imenovan tudi medmrežje ali svetovni splet), skrajšan iz angleške besede »inter-network«, je v splošnem smislu računalniško omrežje, ki povezuje več omrežij. V razširjenem izražanju se internet velikokrat nanaša na storitve, kot so svetovni splet (WWW), elektronska pošta in neposredni klepet (online chat). Samostojni računalniki ali računalniki v posameznih lokalnih omrežjih, ki so priključeni v omrežje Internet, so lahko različni, vendar se med njimi pretakajo podatki na enak način – po posebej dogovorjenem protokolu, ki se imenuje TCP/IP (Transmission Control Protocol/Internet Protocol). Kadar se računalnik poveže v omrežje Internet, npr. prek domače telefonske povezave, in je opremljen z ustrezno programsko opremo, postane sposoben sprejemati in pošiljati v omrežje Internet različne informacije, kot so besedila, slike, zvok in video. Začetek omrežja Internet sega v 60. leta, v čas, ko je obrambni oddelek vojske ZDA razvil sistem računalniških omrežij, ki bi bil sposoben delovati tudi, če bi bil izpadel kakšen njegov del v vojni. Sčasoma se je razvoj omrežja Internet preselil iz vojaškega kroga najprej na univerze, raziskovalne inštitute in vladne organe ter v zadnjem času tudi v komercialni krog, s čimer se je začel tudi njegov nezadržni vzpon. Število ljudi, ki se priključuje v omrežje Internet, se še vedno v svetu, še posebej v ZDA, zelo hitro povečuje. V Sloveniji se število uporabnikov omrežja Internet vsako leto poveča za dvakrat (Dijaški.net, 2018; Wikipedia, 2019).

Ameriška avtorica Rouse (2019) pa definira internet kot svetovni sistem računalniških omrežij – gre za omrežje omrežij, v katerih lahko uporabniki enega računalnika pridobijo informacije z drugega računalnika (če imajo za to dovoljenje) in se tudi neposredno pogovarjajo z uporabniki drugih računalnikov. Razvila ga je Agencija za napredne obrambne analize (angl. ARPA) v ZDA leta 1969. Poimenovali so ga ARPANet in štejemo ga za predhodnika današnjega interneta.

### **2.1.2 Zakaj uporabljamo internet?**

Internet ima v današnjem svetu pomembno vlogo pri pridobivanju znanj, razvijanju spretnosti komuniciranja, sodelovanja, deljenju vsebin ipd. (Dolinar, 2020, str. 67).

Dandanes si življenje brez interneta težko predstavljamo, saj nam služi v vsakdanjem življenju. Največkrat ga uporabljamo za komunikacijo, iskanje podatkov, datotek, dokumentov, za prenos tekstovnih, grafičnih in zvočnih datotek. Mladi na internetu največ uporabljamo in komuniciramo prek socialnih omrežij, zabavamo pa se tudi ob igranju igrice. Internet je tudi vir novic iz vsakdanjega življenja, uporabljamo pa ga tudi za pomoč pri učenju, izobraževanju (Govori.se, 2017; Wikipedia, 2019).

Z uporabo interneta lahko komuniciramo na kratke ali dolge razdalje, delimo informacije s katerega koli kraja na svetu in dostopamo do informacij ali odgovorov na skoraj katero koli vprašanje v le nekaj trenutkih (Rouse, 2019).

Internet se dandanes uporablja za pošiljanje e-pošte, neposrednih sporočil, videokonference, družbena omrežja, izobraževanje prek spletnih tečajev, delavnic ipd., iskanje službe, razprave na forumih, spletne zmenke, igranje iger, branje elektronskih časopisov in revij, spletno nakupovanje in še veliko več (Rouse, 2019).

Internet ima zraven vseh teh pozitivnih lastnosti tudi negativne. Veliko mladostnikov posveča rabi interneta preveč časa, kar pa škodi njihovemu zdravju in psihološkemu ravnovesju. Svet medmrežja privablja vse večje število mladostnikov, kar nam pove, da ima ta navidezen svet zelo veliko moč. Kljub temu da internet ponuja veliko možnosti komuniciranja s celotnim svetom, zmanjšuje človekove socialne stike, kar pa meniva, da ni dobro, vendarle smo ljudje socialna bitja in živega stika ne more nadomestiti nobena IKT-tehnologija, nobena socialna omrežja, do katerih dostopamo prek interneta (Govori.se, 2017; Wikipedia, 2019).

### **2.1.3 Varna raba interneta**

Kljub priljubljenosti in množičnosti pa uporaba interneta ne prinaša samo zadovoljstva in koristi, ampak tudi številne nevarnosti, ki se jih večina uporabnikov

zaradi pomanjkanja znanja in premajhne osveščenosti na žalost niti ne zaveda. Nepravilna ali nepremišljena uporaba interneta ima lahko v skrajni fazi tudi katastrofalne posledice, ki niso povezane zgolj z izgubo podatkov ali okvaro računalnika, temveč tudi s težkimi psihičnimi posledicami uporabnikov. Še posebej so vsem pastem in nevarnostim pri brskanju po spletu in pri uporabi ostalih storitev, kot so klepetalnice, e-pošta in novičarske skupine, izpostavljeni otroci in mladostniki, ki veljajo zaradi svoje nepremišljenosti, radovednosti, neizkušenosti in naivnosti za najbolj ogroženo in ranljivo skupino internetnih uporabnikov (Skrtnar, 2006).

Mnogo mladih ni dovolj seznanjenih, na kaj morajo paziti in kako se odzivati na neželena situacija, zato morda ni odveč, da se seznanimo s pravili varnega klepetanja in varne uporabe interneta. Običajno se v klepetalnicah uporablja »nickname«, ki o osebi pove več kot ime, npr. kaj ima ta oseba rada ali s čim se ukvarja. V klepetalnicah je treba postati previden, kadar nekdo neposredno sprašuje po imenu, mobilni številki ali naslovu, saj se ne ve, kdo se v resnici skriva za prijetnim sogovornikom. O tem se je dobro pogovoriti s starši ali učitelji. Še posebno, če ta oseba sili v neželena dejanja. V tem primeru se pogovor zapusti in se ne odziva na sogovornikova sporočila. V mnogih klepetalnicah se lahko tudi blokira osebo. Moramo znati ločiti, koga poznamo kot osebo in koga kot internetnega znanca. Kadar bi internetnega znanca radi spoznali, pa se vedno posvetujemo s starši, povprašamo prijatelje in raziščemo na internetu, ali lahko izvemo kaj več o tej osebi (Dolinar, 2018, str. 23).

## **2.2 SOCIALNA OMREŽJA**

### **2.2.1 Uporaba socialnih omrežij**

Spletna socialna omrežja so aplikacije, spletne storitve, platforme ali strani, ki gradijo in odražajo socialne mreže ali socialne odnose med ljudmi, ki imajo skupne interese in aktivnosti. Te spletne aplikacije posameznikom omogočajo ustvarjanje javnega ali delno javnega profila znotraj omejenega sistema, sporazumevanje z uporabniki, s katerimi smo povezani, in prikazovanje in pretok naših seznamov povezav in povezav drugih znotraj sistema (Medijska.pismenost.si, b. l.).

S pomočjo spletnih socialnih omrežij lahko posameznik gradi novo obsežnejšo mrežo poznanstev in pridobiva nove prijatelje. Vsi ti spletno zgrajeni odnosi oz. omrežja zajemajo ogromno število uporabnikov interneta. Socialna omrežja so ena izmed najbolj priljubljenih spletnih aktivnosti. Na splošno njihovi ustanovitelji trdijo, da tovrstna omrežja ohranjajo stike z družino in prijatelji, omogočajo spoznavanje novih prijateljev in širjenje koristnih informacij (Medijska.pismenost.si, b. l.).

Obstajata dve razlagi besedne zveze socialno omrežje (Medijska.pismenost.si, b. l.). Prva, sociološka pravi, da je to skupek oseb, ki se med seboj poznajo, družijo in imajo neke skupne značilnosti. Z drugimi besedami je to socialna mreža določene osebe.

Druga razlaga je računalniška in označuje vse družbene storitve na svetovnem spletu, ki svoje uporabnike povezujejo v virtualne skupnosti in omogočajo spletno druženje.

Primeri socialnih omrežij so: socialna omrežja z video vsebinami (YouTube), socialna omrežja za komuniciranje, objavo fotografij in videoposnetkov (Facebook, Instagram, Snapchat), socialna omrežja, namenjena igram (Igre 123 ...), socialna omrežja za učenje tujih jezikov (Duolingo) (Medijska.pismenost.si, b. l.).

V evropski raziskavi EU Kids Online so ugotovili, da starši 71 % otrok dovoljujejo uporabo socialnih omrežij. V slovenski raziskavi Mladi na netu pa so rezultati pokazali, da 65 % staršev dovoljuje svojim otrokom imeti profil na socialnih omrežjih. Med tistimi, ki jim starši ne dovolijo profila, je 60 % deklic (Safe.si, 2010).

### **2.2.2 Negativne posledice socialnih omrežij**

Pri uporabi socialnih omrežij lahko hitro naletimo na različne oblike spletnega nasilja. Naletimo lahko na žaljiva sporočila in komentarje, izključevanje iz skupin, spletno sovraštvo, izsiljevanje, fotografiranje in snemanje ter objavljanje brez dovoljenja, zlorabe zaupanja, vdiranje v profile, kraje gesel, grožnje, razkrivanje osebnih podatkov drugih brez dovoljenja itd. (Dolinar, 2020, str. 69).

Tudi drugi viri (Govori.se, 2017) poročajo o vse več ustrahovanju prek socialnih omrežij in poudarjajo, da tako kot je na voljo za prijatelje, je na voljo tudi ustrahovalcem. Še posebej otroci so občutljivi na ustrahovanje, kjer so storilci anonimni ali pa se lažno predstavljajo kot ljudje, katerim lahko zaupajo. Takšni spletni napadi lahko pustijo globoke duševne brazgotine, nekateri hujši primeri pa so bili usmerjeni tudi k samomoru.

Socialna omrežja želijo spodbuditi ljudi, da uporabniki vse bolj razkrivajo svoje zasebno življenje. Potrebno je zavedanje, da kar je enkrat objavljeno na internetu, bo tam ostalo za vedno. Zato je treba biti previden, kaj na internetu objaviš (Govori.se, 2017).

Posledica pretirane uporabe družbenih omrežij se kaže tudi v zmanjšanju koncentracije, pomanjkanju spanca, prav tako pa lahko ne opravimo vsakdanjih obveznosti in zanemarjamo bližnje, torej trpijo naši odnosi zunaj virtualnega sveta. Izkazalo se je, da imata od vseh družbenih omrežij Instagram in Snapchat najbolj negativne vplive na duševno zdravje, saj je pri obeh veliko poudarka na videzu, kar povzroči, da se primerjamo z drugimi, kar v nas sproži občutek manjvrednosti ali občutek socialne izoliranosti. Nenehno se primerjamo z drugimi, iz česar izvirajo občutja ljubosumja, kar preide v začaran krog, saj si potem tudi mi želimo prikazati svoje življenje boljše, kot v resnici je, in tudi mi objavljamo slike, ki so vredne zavidevanja. Družbena omrežja tudi povzročajo, da manj časa preživimo v družbi z ljudmi in posledično ne krepimo medosebnih veščin, zato nam je vzpostavljanje osebnih stikov in vzdrževanje osebnih odnosov vedno težje, predstavlja nam celo stresno situacijo, ker postajamo v tem manj sposobni, iz tega pa lahko sledi socialna anksioznost (Govori.se, 2017).

Google (Instagram, Youtube), Facebook, Twitter, Snapchat, Tik Tok ... in ostali "paradni konji" zabavne družbeno omrežne koalicije so pravzaprav postali žarišče duševne pandemije dvajsetega stoletja. Kot virus so se s pomočjo platform razlezli ali potencirali psihično pregorevanje, krhke samopodobe in različne duševne stiske, predvsem pri ranljivem delu populacije (Logout, 2020).

Dolar (2020) pa posebej izpostavi medvrstniško nasilje na socialnih omrežjih in opozarja, da ima le-to na spletu za žrtev močne posledice, ki jih lahko razdelimo v tri kategorije. Tako avtorica govori o: *čustvenih posledicah* (žrtve spletnega nasilja poročajo o občutkih sramu, obupa, jeze in anksioznosti), *socialnih posledicah* (oškodovani mladostniki lahko zaradi spletnega nadlegovanja doživijo socialno izključitev iz vrstniških skupnosti) in *pravnih posledicah* (v primeru spletnega nasilja lahko storilec nosi številne pravne posledice) (Dolar, 2020, str. 77).

### **2.3 ODVISNOST OD INTERNETA**

Ko slišimo besedo odvisnost, pomislimo na odvisnost od alkohola, drog, cigaret itd. To so kemične odvisnosti, to pomeni, da si odvisen od snovi, ki vsebujejo kemikalije. Odvisnost od interneta pa je ena od oblik nekemičnih odvisnosti. Nekemična odvisnost pa je odvisnost, pri kateri si zasvojen z nekakšnim vedenjem oz. da delaš nekaj neprestano in ne moreš odnehati. Uporaba spleta in drugih tehnologij samo po sebi ni nevarna, dokler poleg tehnologije opravljamo tudi druge naloge/obveznosti v vsakdanjem življenju. Problemi oz. težave s tem nastanejo takrat, ko začne tehnologija vplivati na psihološko stanje posameznika (Vse bo: v redu, 2018; Društvo Stigma, b. l.; Revija Lisa, 2012).

Zasvojenost s spletom (odvisnost od računalnika) in tehnologijami, predvsem igranje video iger, v literaturi pogosto povezujejo z različnimi duševnimi motnjami in težavami. Dobro je vedeti, da izraženi simptomi zasvojenosti niso vedno posledica prekomerne rabe tehnologij, temveč so lahko odraz neke druge stiske. Večji problem nastane, kadar je zasvojenost le eden od izraženih simptomov, izvor stiske pa je primarna psihološka motnja, ki je spregledana (Logout, 2018).

Raziskave kažejo, da je dober prediktor za pridružene motnje in resnejše težave z zasvojenostjo s spletom tudi osamljenost. Oseba je namreč bolj ranljiva, kadar občuti odsotnost intimnosti ali močnih povezav z drugimi ljudmi (Logout, 2018).

### **2.3.1 Znaki odvisnosti od interneta**

Poznamo veliko znakov odvisnosti od interneta. Zelo pogosti znaki so, da izgubimo občutek za čas, saj ko npr. igramo video igre, smo tako osredotočeni na to igro, da se sploh ne zavedamo, kaj se dogaja v realnem življenju. Eden od znakov je tudi, da se začnemo odmikati od družine in prijateljev – zato ker nočemo zapustiti interneta oz. ne želimo prenehati s tem, kar počnemo na spletu. Dostikrat se zgodi tudi, da bo oseba, ki je odvisna od interneta, imela svoj obrok kar pri računalniku oz. napravi, ki jo uporablja. Znak tega, da smo odvisni od interneta, je tudi, da ljudje pošiljajo neposredna sporočila tistemu, ki se nahaja v istem prostoru, kot se nahaja on sam. To so samo nekateri znaki, obstaja pa še mnogo drugih, po katerih vemo, da je nekdo odvisen od interneta (Mashable, 2014; Vse bo: v redu, 2018).

Skrajni znak za »alarm« je predvsem to, če se pokaže, da otrok ali mladostnik izgublja nadzor nad svojim početjem, da se ne drži več dogovorov, ki so pomembni tudi zanj, ker se ne more obvladovati, sebi in drugim pa laže o času, ki ga preživi s svojo napravo. Pri poskusu omejevanja dostopa do računalnika je lahko celo fizično agresiven. Meja med navdušencem in odvisnikom je vedno nekoliko zabrisana, saj lahko nekdo preživi dosti časa za računalnikom, a ni zasvojen, nekdo drug pa že pri manjši rabi naprav razvija vzorce zasvojenosti (Safe.si, 2016).

### **2.3.2 Posledice odvisnosti od interneta**

Strokovnjaki na teh področjih so ugotovili, da zasvojenost z internetom zelo škodi našim možganom, tako kot zasvojenost z alkoholom in drogami. Na možganih so znanstveniki pri tistih, ki so odvisni, začeli opazovati poškodbe na belem tkivu možganov, ki med seboj povezuje vitalne dele, odgovorne za čustvovanje, odločanje in samonadzor. Zasvojenci po navadi zapostavijo izobraževalno (slabšanje ocen), socialno (vedno manj stikov z družino in prijatelji), poklicno (opuščanje službenih dolžnosti oz. nalog), zdravstveno (bolečine v hrbtenici, draženje oči, nezbranost, utrujenost, slaba higiena ...) aktivnost (M. F., 2012).

Zaradi pretirane uporabe interneta se uporabniku spremeni bioritem, predvsem vzorec spanja, podobno kot alkoholiki potrebujejo vedno večjo količino alkohola, tako

tudi zasvojenosti z internetom potrebujejo vedno več časa za internetno uporabo, zasvojenosti zahtevajo tudi veliko zasebnosti in začnejo se vedno več lagati (Primožič, 2009).

### 2.3.3 Vrste spletnih zasvojenosti

Raziskovalci na področju spletnih zasvojenosti so prepoznali različne tipe internetne zasvojenosti/odvisnosti: zasvojenost z internetnimi igrkami, zasvojenost z virtualnimi odnosi (klepetalnice, forumi itn.), zasvojenost z informacijami; količina podatkov na internetu je tako rekoč neomejena, nekateri posamezniki so obsedeni z zbiranjem informacij s posameznega področja ter njihovim urejanjem ali kakšno drugačno uporabo, zasvojenost z računalnikom, ki resda ni prava internetna odvisnost, ima pa veliko podobnih lastnosti, računalniške igrice brez povezave z internetom človeka zasvojijo podobno kot virtualna skupnost (Žigon, 2010).

Tudi Pahovič (2017) piše, da obstaja več vrst spletnih zasvojenosti, in poudari, da ima vsaka od njih svoje zakonitosti, posebnosti in načine, kako jih zdraviti. Če posameznik ne more dostopati do spletnih vsebin, ima simptome, ki so lahko psihične ali fizične narave, npr. tresenje, razdraženost, težave s spanjem itd. Poznamo *zasvojenost z računalniškimi igrkami*, pri kateri lahko igramo igre po spletu samostojno ali z več igralci. Razlikujejo se predvsem po vsebini, kompleksnosti in uporabljeni tehnologiji. Nato je *splošna zasvojenost z digitalnimi tehnologijami in s spletom*, ki obsega vsakodnevno brezciljno brskanje po spletu, pregledovanje elektronske pošte, nenehno preverjanje sporočil ... Sledi zasvojenost z *družbenimi omrežji*, kjer uporabnik uporablja samo socialna omrežja in s tem nadomesti komunikacijo iz oči v oči. *Zasvojenost s spletnim nakupovanjem* je tudi ena izmed vrst spletne zasvojenosti. Tukaj težava nastopi takrat, ko z nakupovanjem nadomeščamo nekaj drugega, kadar nam nakupovanje pomeni odmik od težav in sproži pozitivna čustva. Ena izmed zasvojenosti pa je tudi *zasvojenost s športnimi stavami in igrkami na srečo*, kjer problem s to zasvojenostjo vedno bolj narašča, ker igralci igrajo od doma, ki jim predstavlja varno okolje.



### 2.3.4 Kako zdraviti odvisnost od interneta

V različni literaturi se pojavlja vprašanje, ali je zdravljenje odvisnosti od interneta sploh potrebno. Nekateri menijo, da takšna odvisnost sčasoma sama izzveni. Pri zdravljenju odvisnosti si lahko pomagamo tudi sami z določeno programsko opremo, ki nadzoruje uporabo interneta in vrsto strani, ki jih lahko obiščemo. Sicer pa se za zdravljenje odvisnosti od interneta priporoča tudi individualna, skupinska ali družinska terapija (Gregory, 2019).

Najpogostejša metoda je reorganizacija časa in sprememba vsakdanjega bioritma. Zasvojenec se začne tako ukvarjati z drugimi dejavnostmi in tako čas, ki bi ga sicer uporabil za aktivnosti po internetu, uporabi drugje. Drugače pa je prvi korak, da zasvojenec (npr. otrok) obišče ambulanto, da mu postavijo diagnozo. Terapevt skozi pogovor presodi resnost te težave in predlaga potek zdravljenja. V večini primerov sledijo individualne terapije, ob katerih se bo npr. otrok ob pomoči staršev in terapevta poskušal rešiti svoje težave. Koliko terapij bo potrebnih, je seveda odvisno od stopnje odvisnosti. Če bi bil otrok oz. kdor koli drug sposoben sam obvladati svoje težave, bi bil dovolj obisk terapevta 1–2-krat na teden, v nasprotnem primeru pa seveda več terapij. Te terapije lahko trajajo različno dolgo, lahko od enega leta do pet let, odvisno od težavnosti odvisnosti. Zdravljenje se konča šele takrat, ko se posamezniki počutijo dovolj stabilne in terapevti ter zdravniki ocenijo, da so pacienti svojo težavo zmožni obvladovati (Vse bo: v redu, 2018).

Gregory (2019) pa kot prvi korak pri zdravljenju odvisnosti od interneta izpostavi priznanje, da obstaja problem. Če menimo, da nimamo problema, najbrž ne bomo iskali pomoči. Velika težava interneta se kaže v tem, da pogosto ni nobene odgovornosti in nobenih mej. Skriti smo za zaslonom in stvari, ki jih izrečemo ali storimo za zaslonom, morda nikoli ne bi naredili v živo (Gregory, 2019). Cilj zdravljenja odvisnosti od interneta je ustvariti meje in uravnotežiti uporabo interneta, ne pa popolnoma prenehati z uporabo. Če obstaja kakšna aplikacija, igra ali spletna stran, od katere je oseba še posebej odvisna, pa se kljub temu priporoča, da je cilj zdravljenja popolnoma prenehati z uporabo le-te (MHA – Mental Health America, b. l.)

## **3 RAZISKOVALNI DEL – ANALIZA ANKETE**

### **3.1 METODA DELA IN OPIS VZORCA**

Anketa se je izvajala v fizični obliki in je bila anonimna. Vprašalnik so anketiranci reševali v času od 14. 1. do 21. 1. 2020. Pri reševanju ankete so sodelovali 104 anketiranci, učenci OŠ Miklavž na Dravskem polju. Tako je sodelovalo 46 petošolcev (22 moških in 24 žensk) in 58 devetošolcev (28 moških in 30 žensk) – iz tega izhajajoč sta poleg splošne (nadpomenske) učenci/mladostniki pomembni opazovalni spremenljivki spol in starost anketirancev in s tem povezana raba terminologije moški-ženske in petošolci-devetošolci v nadaljevanju naloge, tj. pri interpretacijah rezultatov, v mnenju ob zaključku naloge. Pridobljene podatke sva nato obdelali, rezultate pa povzeli in vnesli v grafe. Pri urejanju podatkov je bil uporabljen program Microsoft Excel.

### **3.2 OPIS VPRAŠALNIKA**

Anketni vprašalnik je bil sestavljen iz 13 vprašanj – odprtega in zaprtega tipa (glej prilogo na koncu naloge). Vprašanja se nanašajo na izbrano raziskovalno področje in opredelitev problema v prvem delu naloge.

### **3.3 HIPOTEZE**

Internet je dostopen vsakomur in je vse pogosteje past, ki pelje v odvisnost od njega. Osnovnošolci vse preveč časa preživijo na njem in so podvrženi spletnim tveganjem, nevarnostim. Zato se nama še toliko bolj zdi smiselno to področje raziskati na izbranih skupinah učencev naše šole.

Na osnovi raziskovalnih vprašanj sva postavili naslednje hipoteze.

Hipoteza 1: Anketiranci med tednom na spletu preživijo od 3 do 4 ure.

Hipoteza 2: Anketiranci med vikendom na spletu preživijo od 5 do 6 ur.

Hipoteza 3: Anketiranci internet največkrat uporabljajo za socialna omrežja in za gledanje filmov, serij in videoposnetkov.

Hipoteza 4: Anketiranci največkrat dostopajo do interneta prek telefona.

Hipoteza 5: Anketiranci internet uporabljajo tudi za šolske potrebe.

Hipoteza 6: Anketiranci za pridobivanje informacij za šolo največkrat uporabljajo Wikipedio.

Hipoteza 7: Anketiranci devetih razredov uporabljajo Snapchat, Instagram, Facebook in Viber, anketiranci petih razredov pa Viber in Snapchat.

Hipoteza 8: Anketiranci se prek interneta s sošolci pogovarjajo tudi o šolskih obveznostih.

Hipoteza 9: Anketiranci znajo zavarovati svoje podatke na svetovnem spletu.

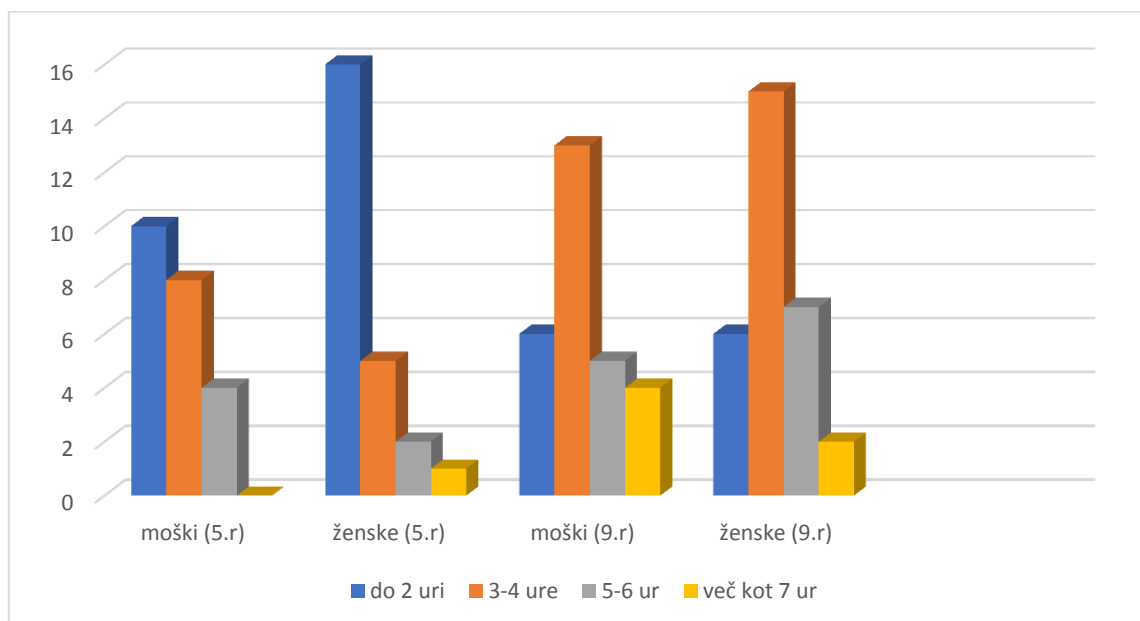
Hipoteza 10: Anketiranci so se zavarovati podatke naučili od staršev.

Hipoteza 11: Anketiranci niso imeli negativnih izkušenj s socialnimi omrežji.

Hipoteza 12: Anketiranci se na spletu zavarujejo z zapletenim geslom.

### 3.4 OBDELAVA ANKETE IN PODATKOV Z UGOTOVITVAMI

#### 3.4.1 Koliko ur na dan med tednom preživijo za računalnikom, pametnim telefonom itd.?



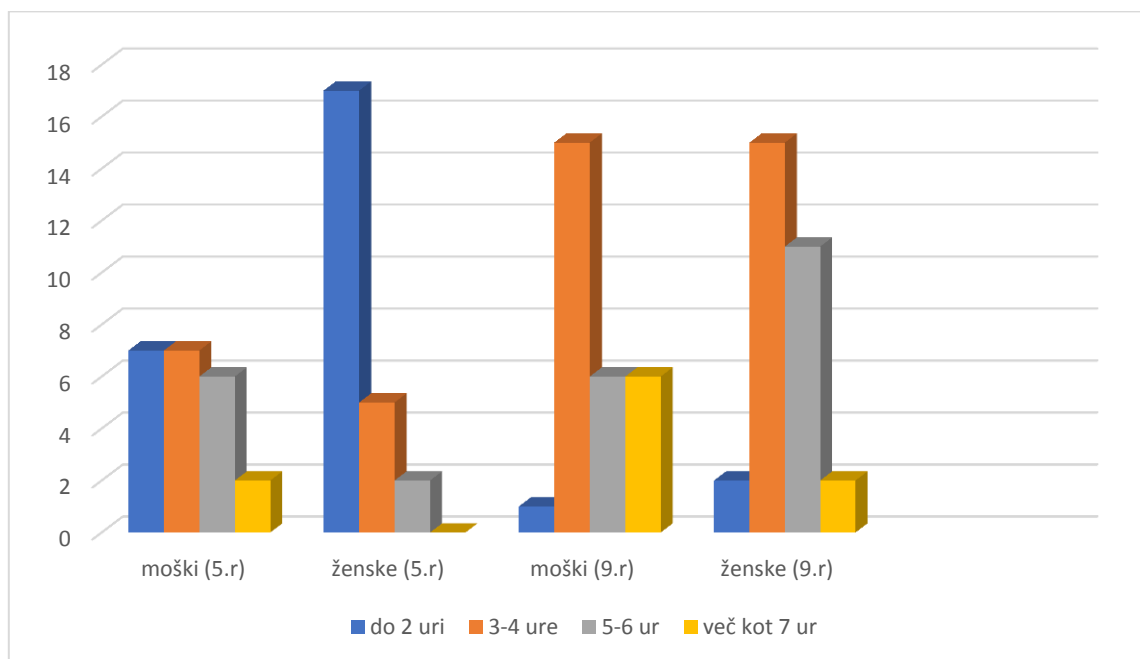
**Graf 1:** Število ur na dan med tednom, ki jih peto- in devetošolci preživijo za računalnikom, pametnim telefonom itd.

Iz raziskave je razvidno, da večina petošolcev med tednom na spletu preživi do 2 uri, medtem ko večina devetošolcev od 3 do 4 ure. Moški in ženske v petem razredu preživijo na spletu približno enako časa. V devetem razredu pa več časa na spletu

preživijo ženske. Več časa na spletu preživijo devetošolci, kar povezujeva s tem, da starost pomembno vpliva na pogostnost rabe interneta in na čas, ki ga preživijo na njem.

Raziskava avtorjev Igrec in Kšela (2018) pa je pokazala, da 56 % anketirancev od 4. do 6. razreda na spletu preživi manj kot 1 uro, 23 % 2 uri, 12 % od 3 do 4 ure, 6 % od 5 do 6 ur in 3 % več kot 6 ur. Anketiranci od 7. do 9. razreda pa so odgovorili, da na spletu preživijo manj kot 1 uro (23 %), 2 uri (30 %), od 3 do 4 ure (24 %), od 5 do 6 ur (7 %) in 6 ur ali več (16 %).

### 3.4.2 Koliko ur na dan med vikendom preživiš za računalnikom, pametnim telefonom itd.?

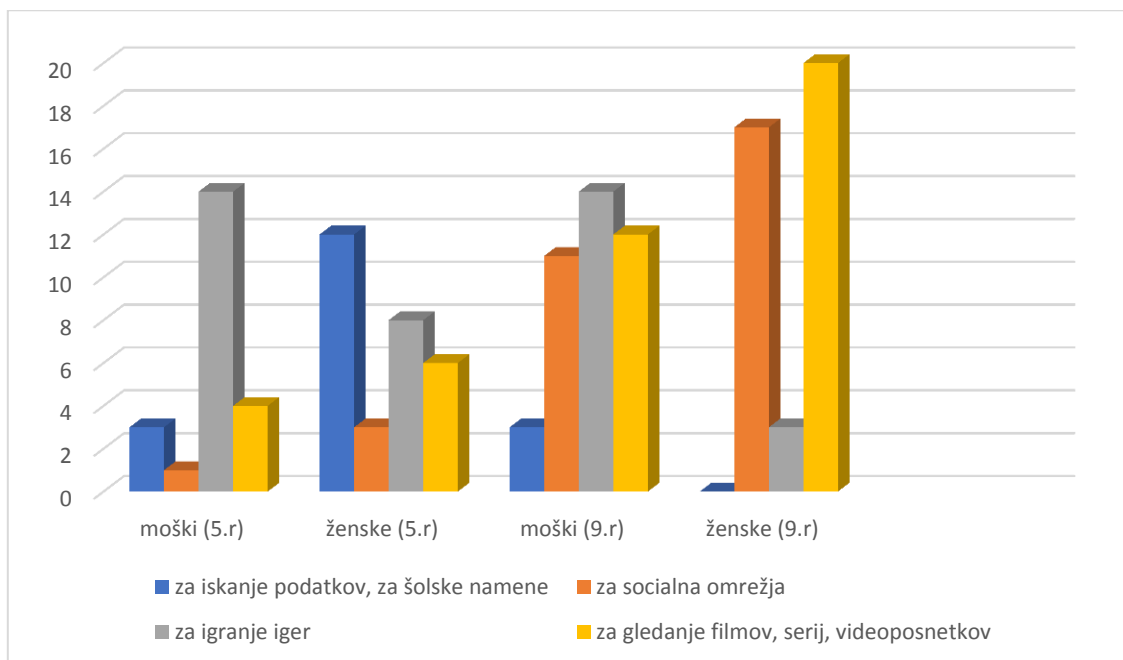


**Graf 2:** Število ur na dan med vikendom, ki jih peto- in devetošolci preživijo za računalnikom, pametnim telefonom itd.

Iz raziskave je razvidno, da večina petošolcev med vikendom na spletu preživi do 2 uri, medtem ko večina devetošolcev od 3 do 4 ure. V petem in devetem razredu na spletu preživijo dlje časa moški kot ženske. Deveti razredi preživijo na spletu več časa kot peti.

Iz raziskave izhaja tudi, da anketirani učenci uporabljajo internet vsak dan in da običajen šolski dan in šolske obveznosti (npr. učenje ipd.) ne vplivajo na krajši čas, namenjen rabi interneta. Rezultati namreč dokazujejo, da so učenci med vikendom enako časa na internetu kot na običajen šolski dan.

### 3.4.3 V kakšne namene največkrat uporabljaš internet? (več možnih odgovorov)



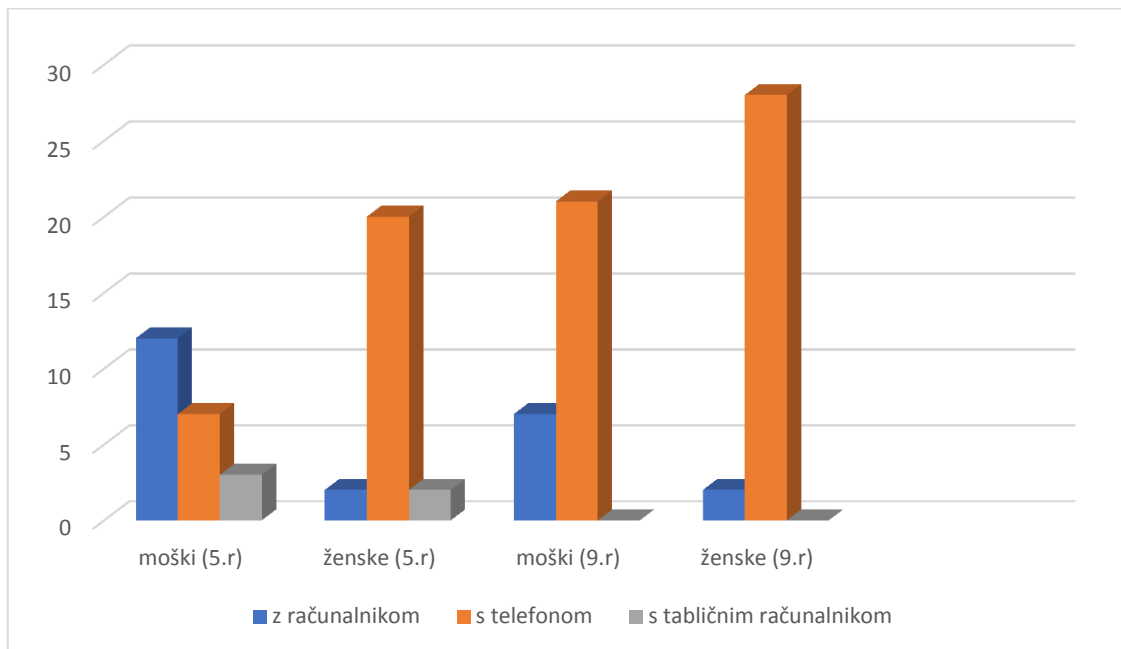
**Graf 3:** Nameni najpogostejše rabe interneta

Rezultati raziskave so pokazali, da moški petih in devetih razredov internet največkrat uporabljajo za igranje iger. Ženske petih razredov internet največkrat uporabljajo za iskanje podatkov in za šolske namene. V devetem razredu pa ženske internet največkrat uporabljajo za gledanje filmov, serij, videoposnetkov. Iz tega izpeljeva, da moškim internet predstavlja sredstvo sproščanja, igranja, zabave, medtem ko ženskam služi v namene učenja, v devetem razredu pa nadomesti gledanje televizije. Prav tako izpeljeva, da imajo učenci (oz. mladostniki) glede na spol različne interese in posledično to odražajo tudi v namenu rabe interneta. Nama se vsekakor zdi koristnejša raba interneta v šolske namene kot zgolj za igranje igrice ali gledanje serij ipd. in ga tudi sami pogosto uporabljajo za namene učenja, saj na ta način pridobivajo dodatna znanja, nadgrajujejo predznanja. Tudi v knjižnico ni

treba tako pogosto, saj internet ponuja veliko učnih vsebin, ki so prek njega hitro in lahko dostopne.

V raziskavi Igrec in Kšela (2018) pa je bilo ugotovljeno, da učenci od 4. do 6. razreda internet uporabljajo za igranje iger (19 %), za socialna omrežja (22 %), za šolo (28 %) in za druge namene (31 %), medtem ko 15 % učencev od 7. do 9. razreda uporablja internet za igre, 19 % za šolo, 25 % za socialna omrežja, 41 % pa za druge namene.

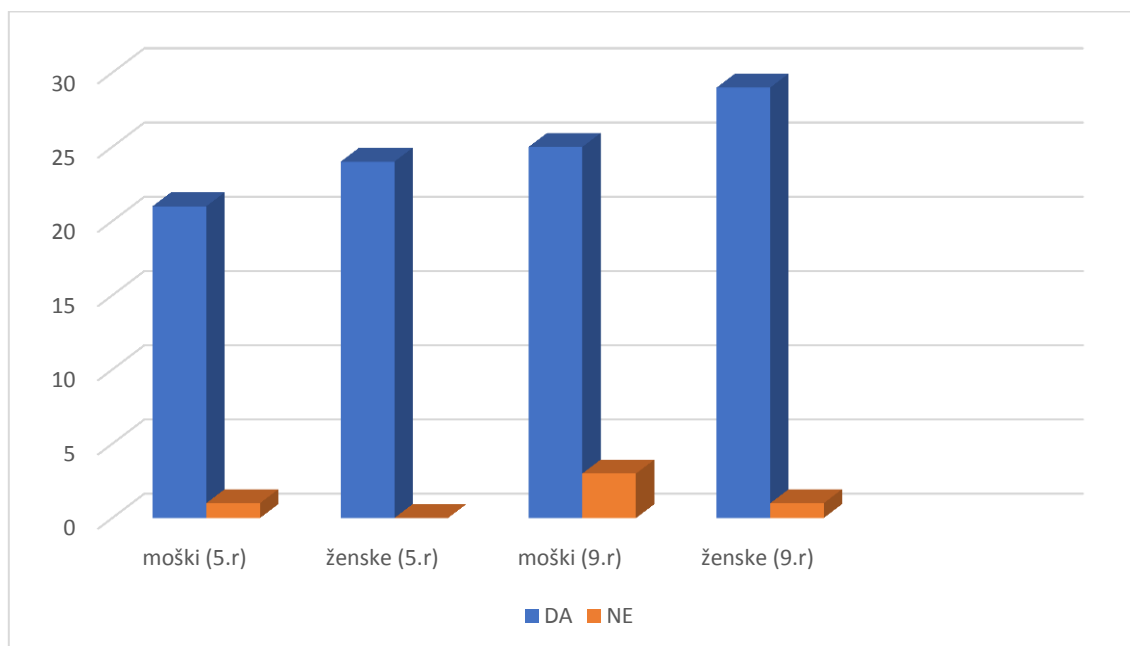
#### 3.4.4 S katero napravo največkrat dostopaš do interneta?



**Graf 4:** Najpogostejša naprava za dostop do interneta

Iz raziskave izhaja, da moški v petem razredu do interneta največkrat dostopajo prek računalnika, medtem ko ženske petega razreda ter moški in ženske devetega razreda prek telefona. Ne glede na spol v devetem razredu nihče do interneta ne dostopa prek tabličnega računalnika. Dani rezultati kažejo na morebitno manjšo mero spretnosti petošolcev z upravljanjem pametnih telefonov v primerjavi s sošolkami in anketiranci devetega razreda, kar naju je do neke mere presenetilo. Predvidevava pa, da anketiranci tabličnih računalnikov ne uporabljajo zaradi pametnih telefonov.

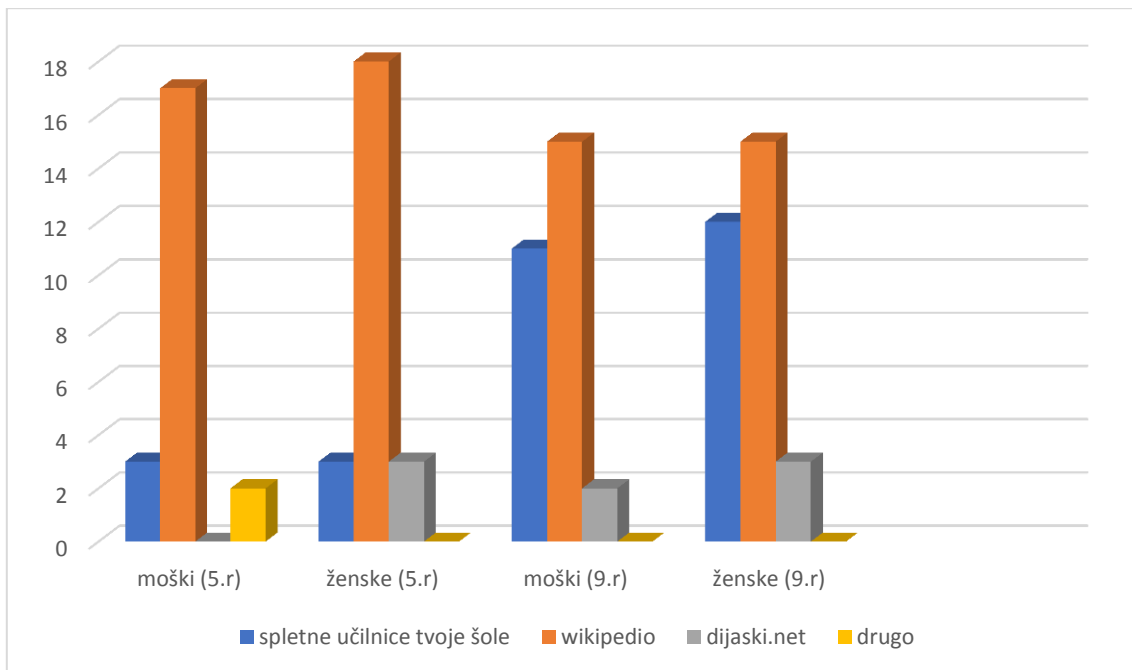
### 3.4.5 Ali uporabljaš internet tudi za šolske potrebe?



**Graf 5:** Raba interneta tudi za šolske potrebe

Rezultati raziskave potrjujejo najino predpostavko, da skoraj vsi učenci uporabljajo internet tudi za šolske potrebe. Samo pet učencev petih in devetih razredov ne uporablja interneta za šolske potrebe, kar povezujeva s tem, da najbrž tudi sicer niso motivirani za šolsko delo in se zadovoljijo z znanjem, pridobljenim pri rednem šolskem delu, in z zapisi v zvezek. Prav tako izpeljeva, da se večina osnovnošolcev zaveda pomena pridobivanja informacij prek spleta kot koristne možnosti za pridobitev dodatnih znanj, podatkov, potrebnih pri nastajanju raziskovalnih, seminarških, projektnih nalog ipd.

### 3.4.6 Katere spletne strani največkrat uporabljaš za pridobivanje informacij za šolo?

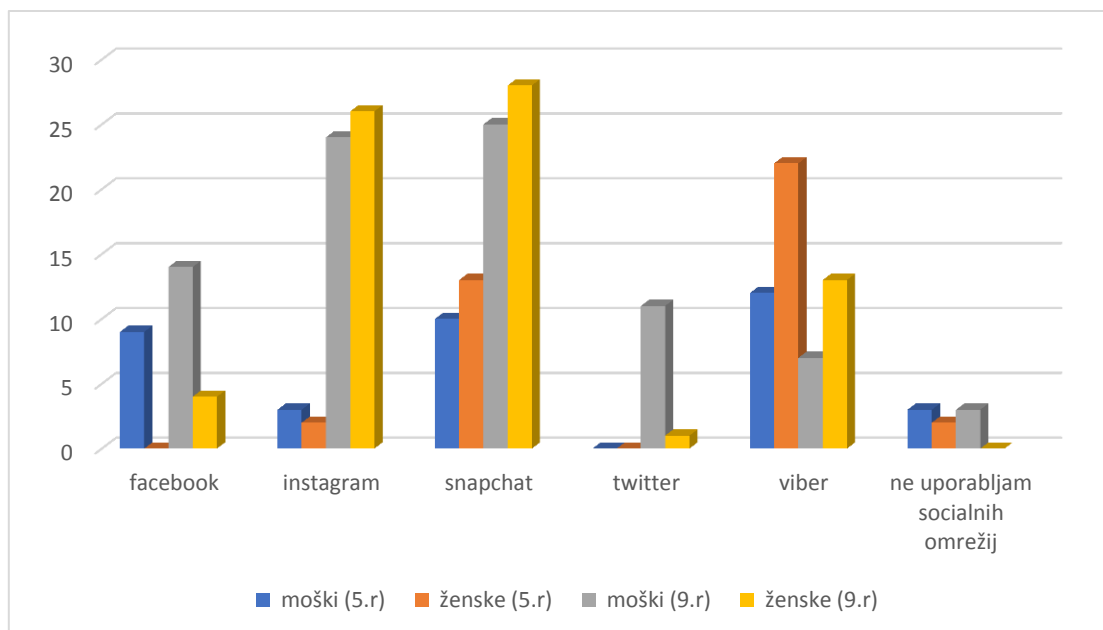


**Graf 6:** Raba spletnih strani za pridobivanje informacij za šolo

Na podlagi rezultatov raziskave ugotavlja, da večina učencev devetih in petih razredov največkrat uporablja Wikipedio za pridobivanje informacij za šolo, kar povezujeva s tem, da nudi dosti koristnih informacij in da je dostop do le-teh preprost in hiter. Dva učenca petih razredov sta obkrožila drugo in napisala, da uporabljata še Google in Google prevajalnik. Zasediva tudi rabo spletnih učilnic (te namreč nekateri učitelji vključujejo v redni pouk), dijaški.net, katerega pa nekateri učitelji odsvetujejo. Ne glede na to, ga tudi midve uporabljava, le da nekatere podatke preveriva s pomočjo drugih virov. Vsekakor pa lahko izpeljeva, da nekateri učenci (četudi mlajši) želijo pridobiti čim več relevantnih podatkov, ki pa jih najdemo v različnih pdf-besedilih in drugih e-gradivih (npr. i-učbeniki, različni članki, prispevki učiteljev ipd.), pa tudi po tujih virih posegajo, kar ocenjujemo za pozitivno in v sodobnem času potrebno.



### 3.4.7 Katera socialna omrežja vse uporabljaš? (več možnih odgovorov)

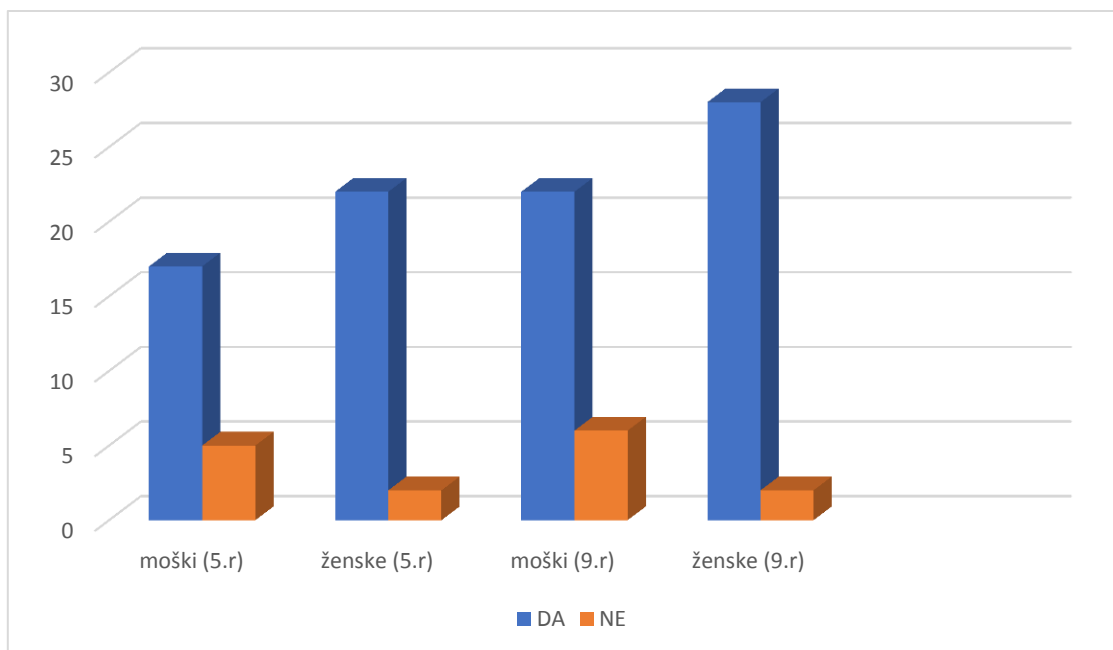


**Graf 7:** Raba socialnih omrežij

Iz rezultatov raziskave je razvidno, da devetošolci največ uporabljajo Instagram in Snapchat, medtem ko petošolci Snapchat in Viber. Nekaj učencev devetih in petih razredov pa sploh ne uporablja socialnih omrežij. Ugotavljava tudi, da noben petošolec oz. petošolka ne uporablja Twitterja. V tem, da nekateri učenci ne uporabljajo socialnih omrežij, ne vidiva negativne strani – zdi se nama pomembno, da smo mladostniki v živem stiku drug z drugim, se pogovarjamo, kdaj skupaj učimo, se zabavamo in smejemo. To pa nam spletna omrežja ne nudijo ali pa gre za navideznost, ki lahko mladostnika popelje v svet odvisnosti, obsedenosti, kot npr.: v zadnjem času popularnem zbiranju ognjev na Snapchatu mladostnik kaj hitro izgubi zavedanje, kaj je prav oz. ni prav. Zgodí se celo, da kljub varovanju osebnih podatkov, prepovedi fotografiranja ipd. v zanesenosti to zlorabi, in se pojavljajo fotografije, posnetki oseb, katerih se ne bi smeli. Seveda sledijo posledice, v šoli npr. vzgojni ukrep – opomin, lahko je prijava na policijo.

Leta 2014 so na spletni strani Safe.si izvedli anketo, v kateri so mladostnike povprašali, katere mobilne aplikacije uporabljajo na svojih mobilnih telefonih. Med najbolj priljubljenimi je Facebook Messenger, ki ga uporablja 68 % mladostnikov, sledijo Snapchat (60 %), Instagram (55 %) in Viber (46 %).

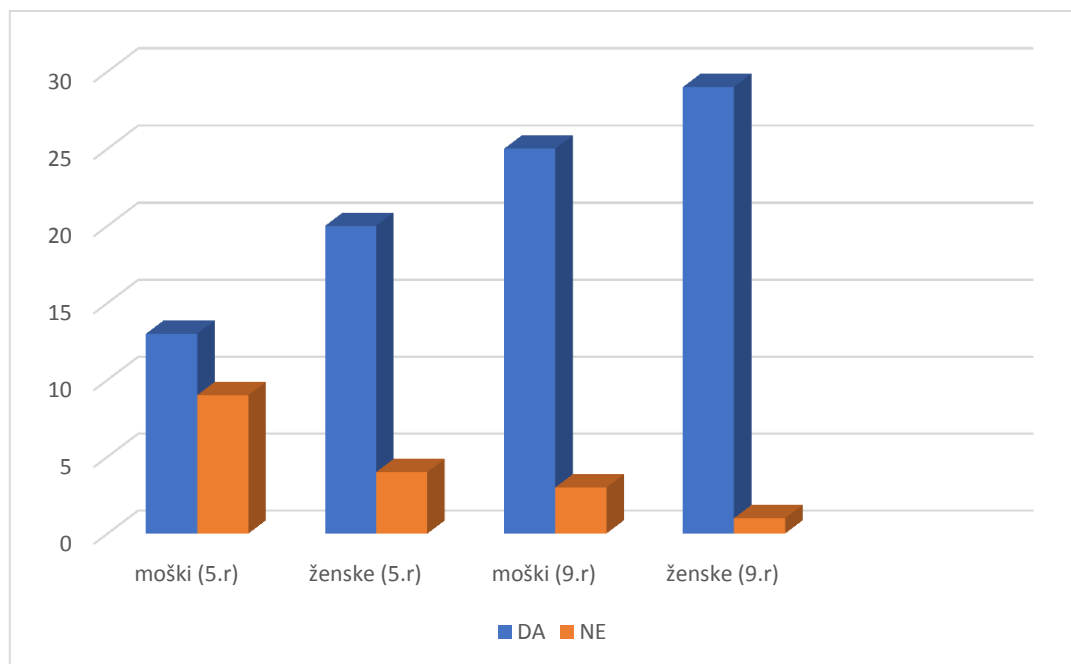
### 3.4.8 Se prek interneta s sošolci pogovarjaš tudi o šolskih obveznostih?



**Graf 8:** Pogovor s sošolci prek interneta

Raziskava je pokazala, da se večina petošolcev kot tudi devetošolcev prek interneta pogovarja tudi o šolskih obveznostih. To povezujeva s tem, da se učenci po pouku ne družijo ali pa zelo malo in da so socialna omrežja možnost, ki jim nudi tudi izmenjavo znanj, raznih informacij, povezanih s šolskim delom, reševanje nalog ipd. Več devetošolcev se ne pogovarja prek interneta o šolskih obveznostih kot petošolcev, in sicer osem učencev, ki obiskujejo deveti razred. Meniva, da pri devetošolcih prevladujejo drugi interesi kot zgolj šolsko delo ter obveznosti in se le-te odražajo tudi prek rabe socialnih omrežij – marsikdaj gre za prijetne klepete, kratkočasenje, zabavo.

### 3.4.9 Ali veš, kako zavarovati svoje podatke na svetovnem spletu?

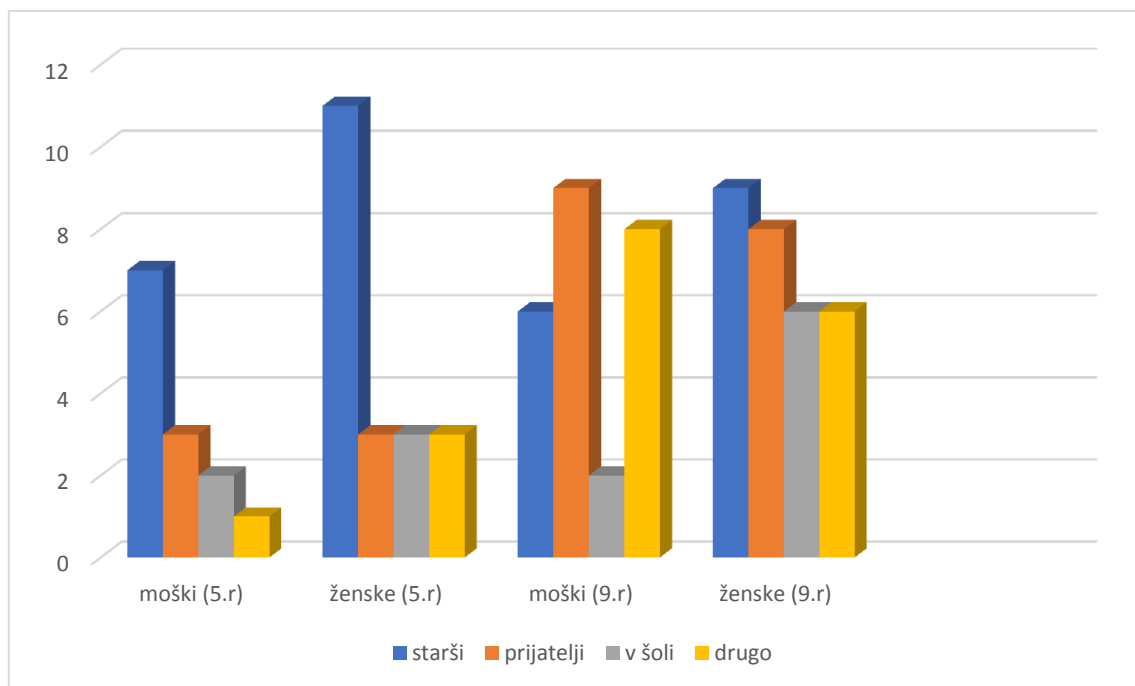


**Graf 9:** Osveščenost o varovanju podatkov na svetovnem spletu

Ugotavljava, da večina učencev ve, kako se zavarovati na svetovnem spletu. To povezujeva s tem, da nas v šoli razredniki v okviru razrednih ur poučujejo o tem, nas opozarjajo pred nevarnostmi spleta, ponazorijo s konkretnimi primeri ipd. Tudi drugi učitelji in starši nas opozarjajo na nevarnosti, spletne zlorabe. Na to temo je šola že nekajkrat organizirala tudi starševski večer, kar ocenjujeva kot zelo pozitivno, saj nekateri starši vseeno ne poznajo pasti, nevarnosti spleta in so posledično nemočni, da bi svetovali svojemu otroku. Prav tako se nama zdi prav, da imajo starši nadzor nad nami – mladostniki.

Ugotavljava tudi, da se med devetošolci in petošolci zna na svetovnem spletu zavarovati več žensk kot moških. Ta ugotovitev kaže na vpliv spola, ženske so previdnejše in se v večji meri zavedajo posledic, ki so lahko zelo neprijetne in imajo lahko dolgoročen vpliv v življenju posameznika. Raziskava nam tudi pokaže, da se na spletu zna zavarovati več devetošolcev kot petošolcev, kar seveda povezujeva s starostjo – starejši učenci so spretnejši pri uporabi spleta, spletnih aplikacij ...; s starostjo so pridobili večje zavedanje o nevarnostih spleta. Svoja védenja bi lahko koristno prenašali na mlajše učence.

### 3.4.10 Če da, od koga oz. kje si se tega naučil?



**Graf 10:** Vir znanja/védenja o varovanju podatkov

Rezultati raziskave so pokazali, da se je večina tistih učencev, ki so na prejšnje vprašanje odgovorili z da, naučila zavarovati na spletu s pomočjo staršev. Ta podatek je spodbuden, saj potrjuje, da se naši starši še kako zavedajo svoje starševske vloge, katere del je v 21. stoletju tudi obvarovati svojega otroka pred spletnimi tveganji, zlorabami. Veliko devetošolcev se je naučilo zavarovati na spletu s pomočjo prijateljev. Nekateri petošolci so obkrožili, da so se zavarovati naučili drugje, in so navedli, da so se tega naučili sami, iz videoposnetka, in da so jih to naučili drugi sorodniki. Tudi nekateri devetošolci so obkrožili, da so se tega naučili sami, in navedli, da so se tega naučili sami in prek interneta. Izpeljeva lahko, da so učenci naše šole (v kolikor bi posplošili podatke tudi na ostale starostne skupine) dovolj osveščeni in znajo varno rabiti internet, se obvarovati pred spletnimi tveganji. Vsekakor pa se ne gre zanesti zgolj na pridobljene podatke, saj spletni nestrpneži in ustrahovalci nenehno iščejo nove poti za pridobitev žrtev, in to največkrat ravno med nami otroki in mladostniki.

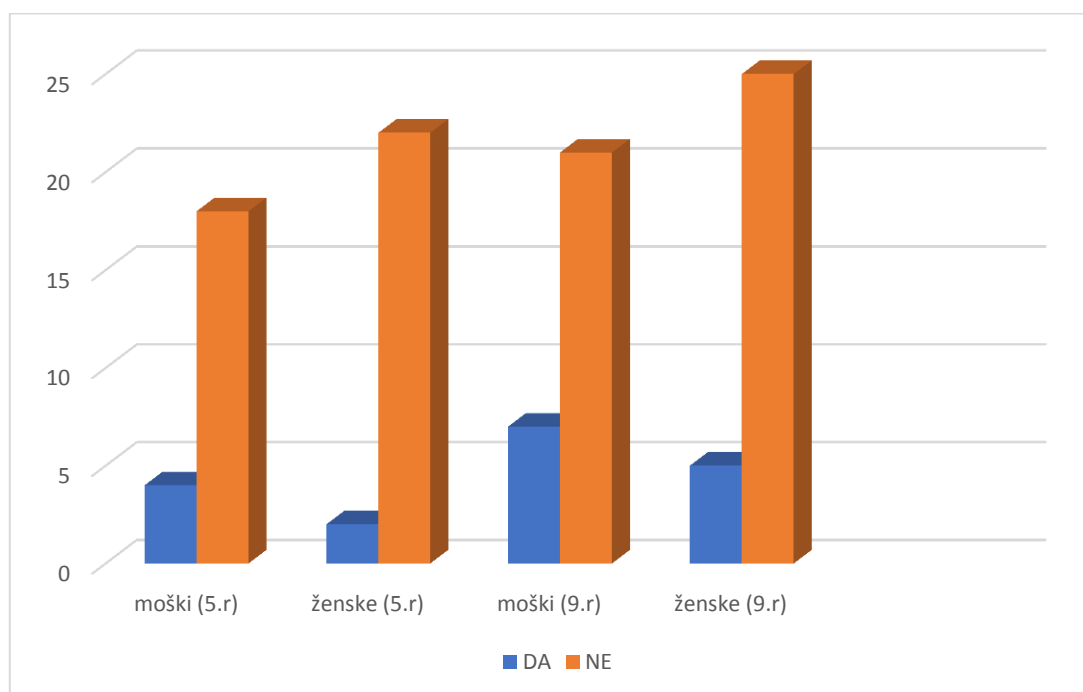
Rezultati Evropske raziskave EU Kids Online prav tako potrjujejo, da se starši zavedajo svoje vloge pri obvarovanju svojega otroka pred spletnimi nevarnostmi, in

pokažejo, da starši večino informacij o varnostnih orodjih in varni uporabi interneta dobijo na televiziji, radiu ter v revijah in časopisih (53 %) in pa pri članih družine ter prijateljih (54 %) (Safe.si, 2020).

V slovenski raziskavi Mladi na netu pa največ staršev informacije o varnostnih orodjih in varni uporabi interneta dobi od družine in prijateljev (40 %), na televiziji, radiu ter v revijah in časopisih (38 %) pa tudi pri ponudnikih internetnih storitev (23 %) (Safe.si, 2020).

Igrec in Kšela (2018), ki sta preučevala nevarnosti na internetu pri osnovnošolcih, sta ugotovila, da se je 34 % anketirancev od 4. do 6. razreda podučilo o nevarnostih na spletu od staršev, 9 % od prijateljev, 57 % pa od drugih virov, medtem ko se je 27 % anketirancev od 7. do 9. razreda tega naučilo od staršev, 29 % v šoli, 14 % od prijateljev in 30 % od drugih virov.

### 3.4.11 a) Si imel kakšno negativno izkušnjo s socialnimi omrežji (objava fotografij, nezaželena sporočila, vdor v tvoj profil ...)?



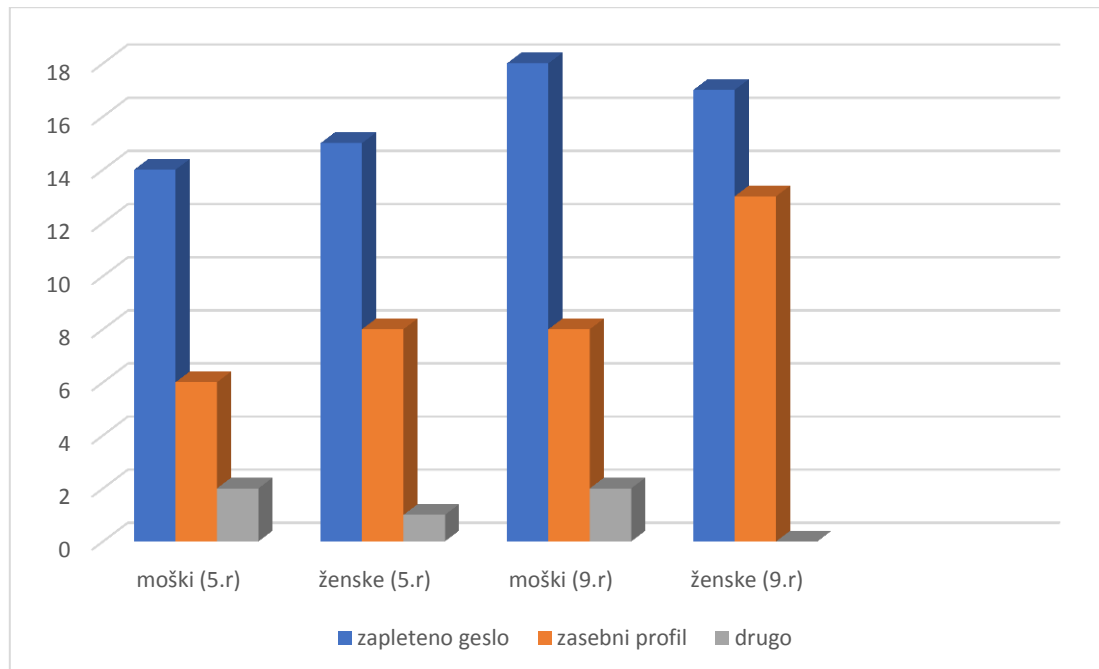
**Graf 11:** Negativna izkušnja s socialnimi omrežji

Raziskava pokaže, da se večina učencev ni srečala z negativno izkušnjo s socialnimi omrežji. Nekaterim učencem tako devetih kot petih razredov pa se je to že zgodilo.

### 3.4.11 b) Če da, opiši svojo izkušnjo (kdo ti je pri tem pomagal?).

Iz zapisov spletno zlorabljenih anketiranih učencev izhaja, da so jim vdrli v profil ali igro, da so jim neznanci pisali neprimerna sporočila, jih klicali in jih spraševali o osebnih podatkih, objavili video, v katerem so ga/jo žalili. Pomagali so jim pa starši in prijatelji. Pomembno je (po najinem prepričanju), da vsakdo, ki je žrtev spletne zlorabe, o tem nemudoma spregovori odrasli osebi, ki ji zaupa, torej poišče pomoč. Meniva, da če tega ne stori, pride do stopnjevanja groženj in vse večje stiske zlorabljenih posameznikov. Kakor iz raziskave izhaja, ni med anketiranci nikogar, ki o svoji neprijetni izkušnji na internetu ne bi bil pripravljen govoriti, kar ocenjujemo za pozitivno, namreč nekateri o tem enostavno ne morejo ali nočejo govoriti.

### 3.4.12 Kako se ti osebno zavaruješ na spletu?



**Graf 12:** Zavarovanje sebe pred spletnimi tveganji

Iz raziskave je razvidno, da se peto- in devetošolci na spletu najpogosteje zavarujejo z zapletenim geslom. Kar nekaj se jih zavaruje tudi z zasebnimi profili. Nekateri

petošolci se zavarujejo tudi na drugačne načine, npr. da imajo pri vsaki igri drugačno ime in da ne uporabljajo svoji pravih imen in priimkov. Devetošolci pa so napisali, da se zavarujejo še tako, da uporabljajo VPN (navidezno zasebno omrežje). Iz odgovorov anketirancev izpeljeva, da so naši učenci vešči različnih in več možnosti zavarovanja pred spletnimi tveganji, zlorabami.

### **3.4.13 Kaj bi svetoval/-a svojemu mlajšemu bratu ali sestri glede zaščite na internetu?**

Na to vprašanje je odgovorila večina anketiranih učencev. Napisali so, da bi mlajšim svetovali, naj ne zaupajo neznancem in se ne pogovarjajo z njimi, naj ne objavljajo svojih oz. od drugih oseb neprimernih fotografij, naj ne izdajajo osebnih podatkov, ne verjamejo vsemu, kar vidijo na internetu, naj bodo previdni, naj ne uporabljajo socialnih omrežij, naj uporabljajo zapleteno geslo in ga ne povejo nikomur ter naj si naredijo zaseben profil. Odgovori anketiranih učencev ponujajo torej širok nabor preventivnih ukrepov/nasvetov, s katerimi se zavarujemo na spletu.

## **3.5 PRIMERJAVA OBDELANIH PODATKOV S HIPOTEZAMI**

V raziskovalni nalogi je bilo postavljenih 12 hipotez. Na podlagi opravljene ankete in testiranja hipotez prek obdelave podatkov so podane naslednje ugotovitve.

**Prva hipoteza**, da anketiranci med tednom na spletu preživijo od 3 do 4 ure, je **delno potrjena**, saj petošolci med tednom na spletu preživijo manj časa kot devetošolci – do 2 uri, devetošolci pa od 3 do 4 ure.

**Druga hipoteza**, ki pravi, da anketiranci med vikendom na spletu preživijo od 5 do 6 ur dnevno, je **ovržena**. Rezultati raziskave so namreč pokazali, da večina petošolcev preživi na spletu do 2 uri, devetošolcev pa od 3 do 4 ure.

Tudi **tretja hipoteza**, ki govori o tem, da anketiranci internet največkrat uporabljajo za socialna omrežja, je **ovržena**. Iz rezultatov raziskave je razvidno, da moški petih in devetih razredov internet največkrat uporabljajo za igranje iger. Ženske petih

razredov internet uporabljajo za iskanje podatkov in za šolske namene, ženske devetih razredov pa za gledanje filmov, serij, videoposnetkov.

V **četrty hipotezi** sva predvidevali, da anketiranci največkrat dostopajo do interneta prek telefona. Ta hipoteza je **potrjena**, saj rezultati raziskave kažejo, da večina učencev dostopa do interneta prek svojih pametnih telefonov.

**Peta hipoteza** pravi, da anketiranci internet uporabljajo tudi za šolske potrebe. Hipoteza je **potrjena**, namreč večina učencev devetih in petih razredov uporablja internet tudi za šolske potrebe.

V **šesti hipotezi** sva predvidevali, da anketiranci za pridobivanje informacij za šolo največkrat uporabljajo Wikipedio. Ta hipoteza je prav tako **potrjena**, saj nam rezultati raziskave pokažejo, da si večina učencev pri različnih informacijah za šolo pomaga z Wikipedio.

**Sedma hipoteza** pravi, da deveti razredi največkrat uporabljajo Snapchat, Instagram, Facebook in Viber, petošolci pa Viber in Snapchat. Iz rezultatov raziskave je razvidno, da devetošolci največkrat uporabljajo le Snapchat in Instagram, zato je najina hipoteza le **delno potrjena**. Del hipoteze, ki se nanaša na petošolce (ti največkrat uporabljajo Snapchat in Viber), pa je v celoti potrjen.

**Osma hipoteza** govori o tem, da se anketiranci prek interneta pogovarjajo tudi o šolskih obveznostih. Hipotezo sva **potrdili**, saj rezultati raziskave prikazujejo, da večina petošolcev in devetošolcev internet uporablja tudi za pogovarjanje o šolskih obveznostih.

V **deveti hipotezi** sva predvidevali, da anketiranci znajo zavarovati svoje podatke na svetovnem spletu. Ugotovili sva, da se učenci znajo zavarovati na spletu, s tem pa je tudi ta hipoteza **potrjena**.

Iz **desete hipoteze** izhaja, da so starši naučili anketirance zavarovati njihove podatke. Hipoteza je **delno potrjena**, saj so se nekateri naučili zavarovati na spletu s pomočjo prijateljev pa tudi sami.



V **enajsti hipotezi** predpostavlja, da anketiranci niso imeli negativnih izkušenj s socialnimi omrežji. Hipoteza je **delno potrjena**, saj je nekaj učencev vendarle imelo negativno izkušnjo s socialnimi omrežji.

**Dvanajsta hipoteza** govori o tem, da se anketiranci na spletu zavarujejo z zapletenim geslom. Učenci se največkrat na spletu zavarujejo z zapletenimi gesli, kar pa tudi **potrjuje** zastavljeno hipotezo. Iz analize pridobljenih podatkov izhaja tudi, da se dosti učencev zavaruje tudi z zasebnim profilom.

## 4 ZAKLJUČEK

V času hitrih sprememb, napredka v znanosti in poplavi številnih novih tehnologij si večina nas ne predstavlja življenja brez interneta. Si predstavljate, da mi mladostniki ne bi sledili novostim – vrstniki nas bi zbadali z "oldtajmerji" in še čim. Pa tudi zelo mikavna je sodobna tehnologija, še bolj raba interneta in socialnih omrežij. Poleg tega pa koristna, ob varni rabi doprinese dodatna znanja, uspeh. Zato se je tudi učenci poslužujemo – olajša nam delo za šolo ali pa si zgolj krajšamo prosti čas.

Skleneva lahko, da mladostniki (osnovnošolci) sorazmerno precej časa preživimo na internetu – podatki od 3 do 4 ure na dan niso zanemarljivi, najbrž pa bi k temu lahko še prišteli čas, ki ga namenimo gledanju televizije. Vsekakor, po najinem mnenju, preživimo mladostniki preveč časa pred ekrani, četudi to pogosto upravičujemo z delom za šolo.

Ne glede na zastavljena raziskovalna vprašanja in izsledke najine raziskave sva na podlagi lastnega doživljanja in izmenjave mnenj z vrstniki ugotovili, da se je v zadnjem obdobju – v obdobju zaprtja šol in pouka na daljavo – čas, ki ga osnovnošolci preživimo na internetu, bistveno povečal – prav tako čas, namenjen učenju/delu za šolo. In zagotovo so se prioritete vseh nas, kot ugotavljajo tudi na Logoutu (2020), v času samoizolacije spremenile. A čezmerna uporaba spletnih vsebin tudi v času, ko smo več doma in za zaslone, ostaja in se celo krepi. Dokončna rešitev za uravnoteženje spletnih aktivnosti seveda ni v tehnologiji sami, temveč v spremembi našega vedenja. V samonadzoru. V zavestnih strategijah odklopa od spleta. Pametni telefon je lahko tudi izklopljen. Za delo ne potrebujemo nenehnega branja e-sporočil. Lahko uvedemo tihe urice in sporočila preverjamo samo ob določeni uri dneva (Logout, 2020).

Skleneva lahko tudi, da glede na to, da nekatere raziskave opozarjajo nad nezadostnim poznavanjem varne rabe interneta, na zlorabe, posledice, najina raziskava kaže, da so naši učenci dovolj osveščeni in skrbijo za svojo varnost. Bi pa kazalo raziskavo izvesti širše, saj vendarle podatkov ne gre posplošiti, saj ne le druge raziskave, tudi mediji poročajo o številnih spletnih zlorabah in posledicah.

## 5 MNENJE

Kot učenki Osnovne šole Miklavž na Dravskem polju sva, ne glede na izvedeno raziskavo pri peto- in devetošolcih, ugotovili, da se zdaj že v prvih razredih začnejo vsa predavanja o varni rabi interneta in o internetu nasploh. Ko sva midve obiskovali nižje razrede, se ta predavanja še niso izvajala tako pogosto, saj takrat še nismo začeli uporabljati interneta tako zgodaj, kot ga sedaj začnejo že mlajši učenci. In ravno zaradi prezgodnje uporabe interneta so na naši šoli začeli izvajati predavanja o varni rabi interneta že v prvih razredih, kar ocenjujemo za zelo pozitivno, najina raziskava pa to celo potrjuje. Meniva namreč, da s tem, ko se učenci že zelo zgodaj srečajo z nekaterimi vsebinami rabe (s poudarkom na **varni** rabi) interneta, jih iz leta v leto znova poslušajo, ozaveščajo, se nato posledično – kot posredno izpeljeva iz rezultatov najine raziskave – ravnajo po priporočilih o varni rabi interneta in se na ta način zavarujejo pred nevarnostmi, pastmi spleta oz. spletnimi nasilneži, ustrahovalci.

Iz podatkov, ki sva jih pridobili z raziskavo, lahko razberemo, da se učenci naše šole znajo zavarovati na internetu in so o varni rabi interneta dobro osveščeni. K temu pa, po najinem mnenju, je zagotovo veliko pripomoglo prav zgodnje osveščanje učencev o varni rabi interneta. Še vedno pa je med mlajšimi in starejšimi osnovnošolci veliko spletnega nasilja in da bi to zmanjšali, predlagava, da na šolah postanejo predavanja o varni rabi interneta obvezna in da se jih imajo možnost udeležiti tudi odrasli (npr. starši).

## 6 VIRI IN LITERATURA

1. Dijaški.net (2018). *Kaj je Internet*. [https://dijaski.net/gradivo/rif\\_ref\\_internet\\_06](https://dijaski.net/gradivo/rif_ref_internet_06) (pridobljeno 6. 1. 2020).
2. Dolinar, M. (2018). *Da bo internet prijaznejši*. Razredni pouk: revija Zavoda RS za šolstvo, letn. 20, št. 2, str. 23–24.
3. Dolinar, M. (2020). *Varno v spletno raziskovanje*. Šolsko svetovalno delo: revija Zavoda RS za šolstvo, str. 67–80.
4. Društvo Stigma (b. l.). *Kaj je zasvojenost?* <https://drustvo-stigma.si/kaj-je-zasvojenost/> (pridobljeno 12. 1. 2020).
5. Govori.se (2017). *Družbena omrežja in njihove pozitivne ter negativne posledice*. <https://govorise.metropolitan.si/zanimivosti/druzbena-omrezja-in-njihove-pozitivne-ter-negativne-posledice/> (pridobljeno 7. 1. 2020).
6. Gregory, C. (2019). *Internet Addicition Disorder*. <https://www.psychom.net/iadcriteria.html> (pridobljeno 31. 5. 2020).
7. Igrec, J. in Kšela, P. (2018). *Nevarnosti na internetu* (Raziskovalna naloga). [https://zpm-mb.si/wp-content/uploads/2018/06/O%C5%A0\\_INTER\\_Nevarnosti\\_na\\_internetu.pdf](https://zpm-mb.si/wp-content/uploads/2018/06/O%C5%A0_INTER_Nevarnosti_na_internetu.pdf) (pridobljeno 29. 5. 2020).
8. Logout, Center pomoči pri prekomerni rabi interneta (2018). *Ste zasvojeni s spletom ali depresivni*. <https://www.logout.si/sl/blog/ste-zasvojeni-s-spletom-ali-depresivni-2/> (pridobljeno 29. 5. 2020).
9. Logout, Center pomoči pri prekomerni rabi interneta (2020). *Pandemija družbenih omrežij in aplikacije za samonadzor*. <https://www.logout.si/sl/blog/aplikacije-za-samonadzor/> (pridobljeno 29. 5. 2020).
10. Mashable (2014). *14 znakov, ki kažejo na to, da smo odvisni od interneta*. <http://m.racunalniske-novice.com/index.php?id=14-znakov-ki-kazejo-na-to-da-smo-odvisni-od-interneta.html> (pridobljeno 3. 2. 2020).
11. Medijska.pismenost.si (b. l.). *Kaj so socialna omrežja?* <http://pismenost.si/kaj-so-socialna-omrezja/> (pridobljeno 1. 2. 2020).
12. M. F. (2012). *Zasvojenost z internetom poškoduje možgane*. Ljubljana: Slovenske novice. <https://www.slovenskenovice.si/lifestyle/zdravje/zasvojenost-z-internetom-poskoduje-mozgane> (pridobljeno 4. 2. 2020).

13. MHA, Mental Health America (b. l.). *Treating internet addiction*. <https://screening.mhanational.org/content/treating-internet-addiction> (pridobljeno 31. 5. 2020).
14. Pahovič, L. (2017). *Odlogiraj se: Vrste spletnih zasvojenosti*. Ljubljana: Delo. <https://www.delo.si/znanje/potrosnik/odlogiraj-se-vrste-spletnih-zasvojenosti.html> (pridobljeno 17. 1. 2020).
15. Revija Lisa (2012). *Internet-odvisnost sodobnega časa*. <https://aktivni.metropolitan.si/psihologija/internet-odvisnost-sodobnega-casa/> (pridobljeno 14. 1. 2020).
16. Rouse, M. (2019). *Internet*. <https://searchwindevelopment.techtarget.com/definition/Internet> (pridobljeno 31. 5. 2020).
17. Safe.si (2010). *Slovenski starši na netu*. <https://safe.si/center-za-varnejši-internet/raziskave-in-trendi/slovenski-starsi-internet> (pridobljeno 27. 5. 2020).
18. Safe.si (2014). *Rezultati ankete: Spletne navade in trendi mladih v Sloveniji*. <https://safe.si/novice/rezultati-ankete-spletne-navade-in-trendi-mladih-v-sloveniji> (pridobljeno 28. 5. 2020).
19. Safe.si (2016). *Kaj je meja med odvisnostjo od interneta in običajno rabo?* <https://safe.si/novice/kje-je-meja-med-odvisnostjo-od-interneta-in-obicajno-rabo> (pridobljeno 29. 5. 2020).
20. Safe.si (2020). *Slovenski starši in internet*. <https://safe.si/center-za-varnejši-internet/raziskave-in-trendi/slovenski-starsi-internet> (pridobljeno 29. 5. 2020).
21. Skrt, R. (2006). *Zaščita otrok pred nevarnostmi interneta*. <https://www.nasvet.com/zlorabe-otroci/> (pridobljeno 27. 5. 2020).
22. Vse bo: v redu (2018). *Otrokom vse bolj preti odvisnost od interneta*. <https://vsebovredn.triglav.si/druzina/otrokom-vse-bolj-preti-odvisnost-od-spleta> (pridobljeno 12. 1. 2020).
23. Wikipedia (2019). *Internet*. <https://sl.wikipedia.org/wiki/Internet> (pridobljeno 7. 1. 2020).
24. Žigon, N. (2010). *Odvisnost od interneta*. Viva, portal za boljše življenje. <https://www.viva.si/Psihologija-in-odnosi/2146/Odvisnost-od-interneta> (pridobljeno 29. 5. 2020).

## PRILOGA – ANKETNI VPRAŠALNIK

Sva Lana in Tinkara, učenki 9. razreda. V svoji raziskovalni nalogi se ukvarjava s temo Internet in jaz. V namen raziskave te prosiva, da rešiš ta anketni vprašalnik, ki je anonimen.

Hvala!

Spol (obkroži)    M    Ž

Kateri razred obiskuješ? (obkroži)    5.    9.

1. Koliko ur na dan med tednom preživiš za računalnikom, pametnim telefonom itd.?

- a) do dve uri
- b) od 3 do 4 ure
- c) od 5 do 6 ur
- d) več kot 7 ur

2. Koliko ur na dan med vikendom preživiš za računalnikom, pametnim telefonom itd.?

- a) do dve uri
- b) od 3 do 4 ure
- c) od 5 do 6 ur
- d) več kot 7 ur

3. V kakšne namene največkrat uporabljaš internet? (več možnih odgovorov)

- a) za iskanje podatkov, za šolske namene
- b) za socialna omrežja
- c) za igranje iger
- d) za gledanje filmov, serij, videoposnetkov

4. S katero napravo največkrat dostopaš do interneta?

- a) z računalnikom
- b) s pametnim telefonom
- c) s tabličnim računalnikom

5. Ali uporabljaš internet tudi za šolske potrebe?

- a) da
- b) ne

6. Katere spletne strani največkrat uporabljaš za pridobivanje informacij za šolo?

- a) spletne učilnice tvoje šole
- b) Wikipedio
- c) Dijaski.net
- d) drugo: \_\_\_\_\_

7. Katera socialna omrežja vse uporabljaš? (več možnih odgovorov)

- a) Facebook
- b) Instagram
- c) Snapchat
- d) Twitter
- e) Viber
- f) ne uporabljam socialnih omrežij

8. Se prek interneta s sošolci pogovarjaš tudi o šolskih obveznostih?

- a) da
- b) ne

9. Ali veš, kako zavarovati svoje podatke na svetovnem spletu?

- a) da
- b) ne

10. Če da, od koga oz. kje si se tega naučil?

- a) starši
- b) prijatelji
- c) v šoli
- d) drugo: \_\_\_\_\_

11.a) Si imel kakšno negativno izkušnjo s socialnimi omrežij (objava fotografij, nezaželena sporočila, vdor v tvoj profil ...)?

a) da

b) ne

11.b) Če da, opiši svojo izkušnjo (kdo ti je pri tem pomagal?)

---

12. Kako se ti osebno zavaruješ na spletu?

a) zapleteno geslo

b) zasebni profil

c) drugo: \_\_\_\_\_

13. Kaj bi svetoval/-a svojemu mlajšemu bratu ali sestri glede zaščite na internetu?

---

---

---