SREDNJA ŠOLA ZA KEMIJO, ELEKTROTEHNIKO IN RAČUNALNIŠTVO



SEMINARSKA NALOGA

ZASVOJENOST MLADIH Z MOBILNIMI TELEFONI NA ŠOLSKEM CENTRU CELJE

Celje, 2016

**POVZETEK**

Za temo seminarske naloge sem si izbral zasvojenost z mobilnimi telefoni. Ta tema ja v današnjem času zelo problematična, prav tako pa se mladi tega ne zavedajo dovolj dobro, da bi lahko zasvojenost nadzirali. Mobilni telefoni imajo psihične prav tako pa imajo lahko tudi fizične posledice on prekomerni rabi. Ljudje se ob odkritju mobilnega telefona, še nismo zavedali njegovih posledic, saj je tehnologija prehitro napredovala in mi nismo šli v korak z njo, predvsem pa v korak s posledicam, ki jih prinaša v naše življenje in življenje po celem svetu.

Izbral sem si nekaj bistvenih hipotez, ki so povezane z zasvojenostjo:

1. Posamezniki redno uporabljajo telefon med učenjem, poukom in pozno zvečer.
2. Zasvojenost ima psihične posledice: jutranja prva misel je mobilni telefon, ko posameznik nekaj ne časa ne preveri stanja na telefonu postane nervozen.
3. Raba mobilnega telefona ima fizične posledice: bolečina v glavi, očeh, rokah,…
4. Zaradi prekomerne rabe telefona, je račun mesečno prekoračen.
5. Posameznik nameni vse več prostega časa mobilnemu telefonu in vse manj družini in prijateljem.
6. Na Šolskem centru Celje je vek kot polovica posameznikov, ki so zasvojeni z mobilnim telefonom.

Ugotovil sam, da je stanje na naši šoli precej slabo in sklepam, da je tako tudi drugo po Sloveniji in svetu. Mobilniki so preplavili svet in človeštvo jih vse in vse težje nadzira, saj ponujajo preveč kot sami potrebujemo za vsakdanje življenje, tako pa postanemo vse bolj navezani in številni so nanj tako navezani, da si brez njega ne znajo več predstavljati življenja.

**Kazalo vsebine**

**1. UVOD**  **1**

**2. TEORETIČNI DEL** 2

2.1 ZGODOVINA MOBILNE TELEFONIJE 2

2.2 KOMUNIKACIJA **3**

2.3 IZUM NOVODOBNEGA MOBILNEGA TELEFONA 4

* 1. ZASVOJENOST Z MOBILNIM TELEFONOM 5

**3. PRAKTIČNI DEL** 7

3.1 Mobilni telefon uporabljam med poukom v šoli 7

3.2 Mobilni telefon uporabljam pozno zvečer 7

3.3 Mobilni telefon uporabljam med učenjem 8

3.4 Ko se zbudim je moja prva misel mobilni telefon 9

3.5 Ko preneham uporabljati mobilni telefon me bolijo oči, glava, roke, … 9

3.6 Račun za telefon je večji od običajnega 10

3.7 Če nekaj časa ne pregledam stanja na telefonu, postanem nervozen 10

3.8 Prosti čas namenim mobilnemu telefonu 11

* 1. Povprečno koliko časa na dan, preživiš na mobilnem telefonu? 11

3.10 Ti prijatelji in člani družine očitajo prekomerno uporabo mobilnega telefona? 12

3.11 Meniš da si odvisen/a od mobilnega telefona? 12

**4. ZAKLJUČEK** 13

**5. LITERATURA** 15

**6. PRILOGA** 17

**1. UVOD**

Razvoj tehnologije na mobilnem področju, v zadnjem desetletju vse bolj in bolj napreduje. Brez sodobne tehnologije si dan danes ne znamo več predstavljati življenja. Nudijo nam veliko pozitivnih stvari in ena izmed najpomembnejših so zagotovo informacije. A vsaka pozitivna stvar ima nekaj negativnega in ta se kaže, kot zasvojenost. Generacije vseh vrst vse bolj posegajo po uporabi pametnih telefonov. Ti nam omogočajo vstop v nek svet, kjer si lahko ustvarimo novo samopodobo, dostopamo do svežih informacij, komuniciramo, itd. Mobilnik opredeljujemo, kot neko četrto komunikacijsko revolucijo. Mnogi ljudje, večinoma najstniki si brez njega ne predstavljajo več življenja. Zasvojenost z mobilnimi telefoni se smatra takrat, ko ga nek posameznik uporablja več ur dnevno in si brez njega ne predstavlja več vsakdanjega življenja.

Namen te seminarske naloge je predvsem ugotoviti oziroma najti glavne vzroke za zasvojenost z mobilnimi telefoni.

v teoretičnem delu se bomo osredotočili predvsem na zgodovino razvijanja mobilnih telefonov in zasvojenosti.

Prav tako nekaj bistvenih stvari o komunikaciji, brez katere ne moremo in je glavni razlog tako razširjeno uporabo mobilnega telefona.

Nazadnje pa še nekaj o izumu novodobnega mobilnega telefona in zasvojenost z njem.

Praktičnem del, pa vsebuje odgovore na vprašanja v anketi in tortni diagram, ki je komentiran. Vprašanja so povezana predvsem z uporabo in zasvojenostjo z mobilnim telefonom, ter mnenje dijakov glede samega sebe o zasvojenosti.

V zaključku pa so predstavljene ugotovitve praktičnega dela, povezane z teoretičnem delu, prav tako pa tudi mnenje glede zasvojenosti z mobilnimi telefoni.

**2. TEORETIČNI DEL**

**2.1 ZGODOVINA MOBILNE TELEFONIJE**

Izumitelja brezžične telefonije še danes ne poznamo. Vemo le, da se je razvoj začel v 19. stoletju in da so k njemu najbolj pripomogli Antonio Meucci, Philipp Reis in Alexander Graham Bell. Philippu Reisu je leta 1861 uspel prvi prenos govora, a se to ni uveljavilo v družbi. Za prvega izumitelja je dolgo veljal Alexander Graham Bell, vendar to ne velja za resnično. Pravi izumitelj je Antonio Meucci, ki je bil italijanski emigrant v Združenih državah Amerike. Delala je v bolnišnici in leta 1849 pri zdravljenju bolnikov z elektroterapijo. Pri električnih tresljajih je naključno opazil, da se zvok prenaša z električnim tokom. Tako je začel izdelovati napravo, ki jo je poimenoval govoreči telegraf. Vendar ta zamisel o novi sodobni tehnologiji se je zanj končala tragično. Ukradli so mu idejo. Vendar se Meucci ni vdal in sprožil sodni postopek. Zaradi slabega znanja angleščine, svoje nerodnosti in zaradi velikega pomanjkanja denarja, kar je bil glavni razlog za ukradeno idejo, saj patenta ni mogel prijaviti. Ta krivica je bila priznana 16. junija leta 2002, kar je bilo 126 let kasneje. Pravniška zbornica Združenih držav Amerike, po pregledu vseh dokazov in sodnih spisov , uradno priznala izumiteljstvo .

Mobilna telefonija je dan danes najpomembnejša tehnologija, saj omogoča komunikacijo po celem svetu. Leta 1946 je mobilna telefonija zaživela s konceptom celičnega radia, ki je bil predstavljen leto pozneje.

Največji izum in preporod pa smo dosegli leta 1995, ko je Nokia predstavila svoj prvi tako imenovan Communicator oziroma GSM mobilnik. Imel je vgrajeno tipkovnico, urejevalnik besedil in koledar.

Tako se je prodaja dlančnikov uveljavila, skoraj po celem svetu, saj so bili cenovno ugodni prav tako, pa se je tehnologija hitro razvijala in uveljavila veliko novih funkcij.

Ljudje so želeli v korak s časom in tako se je prodaja močno povečala, vendar do zelo velikega preporoda ni prišlo, saj so se podjetja morala na začetku veliko ubadati vladnimi predpisi, s sabo pokritim signalom, prav tako pa jim to ni dopuščala slabo razvita strojna oprema.

Tako je bila sprva komunikacija z nekom, na drugem delu sveta zelo neobičajna, vendar danes velja za nekaj samoumevnega.

**2.2 KOMUNIKACIJA**

Človek je znan po temu, da je že od nekdaj imel težnjo po komunikaciji. Že v prazgodovini so ljudje klesali po kamnih različne znake, prav tako pa so zelo znane poslikave v jamskih bivališčih.. Uporabili so vse, kar jim je ponudila mati narava in tako so iz kosti prav tako začeli izrezovati različne podobe, ki so najpogosteje bile živali. Pomen te komunikacije ni popolnoma znan in ga ne znamo razložiti. Vemo pa kako so komunicirali stari Grki, Rimljani, itd. Komunicirali so s pomočjo svetlobnih signalov. Stari Grki so v Atene tako sporočili padec Troje, Rimljani pa so prižgali bakle na razglednih stolpih v vojaških postojankah, ki so bile po vsem imperiju. Najbolj znan je bil ogenj, ki je gorel na ogromnem stolpu v Aleksandriji.

Čeprav je ta način komunikacije zelo star, se pogosto uporablja še dan danes.

Tako komunikacijo definiramo nekako takole: je sistem izmenjave simbolov ali informacij med informacijskim virom in sprejemnikom.

Beseda kot sama izvira iz latinske besede communicare, kar ima več pomenov kot na primer: posvetovati se, razpravljati o nečem, vprašati za nasvet.

Ljudje danes uporabljamo različne simbole, ki jih s pomočjo kretenj, mimike, rok, telesa, slik in največkrat in najbolj običajno besed prenašamo do drugih ljudi.

Komunikacija je nekaj bistvenega za vsakega človeka, saj brez nje nebi mogli normalno živeti. S pomočjo komunikacije se učimo, spoznavamo svet in druge ljudje, ter tako vrednotimo njihovo vedenje, mišljenje, navade, stališča, ter nenazadnje lahko s komunikacijo opazimo njihovo spreminjanje. Ljudje se običajno zlahka naučimo govoriti, vendar zaradi nekega dejavnika, ki je najbolj običajno drugačno mišljenje, ne znamo prav tako kot smo se naučili govoriti tudi komunicirati.

Sodoben človek za komunikacijo uporablja različne znake:

- govorjeno ali pisano besedo. Tako sporočimo svoje misli, čustva in občutke.

- z zvočnimi signali opozarjamo nase (trobljenje avtomobilistov), zabava (glasba)

-S slikami, risbami, kipi pa pokažemo svoj pogled na svet in njegovo lepoto, ter občutke

-S svetlobnimi simboli pa sporočamo največkrat pravila (semafor)

**2.3 IZUM NOVODOBNEGA MOBILNEGA TELEFONA**

Prve mobilne telefon, ki so bili namenjeni za rabo v avtomobilih so razvili v Bellovih laboratorijih. Prehitelo jih je podjetje Motorola, ki je leta 1978 izdalo prvi prenosni mobilni telefon, ki je tehtal skoraj kilogram. Za pravega izumitelja prenosnega mobilnega telefona velja dr. Martin Cooper, ki je bil zaposlen pri podjetju Motorola. Prvi klic je opravil, medtem ko se je sprehajal po ulicah New Yorka. Najprej je poklical svojega tekmeca Johna Engela, ki je bil šef razvoja v podjetju Bell Labs. Ko ga je poklical, je na drugi strani opazil nekaj ne privoščljivosti, vendar je pogovor vseeno trajal nekaj minut.

Podjetje Motorola je za izdelavo in ponudbo izdelka javnosti porabilo 90 milijonov dolarjev in velikih petnajst let. Tako so druga podjetja pričela z izdelavo svojih mobilnikov. Pričela se je velika konkurenca, saj so vsi strmeli k izboljšanju in drugim novostim.

Tako se je sprva zdelo zelo neobičajno telefonirati iz smučišča, plaže ali domačega naslanjača. Vendar ljudje, so se kmalu na to privadili in čez čas je to bilo že nekaj samoumevnega oziroma vsakdanjega. Velika posledica tega je bila, da so se ljudje na mobilni telefon tako privadili, da si brez njega niso mogli več predstavljati normalnega življenja. Zaradi tako hitrega napredka v tehnologiji, jih je le peščica znala uporabljati vse funkcije, medtem ko so ostali znali uporabljati le osnovne funkcije kot so npr. tipka za klicanje. Vendar tehnologija sej je vse in vse hitreje razvijala, mobilni telefoni so imeli vse več funkcij, bili so vse lažji in vse cenejši za nakup. Tako so si jih lahko poleg premožnejših, lahko privoščili tudi ostali.

Tako so operaterji pričeli s ponudbo drugih storitev kot so: kratka sporočila, dostop do informacij, plačevanje, itd. Tako so internet , ki je sprva služil za komunikacijo preplavili mobilniki, s tako imenovano mobilno komunikacijo. V Sloveniji je bila ta uporaba pred približno desetletju nazaj trikrat večja kot uporaba interneta, danes pa jo uporabljajo že praktično vsi.

Uporaba mobilnikov je tako preplavila cel svet, z njo pa je cel svet preplavila tudi zasvojenost, ki se je sprva človeštvo še ni zavedalo in večina se jih tudi do danes ni naučilo, negativnih posledic.

Tako kot zanimivost iz študije uporabe mobilnih telefonov izvedene na 400 Američanih (2014) navajam:

- 61% jih uporablja telefon v kopalnici.

-49% bere sporočila medtem, ko so v kopalnici

-30% se javi na telefon ko so v kopalnici

-92% uporablja družabno omrežje Facebook

-9% priznava, da jim je mobilnik že padel v straniščno školjko

-37% uporablja telefon, ko so na zabavi

-36% uporablja telefon medtem ko jé

Večina jih uporablja mobilnik skoraj tri ure na dan, kar zadostuje da bi lahko poleteli iz New Yorka v New Orleans ali pa pretekli pet maratonov.

**2.4 ZASVOJENOST Z MOBILNIM TELEFONOM**

V današnjem času poznamo veliko različnih tipov zasvojenosti, vendar jih v grobem delimo na dve skupini. V prvo skupino spadajo tisti ki so zasvojeni z neko snovjo, torej z drogami ali alkoholom. V drugo skupino pa štejemo tiste, ki so zasvojeni z neko dejavnostjo oziroma z nekim procesom kot je: hranjenje, zapravljanje, delo, hazardiranje, spolnost, itd.

Tiste, ki so zasvojeni z mobilnim telefonom štejemo v drugo skupino, torej tiste ki so zasvojeni z neko dejavnostjo.

Dejavnosti na mobilniku je vse več in tako posledično ljudje porabimo vse več časa na njih. Največ časa na dan jih uporabljajo ljudje z nizko samopodobo in ta uporaba jih sili v to, da se zapirajo sami vase oziroma se izolirajo. Takšno vedenje posledično privede do velikih kriz. Mladostniki se počutijo odrinjenega od družbe, če nimajo najnovejšega telefona, ki ga ponuja trg. To lahko vodi v zapiranje samega sebe ali pa veliko finančno zadolževanje pri nakupu najnovejšega mobitela. Ko posameznik skuša skrajšati čas, ki ga porabi za mobilni telefon in tega ne zmore, pomeni da je odvisen od telefona. Posamezniki tako, zaradi visokega računa za telefon posežejo po kriminalu. Poleg vpliva na našo osebnost pa mobilniki vplivajo tudi na naše zdravje. So vir elektromagnetnega sevanja, vendar imajo majhno moč, ki oddajajo elektromagnetno sevanje.

Ko uporabljamo mobilni telefon v bližini glave oziroma ušesa in roke, nastane območje sevanja. Čeprav dražji telefoni ponujajo več funkcij in so bolj zmogljivi, pa imajo večjo oddajno moč sevanja, zato je najbolj priporočeno izbrati mobilnik z najnižjo vrednostjo.

Glede sevanja obstaja veliko hipotez in ena izmed njih je, da so otroci med 3. in 15. letom starosti občutljivejši na elektromagnetna sevanja. V ta namen je priporočeno, otroci uporabljajo telefon le 30 minut na dan, prav tako pa je bolje da je ta telefon stacionarni.

sPrav tako znanstveniki priporočajo rabo bluetooth slušalk, saj So sevalne obremenitve bistveno manjše kot pri telefonu.

Prvi telefoni so bili namenjeni le pogovoru in pošiljanju kratkih sporočil. Današnji pa omogočajo 33-krat hitrejšo povezavo, s tem pa pride tudi dosti večje elektromagnetno sevanje.

Dozo sevanja pa lahko tudi uravnavamo, tako da:

* se odpovemo pretirani rabi mobitela in ga uporabljamo večinoma za krajše pogovore in sms sporočila.
* Doma raje uporabljamo klasične stacionarne telefone.
* Se čim manj zadržujemo v prostorih z brezžičnimi internetnimi povezavami.

Vpliv elektromagnetnega sevanja:

ta vrsta sevanja škoduje celicam. Te delujejo na enka način kot telefoni, saj med seboj komunicirajo z elektromagnetnimi signali. Tako potečejo biokemične reakcije v celicah. Zaradi močnejše jakosti sevanja telefonov, ti posledično prekinejo komunikacijo v celicah in tako lahko pride do tega, da organi delujejo po svoje oziroma nepravilno.

Prav tako ima sevanje telefona velik vpliv tudi na naše možgane, saj ohromi živčne celice, ki pa so zelo pomembne pri zaščiti našega telesa, pred škodljivimi snovmi.

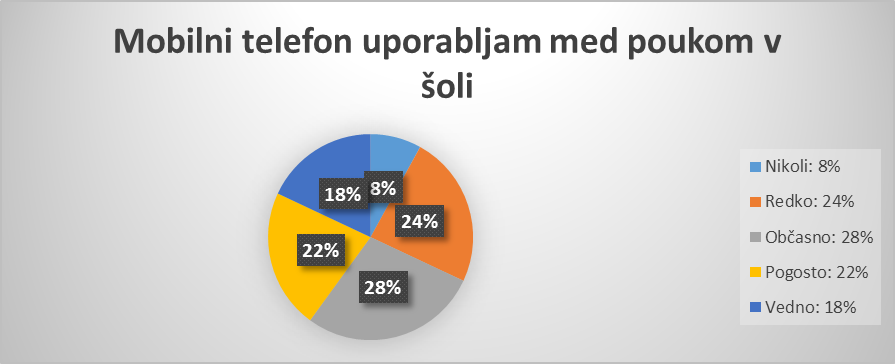
Zato znanstveniki opozarjajo, da so naši klici čim krajši, saj dlje kot komuniciramo oziroma smo izpostavljeni elektromagnetnemu sevanju telefona, dlje časa naše živčne celice potrebujejo, da ponovno vzpostavijo stabilno stanje v telesu.

1. **PRAKTIČNI DEL**

V praktičnem delu seminarske naloge, sem v anketi zastavil enajst bistvenih vprašanj, stotim anketirancem. Cilj te raziskave je ugotovitev stanja na Šolskem centru Celje, glede zasvojenosti in rabe mobilnih telefonov. Po anketiranju preučimo in pregledamo odgovore na zastavljena vprašanja.

**3.1** Mobilni telefon uporabljam med poukom v šoli.

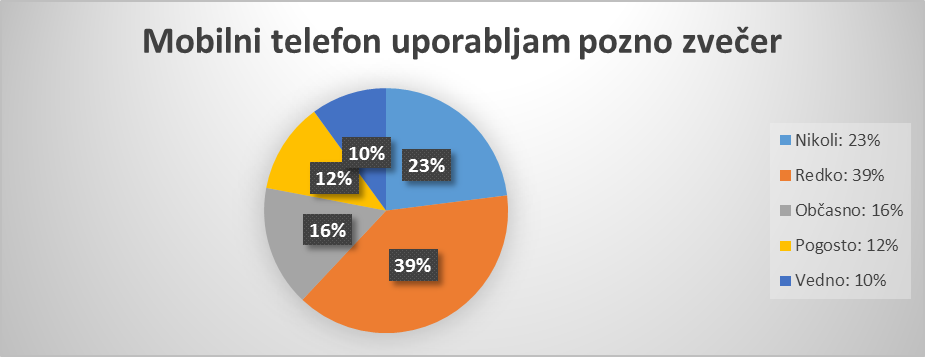
Eden izmed razlogov za slabe rezultate in posledično opustitev šole je prav tako tudi mobilni telefon. Ker dijaki velikokrat to počnejo med poukom, nato težje nadoknadijo zamujeno snov in posledično dobijo slabe rezultate. Učitelji velikokrat zasežejo mobilnike in tako številni posamezniki odreagirajo nervozno.



Največ anketirancev občasno uporablja mobilnik med poukom, sledita odgovora redko in pogosto, nekaj dijakov pa vedno med poukom uporablja mobilnik. Tako lahko sklepam, da veliko dijakov ne sledi pouku in posledično izostaja. Sklepamo lahko tudi, da so dijaki zelo navezani na telefon in ne morejo brez tega, da bi preverili stanje med poukom. Le 8 odstotkov pa med poukom v šoli ne uporablja telefona, in iz tega lahko sklepamo, da le 8 odstotkov dijakov sledi pouku in lahko počakajo do odmora, preden pogledajo stanje na mobilniku.

* 1. Mobilni telefon uporabljam pozno zvečer.

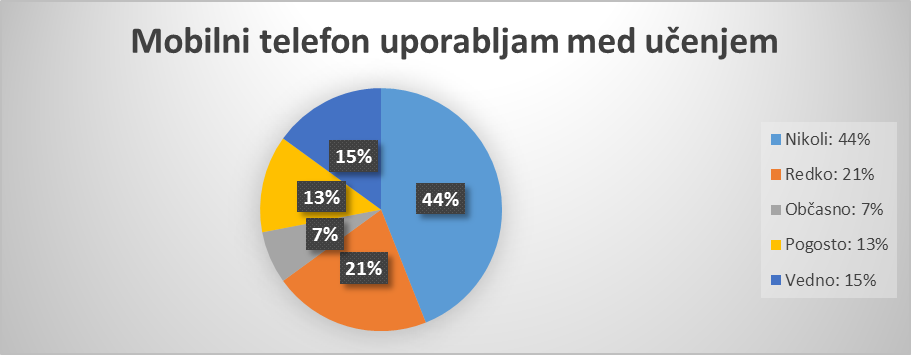
Zasvojenost se prav tako kaže z nenadzorovana rabo mobilnika tudi pozno zvečer. In tako se kot posledici kažeta fizična in psihična utrujenost posameznika.



Na to vprašanje so dijaki odgovorili nasprotno od pričakovanj. Okoli ene petine jih nikoli ne uporablja mobilnika pozno zvečer, 39 odstotkov pa jih uporablja redko. To kaže na to, da 60 odstotkov dijakov lahko kontrolira čas, ki ga lahko preživijo na mobilniku. Približno šestina jih uporablja občasno, medtem ko jih le ena petina skupno uporablja mobilnik pozno zvečer. Sklepam lahko, da skoraj tri četrtine dijakov lahko nadzira samega sebe glede na čas, ki ga namenijo mobilniku pozno zvečer.

* 1. Mobilni telefon uporabljam med učenjem.

S tem vprašanjem sem želel izvedeti, koliko dijakov se popolnoma skoncentrira na učenje in se med tem ne ubada z mobilniki.



Skoraj polovica dijakov se popolnoma skoncentrira na učenje oziroma ne uporablja mobilnikov med učenjem. Petina jih le redko uporablja, medtem ko jih le tretjina večkrat poseže po telefonu med učenjem. S teh odgovorov lahko sklepam, da je več kot polovica dijakov osredotočena na učenje in jim učenje predstavlja večjo prioriteto kot mobilnik.

* 1. Ko se zbudim je moja prva misel mobilni telefon.

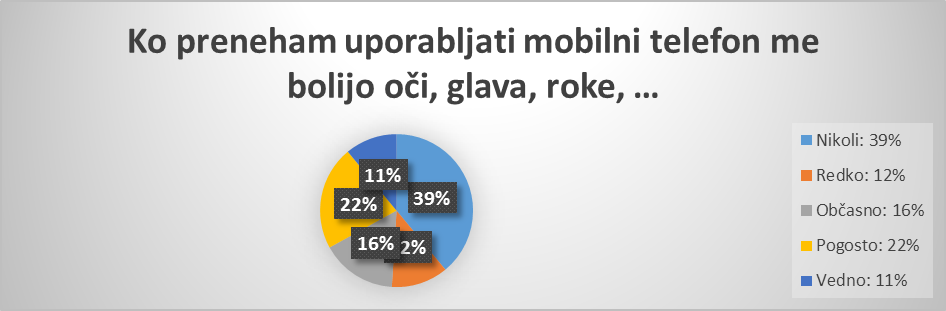
Pričakujem da bo več dijakov, ki na telefon ko se zbudijo ne pomislijo, saj večina ni zelo navezanih na telefon in ga uporabljajo le z določenim namenom in ne samoumevno.



Večina jih nikoli zjutraj ne pomisli na telefon, torej nanj niso zelo navezani in ga uporabljajo le z določenim namenom. 15 odstotkov jih uporablja redko in 24 odstotkov občasno, zato sklepam da na telefon pomislijo, kadar niso zelo utrujeni in ne zato, da bi nanj pomislili samoumevno oziroma bili odvisni od njega. Le skupno četrtina pa jih pogosto oziroma vedno zjutraj pomisli na telefon, kar so že znaki odvisnosti.

* 1. Ko preneham uporabljati mobilni telefon me bolijo oči, glava, roke, …

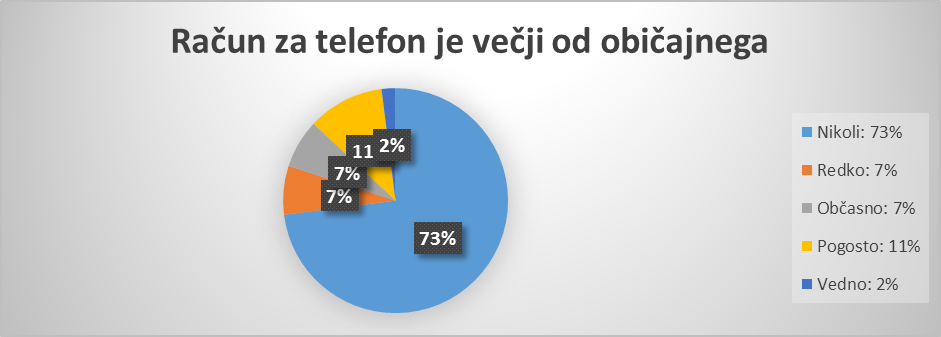
Znaki prekomerne uporabe oziroma odvisnosti pa se kažejo tudi v fizičnih posledicah, kjer najbolj trpijo oči in glava.



Opazim lahko, da dve petini ne občutijo bolečin, torej ne preživijo veliko časa na mobilniku. Skupno tretjina jih redko in občasno občuti bolečino, vendar menim da ob bolečini prenehajo z rabo mobilnika. Prav tako pa jih tretjina skupno pogosto oziroma vedno občuti bolečino, kar pomeni da ne prenehajo z rabo mobilnika in jim je ta bolečina nekaj samoumevnega.

* 1. Račun za telefon je večji od običajnega.

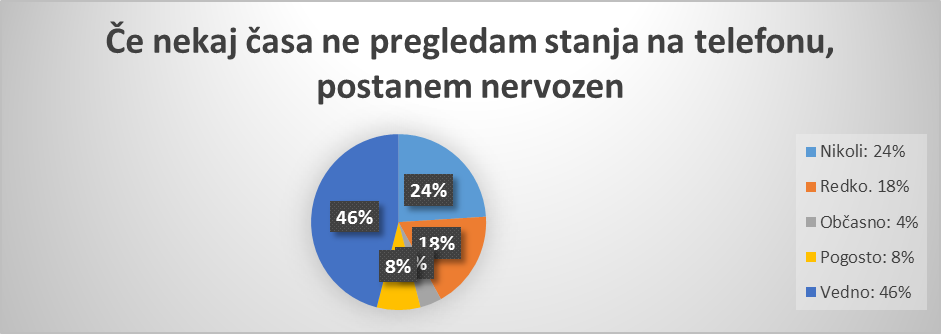
Nenadzorovana oziroma prekomerna raba telefona lahko privede v finančno zadolževanje, kar je pogost problem mladih.



Skoraj tri četrtine dijakov nikoli ne prekoračijo naročnine oziroma računa. Redko ali občasno, jih prekorači le 7 odstotkov. Pogosto se računa ne drži 11 odstotkov, medtem ko prekoračita le 2 odstotka. Sklepam da ima večina, ki zelo redko ali nikoli ne prekorači računa že osnoven račun za plačilo zelo visok, medtem ko ostali pogosto prekoračijo račun, za katere menim da imajo nizko samopodobo, saj veliko časa namenijo telefonu.

* 1. Če nekaj časa ne pregledam stanja na telefonu, postanem nervozen.

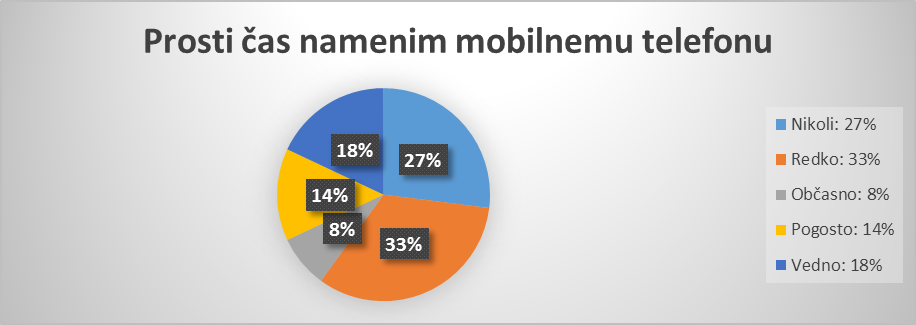
S tem vprašanjem, lahko ugotovimo kako navezani so dijaki na telefon. Posamezniki so z njim tako zasvojeni, da to vpliva na njihovo vedenje in tako posledično postanejo nervozni.



Manj kot polovica skupno jih redko oziroma nikoli ne postane nervoznih, ko dalj časa ne pregledajo stanja na telefonu. Velika polovica pa jih vedno postane nervoznih, kar pomeni da so zelo navezani na svoj telefon in jim je nekaj samoumevnega pregledati stanje vsake toliko časa, zato lahko rečemo, da so odvisni od mobilnika.

* 1. Prosti čas namenim mobilnemu telefonu.

Posamezniki odvisni od telefona velikokrat namenijo prosti čas mobilnemu telefonu. Dlje časa kot je posameznik s telefonom bolj postane nanj navezan in si brez njega več ne zna predstavljati običajnega prostega časa.



Največ posameznikov, jih redko preživi prosti čas z mobilnim telefonom. Malo manj, ga nikoli ne uporablja v prostem času, medtem ko jih kar 18 odstotkov ves prosti čas nameni telefonu. Ti dijaki so popolnoma odvisni od telefona, saj ne morejo več nadzirati čas, ki ga preživijo na mobitelu, vendar je posameznikov manj kot polovica, kar pomeni da ni veliko zasvojenih dijakov.

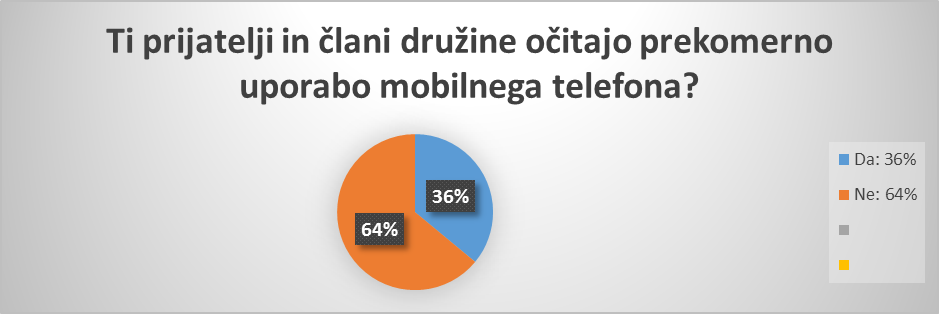
* 1. Povprečno koliko časa na dan, preživiš na mobilnem telefonu?



Na to vprašanje jih je približno polovica odgovorila, več kot eno uro, kar smatramo v mejah normale. 19% ga uporablja manj kot eno uro, torej so na njem le z nekim namenom, medtem ko jih tretjina preživi na dan več kot dve uri na telefonu, kar štejemo že kot zasvojenost.

* 1. Ti prijatelji in člani družine očitajo prekomerno uporabo mobilnega telefona?

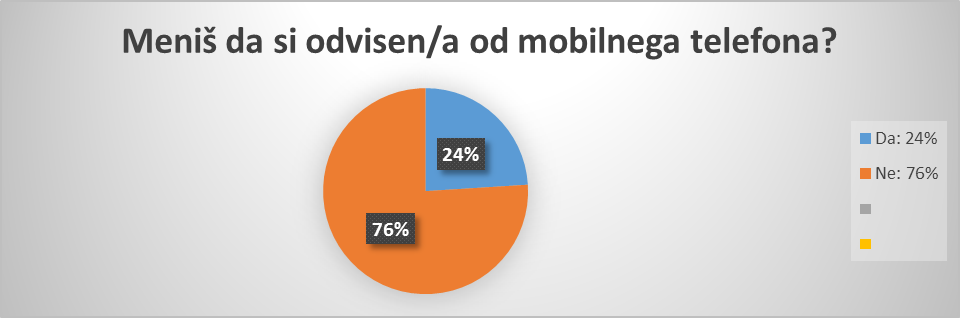
Prekomerna raba lahko posega tudi v družinsko in prijateljsko kot na primer raba telefona za jedilni mizi, ali raba na igrišču, kar pomeni, da prostega časa ne moremo preživeti brez mobilnega telefona.



Na to vprašanje jih je večina odgovorila z ne, torej posamezniki uporabljajo telefon, ko so sami, vendar je ta čas, ki ga porabijo za mobitel mnogo večji kot ta, ki pa porabijo z družino ali prijatelji, zato ta tehnologija posega v družinsko in prijateljsko življenje.

* 1. Meniš da si odvisen/a od mobilnega telefona?

To vprašanje je ključnega pomena te raziskave, saj se bodo odvisnosti posamezniki lahko uprli, le če si bodo to sami priznali oziroma se sami zavedali, da so odvisni in se zavedali posledic.



Tri četrtine dijakov, jih je na vprašanje odgovorilo z ne in vsaj polovica teh se ne zaveda, da so resnično odvisni od telefona, saj jim je večurna vsakdanja raba nekaj samoumevnega. In tako lahko sklepam, da jih je okoli 60 odstotkov dijakov na Šolskem centru Celje, zasvojenih z mobilnim telefonom.

1. **ZAKLJUČEK**

V zaključku bi rad poudaril, da me je tema, ki sem jo izbral za raziskovanje presenetila. Presenetile so me predvsem posledice, ki jih za sabo puščajo mobilniki. V teoretičnem delu seminarske naloge sem opazil, da je zasvojenost s telefoni prišla zelo hitro oziroma nenadno, zato se je takratno prebivalstvo še ni zavedalo. Tehnologija novega odkritja, jim je naenkrat ponujala preveč zapletenih informacij, ki jih vsi niso uspeli razumeti oziroma niso uspeli iti v korak s časom, saj se je tehnologija prehitro razvijala. Ljudje se niso zavedali posledic in številnih do danes ni izučilo.

Mobilni telefon, je kot nek sopotnik posameznik, kateremu pomaga poti življenja. Omogoča mu iskanje in dostop do številnih informacij prav tako pa tudi dosegljivost oziroma komuniciranje z vseh koncev sveta.

Zaradi velike uporabnosti(SMS, igre, družabna omrežja, predvajanje glasbe,…), ga uporabljajo predvsem mladi, ki so zaradi vse večje rabe nanj vse bolj in bolj navezani.

Cilj te raziskave, se skriva predvsem v teoretičnem delu. V njem so anketiranci odgovorili na nekaj bistvenih vprašanj povezanih z zasvojenostjo.

V tem delu sem si zastavil šest hipotez:

1. Posamezniki redno uporabljajo telefon med učenjem, poukom in pozno zvečer.
2. Zasvojenost ima psihične posledice: jutranja prva misel je mobilni telefon, ko posameznik nekaj ne časa ne preveri stanja na telefonu postane nervozen.
3. Raba mobilnega telefona ima fizične posledice: bolečina v glavi, očeh, rokah,…
4. Zaradi prekomerne rabe telefona, je račun mesečno prekoračen.
5. Posameznik nameni vse več prostega časa mobilnemu telefonu in vse manj družini in prijateljem.
6. Na Šolskem centru Celje je vek kot polovica posameznikov, ki so zasvojeni z mobilnim telefonom.

Iz rezultatov lahko potrdim, da je na Šolskem centru Celje, več kot polovica dijakov zasvojenih z mobilnim telefonom, kar lahko potrdim z rezultati iz 2. hipoteze, saj jih večina postane nervoznih, vendar njihova prva misel zjutraj ni mobilni telefon.

Ovržem pa lahko 3., 4. in 5. hipotezo. Mobilni telefoni nimajo znanstveno potrjenih fizičnih posledic, zaradi svojega sevanja in to lahko potrdim, saj le tretjina čuti bolečino, ki najverjetneje pride zaradi utrujenost prekomerne rabe. Prekomerno rabo lahko potrdim, saj slaba tretjina mesečno prekorači račun oziroma naročnino.

Prav tako sem ovrgel 5. hipotezo, saj kljub temu da dijaki na dan porabijo v povprečju od 1-3 ure na telefonu, prosti čas namenijo družini in prijateljem, saj jim bližnji ne očitajo prekomerno uporabo. V 1. hipotezi pa sem ugotovil, da dijaki redno uporabljajo telefon, le med poukom, torej večino časa na mobilnem telefonu preživijo v šoli.

Ugotovitve raziskave teoretičnega in praktičnega dela:

sklepam lahko, da je zasvojenost z mobilnimi telefoni v Sloveniji vse večja, prav tako pa tudi na Šolskem centru Celje. Mobilni telefoni so vse bolj dostopni zaradi ugodne cene, zato si ga lahko privošči vse več dijakov. Čeprav je zasvojenost z telefoni zelo velika, pa vendar vsi uporabniki niso zasvojeni, zato menim da lahko zasvojenost opredelimo na dve veji.

1. uporabniki, ki nimajo nadzora nad porabljenim časom, ki ga preživijo na telefonu in se zaradi velike navezanosti nanj, ne predstavljajo več življenja brez uporabe le tega.
2. uporabniki, ki mobilni telefon večinoma uporabljajo za komunikacijo (SMS, klici) z ostalimi, ampak ga ne uporabljajo z namenom, da bi dostopali do interneta (družbena omrežja).

Menim da se uporaba mobilnih telefon še naprej eksponentno širila, prav tako pa z njo zasvojenost. Mladi so izgubili nadzor nad uporabo telefonov in tako so nekako oni prevzeli nadzor nad življenjem mladih.

Menim, da bi z uveljavitvijo novega zakona, ki bi dovoljeval nakup in uporabo mobilnega, mladim ki so stari 16 let in več, saj bi s tem izredno pripomogli, k zmanjšanju zasvojenosti z mobilnimi telefoni v Sloveniji in po celem svetu v bližnji prihodnosti.

1. **LITERATURA**

Kako preprečiti zasvojenost s spletom ali mobilnim telefonom? Spletna stran: old.safe.si

Na povezavi: <http://old.safe.si/db/32/1920/Nasveti/Kako_prepreciti_zasvojenost_z_internetom_ali_mobilnim_telefonom/?&p1=670&p2=1204&p3=1211&page=3->, datum: 1.4.

Zasvojenost z mobilnimi napravami med mladimi močno narašča. Spletna stran: www.lisa.si

Na povezavi: <http://www.lisa.si/lepota-in-zdravje/zasvojenost-z-mobilnimi-napravami-med-mladimi-mocno-narasca/>, datum:1.4.

Odvisni? Od interneta? Mobilnega telefona? Spletna stran: www.mladina.si

Na povezavi:

<http://www.mladina.si/43950/odvisni-od-interneta-mobilnega-telefona/>, datum: 1.4.

Zasvojenost z mobilnim telefonom je lahko nalezljiva. Spletna stran: dne.enaa.com

Na povezavi:

<http://dne.enaa.com/E-druzba/Zasvojenost-z-mobilnim-telefonom-je-lahko-nalezljiva.html>, datum: 1.4.

Pazljivo pri uporabi mobilnih telefonov. Spletna stran: www.ringaraja.net

Na povezavi:

<http://www.ringaraja.net/sn/pazljivo-pri-uporabi-mobilnih-telefonov_1300.html>, datum: 1.4.

Video iz oddaje Dobro jutro: Nomofobija in zasvojenost z mobilnim telefonom. Spletna stran: 4d.rtvslo.si, objavljeno: 17. 5. 2015, ogled: 2.4.

Seminarska naloga: Naslov: Zasvojenost z mobilnim telefonom, Avtor: Urška Podobnik, 2006

Vpliv mobilne telefonije na zdravje. Spletna stran: www.ajda-vrzdenec.si

Na povezavi: <http://www.ajda-vrzdenec.si/l2.asp?L1_ID=26&L2_ID=58&LANG=slo>, 2.4.

Ali sevanje mobilnih telefonov res vpliva na naše zdravje? Spletna stran: [www.racunalniske-novice.com](http://www.racunalniske-novice.com)

Na povezavi: http://www.racunalniske-novice.com/novice/mobilna-telefonija/dogodki-in-obvestila/piano-sevanje-mobilnih-telefonov-in-nase-zdravje.html,2.4.

**PRILOGA:**

ANKETA: ZASVOJENOST Z MOBILNIMI TELEFONI

1. Spol: m ž

2. Starost:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ let

3. Odgovori na spodnja vprašanja.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

| Nikoli | Redko | Občasno | Pogosto | Vedno |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Mobilni telefon uporabljam več ur dnevno.  Uporabljam ga med poukom v šoli.  Mobilni telefon uporabljam pozno zvečer.  Mobilni telefon uporabljam med učenjem.  Ko se zbudim je moja prva misel mobilni telefon.  Ko nekaj časa ne uporabljam mobilnega telefona, pričnem misliti nanj.  Ko preneham uporabljati mobilni telefon me bolijo oči, glava, roke, …  Račun za telefon je večji od običajnega.  Če nekaj časa ne pregledam stanja na telefonu postanem nervozen.  Prosti čas namenim mobilnemu telefonu. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

4. Obkroži odgovor.

Povprečno koliko časa na dan preživiš na mobilnem telefonu?

1. manj kot eno uro
2. več kot eno uro
3. več kot dve uri
4. drugo:

Ti prijatelji in člani družine očitajo prekomerno uporabo mobilnega telefona?

da ne

Meniš da si odvisen/a od mobilnega telefona?

da ne