

# Digitalna odvisnost učenika

Marina Mirković, dipl. inž.

Tehnička škola Požega

MIPRO 2012, Opatija

# Uvod



- Preko dvije milijarde korisnika interneta u svijetu
- Informacijska i komunikacijska tehnologija zastupljena je u oko 70% kućanstava Hrvatske, odnosno, oko dvije trećine građana starijih od 15 godina koristi internet
- Najveći dio korisnika su mladi, u dobi od 15 do 24 godine, među njima učenici
- Njihovo korištenje interneta zaokuplja profesionalnu i istraživačku pažnju psihologa, pedagoga, znanstvenika i roditelja
- Prema istraživanju GfK, 35 % hrvatskih građana koristi aktivno internet do tri sata tjedno, a 35% koristi internet više
- Čak 16% ispitanih korisnika interneta smatra se ovisnicima o internetu

# Istraživanja

- Istraživanja “ovisnosti” o internetu počela su pojavom masovnijeg korištenja interneta
- Jedno od prvih istraživanja tog fenomena provela je Kimberly S. Young (1996.) koja je i osnivač Centra za on-line ovisnost na Sveučilištu u Pittsburgu
- Rezultati istraživanja pokazali su da su neki “on-line” korisnici postali ovisni o internetu na gotovo jednak način kao što se postaje ovisnikom o drogama, alkoholu ili kockanju i drugim sličnim igrama, a posljedice su bile neuspjeh u studiju ili školi, smanjen radni učinak
- Kod učenika se javlja nervoza zbog nemogućnosti pristupa internetu. Žele što duže biti dostupni online, često provjeravaju elektroničku poštu i odgovaraju na poruke.

# Ovisnost o internetu

- Većina istraživača prigovara upotrebi termina “ovisnost o internetu”
- Davis smatra da je bolji izraz “patološko korištenje interneta” (PKI)
- Specifični PKI odnosi se na one osobe koje su ovisne o specifičnoj funkciji interneta, primjerice, o trgovini na internetu, o kockanju na internetu i sl.
- Opći PKI se odnosi na opću, multidimenzionalnu pretjeranu upotrebu interneta, uključivši i sasvim besciljno provođenje vremena “on-line”
- Rezultat je nerazmjerno dug boravak na internetu, bilo trošenjem vremena ni za kakav poseban cilj, bilo provođenjem mnogo vremena u pričaonicama; višekratnim pregledavanjem svojeg e-maila tijekom dana



- Ovisnici o internetu imaju promjene na mozgu slične onima koje imaju narkomani ili alkoholičari, pokazalo je istraživanje kineskih znanstvenika
- Uočen je prekid u vezama između živčanih vlakana u dijelovima mozga zaduženim za emocije, donošenje odluka i samokontrolu
- Internet ima svojstvo bijega u virtualni svijet u kojemu su socijalni kontakti bestjelesni, ljudi su bezdobni, bez statusa ili pripadnosti određenom društvenom sloju ili okruženju





# Ovisnost o računalnim igrama

- Masovno online igranje putem računala povezuje igrače cijelog svijeta
- Veliki broj novinskih članaka govori o igračima kojih su ostavili obitelj, prijatelje, posao, ponekad čak i vlastite živote kako bi i dalje igrali
- Velike tvrtke i dalje zarađuju novac dok pojedinci uništavaju svoje živote
- Učenici, posebno muška populacija posebnu pozornost posvećuje ovom obliku zabave
- Dizajneri igara su uvijek jedan korak ispred vas i navode vas na nove pustolovine kojima vas nagrađuju bodovima ili verbalnim pohvalama
- Stjecanje novih razina može zadržati igrača okupiranom za igru tjednima
- Ovisnost o video igrama je stvaran problem i postaje epidemija koja sve više zabrinjava



- Pozornost učenika izazivaju agresivne video igre
- Znanstveno istraživanje koje je provedeno u zagrebačkim srednjim školama, pokazalo je da simptome patološkog igranja više imaju učenici strukovnih škola od gimnazijalaca, a glavni razlog je to što moraju manje učiti
- Jedna od autorica istraživanja, doc. dr. sc. Vesna Bilić navodi da je ovisnost o videoigrama ista kao i kod droge, samo ne postoji kemijska ovisnost
- Učenici, igrači ne mogu prestati igrati; ukoliko pokušaju prestati, postaju nervozni, imaju tipični apstinencijski sindrom
- U igrama imaju osjećaj moći, sami odabiru lik, oružje i pozicije
- Nažalost, zbog čestog igranja manje vremena posvećuju učenju, napuštaju neke važne aktivnosti i počnu lagati roditeljima



# Ovisnost o mobitelima

- Ovisnost o mobitelima postaje sve više rasprostranjena kako raste broj korisnika, a posebno djece i mladih
- Kod pojedinih korisnika javlja se tjeskoba kada nemaju svoj telefon na raspolaganju
- Osoba može postati iritirana ako netko ne odgovara na njene govorne ili tekstualne poruke dovoljno brzo; odbija isključiti mobitel, čak i u područjima gdje je ograničeno korištenje mobitela
- Veliki je broj mladih koji šalju SMS poruke gotovo cijeli dan. Imaju napad anksioznosti ako su zaboravili svoj mobitel kod kuće i ne mogu uživati u onome što rade sve dok mobitel nije ponovno uz njih



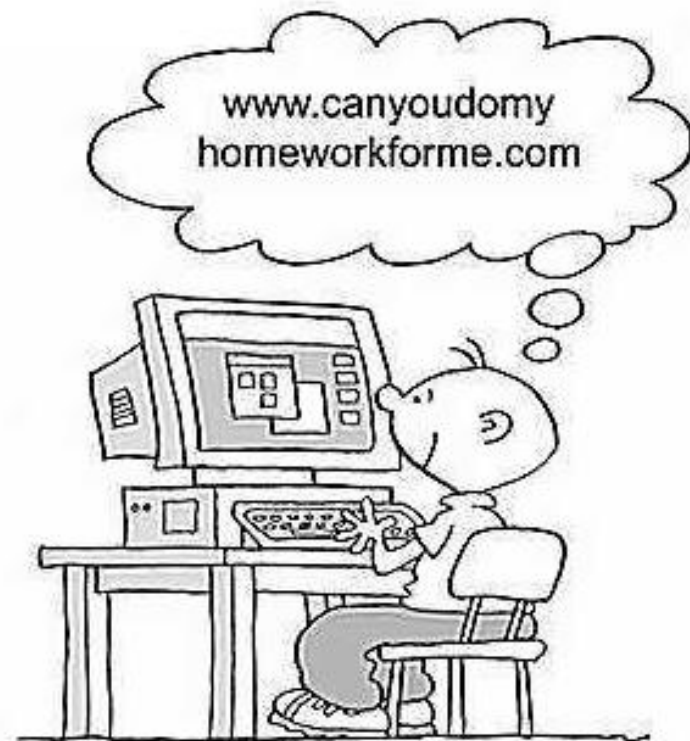


- Korištenje mobitela u školi od strane učenika je osobito kontroverzna tema
- Mnogi pedagozi i učitelji tvrde da su mobiteli distrakcija i trebaju biti zabranjeni
- U mnogim obrazovnim ustanovama korištenje pa čak i nošenje mobilnih uređaja je u potpunosti zabranjeno
- S jedne strane, mobilni uređaji mogu se koristiti za prijevare na testovima, a na drugi način kao suvremeno edukacijsko pomagalo ili sredstvo
- Gledajući s pozitivnog aspekta, mobilni uređaji mogu pomoći učenicima i studentima brzo istraživanje i osigurati komunikacijske linkove na školske prijatelje pa čak i učitelje



# Računalna ovisnot

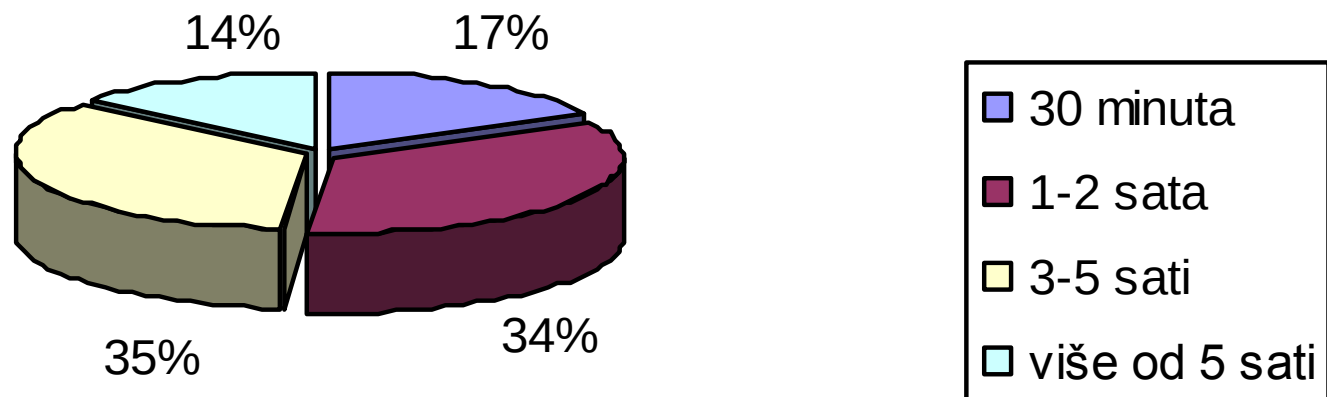
- Računala su okupirala ljude, a time i djecu te su zaboravljene određene društvene norme
- Digitalizacija je olakšala administraciju i pohranu dokumenata. Većina poslova brže se izvede uz primjenu računala. Ručni zapisi su rijetki, kao i izrada crteža, a učenici svoju kreativnost razvijaju pomoću računala.
- Problem se javlja u izradi domaćih zadaća koje nisu izrađene samostalno i iskreno. One se mogu jednostavno kopirati od prijatelja ili s interneta, uz malo uloženog truda.
- Gubitak važnih podataka zbog iznenadnog problema kod rada s računalom, može biti vrlo frustrirajuć



# Analiza provedene ankete

- U anketi «Digitalna ovisnost učenika» koja je provedena tijekom siječnja 2012. godine u Tehničkoj školi Požega, sudjelovalo je 158 učenika, među njima 13 djevojaka i 145 mladića
- Sudjelovali su učenici prvih (50), drugih (53) i trećih (55) razreda, četverogodišnjih (tehničari) i trogodišnjih (majstori) zanimanja
- Anonimno anketiranje učenika putem ispunjavanja Upitnika o digitalnoj ovisnosti učenika, provedeno je u skladu s Etičkim kodeksom istraživanja s djecom, pri čemu su sudjelovali učenici čiji su roditelji dali pisanu suglasnost o sudjelovanju u ovom projektu

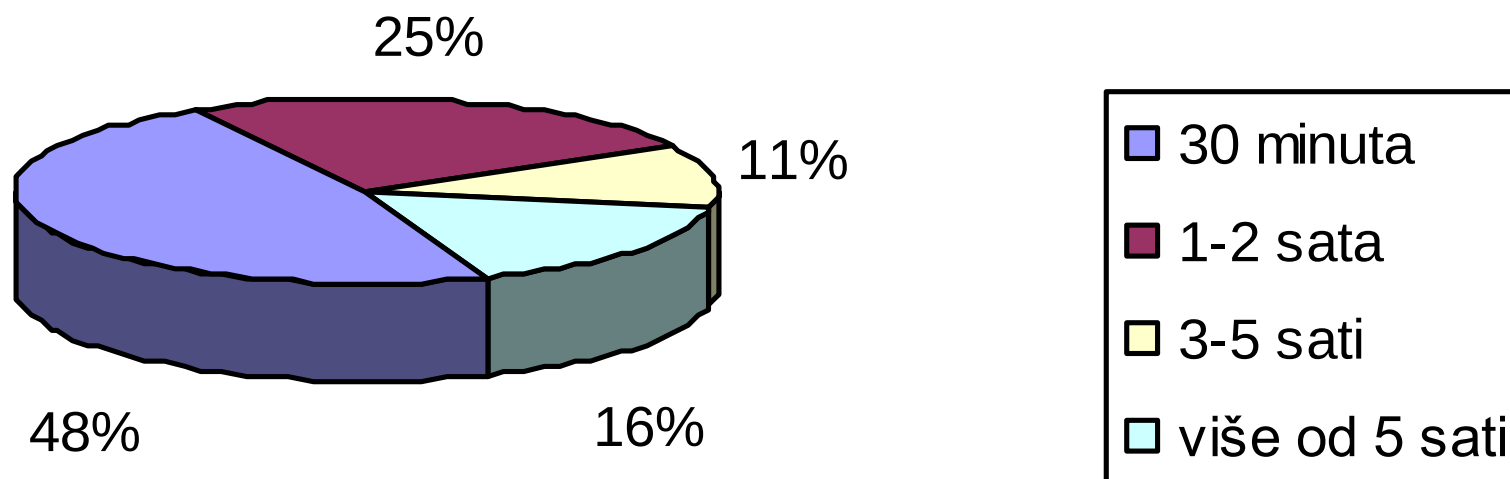
### Koliko prosječno vremena dnevno provedeš na internetu?



- Prema anketi, 49% učenika prosječno dnevno provede više od 3 sata na internetu

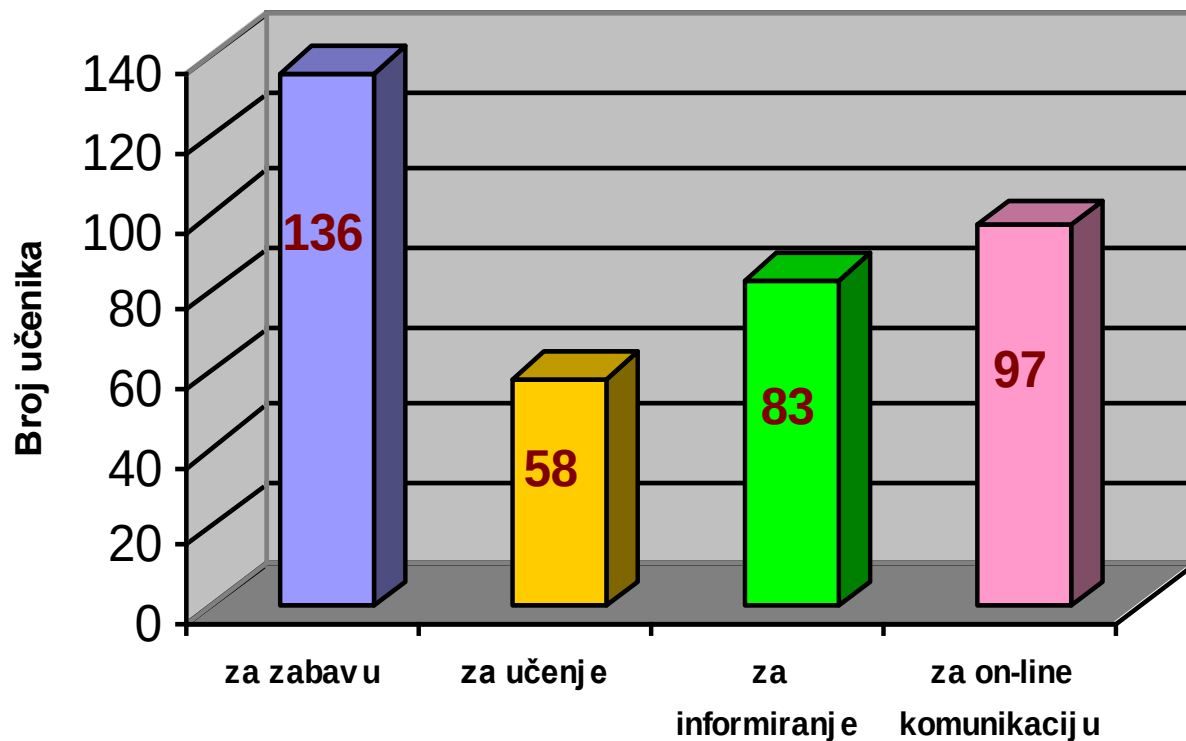


## Koliko prosječno vremena dnevno provedeš uz mobitel?



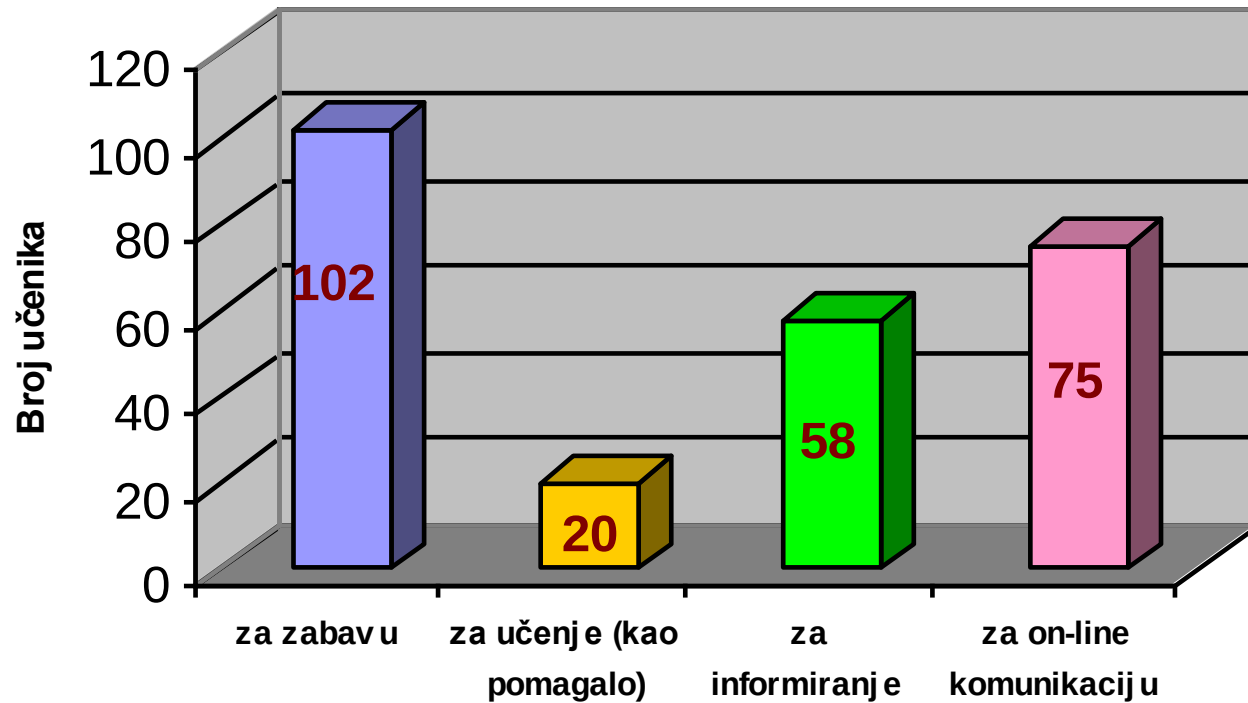
- Manji broj, 27% učenika, više od 3 sata dnevno provede uz mobitele
- Opravdavajući mogućnosti koje pruža nova, moderna tehnologija, ipak je ovaj iznos dosta velik i učenike treba uputiti u bolju organizaciju vremena i mogućnosti primjene raznolikih aktivnosti

## U koje svrhe najčešće koristiš internet?



- Raspodjela primjene interneta kod učenika naglašava visoki udio zabave, dok najmanji dio, nažalost, uz sve mogućnosti i digitalne obrazovne sadržaje koje internet nudi, koristi se za učenje

## U koje svrhe najčešće koristiš mobitel?



- Slična raspodjela uočena je i kod primjene mobitela

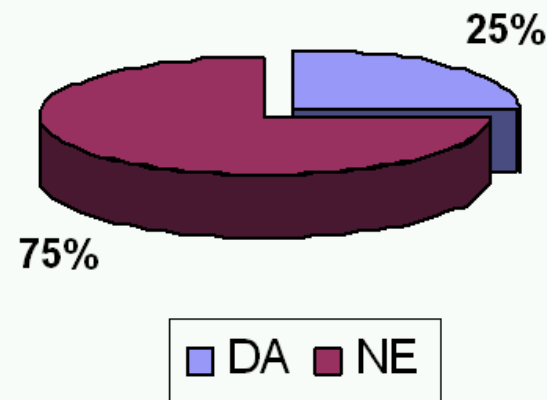
| <i>Koje od navedenoga i u kojoj mjeri koristiš?</i> | <i>Postotak učenika</i> |                         |                       |                        |
|-----------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------|------------------------|
|                                                     | <i>Ne koristim</i>      | <i>Rijetko koristim</i> | <i>Često koristim</i> | <i>Stalno koristim</i> |
| <b>YouTube</b>                                      | 2                       | 7                       | 38                    | 53                     |
| <b>Facebook</b>                                     | 6                       | 10                      | 28                    | 56                     |
| <b>MySpace</b>                                      | 95                      | 4                       | 0                     | 1                      |
| <b>Flash igre</b>                                   | 51                      | 38                      | 7                     | 4                      |
| <b>Multiplayer igre</b>                             | 33                      | 34                      | 17                    | 16                     |
| <b>Browser igre</b>                                 | 70                      | 20                      | 7                     | 3                      |
| <b>Blogovi</b>                                      | 75                      | 17                      | 6                     | 2                      |
| <b>Portali s vijestima</b>                          | 26                      | 28                      | 29                    | 17                     |
| <b>Torrent</b>                                      | 29                      | 18                      | 28                    | 25                     |

- U tablici su prikazane usluge, sadržaji koje učenici koriste na internetu
- Više od 50% učenika stalno primjenjuje YouTube i Facebook, koji im pružaju zabavu i online komunikaciju, omogućuju virtualno druženje
- Učenici prate portale s vijestima, a oko 53% učenika koristi Torrent za preuzimanje filmova i drugih zabavih sadržaja
- Dio učenika (23%) stalno koristi neki oblik igara putem računala

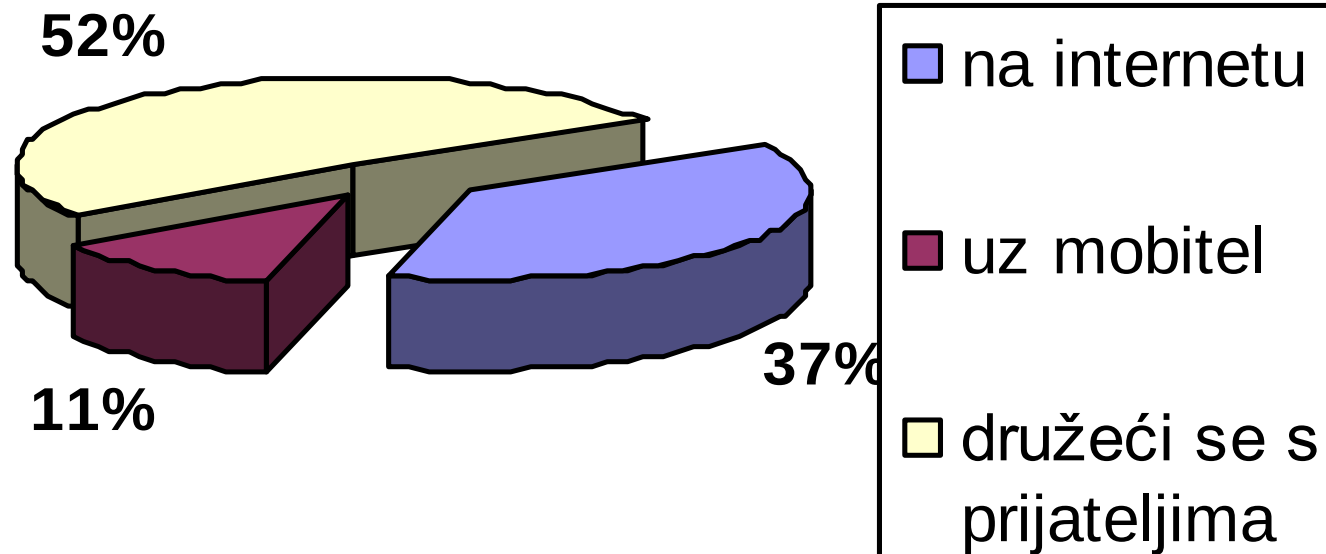


- Prema rezultatima ankete, 25% učenika osjeća stalnu želju da budu online, kada god su udaljeni od računala
- Na pitanje da li imaju fizičke ili emocionalne posljedice zbog dugotrajnog sjedenja ispred računala, 18 učenika (11%) odgovorilo je pozitivno
- Pri tome su se učenici žalili na umor, glavobolje, bol u leđima i rukama. Par učenika izrazilo je da osjeća iscrpljenost i javlja se problem s vidom
- Pojedinci su naveli da su nervozni (posebno u igrama), čime uzrokuju nepotrebne svađe s prijateljima i roditeljima, nakon čega im je žao
- Par učenika istaknulo je svoju neispavanost a potom nezadovoljstvo zbog slabije aktivnosti na nastavi

Da li osjećaš stalnu želju da budeš online, kada god si udaljen/a od računala?



## Provodiš li više slobodno vrijeme:

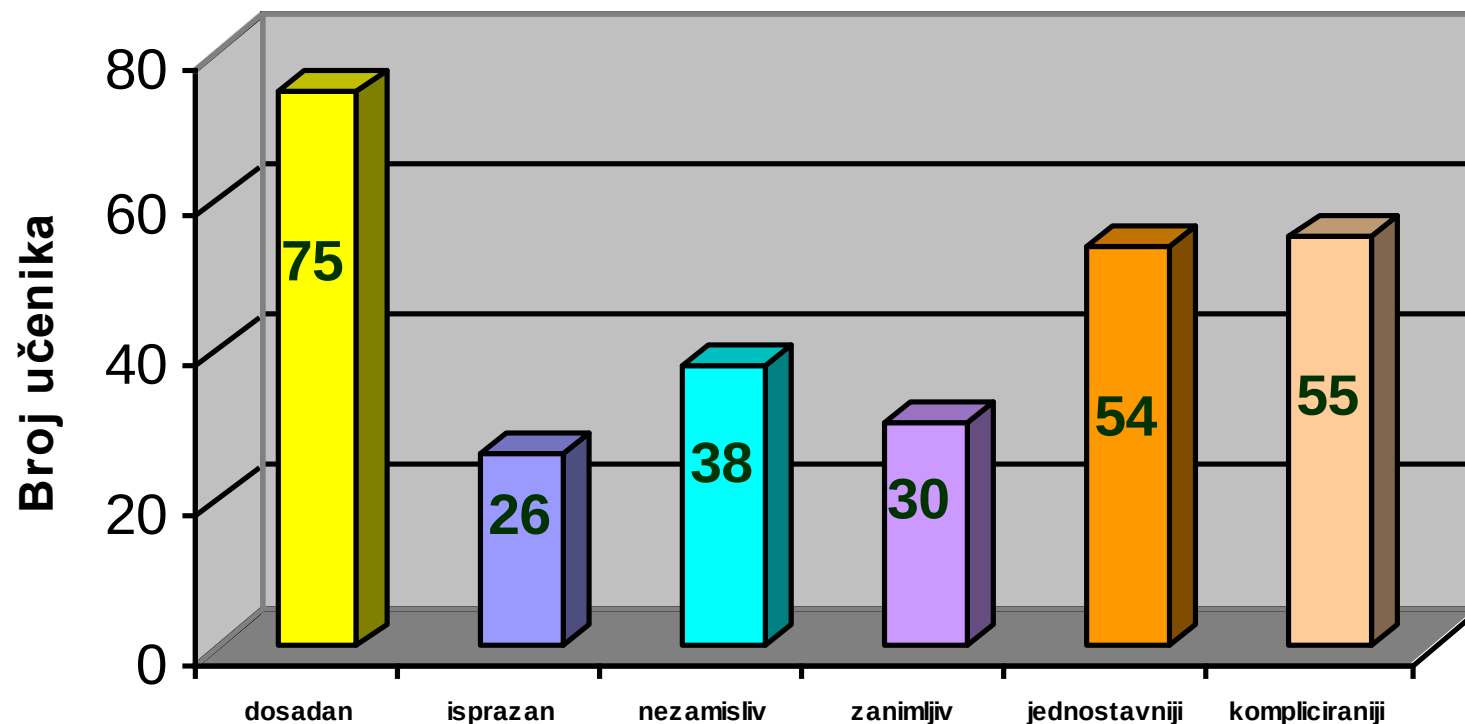


- Ako povežemo vrijeme provedeno uz mobitel i na internetu, uočljivo je da polovina anketiranih učenika provodi vrijeme družeći se s prijateljima u stvarnom životu, a polovina učenika slobodno vrijeme više provodi uz digitalnu tehnologiju

- Na pitanja koliko imaju online a koliko stvarnih prijatelja, odgovori su bili dosta različiti
- Brojevi online prijatelja kretali su se od 2 do 2000
- Većina učenika navela je da ima između 100 i 300 online prijatelja
- Stvarnih prijatelja je manje, najčešće 20 do 100 prijatelja
- Zanimljivo je da su pojedini učenici naznačili da ne znaju broj stvarnih prijatelja, a bilo je i onih koji su komentirali da ih nemaju

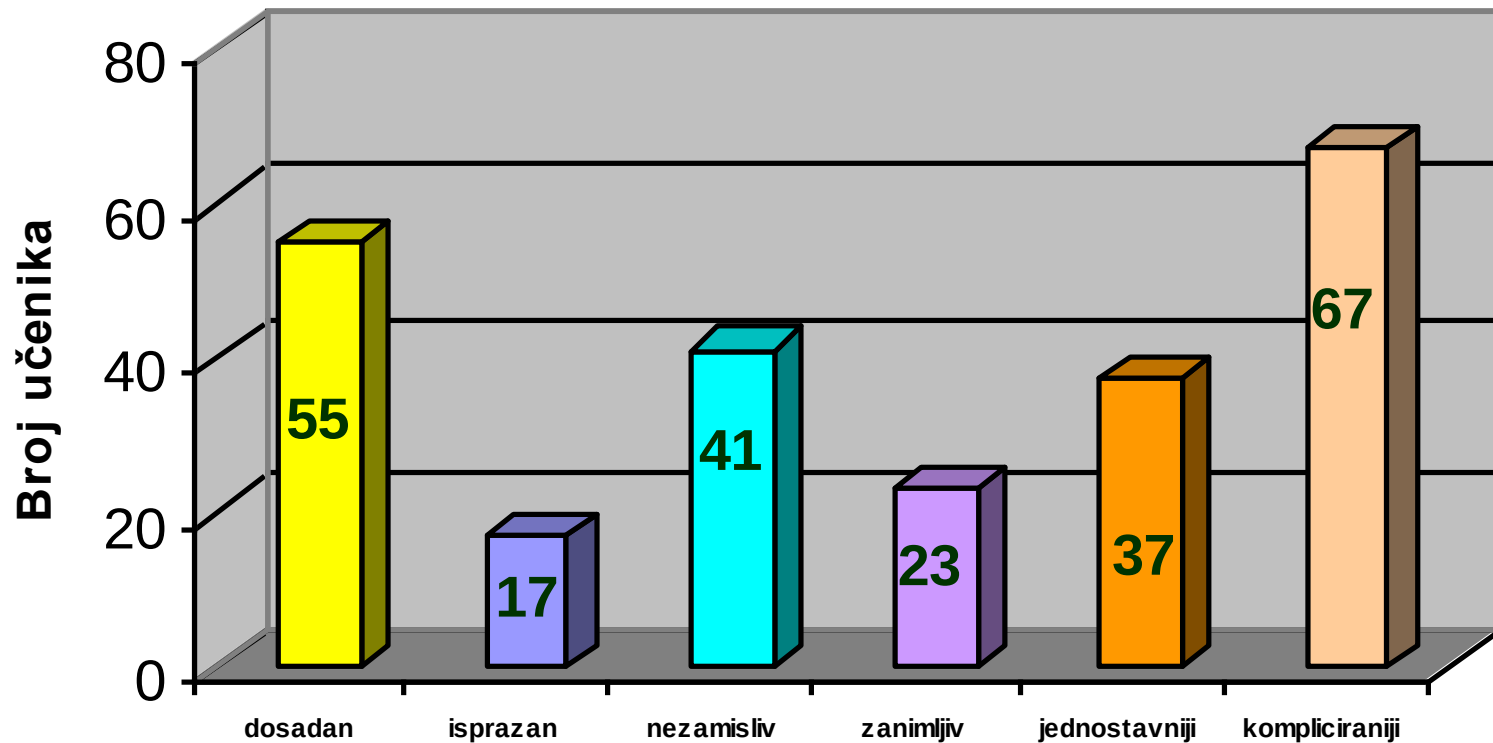


## Smatraš li da bi život bez interneta bio:



- Najveći broj učenika smatra da bi život bez interneta bio dosadan i kompliciraniji, uzimajući u obzir njihovu primjenu interneta za zabavu i komunikaciju
- Manji broj učenika smatra da bi takav život ipak bio zanimljiv, a 54 učenika vidi jednostavnijim život bez interneta

## Smatraš li da bi život bez mobitela bio:

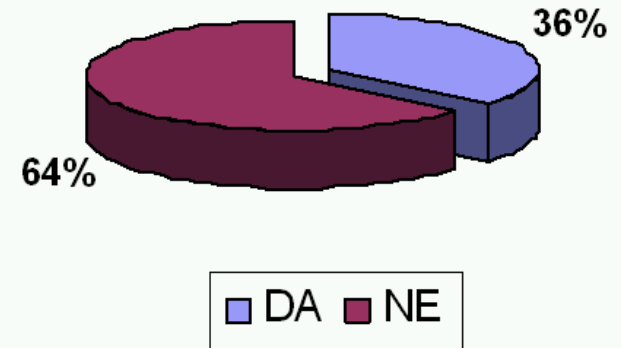


- Sličan prikaz, raspodjela broja učenika je i kod razmišljanja učenika o životu bez mobitela
- Najveći broj učenika (67) smatra da bi život bez mobitela bio kompliciraniji, a potom dosadan (55 učenika)



- Dio ankete posvećen je sigurnosti i zaštiti djece i mladih na internetu
- Veći dio učenika (60%) smatra internet niti sigurnim niti nesigurnim masovnim medijem
- Potpuno sigurnim medijem smatra ga 8%, prilično sigurnim 25%, a nesigurnim medijem 7% učenika
- Na pitanje da li su dovoljno odgovorni i savjesni prilikom komunikacije putem interneta, većina učenika, 94% odgovorilo je potvrdno. Samo 6% učenika smatra da nije dovoljno odgovorno
- Učenici su pokazali veliko samopouzdanje u svom radu na internetu i naglasili nepovjerenje u ostale sudionike internetske mreže

Misliš li da ljudi dovoljno znaju o komunikaciji putem interneta?



- Pored naglašavanja svoje odgovornosti na internetu, ipak je u pitanju o neprimjerenom ponašanju na internetu dio učenika priznao, potvrdio svoje negativno djelovanje na internetu
- U to je bilo uključeno: lažno predstavljanje (37%), cyberbulling (12%), napad na web stranice i e-poštu (14%), anonimne prijetnje (16%) i objavljivanje povjerljivih podataka (19% učenika)
- Ovi pokazatelji zabrinjavaju, jer unatoč stalnoj edukaciji i naglašavanju problema, pojedini učenici namjerno ometaju rad ostalih kolega i uznemiravaju njihov virtualni svijet

**I Identitet**

- Zapamti da uvijek moraš voditi računa o svom pozitivnom online identitetu te dobro zaštititi svoje osobne podatke.
- Stvaraj dobar online ugled.

**N Nove prilike**

- Online svijet ih je prepun: komunikacija, učenje, suradnja - mogućnosti su bezbrojne.
- Prihvati ih, ali zapamti da moraš kritički razmišljati.

**S Sigurnost**

- Osobna sigurnost jednako je važna i u online i u offline svijetu.
- Zapamti da uvijek „moraš razmišljati prije nego što objaviš“.
- Razgovaraj s prijateljem kojemu vjeruješ kad te nešto muči.

**A Ako ti je potreban savjet**

- Savjeti se mogu dobiti na mnogim mjestima! Ako se ti se dogodi nešto loše online, uvijek možeš dobiti pomoć.
- Najbolje je razgovarati s nekim o problemima koji te muče.
- Stranice i brojni telefoni su dobri mjesti za početak rješavanja problema! <http://www.hoobritelefon.hr/chat>

**F Faktori sigurnosti**

- Oprezno pristupaj elektroničkim porukama s obećanjima koja su predobra da bi bila istinita!
- Ne odgovaraj na spam ili phishing poruke!
- Zaštiti svoje osobne podatke!

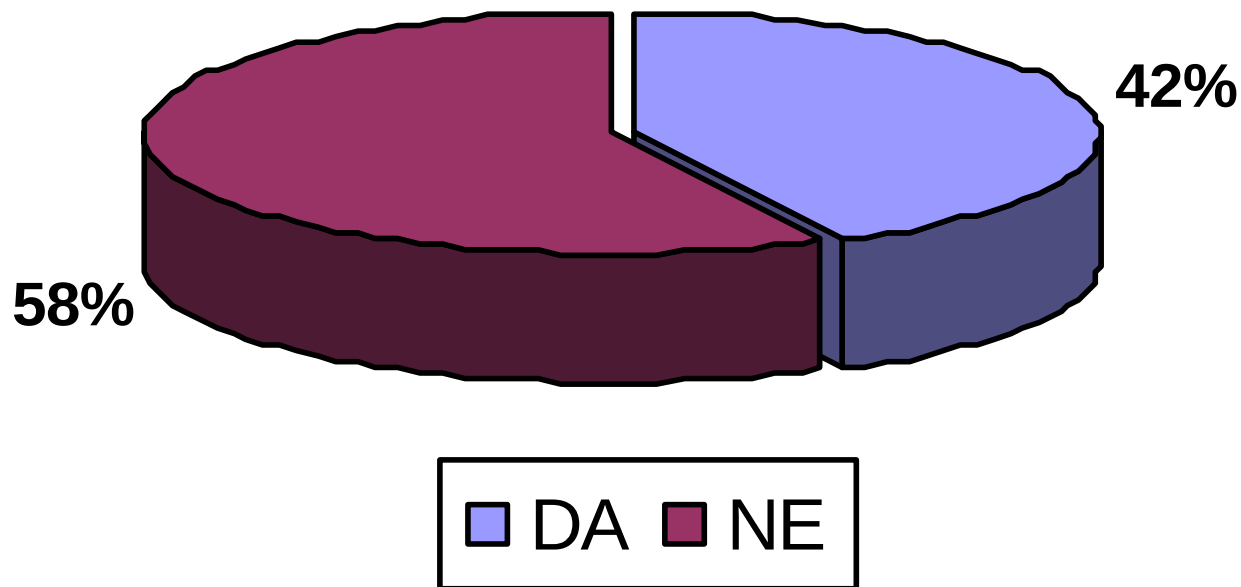
**E E-učenje**

- Internet nudi bezbrojne mogućnosti, ne samo za zabavu i komunikaciju, već i za učenje i obrazovanje.
- Provjeri koje ti se mogućnosti pružaju i iskoristi ih za cjeloživotno učenje.

ins@ite       Suradnici u učenju

| <b>Pitanje</b>                                                                                       | <b>Postotak učenika (%)</b> |                  |              |                   |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------|--------------|-------------------|---------------|
|                                                                                                      | <i>rijetko</i>              | <i>povremeno</i> | <i>često</i> | <i>vrlo često</i> | <i>uvijek</i> |
| Koliko često ostaneš online više nego što si to planirao/la?                                         | 22                          | 25               | 24           | 18                | 11            |
| Koliko često se osobe iz tvog života žale na tvoje vrijeme provedeno online?                         | 46                          | 27               | 16           | 6                 | 5             |
| Koliko tvoje ocjene i školske obveze trpe zbog vremena provedenog online?                            | 45                          | 29               | 14           | 8                 | 4             |
| Koliko često provjeravaš svoju e-poštu i/ili poruke na mobitelu prije obavljanja nekog drugog posla? | 30                          | 25               | 21           | 10                | 14            |
| Koliko često postaješ tajnovit/ta kada te netko upita što radiš na internetu?                        | 50                          | 21               | 14           | 7                 | 8             |
| Koliko često razmišljaš o tome kada ćeš ponovno ići na internet?                                     | 36                          | 41               | 8            | 6                 | 9             |
| Koliko često vičeš ili se ljutiš kada te netko ometa ako si online?                                  | 48                          | 23               | 11           | 10                | 8             |
| Koliko često manje spavaš zbog noćnih sati provedenih online?                                        | 43                          | 22               | 11           | 17                | 7             |
| Koliko često pokušavaš prikriti stvarno vrijeme provedeno online?                                    | 58                          | 19               | 13           | 6                 | 4             |
| Koliko često odlučiš ostati online umjesto izaći van s prijateljima?                                 | 66                          | 16               | 10           | 5                 | 3             |
| Koliko često razgovaraš s kolegama u školi o internetu?                                              | 32                          | 21               | 26           | 13                | 8             |

**Da li pokušavaš smanjiti vrijeme provedeno na internetu?**



- Učenici (42 % anketiranih) svjesni svog učestalog i dugotrajnog korištenja interneta pokušavaju riješiti problem smanjenjem vremena provedenog na internetu

- Dio ankete posvećen je videoigrama, koje su omiljene učenicima
- Manji dio učenika (18%) potvrdio je da je preopterećen igranjem videoigrica, strategijskim i akcijskim online igrama
- Na pitanje da li se uspijevaju kontrolirati, smanjiti ili prekinuti igranje, 77% učenika odgovorilo je potvrdno, dok 23% učenika ima problema pri kontroliranju vremena u igrama





- Veći dio učenika (62%) ostaje u igri duže nego što u početku planiraju
- Među anketiranim učenicima, 14% učenika potvrdilo je da su nemirni, nervozni ili razdražljivi ako prekinu igranje
- Na pitanje da li upotrebljavaju igre kao bijeg od problema ili osjećaja krivnje, nemoći, zabrinutosti ili depresije, 17% učenika odgovorilo je potvrdno
- Potrebu da sve više vremena provode u igranju igrica kako bi bilo zadovoljno, izrazilo je 20% učenika

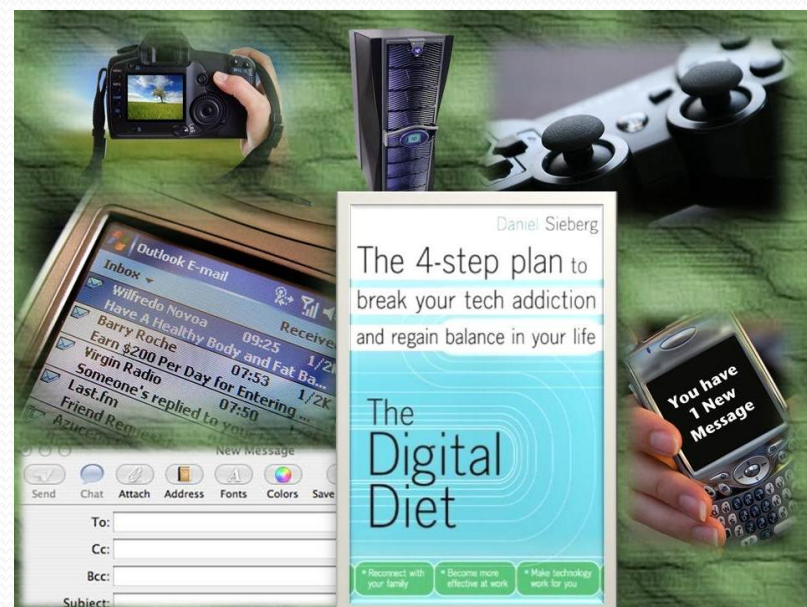


@ddicted?  
:(

# Što možemo učiniti?

- Za mnogu djecu i mlade internet i mobitel su pozitivni, produktivni i kreativni mediji u razvoju vlastitog identiteta
- Informacijsko komunikacijska tehnologija podržava njihovu socijalizaciju i daje im osjećaj povezanosti s vršnjacima. No treba znati da su internet i mobitel, unatoč svim svojim mogućnostima, ipak samo alati
- Mobilna komunikacija je sastavni dio našeg društva i učitelji trebaju educirati učenike o odgovarajućem korištenju mobilnih uređaja, bontonu u komunikaciji, i posebno o opasnostima zlonamjernika
- Roditelji i nastavnici trebali bi uravnotežiti prednosti i nedostatke korištenja mobitela kao dio procesa učenja

- U rješavanje problema digitalne ovisnosti učenika, moraju biti uključeni roditelji, nastavnici, psiholozi i pedagozi
- U školama su česti razgovori stručnih suradnika s mladim pojedincima i njihovim roditeljima zbog dramatičnih zbivanja u obitelji izazvanih pretjeranim korištenjem interneta i zanemarivanjem škole, izrazito smanjenog kontakta s roditeljima i tome slično
- Zajedničkom suradnjom škole i roditelja, potrebno je organizirati radionice za nastavnike, roditelje i učenike koje su oblikom primjerene tematskim nastavničkim vijećima, roditeljskim sastancima i satovima razrednih odjela, kao poticaj za promišljanje i poučavanje o ponašanju u ovoj novoj vrsti medija
- Pri tome treba uključiti provedbu programa prevencije elektroničkog nasilja



- S učenicima treba što više razgovarati o primjeni tehnologije u svakodnevnom životu, organizirati debate kako bi sami što češće promišljali o svom odnosu prema digitalnoj tehnologiji i vremenu provedenom u virtualnom svijetu



Na Dan sigurnijeg interneta, 7. veljače 2012. godine u Tehničkoj školi Požega, pod nastavom računalstva održana je debata u kojoj su učenici raspravljali o tezi «Ocjene i školske obveze trpe zbog vremena provedenog online»



- Roditelje dodatno zabrinjavaju djeca koja veći dio slobodnog vremena provode uz videoigre i različite oblike online igara
- Sami mogu testirati svoje potrebe za internetom i mobitelom, ukoliko pokušaju prekinuti pristup na jedan dan ili dulje
- Svoja iskustva mogu podijeliti s kolegama u razredu, nastavnicima i roditeljima



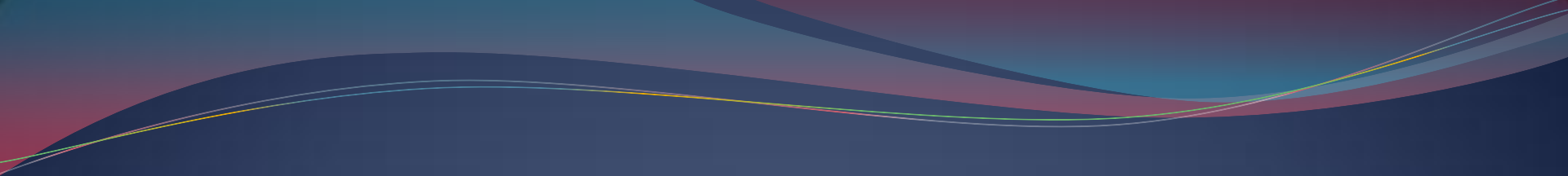
# Zaključak

- Većina ljudi koji se koriste internetom i mobitelom osjeća se osamljeno i uzrujano kada im se onemogućí pristup mreži
- Odricanje od tehnologije je postalo jednako teško kao odvikavanje od alkohola ili pušenja
- Navedeni podaci u provedenoj anketi, pokazuju da gotovo polovina anketiranih učenika svoje slobodno vrijeme oblikuje i provodi uz digitalnu tehnologiju, pri čemu dio njih u svom dugotrajnom online radu ne vidi problem
- Odrasli, koji razumiju ovu digitalnu ovisnost moraju pomoći mladima, posebno djeci, kako daljnji razvoj tehnologije i njena primjena u budućnosti ne bi donijeli još veće probleme
- Praćenje ponašanja učenika u digitalnom svijetu, pomoći će u edukaciji učenika i roditelja kako bi učenici osvijestili svoju naviku dugog provođenja vremena uz računalo, internet i mobitel te promijenili svoje takvo ponašanje
- Time bi njihova uspješnost u učenju bila bolja, kao i odnos prema društvenim, kulturnim, sportskim i drugim aktivnostima u široj društvenoj zajednici

# Literatura

- Informatička pismenost u Hrvatskoj, GfK Hrvatska, [http://www.gfk.hr/public\\_relations/press/press\\_articles/009149/index.hr.html](http://www.gfk.hr/public_relations/press/press_articles/009149/index.hr.html), prosinac 2011.
- Z. Šimić, V. Kolesarić, “Postoji li ovisnost o internetu?”, Suvremena psihologija 5, 2002.
- Američka psihijatrijska udruga, “Dijagnostički i statistički priručnik za duševne poremećaje”, DSM-IV. Jastrebarsko: Naklada Slap, 1996.
- H. Jeriček, “Internet i ovisnost o internetu u Sloveniji”, Medij. istraž. (god. 8, br. 2), znanstveni članak, 2002.
- I. Rimac-Lesički, “Znanstveno istraživanje u nas o ovisnosti o videoigrama,” Večernji list, 28. kolovoza 2011.
- V. Bilić, “Utjecaj nasilnih video i računalnih igrica na agresivno ponašanje i školski uspjeh učenika», webinar, 10. siječanj 2012.
- J. Pregrad, M. Tomić Latinac, M. Mikulić, N. Šeparović, “Iskustva i stavovi djece, roditelja i učitelja prema elektroničkim medijima”, Izvještaj o rezultatima istraživanja provedenog među djecom, učiteljima i roditeljima u sklopu programa prevencije elektroničkog nasilja „Prekini lanac!“, Ured UNICEF-a za Hrvatsku, 2011.





# Zahvaljujem na pažnji!

[marina.mirkovic@po.t-com.hr](mailto:marina.mirkovic@po.t-com.hr)