



Gibanje MLADI RAZISKOVALCI KOROŠKE

Področje: ZDRAVSTVO

ZASLON ZASLONI IN SI ZDRAVJE NAKLONI

Avtor: Ožbej Horvat, 8. razred

Mentorica: Helena Korat

Leto in kraj izdelave: Podgorje, 2025

Šola: OŠ Podgorje pri Slovenj Gradcu, Podgorje 172, 2381 Podgorje pri Slovenj Gradcu

Vsebina

1. POVZETEK	4
1.1 Summary	5
2. UVOD	6
2.1 Cilji raziskovalne naloge	8
2.2 Raziskovalna vprašanja/naloge	10
2.2.1 Prva anketa	10
2.2.2 Druga anketa	11
2.3 Raziskovalne hipoteze	12
3. TEORETIČNI DEL	13
3.1 Zasvojenost	13
3.2 Domače raziskave na temo videoiger in zdravja mladostnikov	14
3.3 Tuje raziskave na temo videoiger in zdravja mladostnikov	15
3.4 Priporočila NIJZ o uporabi zaslonov pri otrocih	16
4. PRAKTIČNI DEL	18
4.1 Rezultati prve ankete	19
4.1.1 Pogostost igranja iger	19
4.1.3 Znaki zasvojenosti z video igrami	23
4.1.4 Primerjava z državnimi rezultati	25
4.2 Rezultati druge ankete	32
4.2.1 Negativne posledice prekomerne uporabe zaslonov na zdravje	33
4.2.2 Pravilo 20 – 20 – 2	35
5. ZAKLJUČEK	36
6. SEZNAM LITERATURE	40
7. KAZALO GRAFOV	41
8. PRILOGE	42
8.1 Anketna vprašanja	42
8.1.1 Prva anketa	42
8.1.2 Druga anketa	44
8.2 Oblikovan kartonček za pravilo 20 – 20 – 2.	45

1. POVZETEK

Zasloni, zasloni in si zdravje nakloni – to je bistvo mojega raziskovalnega dela, s katerim sem želel ugotoviti stanje zasvojenosti z zasloni med učenci naše šole in narediti kaj koristnega zanje.

Obstaja veliko informacij o prekomerni uporabi zaslonov med mladimi. Na spletnih straneh sem našel številne domače in tuje raziskave o tem; v teoretičnem delu sem napisal nekaj besed o njih. Najpomembnejša je mednarodna raziskava, ki jo izvaja NIJZ, z naslovom *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju*. Rezultati državne ankete so pri moji raziskavi služili za primerjavo z našimi učenci.

V svoje raziskovanje sem zajel 85 otrok (9 do 14 let). Zanje sem pripravil dve anketi. S prvo anketo sem ugotovil, koliko dni v tednu otroci igrajo video igre in koliko ur dnevno ter koliko otrok naše šole kaže znake zasvojenosti z igranjem video iger. Za to anketo sem uporabil vprašanja iz raziskave *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju*. To je omogočilo enostavno primerjavo podatkov. Primerjavo z državo sem naredil samo za 11- in 13-letnike.

Z drugo anketo sem želel izvedeti, koliko negativnih posledic na zdravje že pesti naše učence. Zanje sem pred anketiranjem pripravil kratko zdravstveno predavanje in jim pripravil kot opomnik tudi pravilo 20 – 20 – 2. Snov za to predavanje sem pridobil iz priročnika NIJZ, *Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih*, (Vintar Spreitzer idr., 2021).

Ključne besede: zdravje, zasvojenost, mladostniki, video igre, zasloni.

1.1 Summary

»Zaslon zasloni in si zdravje nakloni – Overshadow the screen and enlighten your health.« That is the point of my research. With it I wanted to find out the state of screen addiction among students of our school and do something useful for them.

There exists a lot of information about excessive use of screens among young people. On websites I found numerous domestic and foreign researches about this topic. In the teoretical part I wrote a few words about them. The most important international research is conducted by NIJZ, entitled "*Health Behavior in School-Aged Children*." The results of this survey served as a comparison with our students in my research.

In my research, I have included 85 students (9 to 14 years old). For them I have created two surveys. With the first one, I have found out, how many days a week do children play video games, how many hours a day and how many of them show signs of addiction. For this survey, I used the questions from the research "*Health Behavior in School-Aged Children*." This has allowed to easily compare the results.

With the second survey I wanted to find out how many negative effects are our students already experiencing. For them I prepared a short health lecture and created a reminder for the 20 – 20 – 2 rule. I have obtained the material for this lecture from the handbook written by NIJZ "*Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih*" (Vintar Spreitzer idr. 2021).

Keywords: health, addiction, teenagers, video games, screens.

2. UVOD

Pravijo, da ima zdrav človek tisoč želja, a bolan samo eno – da bi bil zdrav, in da je zdravje naše največje bogastvo.

Zdravje je povezano z našo odgovornostjo pri pomembnih odločitvah, ki vplivajo nanj. Velikokrat se govori o zdravju nas – mladih. Starši, učitelji in zdravstveno osebje nas učijo, da bi usvojili zdrave življenjske navade. Pogosto poslušamo o tem, da smo preveč za zaslони, da postajamo odvisni od igranja video iger in da ne znamo več komunicirati brez telefona. Zato je naslov moje raziskovalne naloge poziv, da znamo pravi čas zasloniti zaslon in s tem izboljšati svoje zdravje.

Ob izbiranju teme svojega raziskovalnega dela sem stremel k temu, da bo zanimiva, aktualna in hkrati koristna zame in druge. Tako sem začel raziskovati o zasvojenosti z igranjem video iger in s tem povezani prekomerni uporabi zaslona. Naletel sem na raziskave in članke, ki opozarjajo na negativen vpliv na zdravje. Sam opažam, da čas za zaslonom mine zelo hitro. Po igranju video igre mi motivacija za delo upade in telesna moč oslabi.

Opažam, da nekateri učenci naše šole preveč časa zapravijo pred zaslони. Včasih so fantje (moji sošolci) zaradi nočnega igranja video iger prvo šolsko uro nezmožni slediti pouku, saj so preveč zaspani.

To me je spodbudilo k razmišljanju. Čeprav sem na internetu zasledil že opravljene raziskovalne naloge na to temo, sem postal radoveden. Spraševal sem se, ali so morda tudi moji sošolci in drugi učenci naše šole (že) prestopili meje zdrave uporabe in kažejo znake zasvojenosti z video igrami. Začelo me je zanimati, koliko časa preživijo za zaslони oz. ob igranju video igrice in če vedo, koliko ur je (še) primerno preživeti za zaslonom glede na našo starost.

Ko sem brskal po spletu, sem naletel na domače in tuje članke ter različne raziskave na temo prekomerne, problematične rabe zaslónov; tudi na raziskovalne naloge,

podobne moji, ki govorijo o negativnem vplivu video iger na zdravje mladostnikov in o možni zasvojenosti z njimi. Naj naštejem samo nekatere med njimi.

Slovenski raziskovalni nalogi in diplomska naloga:

- *Videoigre in njihov vpliv na človeka* (Kopušar in Vrečar, 2015);
- *Vpliv računalniških iger na mladostnike* (Robnik, 2019);
- *Vpliv video iger na zdravje mladostnika* (Horvat, 2020).

Slovenska raziskava in razprava:

- *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju* (Jeriček Klanšček idr., 2023);
- *Učinki videoiger na zdravje* (Žmavc, 2024).

Tuje (ameriške) študije:

- *Effects of Violent Video Games on Aggressive Behavior, Aggressive Cognition, Aggressive Affect, Physiological Arousal, and Prosocial Behavior* (Anderson in Bushman, 2001);
- *The Effects of Violent Video Game Habits on Adolescent Hostility, Aggressive Behaviors, and School Performance* (Gentile idr., 2004);
- *Experimental study of the differential effects of playing versus watching violent video games on children's aggressive behavior* (Hanneke idr., 2008).

Med omenjenimi raziskavami me je najbolj pritegnila raziskava na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje (v nadaljevanju NIJZ) z naslovom *Health Behavior in School-Aged Children (HBSC) oz. Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju* (Jeriček Klanšček idr., 2023). V nadaljevanju bom to raziskavo imenoval slovenska raziskava/državna raziskava/raziskava v okviru države.

V državni raziskavi strokovnjaki ne opozarjajo samo na problematično rabo spletnih socialnih medijev pri mladih, ampak izražajo tudi zaskrbljenost zaradi problematičnega igranja videoiger. Raziskava pa ne zajema samo področje prekomerne in nezdrave rabe digitalne tehnologije in njenega vpliva na zdravje mladostnikov, ampak je mnogo širša – predstavi področje nasilja in posledice COVID-a in še kaj (Jeriček Klanšček idr., 2023).

Pri svoji raziskovalni nalogi sem se namenoma odločil za področje problematične rabe digitalne tehnologije oziramo izključno za igranje videoiger, ker me zanima, kako je s

tem na naši šoli. Slovenska raziskava vključuje mladostnike, stare 11, 13, 15 in 17 let (Jeriček Klanšček idr., 2023), raziskava za našo šolo bo vključevala učence, stare od 9 do 14 let. Ko bom primerjal rezultate svoje raziskave z državnimi rezultati, bom vključil samo podatke 11- in 13-letnikov OŠ Podgorje pri Slovenj Gradcu.

Raziskal bom tudi pomen besede *zasvojenost*. Če bi vprašali naše babice v času njihove mladosti o tem, s čim vse se lahko zasvojimo, odgovori ne bi bili tako raznovrstni. Danes smo mladi (in tudi odrasli vseh starosti) izpostavljeni veliko več možnostim, ki nas lahko ujamemo v »mrežo« *zasvojenosti*. O tem sem se poučil na spletni strani Mira, ki je namenjena ozaveščanju na področju duševnega zdravja (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2023).

Predstavil bom tudi priporočila NIJZ o uporabi zaslonov pri otrocih in mladostnikih, ki sem jih prebral v priročniku NIJZ z naslovom, *Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih* (Vintar Spreitzer idr., 2021).

2.1 Cilji raziskovalne naloge

V teoretičnem delu svoje raziskovalne naloge se bom ukvarjal:

- s pomenom besede *zasvojenost*;
- z domačimi in tujimi članki ter raziskavami, povezanimi z igranjem video iger; na kratko bom predstavil ugotovitve navedenih člankov in raziskav (več pozornosti bom namenil raziskavi *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju*);
- s priporočili NIJZ o uporabi zaslonov pri otrocih.

Praktični del je namenjen raziskavi – ta me najbolj zanima. Izvedel bom dve anketi. V prvi bom uporabil vprašanja, ki so bila postavljena mladostnikom v slovenski raziskavi *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju*, saj bo to omogočalo enostavno primerjavo rezultatov. Moj cilj je na podlagi anketnih vprašanj pridobiti podatke o količini časa, ki ga učenci naše šole preživijo za zasloni med igranjem video iger, raziskati, ali se pri naših učencih kažejo znaki *zasvojenosti* z video igrami, in rezultate naše šole primerjati z rezultati slovenske raziskave, objavljene leta 2023. Zavedam

se, da je anketa na nivoju države bila izvedena že leta 2022, a me kljub temu zelo zanima, kaj bodo pokazali primerjalni rezultati.

Ko bom zbrane rezultate analiziral, bom na podlagi analize pripravil za učence predavanje o posledicah prekomerne uporabe zaslona na zdravje in o pomenu omejitve časa, preživetega za zasloni. Predstavil jim bom pravilo 20 – 20 – 2. Predavanje bom pripravil s pomočjo priročnika *Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih* (Vintar Spreitzer idr., 2021).

Po predavanju bom izvedel še drugo anketo, da bom na osnovi rezultatov ugotovil, ali kdo izmed anketiranih otrok morda že čuti negativne posledice prekomerne uporabe zaslona. Zanimalo me bo, če so si zapomnili, kaj pomeni pravilo 20 – 20 – 2.

Ker bi rad naredil tudi nekaj, kar bi pripomoglo k dobrim odločitvam glede rabe zaslonov, sem izdelal poseben znak, ki jih bo spominjal na omenjeno pravilo 20 – 20 – 2. Znak sem natisnil in ga zaščitil s plastično folijo, da bi bil trajnejši.



Slika 1: Znak kot opomnik na pravilo 20 – 20 – 2.

2. 2 Raziskovalna vprašanja/naloge

2. 2.1 Prva anketa

V anketni vprašalnik bom uvrstil vprašanja, ki so bila zastavljena l. 2022 mladostnikom izbranih šol v raziskavi *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju*. Ta vprašanja so sledeča:

I. Kako pogosto igraš igre?

II. Na dan, ko igraš igre, koliko časa porabiš zanje?

III. Obkroži DA za trditve, katere zate držijo, in NE za tiste, ki zate ne držijo:

1. Ali si v zadnjem letu imel obdobja, ko si razmišljal samo o trenutku, ko boš lahko igral igrice? DA. NE.

2. Ali si se v zadnjem letu počutil nezadovoljno, ker si želel igrati več? DA. NE.

3. Ali si se v zadnjem letu počutil obupno/bedno, ko nisi mogel igrati iger? DA. NE.

4. Ali v zadnjem letu nisi mogel zmanjšati časa za igranje iger, potem ko so ti drugi večkrat rekli, da igray manj? DA. NE.

5. Ali si v zadnjem letu igral igre (zato), da ne bi rabil razmišljati o zoprnih stvareh? DA. NE.

6. Ali si se v zadnjem letu prepiral z drugimi o posledicah svojega vedenja, povezanega z igranjem iger? DA. NE.

7. Ali si v zadnjem letu pred drugimi skrival, koliko časa si porabil za igranje iger? DA. NE.

8. Ali si v zadnjem letu izgubil zanimanje za hobije ali druge aktivnosti, ker si želel le igrati igre? DA. NE.

9. Ali si v zadnjem letu imel resne konflikte (si se hudo skregal) z družino ali prijatelji zaradi igranja iger? DA. NE.

(Jeriček Klanšček idr., 2023)

S pomočjo vprašanj, zapisanih pod točko III, bom opazoval morebitne pokazatelje zasvojenosti pri anketiranih učencih, in sicer tako, kot je zapisano v publikaciji *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju*. Znake zasvojenosti kažejo namreč otroci, ki so na pet od devetih vprašanj odgovorili pritrdilno. Vendar ni vseeno, na katerih pet vprašanj so odgovorili z DA, saj mora biti med njimi vsaj en DA na:

- vprašanje pod številko 6, o prepirih, ali
- vprašanje pod številko 8, o nezanimanju za hobije, ali
- vprašanje pod številko 9, o konfliktih (Jeriček Klanšček idr., 2023).

2. 2. 2 Druga anketa

1. Obkroži tiste negativne posledice, ki jih pri sebi že opaziš. Izbereš jih lahko več.

A Bolečine v mišicah.

B Depresija.

C Občutki strahu.

Č Težave s pozornostjo.

D Prekomerna teža.

E Izčrpanost/utrujenost.

F Bolečine v hrbtenici.

G Bolečine v ramenih.

H Bolečine v vratu.

I Bolečine zapestja.

J Slabovidnost.

K Motnje spanja.

2. Razloži pravilo 20 – 20 – 2.

2. 3 Raziskovalne hipoteze

Hipoteza 1: Predvidevam, da več kot 50 % anketiranih fantov igra video igre skoraj vsak dan, medtem ko je manj kot 50 % anketiranih deklet, ki igrajo video igre vsak dan.

Hipoteza 2: Predvidevam, da večina anketiranih deklet naše šole, na dan, ko igrajo video igre, za to največkrat uporabi 1 uro ali manj, večina anketiranih fantov pa več kot tri ure.

Hipoteza 3: Predvidevam, da so med 85 anketiranimi učenci naše šole najmanj 3, ki kažejo znake zasvojenosti.

Hipoteza 4: Predvidevam, da bo primerjava rezultatov naših 11- in 13-letnikov z 11- in 13-letniki, zajetimi v državno anketo iz leta 2022, prikazala rahel porast v smeri poslabšanja rezultatov pri času igranja video iger (dnevi in ure) ter pri kazalcih zasvojenosti z video igrami.

Hipoteza 5: Predvidevam, da več kot 25 % anketiranih otrok naše šole čuti vsaj 4 posledice negativnega vpliva na zdravje zaradi prekomerne uporabe zaslonov.

Hipoteza 6: Predvidevam, da si je manj kot polovica vseh anketiranih otrok zapomnila pravilo 20 – 20 – 2.

3. TEORETIČNI DEL

3. 1 Zasvojenost

Ker bom v svojem raziskovalnem delu iskal tudi znake zasvojenosti z zasloni med učenci naše šole, bom raziskal pomen te besede.

Še ne tako dolgo nazaj smo v povezavi s to besedo pomislili zgolj na zasvojenost z alkoholom, s tobakom in z drogami, v današnjem času pa obstaja cel spekter zasvojenosti. »*Danes ... razumemo, da ima zasvojenost širše razsežnosti ...*« (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2023).

Na straneh Wikipedije sem našel razlago, ki pravi, da je zasvojenost *možganska motnja, za katero je značilno kompulzivno zasledovanje nagrajujočih dražljajev kljub škodljivim posledicam* (Zasvojenost, 2009).

Kompulzivno zasledovanje pomeni ponavljajoče se zasledovanje, saj SSKJ besedo *kompulzivnost* razlaga kot *ponavljajoče se obnašanje, ki se mu oseba ne more upreti* (Fran, 2025).

Obstajata dve vrsti zasvojenosti – kemične in nekemične. O kemični zasvojenosti govorimo, ko se telo odziva na uživanje psihoaktivnih snovi, kot so alkohol, prepovedane droge, zdravila in tobak. Nanje se telo tako navadi, da ima človek občutek, kot da brez njih ne more normalno delovati (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2020).

Nekemično zasvojenost imenujemo tudi vedenjsko zasvojenost; ta nastane, ko neko vedenje ponavljamo zaradi pozitivnih posledic na naše počutje, čeprav se zavedamo škodljivosti tega početja. Sem sodi poleg zasvojenosti z npr. igrami na srečo, nakupovanjem, socialnimi omrežji, spolnostjo, hrano ... tudi zasvojenost z igranjem videoiger (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2023).

3. 2 Domače raziskave na temo videoiger in zdravja mladostnikov

Že na samem začetku sem omenil raziskavo z naslovom *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji (HBCS)*. Gre za raziskavo, ki jo NIJZ izvaja skupaj s Svetovno zdravstveno organizacijo (SZO). Njen namen je proučevanje zdravja mladostnikov in njihovih vedenj, povezanih z zdravjem, in sicer v Evropi in Severni Ameriki. V njej sodeluje kar 51 držav in več kot 450 raziskovalcev. Raziskave se opravijo vsake 4 leta s pomočjo anket, ki jih mladostniki, stari 11, 13 in 15 let, izpolnjujejo na dva načina – v obliki elektronskih vprašalnikov ali vprašalnikov, napisanih na papirju. Ker primanjkuje tovrstnih (z zdravjem povezanih) podatkov za 17-letnike, je Slovenija v svojo raziskavo vključila tudi to starostno skupino (Jeriček Klanšček idr., 2023). Čeprav je raziskava mednarodna, prinaša rezultate samo za našo državo, ki se v okviru raziskave potem primerjajo z rezultati drugih držav.

Rezultati omenjene raziskave so pomemben vir informacij za spremljanje stanja mladih na področju zdravja. S pomočjo izsledkov raziskave strokovnjaki pripravljajo strategije za bolj zdrav način življenja mladostnikov (Jeriček Klanšček idr., 2023).

Slovenija je l. 2023 obeleževala 20-letnico sodelovanja v tej raziskavi, ki je sicer na mednarodni ravni omenjenega leta delujoča že kar 40 let. Podatki, ki so predstavljeni v publikaciji z istoimenskim naslovom (*Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji*), so v Sloveniji pridobljeni v letu 2022; v tem letu je naša država v raziskavi sodelovala že šestič (Jeriček Klanšček idr., 2023).

Na spletu sem našel številne raziskovalne naloge osnovno- in srednješolcev na to temo, na primer: *Vpliv video iger na zdravje mladostnika*; gre za raziskovalno nalogo osnovnošolke, ki ugotavlja povezanost igranja video iger s številnimi stvarmi v življenju, na primer s prehranjevanjem, spanjem, z druženjem z vrstniki, uspehom v šoli itd. Avtorica opozarja na vpliv na zdravje in na socialne plati življenja posameznika (Horvat, 2020). Potem je tu raziskovalna naloga srednješolk z naslovom *Videoigre in njihov vpliv na človeka*. Avtorici ugotavljata, da so najpogostejši igralci video igrice otroci, stari 10 let. Več je igralcev igrice kot igralk. Navajata različne vzroke za igranje. (Kopušar in Vrečar, 2015). V diplomskem delu z naslovom *Vpliv računalniških iger na mladostnike*

avtorica zaključuje, da mladostniki preveč časa uporabijo za igranje video iger, ne znajo pa se igrati česa drugega (Robnik, 2019). Na internetu je dostopna magistrska naloga z naslovom *Zasvojenost od interneta pri otrocih, mladih odraslih in odraslih*. V njej avtorica poudarja pomen nadzora posameznika nad preživetim časom za zaslonom – vsak naj bi bil odgovoren glede tega (Horvat Slavinec, 2023).

3. 3 Tuje raziskave na temo videoiger in zdravja mladostnikov

Ob iskanju tujih raziskav na temo zasvojenosti z video igrami sem hitro prišel do zaključka, da jih brez spleta ne bi mogel najti v tako kratkem času. Večina teh raziskav (ki sem jih našel) je osredotočena na vpliv igranja igrice z nasilnimi vsebinami na kasnejše (možno) nasilno vedenje igralca. Sam menim, da je poleg zanemarjanja ostalih dolžnosti, povezanih s šolo in z domom, in vpliva na telesno in duševno zdravje (vid, negibanje in z njim povezane posledice) resna možna posledica tudi to, da lahko nasilje rodi nasilje.

Na spletu sem naletel na ameriško znanstveno raziskavo z naslovom *Effects of Violent Video Games on Aggressive Behavior, Aggressive Cognition, Aggressive Affect, Physiological Arousal, and Prosocial Behavior*. Raziskava je na spletni strani (<https://shorturl.at/edrb4>) dostopna v PDF-formatu (Anderson, Bushman, 2001).

V omenjenem znanstvenem članku avtorja spregovorita o vplivu nasilnih video iger na agresivno vedenje, agresivne miselne procese, agresivna čustva ... Navajata, da je znanstvena raziskava s 1151 vključenih otrok in odraslih obeh spolov dokazala, da izpostavljenost nasilnim video igram predstavlja nevarnost – poveča **lahko** agresijo, jezo in sovražnost pri vseh, mladih in odraslih obeh spolov (Anderson, Bushman, 2001).

Ameriška raziskava z naslovom *The Effects of Violent Video Game Habits on Adolescent Hostility, Aggressive Behaviors, and School Performance* prav tako povezuje igranje nasilnih video iger z nasilnim vedenjem mladostnikov. Na spletu sem na Uradni spletni strani vlade Združenih držav, *National Library of Medicine*, izsledil povzetek omenjene raziskave, ki je zajela 600 učencev osnovne šole (v zadnjih dveh

razredih). Rezultati so pokazali, da so tisti otroci, ki so večkrat igrali nasilne video igre, bili sovražno nastrojeni in so bili večkrat vpleteni v fizične spopade. Poleg tega so se pogosto prepirali z učitelji in imeli slabši uspeh v šoli (Gentile idr., 2004).

Pritegnil me je tudi povzetek raziskave na internetni strani, omenjeni v prejšnjem odstavku, ki je bila sicer izvedena na manjšem vzorcu – zajela je 57 otrok, starih od 10 do 13 let. Bili so razdeljeni v 3 skupine; eni so igrali video igre z nasilnimi vsebinami, drugi so samo opazovali igranje video iger z nasilnimi vsebinami, tretji pa so igrali video igre brez nasilnih vsebin. Izsledki te raziskave z naslovom *Experimental study of the differential effects of playing versus watching violent video games on children's aggressive behavior* kažejo na to, da igranje video iger z nasilno vsebino zlasti pri fantih povzroča nasilno, agresivno vedenje v večji meri kot pri opazovanju nasilja, na primer pri gledanju video iger z nasilno vsebino ali filmov iste vrste (Polman idr., 2008).

Potrebno je tudi omeniti, da med številnimi raziskavami, ki potrjujejo povezavo vedenja mladostnikov z igranjem nasilnih video iger, obstajajo tudi raziskave, ki te povezave ne potrjujejo. Ena takšnih raziskav je bila objavljena 2007. leta na Uradni spletni strani vlade Združenih držav, *National Library of Medicine*, z naslovom *The good, the bad and the ugly: a meta-analytic review of positive and negative effects of violent video games*. V povzetku razprave je izpostavljeno, da rezultati ne potrjujejo trditve, da bi lahko igranje video iger z nasilno vsebino vodilo v agresijo (Ferguson, 2007).

3. 4 Priporočila NIJZ o uporabi zaslonov pri otrocih

Ko je svetovalna delavka na naši šoli izvedela, s čim se ukvarjam pri svojem raziskovalnem delu, mi je izročila priročnik z naslovom *Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih* (Vintar Spreitzer idr., 2021). Vsebina me je takoj pritegnila; zanimiva so mi bila točno določena časovna priporočila o uporabi zaslonov za določeno starost.

V priročniku so podana sledeča priporočila:

- otroci od 0 do 2 let naj ne bi bili izpostavljeni zaslonom;
- otroci od 3 do 5 let manj kot eno uro na dan, vendar v navzočnosti staršev;

- otroci od 6 do 9 let največ eno uro na dan;
- otroci od 10 do 12 let največ eno uro in pol na dan;
- mladostniki od 13 do 18 let največ dve uri na dan (Vintar Spreitzer idr., 2021).

Pritegnilo me je tudi pravilo 20 – 20 – 2. V priročniku piše, da je to pravilo uporabno za preprečevanje kratkovidnosti in pojava utrujenih oči. Menim, da je to pravilo tudi koristno v smeri zmanjšanja uporabe zaslonov. Zakaj? Pravilo veleva, da naj po 20 minutah gledanja v zaslon za 20 sekund umaknemo oči zaslona (nekam daleč – najmanj 20 m stran). Na koncu uporabe zaslona pa se je potrebno iti za 2 uri gibat ven, in sicer na dnevno svetlobo (Vintar Spreitzer idr., 2021). Ta zadnji del pravila v resnici pomeni 2 uri igranja video igrice manj. Če bi otrok ostal v stanovanju, bi gotovo bil za zaslonom.

4. PRAKTIČNI DEL

Temeljni del moje raziskovalne naloge temelji na dveh raziskovalnih anketah, s pomočjo katerih bom presojal hipoteze, ki sem jih postavil ob začetku raziskovanja. Pri ugotavljanju rezultatov prve ankete me najbolj zanimajo pokazatelji zasvojenosti z video igrami med učenci naše šole in seveda tudi primerjava rezultatov 11- in 13-letnikov OŠ Podgorje z državnimi rezultati. Rezultate bom prikazal s pomočjo stolpčnih grafov na podlagi analize anket. V 1. anketi je sodelovalo 85 otrok OŠ Podgorje pri Slovenj Gradcu (49 fantov in 36 deklet), starih od 9 do 14 let.

Državna raziskava je zajela 3092 11-letnikov (1581 fantov in 1511 deklet) in 3097 13-letnikov (1565 fantov in 1532 deklet). V primerjalni raziskavi za našo šolo je sodelovalo 10 11-letnikov (4 fantje in 6 deklet) in 17 13-letnikov (11 fantov in 6 deklet).

Druga anketa mi bo prinesla rezultate o tem, ali otroci že občutijo negativne posledice prekomerne uporabe zaslonov. Z njo bom ugotovil, ali so poslušali moje predavanje (ali znajo obnoviti pravilo 20 – 20 – 2). Tudi rezultate 2. ankete bom prikazal s pomočjo stolpčnih grafov na podlagi analize anket. Z 2. anketo sem zajel 83 otrok naše šole (47 fantov in 36 deklet), starih od 9 do 14 let.

4.1 Rezultati prve ankete

4.1.1 Pogostost igranja iger

S prvim vprašanjem v anketi sem presojal 1. hipotezo.

1. vprašanje: *Kako pogosto igraš video igre?*

Učenci so lahko izbirali med sledečimi odgovori:

A Skoraj vsak dan.

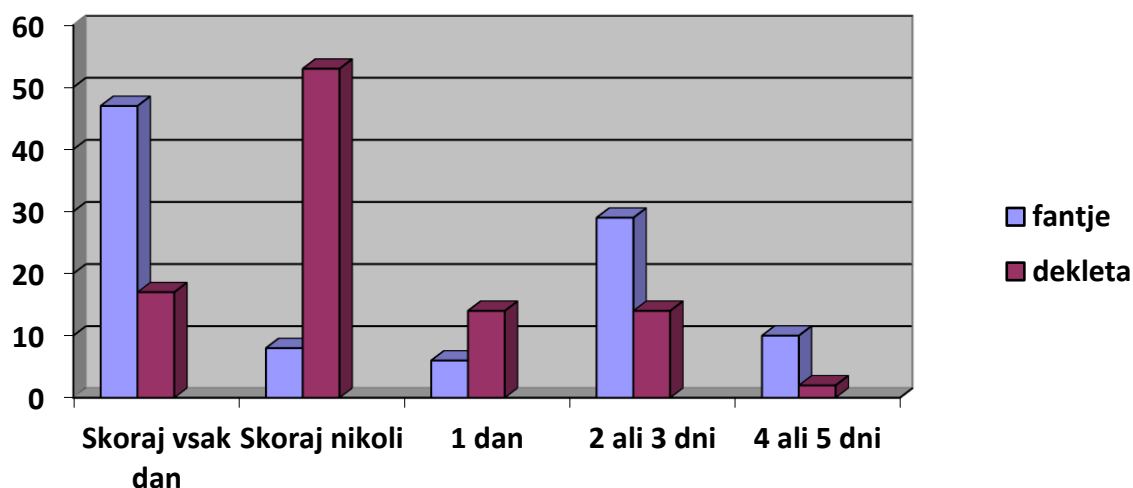
B Skoraj nikoli.

C Manj kot en dan na teden.

Č 1 dan na teden.

D 2 ali 3 dni na teden.

E 4 ali 5 dni na teden.



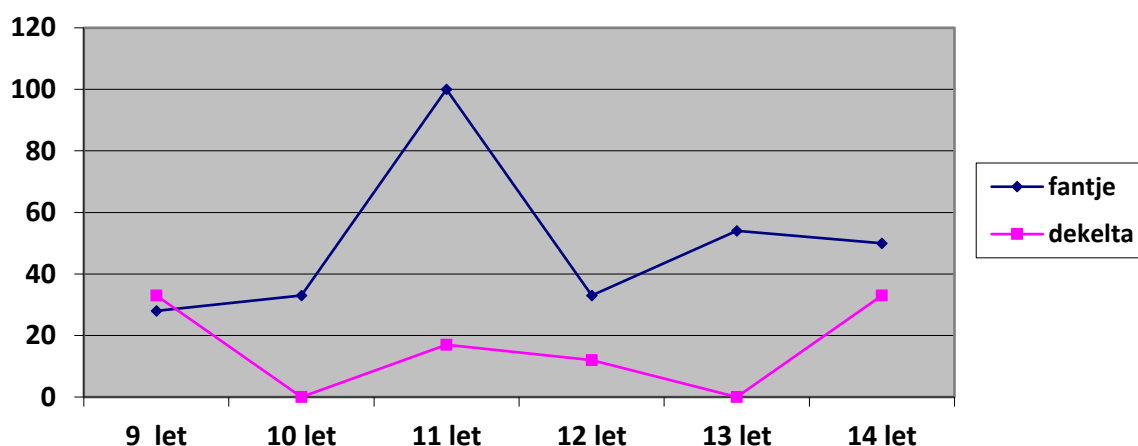
Graf 1: Prikaz pogostosti igranja video iger pri fantih in dekletih.

47 % anketiranih fantov naše šole, starih od 9 do 14 let, skoraj vsak dan igra video igre, medtem ko je deklet iz iste starostne skupine, ki skoraj vsak dan igrajo video igre, le 17 %. Skoraj nikoli ne igra video iger 8 % fantov in 53 % deklet. 1 dan v tednu je obkrožilo 6 % fantov in 14 % deklet. 29 % fantov in 14 % deklet igra video igre 2 ali 3 dni v tednu. Le 10 % fantov in 2 % deklet pa 4 ali 5 dni v tednu.

Hipoteza 1: »Predvidevam, da več kot 50 % fantov igra video igre skoraj vsak dan, medtem ko je manj kot 50 % deklet, ki igrajo vsak dan,« je delno potrjena, saj 17 %

deklet igra video igre skoraj vsak dan, torej manj kot 50 % (tako sem tudi predvideval). Pridobljen rezultat me preseneča pri fantih; bil sem namreč prepričan, da jih več kot polovica igra video igre skoraj vsak dan, a jih 47 %. Ta del hipoteze ni potrjen.

Skupni graf za igranje video igrice skoraj vsak dan, ločen po spolu in letih, prikazuje krivuljo, ki kaže, da je največ fantov, ki skoraj vsak dan igrajo video igrice, med 11-letniki, pri dekletih pa med 9- in 14-letnicami.



Graf 2: Prikaz igranja video iger skoraj vsak dan za dekleta in fante (9–14 let).

Skoraj vsak dan igra video igrice:

28 % devetletnikov in 33 % devetletnic;

33 % desetletnikov in 0 % desetletnic;

100 % enajstletnikov in 17 % enajstletnic;

33 % dvanajstletnikov in 12 % dvanajstletnic;

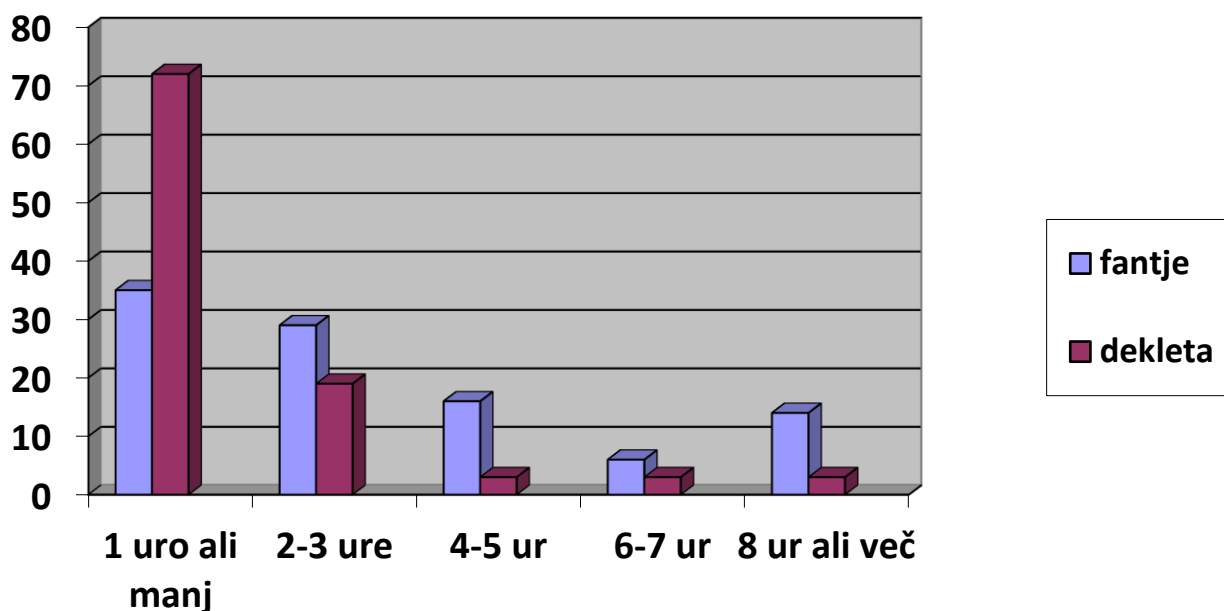
54 % trinajstletnikov in 0 % trinajstletnic ter

50 % štirinajstletnikov in 33 % štirinajstletnic.

4. 1. 2 Čas igranja video iger

Drugo vprašanje je bilo namenjeno ugotavljanju količine časa, namenjene v enem dnevu igranju video iger.

2. vprašanje: *Na dan, ko igraš, koliko časa uporabiš zanje?*

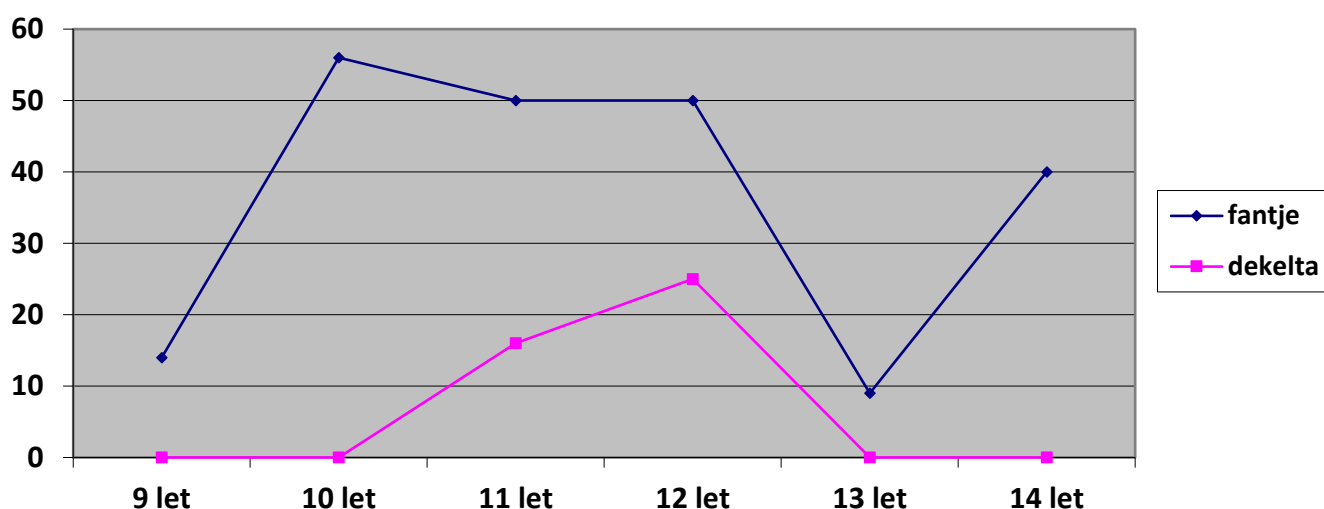


Graf 3: Prikaz števila ur za igranje video iger v enem dnevu po spolu.

Hipoteza 2: »Predvidevam, da večina anketiranih deklet naše šole, na dan, ko igrajo video igre, za to največkrat uporabijo 1 uro ali manj, večina anketiranih fantov pa več kot tri ure,« je potrjena le delno, saj je prvi del hipoteze potrjen – 72 % deklet namreč na dan, ko igra video igre, za to uporabi 1 uro ali manj. Pri fantih je ta odgovor obkrožilo 35 % in je najpogostejše izbran odgovor na to vprašanje. Sledi odgovor 2–3 ure na dan, kar ne sodi v trditev več kakor tri ure. Ta odgovor je izbralo 29 % anketiranih fantov. Vsota obeh procentov (35 % + 29 %) je torej višji od polovice, zato je trditev, da večina fantov na dan igra video igre več kot 3 ure, ovržena. Več kot 3 ure na dan igra video igre 36 % fantov.

Skupen graf za prikaz količine časa, ki se uporabi za igranje video iger na dan, ločen po spolih in letih.

Glede na priporočila, ki jih je leta 2021 NIJZ izdal v priročniku Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih, naj bi bila za nas otroke (9–13 let) dovoljena uporaba zaslona od ene do največ dve uri na dan. Zato bom v skupnem grafu prikazal odstotek otrok, ki presegajo to mejo. Kljub temu da odgovor B (od 2 do 3 ure) ne izpolnjuje v popolnosti priporočila, ga ne bom štel kot prekoračitev priporočenega.



Graf 4: Prikaz odstotka otrok, ki igrajo video igre več kot 3 ure dnevno (9–14 let).

Na dan, ko igrajo video igrice, igra več kot 2 do 3 ure:

14 % devetletnikov in 0 % devetletnic;

56 % desetletnikov in 0 % desetletnic;

50 % enajstletnikov in 16 % enajstletnic;

50 % dvanajstletnikov in 25 % dvanajstletnic;

9 % trinajstletnikov in 0 % trinajstletnic ter

40 % štirinajstletnikov in 0 % štirinajstletnic.

4. 1. 3 Znaki zasvojenosti z video igrami

Zanimalo me je, kako je z znaki zasvojenosti z video igrami pri učencih naše šole. To sem ugotavljal s tretjo anketno nalogo, ki je v bistvu sklop devetih vprašanj, na katera so otroci lahko odgovorili z DA oz. NE.

3. vprašanje/naloga: *Obkroži DA za trditve, katere zate držijo, in NE za tiste, ki zate ne držijo.*

1. *Ali si v zadnjem letu imel obdobja, ko si razmišljal samo o trenutku, ko boš lahko igral igrice? DA. NE.*

2. *Ali si se v zadnjem letu počutil nezadovoljno, ker si želel igrati več? DA. NE.*

3. *Ali si se v zadnjem letu počutil obupno/bedno, ko nisi mogel igrati iger? DA. NE.*

4. *Ali v zadnjem letu nisi mogel zmanjšati časa za igranje iger, potem ko so ti drugi večkrat rekli, da igraj manj? DA. NE.*

5. *Ali si v zadnjem letu igral igre (zato), da ne bi rabil razmišljati o zoprnih stvareh? DA. NE.*

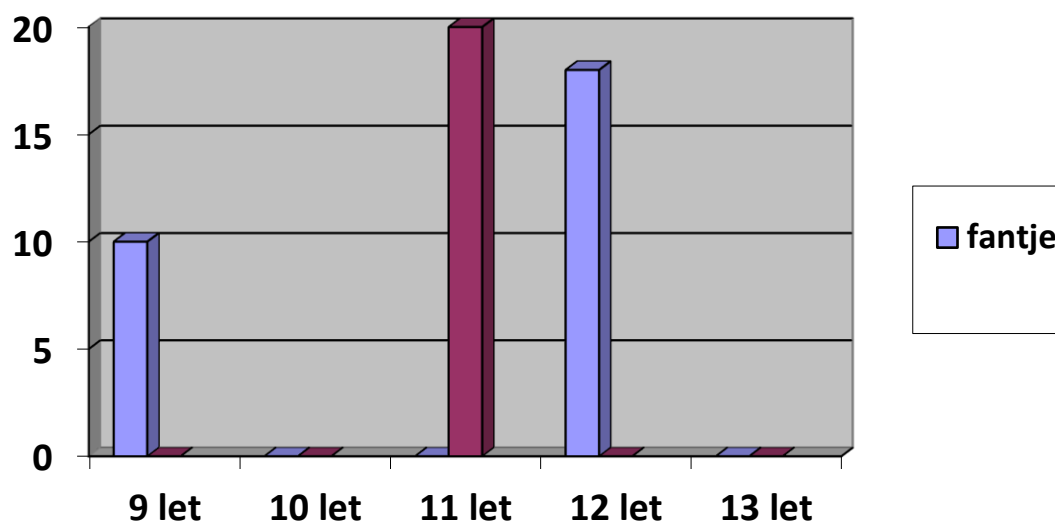
6. *Ali si se v zadnjem letu prepiral z drugimi o posledicah svojega vedenja, povezanega z igranjem iger? DA. NE.*

7. *Ali si v zadnjem letu pred drugimi skrival, koliko časa si porabil za igranje iger? DA. NE.*

8. *Ali si v zadnjem letu izgubil zanimanje za hobije ali druge aktivnosti, ker si želel le igrati igre? DA. NE.*

9. *Ali si v zadnjem letu imel resne konflikte (si se hudo skregal) z družino ali prijatelji zaradi igranja iger? DA. NE.*

Tisti, ki so najmanj petkrat obkrožili DA in so od teh petih odgovorov pritrdilno odgovorili na enega izmed vprašanj pod 6. ali 8. ali 9. nalogo, kažejo znake zasvojenosti.



Graf 5: Prikaz zasvojenosti z video igrami za 9-, 10-, 11-, 12-, 13- in 14-letnike obeh spolov.

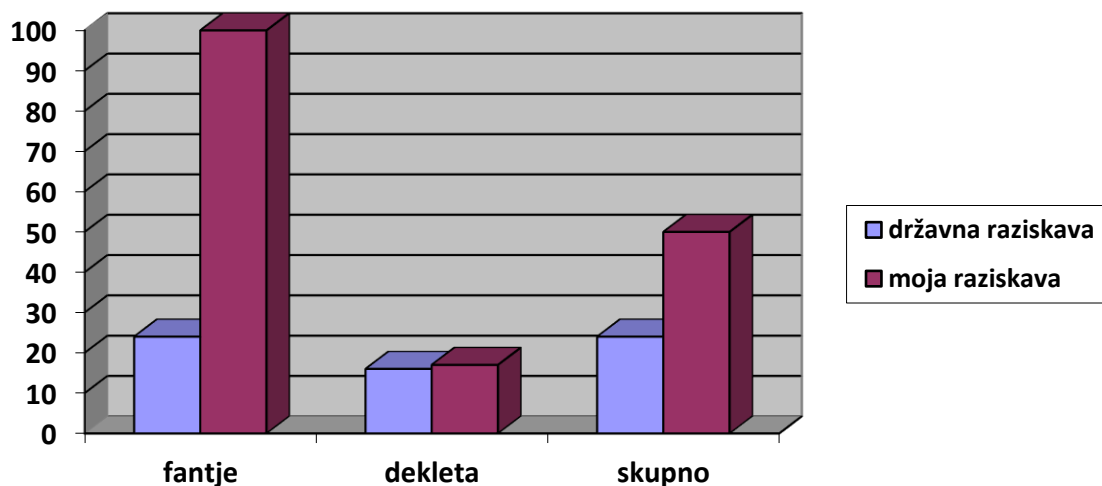
Hipoteza 3: »Predvidevam, da so med 85 anketiranimi učenci naše šole najmanj 3, ki kažejo znake zasvojenosti,« je potrjena. Med anketiranimi učenci, starimi 9 let, kaže znake zasvojenosti en učenec, med 11-letniki 2 učenki in med 12-letniki 3 učenci; torej skupno 5 učencev. Kar je zaskrbljujoče, je, da kažejo znake zasvojenosti z video igrami tudi dekleta. Po drugi strani pa je 70 % stolpcev v grafu na ničli, kar je zelo pozitivno.

4. 1. 4 Primerjava z državnimi rezultati

Za potrditev 4. hipoteze sem uporabil rezultate svoje ankete in rezultate državne ankete, ki sem jo že omenil v svoji raziskovalni nalogi.

4. 1. 4. 1 Igranje video iger skoraj vsak dan pri 11- in 13-letnikih (OŠ Podgorje in država)

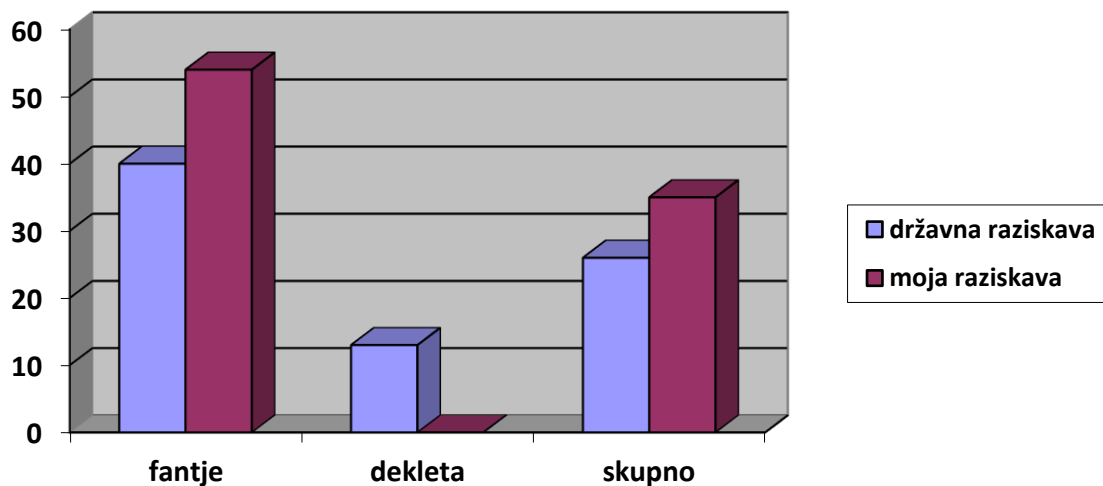
Državna raziskava, *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji*, je pokazala, da 33 % 11-letnikov in 16 % 11-letnic skoraj vsak dan igra video igre (to je 24 % vseh 11-letnih anketirancev obeh spolov v državni raziskavi). Podatki moje raziskave so sledeči: 100 % 11-letnikov in 17 % 11-letnic skoraj vsak dan igra video igre (za oba spola je to 50 %).



Graf 6: Primerjava rezultatov državne raziskave (2022) in moje raziskave. Igranje video iger skoraj vsak dan: 11-letniki

Odstotek pri dekletih je na naši šoli v primerjavi z državnimi rezultati višji za 1 %, medtem ko pri fantih kar za 67 %. Za oba spola skupaj je odstotek 11-letnikov naše šole, ki igrajo video igre skoraj vsak dan, v primerjavi z državno raziskavo višji za 26 %.

Pri 13-letnikih so rezultati v državni raziskavi sledeči: 40 % fantov in 13 % deklet skoraj vsak dan igra video igre (za oba spola je to 26 %). 54 % fantov in 0 % deklet iz naše šole, starih 13 let, igra video igre skoraj vsak dan (za oba spola je to 35 %).

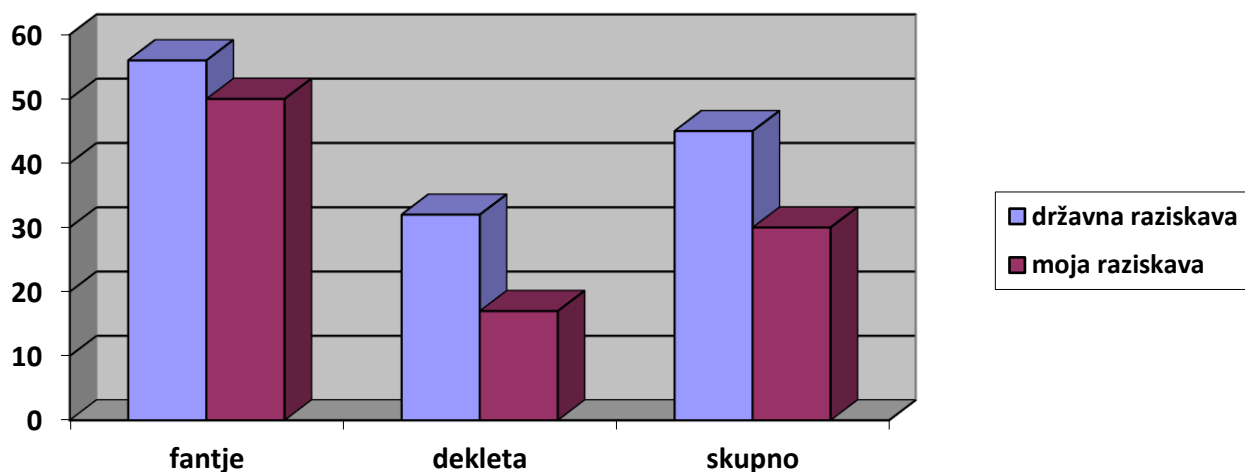


Graf 7: Primerjava rezultatov državne raziskave (2022) in moje raziskave. Igranje video iger skoraj vsak dan: 13-letniki.

Odstotek pri fantih naše šole je višji za 14 %; pri dekletih je nižji za 13 %. Rezultati anket za oba spola kažejo, da je na naši šoli v primerjavi z državnimi rezultati 9 % več 13-letnikov, ki igrajo video igre skoraj vsak dan.

4. 1. 4. 2 Igranje video iger več kot 2 uri na dan

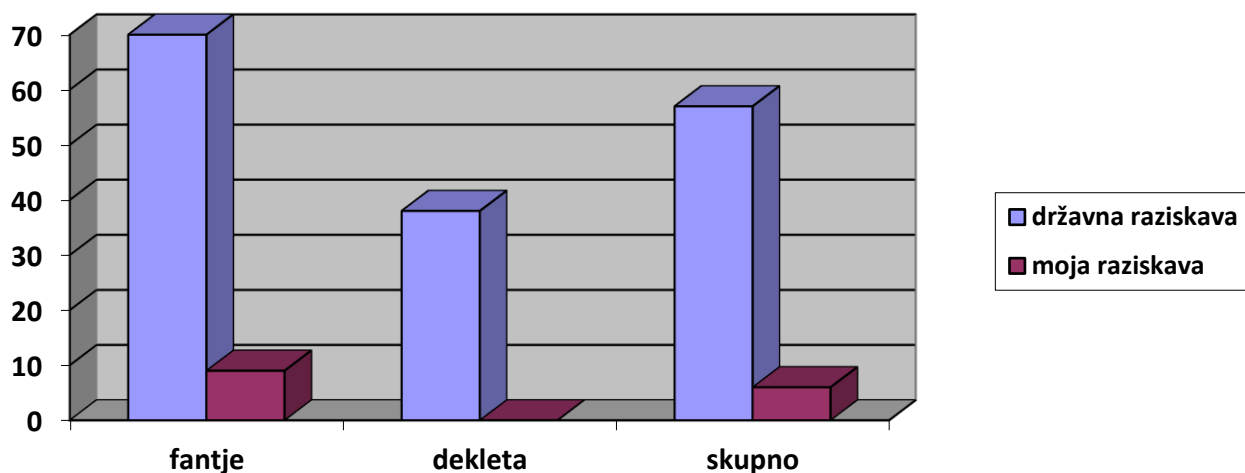
Državna raziskava je pokazala, da 56 % 11-letnikov in 32 % 11-letnic igra video igre več kot 2 uri na dan (skupno je to 45 % vseh 11-letnih anketirancev v državni raziskavi). Podatki moje raziskave so sledeči: 50 % 11-letnikov in 17 % 11-letnic igra video igre več kot 2 uri na dan (skupno je to 30 %).



Graf 8: Primerjava rezultatov državne raziskave (2022) in moje raziskave. Igranje video iger več kot 2 uri na dan: 11-letniki.

Odstotek je v primerjavi z državnimi rezultati pri 11-letnih fantih naše šole nižji za 24 %, pri dekletih je nižji za 33 %, skupno (za oba spola) pa je nižji za 15 %.

Rezultati državne raziskave kažejo, da 70 % 13-letnikov in 38 % 13-letnic igra video igre več kot 2 uri na dan (skupno je to 57 %). 9 % fantov in 0 % deklet iz naše šole, starih 13 let, igra video igre več kot 2 uri na dan (skupno je to 6 %).

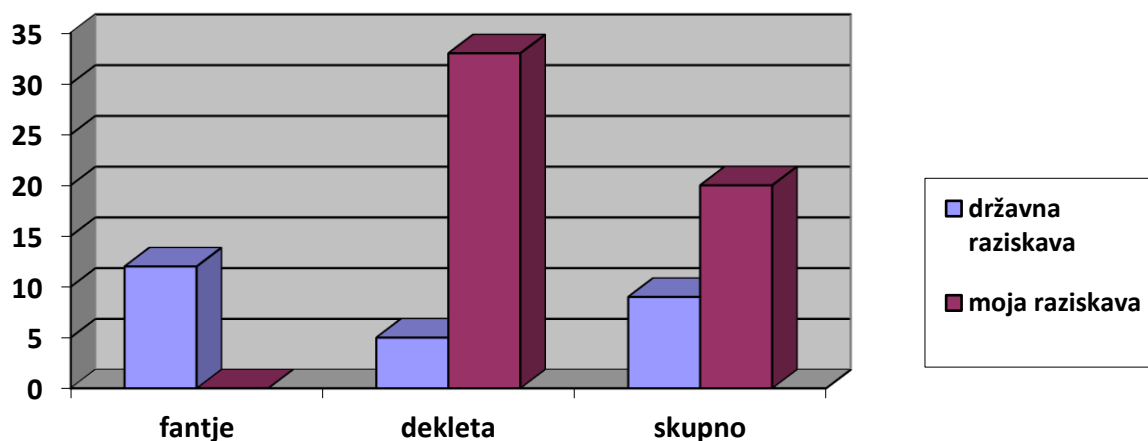


Graf 9: Primerjava rezultatov državne raziskave (2022) in moje raziskave. Igranje video iger več kot 2 uri na dan: 13-letniki.

Odstotek je v primerjavi z rezultati državne raziskave pri 13-letnih fantih naše šole nižji za 61 %, pri 13-letnih dekletih naše šole pa za 38 %; skupno – za oba spola – pa je nižji za 51 %.

4. 1. 4. 3 Znaki zasvojenosti z video igrami

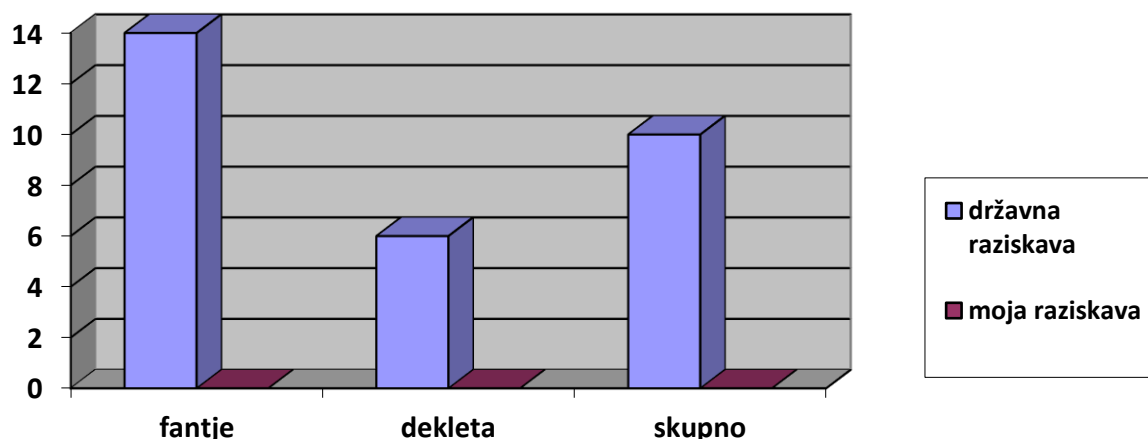
Državna raziskava je pokazala, da v državi 12 % 11-letnikov in 5 % 11-letnic (kar je skupno 9 %) kaže znake zasvojenosti. Moja raziskava je pokazala, da 0 % 11-letnikov in 33 % 11-letnic (kar je skupno 20 %) kaže znake zasvojenosti z video igrami.



Graf 10: Primerjava rezultatov državne raziskave (2022) in moje raziskave. Znaki zasvojenosti pri 11-letnikih.

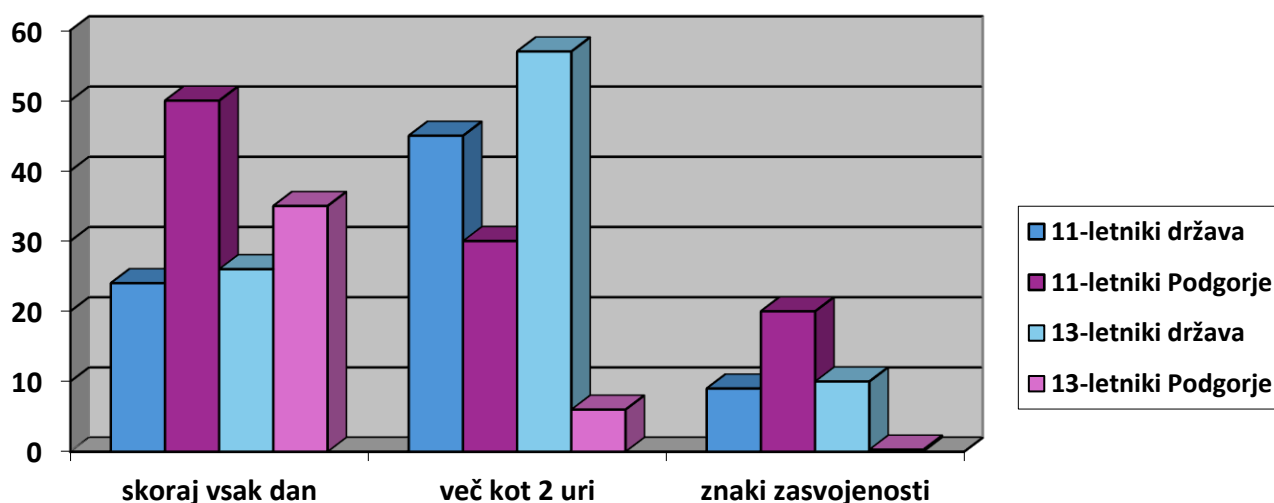
Opazen je velik porast pri dekletih, starih 11 let, in sicer za kar 33 %, medtem ko isto stari fantje na moji šoli ne kažejo znakov zasvojenosti. Rezultati anket kažejo, da je na naši šoli v primerjavi z državnimi rezultati 11 % več 11-letnikov obeh spolov, ki kažejo znake zasvojenosti z video igrami.

Pri 13-letnikih se državni odstotek v primerjavi z 11-letniki rahlo dvigne – 14 % fantov in 6 % deklet kaže znake zasvojenosti z videoigrami (skupno 10 %). V naši šoli nihče, star 13 let, ne kaže znakov zasvojenosti od video iger.



Graf 11: Primerjava rezultatov državne raziskave (2022) in moje raziskave. Znaki zasvojenosti pri 13-letnikih.

Hipoteza 4: »Predvidevam, da bo primerjava rezultatov naših 11- in 13- letnikov z 11- in 13-letniki, zajetimi v državno anketo iz leta 2022, prikazala rahel porast v smeri poslabšanja rezultatov pri času igranja video iger (dnevi in ure) ter pri kazalcih zasvojenosti z video igrami,« je ovržena. Odstotek 11- in 13-letnikov naše šole, ki igrajo video igre skoraj vsak dan, je v primerjavi z državnimi rezultati višji (za 26 % pri 11-letnikih, za 9 % pri 13-letnikih). Odstotek 11- in 13-letnikov naše šole, ki igrajo video igre več kot 2 uri na dan, je v primerjavi z državnimi rezultati nižji (za 15 % pri 11-letnikih, za 51 % pri 13-letnikih). Odstotek 11-letnikov naše šole, ki kažejo znake zasvojenosti z video igrami, je v primerjavi z državnimi rezultati višji za 11 % , odstotek 13-letnikov pa je nižji za 10 %.



Graf 12: Primerjava rezultatov državne raziskave (2022) in moje raziskave.

Graf kaže, da ne gre za (rahal) dvig pri vseh postavkah. To velja le za igranje video iger skoraj vsak dan in za znake zasvojenosti pri 11-letnikih. Pri vseh ostalih postavkah so rezultati naše šole boljši. (Razlog za to je morda v tem, da je naša šola podeželska – veliko otrok mora pomagati doma pri vsakdanjih opravilih – nekateri tudi v hlevu, zato nimajo toliko časa za igranje video iger. Pri 13-letnikih je morda vzrok za boljše rezultate tudi v tem, da je med njimi več kot polovica aktivnih športnikov, ki imajo večkrat na teden redne treninge.)

4. 2 Rezultati druge ankete

V drugi anketi je sodelovalo 83 učencev, starih od 9 do 14 let, od tega 47 fantov in 36 deklet. Pred izvedbo sem zanje pripravil kratko predavanje o negativnih posledicah prekomerne rabe zaslonov (to sem navezal na igranje video iger), o priporočilih NIJZ za količino časa, preživetega za zaslonom, in o pravilu 20 – 20 – 2.

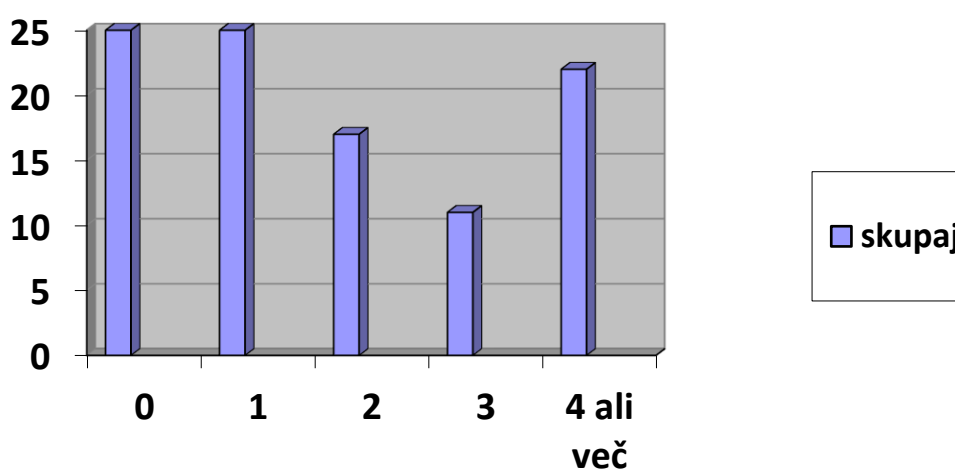
Takoj po predavanju, podprtim z drsnicami, sem učencem razdelil anketo. Zanimalo me je:

- koliko jih že čuti nekatere negativne posledice na zdravje zaradi prekomerne uporabe zaslonov;
- kaj pomeni pravilo 20 – 20 – 2.

4. 2. 1 Negativne posledice prekomerne uporabe zaslonov na zdravje

S prvim vprašanjem sem ugotavljal, koliko odstotkov otrok naše šole čuti negativne posledice prekomerne uporabe zaslonov na zdravje. Zavedam se, da so v anketi našteje zdravstvene težave lahko posledica česa drugega.

1. vprašanje/naloga: *Obkroži negativne posledice, ki jih pri sebi že opaziš. Izbereš jih lahko več.*

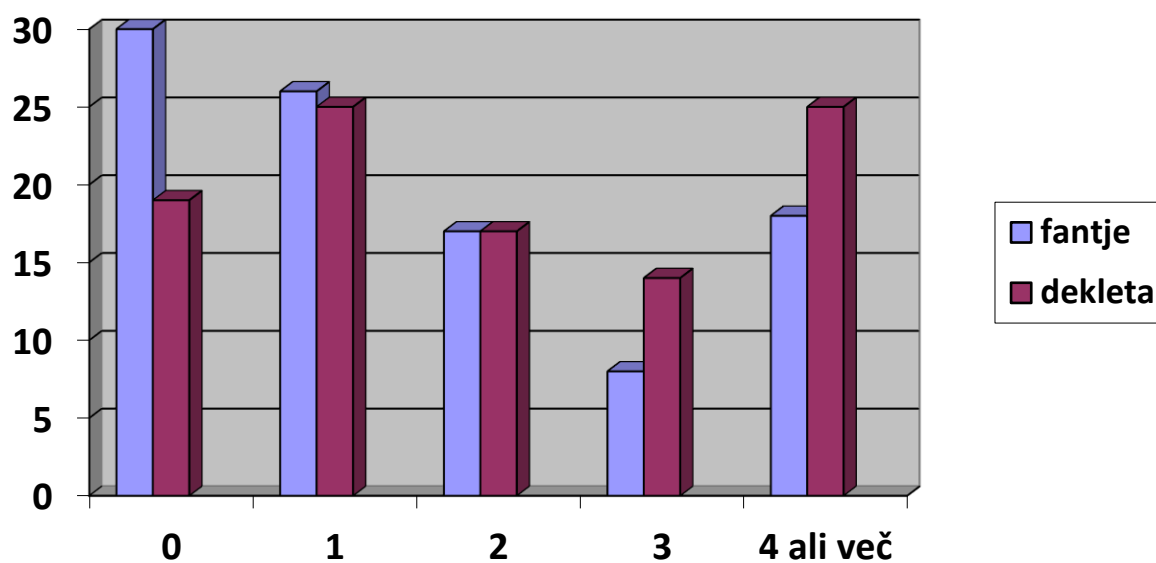


Graf 13: Število izbranih negativnih posledic prekomerne uporabe zaslonov. Vsi učenci od 9 do 14 let.

Graf 12 prikazuje, da 25 % učencev naše šole ne čuti niti ene negativne posledice prekomernega igranja video iger. 25 % učencev je izbralo eno posledico, 17 % dve posledici, 11 % tri posledice in 22 % štiri posledice ali več.

Hipoteza 5: »Predvidevam, da več kot ena petina (več kot 20 %) anketiranih otrok naše šole čuti vsaj 4 posledice negativnega vpliva na zdravje zaradi prekomerne uporabe zaslonov,« je potrjena, saj je 4 ali več odgovorov izbralo 22 % vseh otrok naše šole.

Zanimiva mi je bila primerjava 1. vprašanja/naloge po spolih (graf 14). Pričakoval sem, da bodo imeli več težav z negativnimi posledicami igranja fantje, a so ravno dekleta tista, ki so pripomogla k potrditvi moje hipoteze, da čuti več kot 20 % vseh učencev 4 ali več negativnih posledic (fantje 18 %, dekleta 25 %). Delež fantov, ki ne čuti nobenih negativnih posledic, je za 11 % višji od deleža deklet (fantje 30 %, dekleta 19 %). Eno posledico je obkrožilo 26 % fantov in 25 % deklet, dve posledici 17 % fantov in 17 % deklet, 3 posledice 8 % fantov in 14 % deklet.

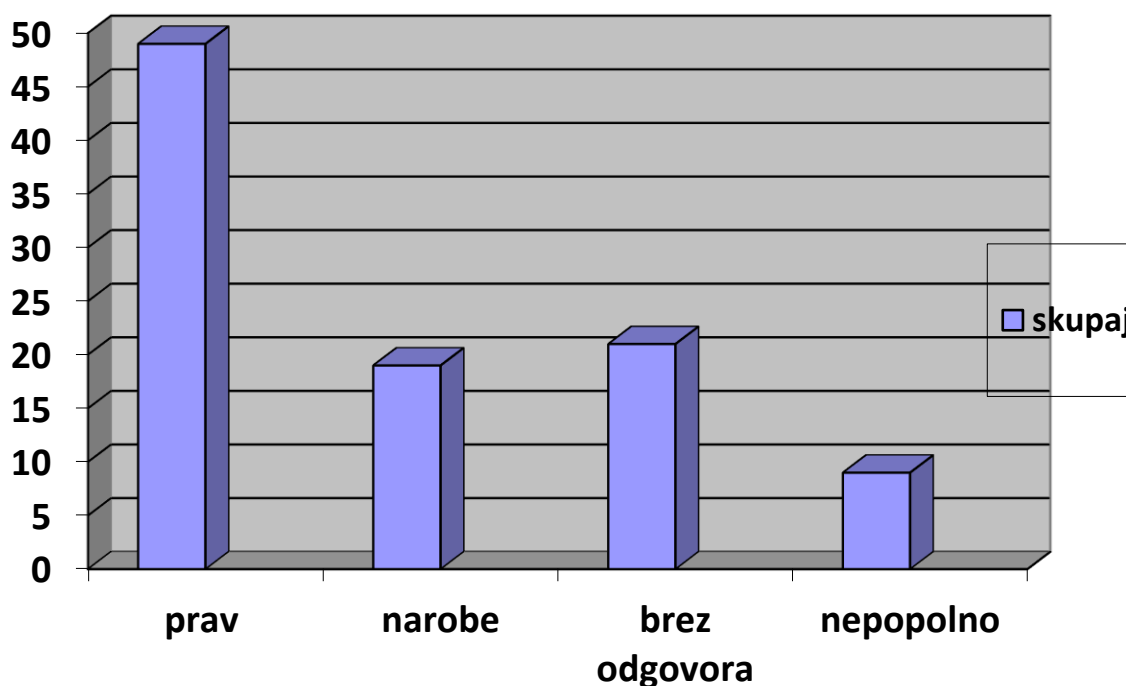


Graf 14: Število izbranih negativnih posledic prekomerne uporabe zaslonov za fante in dekleta od 9 do 14 let.

4. 2. 2 Pravilo 20 – 20 – 2

V svojem predavanju sem učencem razložil pomembno pravilo 20 – 20 – 2, na katerega sem naletel v priročniku *Smernice za uporabo zaslona pri otrocih in mladostnikih*. Otrokom sem razložil, da naj po 20 minutah gledanja v zaslon za 20 sekund pogledajo nekam v daljavo – najmanj 20 metrov stran. Potem ko so »izkoristili« čas, namenjen igranju video iger (ali drugim aktivnostim na zaslonu), naj se 2 uri gibajo zunaj, in sicer na dnevni svetlobi. Učenci so poleg slišane razlage pred seboj videli tudi razlago pravila na drsnici.

Z nalogo 2 sem ugotavljal, koliko učencev si je zapomnilo pravilo 20 – 20 – 2. Naloga je od njih zahtevala, da pravilo razložijo.



Graf 15: Razumevanje pravila 20 – 20 – 2 od 9 do 14 let.

Hipoteza 6: »Predvidevam, da si je manj kot polovica otrok zapomnila pravilo 20 – 20 – 2,« je na podlagi analize potrjena, in sicer si je pravilo zapomnilo 49 % otrok. 19 % je pravilo razložilo narobe, pri 9 % je bila razlaga pomanjkljiva, 21 % otrok pa ni napisalo ničesar.

5. ZAKLJUČEK

Moje raziskovalno delo je sestavljeno iz dveh delov. V prvem – teoretičnem delu sem se najprej ukvarjal s pomenom besede *zasvojenost*. Poučil sem se, da je pomen besede v današnjem času veliko širši, saj obstajata dve vrsti zasvojenosti, kemična in nekemična. Zasvojenost z video igrami spada med nekemične zasvojenosti. To je tako imenovana vedenjska zasvojenost, ko neko vedenje ponavljamo kljub zavedanju o škodljivosti na naše zdravje.

O škodljivih vplivih prekomernega igranja video iger je bilo napisanega veliko. Odkril sem, da spletne strani ponujajo številne domače in tuje raziskave o negativnih posledicah te tako priljubljene dejavnosti. Ugotovil sem, da so teme, kot so igranje video iger, prekomerna raba zaslonov, vpliv na telesno in duševno zdravje ... pogosta izbira za raziskovalne, diplomske in magistrske naloge. V njih se opozarja, da otroci in mladostniki za zasloni preživimo preveč časa. Da bi strokovnjaki prišli do pomembnih podatkov, povezanih s prekomerno uporabo zaslonov, NIJZ sodeluje s Svetovno znanstveno organizacijo, in sicer v pomembni raziskavi z naslovom *Health Behavior in School-Aged Children (HBSC) oz. Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju*. Raziskava je zelo široka; zajema 51 evropskih in severnoameriških držav. Rezultati raziskave pomagajo pri oblikovanju strategij za bolj zdravo življenje mladih, pri tem pa sodeluje 450 raziskovalcev.

Ugotovil sem, da strokovnjaki opozarjajo javnost na zaskrbljujoče rezultate raziskav o tem, da igranje nasilnih video iger lahko vpliva na nasilne vzorce obnašanja. Otroci, ki igrajo video igre z nasilno vsebino, se večkrat zapletejo v fizične spopade in so sovražno naravnani. To so potrdile številne ameriške raziskave.

Spoznal sem, da strokovnjaki iščejo načine, kako pomagati in ozavestiti ljudi o tem. NIJZ je izdal priročnik z naslovom, *Smernice za uporabo zaslonov pri mladostnikih in otrocih*. V njem sem našel razna priporočila; med njimi je podana časovna omejitev rabe zaslonov po starosti otrok od 0 do 18 let.

Med raziskovanjem tega področja sem naletel tudi na članke, ki govorijo o pozitivnih učinkih igranja video iger na človeka. To predstavlja eno od možnosti za nadaljnje

raziskovanje te teme. Zanimalo bi me, kaj uporabnega pridobimo z igranjem video iger, in to bi raziskal pri učencih naše šole. Prebral sem, da imajo igralci video igrice večjo sposobnost znati se v določenem prostoru (dobra koordinacija) in krajši reakcijski čas. To sta dve pozitivni posledici, ki pa nista povezani z zdravjem. Ti ugotovitvi bi lahko analiziral s postavitvijo umetne »scene«, ki bi simulirala neznano okolje. Opazoval bi in primerjal, kako se v njem znajdejo igralci in neigralci video igrice. Seveda so možnosti in področja širša.

V drugem (praktičnem) delu sem izvedel dve anketi. S prvo sem pridobil podatke o tem, koliko odstotkov otrok naše šole igra video igre vsak dan, koliko časa na dan in če kažejo znake zasvojenosti. V anketo sem zajel 85 otrok naše šole. Rezultati so pokazali, da 47 % fantov z višje stopnje naše šole skoraj vsak dan igra video igre, medtem ko to velja le za 17 % deklet. Presenetil me je rezultat pri fantih, saj sem pričakoval višjega (nad 50 %). Pozitivno presenečen sem bil tudi nad izbiro časa za igranje video iger v enem dnevu. Fantje so najpogosteje izbrali odgovor 1 uro ali manj (35 %); tudi večina deklet (72 %) je izbralo ta odgovor.

Do zanimivega rezultata sem prišel tudi na področju zasvojenosti. S strani NIJZ-ja je bila oblikovana t. i. lestvica zasvojenosti in po teh kriterijih sem ugotovil, da je med 85 otroki naše šole, starih od 9 do 14 let, 6 otrok (kar je 7 %), ki kažejo znake zasvojenosti.

V mojem raziskovalnem delu me je najbolj zanimala primerjava rezultatov naše šole in državna raziskava, izvedena v letu 2022, in sicer za 11- in 13-letnike. Ugotovil sem, da 50 % enajstletnikov naše šole igra video igre skoraj vsak dan, na ravni države iz l. 2022 pa je bil ta odstotek za isto stare otroke malo več kot enkrat nižji (24 %). Odstotek za skoraj vsakodnevno igranje video iger se je povišal tudi pri 13-letnikih, in sicer za 9 %; 35 % trinajstletnikov naše šole igra video igre vsak dan, medtem ko je ta odstotek na nivoju države bil 26 %.

Problem za zdravje predstavlja tudi več kot 2-urno igranje na dan. Ugotovil sem, da je na naši šoli stanje glede tega boljše kot je bilo v državi leta 2022, saj 30 % 11-letnikov naše šole igra video igre vsak dan, medtem ko je bil na državni ravni ta rezultat 45 %. Tudi pri 13-letnikih smo lahko z rezultatom naše šole zadovoljni, če ga primerjamo z

državnim, saj jih le 6 % igra več kot dve uri dnevno, medtem ko je odstotek na ravni države za dvodnevno igranje video iger pri 13-letnikih bil 57 %.

Primerjal sem tudi znake zasvojenosti po t. i. letvici, ki jo je pri državni raziskavi uporabil NIJZ. Na naši šoli je 20 % 11-letnikov, ki kažejo znake zasvojenosti, v državi pa je bilo l. 2022 takšnih 11-letnikov 9 %. Na naši šoli je kar 11 % več otrok, starih 11 let, ki kažejo znake zasvojenosti. Predvsem je zaskrbljujoč podatek, da gre pri tem samo za dekleta, stara 11 let. Veliko boljše je stanje pri naših 13-letnikih, saj med njimi nihče ne kaže znakov zasvojenosti, na ravni anketiranih otrok v državi je takšnih otrok bilo 10 %.

Državna raziskava je bila narejena leta 2022; nova bo izvedena leta 2026, torej naslednje leto, ker se tovrstna raziskovanja izvajajo vsaka 4 leta. Tudi tu vidim možnost nadaljnega raziskovanja, saj bi anketo lahko znova izvedel med 11- in 13-letniki naše šole ter znova primerjal rezultate. Zanimivo za nadaljnje raziskovanje bi bilo opraviti podobno raziskavo tudi v mestnem okolju (na primer na dveh večjih osnovnih šolah v Slovenj Gradcu), kjer bi bili verjetno rezultati dosti bolj pereči.

Moje raziskovanje se je nadaljevalo z 2. anketo, s katero sem želel ugotoviti, kako je z negativnimi posledicami na zdravje zaradi prekomerne uporabe zaslonov. 22 % učencev naše šole čuti 4 ali več posledic na zdravje (v anketi sem jih navedel 12) zaradi prekomerne uporabe zaslonov. Zavedam se, da so nekatere od naštetih zdravstvenih težav lahko posledica drugih dejavnikov.

S svojim raziskovanjem sem želel narediti tudi nekaj koristnega za zdravje učencev naše šole. Pripravil sem jim zdravstveno predavanje. Na njem sem jim med ostalim predstavil in podrobno razložil pravilo 20 – 20 – 2. Z 2. anketo sem ugotovil, da si je to pravilo po predavanju zapomnilo 49 % otrok. Po anketi sem jim izročil znak, ki sem ga izdelal sam. Naročil sem jim, naj ga imajo v ovitku telefona ali ob računalniku in naj med igranjem ne pozabijo na časovne mejnike. Upoštevajo naj tudi, da se je potrebno redno gibati na dnevni svetlobi. Ugotovil sem, da je kartonček učencem všeč, zato bi mi bilo v prihodnje zanimivo raziskati, ali učenci (še) uporabljajo kartonček in upoštevajo pravilo 20 – 20 – 2.

Razmišljam tudi o tem, da bi raziskal, ali so v vsakodnevno igranje video iger vpleteni tudi starši – ali imajo nadzor nad tem in določena družinska pravila. Koristna bi bila tudi posebna predavanja za starše s strani strokovnjakov. Čeprav nas na šoli pogosto osveščajo o tej problematiki, menim, da bi morali tudi starši vedeti, kdaj je čas, da se zasloni zaslon.

Če sem s svojim raziskovalnim delom poleg sebe navdihnil z dobrimi odločitvami za zdravje vsaj enega učenca naše šole, sem s tem raziskovalnim delom zadovoljen.

6. SEZNAM LITERATURE

- Anderson, C. A., in Bushman, B. J. (2001). Effects of violent video games on aggressive behavior, aggressive cognition, aggressive affect, physiological arousal, and prosocial behavior: A meta-analytic review. *Psychological Science*, 12(5), 353–359. Dostopno na <https://shorturl.at/Vh3Qj>.
- Fran. (2025). *SSKJ²: kompulzivnost*. Fran. Pridobljeno 9. marca 2025, s <https://shorturl.at/7ya3U>.
- Gentile, D. A., idr. (2004). The effects of violent video game habits on adolescent hostility, aggressive behaviors, and school performance. Dostopno na <https://shorturl.at/fqdlJ>.
- Horvat L. (2020). *Vpliv video iger na zdravje mladostnika* [Raziskovalna naloga]. Mladi za napredek Maribora 2020. Dostopno na <https://shorturl.at/xSGIs>.
- Jeriček Klanšček H. idr. (2023). *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Dostopno na <https://shorturl.at/DQsl6>.
- Kopušar, K., in Vrečar, M. (2015). *Video igre in njihov vpliv na človeka* [Raziskovalna naloga]. Mladi raziskovalci za razvoj Šaleške doline. Dostopno na <https://shorturl.at/d4sdZ>.
- Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2020). *MIRA za duševno zdravje: Vedenjske ali nekemične oblike zasvojenosti*. NIJZ. Dostopno na: <https://shorturl.at/MR52M>.
- Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2023). *Nekemične zasvojenosti*. NIJZ. Pridobljeno 5. 2. 2025, s <https://shorturl.at/5ORfu>.
- Polman, H., idr. (2008). Experimental study of the differential effects of playing versus watching violent video games on children's aggressive behavior. *Aggressive Behavior*, 34(3), 256–264. Dostopno na <https://shorturl.at/RhbpE>.
- Slovar slovenskega knjižnega jezika. Pridobljeno 5. 2. 2025 na <https://shorturl.at/wYPML>.
- Vintar Spreitzer, M. idr. (2021). *Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Wikipedija (2025). *Zasvojenost*. Pridobljeno s <https://sl.wikipedia.org/wiki/Zasvojenost>.

7. KAZALO GRAFOV

Graf 1: Prikaz pogostosti igranja video iger pri fantih in dekletih.	19
Graf 2: Prikaz igranja video iger skoraj vsak dan za dekleta in fante (9–14 let).....	20
Graf 3: Prikaz števila ur za igranje video iger v enem dnevu po spolu.	21
Graf 4: Prikaz odstotka otrok, ki igrajo video igre več kot 3 ure dnevno (9–14 let). ..	22
Graf 5: Prikaz zasvojenosti z video igrami za 9-, 10-, 11-, 12-, 13- in 14-letnike obeh spolov.	24
Graf 6: Primerjava rezultatov državne raziskave (2022) in moje raziskave. Igranje video iger skoraj vsak dan: 11-letniki.....	25
Graf 7: Primerjava rezultatov državne raziskave (2022) in moje raziskave. Igranje video iger skoraj vsak dan: 13-letniki.	26
Graf 8: Primerjava rezultatov državne raziskave (2022) in moje raziskave. Igranje video iger več kot 2 uri na dan: 11-letniki.....	27
Graf 9: Primerjava rezultatov državne raziskave (2022) in moje raziskave. Igranje video iger več kot 2 uri na dan: 13-letniki.....	28
Graf 10: Primerjava rezultatov državne raziskave (2022) in moje raziskave. Znaki zasvojenosti pri 11-letnikih.....	29
Graf 11: Primerjava rezultatov državne raziskave (2022) in moje raziskave. Znaki zasvojenosti pri 13-letnikih.....	30
Graf 12: Primerjava rezultatov državne raziskave (2022) in moje raziskave.	31
Graf 13: Število izbranih negativnih posledic prekomerne uporabe zaslonov. Vsi učenci od 9 do 14 let.	33
Graf 14: Število izbranih negativnih posledic prekomerne uporabe zaslonov za fante in dekleta od 9 do 14 let.....	34
Graf 15: Razumevanje pravila 20 – 20 – 2 od 9 do 14 let.....	35

8. PRILOGE

8.1 Anketna vprašanja

8.1.1 Prva anketa

ANKETA 1

SPOL: (obkroži) m ž

STAROST: _____

I. Kako pogosto igraš igre? (V mislih imej vse igre, ki jih igraš na svojem pametnem telefonu, tabličnem računalniku, prenosniku, računalniku, Macu ali konzoli (npr. Playstation, Nintendo switch, Xbox.) **Obkroži samo en odgovor.**

A Skoraj vsak dan.

B Skoraj nikoli.

C 1 dan na teden.

Č 2 ali 3 dni na teden.

D 4 ali 5 dni na teden.

II. Na dan, ko igraš igre, koliko časa porabiš zanje?

A 1 uro ali manj.

B 2 do 3 ure.

C 4 do 5 ur.

Č 6 do 7 ur.

D 8 ur ali več.

III. Obkroži DA za trditve, katere zate držijo, in NE za tiste, ki zate ne držijo.

1. Ali si v zadnjem letu imel obdobja, ko si razmišljal samo o trenutku, ko boš lahko igral igrice? DA. NE.

2. Ali si se v zadnjem letu počutil nezadovoljno, ker si želel igrati več? DA. NE.

3. Ali si se v zadnjem letu počutil obupno/bedno, ko nisi mogel igrati iger? DA. NE.

4. Ali v zadnjem letu nisi mogel zmanjšati časa za igranje iger, potem ko so ti drugi večkrat rekli, da igraj manj?

DA. NE.

5. Ali si v zadnjem letu igral igre (zato), da ne bi rabil razmišljati o zoprnih stvareh? DA. NE.

6. Ali si se v zadnjem letu prepiral z drugimi o posledicah svojega vedenja, povezanega z igranjem iger? DA. NE.

7. Ali si v zadnjem letu pred drugimi skrival, koliko časa si porabil za igranje iger? DA. NE.

8. Ali si v zadnjem letu izgubil zanimanje za hobije ali druge aktivnosti, ker si želel le igrati igre? DA. NE.

9. Ali si v zadnjem letu imel resne konflikte (si se hudo skregal) z družino ali prijatelji zaradi igranja iger? DA. NE.

(Jeriček Klanšček idr., 2023)

8.1.2 Druga anketa

ANKETA 2

starost: _____ **spol:** m ž

1. Obkroži tiste negativne posledice, ki jih pri sebi že opaziš. Izbereš jih lahko več.

A Bolečine v mišicah.

B Depresija.

C Občutki strahu.

Č Težave s pozornostjo.

D Prekomerna teža.

E Izčrpanost/utrujenost.

F Bolečine v hrbtenici.

G Bolečine v ramenih.

H Bolečine v vratu.

I Bolečine zapestja.

J Slabovidnost.

K Motnje spanja.

2. Razloži pravilo 20 – 20 – 2.

8.2 Oblikovan kartonček za pravilo 20 – 20 – 2.

