

Rezultati anketnega vprašalnika MANJ ČASA PRED ZASLONI, VEČ ČASA S SEBOJ IN DRUGIMI

V dijaškem domu smo v začetku šolskega leta izvedli anonimno anketo o uporabi zaslonov in digitalnih naprav med dijaki in dijakinjami. Z vprašalnikom smo želeli bolje razumeti, kako pogosto in na kakšen način dijaki uporabljajo telefone in druge zaslone, kako to vpliva na njihovo počutje in kako bi jih lahko podprli.

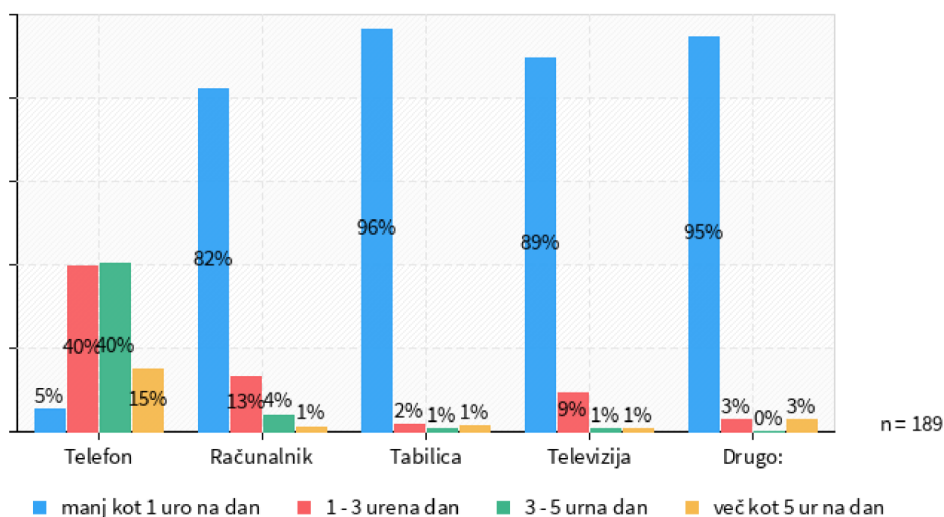
Vprašalnik je bil objavljen na spletni strani 1KA v času od 17. 9. 2025 do 21. 10. 2025. Povezavo do spletne strani so delili vzgojitelji po skupinah, objavljena pa je bila tudi na več oglasnih deskah v dijaškem domu.

Na vprašalnik je odgovorilo 197 dijakov – 63 fantov in 134 deklet. Največ vprašanih (91) je bilo iz starostne skupine 16 – 17 let, iz skupine 14 – 15 let je bilo 67 dijakov, 38 pa jih je iz starostne skupine 18 let ali več.

Anketa je bila anonimna. Na nekatera vprašanja vsi dijaki niso odgovorili, pri nekaterih vprašanjih pa je bilo možno več odgovorov.

Zahvaljujemo se vsem, ki ste sodelovali. Menimo, da bomo tudi s pomočjo rezultatov ankete lahko prispevali k boljšemu razumevanju in zavedanju uporabe zaslonov.

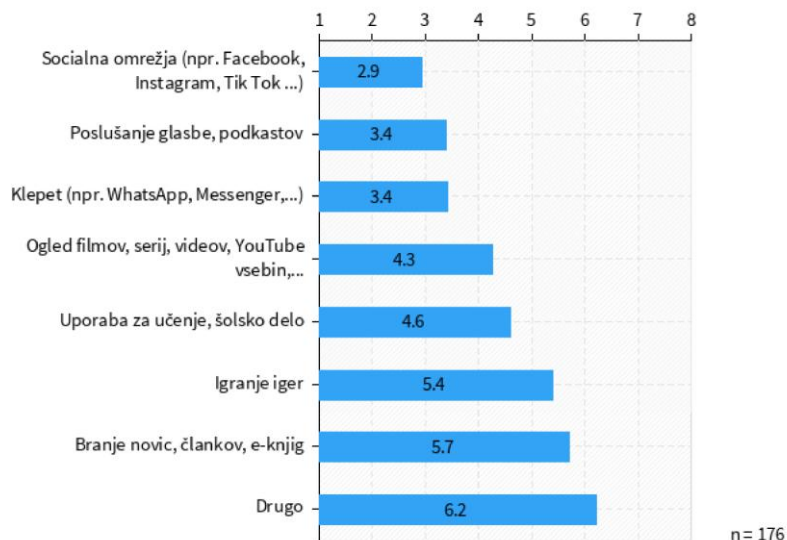
1. Katere zaslone uporabljaš in koliko ur na dan v povprečju uporabljaš (prosim, označi za vsako napravo)? (n = 189)



(Drugo: igranje igrice, playstation, kalkulator, ura)

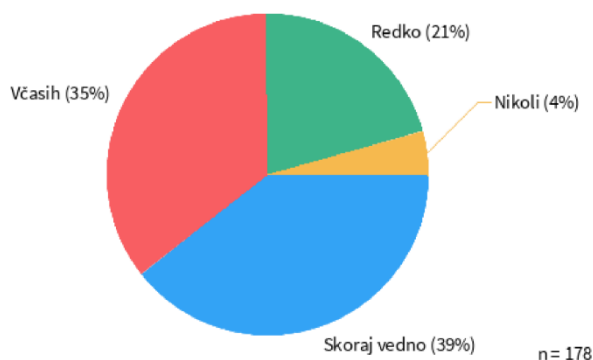
Ugotovitev: **Največ časa na dan dijaki uporabljajo telefone: 55% dijakov ocenjuje, da uporablja telefon več kot 3 ure na dan (15% celo več kot 5 ur na dan); skupaj 85% jih je pred telefoni več kot 1 uro na dan. Druge zaslone uporabljajo precej manj (več kot eno uro na dan jih 18 % uporablja računalnik in 11 % gleda televizijo).**

2. Katere dejavnosti na telefonu uporabljaš najpogosteje? Razvrsti dejavnosti glede na to, kako pogosto jih uporabljaš - daj 1 dejavnosti, ki jo najpogosteje uporabljaš in 8 dejavnosti, ki jo najmanj uporabljaš. (n = 176)



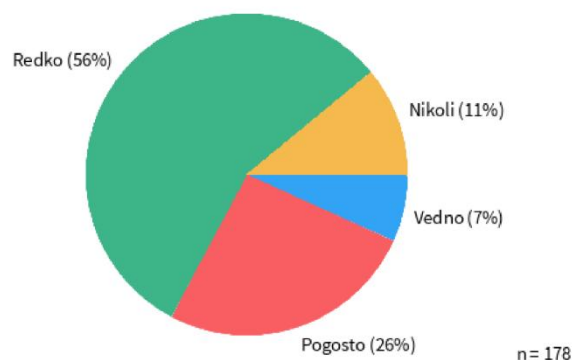
Ugotovitev: **Uporaba socialnih omrežij je najpogosteje uporabljena dejavnost (največ dijakov jo je postavilo na eno od prvih mest po tem, koliko jih uporabljajo). Klepet, glasba, poslušanje podcastov in videovsebine so druge najpogostejše dejavnosti. Uporaba zaslonov za šolo je srednje pogosta – prisotna, a ne prevladujoča. Igranje iger in branje vsebin sta manj pogosti dejavnosti.**

3. Ali pogosto uporabljaš telefon pozno zvečer (po 22. uri)? (n = 178)



Ugotovitev: **39% dijakov in dijakinj ocenjuje, da telefon uporablja po 22. uri skoraj vedno, 35% dijakov ocenjuje, da to počne včasih. Skupaj to predstavlja 74 %. Večina dijakov in dijakinj je izpostavljena zaslonom pred spanjem, kar lahko vpliva na kakovost spanja.**

4. Kako pogosto med učenjem ali pisanjem nalog na telefonu spremljaš vsebine, ki niso povezane z učenjem? (n = 178)



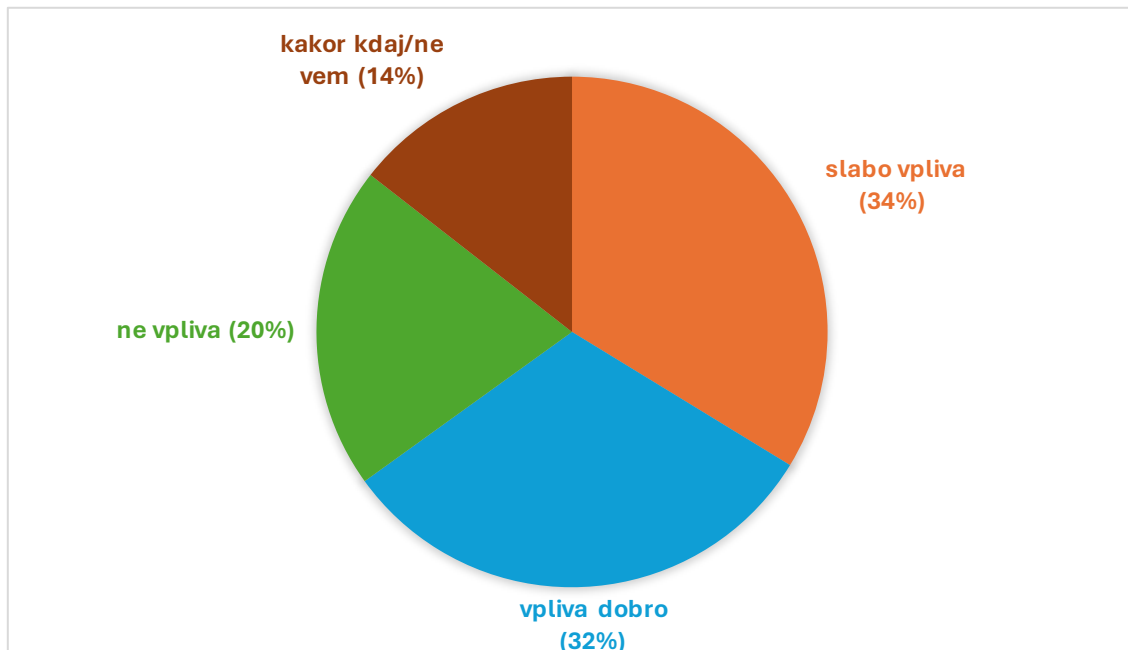
Ugotovitev: **33% anketirancev je ocenilo, da med učenjem pogosto ali vedno spremlja vsebine, ki niso povezane z učenjem, 56 % ocenjuje, da to dela redko, 11 % nikoli. Anketa je pokazala, da velika večina dijakov (89%) vsaj občasno med učenjem spremlja druge vsebine, kar lahko vpliva na kvaliteto zbranosti pri šolskem delu.**

5. Kako uporaba zaslonov vpliva na tvoje počutje? (n = 174)



Ugotovitev: **Večina anketirancev ocenjuje, da uporaba zaslonov vpliva tako negativno kot pozitivno na njihovo počutje. 18% anketirancev ocenjuje, da uporaba zaslonov ne vpliva na njihovo počutje.**

6. Kako uporaba zaslonov pred spanjem vpliva na tvoje spanje? (n = 83)

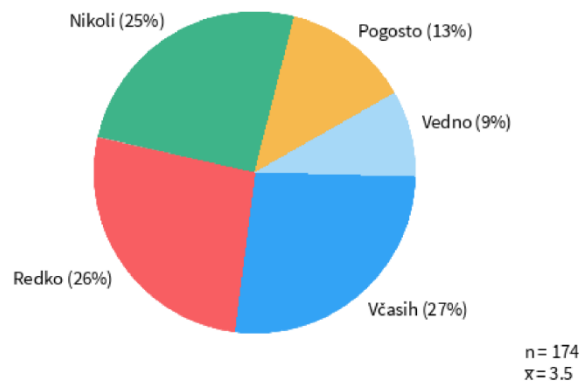


To vprašanje je bilo odprto vprašanje, vendar odgovore lahko združimo v 4 skupine:

1. Kakor kdaj oz. ne vem (ne vem; odvisno od dneva; mešano; če se pred spanjem z nekom pogovarjam, dobro zaspim, če ga uporabljam za druge stvari se prebujam ...) – takih je 14% odgovorov
2. Ne vpliva (ne opazim sprememb; ne vpliva; brez problema lahko zaspim in se zjutraj ne počutim utrujeno; nima nekega vpliva ...) – tako ocenjuje 20% anketirancev
3. Dobro (poslušam glasbo in me sprosti; lepo, ker se pogovarjam s svojimi bližnjimi; lažje zaspim; zaspim takoj, ko odložim telefon in spim do jutra; v redu, me uspava; umirjeno; pozitivno ...) – 32% odgovorov
4. Slabo (dolgo ne morem zaspati; slabše spim; neugodno, saj me modra svetloba telefona zbudi; težje zaspim in se bolj zaspana zbudim; manj spanca; težje se umirim in ne morem zaspati; kasneje grem spat; zjutraj se zbudim bolj meglasta; ne spim kvalitetno ...) – 34% odgovorov

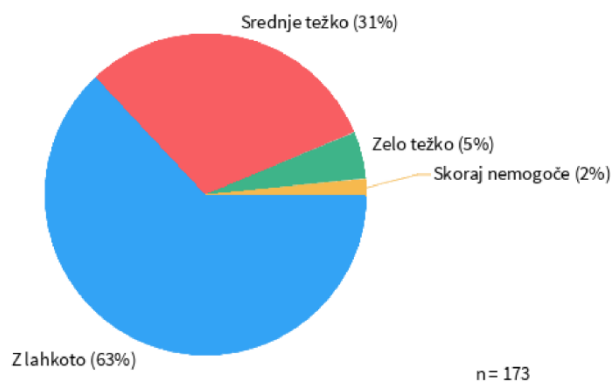
Ugotovitev: **Večina anketirancev ocenjuje, da uporaba zaslonov pred spanjem ima vpliv na njihovo spanje, 34% jih ocenjuje, da ima slab vpliv, 32% pa da dobro vpliva na njihovo spanje. 20% anketirancev ocenjuje, da uporaba zaslonov nima vpliva na njihovo spanje.**

7. Ali imaš občutek, da moraš biti ves čas dosegljiv/a na telefonu (tudi med poukom in učenjem)? (n = 174)



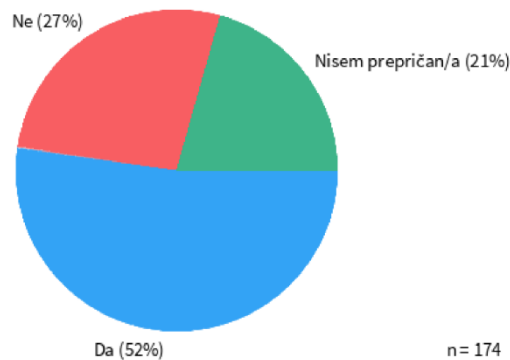
Ugotovitev: **22% anketirancev ima občutek, da morajo biti dosegljivi na telefonu vedno (9%) oziroma pogosto (13%). Približno petina dijakov že doživlja pritisk biti vedno dosegljiv preko telefona.**

8. Kako bi ocenil/a svojo sposobnost, da zdržiš eno popoldne brez telefona? (n = 173)



Ugotovitev: **63% anketirancev ocenjuje, da bi z lahkoto zdržali eno popoldne brez, 31 % srednje težko, 7 % zelo težko ali skoraj nemogoče. 38% anketirancev se zaveda, da ne bi prav zlahka zdržali enega popoldneva brez telefona.**

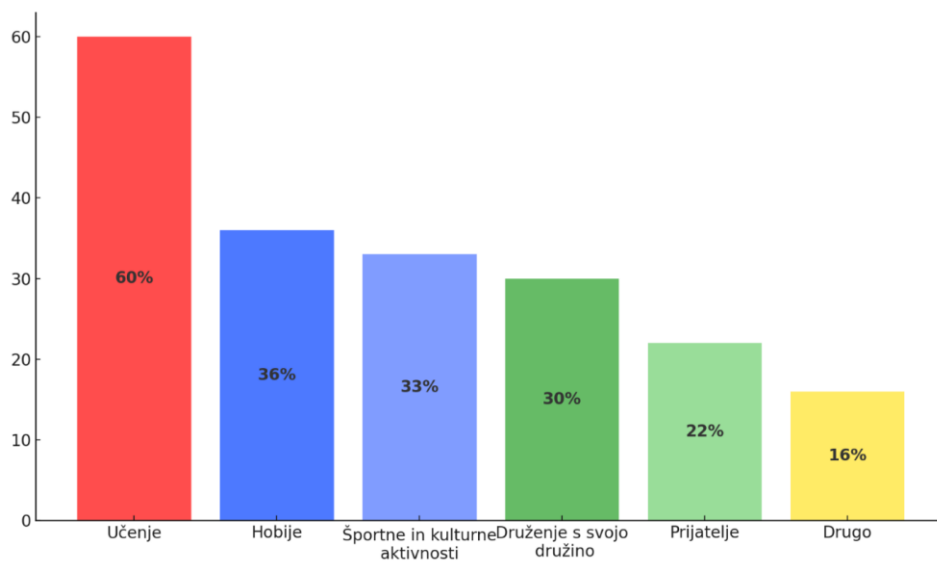
9. Ali meniš, da porabiš preveč časa pred zasloni? (n = 174)



Ugotovitev: **Polovica dijakov ocenjuje, da porabijo preveč časa pred zasloni, druga polovica v to ni prepričana (21%) oz. menijo da ne (27%). Dijaki se zelo različno zavedajo svojih navad uporabe zaslonov, zavedanje o prekomerni rabi zaslonov pa je prisotno.**

10. Ali meniš, da imaš zaradi časa, preživetega pred zasloni, premalo časa za: (n = 122)

Možnih je več odgovorov

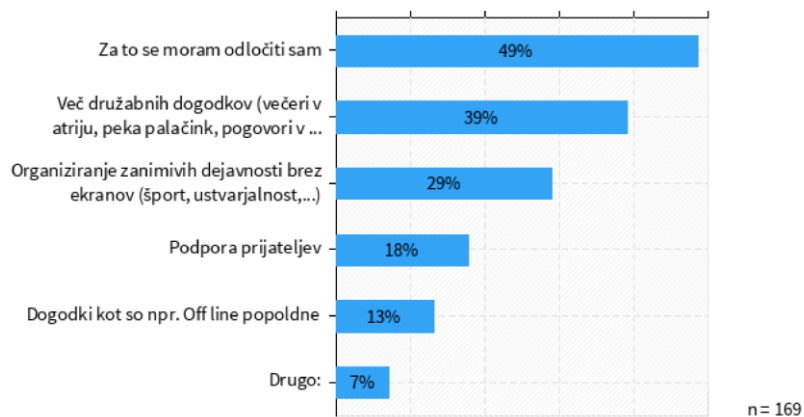


(Drugo: vse od naštetega, spanje, sprostitev, branje, nič, imam dovolj časa za vse, lahko sem brez telefona)

Ugotovitev: **Večina anketirancev ocenjujejo, da imajo zaradi časa preživetega pred zasloni manj časa za učenje (60%) in prostočasne dejavnosti (69%) pa tudi in družino (30%) in prijatelje (22%).**

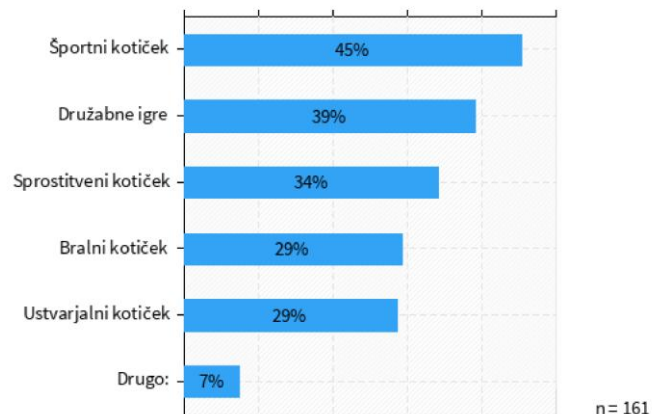
11. Kaj bi te lahko v dijaškem domu spodbudilo, da bi zmanjšal/a čas pred zasloni? (n = 169)

Možnih je več odgovorov



12. V dijaškem domu razmišljamo, da bi organizirali "off line koticke" (koticke brez telefonov). Kateri kotickek bi bil tebi najbolj zanimiv? (n = 161)

Možnih je več odgovorov



Ugotovitev ob obeh vprašanjih: **Skoraj polovica dijakov meni, da se morajo za to, da bi zmanjšali čas pred zasloni, odločiti sami. V dijaškem domu bi jih k manjši uporabi zaslonov najbolj spodbudili družabni dogodki in zanimive dejavnosti. V Off line popoldnevih bi si najbolj želeli športnih dejavnosti, družabnih iger, sprostitvenega koticčka...**

13. Kaj bi ti osebno pomenilo "Manj časa pred zasloni, več časa s seboj in drugimi"? (n = 112)

Tudi to je bilo odprto vprašanje in odgovori so bili zelo raznoliki. Nekaj anketirancev je izrazilo, da tega vprašanja niso najbolje razumeli. Največ odgovorov pa bi lahko uvrstili v dve kategoriji:

1. Več druženja z ljudmi – več druženja s prijatelji, z vrstniki, z ljudmi, ki jih imaš rad, z družino, več druženja v živo, več možnosti za spoznavanje ljudi, več časa za ljudi okoli sebe (46 odgovorov)
2. Boljšo kvaliteto življenja – da se lahko bolj posvetiš sebi in imaš več časa za stvari, ki jih počneš rad (greš ven, imaš čas za hobije, šport, ples, za bolj aktivno življenje, več lahko bereš, imaš več časa za sebe in razmislek o sebi, čas za osebno rast); predvidevajo, da bi se počutili bolje (manj stresa, počutil bi se lažje, bolje, bila bi bolj vesela, bil bi bolj izpolnjen, bolj sproščen, bolje bi izkoristili čas in imeli manj dolgočasno življenje, bolj bi se povezali z resničnim svetom okoli sebe in ne bi toliko zapravljali časa; to se jim zdi nekaj dobrega in predvidevajo, da bi se bolje razumeli z ljudmi (43 odgovorov).

Ugotovitev: **Večina anketirancev meni, da če bi pred zasloni preživeli manj časa, bi to imelo pozitivne posledice v njihovem življenju – izboljšalo bi kvaliteto življenja, več časa bi imeli za sebe, za stvari, ki jih radi počnejo in za druženje z drugimi ljudmi.**

Povzetek:

Rezultati ankete kažejo, da mladi med vsemi zasloni najpogosteje uporabljajo telefon, pri čemer največ časa namenijo socialnim omrežjem. Velika večina jih vsaj občasno med učenjem spremlja tudi vsebine, ki niso povezane s šolo, približno petina pa doživlja pritisk, da morajo biti na telefonu dosegljivi ves čas.

Večina anketiranih ocenjuje, da bi lahko brez telefona zdržali en popoldan, vendar se več kot tretjina zaveda, da jim to ne bi bilo enostavno. Telefon uporablja večina tudi po 22. uri, vpliv uporabe na spanec pa ocenjujejo zelo različno – nekateri kot negativnega, drugi kot pozitivnega. Prav tako različno doživljajo vpliv zaslonov na svoje počutje. Le manjši delež (približno petina) meni, da uporaba zaslonov na njihovo počutje ali spanje nima nikakršnega vpliva.

Več kot polovica anketiranih dijakov meni, da pred zasloni preživijo preveč časa, zaradi česar jim zmanjkuje časa za učenje, prostočasne dejavnosti ter druženje z družino in prijatelji. Zavedajo se, da se morajo za zmanjšanje časa pred zasloni odločiti sami; v dijaškem domu pa bi jim pri tem najbolj pomagali z organiziranjem družabnih dogodkov in zanimivih dejavnosti. Večina verjame, da bi manj časa pred zasloni pozitivno vplivalo na njihovo življenje.

V letošnjem šolskem letu v dijaškem domu organiziramo številne dejavnosti, s katerimi želimo mladim omogočiti čim več izkušenj brez telefona ter jih spodbujati k aktivnostim v živo, razvijanju ustvarjalnosti, socialnih veščin in zdravemu načinu preživljanja prostega časa. Ob koncu šolskega leta bomo izvedli podobno anketo in primerjali rezultate.

Še enkrat hvala vsem, ki ste sodelovali v anketi.