

Osnovna šola Ljudski vrt s podružnico Grajena



Raziskovalna naloga

# **VPLIV DRUŽBENIH OMREŽIJ NA PTUJSKE OSNOVNOŠOLCE**

Raziskovalno področje: psihologija, pedagogika in sociologija

Interdisciplinarna področja

Avtorica: Manca Plavec

Mentor: mag. Filip Gračnar

Šola: OŠ Ljudski vrt, podružnica Grajena

**Grajena, marec 2025**

## **ZAHVALA**

Rada bi se iskreno zahvalila mentorju mag. Filipu Gračnarju, ki me je pri raziskovanju spodbujal, mi dajal napotke in me usmerjal.

Prav tako bi se rada zahvalila vsem anketiranim učencem 7., 8. in 9. razreda OŠ Ljudski vrt Ptuj s podružnico Grajena, da so si vzeli čas in izpolnili mojo anketo.

# KAZALO VSEBINE

POVZETEK .....	3
SUMMARY .....	4
1 UVOD .....	5
1.1 KAJ SO DRUŽBENA OMREŽJA?.....	6
1.2 TIPI SPLETNIH DRUŽBENIH OMREŽIJ .....	7
1.3 ZGODOVINA DRUŽBENIH OMREŽIJ .....	7
1.3.1 KAKO SO NASTALA SOCIALNA OMREŽJA .....	8
1.4 OPREDELITEV PROBLEMA IN HIPOTEZE .....	8
2 METODOLOGIJA .....	9
2.1 VZOREC.....	9
2.1 UPORABLJENI PRIPOMOČKI, POSTOPEK ZBIRANJA IN OBDELAVE PODATKOV .....	9
3 PREKOMERNA IN ŠKODLJIVA RABA ZASLONSKIH TEHNOLOGIJ PRI MLADOSTNIKI 9	
3.1 PREKOMERNA RABA DRUŽBENIH OMREŽIJ .....	10
3.1.1 TikTok.....	10
3.1.2 SNAPCHAT .....	11
3.1.3 INSTAGRAM .....	11
3.2 RAZLOGI ZA UPORABO DRUŽBENIH OMREŽIJ .....	12
3.3 UPORABA ZASLONOV PRI MLADOSTNIKI.....	13
3.3.1 ČASOVNA PRIPOROČILA ZA UPORABO ZASLONOV V PROSTEM ČASU.....	13
3.4 ŠKODLJIVA RABA DRUŽBENIH OMREŽIJ .....	14
3.4.1 NEUGODNI UČINKI PREKOMERNE RABE ZASLONOV PRI MLADOSTNIKI .....	14
3.4.2 ČAS ZA ZASLONI NAJ BO PORABLJEN ZANIMIVO IN INTERAKTIVNO .....	16
3.4.3 ŠKODLJIVI DOGODKI, POVEZANI Z UPORABO INTERNETA .....	17
3.4.4 SPLETNI IZZIVI OZ. TRENDI .....	18
3.5 ZNAKI PREKOMERNE UPORABE ZASLONOV, KI ZAHTEVAJO STROKOVNO POMOČ .....	19
4 KORISTNA RABA DRUŽBENIH OMREŽIJ .....	20
4.1 UČENJE IN BRANJE PREKO ZASLONOV .....	20
5 KATERA DRUŽBENA OMREŽJA NAJBOLJ UPORABLJAJO PTUJSKI OSNOVNOŠOLCI... 21	
5.1 KAKŠEN JE VPLIV DRUŽBENIH OMREŽIJ NA PTUJSKE OSNOVNOŠOLCE.....	21
6 VLOGA STARŠEV PRI NADZORU PRAVILNE IN OMEJENE UPORABE DRUŽBENIH MEDIJEV PRI MLADIH..... 24	
6.1 DOLOČANJE MEJ .....	24
6.2 ODPRTA KOMUNIKACIJA .....	24
6.3 VZORNOST.....	25

7 KAKO SE S PRISOTNOSTJO DRUŽBENIH OMREŽIJ SOOČAJO UČENCI PO SVETU .....	25
7.1 AMERIKA .....	25
7.1.1 VPLIV NA ŠOLSKI USPEH .....	25
7.2 VELIKA BRITANIJA .....	25
7.2.1 VPLIV NA ŠOLSKI USPEH .....	26
7.3 KITAJSKA .....	26
7.3.1 VPLIV NA ŠOLSKI USPEH .....	26
8 DISKUSIJA .....	27
9 ZAKLJUČEK .....	29
10 PRILOGE .....	29
11 LITERATURA .....	34
12 SPLETNI VIRI .....	34
12.1 VIRI SLIKOVNIH GRADIV .....	34

## POVZETEK

Pojav družbenih medijev je revolucioniral način, kako mladi komuniciramo, se izražamo ter se nasploh sporazumevamo s svetom. Zasvojeni smo s stalno navzočnostjo pametnega telefona ali

tablice, računalnika, družbenimi omrežji, televizijo, preverjanjem elektronske pošte, vsečki na TikToku in Instagramu, spletnim nakupovanjem, množičnimi videoigami in drugimi sodobnimi mediji. Odvisnost od omamnih substanc je pri večini ljudi v 21. stoletju nadomestila vedenjska zasvojenost z zaslonom take ali drugačne naprave – učinek pa je podobno uničevalen in utrujajoč. V raziskovalni nalogi raziskujem večplastni vpliv družbenih omrežij na mladostnike, pri čemer upoštevam pozitivne in negativne učinke družbenih omrežij na mlade. S temeljitim pregledom ustreznih raziskav in obstoječe literature želim v ospredje postaviti vplive družbenih omrežij na šolsko delo mladostnikov. Pozitiven vpliv družbenih medijev na mlade je očiten v okrepljeni komunikaciji in povezljivosti, spodbujanju občutka skupnosti in pripadnosti. Platforme družbenih medijev zagotavljajo številne informacije in izobraževalne vire, ki mladim omogočajo dostop do različnih perspektiv in znanja. Čeprav se zdi, da je pozitivnih učinkov veliko, je negativnih veliko več. Prekomerna uporaba lahko povzroči težave z duševnim zdravjem, vključno z anksioznostjo, depresijo in občutki neustreznosti, ki jih še poslabša kultura primerjave in nerealni standardi, ki prevladujejo na teh platformah. Raziskovalna naloga poudarja možnost odvratanja pozornosti in vpliv na akademsko uspešnost zaradi prekomerne uporabe.

Ključne besede: družbena omrežja, mladi, šolski uspeh, pozitiven vpliv, negativen vpliv

## SUMMARY

The phenomenon of social media has revolutionised the way young people communicate, express themselves and interact with the world. We are addicted to the constant presence of a smartphone or tablet, a computer, social media, television, checking email, likes on TikTok and Instagram, online shopping, mass video games and other modern media. In the 21st century,

addiction to intoxicating substances has been replaced by behavioural addiction to a screen of one device or another - and the effect is similarly devastating and exhausting. In my research thesis, I explore the multifaceted impact of social media on adolescents, taking into account the positive and negative effects of social media on young people. Through a thorough review of relevant research and existing literature, I want to highlight the impact of social networks on adolescents' school work. The positive impact of social media on young people is evident in enhanced communication and connectivity, fostering a sense of community and belonging. Social media platforms provide a wealth of information and educational resources that give young people access to a variety of perspectives and knowledge. Excessive use can lead to mental health problems, including anxiety, depression and feelings of inadequacy, which are exacerbated by the comparison culture and unrealistic standards that prevail on these platforms.

Key words: social media, youth, school success, positive impact, negative impact

## 1 UVOD

Zadnjih 20 let smo priča revoluciji. Družbena omrežja so spremenila vse vidike našega življenja – od tega, kako fotografiramo in ostajamo v stiku z drugimi, do tega, kako govorimo o svojem duševnem zdravju in o njem razmišljamo.

Naše besedišče zdaj vsebuje izraze, kot so "selfie/sebek", "share/deliti", "hashtag/ključnik" in "influencer/vplivnež". "Sledimo" popolnim tujcem in nobena podrobnost ni preveč osebna, da bi jo objavili na internetu.

Zdaj sedmino svojega budnega življenja preživimo na družbenih omrežjih, kot so Facebook, Instagram, TikTok, Snapchat, X/Twitter in Pinterest. Družbena omrežja, polna odkritij, zabave in informacij, lahko povzročijo samokritiko, izgubo koncentracije in osamljenost. (Chloe Ramsden, Recite ne družbenim omrežjem, str.4, 2021)

V številnih študijah je bila omenjena "odvisnost od družbenih omrežij", ki naj bi prizadela 5% mladih. Nekateri menijo, da lahko družbena omrežja povzročijo večjo odvisnost, kot je tista od cigaret in alkohola. (Chloe Ramsden, Recite ne družbenim omrežjem, str.4, 2021)

## 1.1 KAJ SO DRUŽBENA OMREŽJA?

Družbena omrežja (občasno, kadar ne gre po namenu za družbeni vidik, poimenovana socialna ali družabna omrežja) so aplikacije, spletne storitve, platforme ali strani, ki gradijo družbene mreže oz. odražajo družbene odnose med ljudmi s skupnimi interesi oz. aktivnostmi. Strani spletnih družbenih omrežij uporabnikom omogočajo:

- Ustvarjanje javne ali delno javne podobe znotraj omrežja;
- Iskanje drugih uporabnikov in povezovanje z njimi;
- Prikazovanje in pretok njihovih seznamov povezav in povezav drugih v omrežju;
- Deljenje zamisli, dejavnosti, dogodkov in interesov znotraj svojih omrežij – zagotavljajo sredstva za interakcijo med uporabniki preko interneta.
- Interakcijo na daljavo (npr. pošiljanje sporočil) ne glede na materialne, geografske in časovne omejitve. (Boyd in Danah, Social network sites: Definition, history and scholarship. Journal of Computer-Mediated Communication, 2007)

Glavna značilnost družbenih omrežij je možnost vzpostavljanja in ohranjanja stikov z ljudmi, ki jih drugače ne bi spoznali (npr. zaradi geografske oddaljenosti) ali se v živo z njimi ne bi nikoli več srečali. Ohranjanje stikov z prijatelji in povezovanje z novimi je za najstnike morda pomembnejše kot za druge starostne skupine. Prijateljstva pomagajo najstnikom, da se počutijo podprte in igrajo vlogo pri oblikovanju njihove identitete. Zato je povsem naravno, da se sprašujemo, kako lahko uporaba družbenih medijev vpliva na najstnike.

Družbena omrežja so tako kot številne druge mreže nekako urejena s pridihom naključnosti. To pa zato, ker si še tako naključnih stikov, s katerimi se povežemo v večjo mrežo, ne izberemo čisto naključno. Vsak posameznik ima zavestno ali nezavestno v mislih nekatera merila in pričakovanja, ki naj bi jim njegovi (novi) prijateljski stiki zadostili.

Družbena omrežja temeljijo na "vdoru v možgane". Gre za izraz, ki opisuje način izkoriščanja sistema nagrajevanja možganov, ki nas prisili, da se k nečemu vračamo zaradi obljube o takojšnji nagradi (tj. več všečkov na Facebooku, Instagramu in Twitterju ter "streakov" na Snapchatu). (Chloe Ramsden, Recite ne družbenim omrežjem, str.6, 2021)

## 1.2 TIPI SPLETNIH DRUŽBENIH OMREŽIJ

Na spletnih družbenih omrežjih se uporabniki lahko predstavijo, si oblikujejo svoje družbeno omrežje ter ustvarijo ali ohranjajo stike z drugimi. Takšna spletna mesta so lahko namenjena vsem, lahko so poslovno obarvana (npr. LinkedIn), romantično usmerjena (npr. Tinder), namenjena deljenju skupnih interesov (npr. Instagram) ali študentskemu druženju... Tako kot si zunaj tega virtualnega sveta oblikujemo različne interesne skupine, kategoriziramo ljudi glede na to, kaj imamo z njimi skupnega ipd., je tudi na spletu zgodba enaka. (Ellison in Nicole, The Benefits of Facebook "Friends": Social Capital and College Students' Use of Online Social Network Sites, 2007)

Družbena omrežja se med seboj razlikujejo predvsem glede na to, kakšnim uporabnikom so namenjena in katera je prevladujoča dejavnost, ki se na omrežju dogaja. Za večino družbenih omrežij velja, da spadajo v skupino tako imenovanih mobilnih omrežij, ki omogočajo dostop tudi na tako imenovanih pametnih telefonih ter tabličnih računalnikih.

Tako ločimo več skupin družabnih omrežij:

- PROFILSKO USMERJENA družabna omrežja so tista, pri katerih uporabniki na spletni strani objavljajo in hranijo informacije o svojih aktivnostih, interesih, željah, objavljajo fotografije, kratke filme, označijo, kaj jim je všeč in kaj ne...
- VSEBINSKA OMREŽJA (vsebinske skupnosti) so specializirana na eno vsebino, na primer Instagram omogoča objavo in deljenje slik, YouTube je namenjen deljenju videoposnetkov... Mednje lahko štejemo tudi npr. Wikipedijo, ki z ustvarjenim računom omogoča ustvarjanje ter urejanje vsebin in hkrati (brez računa) uporabo vsebin drugih uporabnikov.
- VEČUPORABNIŠKA VIRTUALNA OKOLJA so neke vrste virtualne skupnosti, kot npr. Second Life in World of Warcraft, v kateri se povezujejo igralci, ki si ustvarijo svoje profile (npr. igralne junake), s katerimi individualno ali skupinsko tekmujejo.
- MIKROBLOG uporabnikom omogoča pisanje kratkih sporočil, objavljanje slik, spletnih povezav, video posnetkov in drugih digitalnih vsebin preko interneta. Njegova glavna značilnost je omejitev znakov, npr. pri nas najpogosteje uporabljeni X (Twitter) omogoča 140 znakov na sporočilo. Tudi pri mikrobloganju gre za večsmerno komunikacijo, pri kateri sporočevalec objavlja različne aktivnosti, mnenja, informacije – brez vnaprej določenega naslovnika, prejemnik pa lahko sledi izbranim avtorjem, komentira in posreduje njihove objave. (<https://www.portalosv.si/druzabna-omrezja/znacilnosti-druzabnih-omrezij/>, 2023)

## 1.3 ZGODOVINA DRUŽBENIH OMREŽIJ

TikTok, Instagram, X (včasih imenovan Twitter) in Facebook so le nekatere izmed najbolj znanih t.i. družbenih omrežij, ki obstajajo v tem stoletju. **Približno 3,48 milijarde ljudi – kar je 45% celotnega svetovnega prebivalstva** uporablja družbena omrežja, odkar so se le-ta pojavila na trgu. Dokler obstajajo mobilni telefoni, tablice, računalniki in internetna povezava, se lahko uporabniki zlahka povežejo z drugimi ljudmi od koder koli preko socialnih omrežij. (<https://www.portalosv.si/druzabna-omrezja/znacilnosti-druzabnih-omrezij/>, 2023).

Razvoj socialnih omrežij je torej spodbudil človeški impulz po komunikaciji na internetu in napredku digitalne tehnologije.

### 1.3.1 KAKO SO NASTALA SOCIALNA OMREŽJA

V manj kot eni generaciji so se družbena omrežja razvila iz neposredne elektronske izmenjave informacij, virtualne spletne skupnosti, do maloprodajne platforme in ključnega marketinškega orodja 21. stoletja.

Začetki socialnih omrežij segajo v leto 1844, z vrsto elektronskih pik in pomišljajev, ki so jih ročno vpisovali na telegrafski stroj.

Večina poročil o izvoru današnjega interneta in socialnih omrežij kaže na leto 1969 in nastanek ARPANET-a (Advanced Research Projects Agency Network – Mreža agencij za napredne raziskovalne projekte). To je bilo zgodnje digitalno omrežje, ki je znanstvenikom na štirih med seboj povezanih univerzah omogočilo izmenjavo programske, strojne opreme in drugih podatkov. Leta 1987 je nastala neposredna predhodnica današnjega interneta, ko je Nacionalna znanstvena fundacija lansirala bolj robustno digitalno omrežje po vsej državi. Desetletje pozneje, leta 1997, je bila lansirana prva prava platforma družbenih medijev.

V 80. in 90. letih prejšnjega stoletja je rast interneta omogočila uvedbo spletnih komunikacijskih storitev. Uporabnikom so predstavili digitalno komunikacijo prek elektronske pošte, sporočil na oglasni deski in spletnega klepetanja v realnem času. To je povzročilo nastanek prvih socialnih omrežij. Te platforme so pritegnile več milijonov uporabnikov in omogočile registracijo e-mail naslovov ter spletno mreženje (<https://www.portalosv.si/druzabna-omrezja/znacilnosti-druzabnih-omrezij/>, 2023).

### 1.4 OPREDELITEV PROBLEMA IN HIPOTEZE

Temo raziskovalne naloge sem izbrala zaradi mnenja, da mladostniki preveč uporabljamo družbena omrežja, kar posledično vpliva na naše vsakdanje življenje.

Družbena omrežja imajo dobre in slabe lastnosti, a sem se pri raziskovalni nalogi odločila osredotočiti bolj na slabe. Probleme sem zasledila že pri nekaj sovrstnikih, z lastnim raziskovanjem pa sem želela ugotoviti, kako družbena omrežja vplivajo na šolsko delo slovenskih osnovnošolcev ter ali to vpliva na razvoj njihove osebnosti in posledično tudi njihovo samopodobo.

#### **Zastavila sem si naslednje cilje:**

- Pridobiti več teoretičnega znanja o vplivu družbenih omrežij na mladostnike;
- Raziskati, kako se glede družbenih omrežij počutijo ptujski osnovnošolci ter ali je vpliv družbenih omrežij na njih pozitiven ali negativen;
- Ugotoviti, ali se vplivi družbenih omrežij na mladostnike v Sloveniji in drugod po svetu razlikujejo.

#### **Zastavila sem si naslednje hipoteze:**

1. Več kot 40% ptujskih osnovnošolcev prekomerno uporablja družbena omrežja;
2. Družbena omrežja so vplivala na samopodobo manj kot 50% ptujskih osnovnošolcev;

3. Družbena omrežja so vplivala na šolski uspeh več kot 50% ptujskih osnovnošolcev;
4. Manj kot 20% ptujskih osnovnošolcev se je vključevalo v t.i. trende oz. spletne izzive;
5. Več kot 40% ptujskih osnovnošolcev družbena omrežja uporablja v povezavi s šolo;
6. Več kot 50% ptujskih osnovnošolcev družbena omrežja uporablja zaradi socialnega statusa;
7. Več kot 90% mladostnikov si ne predstavlja dneva brez uporabe družbenih omrežij.

## 2 METODOLOGIJA

### 2.1 VZOREC

V raziskovalno nalogo o vplivu družbenih omrežij na šolski uspeh osnovnošolcev sem vključila učence tretje triade OŠ Ljudski vrt in OŠ Grajena. Anketni vprašalnik je izpolnilo 210 anketirancev. Od tega jih je bilo 104 ženskega spola in 106 moškega spola. Največ anketiranih učencev (77) obiskuje 9. razred, 68 jih obiskuje 8. razred in 65 jih obiskuje 7. razred.

### 2.1 UPORABLJENI PRIPOMOČKI, POSTOPEK ZBIRANJA IN OBDELAVE PODATKOV

V svoji raziskovalni nalogi sem se odločila uporabiti kvantitativno metodo – metodo anketiranja.

Pripravila sem spletni anketni vprašalnik o občutkih vpliva družbenih omrežij na šolski uspeh slovenskih osnovnošolcev. Pri sestavi vprašalnika sem si pomagala s strokovno literaturo.

Anketni vprašalnik vsebuje demografske vsebine (spol in razred), ter 11 vprašanj o vplivu družbenih omrežij na osnovnošolce. Od teh so bila tri vprašanja (8., 9. in 10. vprašanje) kombiniranega tipa, vsa ostala pa zaprtega tipa. Med vprašanji zaprtega tipa je bilo eno vprašanje (13. vprašanje) v obliki trditev, na katere so anketiranci odgovarjali s pomočjo petstopenjske ocenjevalne lestvice (ocena 1 – popolnoma se strinjam in ocena 5 – nikakor se ne strinjam). Anketni vprašalnik za učence tretje triade osnovne šole se nahaja v Prilogi.

Anketni vprašalnik sem pripravila v orodju za spletne ankete Google Obrazci ter povezavo pripravljene ankete posredovala učencem 7., 8. in 9. razreda. Povezavo sem poslala preko elektronske pošte. Podatke sem zbirala od konca februarja 2025 do začetka marca 2025. Grafični prikaz rezultatov sem pripravila v programu Microsoft Excel, in sicer v marcu 2025.

## 3 PREKOMERNA IN ŠKODLJIVA RABA ZASLONSKIH TEHNOLOGIJ PRI MLADOSTNIKI

Problem prekomerne in prezgodnje uporabe je vedno večji. Prav pri mladih se poleg koristi spleta najbolj izrazito kažejo tudi njihovi negativni učinki. Zaslone in splet niso več samo občasni pomočniki, ampak igrajo ključno vlogo v našem izobraževanju, delu, prostem času in načinu komuniciranja. Pred zaslone nas je še dodatno potisnila izolacija zaradi pandemije.

Pametni telefoni omogočajo dostop do interneta praktično vsak trenutek in skoraj kjerkoli.

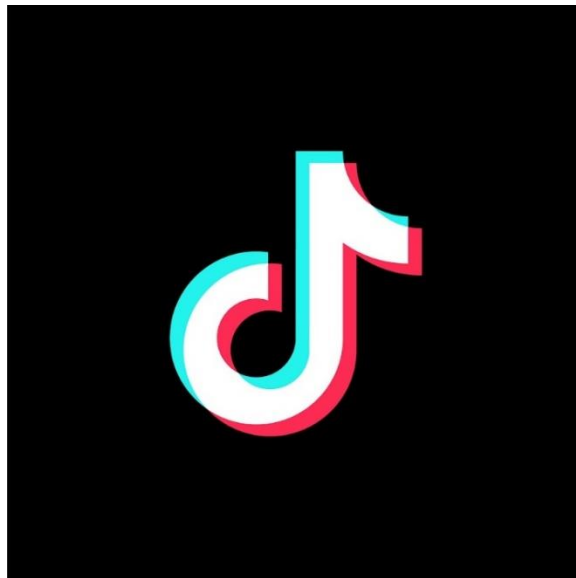
Zasvojeni smo s stalno navzočnostjo pametnega telefona, tablice ali računalnika, družbenimi omrežji, televizijo, preverjanjem elektronske pošte, vsečki na TikToku in Instagramu, spletnim nakupovanjem, množičnimi videoigami in drugimi sodobnimi mediji.

### 3.1 PREKOMERNA RABA DRUŽBENIH OMREŽIJ

Najpopularnejša družbena omrežja so Snapchat, Instagram, TikTok, Messenger, Facebook, YouTube, Reddit, X/Twitter, Discord, Tinder, WhatsApp in številne druge, tista najbolj uspešna pa imajo po več 100 milijonov uporabnikov.

#### 3.1.1 TikTok

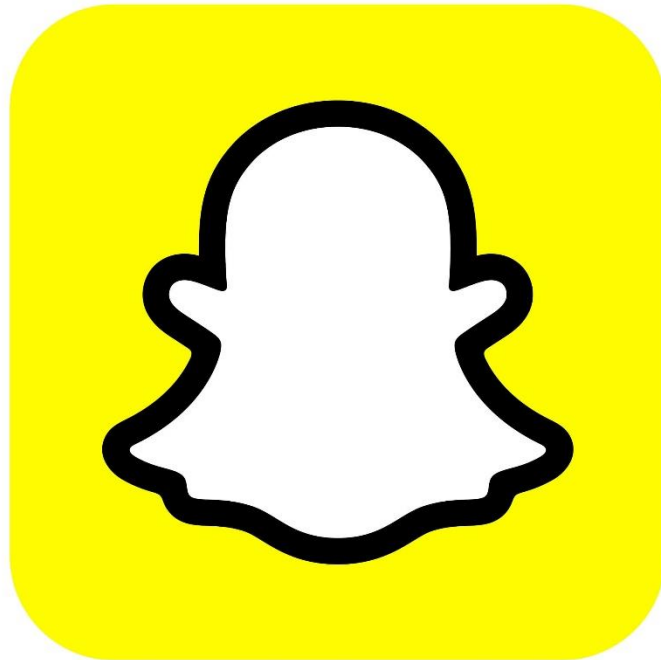
TikTok je v zadnjih letih postal eno najpopularnejših družbenih omrežij na svetu. Na njem si lahko uporabniki ustvarijo svoje profile ter delijo slike ali videe, ki trajajo od le nekaj sekund do 10 minut. Do njega je mogoče dostopati preko mobilne aplikacije ali spletnega mesta. Aprila 2020 je TikTok presegel dve milijardi mobilnih prenosov po vsem svetu. Aplikacija je sprožila številne trende, v katere se veliko mladih tudi vključuje. Starostna omejitev za uporabo aplikacije je 13 let, mlajšim od 18 let pa morajo dovoljenje za uporabo dati starši.



*Slika 1: Logotip TikToka 1*

### 3.1.2 SNAPCHAT

Snapchat je aplikacija za takojšnje sporočanje in je zelo popularna pri mladih. Ena od glavnih značilnosti Snapchata je, da so slike in sporočila, če jih ne shraniš, na voljo le kratek čas, preden postanejo nedostopni prejemnikom. Z aplikacijo lahko prijateljem pošiljaš sporočila, slike in videe z raznoraznimi filtri, deliš slike na "zgodbo" (story), spremljaš lokacijo prijateljev ter gledaš kratke videoposnetke, objavljene od drugih uporabnikov aplikacije iz vsega sveta.



*Slika 2: Logotip Snapchata*

### 3.1.3 INSTAGRAM

Instagram je družbeno omrežje, ki uporabnikom omogoča nalaganje medijev, ki jih je mogoče urejati s filtri, jih organizirati po "hashtagih" (ključnikih), in jih povezati z lokacijo. Uporabniki lahko brskajo po vsebini drugih uporabnikov, si ogledujejo priljubljeno vsebino, všečkajo objave in sledijo drugim uporabnikom.



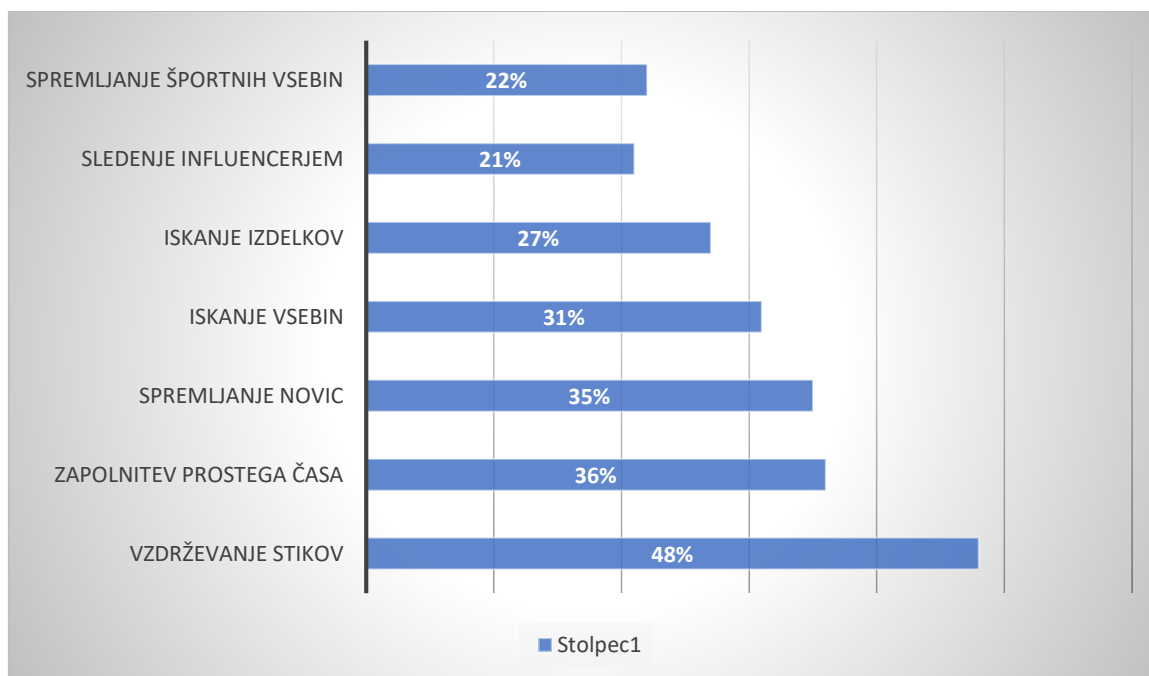
*Slika 3: Logotip Instagrama 1*



Slika 4: Najbolj priljubljena družbena omrežja po številu aktivnih uporabnikov na mesec

### 3.2 RAZLOGI ZA UPORABO DRUŽBENIH OMREŽIJ

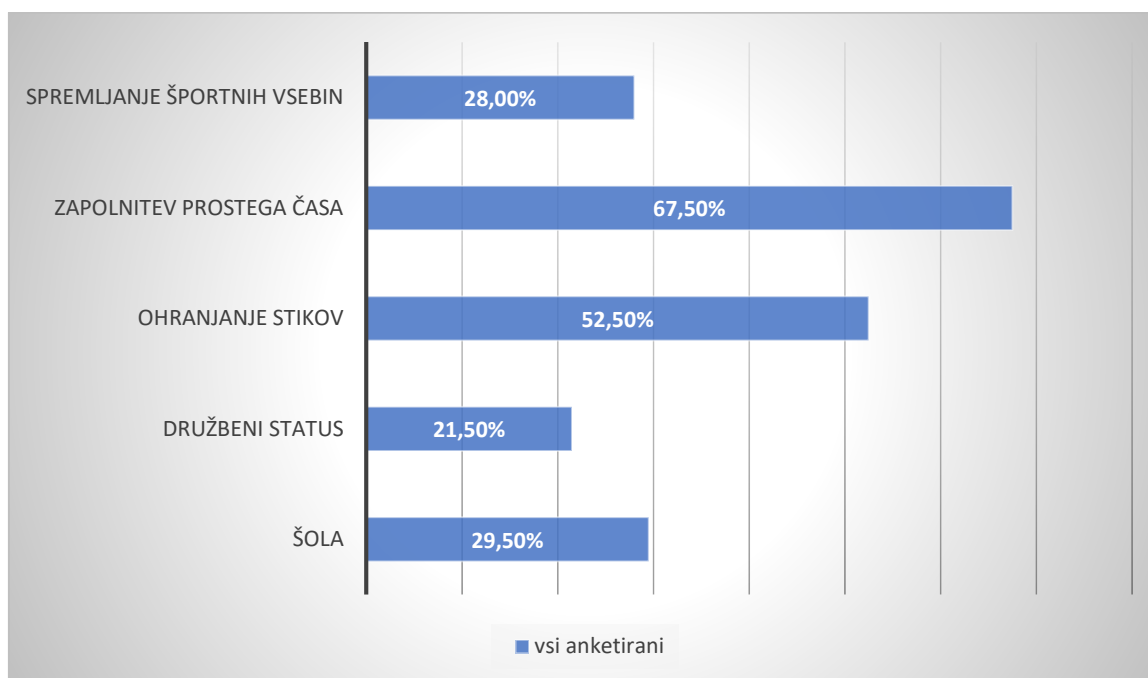
Primarni razlogi za uporabo družbenih omrežij pri uporabnikih med 16. in 64. letom starosti (julij 2022):



(Društvo IndiJanez in Center Šteker, Štekam svojega otroka, str.23, 2022)

Predvidevam, da so med mladostniki razlogi za uporabo podobni. Podatke sem preverila še z anketo pri osnovnošolcih.

*Grafikon 1.* Odgovori anketiranih učencev na vprašanje *Zakaj uporabljaš družbena omrežja?* v odstotkih (%):



(izhajajoč iz rezultatov moje ankete, 5. vprašanje)

V grafikonu 1 lahko razberemo, da večina ptujskih osnovnošolcev (67,5%) družbena omrežja uporablja zgolj za zapolnitev prostega časa. Najmanj (21,5) jih je kot razlog za uporabo družbenih omrežij označilo družbeni status.

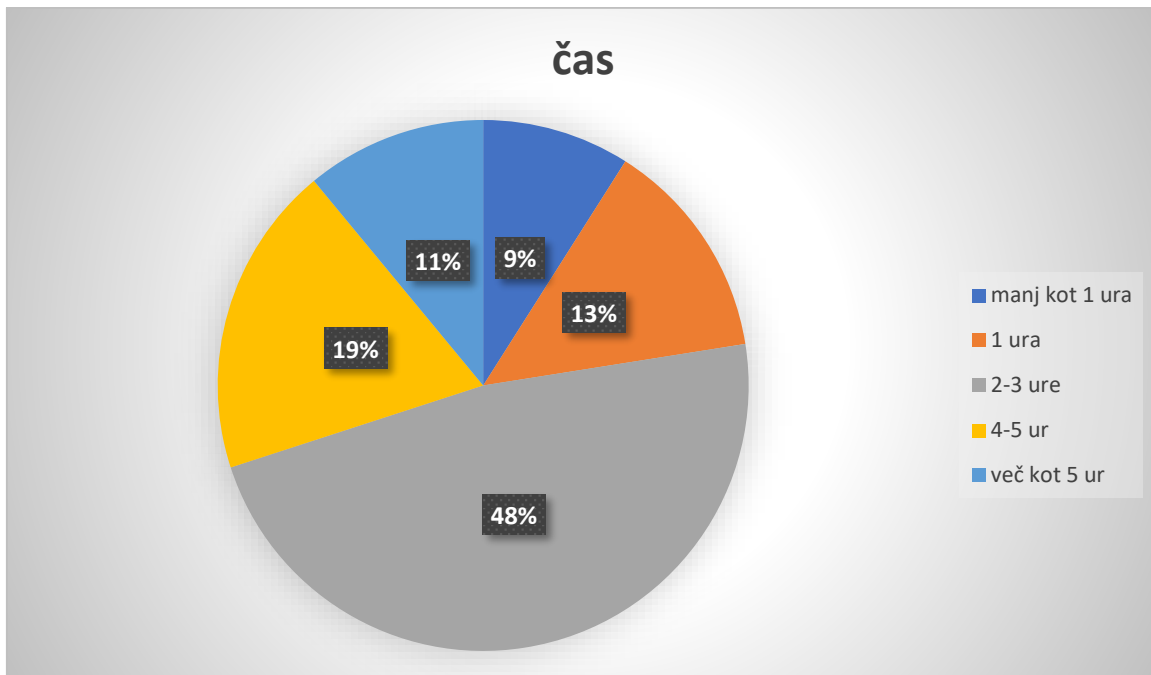
### 3.3 UPORABA ZASLONOV PRI MLADOSTNIKI

#### 3.3.1 ČASOVNA PRIPOROČILA ZA UPORABO ZASLONOV V PROSTEM ČASU

V starosti od 13 do 18 let (tretja triada osnovne šole in srednja šola) je priporočen čas uporabe zaslonov (telefon, tablica, računalnik, televizor...) **v prostem času največ 2 uri na dan.** (Mateja Vintar Spreitzer, Denis Baš, Anja Radšel, Marija Anderluh, Maja Vreča, Špela Reš, Špela Selak, Mateja Hudoklin in Damjan Osredkar, Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih, 2021)

Večja pregledna mednarodna raziskava, v kateri so pridobili podatke iz številnih držav, je pokazala, da so 11-letniki v povprečju izpostavljeni zaslonom 4,4 ure dnevno, na delovne dneve pa 5,3 ure, kar je s starostjo še naraščalo. Povprečen čas uporabe, brez upoštevanja dela za šolo, je bil pri 13- do 18-letnikih skoraj 7,5 ure dnevno. (Bucksch J, Sigmundova D, Hamrik Z, et al. International trends in adolescent screen-time behaviors from 2002 to 2010. J Adolesc Heal. 2016)

*Grafikon 2.* Odgovori anketiranih učencev na vprašanje *Približno koliko časa na dan uporabljaš družbena omrežja?* v odstotkih (%):



(izhajajoč iz rezultatov moje ankete, 3. vprašanje)

Grafikon 2 nam prikazuje, da skoraj polovica anketiranih učencev družbena omrežja uporablja približno 2 do 3 ure na dan, kar je več od priporočene uporabe zaslonov. Najmanj (9%) jih je označilo, da družbena omrežja uporablja manj kot uro na dan.

### 3.4 ŠKODLJIVA RABA DRUŽBENIH OMREŽIJ

Pri mladostniku v stiski je velika možnost škodljivega dogodka povezanega z uporabo interneta.

- **Pravilo 20-20-2:** za preprečevanje razvoja kratkovidnosti in preprečevanje pojava utrujenih oči med dolgotrajno uporabo zaslona je svetovan odmor: po 20 minutah vsaj za 20 sekund gledamo (vsaj 20m) v daljavo. Poleg tega je mladostnikom svetovano gibanje na prostem na dnevni svetlobi najmanj 2 uri dnevno. (Mateja Vintar Spreitzer, Denis Baš, Anja Radšel, Marija Anderluh, Maja Vreča, Špela Reš, Špela Selak, Mateja Hudoklin in Damjan Osredkar, Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih, 2021)

#### 3.4.1 NEUGODNI UČINKI PREKOMERNE RABE ZASLONOV PRI MLADOSTNIKI

##### 3.4.1.1 MOTNJE POZORNOSTI IN IZVRŠILNE FUNKCIJE

Povezava med časom pred zasloni in težavami s pozornostjo, ki se lahko kažejo kot motnja pozornosti s hiperaktivnostjo ("attention deficit/hyperactivity disorder" - ADHD), je bila večkrat ugotovljena v mnogih raziskavah pri mladostnikih.

#### *3.4.1.2 MOTNJE SPANJA*

Številne raziskave so poročale o povezanosti med uporabo zaslonov in krajšim trajanjem in/ali slabšo kakovostjo spanja ter debelostjo. Mladostniki, ki so imeli televizijo ali računalnik v spalnici, so preživeli več časa pred zaslonom, težje zaspali in spali manj časa. Večja je tudi pojavnost nočnih mor, govorenja v spanju in utrujenosti ob prebujanju. V raziskavi med mladoletnimi uporabniki zaslonov jih je imelo 73,8% motnje spanja. Od teh mladostnikov jih je kar 17,7% za uspavanje uporabljalo uspavala.

#### *3.4.1.3 KRATKOVIDNOST*

Pogostost kratkovidnosti narašča in Svetovna zdravstvena organizacija predvideva, da bo do leta 2050 polovica svetovnega prebivalstva kratkovidnega.

#### *3.4.1.4 DEBELOST*

Prekomerno preživljanje časa pred zasloni je povezano z daljšim časom sedenja in uživanjem prigrizkov, kar pa je posledično povezano z dejavniki tveganja za debelost. Prekomerno prehranjeni ali debeli mladostniki so bolj pogosto preživeli več časa pred zasloni, spali manj kot 10 ur na noč in se manj pogosto učili zunaj šolskega časa.

#### *3.4.1.5 DEPRESIJA*

Raziskave so izpostavile močno povezavo med časom uporabe zaslonov, debelostjo in simptomi depresije pri mladostnikih.

#### *3.4.1.6 ŠKODLJIVI VPLIVI DRUŽBENIH OMREŽIJ IN APLIKACIJ ZA KOMUNICIRANJE NA RAZPOLOŽENJE*

Raziskave kažejo na povezanost med uporabo družbenih omrežij in motnjami razpoloženja – depresijo, anksioznostjo in duševnimi stiskami. Vpliv družbenih medijev na razpoloženske motnje lahko vrednotimo na podlagi štirih elementov, ki so prisotni pri uporabi družbenih omrežij: 1) čas uporabe (količina časa, posvečena uporabi družbenih omrežij), 2) vrste aktivnosti (različne platforme družbenih omrežij in interakcije z drugimi uporabniki), 3) predanost (količina vloženega truda) in 4) zasvojenost (zasvojenost z družbenimi omrežji).

#### *3.4.1.7 AGRESIVNOST KOT POSLEDICA IZPOSTAVLJENOSTI AGRESIVNIM VSEBINAM NA ZASLONIH*

Obstajajo močni dokazi, da ima izpostavljenost nasilnim vsebinam na zaslonih škodljive kratkoročne kot tudi dolgoročne učinke. Raziskave potrjujejo, da je izpostavljenost nasilju v medijih povezana s povečanjem sovražnosti, občutkov jeze in agresivnega vedenja.

#### *3.4.1.8 PROBLEMATIČNA RABA INTERNETA IN ODVISNOST OD INTERNETA*

Internet je medij, ki omogoča dostop do vsebin, način uporabe teh vsebin pa je pogosto lahko problematičen. V priročniku duševnih motenj je kot specifična motnja za zdaj opredeljena le zasvojenost z internetnimi igrami, a strokovnjaki opozarjajo, da se podobna odvisniška vedenja

razvijajo tudi ob drugih oblikah rabe interneta, kot so družbena omrežja, spletno nakupovanje spletne igre na srečo, spolnost po spletu ali pridobivanje informacij. Pri odvisnosti od interneta gre za nekemično, vedenjsko zasvojenost z določenimi vsebinami na zaslonih. Način uporabe kaže vse značilnosti odvisniškega vedenja: pri mladostnikih te aktivnosti negativno vplivajo na šolski uspeh, medosebne odnose, zmanjšujejo zanimanje za druga prej pomembna področja aktivnosti, kažejo razvoj tolerance - vztrajanje kljub jasnim težavam, ki jih prinaša prekomerna uporaba interneta in so povezane z nezmožnostjo prekinjanja teh aktivnosti. (Mateja Vintar Spreitzer, Denis Baš, Anja Radšel, Marija Anderluh, Maja Vreča, Špela Reš, Špela Selak, Mateja Hudoklin in Damjan Osredkar, Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih, 2021)

#### 3.4.1.9 DOLGOROČNE POSLEDICE PREKOMERNE RABE ZASLONOV

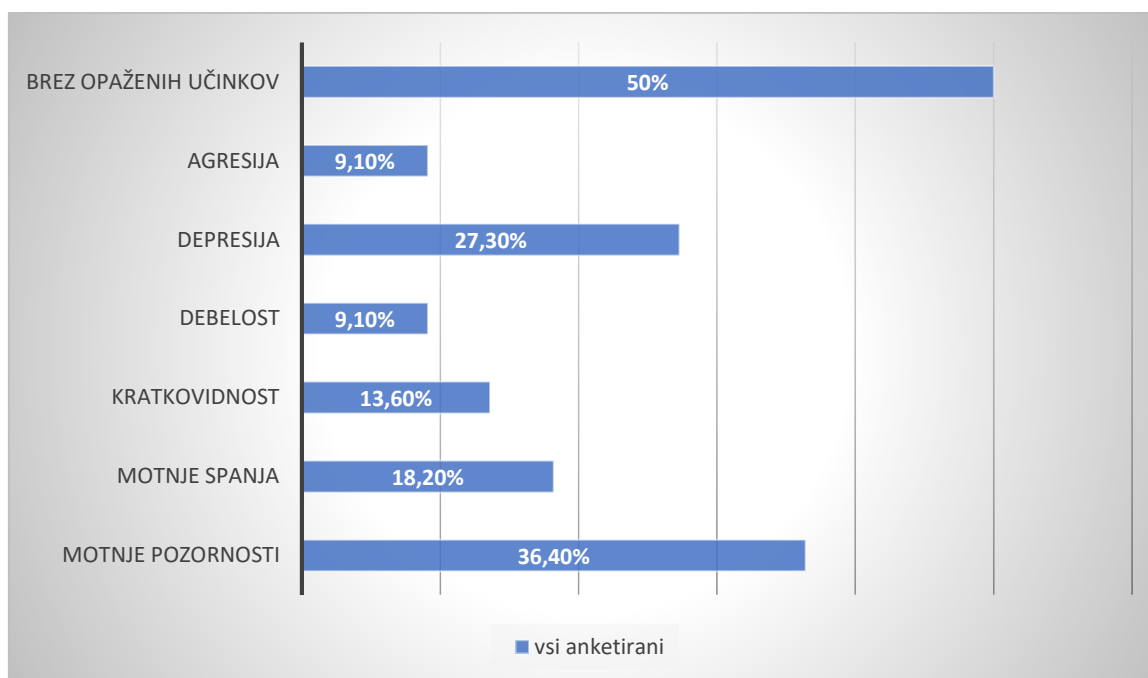
Tisti odrasli, ki so kot otroci gledali televizijo 1 do 2 uri dnevno, so v povprečju dosegli nižjo stopnjo izobrazbe kot tisti, ki so jo gledali manj kot uro na dan.

#### 3.4.2 ČAS ZA ZASLONI NAJ BO PORABLJEN ZANIMIVO IN INTERAKTIVNO

Po mnenju strokovnjakov velja, da je raba zaslonov škodljiva le, če ljudje uporabljajo platforme zgolj za brskanje po spletu in ne za interakcijo z drugimi.

Mesfin Awoke Bekalu, eden od avtorjev študije je v nedavnem intervjuju za tuje medije pojasnil: "Če ljudje izključno pretirano preverjajo aplikacije zaradi strahu, da bi kaj zamudili, bili razočarani ali se počutili ločene od prijateljev, ko niso prijavljeni v družbene medije, lahko to škodljivo vpliva na njihovo zdravje." (<https://svetkapitala.delo.si/ikonomija/druzbeni-mediji-so-namenjeni-predvsem-komunikaciji-in-mrezenju/>)

*Grafikon 3. Odgovori anketiranih učencev na vprašanje Katere od navedenih učinkov si opazil/a pri uporabi družbenih omrežij? v odstotkih (%):*



(izhajajoč iz rezultatov moje ankete, 11. vprašanje)

Iz grafikona 3 vidimo, da polovica anketiranih učencev pri uporabi družbenih omrežij ni zaznala škodljivih učinkov. Jih pa je kar 36,4% opazilo motnje pozornosti, kar se pogosto kaže tudi v šoli.

### 3.4.3 ŠKODLJIVI DOGODKI, POVEZANI Z UPORABO INTERNETA

Slovenska raziskava, ki je poskušala ugotoviti, ali je uporaba zaslonov povezana z neželenim vedenjem, ni potrdila vzročne povezanosti, je pa pokazala, da so osnovnošolci, ki več uporabljajo družbena omrežja, v primerjavi s tistimi, ki jih uporabljajo manj:

- Manj fizično aktivni,
- Večkrat uživajo alkohol,
- Večkrat nosijo orožje (tudi v šolo),
- Večkrat poškodujejo tujo in šolsko lastnino,
- So večkrat ustrahovani ali ustrahujejo druge,
- Večkrat neupravičeno manjkajo pri pouku in pri testih večkrat prepisujejo,
- Večkrat kradejo in so udeleženi v pretepih,
- Imajo več konfliktov s starši,
- So večkrat obupani in žalostni,
- Slabše ocenjujejo svoje zadovoljstvo z življenjem.

Mladostniki so lahko med uporabo zaslonov, tudi ob dobri digitalni in medijski pismenosti in pazljivi uporabi, izpostavljeni škodljivim dogodkom:

- Sovražnemu in žaljivemu govoru ter drugim oblikam spletnega nasilja in spletnemu nadlegovanju ("cyberbullying"),

- Vsebinam, ki so problematične (npr. nasilnim, strašljivim ali pornografskim vsebinam in takim, ki spodbujajo k samopoškodovanju, samomorilnosti ali nevarnemu vedenju),
- Vsebinam, ki niso primerne za starost ali razvojno stopnjo mladostnika (imajo škodljiv vpliv na otroka),
- Zavajajočim in napačnim informacijam,
- Neprimernemu vplivu vplivnežev (influencerjev) in personaliziranemu usmerjenemu trženju,
- Predelavam/preoblikovanjem njihovih fotografij (obdelanih z orodji, kot je npr. Photoshop) ali predelavam/preoblikovanjem videoposnetkov z uporabo orodij za preoblikovanje fotografij in posnetkov in kraji identitete (npr. lažni profili),
- Posameznikom, ki želijo navezati stik z namenom različnih zlorab,
- Vsebinam, ki spodbujajo prekomerno rabo in lahko povzročijo zasvojenost (igračarstvo, spletne stave itd.).

Mladostniki se med uporabo interneta in aplikacij zaradi neizkušenosti in nezrelosti lahko zapletejo tudi v neprimerne aktivnosti, kot so:

- Sekstanje\* ("sexting"): pošiljanje intimnih fotografij, posnetkov, ki se lahko konča z izsiljevanjem, deljenjem vsebine ali javno objavo,
- Nekritično deljenje osebnih informacij (kontaktni in lokacijski podatki, zasebni videoposnetki, razkrivanje zasebnosti ipd.) in deljenje gesel in dostopov do profilov z vrstniki,
- Deljenje nezakonitih, nasilnih ali neprimernih vsebin,
- Navezovanje stikov z neznanci,
- Izvajanje nasilja nad vrstniki,
- Izvajanje nevarnih spletnih izzivov.

Poudarek na videzu in nerealnih lepotnih standardih na družbenih omrežjih lahko prispeva k pomislekom glede telesne podobe in nezadovoljstvu s telesom med mladimi uporabniki.

\*Sekstanje je izdelava, izmenjanje in pošiljanje fotografij, videoposnetkov in tekstovnih sporočil s seksualno vsebino. Običajno poteka prek aplikacij za sporočanje, MMS-ov ali družbenih omrežij.

(Mateja Vintar Spreitzer, Denis Baš, Anja Radšel, Marija Anderluh, Maja Vreča, Špela Reš, Špela Selak, Mateja Hudoklin in Damjan Osredkar, Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih, 2021)

#### 3.4.4 SPLETNI IZZIVI OZ. TRENDI

Mladostniki radi preizkušajo nove stvari in opravljajo različne izzive da dokažejo, da so "kul." Izzive pa dandanes najdemo tudi na spletu. Veliko teh je povezanih z šolo, ali se celo izvajajo v šoli. Zanimalo me je, koliko od anketiranih osnovnošolcev se je že vključevalo v te spletne izzive.

Grafikon 4. Odgovori anketiranih učencev na vprašanje *Si se kdaj vključeval/a v spletne izzive in/ali trende?* v odstotkih (%):



(izhajajoč iz rezultatov moje ankete, 7. vprašanje)

### 3.5 ZNAKI PREKOMERNE UPORABE ZASLONOV, KI ZAHTEVAJO STROKOVNO POMOČ

- Sprememba spalnih navad (ne zaspri brez zaslona, se pogosto zbuja, se zbuja zgodaj zjutraj itd.),
- Sprememba prehranjevalnih navad (prehranjevanje ob zaslonu, nezdravo prehranjevanje),
- Sprememba higienskih navad in manjša skrb zase,
- Čustvena nihanja,
- Čustvena reakcija (tudi agresivna) ob onemogočanju aktivnosti za zaslonom,
- Izguba občutka za čas,
- Laganje o času, preživetem za zasloni, uporaba na skrivaj, iskanje različnih možnosti, kako priti do zaslona,
- Stalno razmišljanje o aktivnostih na internetu, tudi ko počne kaj drugega,
- Izguba zanimanja za druge aktivnosti, ki niso povezane z uporabo zaslona, npr. zmanjšanje zanimanja za druženje in druge aktivnosti, ki so mladostnika prej veselile,
- Upad pričakovanih dejavnosti (izostajanje od pouka, slabši šolski uspeh, manj pomoči doma itd.),
- Zapiranje vase, vse manj stika iz oči v oči, razdražljivost,
- Težave v medsebojnih odnosih,
- Razpršena pozornost, zmanjšana koncentracija in zmožnost ohranjanja zbranosti ter poglobljenega razmišljanja,
- Če umaknemo en zaslon, mladostnik začne uporabljati drugega.

(Mateja Vintar Spreitzer, Denis Baš, Anja Radšel, Marija Anderluh, Maja Vreča, Špela Reš, Špela Selak, Mateja Hudoklin in Damjan Osredkar, Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih, 2021)

## 4 KORISTNA RABA DRUŽBENIH OMREŽIJ

Mark Zuckerberg (ustanovitelj Facebooka) meni, da so socialna omrežja lahko koristna za dobro počutje uporabnikov, vendar le, če jih uporabljamo pametno. "Ne želim nujno, da bi ljudje več časa preživeli z računalniki. Hočem le, da bi bil čas, ki ga ljudje preživijo za zasloni, boljši," je dejal. Seveda je bil Zuckerberg prav na to temo deležen številnih kritik, saj so nasprotniki trdili, da sta Facebook in Instagram zasvojljiva in škodljiva, zlasti za najstnike. (<https://svetkapitala.delo.si/ikonomija/druzbeni-mediji-so-namenjeni-predvsem-komunikaciji-in-mrezenju>)

Družbena omrežja so nam v marsikaterem pogledu olajšala življenje in postala nepogrešljiv del našega vsakdana. V sodobnem svetu smo neizogibno odvisni od družbenih omrežij, zato je namesto posploševanja in strogega obsojanja veliko bolj konstruktivno, da do njih gojimo zdrav odnos. S pomočjo družbenih omrežij se mladostniki:

- Urijo v komunikaciji,
- Spoznavajo medčloveške odnose,
- Preizkušajo v številnih novih veščinah,

Vsebine, ki jih mladi s pomočjo zaslonov spremljajo, pogosto pozitivno spodbujajo njihov razvoj z izpostavljanjem novim idejam in izkušnjam. (Društvo IndiJanez in Center Šteker, Štekom svojega otroka, str.7, 2022)

Najstniki lahko na spletu najdejo tudi pozitivne vzornike.

### 4.1 UČENJE IN BRANJE PREKO ZASLONOV

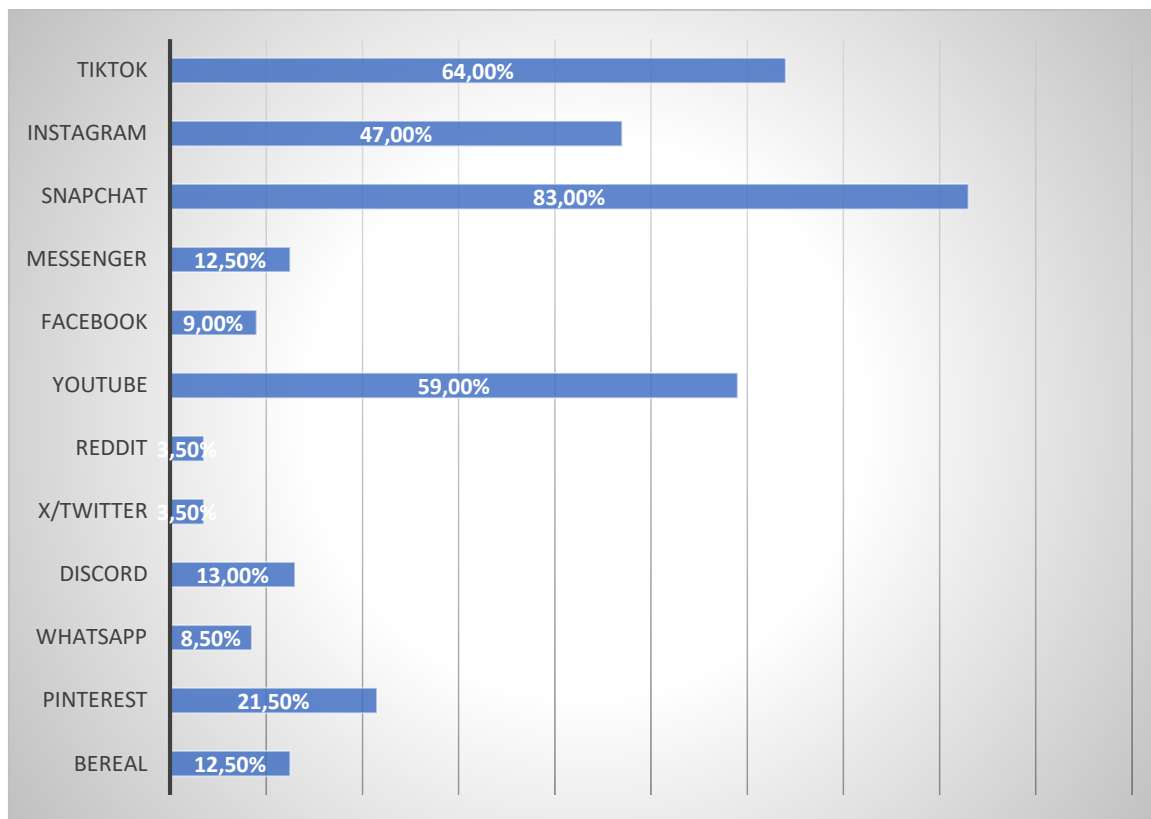
Učenje preko zaslonov pri mladostnikih je vedno bolj v uporabi, a po izkušnjah ni tako učinkovito kot v živo. Zaslonske tehnologije omogočajo veliko različnih oblik učenja, mnoge so se uporabljale za pouk na daljavo v času izrednih izmer ob pandemiji. Mnogi mladi spremljajo izobraževalne kanale na YouTubeu ali sodelujejo v izobraževalnih skupinah na Facebooku, da bi izboljšali svoje učenje.

Raziskave so pokazale, da so se največje razlike pokazale pri branju daljših neumetnostnih besedil, kjer je razumevanje prebranega slabše, če beremo z zaslona in boljše, če beremo s papirja. (Mateja Vintar Spreitzer, Denis Baš, Anja Radšel, Marija Anderluh, Maja Vreča, Špela Reš, Špela Selak, Mateja Hudoklin in Damjan Osredkar, Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih, 2021)

Slovenski osnovnošolci menijo, da se preko družbenih omrežij lahko učimo z gledanjem videoposnetkov povezanih s šolo, ki so včasih bolj učinkoviti kot učenje v šoli. Povedali so tudi, da se z uporabo družbenih omrežij hitreje naučijo nove jezike (npr. ob gledanju videoposnetkov v angleščini ali drugih jezikih).

## 5 KATERA DRUŽBENA OMREŽJA NAJBOLJ UPORABLJAJO PTUJSKI OSNOVNOŠOLCI

Grafikon 5. Odgovori anketiranih učencev na vprašanje *Katera družbena omrežja največ uporabljaš?* v odstotkih (%):



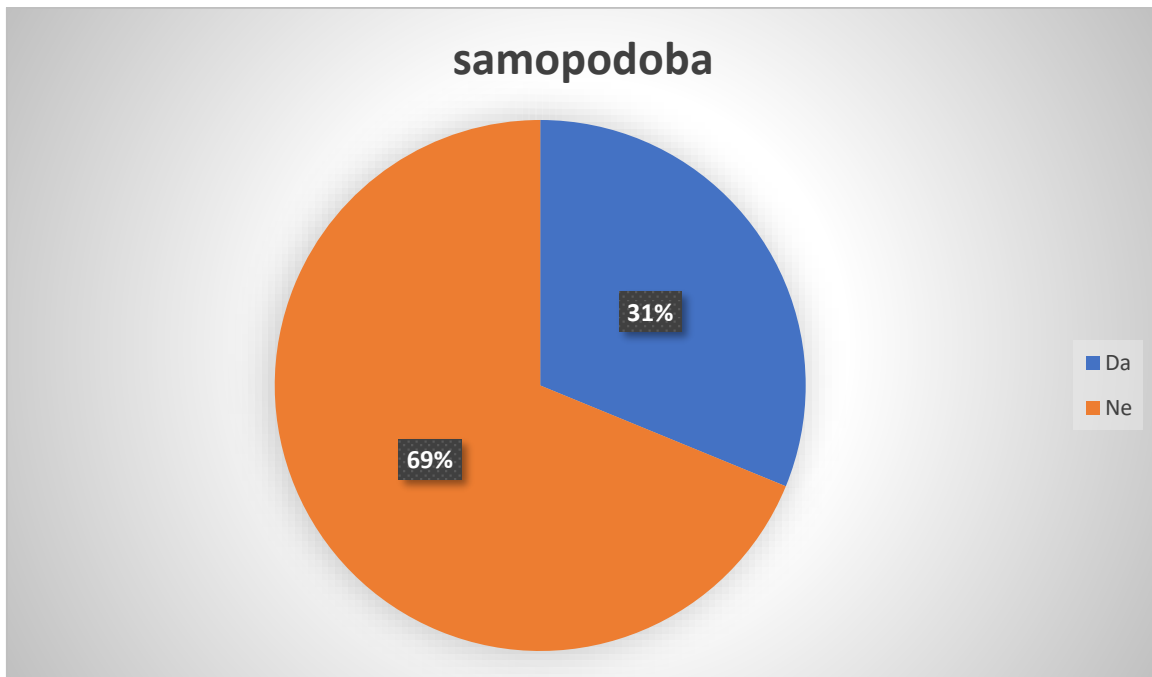
(izhajajoč iz rezultatov moje ankete, 4. vprašanje)

Iz prikazanega grafikona 5 je razvidno, da večina (83%) anketiranih osnovnošolcev največ uporablja Snapchat.

V anketi sem ponudila tudi možnost "drugo" pod katero so osnovnošolci večinoma navedli videoigre (Brawl Stars, Roblox, Minecraft) in druge aplikacije za ohranjanje stikov (Viber).

### 5.1 KAKŠEN JE VPLIV DRUŽBENIH OMREŽIJ NA PTUJSKE OSNOVNOŠOLCE

Grafikon 6. Odgovori anketiranih učencev na vprašanje *Se ti zdi, da so družbena omrežja vplivala na tvojo samopodobo?* v odstotkih (%):

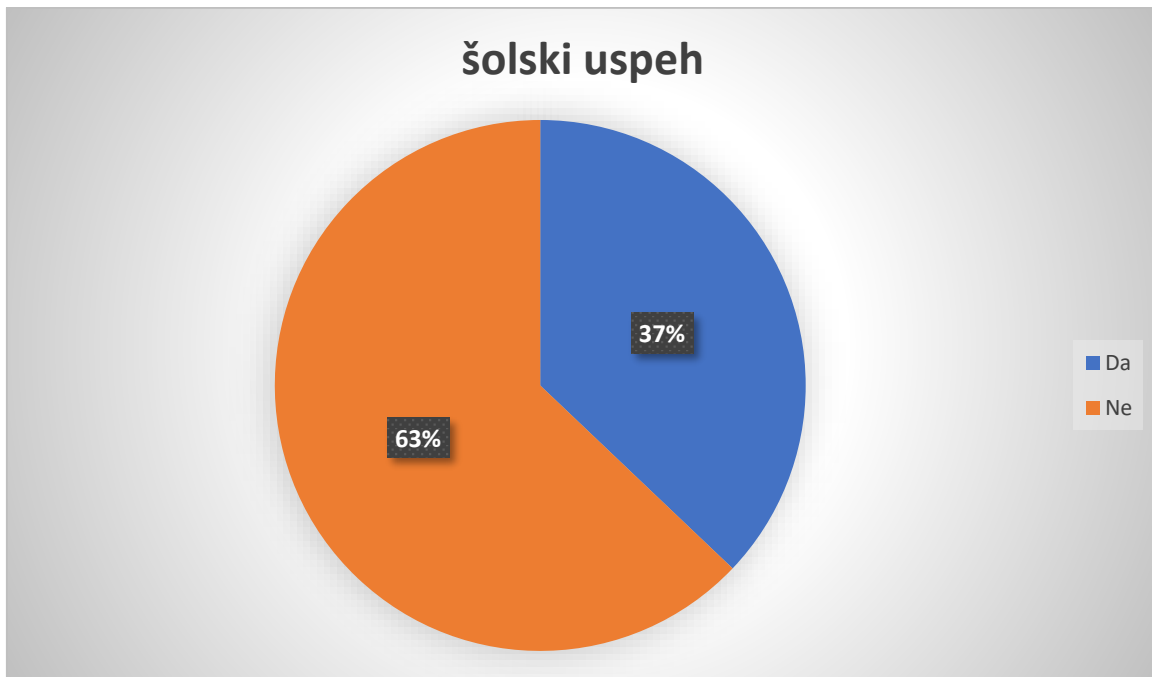


(izhajajoč iz rezultatov moje ankete, 8. vprašanje)

Iz rezultatov grafikona 6 vidimo, da večina anketiranih učencev pri sebi ni zaznala vpliva družbenih omrežij na samopodobo. Le 31% učencev je vpliv zaznalo.

Anketiranci, ki so opazili spremembe pri svoji samopodobi, so kot razloge za takšen odgovor navedli: gledanje "perfektnih" ljudi ter posledično želja po istem izgledu, spremembe v obnašanju, stilu in odnosu s starši ter prijatelji, slabše počutje glede samega sebe. Med odgovori pa so bili tudi pozitivni razlogi kot ugotavljanje novih stvari, spoznavanje samega sebe in drugačno razmišljanje o stvareh.

*Grafikon 7. Odgovori anketiranih učencev na vprašanje Se ti zdi, da so družbena omrežja vplivala na tvoj šolski uspeh? v odstotkih (%):*



(izhajajoč iz rezultatov moje ankete, 9. vprašanje),

Dobljeni rezultati (grafikon 7) kažejo, koliko anketiranih učencev je opazilo vpliv družbenih omrežij na šolski uspeh. 63% učencev vpliva ni opazilo, 37% učencev pa vpliv je opazilo.

Anketiranci, ki so opazili spremembe pri svojem šolskem delu, so kot razloge za takšen odgovor navedli: nižanje ocen, manjša želja po učenju, uporaba družbenih omrežij namesto učenja, manj koncentracije v šoli, pozabljanje domačih nalog. Pozitivni razlogi pa so večja razgledanost in hitrejšo učenje tujih jezikov.

*Grafikon 8. Odgovori anketiranih učencev na vprašanje *Ti družbena omrežja odvrtačajo pozornost od šolskega dela?* v odstotkih (%):*



(izhajajoč iz rezultatov moje ankete, 10. vprašanje)

Iz grafikona 8 vidimo, da več kot polovici anketiranih osnovnošolcev družbena omrežja niso oz. ne odvrčajo pozornosti od šolskega dela.

Anketiranci, ki so opazili odvrčanje pozornosti od šolskega dela zaradi družbenih omrežij se v večini strinjajo, da so družbena omrežja zasnovana tako, da lahko brskaš po internetu v nedogled in čisto pozabiš na čas. Menijo tudi, da jih enostavno "vleče" k telefonu. Velikokrat si rečemo "samo to še pogledam" nato pa se kasneje zavemo, da še vedno gledamo v mobilno napravo. Ko na družbenih omrežjih nekaj "všečkaš" ali "brskaš", ti ponudi vedno več podobnih vsebin, da te nadaljnjo gledanje še bolj pritegne.

## 6 VLOGA STARŠEV PRI NADZORU PRAVILNE IN OMEJENE UPORABE DRUŽBENIH MEDIJEV PRI MLADIH

Menim, da lahko starši svoje otroke poučijo o odgovorni in varni uporabi družbenih medijev, vključno s pomenom nastavitve zasebnosti in spletnega bontona.

### 6.1 DOLOČANJE MEJ

Vzpostavitev jasnih smernic o količini časa, porabljenega na družbenih omrežjih, in ustreznih starostnih omejitvah lahko pomaga zagotoviti uravnoteženo uporabo. Starši lahko na otrokovo napravo naložijo aplikacije (npr. Family Link, Screentime settings, Quostudio, Kidslox, Parental control...), ki nadzorujejo in omejujejo čas uporabe družbenih omrežij

### 6.2 ODPRTA KOMUNIKACIJA

Spodbujanje odprte komunikacije z otroki o njihovih spletnih izkušnjah in pomislekih lahko pomaga pri hitrem reševanju morebitnih težav.

## 6.3 VZORNOST

Starši lahko dajo zgled tako, da pokažejo zdrave navade v družabnih omrežjih in se zavedajo svojega spletnega vedenja. Mladostniki se pogosto zgledujejo po svojih starših. Če starš od otroka zahteva manjšo uporabo družbenih omrežij, je pomembno, da tudi sam z lastnim zgledom pokaže odgovorno rabo družbenih omrežij.

## 7 KAKO SE S PRISOTNOSTJO DRUŽBENIH OMREŽIJ SOOČAJO UČENCI PO SVETU

Če primerjamo vpliv družbenih omrežij na mladostnike v Sloveniji ter vpliv družbenih omrežij na mladostnike po svetu, ugotovimo, da je vpliv zelo podoben.

### 7.1 AMERIKA

Najstniki v Ameriki družbena omrežja uporabljajo zaradi več ali manj istih razlogov kot slovenski osnovnošolci. Njihovi razlogi so:

- Želja po povezovanju z drugimi,
- Strah pred zamudo,
- Družbeni pritisk in pričakovanja,
- Občutki stresa, tesnobe, depresije in dolgčasa

Večina ameriških platform družbenih omrežij zahteva, da so uporabniki stari vsaj 13 let, a skoraj 40% otrok, starih od 8 do 12 let, uporablja družbena omrežja. To pomeni, da lažejo o svoji starosti samo zato, da bi lahko uporabljali družbena omrežja.

Skoraj 2 od 3 mladostnikov sta izpostavljena sovražnim vsebinam na družbenih omrežjih. Punce in člani LGBTQ skupnosti pogosteje doživljajo spletno nadlegovanje.

#### 7.1.1 VPLIV NA ŠOLSKE USPEH

Veliko ameriških osnovnošolcev, zaradi prekomerne uporabe družbenih omrežij, v šoli opaža motnje koncentracije, utrujenost in manjšo motivacijo za učenje. ([https://www.aecf.org/blog/social-medias-concerning-effect-on-teen-mental-health?gad\\_source=1&gclid=Cj0KCQIAIbW-BhCMARIsADnwasr4E\\_DFhK7L5FY6dzREvziExoBz0c0DSrSFMogqYfWfF5iY9A2hoe0aAubOEALw\\_wcB](https://www.aecf.org/blog/social-medias-concerning-effect-on-teen-mental-health?gad_source=1&gclid=Cj0KCQIAIbW-BhCMARIsADnwasr4E_DFhK7L5FY6dzREvziExoBz0c0DSrSFMogqYfWfF5iY9A2hoe0aAubOEALw_wcB))

### 7.2 VELIKA BRITANIJA

1 od 10 otrok ima diagnosticirano motnjo duševnega zdravja - to je približno 3 otroci v vsaki učilnici. Skoraj 1 od 4 pa kaže dokaze o motnjah duševnega zdravja (vključno s tesnobo in depresijo).

79 % oseb, starih od 12 do 15 let, in 32 % od 8 do 11 let, ima mobilni telefon. Mladi so tudi obsežni uporabniki družbenih omrežij, kot so Facebook, Instagram in Snapchat. Približno 86% otrok, starih od 9 do 16 let, pripada socialnemu omrežju.

### 7.2.1 VPLIV NA ŠOLSKI USPEH

Britanski osnovnošolci si v šoli veliko pomagajo z družbenimi omrežji za dostop do informacij in mrež medsebojne podpore ter razvijanje znanja in učenja s širšim dostopom do informacij. Opažajo pa tudi številne negativne učinke prekomerne uporabe, kot so:

- Spletno ustrahovanje,
- Izkoriščanje,
- Vpliv na telesne in druge družbene dejavnosti.

(<https://committees.parliament.uk/writtenevidence/89014/html/> )

### 7.3 KITAJSKA

Trenutno je splošna raven uporabe družbenih medijev med kitajskimi otroki in mladostniki še vedno razmeroma nizka.

#### 7.3.1 VPLIV NA ŠOLSKI USPEH

Kitajski starši ponavadi odvrčajo od neizobraževalne uporabe interneta zaradi pomislekov glede zmanjšanja svojih akademskih ambicij. Dejansko lahko skrbno spremljanje staršev do neke mere ovira dostop učencev do platform družbenih medijev in ovira napredek digitalnega izobraževanja med otroki in mladostniki. (<https://www.mdpi.com/2076-328X/14/10/867>)

## 8 DISKUSIJA

Pojav družbenih omrežij je spremenil življenje ljudi. S pomočjo lastnega raziskovanja sem želela ugotoviti, kako se z družbenimi omrežji soočajo slovenski osnovnošolci in ali ta vplivajo na njihov šolski uspeh in njihovo samopodobo. Ker pa Slovenija, v primerjavi z drugimi državami po svetu, ni tako razvita na področju tehnologije, sem ugotovitve želela primerjati tudi z bolj razvitimi državami.

Moja prva hipoteza se je glasila, da **več kot 40% ptujskih osnovnošolcev prekomerno uporablja družbena omrežja.**

Za učence tretje triade je priporočen čas uporabe v prostem času največ 2 uri na dan. Na začetku svojega vprašalnika sem osnovnošolce vprašala, približno koliko časa na dan preživijo na družbenih omrežjih. Iz dobljenih rezultatov (grafikon 2) vidimo, da le 22% anketiranih učencev družbena omrežja uporablja manj kot 2 uri. Najpogostejši odgovor (48%) je bil 2 do 3 ure, kar že presega priporočila. 30% anketiranih učencev pa je priznalo, da družbena omrežja uporablja več kot 4 ure, kar je dvakrat toliko, kot priporočeno.

Na podlagi dobljenih rezultatov lahko to hipotezo potrdim, saj približno 78% slovenskih osnovnošolcev prekomerno uporablja družbena omrežja.

Moja druga hipoteza se je glasila, da **so družbena omrežja vplivala na samopodobo manj kot 50% ptujskih osnovnošolcev.**

Družbena omrežja imajo lahko velik vpliv na samopodobo še razvijajočega se mladostnika. Ob gledanju urejenih fotografij in videoposnetkov, se veliko ljudi začne primerjati.

Anketirane osnovnošolce sem vprašala, če se jim zdi, da so družbena omrežja vplivala na njihovo samopodobo. Pričakovala sem, da bo več kot 50% vprašanje zanimalo in tako je tudi bilo. V grafikonu 6 vidimo, da je le 31% anketiranih osnovnošolcev opazilo vpliv družbenih omrežij na lastni samopodobi. Kar 69% anketirancev pa je izbralo odgovor, da vpliva niso zaznali.

Na podlagi dobljenih rezultatov lahko mojo drugo hipotezo potrdim.

Moja tretja hipoteza se je glasila, da **so družbena omrežja vplivala na šolski uspeh več kot 50% ptujskih osnovnošolcev.**

Družbena omrežja se pogosto zdijo veliko zanimivejša od učenja in delanja domače naloge. Veliko mladostnikov se odloči, da bo, namesto učenja, čas preživel na družbenih omrežjih. Zanimalo pa me je, ali to vpliva tudi na njihov šolski uspeh.

Osnovnošolce sem v anketnem vprašalniku vprašala, ali se jim zdi, da družbena omrežja vplivajo na njihov šolski uspeh. Pričakovala sem, da bo več kot 50% osnovnošolcev odgovorilo pritrdilno. Iz dobljenih rezultatov (grafikon 7) pa je razvidno, da je le 37% anketirancev opazilo vpliv družbenih omrežij na svoj šolski uspeh.

Na podlagi dobljenih rezultatov lahko ovržem mojo tretjo hipotezo.

Moja četrta hipoteza se je glasila, da **manj kot 20% ptujskih osnovnošolcev se je vključevalo v t.i. trende oz. spletne izzive.**

Mladostniki radi preizkušajo nove stvari in opravljajo različne izzive da dokažejo, da so "kul." Izzive pa dandanes najdemo tudi na spletu. Veliko teh je povezanih z šolo, ali se celo izvajajo v šoli. Zanimalo me je, koliko od anketiranih osnovnošolcev se je že vključevalo v te spletne izzive.

V anketi sem jim postavila vprašanje, na temo izzivov. Pričakovala sem, da se je izzivov vključevala manjšina. Na podlagi dobljenih rezultatov (grafikon 4) vidimo, da se je izzivov res vključevala manjšina (manj kot 20%), a še vedno večji odstotek (31,4%) od mojih pričakovanj.

Mojo četrto hipotezo lahko ovržem, saj se je izzivov vključevalo 31,4% anketirancev.

Moja peta hipoteza se je glasila, da **več kot 40% ptujskih osnovnošolcev družbena omrežja uporablja v povezavi s šolo.**

Družbena omrežja nam nudijo neskončno mnogo možnosti za uporabo. Po ugotovljenem, da večina mladostnikov družbena omrežja uporablja več kot priporočeno, me je zanimalo, če ta čas uporabijo koristno (v povezavi s šolo).

Osnovnošolcem sem v anketnem vprašalniku postavila vprašanje (grafikon 1), zakaj uporabljajo družbena omrežja. Pri odgovorih sem jim dala različne možnosti in ena izmed njih je bila "za šolo." Pričakovala sem, da bo to možnost izbralo več kot 40% anketirancev.

Na podlagi dobljenih rezultatov lahko ovržem mojo peto hipotezo, saj družbena omrežja uporablja za šolo le 62 (29%) anketiranih osnovnošolcev.

Moja šesta hipoteza se je glasila, da **več kot 50% ptujskih osnovnošolcev družbena omrežja uporablja zaradi socialnega statusa.**

Veliko mladostnikov družbena omrežja uporablja zgolj zaradi družbenega statusa. Mislijo si, da če bodo uporabljali vse platforme, bodo postali bolj popularni. Zanimalo me je, koliko od anketiranih osnovnošolcev družbena omrežja uporablja iz takšnih razlogov.

V anketi, pri istem vprašanju kot za peto hipotezo (grafikon 1), sem jim ponudila možnost "za družbeni status." Za možnost sem pričakovala več kot polovico glasov.

Na podlagi dobljenih rezultatov lahko mojo šesto hipotezo ovržem, saj za družbeni status družbena omrežja uporablja le 20,5%.

Moja sedma in zadnja hipoteza se je glasila, da **si več kot 90% mladostnikov ne predstavlja dneva brez uporabe družbenih omrežij.**

Glede na podatke, koliko časa slovenski osnovnošolci preživijo na družbenih omrežjih in zakaj jih uporabljajo, sem pri tem vprašanju res pričakovala velik odstotek strinjanja.

Mladostnikom sem postavila vprašanje, če si predstavljajo dan brez uporabe družbenih omrežij. V nasprotju z mojimi pričakovanji je večina (72,9%) trdila, da si predstavlja dan brez uporabe družbenih omrežij. Samo 27,1% pa si dneva brez uporabe ne predstavlja.

Na podlagi dobljenih rezultatov lahko ovržem tudi mojo zadnjo hipotezo.

## 9 ZAKLJUČEK

V sklopu raziskovalne naloge sem pridobila več teoretičnega znanja o vplivu družbenih omrežij na slovenske osnovnošolce in osnovnošolce drugod po svetu. Zato sem vesela, da sem se lotila te raziskovalne naloge, saj menim, da je tema dandanes zelo pomembna.

Rezultati moje raziskovalne naloge dajejo vpogled v to, kako se mladostniki soočajo z družbenimi omrežji, kako le-ta vplivajo na njih in na njihov šolski uspeh ter kateri so neugodni učinki povezani s pretirano uporabo družbenih omrežij.

Na podlagi empiričnega dela raziskovalne naloge sem prišla do naslednjih pomembnih spoznanj in zaključkov:

- Približno 78% ptujskih osnovnošolcev prekomerno uporablja družbena omrežja;
- Le 31% anketiranih osnovnošolcev je opazilo vpliv družbenih omrežij na svojo samopodobo;
- Le 37% anketiranih osnovnošolcev je opazilo vpliv družbenih omrežij na svoj šolski uspeh;
- V spletne izzive in/ali trende se je vključevalo 31,4% anketiranih osnovnošolcev;
- Le 29% ptujskih osnovnošolcev družbena omrežja uporablja v povezavi s šolo;
- Le 20% ptujskih osnovnošolcev družbena omrežja uporablja zaradi družbenega statusa;
- Le 27,1% ptujskih osnovnošolcev si dneva brez uporabe družbenih omrežij ne predstavlja.

Iz dobljenih rezultatov lahko zaključim, da velika večina mladostnikov družbena omrežja uporablja v preveliki meri, čeprav se tega morda niti ne zavedajo. Družbena omrežja imajo dejansko veliko dobrih lastnosti, a je tukaj še več slabših, o katerih skušam ljudi opozoriti. Iz odgovorov podanih v anketi, ki sem jo pripravila izhaja, da učenci do neke mere prepoznajo negativne učinke družbenih omrežij na njihova življenja, čeprav sama mislim, da so negativne lastnosti teh učinkov precej večje, kot so (smo) si jih pripravljene priznati. O tem nenazadnje pričajo tako domače kot tudi tuje raziskave izvedenem na tem področju.

Upam, da bo moja raziskovalna naloga pritegnila pozornost mladostnikov kot tudi njihovih staršev, saj daje zanimive informacije o vplivu družbenih omrežij. Svoje raziskovanje bom predstavila tudi sošolcem, saj si želim, da bi bili bolj pazljivi z uporabo družbenih omrežij.

## 10 PRILOGE

Anketa

(Dostopna na:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf1oIqsopL6X5BsqON9EBM\\_b2l6uXmandhK1h7iRhucfBnNOg/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf1oIqsopL6X5BsqON9EBM_b2l6uXmandhK1h7iRhucfBnNOg/viewform) )

1. Spol:

- Moški
- Ženski

2. Razred:

- 7.
- 8.
- 9.

3. Približno koliko časa na dan uporabljaš družbena omrežja?

- Manj kot uro
- 1 uro
- 2-3 ure
- 4-5 ur
- Več kot 5 ur

4. Katera družbena omrežja največ uporabljaš?

- TikTok
- Instagram
- Snapchat
- Messenger
- Facebook
- YouTube
- Reddit
- X/Twitter
- Discord
- WhatsApp
- Pinterest
- BeReal
- Drugo

5. Zakaj uporabljaš družbena omrežja?

- Za šolo
- Za družbeni status
- Za ohranjanje stikov
- Zapolnitev prostega časa
- Spremljanje športnih vsebin

6. Kako pogosto objavljaš slike in/ali videoposnetke na družbena omrežja
- Vsak dan
  - Zelo pogosto
  - Redno
  - Zelo redko
  - Ne objavljam

7. Si se kdaj vključeval/a v spletne izzive in/ali trende?
- Da
  - Ne

8. Se ti zdi, da so družbena omrežja vplivala na tvojo samopodobo?
- Da
  - Ne

8.1 Če si pri prejšnjem vprašanju odgovoril/a z da, kako?

---

9. Se ti zdi, da so družbena omrežja vplivala na tvoj šolski uspeh?
- Da
  - Ne

9.1 Če si pri prejšnjem vprašanju odgovoril/a z da, kako?

---

10. Ti družbena omrežja odvrčajo pozornost od šolskega dela?
- Da
  - Ne

10.1 Če si pri prejšnjem vprašanju odgovoril/a z da, kako?

---

11. Katere od navedenih učinkov si opazil/a pri uporabi družbenih omrežij?
- Motnje pozornosti
  - Motnje spanja

- Kratkovidnost
- Debelost
- Depresija
- Agresija
- Nič od navedenega

12. Si lahko predstavljaš dan brez družbenih omrežij?

- Da
- Ne

13. Označi.

	Popolnoma se strinjam	Strinjam se	Niti se ne strinjam, niti se strinjam	Ne strinjam se	Nikakor se ne strinjam
Preživljanje časa na družbenih omrežjih pozitivno vpliva na moje učne navade	1	2	3	4	5
Preživljanje časa na družbenih omrežjih pozitivno vpliva na moje ocene	1	2	3	4	5
Družbena omrežja vidim kot učne pripomočke (nekaj kar ti pomaga pri učenju)	1	2	3	4	5
Menim, da uporaba družbenih omrežij povečuje mojo učinkovitost v šoli	1	2	3	4	5
Uporaba družbenih omrežij mi omogoča boljše sodelovanje s sošolci	1	2	3	4	5

Uporaba družbenih omrežij mi omogoča boljše sodelovanje z učitelji	1	2	3	4	5
Pretirana uporaba družbenih omrežij vpliva na moje prehranjevalne navade	1	2	3	4	5
Pretirana uporaba družbenih omrežij vpliva na moje spalne navade	1	2	3	4	5
Pretirana uporaba družbenih omrežij vpliva na mojo dnevno rutino (dejavnosti čez dan)	1	2	3	4	5
Pretirana uporaba družbenih omrežij vpliva na moje odnose s sošolci in vrstniki	1	2	3	4	5
Pretirana uporaba družbenih omrežij vpliva na moje odnose s starši	1	2	3	4	5
Če preživim veliko časa na družbenih omrežjih se počutim utrujeno, napeto in razdraženo	1	2	3	4	5

## 11 LITERATURA

- Chloe Ramsden (2021) Recite ne družbenim omrežjem, str.4
- Boyd in Danah (2007) Social network sites: Definition, history and scholarship. Journal of Computer-Mediated Communication
- Ellison in Nicole (2007) The Benefits of Facebook "Friends": Social Capital and College Students' Use of Online Social Network Sites
- Društvo IndiJanez in Center Šteker (2022) Štekom svojega otroka, str.23
- Vintar Spreitzer M., Baš D., Radšel A., Anderluh M., Vreča M., Reš Š., Selak Š., Hudoklin M. in Osredkar D. (2021) Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih

## 12 SPLETNI VIRI

- Značilnosti družabnih omrežij (2023):  
<https://www.portalosv.si/druzabna-omrezja/znacilnosti-druzabnih-omrezij/>
- Koristna raba družbenih omrežij, škodljiva raba družbenih omrežij (2025):  
<https://svetkapitala.delo.si/ikonomija/druzbeni-mediji-so-namenjeni-predvsem-komunikaciji-in-mrezenju/>
- Vloga staršev pri nadzoru otrok:  
[https://www.researchgate.net/publication/375325283\\_Impact\\_of\\_social\\_media\\_on\\_Youth\\_Comprehensive\\_Analysis](https://www.researchgate.net/publication/375325283_Impact_of_social_media_on_Youth_Comprehensive_Analysis)
- Vpliv družbenih omrežij na mlade v Ameriki (2024):  
[https://www.aecf.org/blog/social-medias-concerning-effect-on-teen-mental-health?gad\\_source=1&gclid=Cj0KCQiAlbW-BhCMARIsADnwasr4E\\_DFhK7L5FY6dzREvziExoBz0c0DSrSFMogqYfWfF5iY9A2hoe0aAubOEALw\\_wcB](https://www.aecf.org/blog/social-medias-concerning-effect-on-teen-mental-health?gad_source=1&gclid=Cj0KCQiAlbW-BhCMARIsADnwasr4E_DFhK7L5FY6dzREvziExoBz0c0DSrSFMogqYfWfF5iY9A2hoe0aAubOEALw_wcB)
- Vpliv družbenih omrežij na mlade v Veliki Britaniji:  
<https://committees.parliament.uk/writtenevidence/89014/html/>
- Vpliv družbenih omrežij na mlade na Kitajskem:  
<https://www.mdpi.com/2076-328X/14/10/867>

### 12.1 VIRI SLIKOVNIH GRADIV

- Logotip TikToka  
[https://www.google.com/search?sca\\_esv=e3fc598d921f3540&q=tiktok&udm=2&fbs=ABzOT\\_BD8Ztt1ChRP13X0LrCvTndpFT7xtJMY0N5WbxKhRSSAVrxF0mCWpSrmfNRRXyskDaRog7RIK7b-EbIBXkPvBwKkfUgi0fw1NrDO9W\\_1J0oIPegxvhuBsPtrvoZEZThiF5SxyCkdj3vFCjgsz-tCtokCM-MXDDw2BZbooDsV58sTHeKhIqoiVjXYj12fT6XcCHp3pc6&sa=X&ved=2ahUKEwjRnv\\_9hP6LAXUZ1gIHHdOeJroQtKgLegQIFxAB&biw=1536&bih=703&dpr=1.25&safe=active&ssui=on#vhid=hiwkVvCNd4ckcM&vssid=mosaic](https://www.google.com/search?sca_esv=e3fc598d921f3540&q=tiktok&udm=2&fbs=ABzOT_BD8Ztt1ChRP13X0LrCvTndpFT7xtJMY0N5WbxKhRSSAVrxF0mCWpSrmfNRRXyskDaRog7RIK7b-EbIBXkPvBwKkfUgi0fw1NrDO9W_1J0oIPegxvhuBsPtrvoZEZThiF5SxyCkdj3vFCjgsz-tCtokCM-MXDDw2BZbooDsV58sTHeKhIqoiVjXYj12fT6XcCHp3pc6&sa=X&ved=2ahUKEwjRnv_9hP6LAXUZ1gIHHdOeJroQtKgLegQIFxAB&biw=1536&bih=703&dpr=1.25&safe=active&ssui=on#vhid=hiwkVvCNd4ckcM&vssid=mosaic)
- Logotip Snapchata  
[https://www.google.com/search?sca\\_esv=e3fc598d921f3540&q=snapchat+logo&uds=ABqPDvztZD\\_Nu18FR6tNPw2cK\\_RR906MSVkJbzhlnQv\\_fmKoKfdN\\_1QozKmcpgmhWOtQiEH457r1x4cSSs3UtNxn3YkCLUYdQuS\\_H8bQAYqPilxA8GGv2Qt6oP](https://www.google.com/search?sca_esv=e3fc598d921f3540&q=snapchat+logo&uds=ABqPDvztZD_Nu18FR6tNPw2cK_RR906MSVkJbzhlnQv_fmKoKfdN_1QozKmcpgmhWOtQiEH457r1x4cSSs3UtNxn3YkCLUYdQuS_H8bQAYqPilxA8GGv2Qt6oP)

[Jx5UYdWLA1AsOQnLoTyQmSefDmFrQ9BxuqTVPRw&udm=2&sa=X&ved=2ahUKEwje5qehhf6LAXXY2gIHHa0BAGIQxKsJegQIDBAB&ictx=0&biw=1536&bih=703&dpr=1.25&safe=active&ssui=on#vhid=3UUtrN\\_ujY-jiM&vssid=mosaic](https://www.google.com/search?q=instagram&sca_esv=e3fc598d921f3540&udm=2&sa=X&ved=2ahUKEwje5qehhf6LAXXY2gIHHa0BAGIQxKsJegQIDBAB&ictx=0&biw=1536&bih=703&dpr=1.25&safe=active&ssui=on#vhid=3UUtrN_ujY-jiM&vssid=mosaic)

- Logotip Instagrama

[https://www.google.com/search?q=instagram&sca\\_esv=e3fc598d921f3540&udm=2&biw=1536&bih=703&ei=TBXOZ7jlMOy9i-gPjo306Qk&ved=0ahUKEwi4u4ykhf6LAXXs3gIHHY4GPZ0Q4dUDCBE&uact=5&oq=instagram&gs\\_lp=EgNpbWciCWluc3RhZ3JhbTILEAAyGAQYsQMYgwEyChAAGIAEGEMYigUyChAAGIAEGEMYigUyCxAAAGIAEGLEDGIMBMgoQABiABbhDGIoFMgoQABiABbhDGIoFMgoQABiABbhDGIoFMgoQABiABbhDGIoFMgUQABiABDIFEAAyGARIihZQAFjQE3AAeACQAQCYAecBoAH2CaoBBTAuOC4xuAEDyAEA-AEBmAIJoAKGC8ICEBAAGIAEGLEDGEMYgwEYigXCAggQABiABBixA8ICDhAAGIAEGLEDGIMBGioFwgIEEAAYA5gDAJIHBTauNy4yoAezLQ&scient=img&safe=active&ssui=on#vhid=I20b7yuPmZiLIM&vssid=mosaic](https://www.google.com/search?q=instagram&sca_esv=e3fc598d921f3540&udm=2&biw=1536&bih=703&ei=TBXOZ7jlMOy9i-gPjo306Qk&ved=0ahUKEwi4u4ykhf6LAXXs3gIHHY4GPZ0Q4dUDCBE&uact=5&oq=instagram&gs_lp=EgNpbWciCWluc3RhZ3JhbTILEAAyGAQYsQMYgwEyChAAGIAEGEMYigUyChAAGIAEGEMYigUyCxAAAGIAEGLEDGIMBMgoQABiABbhDGIoFMgoQABiABbhDGIoFMgoQABiABbhDGIoFMgoQABiABbhDGIoFMgUQABiABDIFEAAyGARIihZQAFjQE3AAeACQAQCYAecBoAH2CaoBBTAuOC4xuAEDyAEA-AEBmAIJoAKGC8ICEBAAGIAEGLEDGEMYgwEYigXCAggQABiABBixA8ICDhAAGIAEGLEDGIMBGioFwgIEEAAYA5gDAJIHBTauNy4yoAezLQ&scient=img&safe=active&ssui=on#vhid=I20b7yuPmZiLIM&vssid=mosaic)

- Najbolj priljubljena družbena omrežja po številu aktivnih uporabnikov na mesec (januar 2023)

[https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.mipi.si%2Fteme%2Fmedijska-pismenost%2Fkaj-se-bo-dogajalo-z-druzbenimi-omrezji-in-v-druzbenih-omrezjih-v-naslednjih-letih&psig=AOvVaw3r8e4UBJ07\\_y0KxNXDP\\_Pn&ust=1740427557470000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBYQjRxxqFwoTCOjcu4TM2osDFQAAAAdAAAAABAJ](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.mipi.si%2Fteme%2Fmedijska-pismenost%2Fkaj-se-bo-dogajalo-z-druzbenimi-omrezji-in-v-druzbenih-omrezjih-v-naslednjih-letih&psig=AOvVaw3r8e4UBJ07_y0KxNXDP_Pn&ust=1740427557470000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBYQjRxxqFwoTCOjcu4TM2osDFQAAAAdAAAAABAJ)