

»59. srečanje mladih raziskovalcev Slovenije«

**Kako se uporaba družbenih omrežij povezuje s samopodobo  
in splošnim počutjem učencev?**

Raziskovalno področje: Psihologija ali pedagogika

Raziskovalna naloga

Avtor: Janej Pečečnik

Mentorica: Vita Vuk, mag. psih.

Šola: OŠ Toneta Čufarja Maribor

**Maribor, april 2025**

## KAZALO VSEBINE

1 UVOD .....	1
2 TEORETIČNI UVOD .....	2
2.1 Samopodoba .....	2
2.1.1 Telesna samopodoba .....	2
2.1.2 Socialna samopodoba .....	2
2.1.3 Oblikovanje samopodobe .....	3
2.1.4 Pozitivna samopodoba .....	3
2.2 Družbena omrežja .....	4
2.3 Družbena omrežja v povezavi s samopodobo .....	4
3 OPREDELITEV PROBLEMA .....	6
4 METODOLOGIJA DELA .....	7
4.1 Udeleženci .....	7
4.2 Potek raziskave .....	7
5 REZULTATI .....	10
5.1 Podatki o udeležencih .....	10
5.2 Dejavnost na družbenih omrežjih .....	10
5.3 Počutje glede na uporabo družbenih omrežij .....	13
5.4 Splošno počutje glede na količino uporabe družbenih omrežij .....	16
5.5 Samopodoba glede na spol in razred .....	18
5.6 Samopodoba glede na količino časa, namenjenega družbenim omrežjem .....	21
6 INTERPRETACIJA .....	24
7 DRUŽBENA ODGOVORNOST .....	29
8 SKLEP .....	30
9 VIRI .....	31
10 PRILOGE .....	32

## KAZALO TABEL

Tabela 1: Število udeleženi učencev glede na razred in glede na spol (N = 176).....	10
Tabela 2: Povprečen dnevni čas uporabe družbenih omrežij glede na starost in glede na spol (N = 176) .....	10
Tabela 3: Pogostost uporabe različnih družbenih omrežij (N = 176) .....	11
Tabela 4: Starševski nadzor glede na razred in spol (N = 172).....	11
Tabela 5: Pogostost objavljanja na družbenih omrežjih glede na razred (N = 175) .....	12
Tabela 6: Pogostost objavljanja na družbenih omrežjih glede na spol (N = 175).....	12

## KAZALO GRAFOV

Graf 1: Povprečna ocena strinjanja s trditvijo »Po ogledu fotografij na družbenih omrežjih se počutim manj samozavestno glede svojega videza« glede na spol in razred.....	13
Graf 2: Povprečna ocena strinjanja s trditvijo »Ob spremljanju objav na družbenih omrežjih imam občutek, da nisem dovolj dober/dobra v primerjavi z drugimi« glede na spol in razred. ....	14
Graf 3: Povprečna ocena strinjanja s trditvijo »Po uporabi družbenih omrežij se pogosto počutim žalostno ali tesnobno« glede na spol in razred.....	15
Graf 4: Povprečna ocena strinjanja s trditvijo »Večino dni se počutim srečno« glede na spol, razred in količino časa, ki so ga preživeli na družbenih omrežjih .....	16
Graf 5: Povprečna ocena strinjanja s trditvijo »Na splošno sem zadovoljen s svojim življenjem« glede na spol, razred in količino časa, ki so ga preživeli na družbenih omrežjih. ....	17
Graf 6: Povprečje izražene splošne samopodobe glede na spol in razred.....	18
Graf 7: Povprečje izražene socialne samopodobe glede na spol in razred.....	19
Graf 8: Povprečje izražene telesne samopodobe glede na spol in razred.....	20
Graf 9: Povprečje izražene splošne samopodobe glede na spol, razred in količino časa na družbenih omrežjih.....	21
Graf 10: Povprečje izražene socialne samopodobe glede na spol, razred in količino časa na družbenih omrežjih.....	22
Graf 11: Povprečje izražene telesne samopodobe glede na spol, razred in količino časa na družbenih omrežjih.....	23

## **POVZETEK**

Osredotočili smo se na povezavo med uporabo družbenih omrežij in samopodobo ter splošnim počutjem.

S pomočjo vprašalnika smo med učenci 6., 7., 8. in 9. razreda ugotovili, da imajo dekleta nižjo samopodobo, izražajo slabše splošno počutje in negativnejša občutja ob spremljanju objav na družbenih omrežjih. Starejši učenci družbena omrežja uporabljajo v večji meri, prav tako jim dekleta namenijo več časa kot fantje. Ugotavljamo tudi, da imajo v splošnem nekoliko nižjo samopodobo in izražajo slabše splošno počutje učenci, ki družbenim omrežjem namenijo več kot dve uri dnevno kot tisti, ki jim namenijo največ dve uri.

Prav tako smo ugotovili, da imajo učenci v splošnem dobro samopodobo, da so zadovoljni v svojem življenju in da spremljanje objav na družbenih omrežjih ne vpliva pomembno na njihovo počutje oz. dojetje samega sebe. Ker tudi družbena omrežja pripomorejo k oblikovanju samopodobe, je ključno ozaveščanje mladih o njihovem vplivu ter spodbujanje zdrave samopodobe.

## **ZAHVALA**

Iskrena zahvala mentorici za dragoceno usmerjanje, nasvete in podporo pri načrtovanju ter izvedbi raziskave. Njena pomoč pri oblikovanju ankete in same raziskovalne naloge je bila ključna za uspešno izvedbo. Prav tako se iskreno zahvaljujem učiteljici slovenščine za lektoriranje in jezikovno izpopolnitev besedila, kar je pripomoglo k kakovosti in jasnosti raziskovalne naloge. Vaša strokovnost, čas in trud so pripomogli k dokončanju tega projekta, za kar sem vam izjemno hvaležen.

## 1 UVOD

Uporaba družbenih omrežij je zelo razširjena, predvsem mladi jim namenijo veliko časa. Hkrati se v obdobju mladostništva oblikujejo pomembne predstave o sebi, na kar lahko pomembno vplivajo tudi družbena omrežja.

V raziskovalni nalogi smo se osredotočili predvsem na povezavo samopodobe in splošnega počutja z uporabo družbenih omrežij. Zanimalo nas je, kakšne so navade uporabe družbenih omrežij med učenci naše šole, katera družbena omrežja najpogosteje uporabljajo, ali imajo starševski nadzor in kako se počutijo ob spremljanju objav na družbenih omrežij. Predvidevali smo, da bodo imeli tisti, ki manj časa namenijo družbenim omrežjem, višjo samopodobo in bodo izražali boljše splošno počutje. Prav tako smo predpostavili, da bodo dekleta in nasploh starejši učenci več časa namenjali družbenim omrežjem in da bodo dekleta izražala nižjo samopodobo.

Najprej je predstavljen pregled literature, nato sledi opredelitev problema z zastavljenimi hipotezami in raziskovalnimi vprašanji. V metodologiji smo opisali, kako je potekalo zbiranje podatkov, nato pa smo predstavili rezultate in jih v interpretaciji tudi povezali s hipotezami in drugimi ugotovitvami. Na koncu sledita še družbena odgovornost in sklepi.

## **2 TEORETIČNI UVOD**

Samopodoba predstavlja eno temeljnih področij osebnosti. Kobal Grum (2017) navaja, da je samopodoba organizirana celota lastnosti, občutij, stališč in sposobnosti, ki jih posameznik v različnih stopnjah razvoja in v različnih situacijah pripisuje samemu sebi. Ta prepričanja in mnenja o sebi tvorijo referenčni okvir, s katerim posameznik uravnava in usmerja svoje razmišljanje in vedenje (Kobal Grum, 2017). Zajema torej odnos do samega sebe, prepričanja o samem sebi in čustva, ki jih goji do sebe (Musek, 2005).

Samopodoba je sestavljena iz večjega števila področij, število teh področij pa z zorenjem narašča. Med najpomembnejšimi področji v obdobju mladostništva so telesna, socialna, čustvena in akademska samopodoba (Kompore idr., 2006). Pri posameznih vrstah samopodobe se lahko posamezniki ocenjujejo pozitivneje kot pri drugih.

V nadaljevanju sta podrobneje predstavljeni telesna in socialna samopodoba.

### **2.1 Samopodoba**

#### **2.1.1 Telesna samopodoba**

Telesna samopodoba je mnenje o lastni telesni privlačnosti, telesni kondiciji, slogu oblačenja, zajema pa tudi primerjavo videza z drugimi in razmišljanje o tem, kako nas vidijo drugi. S telesno samopodobo se ukvarjajo predvsem najstniki, saj se takrat telo zelo hitro spreminja in telesne značilnosti postajajo vse bolj pomembne pri lastnem in medsebojnem vrednotenju. Pri tem je pri dekletih pomembnejši videz, pri fantih pa moč in spretnosti (Kompore idr., 2006).

Na telesno samopodobo pa v veliki meri vplivajo tudi mediji, saj velikokrat prikazujejo ideale, ki so za povprečnega človeka težko dosegljivi in nasploh nepotrebni, torej dajejo sporočilo, da takšni kot smo, nismo dovolj dobri (Ozimek, 2019).

#### **2.1.2 Socialna samopodoba**

Socialna samopodoba obsega predstave in pojmovanja o kakovosti naših odnosov s pomembnimi drugimi, o naši priljubljenosti med vrstniki in nasploh, o naši sposobnosti sklepanja prijateljstev, navezovanja stikov ipd. (Kompore idr., 2006).

Socialna samopodoba se navezuje predvsem na doživljanje samega sebe v povezavi z okoljem oz. drugimi ljudmi. Od drugih namreč dobijo bistvene predstave, ki postanejo temeljni del podobe, ki si jo ustvarijo o samem sebi (Musek, 2010).

### **2.1.3 Oblikovanje samopodobe**

Samopodoba se razvija od zgodnjega otroštva do poznega mladostništva, ko se dokončno oblikuje in stabilizira. Po mnenju mnogih raziskovalcev je razvoj stabilne samopodobe celo najpomembnejša razvojna naloga v mladostništvu (Kobal, 2000). Ob razvojnih dejavnikih pa na samopodobo vplivajo tudi drugi dejavniki: npr. misli, zaznave posameznika, odziv drugih na posameznika, družina, šola, status v družbi, izkušnje na delovnem mestu, sporočila s strani medijev (Mayo Clinic Staff, 2020).

### **2.1.4 Pozitivna samopodoba**

Pozitivna samopodoba je ključni dejavnik za posameznikovo dobro psihološko počutje in uspešno soočanje z izzivi v vsakdanjem življenju. Pozitivna samopodoba pomeni, da ima posameznik zaupanje v svoje sposobnosti, sprejema svoje pomanjkljivosti, se zna ceniti kot osebo in se počuti sposobnega doseči cilje, ki si jih zastavi. Pomeni uravnotežen pogled na sebe, kjer posameznik ne pretirava tako v občutku lastne vrednosti kot v samokritičnosti. Takšna samopodoba omogoča, da posameznik obvladuje stres, uspešno rešuje probleme in si zastavlja realne cilje (Gabrovec, 2013).

Pomembno je, da posameznik razvije pozitivno samopodobo skozi različne izkušnje, kot so uspehi, socialne interakcije in osebni razvoj. Ena izmed pomembnih lastnosti pozitivne samopodobe je tudi sprejemanje svojih šibkosti in napak ter učenje iz njih, kar je ključno za psihološko dobrobit. Na tem področju raziskave potrjujejo, da imajo ljudje z visoko pozitivno samopodobo večje možnosti za doseg osebni ciljev in boljše psihološko zdravje (Youngs, 2000).

Musek (2010) navaja raziskave, ki potrjujejo vpliv pozitivne samopodobe in samospoštovanja na duševno blagostanje, zadovoljstvo v življenju in duševno zdravje. Opozarja pa tudi na negativne vidike visokega samospoštovanja, zlasti pri osebah, kjer takšno vrednotenje samega sebe ni skladno z njihovimi dejanskimi lastnostmi in vedenjem. Zdravo pozitivno samopodobo razvijamo torej tako, da se sprejemamo in imamo radi takšne, kot smo.

## **2.2 Družbena omrežja**

Spletna družbena omrežja so aplikacije, spletne storitve, platforme ali strani, ki gradijo in odražajo socialne mreže ali socialne odnose med ljudmi, ki imajo npr. skupne interese in aktivnosti (Portal OSV, n.d.).

Leta 2021 so v ZDA izvedli anketo med mladostniki in ugotovili, da najpogosteje uporabljajo družabno omrežje Snapchat (35 %). Hitro naraščajoči TikTok je pristanal na drugem mestu (30 %) (Statista, 2022).

Te spletne aplikacije posameznikom omogočajo ustvarjanje javnega ali delno javnega profila znotraj izbranega sistema, iskanje drugih uporabnikov in povezovanje z njimi, prikazovanje in deljenje seznamov uporabnikov in povezav znotraj sistema, objave, deljenje in komentiranje različnih e-vsebin. Omogočajo interakcijo na daljavo (npr. pošiljanje sporočil), ne glede na materialne, geografske in časovne omejitve (Portal OSV, n.d.)

Družbena omrežja so predvsem povezana z navezovanjem stikov in zabavo, vendar se uporabljajo tudi za druge namene. Intenzivna uporaba družbenih omrežij in zaslonskih naprav nasploh lahko vodi v večjo socialno izolacijo, saj ljudje preživijo več časa na družbenih omrežjih, kar zmanjšuje njihove fizične stike (Giddens in Sutton, 2017; v Rode, 2023).

Namen uporabe družbenih omrežij je širok, pri čemer so nekatera omrežja bolj namenjena zasebnemu komuniciranju, kot je Facebook, medtem ko so druga bolj profesionalna, kot je LinkedIn. V zadnjih letih so se priljubljena omrežja, kot sta TikTok in Snapchat, predvsem med mlajšimi hitro razširila, medtem ko so tradicionalna omrežja, kot je Facebook, izgubila nekaj uporabnikov (Statista, 2022).

## **2.3 Družbena omrežja v povezavi s samopodobo**

Steinsbeek idr. (2021) navajajo, da so uporabniki družabnih omrežij v veliki meri izpostavljeni tudi fotografijam, ki lahko prikazujejo idealizirane podobe. To potencialno ogroža samozavest pri mladih, negativni vpliv pa je odvisen od vrste vključenosti na družabnih omrežjih. Prav tako poudarjajo, da mladi z aktivnim objavljanjem na družabnih omrežjih in dobivanjem pozitivnih povratnih informacij potrjujejo svoj videz in občutijo boljšo samopodobo. Na drugi strani pa so lahko posamezniki izpostavljeni idealiziranim predstavam na spletu, kar pri njih povzroči

občutek manjvrednosti in slabše samopodobe. Tudi Fromm (2006) opozarja, da nam mediji in družbena omrežja nenehno prikazujejo določene podobe, kar pa lahko predvsem na mladostnice vpliva tako, da jih oddalji od njihovega pravega jaza in si nadenejo lažno podobo, ki jo ohranjajo v svoji okolici. To lahko vodi tudi v odvisnost in do izgube stika z realnostjo (Centa, 2012). V še eni izmed raziskav (Davis, 2018) so ugotovili, da imajo dekleta med 10. in 15. letim starosti bolj verjetno čustvene in socialne težave zaradi uporabe družabnih omrežij in da do tega morda pride zaradi pogostejšega primerjanja z ostalimi dekleti na socialnih omrežjih.

### 3 OPREDELITEV PROBLEMA

V tej raziskovalni nalogi smo se osredotočili na povezavo med uporabo družbenih omrežij in samopodobo. Naš cilj je bil ugotoviti, kakšne so navade uporabe družbenih omrežij, koliko časa dnevno jim učenci namenijo, zanimalo pa nas je tudi, kako se količina časa, ki ga namenijo družbenim omrežjem, povezuje s samopodobo in splošnim počutjem in ali pri tem obstajajo razlike med spoloma. Želeli smo preveriti tudi, kakšna je v splošnem samopodoba naših učencev.

Zastavili smo naslednje hipoteze:

H1: Starejši učenci v večji meri uporabljajo družbena omrežja.

H2: Dekleta v večji meri uporabljajo družbena omrežja in pogosteje objavljajo lastne vsebine na družbenih omrežjih.

H3: Dekleta imajo nižjo samopodobo kot fantje.

H4: Boljše splošno počutje izražajo učenci, ki na družbenih omrežjih dnevno v povprečju preživijo dve uri ali manj.

H5: Učenci, ki na družbenih omrežjih preživijo dve uri ali manj na dan, imajo boljšo samopodobo kot tisti, ki na družbenih omrežjih preživijo več časa.

Da bi dobili širši vpogled, pa smo zastavili tudi nekaj raziskovalnih vprašanj:

Raziskovalno vprašanje 1: Katera družbena omrežja učenci uporabljajo najpogosteje?

Raziskovalno vprašanje 2: Koliko učencev ima starševski nadzor? Ali imajo starejši učenci manj starševskega nadzora kot mlajši?

Raziskovalno vprašanje 3: Kako učenci različnih starosti in spolov ocenjujejo lastno počutje ob uporabi družbenih omrežij?

## **4 METODOLOGIJA DELA**

### **4.1 Udeleženci**

V raziskavo smo vključili učence 6., 7., 8. in 9. razreda naše šole. Skupno smo razdelili 176 vprašalnikov, ki so jih učenci izpolnili v okviru pouka. V 6. razredu je sodelovalo 47 učencev, v 7. razredu 49 učencev, v 8. razredu 38 učencev in v 9. razredu 52 učencev. Glede na spol je v raziskavi sodelovalo 92 fantov in 84 deklet.

### **4.2 Potek raziskave**

Glavna metoda naše raziskave je bila anketiranje. Zbiranje podatkov je potekalo v novembru in v decembru 2024 ter v januarju 2025. Za izpolnjevanje vprašalnika so učenci potrebovali tudi telefon, na katerem so si v nastavitvah lahko ogledali, koliko časa dnevno preživijo na družbenih omrežjih.

Ankete so bile zasnovane tako, da so zajemale različna vprašanja o pogostosti uporabe socialnih omrežij, o tem, katere platforme učenci najpogosteje uporabljajo in o vrstah aktivnosti, ki jih izvajajo na teh omrežjih (npr. brskanje po vsebinah, objavljanje fotografij ali sodelovanje v spletnem komuniciranju). Poleg tega so vsebovale tudi vprašanja, povezana s tem, kako učenci doživljajo vpliv socialnih omrežij na svojo samopodobo. Vprašalnik smo oblikovali sami, za usmeritev glede vprašanj o samopodobi pa smo uporabili Lestvico samopodobe – telesna samopodoba in videz (Musek Lešnik, 2017) in Lestvico samopodobe – socialni odnosi (Musek Lešnik, 2017) na portalu abc.ed.

Pomembno je bilo, da smo zajeli tudi morebitne razlike med različnimi starostnimi skupinami in spoli, saj smo predpostavljali, da lahko uporaba družbenih omrežij in njen vpliv na samopodobo pokažeta raznolike vzorce glede na te dejavnike. Z upoštevanjem teh različnih vidikov smo želeli zagotoviti, da so bili zbrani podatki reprezentativni za celotno raziskovalno populacijo in da so odražali dejanske razmere v vsakodnevem življenju mladostnikov.

Na začetku vprašalnika (glej Priloge) so učenci napisali spol in razred ter svoje navade uporabe družbenih omrežij. Del vprašalnika se je nanašal na preverjanje splošnega blagostanja in samopodobe. Vključili smo trditve, ki so se nanašale na občutja po spremljanju družbenih

omrežij, na zadovoljstvo v življenju na splošno in na samopodobo, pri čemer so učenci stopnjo strinjanja s trditvami izrazili s 5-stopenjsko Likertovo lestvico:

1 – Sploh ne velja zame

2 – Malo velja zame

3 – Nisem odločen/odločena

4 – Večinoma velja zame

5 – Popolnoma velja zame

V postopku obdelave podatkov smo večino postavk obravnavali posamezno, za preverjanje samopodobe pa smo določene postavke združili.

Lestvico »socialna samopodoba« sestavljajo naslednje postavke:

- Počutim se priljubljeno med svojimi vrstniki.
- Imam občutek, da me vrstniki sprejemajo takšnega/takšno, kot sem.
- *Rad/rada bi, da bi me imeli ljudje okoli mene raje.*
- *Če bi bil/bila drugačen/drugačna, bi imel/imela več prijateljev.*
- *Pogosto se počutim osamljeno ali izolirano od ostalih.*
- Z lahkoto vzpostavljam prijateljstva in ohranjam stike.
- Zadovoljen/zadovoljna sem z odnosi, ki jih imam z drugimi ljudmi.

Lestvico »telesna samopodoba« sestavljajo naslednje postavke:

- Zadovoljen/zadovoljna sem s svojim videzom.
- *Pogosto se primerjam z drugimi glede svojega videza.*
- Zadovoljen/zadovoljna sem s svojo postavo.

Lestvico »splošna samopodoba« sestavljajo naslednje postavke:

- Imam veliko dobrih lastnosti.
- *Včasih mislim, da nisem dovolj dober/dobra.*
- *Včasih bi rad/rada bil/bila drugačen/drugačna, kot sem.*
- *Pogosto razmišljam o tem, kako me drugi vidijo.*

Postavke, ki so označene z ležečo pisavo, smo v postopku analize v Excelu vrednotili obratno, kar pomeni, da smo odgovoru »1 – sploh ne velja zame« pripisali vrednost »5 – popolnoma velja zame«, odgovoru »2 – malo velja zame« smo pripisali vrednost »4 – večinoma velja zame« in obratno. To nam je omogočilo, da smo lahko v nadaljevanju enotno interpretirali, da doseženih več točk pomeni višjo samopodobo.

## 5 REZULTATI

Rezultati so razdeljeni na več delov. Najprej so predstavljeni splošni podatki glede udeležencev, povprečnega časa uporabe družbenih omrežij in starševskega nadzora, nato pa sledijo še rezultati glede počutja ob uporabi družbenih omrežij in samopodobe.

### 5.1 Podatki o udeležencih

Tabela 1: Število udeleženih učencev glede na razred in glede na spol (N = 176)

	Fantje	Dekleta	Skupaj
<b>6. razred</b>	24	23	47
<b>7. razred</b>	28	21	49
<b>8. razred</b>	17	21	38
<b>9. razred</b>	23	19	42
	92	84	176

V raziskavi je sodelovalo 176 učencev, od tega 92 fantov in 84 deklet od 6. do 9. razreda. Pri tem je bilo 47 učencev 6. razreda, 49 učencev 7. razreda, 38 učencev 8. razreda in 42 učencev 9. razreda.

### 5.2 Dejavnost na družbenih omrežjih

Tabela 2: Povprečen dnevni čas uporabe družbenih omrežij glede na starost in glede na spol (N = 176)

	Povprečen dnevni čas uporabe družbenih omrežij	Fantje	Dekleta
<b>6. razred</b>	2 uri in 15 minut	2 uri 11 minut	2 uri 19 minut
<b>7. razred</b>	2 uri 11 minut	2 uri 2 minuti	2 uri 26 minut
<b>8. razred</b>	3 ure 6 minut	1 ura 50 minut	4 ure 7 minut
<b>9. razred</b>	2 uri 56 minut	2 uri 20 minut	3 ure 48 minut
<b>Skupaj</b>	<b>2 uri 35 minut</b>	<b>2 uri 6 minut</b>	<b>3 ure 10 minut</b>

Iz zgornje tabele je razvidno, da učenci v splošnem družbenim omrežjem namenijo 2 uri in 35 minut dnevno. Opazimo tudi razliko med spoloma, in sicer dekleta več časa preživijo na družbenih omrežjih (v povprečju 3 ure in 10 minut), medtem ko fantje v povprečju družbenim omrežjem namenijo dobro uro dnevno manj (2 uri in 6 minut). Razlika med spoloma je večja v 8. in 9. razredu, kjer dekleta družbenim omrežjem namenijo v povprečju uro in pol oz. v 8. razredu več kot dve uri več dnevno kot fantje. Razvidna je tudi razlika v starosti, pri čemer

dekleta 8. in 9. razreda družbenim omrežjem namenijo v povprečju več kot uro več kot učenci in učenke 6. in 7. razreda.

Ob analizi smo ugotovili tudi, da 90 učencev oz. 54 % učencev uporablja družbena omrežja največ dve uri dnevno, ostali pa več kot dve uri dnevno.

Tabela 3: Pogostost uporabe različnih družbenih omrežij (N = 176)

Družbeno omrežje	6. razred		7. razred		8. razred		9. razred	
	Št. učencev	Odstotek	Št. učencev	Odstotek	Št. učencev	Odstotek	Št. učencev	Odstotek
<b>Snapchat</b>	24	51 %	15	31 %	16	42 %	15	36 %
<b>Tiktok</b>	11	23 %	14	29 %	22	58 %	26	62 %
<b>Instagram</b>	0	0 %	1	2 %	0	0 %	1	2 %
<b>Bereal</b>	0	0 %	1	0 %	0	0 %	0	0 %
<b>Facebook</b>	0	0 %	0	0 %	0	0 %	1	2 %
<b>Drugo</b>	10	21 %	14	29 %	2	5 %	3	7 %
<b>Nobenega</b>	5	11 %	3	6 %	2	5 %	2	5 %

Zgornja tabela prikazuje, da sta med učenci najpogosteje uporabljeni družbeni omrežji Snapchat in Tiktok. Učenci so zapisali vsa družbena omrežja, ki jih uporabljajo, torej ne samo enega, ki ga najpogosteje uporabljajo. Razvidno je, da med učenci 6. in 7. razreda nekoliko bolj prevladuje uporaba Snapchata, pri učencih 8. in 9. razreda pa prevladuje uporaba Tiktoka. Ostalih omrežij praktično ne uporabljajo, pod kategorijo »drugo« pa so naštevili predvsem Viber, Whatsapp in Discord. 12 učencev (7 %) družbenih omrežij sploh ne uporablja.

Tabela 4: Starševski nadzor glede na razred in spol (N = 172)

	Fantje		Dekleta		Skupaj	
	Št. učencev	Odstotek	Št. učencev	Odstotek	Št. učencev	Odstotek
<b>6. razred</b>	10	45 %	13	57 %	23	51 %
<b>7. razred</b>	13	48 %	8	38 %	21	44 %
<b>8. razred</b>	9	56 %	9	43 %	18	49 %
<b>9. razred</b>	4	17 %	5	26 %	9	21 %
	<b>36</b>	<b>41 %</b>	<b>35</b>	<b>42 %</b>	<b>71</b>	<b>41 %</b>

Iz zgornje tabele je razvidno, da ima 36 oz. 41 % vseh fantov in 35 oz. 42 % vseh deklet starševski nadzor. Od vseh udeležencev, ki so odgovorili na to vprašanje, ima starševski nadzor torej 71 učencev oz. 41 %. Opazimo, da imajo najmanj starševskega nadzora učenci in učenke

9. razreda (21 %), v ostalih razredih je ta odstotek precej višji (44 %–51 %). Med spoloma ni opaziti velikih razlik, v 6. in v 9. razredu je več deklet poročalo o starševskem nadzoru, v 7. in v 8. razredu pa ima starševski nadzor več fantov.

Tabela 5: Pogostost objavljanja na družbenih omrežjih glede na razred (N = 175)

	Nikoli		Nekajkrat na leto		Nekajkrat na mesec		Večkrat v tednu		Vsak dan	
	Št. uč.	%	Št. uč.	%	Št. uč.	%	Št. uč.	%	Št. uč.	%
<b>6. razred</b> (n = 47)	24	51 %	7	15 %	6	13 %	6	13 %	4	9 %
<b>7. razred</b> (n = 49)	24	49 %	10	20 %	6	12 %	4	8 %	5	10 %
<b>8. razred</b> (n = 37)	18	49 %	9	24 %	6	16 %	4	11 %	0	0 %
<b>9. razred</b> (n = 42)	22	52 %	7	17 %	10	24 %	1	2 %	2	5 %
<b>Skupaj</b>	<b>88</b>	<b>50 %</b>	<b>33</b>	<b>19 %</b>	<b>28</b>	<b>16 %</b>	<b>15</b>	<b>15 %</b>	<b>11</b>	<b>6 %</b>

Iz zgornje tabele je razvidno, da 88 oz. 50 % učencev nikoli nič ne objavi na družbenih omrežjih, 26 učencev oz. 15 % pa objavlja redno, torej večkrat v tednu oz. vsak dan. Opazimo tudi, da glede na starost ni velikih razlik v pogostosti objavljanja. Približno polovica učencev v vseh razredih nikoli ne objavlja. V 6. in 7. razredu je nekoliko večji delež učencev, ki objavlja vsak dan (približno 10 %) v primerjavi s starejšimi učenci.

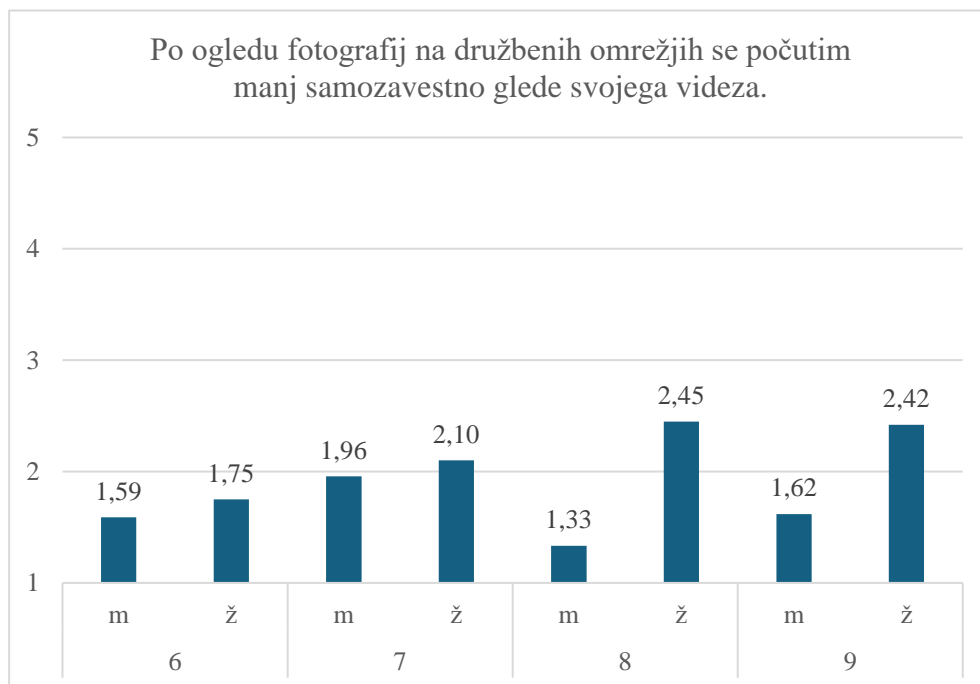
Tabela 6: Pogostost objavljanja na družbenih omrežjih glede na spol (N = 175)

Spol	Nikoli		Nekajkrat na leto		Nekajkrat na mesec		Večkrat v tednu		Vsak dan	
	Št. uč.	%	Št. uč.	%	Št. uč.	%	Št. uč.	%	Št. uč.	%
M	49	56 %	15	45 %	12	43 %	8	53 %	7	64 %
Ž	39	44 %	18	55 %	16	57 %	7	47 %	4	36 %

Iz tabele je razvidno, da je med fanti več takšnih, ki nikoli ne objavljajo (56 %) kot med dekleti (44 %), prav tako pa je pri fantih več takšnih, ki objavljajo večkrat na teden (53 %) oz. vsak dan (64 %) v primerjavi z dekleti, med katerimi jih 47 % objavlja večkrat na teden, 36 % pa vsak dan. Dekleta v primerjavi s fanti pogosteje objavljajo nekajkrat na leto in nekajkrat na mesec.

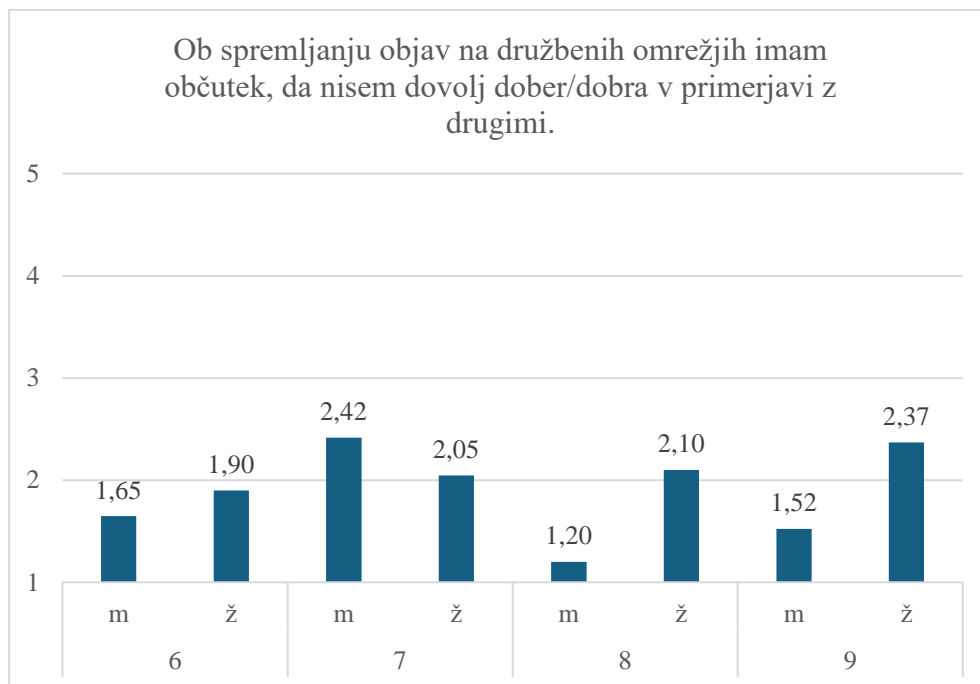
### 5.3 Počutje glede na uporabo družbenih omrežij

V nadaljevanju so predstavljeni rezultati glede počutja ob spremljanju objav na družbenih omrežjih. Učenci so na trditve odgovarjali na 5-stopenjski Likertovi lestvici (1 – Sploh ne velja zame, 5 – Popolnoma velja zame), kar je prikazano tudi na grafih.



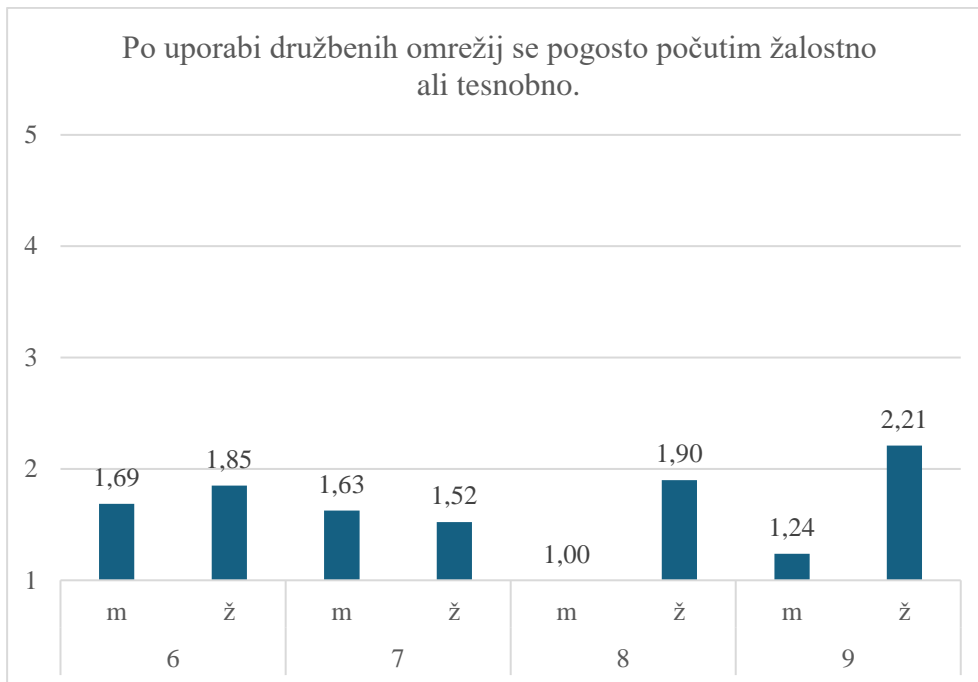
Graf 1: Povprečna ocena strinjanja s trditvijo »Po ogledu fotografij na družbenih omrežjih se počutim manj samozavestno glede svojega videza« glede na spol in razred.

Iz grafa 1 je razvidno, da se dekleta v povprečju ne glede na starost v večji meri počutijo manj samozavestne kot fantje ob ogledu fotografij na družbenih omrežjih. Najizrazitejša razlika med spoloma je v 8. in v 9. razredu. Hkrati pa vidimo tudi, da se učenci v splošnem po ogledu fotografij na družbenih omrežjih ne počutijo manj samozavestne, saj so večinoma izbirali odgovore »1 – sploh ne velja zame« in »2 – malo velja zame«.



Graf 2: Povprečna ocena strinjanja s trditvijo »Ob spremljanju objav na družbenih omrežjih imam občutek, da nisem dovolj dober/dobra v primerjavi z drugimi« glede na spol in razred.

Na grafu 2, ki prikazuje povprečne odgovore glede na spol in razred na trditev »Ob spremljanju objav na družbenih omrežjih imam občutek, da nisem dovolj dober/dobra v primerjavi z drugimi« je razvidno, da se učenci v splošnem s to trditvijo niso strinjali, saj so večinoma izbirali postavke »1 – sploh ne velja zame« in »2 – malo velja zame«. V 6., 8. in v 9. razredu so se dekleta v povprečju v večji meri strinjala s to trditvijo kot fantje, pri čemer so najbolj opazne razlike med spoloma v 8. in v 9. razredu. V 7. razredu se je pokazalo obratno – fantje so se v večji meri strinjali s to trditvijo.

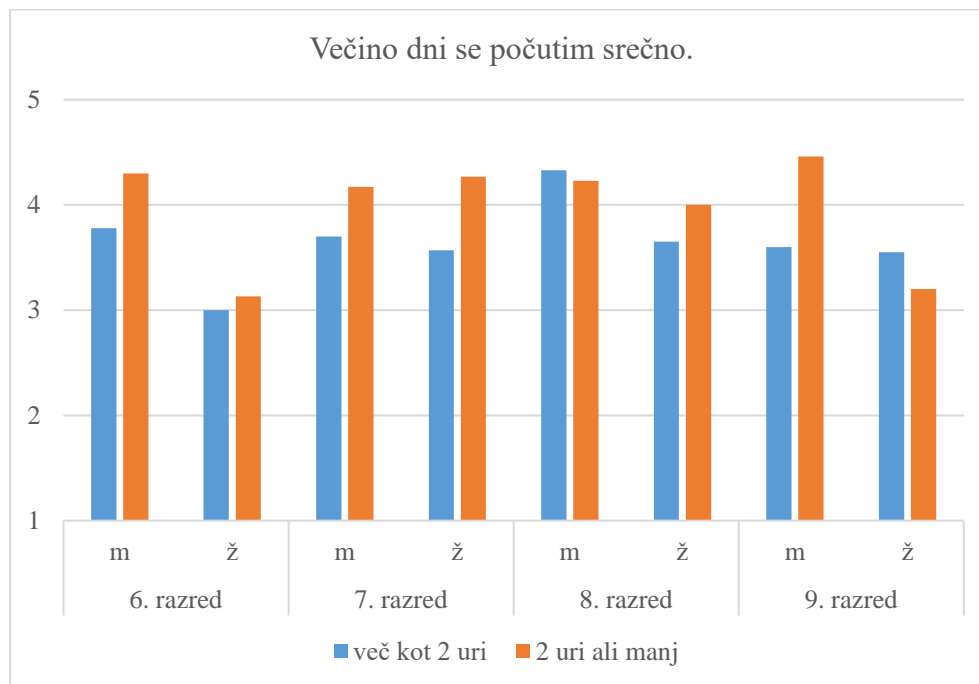


Graf 3: Povprečna ocena strinjanja s trditvijo »Po uporabi družbenih omrežij se pogosto počutim žalostno ali tesnobno« glede na spol in razred

Iz zgornjega grafa 3 je razvidno, da se učenci po uporabi družbenih omrežij v splošnem ne počutijo žalostno ali tesnobno. Pri trditvi »Po uporabi družbenih omrežij se pogosto počutim žalostno ali tesnobno« so namreč najpogosteje izbirali odgovore »1 – sploh ne velja zame« in »2 – malo velja zame«, povprečje 2 na 5-stopenjski lestvici pa so presegla le dekleta v 9. razredu. Najmanj žalostno ali tesnobno se po uporabi družbenih omrežij počutijo fantje v 8. razredu, ki so prav vsi to trditev označili z »1 – sploh ne velja zame«. V 8. in v 9. razredu je najbolj opazna razlika med spoloma, pri čemer se dekleta v večji meri počutijo žalostno oz. tesnobno kot fantje, ta razlika pa je sicer manjša, a tudi opazna med učenci 6. razreda. V 7. razredu pa je razlika prav tako majhna, a so se za razliko od drugih razredov fantje v nekoliko večji meri strinjali s to trditvijo.

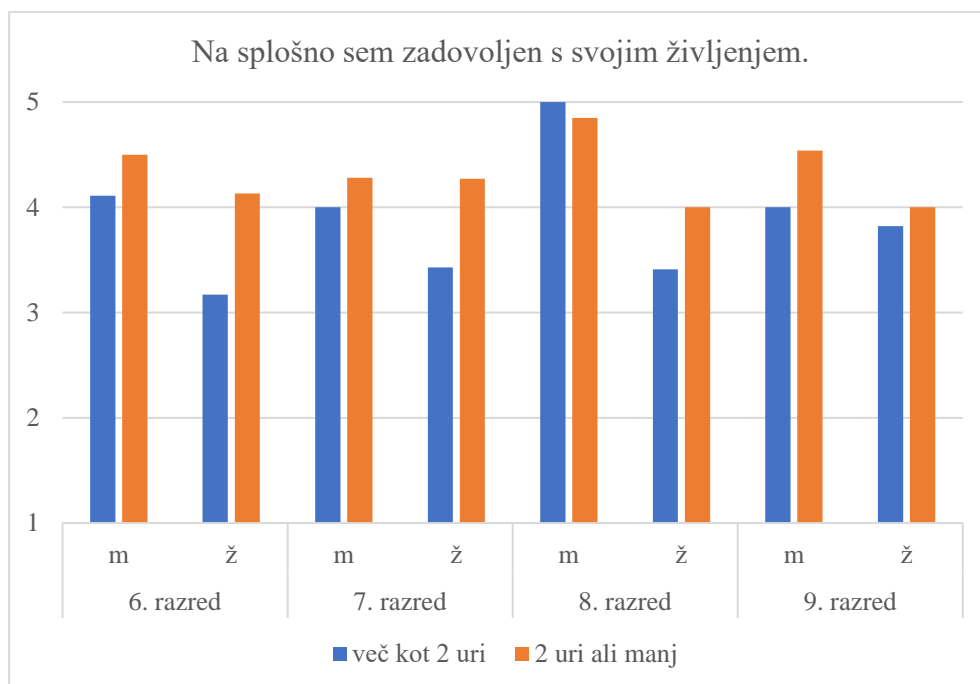
#### 5.4 Splošno počutje glede na količino uporabe družbenih omrežij

V naslednjih dveh grafih modri stolpci ponazarjajo tiste, ki so družbenim omrežjem povprečju namenili več kot dve uri dnevno, oranžni stolpci pa tiste, ki so družbenim omrežjem namenili v povprečju največ dve uri dnevno.



Graf 4: Povprečna ocena strinjanja s trditvijo »Večino dni se počutim srečno« glede na spol, razred in količino časa, ki so ga preživeli na družbenih omrežjih

Graf 4 prikazuje, v kolikšni meri so se učenci, razdeljeni glede na spol in razred, strinjali s trditvijo »Večino dni se počutim srečno«. Razvidno je, da se v splošnem večino časa bolj srečno počutijo tisti, ki na družbenih omrežjih dnevno v povprečju preživljajo 2 uri ali manj. To se ni pokazalo samo pri fantih 8. razreda in pri dekletih 9. razreda, kjer so se v večji meri počutili bolj srečno tisti, ki na družbenih omrežjih preživijo več kot 2 uri na dan. Najmanj srečno so se počutila dekleta 6. razreda, ki pa so vseeno v povprečju ocenile stopnjo strinjanja s to trditvijo s 3 (od 5), prav tako med njimi ni opaznih razlik glede na količino časa na družbenih omrežjih. Najbolj srečno so se počutili fantje 6., 8. in 9. razreda ter vsi učenci 7. razreda. Največje razlike med spoloma so se pokazale v 6. in v 9. razredu, pri čemer so fantje srečnejši od deklet in to predvsem tisti, ki manj časa preživijo na družbenih omrežjih.

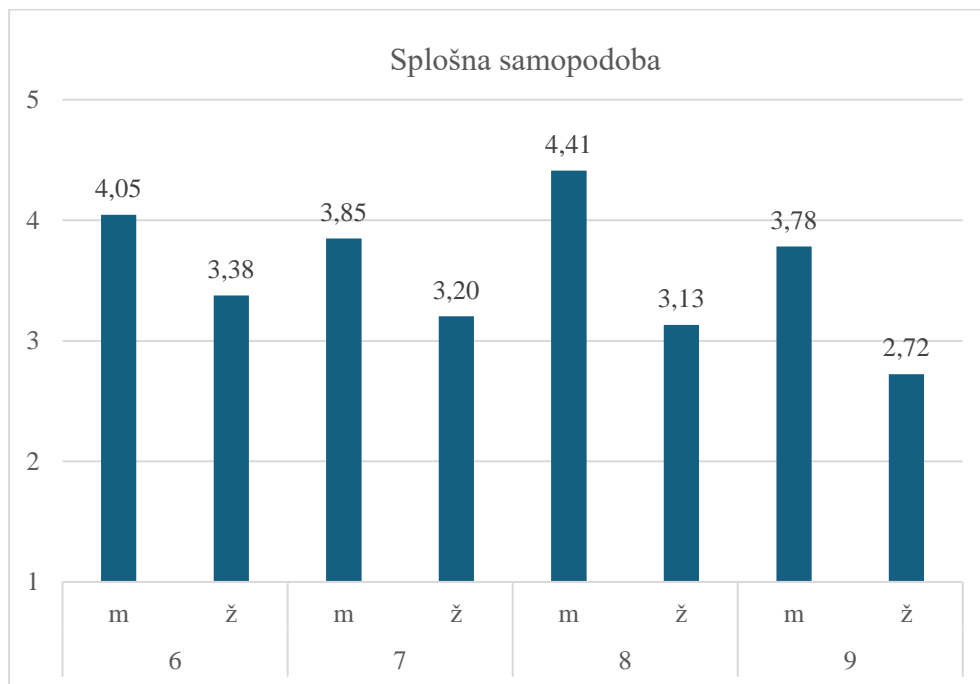


Graf 5: Povprečna ocena strinjanja s trditvijo »Na splošno sem zadovoljen s svojim življenjem« glede na spol, razred in količino časa, ki so ga preživeli na družbenih omrežjih.

Kot v grafu 4 smo tudi v tem grafu predstavili rezultate glede na spol, razred in jih razdelili tudi glede na količino časa na družbenih omrežjih. S trditvijo »Na splošno sem zadovoljen s svojim življenjem« so se v največji meri strinjali fantje 8. razreda in to ne glede na količino časa na družbenih omrežjih. Razvidno je tudi, da so s svojim življenjem v večji meri zadovoljni tisti, ki družbenim omrežjem namenijo največ dve uri dnevno, kar pa se ni pokazalo samo pri fantih 8. razreda.

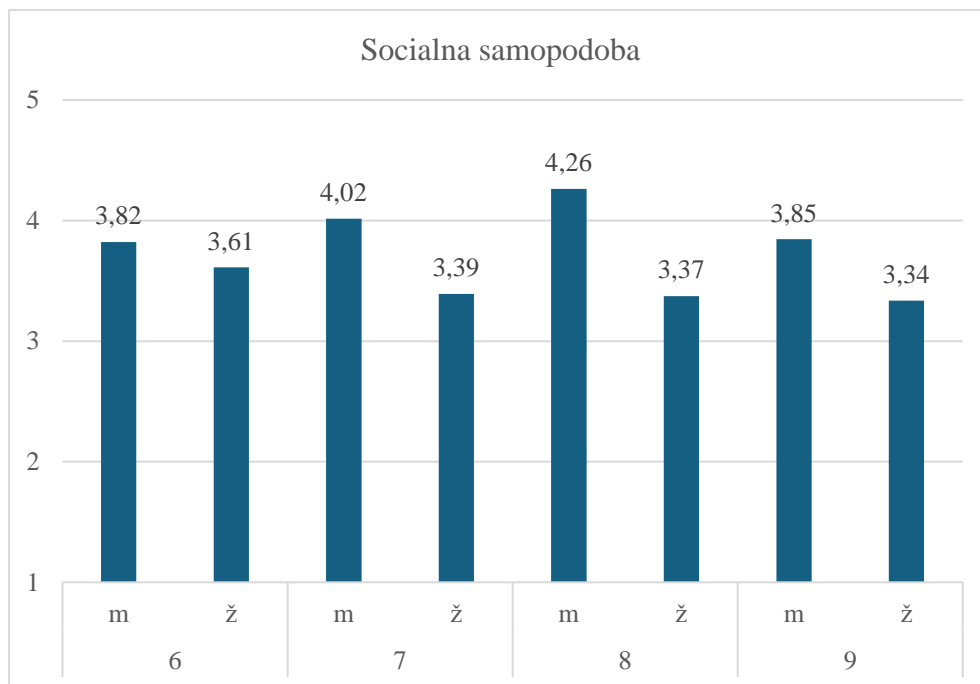
V najmanjši meri so s svojim življenjem zadovoljna dekleta 6., 8. in 9. razreda, ki družbenim omrežjem namenijo več kot 2 uri dnevno, vendar tudi njihovi odgovori presegajo povprečje 3 (na lestvici do 5). Največja razlika glede na čas, namenjen družbenim omrežjem, se je pokazala pri dekletih 6. in 7. razreda, pri čemer so bolj zadovoljna tista, ki manj časa namenijo družbenim omrežjem. Razlike v zadovoljstvu z življenjem glede na starost niso razvidne.

## 5.5 Samopodoba glede na spol in razred



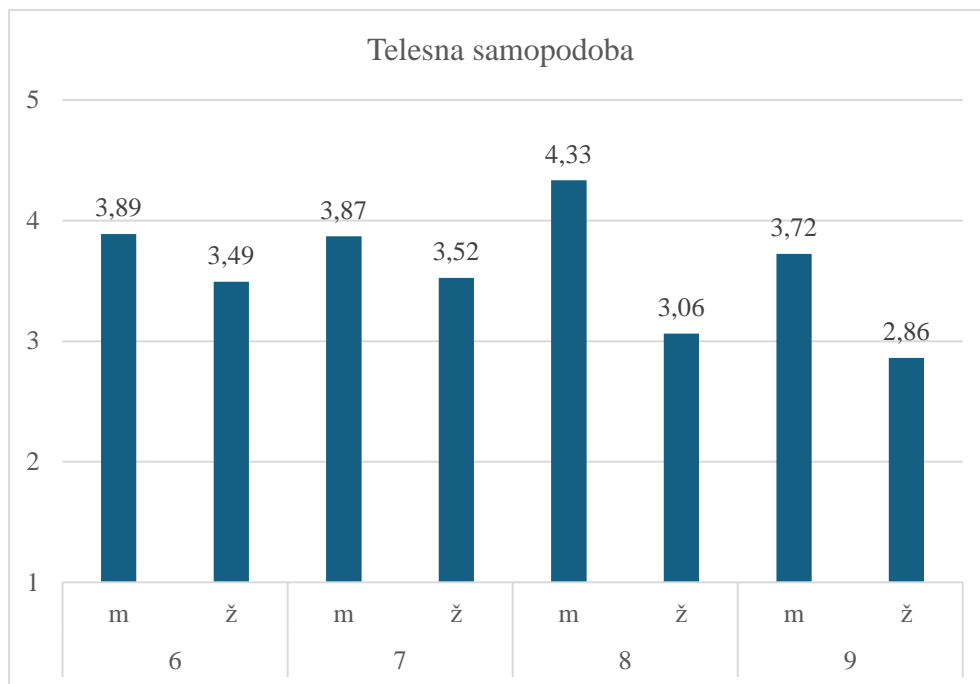
Graf 6: Povprečje izražene splošne samopodobe glede na spol in razred

Iz zgornjega grafa je razvidna splošna samopodoba učencev, višje povprečje točk pa pomeni višjo samopodobo. Dekleta vseh razredov izražajo nižjo splošno samopodobo kot fantje. Najnižjo splošno samopodobo imajo dekleta 9. razreda, najvišjo pa fantje 8. razreda. Med spoloma so opazne očitnejše razlike v izraženi splošni samopodobi kot med različno starimi učenci.



Graf 7: Povprečje izražene socialne samopodobe glede na spol in razred

Graf prikazuje, kakšna je socialna samopodoba učencev glede na starost in spol na Likertovi lestvici od 1 do 5 (višje povprečje točk pomeni višjo samopodobo). Fantje vseh razredov imajo višjo socialno samopodobo kot dekleta, najvišjo samopodobo imajo fantje 8. razreda. Sicer glede na starost ni velikih razlik v socialni samopodobi niti med fanti niti med dekleti. Pri vseh povprečje presega 3, kar nakazuje, da v povprečju nobena skupina udeležencev nima slabe socialne samopodobe.

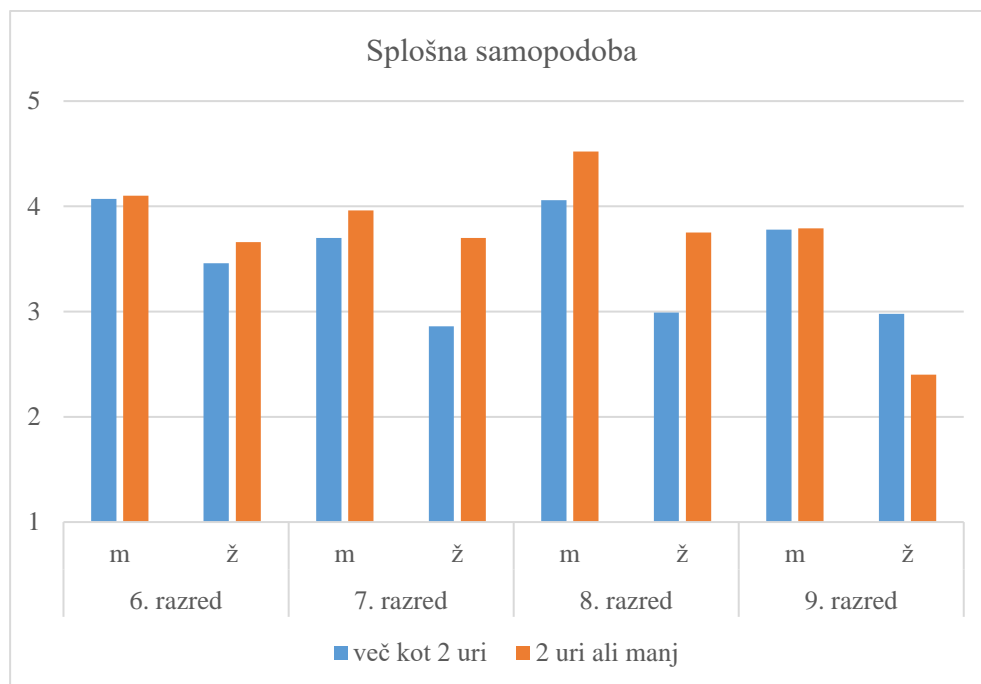


Graf 8: Povprečje izražene telesne samopodobe glede na spol in razred

Graf prikazuje, kakšna je telesna samopodoba učencev glede na starost in spol na Likertovi lestvici od 1 do 5 (višje povprečje točk pomeni višjo samopodobo). Razvidno je, da imajo fantje vseh razredov višjo telesno samopodobo kot dekleta, prav tako opazimo, da telesna samopodoba pri dekletih v 8. in 9. razredu upade glede na 6. in 7. razred, najnižjo imajo dekleta v 9. razredu. Pri vseh ostalih povprečje presega 3, kar nakazuje na povprečno oz. pri fantih na dobro samopodobo.

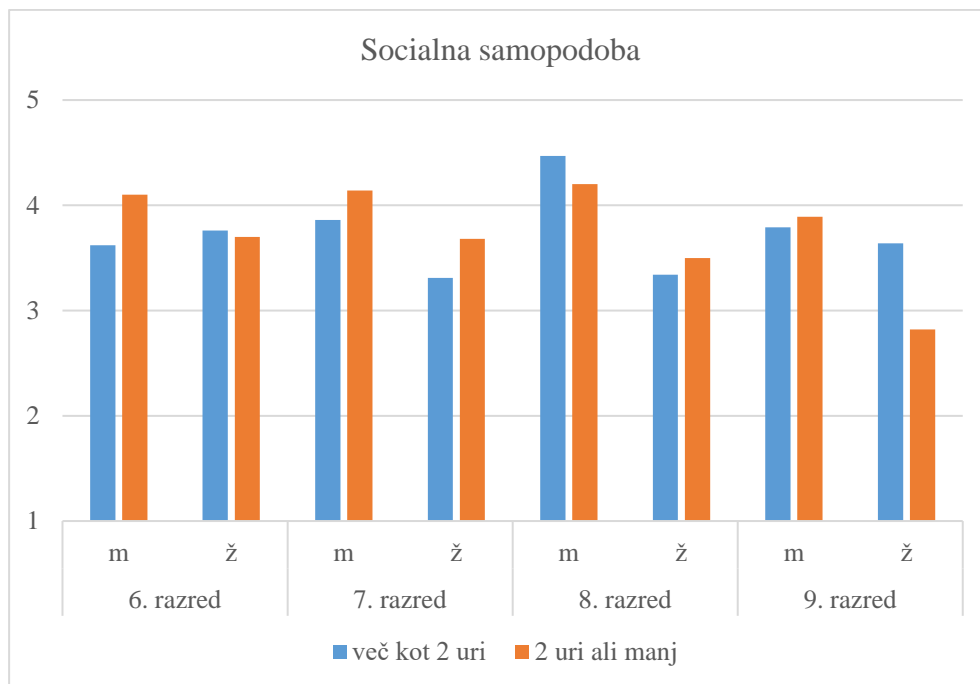
## 5.6 Samopodoba glede na količino časa, namenjenega družbenim omrežjem

V nadaljevanju so predstavljeni grafi, ki prav tako prikazujejo izraženo samopodobo glede na spol in razred, dodali pa smo tudi količino časa na družbenih omrežjih. V naslednjih treh grafih modri stolpci ponazarjajo tiste, ki so družbenim omrežjem povprečju namenili več kot dve uri dnevno, oranžni stolpci pa tiste, ki so družbenim omrežjem namenili v povprečju največ dve uri dnevno.



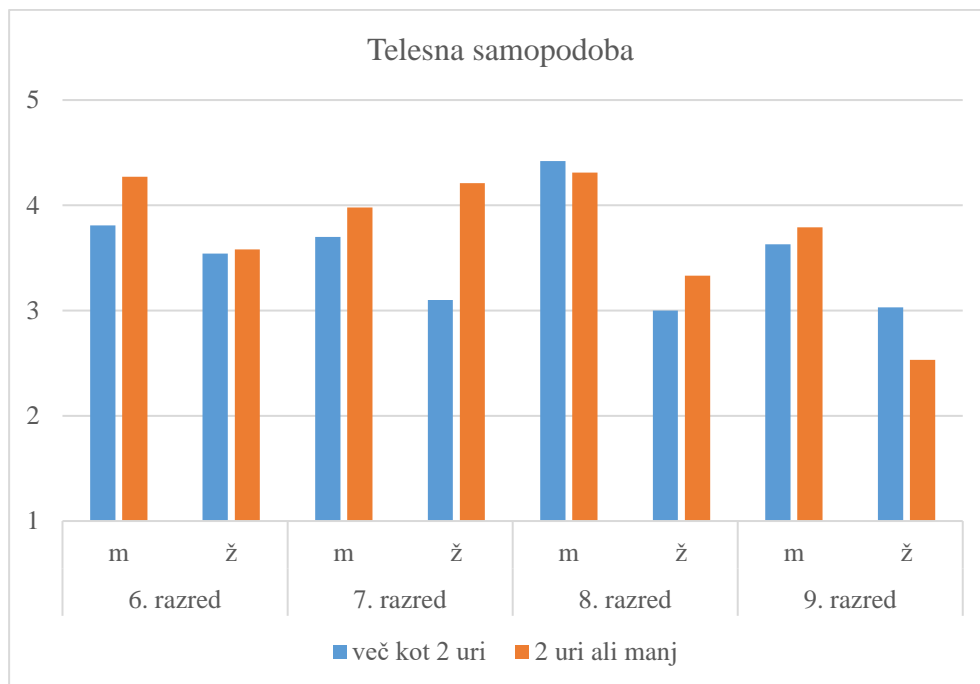
Graf 9: Povprečje izražene splošne samopodobe glede na spol, razred in količino časa na družbenih omrežjih

Zgornji graf prikazuje, kako je v povprečju izražena splošna samopodoba glede na spol, razred učencev in količino časa na družbenih omrežjih. Najnižjo splošno samopodobo (povprečje blizu 2,5 na lestvici od 1 do 5) so izrazila dekleta 9. razreda, ki družbenim omrežjem namenijo največ dve uri dnevno, najvišjo samopodobo pa so izrazili fantje 8. razreda, ki prav tako družbenim omrežjem namenijo največ dve uri dnevno (v povprečju približno 4,5 na lestvici od 1 do 5). Sicer glede na starost ni pomembnih razlik v splošni samopodobi, izrazitejše so razlike med spoloma, pri čemer imajo dekleta v splošnem nižjo splošno samopodobo kot fantje.



Graf 10: Povprečje izražene socialne samopodobe glede na spol, razred in količino časa na družbenih omrežjih

Iz zgornjega grafa je razvidno, da so večje razlike v socialni samopodobi med spoloma kot med različnimi razredi. Učenci izkazujejo povprečno oz. dobro samopodobo ne glede na količino uporabe družbenih omrežij, saj se povprečje točk pri večini giblje med 3 (»nisem odločen/odločena«) in 4 (»večinoma velja zame«). Višjo samopodobo (povprečje točk vsaj 4) imajo fantje 6., 7. in 8. razreda, ki družbenim omrežjem namenijo največ dve uri dnevno. Najvišjo socialno samopodobo pa so izrazila dekleta (povprečje med 4 in 5), ki družbenim omrežjem namenijo več kot dve uri dnevno. Najnižjo socialno samopodobo imajo dekleta 9. razreda, ki družbenim omrežjem namenijo največ dve uri dnevno – samo pri teh je povprečje odgovorov za to trditev nižje od 3.



Graf 11: Povprečje izražene telesne samopodobe glede na spol, razred in količino časa na družbenih omrežjih

Iz zgornjega grafa je razvidno, da se učenci med seboj razlikujejo v telesni samopodobi tako glede na starost in spol kot tudi glede na količino časa, namenjenega družbenim omrežjem. Najvišjo telesno samopodobo imajo fantje 8. razreda glede na čas, preživet na družbenih omrežjih, dobro telesno samopodobo pa imajo tudi fantje 6. in 7. razreda, ki družbenim omrežjem namenijo največ dve uri dnevno – vsi ti imajo povprečje točk vsaj 4 (na lestvici od 1 do 5, kjer višje število točk pomeni višjo samopodobo).

Pri večini učencev se je pokazalo, da imajo višjo telesno samopodobo tisti, ki družbenim omrežjem namenijo največ dve uri dnevno. Ta razlika je najbolj opazna pri dekletih 7. razreda, pri ostalih je manjša. Obratna pa je ta razlika pri dekletih 9. razreda, kjer vidimo, da imajo nižjo telesno samopodobo tista dekleta, ki manj časa preživijo na družbenih omrežjih. Hkrati imajo ta dekleta najnižjo telesno samopodobo med vsemi udeleženci (povprečje točk pod 3).

## **6 INTERPRETACIJA**

### **H1: Starejši učenci v večji meri uporabljajo družbena omrežja.**

Na podlagi naših ugotovitev lahko hipotezo potrdimo, saj v tabeli vidimo, da učenci 8. in 9. razreda povprečno uporabljajo družbena omrežja približno 3 ure na dan, medtem ko učenci 6. in 7. razreda okoli 2 uri dnevno. To potrjuje trend, da starejši učenci v večji meri uporabljajo družbena omrežja, kar smo sklepali na podlagi starostne omejitve 13 let, ki velja za večino aplikacij. Prav tako so starejši učenci vse bolj samostojni in imajo tudi več svobode pri dostopu do spleta. Prav tako v obdobju mladostništva postaja vse pomembnejše oblikovanje lastne identitete in iskanje potrditve med vrstniki, kar pa se odvija predvsem na družbenih omrežjih.

### **H2: Dekleta v večji meri uporabljajo družbena omrežja in pogosteje objavljajo lastne vsebine na družbenih omrežjih.**

To hipotezo lahko delno potrdimo. Dekleta sicer v večji meri uporabljajo družbena omrežja kot fantje, saj jim v povprečju namenijo dobro uro več časa dnevno kot fantje, hkrati pa se na našem vzorcu ni potrdila domneva, da bi dekleta tudi več objavljala. Kot kaže tabela 6 namreč med spoloma ni prišlo do izrazitih razlik v pogostosti objavljanja. Med fanti je bilo sicer več takšnih, ki nikoli ne objavljajo, je bilo pa tudi več takšnih, ki objavljajo vsak dan, tako da jasnega trenda ni opaziti. Sklepamo lahko torej, da so dekleta v večji meri pasivne udeleženke družbenih omrežij, ki čas namenjajo spremljanju drugih ljudi ter objav in ne objavljanju lastnih vsebin.

### **H3: Dekleta imajo nižjo samopodobo kot fantje.**

To hipotezo potrdimo, saj je iz grafov 6, 7 in 8, ki prikazujejo socialno, telesno in splošno samopodobo, razvidno, da imajo dekleta v povprečju slabšo samopodobo kot fantje. Kot smo sklepali in tudi potrdili, dekleta v večji meri namenjajo čas družbenim omrežjem, kjer so izpostavljena primerjavi z drugimi in idealiziranim podobam. Prav tako je razvidno iz grafov 9, 10 in 11, kjer je prikazana še povezava samopodobe s količino časa na družbenih omrežjih, da imajo dekleta, ki več časa namenijo družbenim omrežjem, v povprečju nižjo socialno, telesno in splošno samopodobo tako v primerjavi z dekleti, ki manj časa namenijo družbenim omrežjem, še bolj pa v primerjavi s fanti. To je skladno z rezultati drugih raziskav (Steinsbekk

idr., 2021), ki pojasnjujejo, da lahko izpostavljenost idealiziranim podobam negativno vpliva na njihovo telesno samopodobo ter povzroča večje nezadovoljstvo s svojim videzom. Prav tako lahko vpliva na njihovo socialno in splošno samopodobo, saj se pogosto oblikujejo nerealna pričakovanja glede lastnega življenja in dosežkov. Tudi Kompare idr. (2006) navajajo, da je dekletom v tem obdobju pomembnejši videz, ki pri fantih ni toliko v ospredju, tudi zato lahko sklepamo, da je učinek spremljanja družbenih omrežij pri dekletih bolj povezan s samopodobo.

#### **H4: Boljše splošno počutje izražajo učenci, ki na družbenih omrežjih dnevno v povprečju preživijo dve uri ali manj.**

Hipotezo potrdimo, saj je iz grafov 4 in 5 razvidno, da se učenci, ki manj časa namenijo družbenim omrežjem, v povprečju počutijo bolj srečno in zadovoljno s svojim življenjem. Ti učenci verjetno več časa namenijo tudi drugim prijetnim aktivnostim in so manj izpostavljeni negativnim vplivom družbenih omrežij, to pa prispeva k njihovemu boljšemu počutju. Tudi smernice za uporabo zaslonov nasploh pri otrocih in mladostnikih (safe.si) priporočajo največ dve uri uporabe zaslonov na dan, pri mladostnikih, mlajših od 13 let, pa do uro in pol na dan. Ker so negativni učinki prekomerne uporabe zaslonov znani, smo sklepali, da bo tudi prekomerna uporaba družbenih omrežij prispevala k slabšemu splošnemu počutju.

Poudariti je potrebno, da razlike v izraženem počutju glede na čas, namenjen družbenim omrežjem, niso velike in prav tako se niso pokazale pri vseh skupinah učencev in učenk, ki smo jih primerjali po tem kriteriju. To pomeni, da na splošno počutje vplivajo še marsikateri drugi dejavniki, ki niso povezani z družbenimi omrežji, npr. družinske razmere, uspeh v šoli, odnosi z vrstniki ipd.

#### **H5: Učenci, ki na družbenih omrežjih preživijo dve uri ali manj na dan, imajo boljšo samopodobo kot tisti, ki na družbenih omrežjih preživijo več časa.**

Hipotezo potrdimo, saj iz vseh treh grafov 9, 10 in 11 razberemo, da učenci, ki preživijo največ 2 uri na dan na družbenih omrežjih, izkazujejo višjo raven samopodobe. Tako dekleta kot fantje imajo višjo samopodobo – telesno, socialno in splošno. Naša sklepanja in argumenti so bili enaki kot pri hipotezi 4, zato smo predvidevali, da bo prekomerna uporaba družbenih omrežij slabo učinkovala tudi na samopodobo.

Tudi pri tem je pomembno poudariti, da so razlike v samopodobi glede na čas, namenjen družbenim omrežjem, majhne, in niso se pokazale pri vseh skupinah učencev, zato ne moremo prav velikega pomena pri oblikovanju samopodobe pripisovati času, ki ga posamezniki preživijo na družbenih omrežjih. Pomembno je upoštevati tudi dejavnike, kot so razmišljanje posameznika, odziv drugih na posameznika, družina, šola, status v družbi, sporočila s strani drugih medijev ipd. (Mayo Clinic Staff, 2020).

Zastavili pa smo tudi nekaj raziskovalnih vprašanj, da bi pridobili boljši vpogled v navade uporabe družbenih omrežij in občutij učencev ob tem.

### **Raziskovalno vprašanje 1: Katera družbena omrežja učenci uporabljajo najpogosteje?**

V splošnem med učenci naše šole prevladuje uporaba Snapchata in Tiktoka, kar se sklada tudi z ugotovitvami raziskave med mladimi v ZDA (Statista, 2022). Tiktok je sicer pogosteje v uporabi pri učencih 8. in 9. razreda, medtem ko učenci 6. in 7. razreda pogosteje uporabljajo Snapchat. Med uporabljanimi omrežji so navajali tudi Viber, Whatsapp in Discord.

### **Raziskovalno vprašanje 2: Koliko učencev ima starševski nadzor? Ali imajo starejši učenci manj starševskega nadzora kot mlajši?**

Med učenci, ki so odgovorili na to vprašanje, je 71 oz. 41 % takšnih, ki imajo starševski nadzor. Najmanj starševskega nadzora imajo učenci in učenke 9. razreda (21 %), v ostalih razredih je ta odstotek precej višji (44 % –51 %). Mlajši učenci so torej v večji meri še nadzorovani s strani staršev, kar pa se morda odraža tudi v manjši količini časa, ki ga namenijo družbenim omrežjem.

### **Raziskovalno vprašanje 3: Kako učenci različnih starosti in spolov ocenjujejo lastno počutje ob uporabi družbenih omrežij?**

Večina učencev ocenjuje, da uporaba družbenih omrežij oz. ogledovanje objav nima vpliva na njihovo počutje oz. samozavest, kar kažejo grafi 1, 2 in 3. V splošnem se ne strinjajo, da bi se po ogledu objav na družbenih omrežjih počutili manj samozavestno, v nekoliko večji meri so

se s to trditvijo strinjala dekleta 7., 8. in 9. razreda, kar pa se povezuje tudi s prejšnjimi ugotovitvami glede nižje samopodobe in slabšega splošnega počutja pri dekletih. Prav tako je večina učencev odgovorilo, da ob spremljanju objav na družbenih omrežjih nimajo občutka, da niso dovolj dobri v primerjavi z drugimi. Najbolj so se s to trditvijo strinjali fantje 7. razreda in dekleta 7., 8. in 9. razreda, kar nakazuje, da se ti učenci v večji meri primerjajo s podobami na družbenih omrežjih. Nenazadnje pa se tudi s trditvijo, da se po uporabi družbenih omrežjih pogosto počutijo žalostno ali tesnobno, v splošnem niso strinjali, v največji meri se žalostno ali tesnobno počutijo dekleta 9. razreda.

To kaže, da večina učencev ne doživlja negativnega vpliva družbenih omrežij na svojo samozavest in počutje. Mnogi so sposobni ohraniti pozitivno samopodobo ne glede na idealizirane podobe, ki jih pogosto vidijo na teh platformah.

### **Glavne ugotovitve**

Ugotavljamo, da imajo dekleta nižjo samopodobo kot fantje, izražajo slabše splošno počutje (predvsem starejša dekleta), prav tako pa izražajo negativnejša občutja ob spremljanju objav na družbenih omrežjih. Starejši učenci družbena omrežja uporabljajo v večji meri kot mlajši, prav tako jim dekleta namenijo v splošnem več časa kot fantje. V splošnem približno polovica učencev družbenim omrežjem nameni več kot dve uri dnevno, kar naj bi bila priporočena zgornja meja za uporabo zaslonskih naprav pri mladostnikih nasploh. Prevladuje uporaba Snapchata in Tiktoka. Ugotavljamo tudi, da imajo v splošnem nekoliko nižjo samopodobo in izražajo slabše splošno počutje učenci, ki družbenim omrežjem namenijo več kot dve uri dnevno kot tisti, ki jim namenijo največ dve uri.

Prav tako smo ugotovili, da imajo učenci v splošnem dobro samopodobo, da so zadovoljni v svojem življenju in da spremljanje objav na družbenih omrežjih v splošnem ne vpliva na njihovo počutje oz. dožemanje samega sebe. Izsledki torej nakazujejo na pomen družbenih omrežij, ki ni zanemarljiv, pri tem pa vendarle učenci v splošnem izražajo dobro samopodobo in dobro splošno počutje.

## **Možnosti za izboljšave**

Zavedamo se, da je lahko na rezultate vplivalo tudi nekaj drugih dejavnikov, ki jih tekom raziskovanja nismo mogli povsem nadzorovati. Zbiranje podatkov je potekalo skupinsko in morda niso vsi učenci razumeli navodil, kljub temu da smo bili ves čas na voljo za vprašanja. Ob oddaji vprašalnikov smo namreč ugotovili, da je nekaj učencev spregledalo zadnjo stran vprašalnika ali pa na posamezna vmesna vprašanja niso odgovarjali. Pri prvem vprašanju, ki se je nanašalo na količino časa, namenjenega družbenim omrežjem, je veliko učencev potrebovalo pomoč pri iskanju tega podatka na telefonu, nekateri pa kljub temu niso razumeli vprašanja in so podajali količino časa na tedenski ravni ali pa so zabeležili skupno uporabo zaslonov, ne samo družbenih omrežjih, čeprav smo jih na to posebej opozorili. Z iskanjem podatka na telefonu smo želeli zagotoviti večjo točnost podatkov, da ne bi učenci sami sklepali o času uporabe družbenih omrežij. Vendar pa kar nekaj učencev ob zbiranju podatkov ni imelo telefona, kar pomeni, da so zapisovali čas uporabe po lastni oceni, ki pa je lahko bila manj natančna, kar je vplivalo na točnost naših podatkov.

Ker je med učenci kar nekaj tujcev, ki slovenskega jezika ne obvladajo, so imeli morda pri odgovarjanju na vprašanja težave zaradi nerazumevanja, kar pa je lahko vplivalo tudi na rezultate.

## **Ideje za prihodnje raziskave**

V nadaljnjih raziskavah bi lahko vključili tudi mlajše učence, da bi preverili, v kolikšni meri so izpostavljeni družbenim omrežjem in kako le-ta vplivajo na njihovo počutje oz. samopodobo. Tako bi lažje načrtovali tudi intervencije na šoli, s katerimi bi lahko pravočasno ozaveščali učence tako o uporabi družbenih omrežij kot tudi o pomenu zdrave samopodobe nasploh. Samopodoba se oblikuje tudi kasneje v mladostništvu, zato bi lahko raziskavo izvedli tudi med dijaki. Zanimalo bi nas, kako se pri njih uporaba družbenih omrežij povezuje s samopodobo in splošnim počutjem in ali bi prišli do drugačnih ugotovitev kot pri osnovnošolcih.

Rezultati so pokazali blag učinek družbenih omrežij na samopodobo in splošno počutje, v prihodnje pa bi nas zanimalo, kateri so še drugi dejavniki, ki pripomorejo k zdravi samopodobi učencev, npr. družinska dinamika, šolsko okolje in predvsem druge pristočasne aktivnosti, ki jim nismo namenjali pozornosti.

## **7 DRUŽBENA ODGOVORNOST**

Raziskovalna naloga o povezavi med uporabo družbenih omrežij, samopodobo in splošnim blagostanjem mladostnikov prispeva k večji ozaveščenosti o vplivu družabnih omrežij na psihološko in čustveno dobrobit. Opozarjamo namreč na pomen odgovorne uporabe družbenih omrežij, ki lahko bistveno vplivajo na mladostnike kot posameznike in na njihovo vključenost v družbo. Naloga prispeva k družbeni odgovornosti tako, da izpostavlja možne negativne učinke pretirane uporabe omrežij, kot so slabša samopodoba, občutek izolacije ali manjvrednosti, hkrati pa omogoča razmislek o strategijah, kako mladostnike in širšo skupnost podpreti pri bolj zdravem pristopu k digitalnemu okolju. S tem prispevamo k ustvarjanju družbenih pogojev, ki spodbujajo dobro počutje, duševno zdravje in medsebojno podporo med mladimi.

Pri izvedbi raziskave smo upoštevali etična načela, kot so prostovoljno sodelovanje, anonimnost udeležencev in spoštovanje njihovih pravic. Na ta način prispevamo k odgovornemu raziskovanju, ki poudarja preglednost in poštenost pri obravnavi podatkov.

## 8 SKLEP

Naša raziskava je pokazala, da tudi družbena omrežja v smislu časa, preživetega na njih, in spremljanje določenih objav, prispevajo k oblikovanju samopodobe učencev, predvsem so k temu bolj nagnjena dekleta v višjih razredih, ki v povprečju namenijo tudi več časa družbenim omrežjem in imajo manj starševskega nadzora.

Uporaba družbenih omrežij se povezuje tudi s splošnim počutjem učencev, natančneje z občutji sreče in zaznanega zadovoljstva z življenjem, pri čemer so se prav tako v splošnem slabše počutila dekleta.

Opažamo, da je starševskega nadzora v 9. razredu manj, glede na naše ugotovitve pa vendarle menimo, da je pomembno zavedanje vplivov družbenih omrežij in pomen pozitivne samopodobe. Pri dekletih se je namreč pokazalo, da v povprečju vsa družbenim omrežjem namenijo več časa, kot je priporočen čas uporabe zaslonov na dan nasplloh (2 uri). Posebej zaskrbljujoč je podatek, da učenke 8. in 9. razreda v povprečju na dan družbenim omrežjem namenijo več kot 3 oz. več kot 4 ure časa. Predvsem v višjih razredih bi bilo torej smiselno izvesti kakšno delavnico na to temo z namenom ozaveščanja o ustrezni količini uporabe družbenih omrežij in pomenu zdravega ravnotežja med vsemi aktivnostmi.

Na podlagi naših ugotovitev je smiselno spodbujati zdrave navade pri uporabi družbenih omrežij ter raziskati načine za zmanjšanje negativnih vplivov. Čeprav družbena omrežja niso sama po sebi škodljiva, je pomembno, kako jih uporabljamo – uravnotežena in premišljena uporaba lahko zmanjša negativne posledice in izboljša kakovost življenja.

## 9 VIRI

- Centa, M. (2012). Negativni vpliv medijev in okolice na vrednote in na samopodobo mladostnic, *Bogoslovni vestnik*, 72(3), Pridobljeno 17. 12. 2024 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:doc-TCOLGXLS/72855b01-2daa-4806-928c-a4483598af5b/PDF>
- Davis, A. (2018). Social media lowers girls' self-esteem more than boys, new study shows. Pridobljeno 17. 12. 2024 s <https://www.standard.co.uk/news/health/social-medialowers-girls-selfesteem-more-than-boys-study-suggests-a3825311.html>
- Fromm, E. (2006). *Umetnost ljubezni in življenja*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Gabrovec, A. (2013). Biti pravi učitelj. *Didakta*, 22(162), 3.
- Kobal, D. (2000). Temeljni vidiki samopodobe. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Kobal Grum, D. (2017). *Samopodoba v diferencialni psihologiji*. Ljubljana: Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani.
- Kompare, A., Stražišar, M., Dogša, I., Vec, T. in Curk, J. (2006). *Uvod v psihologijo*. Ljubljana: DZS.
- Mayo Clinic Staff. (2020). *Self-esteem: Take steps to feel better about yourself*. Mayo Clinic. Pridobljeno 7. 1. 2025 s <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/self-esteem/art-20045374>
- Musek, J. (2005). *Psihološke in kognitivne študije osebnosti*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Musek, J. (2010). *Psihologija življenja*. Ljubljana: Inštitut za psihologijo osebnosti.
- Portal OSV. (n.d.). *Značilnosti družabnih omrežij*. Pridobljeno 14. 12. 2024 s <https://www.portalosv.si/druzabna-omrezja/znacilnosti-druzabnih-omrezij/>
- Rode, E. (2023). Družabna omrežja in samopodoba mladih (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani. <https://repositorij.uni-lj.si/Dokument.php?id=167734&lang=sly>
- Statista. (2022). Most popular social networks of teenagers in the United States from fall 2012 to fall 2021. Pridobljeno 7. 1. 2025 s <https://www.statista.com/statistics/250172/social-network-usage-of-us-teens-and-youngadults/>
- Steinsbekk, S., Fildes, A., Llewellyn, C. H. in Wichstrøm, L. (2021). The impact of social media use on appearance self-esteem from childhood to adolescence – A 3-wave community study. *Computers in Human Behavior*, 114, 106528. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106528>
- Youngs, B. (2000). *Šest temeljnih prvin samopodobe: Kako jih razvijamo pri otrocih in učencih: priročnik za vzgojitelje in učitelje v vrtcih, osnovnih in srednjih šolah*. Ljubljana: Educy.

## 10 PRILOGE

### VPRAŠALNIK O UPORABI DRUŽBENIH OMREŽIJ V POVEZAVI S SAMOPODOBO IN SPLOŠNIM POČUTJEM

Pozdravljen, pozdravljena,

sem \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ razreda in pišem raziskovalno nalogo na temo uporabe socialnih omrežij v povezavi s samopodobo in splošnim počutjem. Tvoje sodelovanje v raziskavi je prostovoljno, tvoji odgovori pa so anonimni. V primeru vprašanj se lahko obrneš name.

Že vnaprej se ti zahvaljujem za pomoč.

Razred: \_\_\_\_\_

Spol: \_\_\_\_\_

- Koliko časa dnevno preživiš na družbenih omrežjih?

\_\_\_\_\_

- Ali imaš starševski nadzor?

- Da
- Ne
- Drugo: \_\_\_\_\_

- Katera družbena omrežja uporabljaš (označi vsa, ki jih uporabljaš)?

- Instagram
- Tiktok
- Facebook
- BeReal
- Snapchat
- Drugo: \_\_\_\_\_

- Kako pogosto objavljaš svoje fotografije ali videe?

- nikoli
- nekajkrat na leto
- nekajkrat na mesec
- večkrat v tednu
- vsak dan (tudi večkrat)

V spodnjih tabelah označi, v kolikšni meri trditev velja zate.

	Sploh ne velja zame.	Malo velja zame.	Nisem odločen/ odločena.	Večinoma velja zame.	Popolnoma velja zame.
Po ogledu fotografij na družbenih omrežjih se počutim manj samozavestno glede svojega videza.	1	2	3	4	5
Ob spremljanju objav na družbenih omrežjih imam občutek, da nisem dovolj dober/dobra v primerjavi z drugimi.	1	2	3	4	5
Po uporabi družbenih omrežij se pogosto počutim žalostno ali tesnobno.	1	2	3	4	5
Večino dni se počutim srečno.	1	2	3	4	5
Na splošno sem zadovoljen/zadovoljna s svojim življenjem.	1	2	3	4	5

	Sploh ne velja zame.	Malo velja zame.	Nisem odločen/ odločena.	Večinoma velja zame.	Popolnoma velja zame.
Imam veliko dobrih lastnosti.	1	2	3	4	5
Včasih mislim, da nisem dovolj dober/dobra.	1	2	3	4	5
Včasih bi rad bil drugačen / rada bila drugačna kot sem.	1	2	3	4	5
Zadovoljen/zadovoljna sem s svojim videzom.	1	2	3	4	5
Pogosto se primerjam z drugimi glede svojega videza.	1	2	3	4	5
Zadovoljen/zadovoljna sem s svojo postavo.	1	2	3	4	5
Pogosto razmišljam o tem, kako me drugi vidijo.	1	2	3	4	5

Počutim se priljubljeno med svojimi vrstniki.	1	2	3	4	5
Imam občutek, da me vrstniki sprejemajo takšnega/takšno, kot sem.	1	2	3	4	5
Rad/rada bi, da bi me ljudje okoli mene imeli raje.	1	2	3	4	5
Če bi bil drugačen / bila drugačna, bi imel/imela več prijateljev.	1	2	3	4	5
Pogosto se počutim osamljeno ali izolirano od ostalih.	1	2	3	4	5
Z lahkoto vzpostavljam prijateljstva in ohranjam stike.	1	2	3	4	5
Zadovoljen/zadovoljna sem z odnosi, ki jih imam z drugimi ljudmi.	1	2	3	4	5