

OSNOVNA ŠOLA ŠALEK
ŠALEK 87, 3320 VELENJE

MLADI RAZISKOVALCI ZA RAZVOJ SAŠA REGIJE

RAZISKOVALNA NALOGA

**VPLIV UPORABE SOCIALNIH OMREŽIJ NA SAMOPODOBO
UČENCEV OSNOVNE ŠOLE ŠALEK**

Tematsko področje: PSIHOLOGIJA

Avtorica:
Eva Rošer Čuk, 8. razred

Mentorica:
Mojca Vedenik, univ. dipl. soc. del.

Velenje, 2026

Raziskovalna naloga je bila opravljena na Osnovni šoli Šalek Velenje.

Mentorica: Mojca Vedenik, univ. dipl. soc. del.

Datum predstavitve: marec 2026

KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA

ŠD Osnovna šola Šalek Velenje, šolsko leto 2025/2026
KG samopodoba/socialna omrežja/duševno zdravje/telesna samopodoba/
AV ROŠER ČUK, Eva
SA VEDENIK, Mojca
KZ 3320 Velenje, Slovenija, Šalek 87
ZA Osnovna šola Šalek Velenje
LI 2026
IN VPLIV UPORABE SOCIALNIH OMREŽIJ NA SAMOPODOBO UČENCEV
OSNOVNE ŠOLE ŠALEK
TD Raziskovalna naloga
OP VI, 37 str., 9 pregl., 5 graf., 4 sl., 1 pril., 13 vir.
IJ SL
JI sl/en

Al Raziskovalna naloga obravnava vpliv uporabe socialnih omrežij na samopodobo učencev. Mladi socialna omrežja uporabljajo pogosto, pri tem pa se premalo zavedajo tveganj, ki jih ta prinašajo, zlasti primerjanja z drugimi in vpliv na sprejemanje samega sebe. Namen raziskovalne naloge je bil ugotoviti, kako pogosto učenci 7., 8. in 9. razreda Osnovne šole Šalek uporabljajo socialna omrežja ter kako uporaba vpliva na njihovo doživetje lastnega videza, lastne vrednosti in zadovoljstva s samim seboj.

Raziskava je bila izvedena z anketnim vprašalnikom, v katerem so sodelovali učenci omenjenih razredov, ter z intervjujem s klinično psihologinjo, ki se v svoji praksi pogosto srečuje z mladostniki z negativno samopodobo in drugimi njihovimi težavami na področju duševnega zdravja. Rezultati raziskave so pokazali, da večina učencev uporablja socialna omrežja, vendar se s številom všečkov in odzivi vrstnikov večinoma ne obremenjujejo. Večina učencev se sprejema takšne, kot so, je ponosna na svoje dosežke in zaupa v svoje sposobnosti. Prav tako je večina zadovoljna s svojim telesnim videzom, le manjši delež učencev bi želel spremeniti posamezne dele telesa. Kljub temu nekateri učenci doživljajo občutke manjvrednosti ali prilagajajo objavljene vsebine, kar poudarja pomen preventivnega dela, ozaveščanja o pasteh socialnih omrežij ter spodbujanja pozitivnega odnosa do lastne podobe.

KEY WORDS DOCUMENTATION

ND Osnovna šola Šalek Velenje, šolsko leto 2025/2026
CX self-esteem/social media/mental health/body image
AU ROŠER ČUK, Eva
AA VEDENIK, Mojca
PP 3320 Velenje, Slovenija, Šalek 87
PB Osnovna šola Šalek Velenje
PY 2026
TI The Impact of Social Media on Students' Self-Esteem at Šalek Elementary School
DT Research work
NO VI, 37 p., 9 tab., 5 graf., 4 fig., 1 ann., 13 ref.
LA SL
AL sl/en
AB The research paper examines the impact of social media use on students' self-image. Young people use social media frequently, but they are not always aware of the risks it entails, especially comparison with others and its influence on self-acceptance. The aim of the research was to determine how often 7th, 8th, and 9th grade students of Šalek Primary School use social media and how this use affects their perception of their own appearance, self-worth, and satisfaction with themselves. The research was conducted using a questionnaire completed by students from the mentioned grades, as well as an interview with a clinical psychologist who, in her practice, often works with adolescents experiencing negative self-image and other mental health difficulties. The results showed that the majority of students use social media, but most of them are not overly concerned with the number of likes or peer reactions. Most students accept themselves as they are, are proud of their achievements, and trust their abilities. The majority are also satisfied with their physical appearance, with only a small proportion wishing to change certain parts of their body. Nevertheless, some students experience feelings of inferiority or adjust the content they post, which highlights the importance of preventive work, raising awareness of the pitfalls of social media, and encouraging a positive attitude toward one's self-image.

KAZALO VSEBINE

1 UVOD	1
1. 1 HIPOTEZE	3
1. 2 CILJI	3
2 PREGLED OBJAV	4
2. 1 KAJ JE SAMOPODOBA	4
2.1.1 POZITIVNA SAMOPODOBA	6
2.1.2 NEGATIVNA SAMOPODOBA	7
2. 2 VRSTE SAMOPODOBE	8
2. 3 UPORABA SOCIALNIH OMREŽIJ MED MLADIMI	9
2. 3. 1 STAROSTNA OMEJITEV ZA UPORABO SOCIALNIH OMREŽIJ	12
3 METODOLOGIJA	14
3. 1 MERSKI INSTRUMENTI IN VIRI PODATKOV	14
3.1.1 INTERVJU S KLINIČNO PSIHOLIGINJO	14
3. 2 POPULACIJA IN VZOREC	19
3. 3 ZBIRANJE IN OBDELAVA PODATKOV	19
4 IZSLEDKI IN RAZPRAVA	19
4. 1 UPORABA SOCIALNIH OMREŽIJ MED UČENCI OŠ ŠALEK	20
4. 2 POGOSTOST UPORABE SOCIALNIH OMREŽIJ	20
4. 3 DNEVNA UPORABA SOCIALNIH OMREŽIJ	21
4. 4 NADZOR STARŠEV NAD UPORABO SOCIALNIH OMREŽIJ	22
4. 5 RAZLOGI UPORABE SOCIALNIH OMREŽIJ	22
4. 6 NEGATIVNE PLATI SOCIALNIH OMREŽIJ	23
4. 7 POZNAVANJE BESEDE SAMOPODOBA	24
4. 8 POMEN VŠEČKOV	24
4. 9 BRISANJE OBJAV	25
4. 10 ČUSTVA OB OBJAVAH	26
4. 11 NAČRTOVANJE OBJAV	27
4. 12 RAZLOGI OBJAVLJANJA FOTOGRAFIJ S FILTRI	27
4. 13 PRIMERJAVA FOTOGRAFIJ – realne in s filtri	28
4. 14 KAKO VIDIM SEBE	29
4. 15 SPREMEMBE DELOV TELESA	30
5 ZAKLJUČEK	31
6 POVZETEK	35
7 VIRI IN LITERATURA	36
8 ZAHVALA	
9 IZJAVA	
10 PRILOGE	

KAZALO SLIK

Slika 1: Zrcalo z baterijo (avtor E. Rošer Čuk)	1
Slika 2: Čustva na obvestilih (avtor E. Rošer Čuk)	9
Slika 3: Zaslon me je zadel naravnost v srce (avtor E. Rošer Čuk)	10
Slika 4: Motivacijska tabla za spodbujanje pozitivne samopodobe učencev	32

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Uporaba socialnih omrežij	20
Graf 2: Dnevna uporaba socialnih omrežij	21
Graf 3: Razlogi uporabe socialnih omrežij	22
Graf 4: Pomen všečkov	25
Graf 5: Občutki ob manjšem številu všečkov	26

KAZALO TABEL

Tabela 1: Pogostost uporabe socialnih omrežij	20
Tabela 2: Nadzor staršev nad uporabo socialnih omrežij	22
Tabela 3: Poznavanje besede samopodoba	24
Tabela 4: Brisanje objav	25
Tabela 5: Načrtovanje objav	27
Tabela 6: Fotografija s filtrom	28
Tabela 7: Realna fotografija	28
Tabela 8: Kako vidim sebe	29
Tabela 9: Sprememba delov telesa	30

1 UVOD

Večina mojih sošolcev in prijateljev uporablja različna socialna omrežja, na katerih preživimo veliko časa. Najpogosteje uporabljamo Instagram, Tiktok, Snapchat, YouTube in Facebook. Ob spremljanju vplivnežev, znanih osebnosti ter tudi idealiziranih objav prijateljev in znancev se pogosto začnemo primerjati z njimi. Želimo izgledati popolno in imeti popolno življenje – biti uspešni, potovati, hoditi na izlete, nositi oblačila in obutev priznanih blagovnih znamk ter biti ves čas zadovoljni in veseli. Krog ljudi, s katerimi se primerjamo, postane zelo širok, zato vedno najdemo nekoga, ki mu želimo biti podobni. To v nas pogosto vzbudi nelagodje in stisko ter vodi v vse večje nezadovoljstvo z lastnim videzom in življenjem nasploh.

Ob tem se pogosto sprašujem, kaj sploh pomeni biti popoln in kaj je lepota. Ali je lepa punca tista, ki ima sijočo kožo brez mozoljev, športno postavo, lepe in sijoče lase ter polne ustnice?

Čeprav se zavedam, da veliko fotografij pred objavo na spletu preide skozi različne filtre in računalniške obdelave, se vseeno pogosto ujamem v primerjanje z drugimi. Ko se primerjamo z drugimi, pa obstaja tveganje, da sebe začnemo dojemati kot manj privlačne in manj vredne. Mladim je vsekakor zelo pomembno, kako jih vidijo vrstniki. Želimo jim ugajati, biti opaženi in zanje dovolj »lepi«.



Slika 1: Zrcalo z baterijo (avtor E. Rošer Čuk).

Prav tako opažam, da moji prijatelji pogosto obdelujejo svoje fotografije. Uporabljajo različne filtre in orodja, ki jih ponujajo socialna omrežja in aplikacije, da bi bili videti čim bolj popolni. Čeprav se zavedamo, da takšne fotografije niso povsem pristne, v ljudeh, s katerimi se primerjamo, pogosto vzbujajo zavist ter občutke manjvrednosti, tesnobe, razočaranja in celo jeze. Ti občutki se pojavijo zaradi nezadovoljstva z lastno podobo, da ne ustrezamo idealom, ki jih prikazujejo socialna omrežja.

Pomembno je tudi zavedanje, da uporabniki socialnih omrežij večinoma delijo le dogodke in trenutke, na katere so ponosni, ter prijetne plati svojega življenja. Redkeje pa objavljajo resnične vsakdanje situacije, ki so lahko tudi žalostne ali neprijetne, saj te za druge uporabnike pogosto niso zanimive. Fotografije in videoposnetki vplivnežev so poleg tega skrbno načrtovani in pogosto močno računalniško obdelani z namenom privabljanja čim več sledilcev, zato ustvarjajo vtis popolnega in brezskrbnega življenja.

Zaradi vsega navedenega sem se odločila raziskati, kako socialna omrežja vplivajo na samopodobo učencev sedmega, osmega in devetega razreda naše šole. Z raziskovalno nalogo sem želela ugotoviti, kako pogosto učenci uporabljajo socialna omrežja ter kako ta vplivajo na njihovo dožemanje lastnega videza, lastne vrednosti in zadovoljstva s samim seboj. Namen raziskave je tudi ozaveščanje učencev o pasteh primerjanja z drugimi na socialnih omrežjih in spodbujanje bolj kritičnega pogleda na objave na socialnih omrežjih.

Za poglobljene odgovore na raziskovalna vprašanja sem se obrnila tudi na klinično psihologinjo mag. Mašo Naraločnik Sinur, vodjo Centra za duševno zdravje otrok in mladostnikov Velenje, s katero sem opravila intervju.

1.1 HIPOTEZE

V raziskovalni nalogi sem zastavila nekaj raziskovalnih predvidevanj oziroma hipotez, na katere sem v okviru raziskave poskušala poiskati odgovore.

V raziskovalni nalogi uporabljam moški spol, pri čemer izrazi v moški slovnični obliki veljajo za učence in učenke.

H₁: Večina anketiranih učencev uporablja socialna omrežja več kot 3 ure dnevno.

H₂: Anketirani učenci v večji meri uporabljajo socialna omrežja zaradi dolgčasa kot pa za pridobivanje popularnosti oziroma za večje število všečkov in sledilcev.

H₃: Večina anketiranih učencev se obremenjuje s številom všečkov na svojih objavah.

H₄: Večina anketiranih učencev skrbno načrtuje svoje objave na socialnih omrežjih.

H₅: Več kot polovica anketiranih učencev se sprejema takšne, kot so – tudi s pomanjkljivostmi.

H₆: Večina anketiranih učencev je zadovoljna s svojim izgledom in ga ne bi želela spremeniti.

1.2 CILJI

V svoji raziskovalni nalogi sem želela ugotoviti:

- ali učenci naše šole uporabljajo socialna omrežja in kako pogosto;
- ali jim starši omejujejo uporabo socialnih omrežij;
- zakaj učenci uporabljajo socialna omrežja;
- ali učenci poznajo negativne vplive socialnih omrežij;
- ali učenci poznajo pojem samopodoba;
- koliko jim pomenijo odzivi vrstnikov na njihove objave in kaj ob tem čutijo;
- ali učenci skrbno načrtujejo svoje objave na socialnih omrežjih;
- zakaj pri svojih objavah uporabljajo filtre;
- kako učenci doživljajo mnenje drugih o sebi, ali se sprejemajo, si zaupajo in so ponosni na svoje dosežke;
- ali so učenci naše šole zadovoljni s svojim videzom in ali bi na svojem telesu kaj spremenili.

2 PREGLED OBJAV

Uporaba socialnih omrežij je vse bolj razširjena tudi med učenci osnovnih in srednjih šol, zato je vpliv teh omrežij na samopodobo mladih in na njihovo duševno zdravje pogosta tema številnih raziskav, diplomskih in magistrskih nalog. Kljub že obstoječim ugotovitvam sem se odločila temo podrobneje raziskati na primeru učencev Osnovne šole Šalek, saj menim, da je poznavanje značilnosti in izkušenj naših učencev izjemno pomembno. Pridobljeni podatki bodo za šolo dragoceni, saj bodo služili kot izhodišče za načrtovanje ustreznih preventivnih dejavnosti, ozaveščanju učencev o varni in odgovorni rabi socialnih omrežij ter spodbujanju pozitivne samopodobe.

2.1 KAJ JE SAMOPODOBA

Kobal Grum (2017) definira samopodobo kot predstavo, ki jo ima posameznik o sebi, razvija pa se že od rojstva in se gradi do poznega mladostništva.

Dejavniki, ki vplivajo na to, kakšen odnos bo imel posameznik do samega sebe, so: čustvovanje, mišljenje, obnašanje, medsebojni odnosi, odnos do sebe in okolja.

Samopodoba usmerja naše razmišljanje o sebi in svetu, naše čustvovanje in vedenje ter vpliva na odnose z drugimi.

Psiholog Carl Rogers (1961) pravi, da imamo vsi ljudje izraženo potrebo, da bi nas drugi pozitivno vrednotili. Želimo si biti ljubljene, sprejeti in cenjeni (Tacol, 2019).

Začetnik sodobnega pojmovanja samopodobe, ameriški psiholog Nathaniel Branden (1994), jo opredeljuje kot skupek samoučinkovitosti in samospoštovanja.

Samoučinkovitost pomeni zaupanje vase, v svoje sposobnosti, svoj način razmišljanja, odločanja, prevzemanja odgovornosti. Človek, ki ima te lastnosti, čuti, da se lahko zanese nase, da obvladuje svoje življenje in da ima nadzor nad njim.

Samospoštovanje pa predstavlja vrednostni vidik samopodobe. Samospoštovanje pomeni zaupanje v lastno vrednost. Pozitivno samospoštovanje nam omogoča, da se cenimo, sprejemamo takšne, kot smo, ter verjamemo, da imamo pravico do sreče, prijateljstva, ljubezni (Tacol, 2019).

Pri primerjanju z drugimi je pomembno, da si prizadevamo in da ne vidimo pri drugih le prednosti, pri sebi pa le primanjkljaje. Tudi drugi imajo težave in niso popolni.

Alenka Tacol (2019) poudarja, da popolnih ljudi ni in ni potrebe po tem, da bi si prizadevali za popolnost. Zato svojih pomanjkljivosti ne smemo opazovati skozi povečevalno steklo, temveč je pomembno, da pri sebi cenimo lastnosti in močna področja. Če se tega večkrat zavemo, bomo bolj zadovoljni s seboj in imeli boljšo samopodobo.

Ljudje smo si med seboj različni. Razlikujemo se po osebnostnih lastnostih, kot so prijaznost, delavnost, poštenost in iskrenost, pa tudi po telesnih značilnostih, na primer po barvi oči in las, telesni višini ter teži. Nekateri so bolj glasbeno ali likovno nadarjeni, drugi imajo raje šport, spet imajo dobro razvite ročne spretnosti. Pomembno je, da se sprejemamo in se imamo radi tudi takrat, ko s svojimi lastnostmi nismo povsem zadovoljni. Pogosto se zgodi, da občudujemo lastnosti, ki jih imajo drugi, sami pa jih nimamo ali pa si jih želimo. Prav tako nas lahko motijo značilnosti, ki jih drugi morda celo občudujejo. Ljudje z ravnimi lasmi si želijo skodrane, tisti s skodranimi pa ravne. Zato je pomembno, da sprejemamo svoje telo in svoj zunanji videz. Določenih telesnih značilnosti ne moremo spremeniti, kar je treba sprejeti. Na nekatere lastnosti pa imamo vpliv – z ustrezno osebno higieno, dovolj spanja, zdravo prehrano, rednim gibanjem ter z izogibanjem kajenju, alkoholu in drugim opojnim substancam. Prav tako je pomembno, da poskrbimo za sproščanje in dobro počutje.

(Vir: Tacol, A. 1. korak do boljše samopodobe – Spoštujem se in se sprejemam, dostopno na <https://www.tosemjaz.net/razisci/custva-in-psihicne-stiske/spostujem-se-in-se-sprejemam/> (27. 11. 2025)).

2.1.1 POZITIVNA SAMOPODOBA

Samopodoba je izredno pomembna v obdobju odraščanja, prav tako pa je pozitivna samopodoba ključna za razvoj zdrave osebnosti.

Krepitev pozitivne samopodobe mladostnikov je z vidika preventive zelo pomembna (Mann, Hosman, Schaalma in de Vries, 2004).

Človek, ki ima pozitivno samopodobo:

- se spoštuje, si zaupa in se ceni;
- si postavlja cilje in si prizadeva, da bi jih dosegel;
- sodeluje z drugimi, jih sprejema in ima prijatelje;
- se ne umika pred težavami, ampak jih poskuša reševati;
- je pri svojih odločitvah samostojen, ne potrebuje odobravanja drugih;
- se lažje prilagaja spremembam;
- prevzema odgovornost za svoje vedenje;
- prepozna, sprejema, izraža in uravnava svoja čustva ter je večinoma dobro razpoložen (A. Tacol, 2019).

Človek s pozitivno samopodobo lažje dosega svoje cilje, se ne umika pred težavami, temveč se z njimi sooči in na splošno živi bolj kakovostno. Kljub temu to ni vedno enostavno, saj se pojavijo trenutki, ko je težko ostati pozitiven in ne razmišljati o tem, kaj smo storili narobe ali zakaj smo se znašli v določeni situaciji, čeprav morda nismo krivi.

2.1.2 NEGATIVNA SAMOPODOBA

Znaki negativne samopodobe se kažejo kot vedenjski problemi, kot nenehne zahteve po pozornosti ali kot popolni umik (Tacol, 2019).

Znaki negativne samopodobe so (Youngs, 2000):

- negativno vedenje,
- nenehno samopodcenjevanje,
- občudovanje brez tekmovanja,
- šibko prizadevanje za učiteljevo pozornost,
- pretirano kritiziranje in
- pretirana zaskrbljenost glede mnenja in namenov vrstnikov.

Slaba samopodoba predstavlja dejavnik tveganja za razvoj različnih težav v duševnem zdravju (depresije, tesnobe, motenj hranjenja) ter tveganih vedenj pri mladostnikih, kot so nasilje, zlorabe alkohola in drog itd. (Tacol, 2019).

2.2 VRSTE SAMOPODOBE

Številne raziskave potrjujejo, da je samopodoba sestavljena iz večjega števila področij, ki so v hierarhičnem odnosu. Število področij posameznikove samopodobe z zorenjem narašča. Med najpomembnejšimi področji v obdobju mladostništva so naslednja (Kompore idr., 2006 v Tacol, 2019):

- Telesna samopodoba so prepričanja in sodbe o lastni telesni privlačnosti, primerjave lastnega videza z videzom drugih. Mladostniki se s telesno samopodobo zelo veliko ukvarjajo ter sebe in druge v veliki meri vrednotijo na osnovi telesnih značilnosti. Pri dekletih je pomembnejši videz, pri fantih pa telesne sposobnosti, moč in spretnost.

Večina mladostnikov se začne intenzivneje ukvarjati s svojim zunanjim videzom v najstniških letih. Sčasoma nekateri ugotovijo, da s svojim videzom niso zadovoljni. O teh občutkih se nekateri z drugimi odkrito pogovarjajo, medtem ko jih drugi zadržujejo zase. Zaradi tega se lahko začne krhati samopodoba, mladostnik pa se vse pogosteje sprašuje, kako ga dojemajo drugi.

Skupina, ki je še posebej ranljiva za primerjanje svojega videza z drugimi, so mladostniki, predvsem mladostnice, ki so nagnjene k perfekcionizmu. Perfekcionizem med mladimi je vse bolj razširjen, kar je zaskrbljujoče, saj lahko vodi do številnih negativnih posledic, kot so depresija, motnje hranjenja in celo samomorilne misli.

(Vir: Negativni vplivi družabnih medijev na samopodobo mladostnic, dostopno na <https://safe.si/novice/negativni-vplivi-druzabnih-medijev-na-samopodobo-mladostnic> (26. 11. 2025)).

- Socialna samopodoba obsega predstave in pojmovanja o tem, kakšna je kakovost naših odnosov z drugimi (posebej z vrstniki istega in nasprotnega spola), koliko smo priljubljeni, kako smo sposobni sklepati prijateljstva ipd.

- Čustvena samopodoba so zaznave in prepričanja o izražanju in obvladovanju čustev, o tem, ali smo pretežno dobro ali slabo razpoloženi, kako močno se v določenih situacijah čustveno vznburimo in podobno. Gre za notranji “čustveni zemljevid”, ki se oblikuje skozi izkušnje v otroštvu.
- Akademski samopodoba obsega predstave in pojmovanja o lastnih sposobnostih in učnih dosežkih na različnih področjih: doživljanje lastne učne (ne)uspešnosti, sposobnosti za učenje, zanimanja za šolske predmete, zaupanje v lastne intelektualne sposobnosti ipd.

2.3 UPORABA SOCIALNIH OMREŽIJ MED MLADIMI

Pridevnik družbeno (socialno), ki stoji pred samostalnikom omrežje, ponuja prvo iztočnico, zakaj so otroci tako navdušeni privrženci družbenih omrežij na internetu: eden najbolj značilnih vidikov pubertete je močno izražena potreba po stiku s prijatelji. Želja po druženju, potreba po pripadnosti skupini in na splošno po eksperimentiranju odnosov zunaj družinskega okolja so sestavni deli adolescencnega razvojnega obdobja. V adolescenci se potreba po iskanju lastne identitete izrazi v dejstvu, da iščemo mrežo prijateljev in vrstnikov, s katerimi se primerjamo in se po njih zgledujemo (Tonioni, 2013).



Slika 2: Čustva na obvestilih (avtor E. Rošer Čuk).

Današnji mladostniki so pripadniki "generacije Z", kot v zahodnem svetu označujemo generacijo, rojeno okvirno med letoma 1997 in 2012. "Zoomerji" so pogosto označeni za "digitalne domorodce", saj so sploh prva generacija Zemljanov, ki se je praktično rodila v svet interneta, pametnih telefonov in družbenih omrežij. Prav tako jih starši pogosto izpostavljajo na socialnih omrežjih že preden sami začnejo uporabljati te aplikacije, saj objavljajo njihove fotografije.

Marko Puschner s slovenskega centra za varnejši internet Safe.si pravi, da se vstopna starost v svet socialnih omrežij znižuje. Na Safe.si ugotavljajo, da so najstniki nekje od vključno šestega razreda osnovne šole intenzivni uporabniki socialnih omrežij. Otroci začnejo "instagramirati" in "tiktokati" že v četrtem razredu ali še prej, ko so torej stari devet ali deset let. Starostna meja se je znižala v času epidemije covid-19.



Slika 3: Zaslon me je zadel naravnost v srce (avtor E. Rošer Čuk)

Pri Safe.si poudarjajo še eno past za mladostnike, in sicer izključenost. Socialna omrežja so namreč za mladostnike pomemben kanal za stik in virtualno druženje z vrstniki ter izmenjavo informacij. Pri tem ima pomembno vlogo tudi medvrstniški pritisk, saj se posamezniki, ki ne uporabljajo socialnih omrežij, lahko počutijo izključene.

(Vir: Čezmerna uporaba družbenih omrežij pri mladostnikih vodi v nezadovoljstvo z življenjem, dostopno na <https://www.rtvsllo.si/znanost-in-tehnologija/cezmerena-uporaba-druzbenih-omrezij-pri-mladostnikih-vodi-v-nezadovoljstvo-z-zivljenjem/618041#:~:text=posledici%20tudi%20od%C5%BEiranje-,%C4%8Dasa,-za%20druge%20aktivnosti> (25. 11. 2025)).

Socialna omrežja imajo lahko tudi številne pozitivne plati. Omogočajo povezovanje in komunikacijo s prijatelji, družino in vrstniki. Poleg tega omogočajo deljenje različnih idej in mnenj. Socialna omrežja so lahko tudi v pomoč pri učenju in šolskem delu.

Ena glavnih prednosti socialnih omrežij v primerjavi s klepetalnicami, forumi ali e-pošto je možnost izbire in iskanja stikov na podlagi skupnih točk (na primer podobnih glasbenih okusov ali obiskovanja iste šole). To omogočajo podrobni podatki, ki jih uporabniki navedejo v svojih profilih (Tonioni, 2013).

Vendar pa imajo socialna omrežja številne pasti, zato pozitivne plati ne odtehtajo previdnosti pri njihovi uporabi. Uporaba socialnih omrežij lahko namreč negativno vpliva tudi na našo samopodobo. Med druge pasti spadajo tudi deljenje osebnih podatkov ter dejstvo, da vse objavljeno ostane vidno in dostopno še dolgo po objavi.

2. 3. 1 STAROSTNA OMEJITEV ZA UPORABO SOCIALNIH OMREŽIJ

Nevarnosti uporabe socialnih omrežij se zavedajo tudi evropski politiki, saj so mladi na spletu izpostavljeni spletnemu nasilju in neprimernim vsebinam. Prav tako prekomerna raba socialnih omrežij ter zaslonov nasploh pušča posledice na duševnem zdravju mladih. Oktobra so države članice na neformalnem svetu ministrov za telekomunikacije na Danskem podpisale Jutlantsko deklaracijo, ki med drugim poudarja zaščito mladoletnikov pred zasvojenostjo in škodljivimi vsebinami. Med podpisniki je bila tudi Slovenija.

Nekatere države so naklonjene popolni prepovedi uporabe socialnih omrežij za mlajše od 16 let (kot je to uvedla Avstralija), druge pa predlagajo obvezno privolitev staršev kot pogoj za uporabo.

Na ministrstvu za digitalno preobrazbo menijo, da bi morala biti najnižja starost za uporabo socialnih omrežij 16 let, saj raziskave kažejo, da je zgodnja izpostavljenost digitalnim platformam povezana z večjim tveganjem za težave v duševnem zdravju in zasvojenost. Predlagana starostna omejitev temelji na znanstvenih ugotovitvah glede razvoja možganov otrok in mladostnikov.

Danska, Francija in Grčija so za postavitev meje pri 15 letih, Španija pa bi zahtevala dopoljenih 16 let. Slednjemu predlogu Španije je naklonjena tudi Slovenija.

Raziskave kažejo, da se je duševno zdravje mladih po letu 2010 (sovpada z razširitvijo pametnih telefonov) začelo opazno slabšati. Prav tako raziskave kažejo, da dekleta niso dovolj zrela za uporabo socialnih omrežij pred 13. letom, fantje pa ne pred 16. letom.

Nekatera podjetja, lastniki socialnih omrežij, celo načrtno zaposlujejo nevroznanstvenike in druge strokovnjake, da razvijajo orodja (npr. vsehke, neskončno pomikanje itd.), ki pritegnejo uporabnike in povečujejo tveganje za zasvojenost, predvsem med mladimi.

V Sloveniji se glede starostnih omejitev za uporabo družbenih omrežij trenutno uporabljajo določbe GDPR (Splošna uredba o varstvu podatkov) in Zakona o varstvu osebnih podatkov (ZVOP-2), ki urejata, pod kakšnimi pogoji lahko mladoletniki dajejo privolitev za obdelavo osebnih podatkov pri storitvah informacijske družbe. Po zakonodaji lahko otrok samostojno privoli v uporabo takšnih storitev, če je star vsaj 15 let. Za mlajše od 15 let je potrebna privolitev starša ali skrbnika.

(Vir: Slovenija med državami, ki bi prepovedale družbena omrežja mlajšim od 16 let, dostopno na <https://info360.si/aktualno/slovenija-med-drzavami-ki-bi-prepovedale-druzbena-omrezja-mlajsim-od-16-let/> (26. 11. 2025)).

Priporočil za uporabo socialnih omrežij nismo zasledili, čeprav mnogi poudarjajo, da je bolj kot pogostost pomemben način uporabe. Socialna omrežja so del našega vsakdana in se jim ne moremo povsem izogniti. Pomembno pa je, kako jih uporabljamo in da se zavedamo vseh nevarnosti, ki jih prinašajo.

V letu 2021 so izšle Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih, ki jih je na pobudo pediatrov pripravila multidisciplinarna skupina strokovnjakov, ki delajo z otroki in mladostniki. Skupina je preučila aktualno znanstveno literaturo in pregledala smernice iz drugih držav. Gre za prva slovenska nacionalna priporočila za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih.

Priporočilo za uporabo naprav z zasloni za starost od 10 do 12 let je do 1,5 ure dnevno, za starost od 13 do 18 let pa do 2 uri dnevno. Pri tem je mišljena uporaba za zabavo in ne za delo za šolo in učenje. Te smernice pa bi tako lahko uporabili tudi za socialna omrežja, saj so mišljena za uporabo za zabavo.

3 METODOLOGIJA

3.1 MERSKI INSTRUMENTI IN VIRI PODATKOV

Podatke sem pridobila neposredno od anketirancev. Kot merski instrument sem uporabila spletni anketni vprašalnik, ki sem ga izdelala v aplikaciji Arnes 1ka, ki je tudi priloga raziskovalne naloge. Vprašanja sem s pomočjo mentorice sestavila na podlagi prebrane strokovne literature in nekaterih lastnih opažanj glede uporabe socialnih omrežij in samopodobe med mladimi.

O temi sem raziskovala od meseca oktobra 2025 do februarja 2026.

3.1.1 INTERVJU S KLINIČNO PSIHOLOGINJO

O vplivu uporabe socialnih omrežij na samopodobo učencev sem povprašala tudi klinično psihologinjo, mag. Mašo Naraločnik Sinur, ki je vodja Centra za duševno zdravje otrok in mladostnikov, ki deluje v okviru Zdravstvenega doma Velenje. Na podlagi intervjuja sem prav tako pridobila dragocene podatke za mojo raziskovalno nalogo.

Ali se pri svojem delu srečujete z učenci oziroma mladostniki, ki imajo težave s samopodobo?

Mogoče bi se za začetek ustavila pri sami definiciji samopodobe. Slovar slovenskega knjižnega jezika jo opredeljuje kot skupek predstav, mnenj, ki jih ima človek o samem sebi, zlasti glede svojih lastnosti. Gre torej za precej kompleksno stvar. Sama rada uporabim primerjavo z mozaikom. Ta je sestavljen iz številnih majhnih kamenčkov. Ti kamenčki predstavljajo naše izkušnje. Preko njih se učimo in oblikujemo podobo o sebi in svetu.

Na nekaterih področjih lahko o sebi oblikujemo bolj pozitivno predstavo kot na drugih. Nekdo, ki je v šoli uspešen, lahko ima o sebi kot učencu zelo pozitivno mnenje, povsem nezadovoljen pa je lahko s svojim videzom ali pa s tem, kako se znajde v odnosih z vrstniki. Ali obratno. In če se vrnem na vaše vprašanje – ljudje strokovno pomoč običajno poiščemo, kadar nas nekaj moti, ko z nečim nismo zadovoljni, ko je omajano naše zaupanje vase. Tudi mladostniki. Zato bi na vaše vprašanje odgovorila z da.

Ali imajo več težav s samopodobo fantje ali punce?

Na to vprašanje težko odgovorim. Lahko pa rečem, da se težave s samopodobo pri fantih in dekletih izražajo na različne načine. Fantje so pogosteje napoteni zaradi neželenih vedenj, se pravi zaradi vedenjskih težav. Neredko so te povezane tudi s slabšo samopodobo. Tudi v skupini mladih, ki delujejo kot »glavni frajerji« in izvajajo nasilje nad drugimi, lahko pogosto ugotovimo, da je v resnici njihova samopodoba precej negativna. Po drugi strani pa se na nas pogosto obračajo mladostniki, ki imajo težave s tesnobo, zaskrbljenostjo, nelagodjem, tremo, strahovi. V tej skupini pa je več deklet.

Ali menite, da socialna omrežja pomembno vplivajo na razvoj samopodobe pri osnovnošolcih?

Socialna omrežja so prav gotovo eden od dejavnikov, ki vplivajo na razvoj samopodobe pri mladih. Več časa ko smo temu dejavniku izpostavljeni, večji pomen ima. Mlad človek, ki je na primer učno uspešen, ima širok nabor interesov, se rad druži in je sprejet med vrstniki, bo verjetno manj časa preživljal na socialnih omrežjih, ker ima veliko potrditev v realnem svetu, potreba po življenju na socialnih omrežjih bo manjša. Po drugi strani pa nekdo, ki nima tovrstnih izkušenj, je negotov in dvomi vase, ali drugače – ima zaradi različnih dejavnikov slabšo samopodobo, bolj verjetno je, da bo potrditve iskal tudi na spletu. Na spletu pa je seveda veliko raznoraznih vsebin, ki mogoče niso čisto realistične, ki so prirejene, prilagojene, idealizirane in tako naprej. In seveda, če nekdo, ki je že v osnovi negotov vase išče potem potrditve zase na spletu, to s seboj prinaša določena tveganja. Seveda lahko mlad človek na spletu najde in se poveže s sebi podobnimi mladimi, sreča vrstnike s podobnimi interesi, pogledi ... To je lahko dobro, če gre za skupino, ki je podporna in usmerjena k učinkovitemu spoprijemanju z izzivi.

V primerih, ko pa se mladi povežejo in drug pri drugem utrjujejo negativna prepričanja o sebi, drugih ljudeh in svetu, pa lahko takšna druženja prispevajo k stopnjevanju posameznikove stiske in težav. Negotovi mladi, ki iščejo potrditve na spletu, pa so prav tako bolj izpostavljeni tveganjem za različne zlorabe.

Na spletu pa lahko najdemo tudi kvalitetne strokovne vsebine, ki so preverjene in so nam lahko v pomoč bodisi na način, da nas spodbudijo in usmerijo, kako si lahko pomagamo sami, bodisi nas usmerijo, kako in kje poiskati ustrezno pomoč, v kolikor je to potrebno. Torej ni vse samo slabo, moramo pa biti previdni.

Se vam zdi, da mladostniki razumejo, da na spletu in socialnih omrežjih ni vse resnično?

Vseh mladostnikov verjetno ne moremo dajati v isti koš. So otroci in mladostniki, ki imajo bolj razvit kritičen odnos do tega, kar na socialnih omrežjih sledijo in so otroci in mladostniki, predvsem mlajši, ki takšne kritične distance nimajo. Do neke mere je to povezano z razvojem možganov, do neke mere pa tudi s priložnostmi za kritičen pogovor o objavljenih vsebinah. Nekateri starši so bolj, drugi manj vključeni v ta del življenja svojih otrok, večina nas je verjetno tudi premalo vešč za kvalitetno debato.

Katere negativne posledice vpliva socialnih omrežij opazate najpogosteje?

Raje kot o negativnih posledicah govorimo o tveganjih. Ljudje smo namreč zelo kompleksna bitja – kako se kdo odziva, je odvisno od prepleta delovanja številnih dejavnikov.

Nekaj tveganj, ki jih splet in socialna omrežja prinašajo, sem že omenila. Morda na tem mestu dodam še en vidik: predstavlja si, kako se počuti nekdo, ki je negotov vase, ne zna matematike, nima pravih prijateljev, starši pa ga tako ali tako ne razumejo ... in na socialnih omrežjih spremlja nekoga, ki mu predstavlja neko krasno življenjsko zgodbo, zgodbo o sami sreči in uspehu ... zelo verjetno ne najboljše.

Ali se vam zdi, da tisti, ki prekomerno uporabljajo socialna omrežja, da imajo več težav s samopodobo in z razumevanjem samega sebe?

Kot sem že omenila, smo ljudje kompleksna bitja – naše doživljanje in odzivanje sta odvisna od prepleta delovanja mnogoterih dejavnikov. Del teh so nekatere naše lastnosti, s katerimi se že rodimo, del teh izhaja iz okolja, v katerem odraščamo. Zato ne moremo preprosto trditi, da so samo socialna omrežja odgovorna, da se človek počuti slabše. Vsekakor pa prekomerna raba socialnih omrežij s seboj prinaša tveganja, o katerih sem predhodno že govorila.

Kakšna je vloga staršev pri oblikovanju zdrave samopodobe otrok in mladostnikov?

Raziskave kažejo, da je zelo pomembna. V zgodnjem obdobju otrokovo okolje v pomembni meri oblikujejo in določajo starši. V tem obdobju, v teh odnosih se začnejo oblikovati otrokova prva prepričanja o sebi in svetu, ki predstavljajo temelj za vse nadaljnje izkušnje. V teh odnosih se začne oblikovati tisti mozaik samopodobe, o katerem sem na začetku govorila. Kasneje pa smo ljudje vedno bolj vključeni tudi v različne druge odnose in okolja, v katerih nabiramo nove izkušnje, ki so prav tako pomembne in nas sooblikujejo.

Dejstvo pa je, da odrasli, še posebej starši s svojim modelom, s svojim zgledom ostajamo tisti, ki smo vzor otrokom. In, če mi odrasli nimamo kritičnega odnosa do medijev ali socialnih omrežij in drugih spornih vsebin, težko pričakujemo, da ga boste imeli mladi.

Kakšni so vaši nasveti glede nizke samopodobe in njihove želje po preoblikovanju telesa?

Hm, težko vprašanje. Najbrž ne obstaja način, ki bi deloval za vse. Obstajajo pa nekatere smernice, ki so nam lahko v pomoč pri skrbi za dobro počutje. Na prvem mestu je skrb za naše fiziološke potrebe. Sem sodijo urejen ritem spanja, uravnotežena prehrana, gibanje na svežem zraku ... Če je naš ritem spanja porušen, če ne spimo dovolj, če ne spimo kvalitetno, ima to pomemben vpliv na naše razpoloženje, na naše miselne zmožnosti. Od tu do napetosti v medosebnih odnosih pa potem ni več daleč.

V pomoč nam je tudi, če znamo prepoznati, kaj so tiste stvari, ki ugodno vplivajo na naše počutje, katere so aktivnosti, ob katerih občutimo zadovoljstvo, ponos, veselje.

Nekdo se lahko dobro počuti, ko peče piškote, drugi, ko se si naredi dobro frizuro, tretji, ko prebere knjigo. Poskrbimo, da te aktivnosti vključimo v svoj urnik.

Naslednja stvar so medosebni odnosi. Ljudje smo socialna bitja – to pomeni, da je naša potreba po tem, da se povezujemo z drugimi ljudmi, vpisana že v naših genih. Lahko se vprašamo, v bližini katerih ljudi se počutimo varno, sprejeto, umirjeno. Po svojih močeh se potrudimo, da te odnose ohranimo.

Razmišljati tudi o tem, kaj me zanima, kaj bi mogoče še želel početi. Poskusimo si izdelati načrt in razmišljati, kako se teh dejavnosti lotiti.

Kaj bi bilo po vašem mnenju najpomembnejše sporočilo, ki bi ga morali mladi slišati glede uporabe socialnih omrežij in svoje samopodobe?

Takole bi rekla, če je le mogoče, se družite v živo. Na ta način boste lažje prepoznali, v katerih odnosih se počutite varne in sprejete, v katerih pa mogoče ne. Povezujte se z ljudmi, v družbi katerih se počutite dobro. Omejite svoj čas na elektronskih napravah in v svoj urnik vključite aktivnosti, ob katerih se počutite zadovoljno. Pri rabi socialnih omrežij ohranjajte zdravo mero previdnosti in kritičnega premisleka.

3. 2 POPULACIJA IN VZOREC

Populacijo v moji nalogi sestavljajo učenci in učenke sedmega, osmega in devetega razreda Osnovne šole Šalek Velenje. Vsi anketirani učenci so sodelovali v raziskavi na podlagi pridobljenega soglasja staršev.

3. 3 ZBIRANJE IN OBDELAVA PODATKOV

Kot metodo zbiranja podatkov sem uporabila spraševanje, in sicer spletno anketiranje. Spletni vprašalnik sem oblikovala s pomočjo spletne aplikacije Arnes 1ka, učenci in učenke pa so ga izpolnjevali samostojno in anonimno. Navodila za reševanje so bila jasna, izpolnjevanje pa je trajalo približno sedem minut.

V vprašalniku je bilo osemnajst vprašanj zaprtega tipa in eno odprto vprašanje. Celoten vprašalnik je bil zasnovan elektronsko. Učenci so ga izpolnjevali od 10. 12. 2025 do 17. 12. 2025 v času pouka v računalniški učilnici. Daljše obdobje zbiranja podatkov sem predvidela, ker je bilo veliko učencev na dan prvega izpolnjevanja odsotnih. V omenjenem obdobju je bila anketa aktivna, nato sem jo 17. 12. 2025 deaktivirala.

Rezultati so se sproti beležili v zbirnik podatkov, do katerega sem dostopala s svojim uporabniškim imenom in geslom. Pri obdelavi podatkov sem se najprej poslužila analize, ki je na voljo v spletni aplikaciji Arnes 1ka. Pridobljene rezultate sem nato uredila s pomočjo programa MS Excel, pri čemer sem uporabila preglednice in grafe.

4 IZSLEDKI IN RAZPRAVA

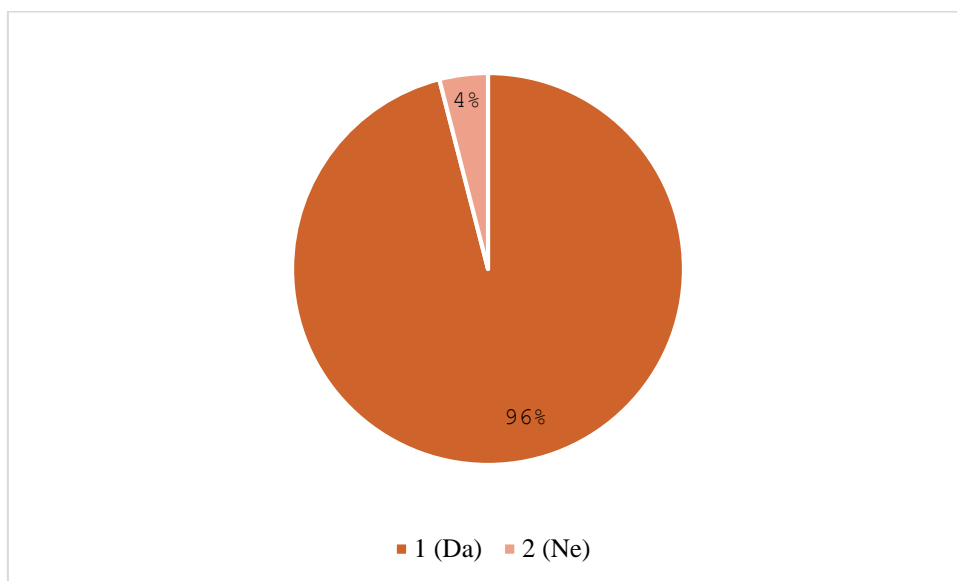
V nadaljevanju so predstavljeni rezultati moje raziskave v obliki grafov in tabel z dodano razpravo pri posameznih vprašanjih.

V raziskavi je sodelovalo 141 učencev od sedmega do devetega razreda Osnovne šole Šalek, od tega 66 deklet in 75 fantov. Vprašalnik je izpolnilo 55 sedmošolcev, 56 osmošolcev in 30 devetošolcev.

Vseh učencev omenjene starostne skupine na šoli je 149

(7. razred – 58 učencev, 8. razred – 58 učencev, 9. razred – 33 učencev).

4.1 UPORABA SOCIALNIH OMREŽIJ MED UČENCI OŠ ŠALEK



Graf 1: Uporaba socialnih omrežij.

Na vprašanje, ali učenci uporabljajo socialna omrežja, je večina odgovorila pritrdilno. Socialna omrežja uporablja 136 učencev, kar predstavlja 96 % vseh anketiranih.

4.2 POGOSTOST UPORABE SOCIALNIH OMREŽIJ

Tabela 1: Pogostost uporabe socialnih omrežij.

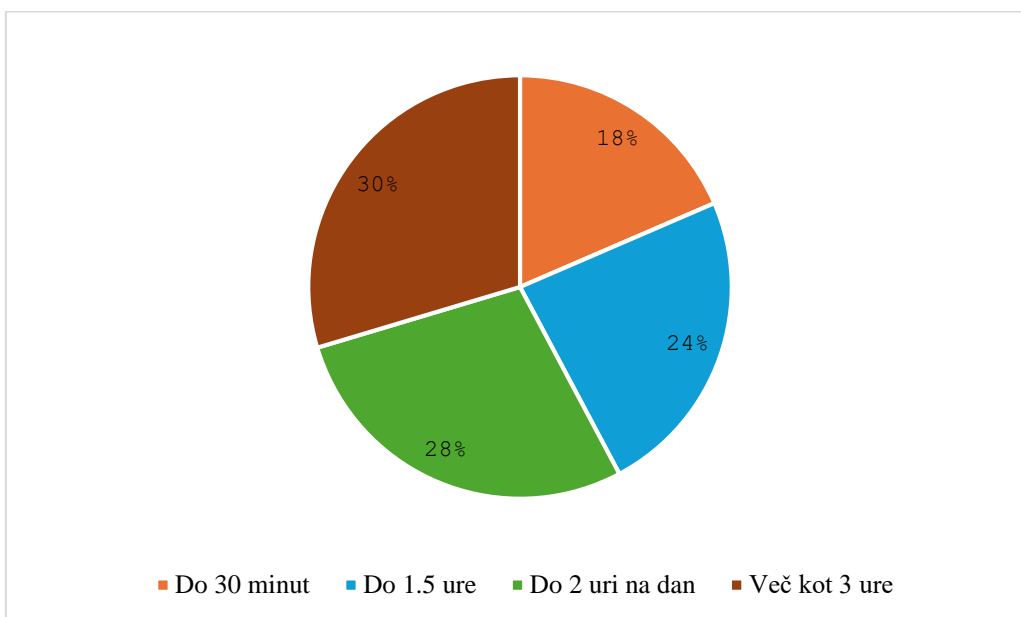
Možni odgovori	Število	Odstotek
Vsak dan	123	8
Nekajkrat na teden	14	10
Nekajkrat na mesec	3	2
Nekajkrat na leto ali redko	1	1
Jih ne uporabljam	0	0

Četrto vprašanje se je glasilo: »Kako pogosto uporabljaš socialna omrežja?«.

Možnih je bilo več odgovorov.

Socialna omrežja uporablja vsak dan 87 % vseh sodelujočih, kar pomeni 123 učencev. 14 učencev (10 % vseh anketiranih) jih uporablja nekajkrat na teden, trije učenci nekajkrat na mesec, eden pa nekajkrat na leto. Nihče od učencev ni izbral možnosti, da socialnih omrežij ne uporablja.

4. 3 DNEVNA UPORABA SOCIALNIH OMREŽIJ



Graf 2: Dnevna uporaba socialnih omrežij.

Na peto vprašanje, ki se je glasilo: »Koliko časa na dan uporabljaš socialna omrežja?«, je odgovorilo 135 učencev. Menim, da jih je na to vprašanje odgovorilo nekoliko manj, ker so se opredelili predvsem tisti, ki socialna omrežja uporabljajo pogosteje.

V grafu je razvidno, da so bili odgovori učencev razmeroma enakomerno porazdeljeni. 25 učencev (18 %) je odgovorilo, da socialna omrežja uporablja do 30 minut dnevno, 32 učencev (24 %) do 1 ure in 30 minut dnevno, 38 učencev (28 %) je odgovorilo do 2 uri dnevno in 40 učencev (30 %) je odgovorilo več kot 3 ure dnevno.

Ti rezultati kažejo, da moja prvo hipotezo, da »večina anketiranih učencev uporablja socialna omrežja več kot 3 ure dnevno«, ovržemo, saj je ta delež učencev le slaba tretjina.

Kljub temu pa je visok odstotek tistih, ki uporabljajo socialna omrežja več kot 3 ure dnevno zaskrbljujoč, saj priporočila za uporabo zaslonov v prostem času (kamor spada tudi uporaba socialnih omrežij) pri tej starostni skupini priporočajo precej krajši čas. Za otroke, stare od 10 do 12 let, je priporočeno do 1,5 ure na dan, za mladostnike od 13 do 18 let pa do 2 uri dnevno.

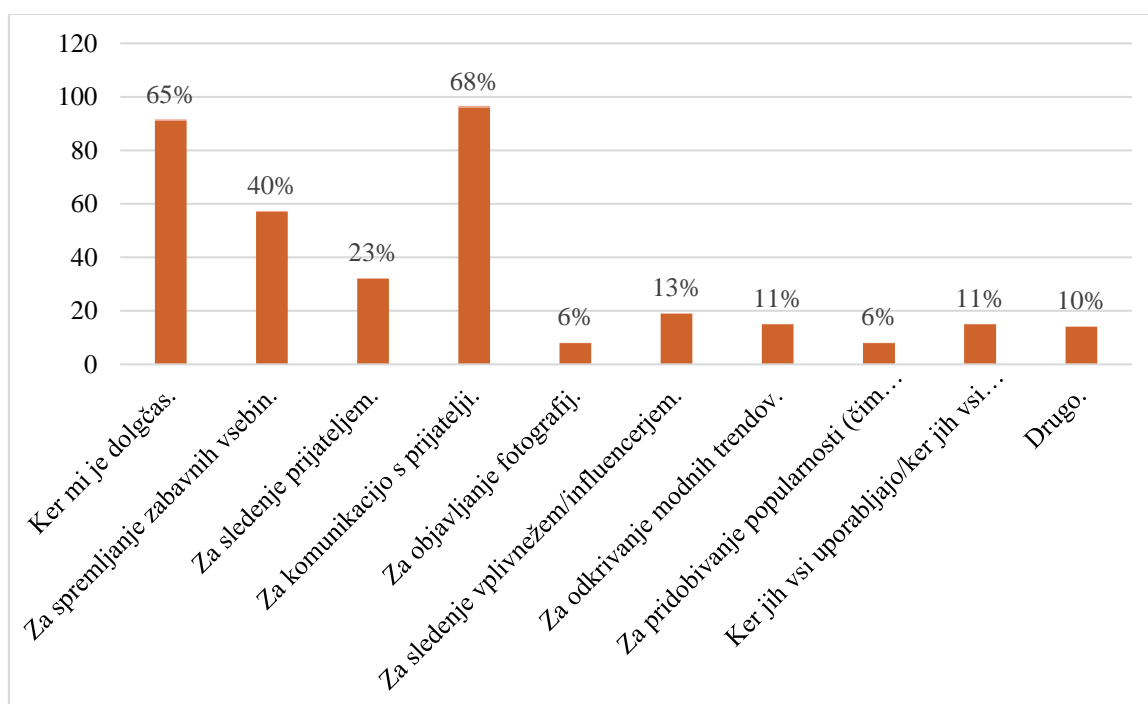
4. 4 NADZOR STARŠEV NAD UPORABO SOCIALNIH OMREŽIJ

Tabela 2: Nadzor staršev nad uporabo socialnih omrežij.

Možni odgovori	Število	Odstotek
Da	74	52
Ne	67	48

Zanimalo me je tudi, ali starši učencem omejujejo ali nadzorujejo uporabo socialnih omrežij. Na to vprašanje je odgovorilo 141 anketirancev, možna pa sta bila dva odgovora. 74 učencev (52 % vseh anketiranih) je odgovorilo z DA, preostalih 67 učencev (48 % vseh anketiranih) pa z NE.

4. 5 RAZLOGI UPORABE SOCIALNIH OMREŽIJ



Graf 3: Razlogi uporabe socialnih omrežij.

Sedmo vprašanje se je glasilo: »Zakaj uporabljaš socialna omrežja?«. Odgovarjalo je 141 anketiranih učencev. Možnih je bilo devet odgovorov, poleg tega pa tudi možnost »drugo«.

Največ učencev je navedlo, da socialna omrežja uporabljajo za komunikacijo s prijatelji (68 %). Sledil je odgovor, da jih uporabljajo, ker jim je dolgčas (65 %), nato pa za spremljanje zabavnih vsebin (40 %). Naslednji pogost razlog je sledenje prijateljem, ki ga je izbralo 23 % anketiranih učencev.

Manjši delež učencev se je opredelil za sledenje vplivnežem (13 %), odkrivanje modnih trendov (11 %) ali zato, ker jih vsi uporabljajo (11 %). Presenetljivo malo učencev uporablja socialna omrežja za objavljanje fotografij (6 %), enak delež pa jih uporablja za pridobivanje popularnosti oziroma za več všečkov in sledilcev. Štirinajst učencev je kot razlog uporabe navedlo možnost »drugo«.

Ti podatki kažejo, da lahko mojo drugo hipotezo, da »anketirani učenci v večji meri uporabljajo socialna omrežja zaradi dolgčasa kot pa za pridobivanje popularnosti oziroma za večje število všečkov in sledilcev«, zanesljivo potrdimo, saj je drugi najpogostejši razlog uporabe socialnih omrežij prav preganjanje dolgčasa (65 %).

4. 6 NEGATIVNE PLATI SOCIALNIH OMREŽIJ

Zanimalo me je tudi, kako so učenci naše šole osveščeni glede pasti socialnih omrežij. Vprašanje je bilo odprtega tipa, zato je vsak odgovarjal po svoje. Dobili smo 67 različnih odgovorov, ki sem jih razvrstila glede na podobnost. 19 učencev je omenilo zasvojenost, kar predstavlja 28 % vseh odgovorov. Med pogostejšimi odgovori so se pojavljali tudi spletno nasilje in sovražni govor, neresnične informacije, neprimerne vsebine, nadlegovanje s strani neznanih oseb ter šibek besedni zaklad. En anketirani učenec pa je kot past socialnih omrežij navedel tudi spremenjeno samopodobo.

Ti podatki kažejo, da so učenci deloma seznanjeni z negativnimi posledicami uporabe socialnih omrežij, a hkrati opažamo, da mladi še vedno niso dovolj osveščeni o vseh tveganjih, ki jih prinaša neprevidna uporaba. Pridobljene informacije so zato pomembne za šolo, saj lahko služijo kot podlaga za načrtovanje preventivnih dejavnosti, kot so delavnice o varni rabi socialnih omrežij in interneta nasploh, obvladovanju zasvojenosti, prepoznavanju spletnega nasilja in spodbujanju pozitivne samopodobe. Takšne aktivnosti nam lahko pomagajo razviti kritičen odnos do vsebin na spletu in zmanjšajo tveganja, povezana z digitalnim okoljem.

4. 7 POZNAVANJE BESEDE SAMOPODOBA

V drugem delu vprašalnika sem se osredotočila na vprašanja, povezana s samopodobo učencev, predvsem na njihovo doživljanje samega sebe.

Najprej me je zanimalo, ali učenci poznajo pojem samopodoba. Na to vprašanje je odgovorilo 141 anketiranih učencev, možni pa so bili trije odgovori.

Več kot polovica anketiranih, in sicer 87 učencev (62 %), je pojem samopodoba poznala, 22 učencev (16 %) je odgovorilo, da besede ne pozna, preostalih 32 učencev (23%) pa je izbralo odgovor »ne vem«. Menim, da so se pod »ne vem« opredelili tisti, ki niso bili povsem prepričani, kaj pojem samopodoba pomeni, so pa to besedo morda že slišali.

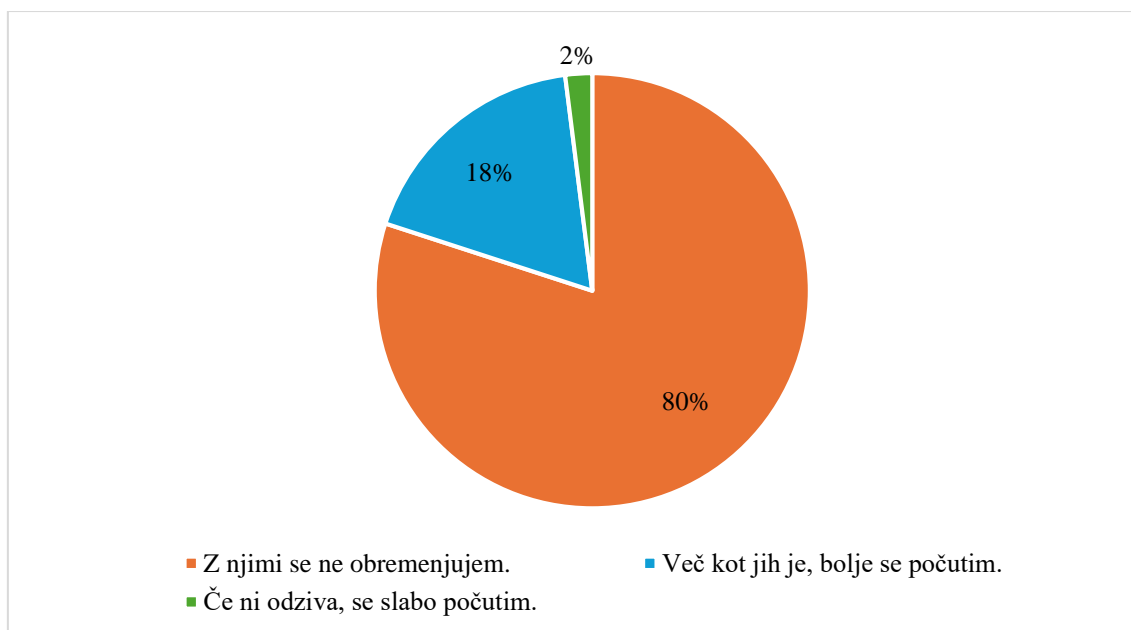
Tabela 3: Poznavanje besede samopodoba.

Možni odgovori	Število	Odstotek
Da	87	62
Ne	22	15
Ne vem	32	23

4. 8 POMEN VŠEČKOV

Deseto vprašanje je bilo vezano na pomen všečkov, saj me je zanimalo, kako učenci dojemajo odzive na svoje objave. Odgovorilo je 138 anketiranih, možni pa so bili trije odgovori. Presenetljivo visok delež učencev, in sicer 110 učencev (80 %), se s številom všečkov ne obremenjuje. 25 učencev (18 %) se počuti bolje, če prejme več všečkov, medtem ko se trije učenci (2 %) počutijo slabo, če ne dobijo odziva.

Rezultati jasno kažejo, da se večina učencev ne obremenjuje s številom všečkov, kar pomeni, da mojo tretjo hipotezo »večina anketiranih učencev se obremenjuje s številom všečkov na svojih objavah« ovržemo.



Graf 4: Pomen všečkov.

4. 9 BRISANJE OBJAV

Enajsto vprašanje se je glasilo: »Ali si iz socialnega omrežja izbrisal/a objavo, ker ni prejela dovolj velikega odziva?«. Na vprašanje je odgovorilo 140 učencev, možna pa sta bila dva odgovora. Večji delež, kar 115 učencev (82 %), je odgovorilo, da objave niso brisali, medtem ko je 18 % anketiranih priznalo, da so to že storili.

Ti rezultati so v skladu s prejšnjim vprašanjem o pomenu všečkov, saj kažejo, da se večina učencev s številom všečkov ne obremenjuje. Le manjšina učencev briše objave zaradi pomanjkanja odziva, kar nakazuje, da večina mladih stoji za svojimi objavami na socialnih omrežjih. **To dodatno potrjuje, da lahko tretjo hipotezo, da »večina anketiranih učencev se obremenjuje s številom všečkov na svojih objavah«, ovržemo.**

Tabela 4: Brisanje objav.

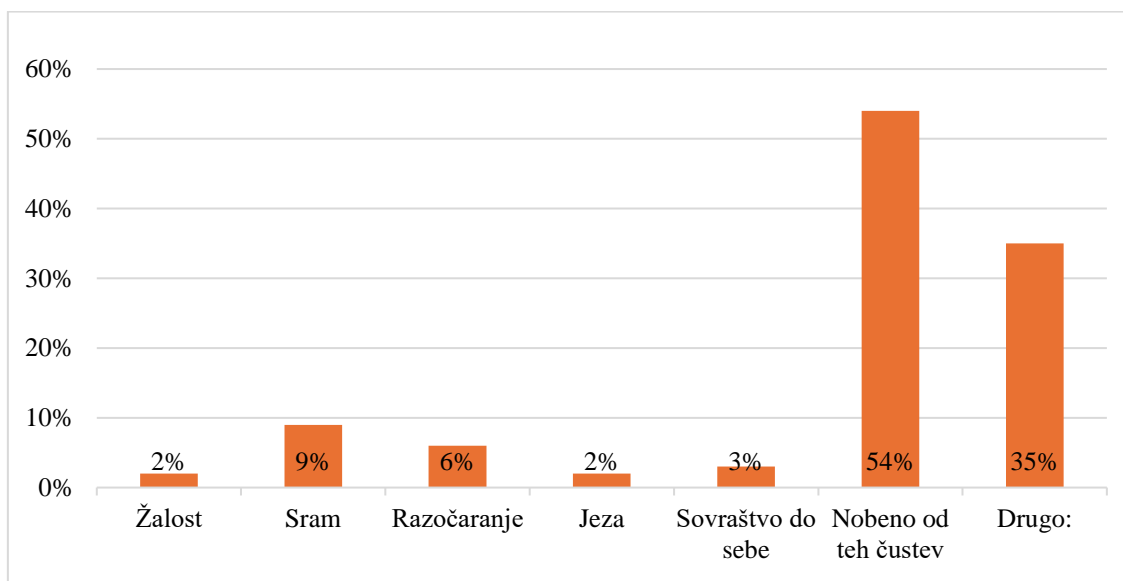
Možni odgovori	Število	Odstotek
Da	25	18
Ne	115	82

4. 10 ČUSTVA OB OBJAVAH

Dvanajsto vprašanje se je glasilo: »Ali si ob manjšem številu všečkov na fotografijo samega sebe, ki si jo objavil/a na socialnem omrežju, že doživel/a naslednja čustva?«. Na vprašanje je odgovorilo 134 učencev, možnih pa je bilo šest čustev in možnost »drugo«.

Presenetil me je visok delež učencev (54 %), ki ob manjšem številu všečkov niso doživeli nobenega od ponujenih čustev. Najpogosteje izbrano čustvo je bil sram. Osem učencev (6 %) je občutilo razočaranje, štirje pa sovraštvo do sebe. Sledita žalost in jeza (3 učenci, 2 %). Pod možnost »drugo« so učenci večinoma zapisali, da svojih fotografij na spletu ne objavljajo, kar je spodbuden podatek in kaže, da so osveščeni o pasteh socialnih omrežij.

Čeprav se zdi, da so številke posameznih čustev majhne, je vsaka vredna pozornosti. Pomembno je upoštevati in biti pozoren na vsakega učenca, ki se ob objavah počuti slabo, še posebej, če občuti sovraštvo do sebe.



Graf 5: Občutki ob manjšem številu všečkov.

4. 11 NAČRTOVANJE OBJAV

Trinajsta trditev se je glasila: »Na socialna omrežja objavljam samo skrbo izbrane in načrtovane fotografije.« Na vprašanje je odgovorilo 141 učencev.

Rezultati kažejo, da večina učencev svojih objav ne načrtuje skrbno, saj je kar 73 % odgovorilo z »nikoli«.

To pomeni, da lahko mojo četrto hipotezo, da »večina anketiranih učencev skrbno načrtuje svoje objave«, ovržemo.

Podatek je zanimiv tudi v povezavi z vprašanji o vplivu všečkov in brisanju objav, saj kaže, da učenci naše šole na socialna omrežja objavljajo spontano in se kljub temu ne obremenjujejo pretirano s številom všečkov.

Tabela 5: Načrtovanje objav.

Možni odgovori	Število	Odstotek
Nikoli	102	73
Včasih	28	20
Pogosto	5	3
Vedno	6	4

4. 12 RAZLOGI OBJAVLJANJA FOTOGRAFIJ S FILTRI

Zanimalo me je tudi, zakaj učenci objavljajo fotografije s filtri. Na to vprašanje je odgovarjalo 139 učencev, možnih pa je bilo več odgovorov.

Največ učencev (82) je odgovorilo, da filtre ne uporablja, 47 pa je izbralo možnost »drugo«. Večina teh je navedla, da fotografij sploh ne objavljajo, nekaj pa jih je zapisalo, da filtre uporabljajo zgolj za zabavo.

Enajst anketiranih učencev je odgovorilo, da filtre uporabljajo, da z njimi zabrišejo nepravilnosti na obrazu, trije zaradi lepšega nasmeha, dva menita, da sta tako bolj privlačna, en učenec pa je navedel, da filtre uporablja, da izgleda bolj suh/a in da bi dobil več všečkov ter pozitivnih komentarjev.

Zanimivo je, da nihče ni označil odgovora, da filtre uporablja z namenom pridobiti več prijateljev.

4. 13 PRIMERJAVA FOTOGRAFIJ – REALNE IN S FILTRI

S pomočjo umetne inteligence (Microsoft Bing) sem naredila štiri fotografije, fanta in dekle s filtri, »s čisto kožo, lepim nasmehom, urejeno frizuro«, ter fanta in dekle, ki predstavljata realnejšo podobo in ki imata nečisto kožo, malo manj urejene oziroma bolj mastne lase.

Učenci so si ogledali dve različni fotografiji, kot bi ju zasledili na socialnem omrežju, ter ocenili svoje strinjanje s podanimi trditvami. Prva trditev »Želim si izgledati kot on/a« nam pokaže, ali fotografije na socialnih omrežjih pri učencih vzbujajo željo po podobnem videzu.

Zanimiv je podatek, da 80 % anketiranih učencev ne želi izgledati kot fant in punca na prvi fotografiji (fotografija, ki jo pogosto zasledimo na socialnih omrežjih) in da 88 učencev meni (62 %), da slika ne vpliva na to, kako vidijo sebe. To govori, da vpliv idealiziranih podob vseeno ni tako velik.

Nasprotno pa nestrinjanje s trditvijo lahko kaže na to, da na 31 učencev fotografija vpliva na njihovo samozavest in samopodobo.

Zanimiv je podatek, da si več učencev želi izgledati kot fant in punca na drugi, bolj »realnejši« fotografiji. Ostali podatki, ki jih primerjamo med seboj, niso tako izstopajoči.

Tabela 6: Fotografija s filtrom.

	Ne strinjam se	Ne vem	Strinjam se
Želim si izgledati kot on/ona.	113 učencev 80 %	21 učencev 15 %	7 učencev 5 %
Slika ne vpliva na to, kako vidim sebe.	31 učencev 22 %	22 učencev 16 %	88 učencev 62 %

Tabela 7: Realna fotografija.

	Ne strinjam se	Ne vem	Strinjam se
Želim si izgledati kot on/ona.	89 učencev 63 %	28 učencev 20 %	24 učencev 17 %
Slika ne vpliva na to, kako vidim sebe.	28 učencev 20 %	38 učencev 27 %	75 učencev 53 %

4. 14 KAKO VIDIM SEBE

V predzadnji tabeli sem preverjala, v kolikšni meri se učenci strinjajo z navedenimi trditvami, ki so povezane z njihovo samopodobo.

Tabela 8: Kako vidim sebe.

Trditve	Ne strinjam se	Delno se strinjam/ Ne vem	Strinjam se
Sem lep/a.	21 učencev 15 %	71 učencev 50 %	49 učencev 35 %
Ponosen/a sem nase, na svoje dosežke.	20 učencev 14 %	33 učencev 23 %	88 učencev 63 %
Sprejemam se takšnega/takšno kot sem – tudi s pomanjkljivostmi.	18 učencev 13 %	46 učencev 33 %	77 učencev 54 %
Zaupam v svoje sposobnosti.	16 učencev 11 %	39 učencev 28 %	86 učencev 61 %
Skrbi me, kaj si bodo drugi mislili o meni.	67 učencev 47 %	35 učencev 25 %	39 učencev 28 %
Moje mnenje o sebi je bolj pomembno kot mnenje drugih.	19 učencev 13 %	39 učencev 28 %	83 učencev 59 %
Po uporabi socialnih omrežij se počutim dobro glede sebe.	50 učencev 36 %	65 učencev 46 %	26 učencev 18 %
Po ogledu objav drugih se počutim ničvredno/počutim se zguba.	103 učencev 73 %	25 učencev 18 %	13 učencev 9 %
Prilagajam svoje vsebine na socialnih omrežjih, da bi bil/a bolje sprejet/a v družbi	109 učencev 77 %	22 učencev 16 %	10 učencev 7 %

Presenetili so me rezultati, saj kažejo, da so učenci v kar velikem deležu ponosni na svoje dosežke (63 %), da zaupajo v svoje sposobnosti (61 %) in da jim je lastno mnenje bolj pomembno kot mnenje drugih (59 %).

Kot sem že omenila pri enem od prejšnjih vprašanj, pa tudi niso zanemarljivi podatki, ki kažejo, da se nekateri učenci vseeno ne počutijo dobro v svoji koži. Kar 13 učencev se po ogledu objav drugih počuti ničvredno oziroma kot zguba, deset učencev pa prilagaja svoje vsebine na socialnih omrežjih, da bi bili bolj sprejeti v družbi. Na srečo je večina učencev (77 %), ki tega ne počnejo.

Kljub temu pa je kar velik delež tistih, ki jih skrbi, kaj si bodo drugi mislili o njih (28 %). Verjetno bi bil odstotek še višji, če prištejemo tudi tiste, ki se niso povsem opredelili oziroma so se delno strinjali.

Pred izvedbo vprašalnika sem v peti hipotezi predvidevala, da se »večina anketiranih učencev sprejema takšne, kot so – tudi s pomanjkljivostmi«.

Rezultati kažejo, da je bila napoved pravilna, saj se 77 učencev, kar predstavlja 54 % vseh anketiranih, strinja s trditvijo. Če prištejemo še tiste, ki se delno strinjajo, je delež učencev, ki sprejemajo sami sebe, še višji. Hipotezo tako potrdimo.

4. 15 SPREMEMBE DELOV TELESA

Tabela 9: Sprememba delov telesa.

Deli telesa	Da	Odstotek
Ustnice	19	13
Trepalnice, obrvi	32	23
Nos	25	18
Boki	28	20
Prsi	23	16
Zadnjico	22	16
Bolj mišičasto telo	58	41

Pri zadnjem vprašanju me je zanimalo, ali bi si učenci spremenili del svojega telesa, da bi bili bolj podobni svojim vrstnikom. Učenci so si lahko izbrali več delov telesa.

Več je tistih, ki delov svojega telesa ne bi spreminjali, zato lahko potrdim mojo šesto hipotezo, da je »večina anketiranih učencev zadovoljna s svojim izgledom in ga ne bi želeli spremeniti«. Med tistimi, ki bi želeli spremembe, pa se najpogosteje pojavlja odgovor, da bi imeli bolj mišičasto telo (41 %), najmanj učencev pa bi želelo spremeniti ustnice (13 %).

5 ZAKLJUČEK

Spodbudno je, da rezultati moje raziskave kažejo, da kljub pogosti uporabi socialnih omrežij večina učencev ohranja pozitivno samopodobo, je zadovoljna s svojim telesnim videzom ter se večinoma ne obremenjuje pretirano s številom všečkov in odzivi vrstnikov. Večina učencev uporablja socialna omrežja predvsem za komunikacijo s prijatelji, kar potrjuje pomen socialne povezanosti v obdobju odraščanja.

Prvo hipotezo, da večina učencev uporablja socialna omrežja več kot tri ure dnevno, sem ovrgla, saj ta delež predstavlja le slabo tretjino anketiranih. Kljub temu je tudi ta podatek zaskrbljujoč, saj presega priporočila slovenskih smernic glede zdrave rabe zaslonov.

Drugo hipotezo, da učenci socialna omrežja uporabljajo predvsem zaradi komunikacije s prijatelji in dolgčasa, sem potrdila.

Nasprotno pa sem tretjo hipotezo ovrgla, saj rezultati raziskave niso potrdili domneve, da se učenci obremenjujejo s številom všečkov. Ugotovljeno je bilo tudi, da učenci v manjši meri objavljajo svoje fotografije, kar kaže na njihovo večjo osveščenost o pasteh spletnega okolja.

Presenetljiv je bil podatek, da več kot polovica učencev ob manjšem številu všečkov ni doživela negativnih čustev, ki sem jih ponudila med odgovori. Kljub temu pa je vsak učenec, ki ob tem doživlja sovraštvo do sebe ali občutke manjvrednosti, vreden posebne pozornosti, saj lahko takšna doživljanja kažejo na večjo čustveno stisko.

Četrto hipotezo, da učenci svoje objave skrbno načrtujejo, sem ovrgla, medtem ko je bila peta hipoteza, povezana s sprejemanjem samega sebe, potrjena, saj se je večina učencev strinjala s trditvijo, da se sprejemajo takšne, kot so, tudi s pomanjkljivostmi.

Tudi šesta hipoteza je bila potrjena, saj je večina učencev zadovoljna s svojim videzom in ga ne bi želela spremeniti, kar govori o pozitivni telesni samopodobi.

Rezultati raziskave potrjujejo, da ima sistematično preventivno delo na področju samopodobe in duševnega zdravja ključno vlogo.

Prav tako sem se ob odgovorih učencev zamislila, da se posamezni učenci ne sprejemajo v celoti, se občasno počutijo manjvredne ter niso vedno ponosni nase in na svoje dosežke. Ugotovitve so pokazale, da kljub splošno pozitivni samopodobi pri večini učencev pri nekaterih še vedno prihaja do občutkov negotovosti in dvoma vase.

Na podlagi ugotovitev sem skupaj z mentorico izvedla delavnico Spoštujem se in se sprejemam po priročniku Zorenje skozi To sem jaz, v kateri so učenci razmišljali o svojih pozitivnih lastnostih, dosežkih ter sprejemanju sebe. Delavnica jim je omogočila tudi razmislek o sprejemanju pomanjkljivosti, ki so sestavni del vsakega posameznika. Vsak človek ima tako prednosti kot tudi slabosti, pomembno pa je, da se svojih šibkosti zavedamo, smo do njih strpni in jih sprejemamo, hkrati pa si prizadevamo, da jih po svojih zmožnostih tudi izboljšujemo. Delavnica je bila nadgrajena s postavitvijo motivacijske table na šolskem hodniku z naslovom Poglej, kako čudovit/-a si. Namen table je spodbujanje pozitivne samopodobe ter zavedanja, da lahko vsak pri sebi prepozna nekaj pozitivnega.



Slika 4: Motivacijska tabla za spodbujanje pozitivne samopodobe učencev.

Intervju s klinično psihologinjo je dodatno opozoril na pomen zdrave spalne rutine, saj prekomerna uporaba mobilnih telefonov in drugih zaslonov v večernem času pogosto vodi v pomanjkanje spanja. Učenci pred spanjem pogosto spremljajo objave na socialnih omrežjih, odgovarjajo na sporočila ali preverjajo odzive na svoje objave, kar negativno vpliva na kakovost in trajanje spanca. V obdobju odraščanja sta kakovosten in zadosten spanec še posebej pomembna, saj nezadosten spanec povečuje utrujenost, razdražljivost ter občutljivost za mnenja vrstnikov, kar lahko okrepi negativno doživljanje samega sebe in nezadovoljstvo z lastnim videzom. Zato je pri obravnavi vpliva socialnih omrežij na duševno zdravje in samopodobo mladih nujno upoštevati tudi pomen zdrave spalne rutine ter omejevanja uporabe zaslonov v večernem času.

Ob tem je pri rabi socialnih omrežij nujno razvijati zdravo mero previdnosti in kritičnega razmišljanja. Pomembno je, da se učenci zavedajo vrstniških in družbenih pritiskov, prisluhnejo sebi ter sledijo svojim potrebam, željam in prepričanjem. Ključno je zavedanje, da smo lepi in vredni takšni, kot smo, ter da svoje podobe ne primerjamo z nerealnimi in pogosto obdelanimi podobami vplivnežev in znanih osebnosti. Predvsem pa je pomembno, da samopodoba, sreča, počutje in občutek lastne vrednosti niso odvisni od všečkov in komentarjev, saj ti ne morejo nadomestiti pristnih odnosov in druženja v živo. Všečki in srčki v komentarjih ne pomenijo, da bodo te osebe res tam, ko jih bomo potrebovali.

Načrtovane cilje sem dosegla, vendar sem med raziskovanjem ugotovila, da obstajajo tudi možnosti za izboljšave, s katerimi bi bila raziskava še kakovostnejša. Ena izmed njih bi bila primerjava samopodobe med fanti in dekleti. Čeprav je klinična psihologinja v intervjuju poudarila, da se težko opredeli glede razlik v samopodobi med fanti in dekleti ter da se težave s samopodobo pri obeh spolih pogosto izražajo na različne načine, bi bila analiza podatkov glede na spol smiselna nadgradnja raziskave. Takšna analiza bi omogočila dodatni vpogled v morebitne razlike v doživljanju samega sebe med učenci.

Raziskovanje samopodobe predstavlja zelo široko in kompleksno področje, saj vključuje več različnih vidikov posameznikovega doživljanja. Zavedam se, da v okviru te raziskovalne naloge ni bilo mogoče opraviti poglobljene analize vseh področij samopodobe. Kljub temu je raziskava omogočila vpogled v samopodobo učencev predmetne stopnje na naši šoli ter prispevala k boljšemu razumevanju obravnavane tematike in k načrtovanju nadaljnjega preventivnega dela na šoli.

6 POVZETEK

Raziskovalna naloga obravnava vpliv uporabe socialnih omrežij na samopodobo učencev. Mladi socialna omrežja uporabljajo pogosto, pri tem pa se premalo zavedajo tveganj, ki jih ta prinašajo, zlasti primerjanja z drugimi in vpliv na sprejemanje samega sebe.

Namen raziskovalne naloge je bil ugotoviti, kako pogosto učenci 7., 8. in 9. razreda Osnovne šole Šalek uporabljajo socialna omrežja ter kako uporaba vpliva na njihovo doživetje lastnega videza, lastne vrednosti in zadovoljstva s samim seboj.

Raziskava je bila izvedena z anketnim vprašalnikom, v katerem so sodelovali učenci omenjenih razredov, ter z intervjujem s klinično psihologinjo, ki se v svoji praksi pogosto srečuje z mladostniki z negativno samopodobo in drugimi njihovimi težavami na področju duševnega zdravja.

Rezultati raziskave so pokazali, da večina učencev uporablja socialna omrežja, vendar se s številom všečkov in odzivi vrstnikov večinoma ne obremenjujejo. Večina učencev se sprejema takšne, kot so, je ponosna na svoje dosežke in zaupa v svoje sposobnosti. Prav tako je večina zadovoljna s svojim telesnim videzom, le manjši delež učencev bi želel spremeniti posamezne dele telesa. Kljub temu nekateri učenci doživljajo občutke manjvrednosti ali prilagajajo objavljene vsebine, kar poudarja pomen preventivnega dela, ozaveščanja o pasteh socialnih omrežij ter spodbujanja pozitivnega odnosa do lastne podobe.

7 VIRI IN LITERATURA

- Horvat, L., Magajna, L. 1989. Razvojni psihologija. Državna založba Slovenije. Ljubljana.
- Kobal Grum, D. 2000. Temeljni vidiki samopodobe. Pedagoški inštitut. Ljubljana.
- Kobal Grum, D. 2017. Samopodoba v diferencialni psihologiji. Znanstvena založba Filozofske fakultete. Ljubljana.
- Musek Lešnik, K. 2023. Nekaj ti želim povedati. Mladinska knjiga. Ljubljana.
- Tacol, A., Lekić, K., Sedlar Kobe, N., Roškar, S., Konec Juričič, N. 2019. Priročnik za preventivno delo z mladostniki Zorenje skozi To sem jaz: Razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Ljubljana.
- Tomori, M. 1990. Psihologija telesa. Državna založba Slovenije. Ljubljana.
- Tonioni, F. 2013. Ko internet postane droga: kaj morajo starši vedeti. Zdravstveni dom Nova Gorica. Nova Gorica.
- Youngs, Bettie, B. 2000. Šest temeljnih prvin samopodobe. Kako jih razvijamo pri otrocih in učencih. Educy. Ljubljana.

ELEKTRONSKI VIRI:

- Negativni vplivi družabnih medijev na samopodobo mladostnic
<https://safe.si/novice/negativni-vplivi-druzabnih-medijev-na-samopodobo-mladostnic> (26. 11. 2025).
- Tacol, A. 1. korak do boljše samopodobe – Spoštujem se in se sprejemam.
<https://www.tosemjaz.net/razisci/custva-in-psihicne-stiske/spostujem-se-in-se-sprejemam/> (27. 11. 2025).
- Čezmerna uporaba družbenih omrežij pri mladostnikih vodi v nezadovoljstvo z življenjem
<https://www.rtv slo.si/znanost-in-tehnologija/cezmer-na-uporaba-druzbenih-omrezij-pri-mladostnikih-vodi-v-nezadovoljstvo-z-zivljenjem/618041#:~:text=posledici%20tudi%20od%C5%BEiranje,%C4%8Dasa,-za%20druge%20aktivnosti> (25. 11. 2025).

- Slovenija med državami, ki bi prepovedale družbena omrežja mlajšim od 16 let
<https://info360.si/aktualno/slovenija-med-drzavami-ki-bi-prepovedale-druzbeno-omrezja-mlajsim-od-16-let/> (26. 11. 2025).
- Sporočilo za javnost: Samopodoba najstnikov ogrožena zaradi družabnih omrežij
<https://safe.si/novice/sporocilo-za-javnost-samopodoba-najstnikov-ogrozena-zaradi-druzabnih-omrezij> (26. 11. 2025).

8 ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorici Mojci Vedenik za strokovno vodenje, podporo in ves vložen trud pri nastajanju raziskovalne naloge.

Iskreno se zahvaljujem učencem Osnovne šole Šalek za sodelovanje in izpolnjevanje ankete ter klinični psihologinji za opravljen intervju in strokovni vpogled v obravnavano tematiko.

Posebna zahvala gre tudi Jerneju, mami in Alenu za pomoč, podporo in spodbudo v času nastajanja in zaključevanja raziskovalne naloge.

9 IZJAVA

Izjavljava, da sva pri pripravi raziskovalne naloge upoštevali etična načela in smernice v skladu z veljavnimi pravnimi akti raziskovalnega področja.

Avtorica: Eva Rošer Čuk

Mentorica: Mojca Vedenik

10 PRILOGE

10.1 VPRAŠALNIK

VPLIV UPORABE SOCIALNIH OMREŽIJ NA SAMOPODOBO UČENCEV OSNOVNE ŠOLE ŠALEK VPRAŠALNIK

Pozdravljen/a, sem Eva Rošer Čuk, učenka 8. A Osnovne šole Šalek in pišem raziskovalno nalogo z naslovom »Vpliv uporabe socialnih omrežij na samopodobo učencev Osnovne šole Šalek«. Rada bi raziskala, kako socialna omrežja vplivajo na samopodobo učencev Osnovne šole Šalek. Prosim, če izpolniš ta vprašalnik. Tvoji odgovori so povsem anonimni in uporabila jih bom izključno za potrebe svoje raziskovalne naloge, zato te prosim, da so čim bolj iskreni.

Hvala.

OSNOVNI PODATKI

Spol

- 1 – Ženski
 - 2 – Moški
-

Razred

- 1 – 7.
 - 2 – 8.
 - 3 – 9.
-

Ali uporabljaš socialna omrežja (Facebook, Facebook Messenger, YouTube, Instagram, Snapchat, TikTok)?

- 1 – Da
 - 2 – Ne
-

UPORABA SOCIALNIH OMREŽIJ

Kako pogosto uporabljaš socialna omrežja?

- 1 – Vsak dan
 - 2 – Nekajkrat na teden
 - 3 – Nekajkrat na mesec
 - 4 – Nekajkrat na leto ali redko
 - 5 – Jih ne uporabljam
-

Koliko časa na dan povprečno uporabljaš socialna omrežja?

- 1 – Do 30 minut
 - 2 – Do 1.5 ure
 - 3 – Do 2 uri
 - 4 – Več kot 3 ure
-

Ali ti starši omejujejo uporabo socialnih omrežij oziroma te pri uporabi nadzirajo?

- 1 – Da
 - 2 – Ne
-

Zakaj uporabljaš socialna omrežja? Možnih je več odgovorov.

- 1 – Ker mi je dolgčas.
 - 2 – Za spremljanje zabavnih vsebin.
 - 3 – Za sledenje prijateljem.
 - 4 – Za komunikacijo s prijatelji.
 - 5 – Za objavljanje fotografij.
 - 6 – Za sledenje vplivnežem/influencerjem.
 - 7 – Za odkrivanje modnih trendov.
 - 8 – Za pridobivanje popularnosti (čim več všečkov in sledilcev).
 - 9 – Ker jih vsi uporabljajo/ker jih vsi imajo.
 - 10 – Drugo.
-

Kaj so po tvojem mnenju negativne lastnosti socialnih omrežij?

SAMOPODOBA

Ali veš, kaj pomeni beseda samopodoba?

- 1 – Da
 - 2 – Ne
 - 3 – Ne vem
-

Kaj pomenijo »všečki« in komentarji zate?

- 1 – Z njimi se ne obremenjujem.
 - 2 – Več kot jih je, bolje se počutim.
 - 3 – Če ni odziva, se slabo počutim.
-

Ali si že iz socialnega omrežja izbrisal/a objavo, ker ni prejela dovolj velikega odziva (všečkov, komentarjev ...).

- 1 – Da
- 2 – Ne

Ali si ob manjšem številu »všečkov« na fotografijo samega sebe, ki si jo objavil/a na socialnem omrežju, že doživel/a naslednja čustva?

Prosim označi.

- 1 – Žalost
 - 2 – Sram
 - 3 – Razočaranje
 - 4 – Jeza
 - 5 – Sovraštvo do sebe
 - 6 – Nobeno od teh čustev
-

Na socialna omrežja objavljam samo skrbno izbrane fotografije, ki so bile posnete z veliko načrtovanja (oblačila, frizura, ozadje, pozicija telesa ...).

- 1 – Nikoli
 - 2 – Včasih
 - 3 – Pogosto
 - 4 – Vedno
-

Zakaj objavljaš fotografije s filtri? Možnih več odgovorov.

- 1 – Ker zabišejo vse moje nepravilnosti na obrazu.
 - 2 – Sem tako bolj privlačen/privlačna.
 - 3 – Imam lepši nasmeh.
 - 4 – Sem tako videti bolj suh/a.
 - 5 – Ker tako dobim več všečkov in pozitivnih komentarjev.
 - 6 – Ker imam zato več prijateljev.
 - 7 – Ne uporabljam filtrov.
 - 8 – Drugo _____
-

Zamisli si, da spodnji sliki zaslediš na socialnem omrežju.

Na lestvici od 1 do 3 oceni strinjanje s spodnjimi trditvami, kjer 1 pomeni, da se ne strinjaš, 3 pa, da se strinjaš.



Trditev	1 – Ne strinjam se	2 – Ne vem	3 – Strinjam se
Želim si izgledati kot on/a.			
Slika ne vpliva na to, kako vidim sebe.			

Zamisli si, da spodnji sliki zaslediš na socialnem omrežju.

Na lestvici od 1 do 3 oceni strinjanje s spodnjimi trditvami, kjer 1 pomeni, da se ne strinjaš, 3 pa, da se strinjaš.



Trditev	1 – Ne strinjam se	2 – Ne vem	3 – Strinjam se
Želim si izgledati kot on/a.			
Slika ne vpliva na to, kako vidim sebe.			

Označi odgovor, ki najbolj ustreza tvojemu mnenju.

1 – Ne strinjam se

2 – Delno se strinjam/Ne vem

3 – Se strinjam

Trditev	1 – Ne strinjam se	2 – Delno se strinjam/ Ne vem	3 – Strinjam se
Sem lep/a.			
Ponosen/a sem na sebe, na svoje dosežke.			
Sprejemam se takšnega/takšno kot sem – tudi s pomanjkljivostmi.			
Zaupam v svoje sposobnosti.			
Skrbi me, kaj si bodo drugi mislili o meni.			
Moje mnenje o sebi je bolj pomembno, kot mnenje drugih.			
Po uporabi socialnih omrežij se počutim dobro glede sebe.			
Po ogledu objav drugih se počutim ničvredno/počutim se zguba.			
Prilagajam svoje vsebine na socialnih omrežjih, da bi bil/a bolje sprejet/a v družbi.			

Ali bi si spremenil del svojega telesa, da bi bil bolj podoben/a svojim prijateljem ali osebam iz socialnih omrežij?

Trditev	Da	Ne
Ustnice		
Trepalnice, obrvi		
Nos		
Boki		
Prsi		
Zadnjica		
Bolj mišičasto telo		

