

Univerza v Ljubljani  
Fakulteta za socialno delo

Mateja Bajt

**Zasvojenost z družabnimi omrežji in povezava s  
samopodobo študentov**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2019

Univerza v Ljubljani  
Fakulteta za socialno delo

Mateja Bajt

**Zasvojenost z družabnimi omrežji in povezava s  
samopodobo študentov**

Diplomsko delo

Mentorica: doc. dr. Liljana Rihter

Ljubljana, 2019

## **ZAHVALA**

Zahvaljujem se mentorici doc. dr. Liljani Rihter za vse nasvete, usmeritve in strokovno podporo, za zelo hitro odzivnost in za to, da mi je bila vedno na voljo, ko sem potrebovala njeno pomoč.

## **Zasvojenost z družabnimi omrežji in povezava s samopodobo študentov**

### **Povzetek diplomskega dela**

Družabna omrežja predstavljajo vedno večji del življenja večine ljudi, tako mladih kot starih. Z njihovim hitrim razvojem (Facebook, Twitter, Instagram itd.) so vsebine le teh postale pomemben del vsakdana predvsem mlajše generacije. Kljub temu, da imajo kar nekaj pozitivnih vplivov na naše življenje, pa v svetu in Sloveniji vedno več raziskovalcev odkriva, da imajo nasprotno tudi veliko negativnih posledic. Diplomsko delo obravnava zasvojenost z družabnimi omrežji in povezavo med uporabo družabnih omrežij ter samopodobo, zadovoljstvom z življenjem in kontrolo nad lastnim življenjem pri slovenskih študentih. V diplomskem delu so predstavljene tudi tehnike, ki se jih študenti poslužujejo za zmanjšanje časa preživetega na družabnih omrežjih. Sestavljeno je iz dveh delov. Prvi del je teoretični – v njem so predstavljene teoretične osnove s ključnimi pojmi, ki se nanašajo na obravnavano tematiko. Drugi del je empirični – v njem je predstavljen problem, metodologija, rezultati, razprava, sklepi in predlogi.

Kvantitativna raziskava je bila izvedena na neslučajnostnem vzorcu 159 slovenskih študentov starih od 19 do vključno 25 let. V njej je sodelovalo 123 žensk (77, 4 %) in 36 moških (22, 6 %). Podatki so bili pridobljeni s pomočjo spletne ankete.

Skoraj vsi vprašani študenti imajo ustvarjen profil na družabnih omrežjih. Najbolj priljubljeno je družabno omrežje Youtube, sledijo mu Facebook, Facebook messenger, Instagram, Snapchat in druga. Večina vprašanih študentov ocenjuje, da je zmožna nadzorovati čas preživet na družabnih omrežjih. Najpogostejši tehniki, ki se ju študenti poslužujejo za zmanjšanje časa preživetega na družabnih omrežjih, sta zapolnitev dnevnega urnika z drugimi dejavnostmi in sprehod v naravi ali druga telesna vadba. Večina vprašanih študentov pri sebi ne zaznava znakov zasvojenosti z družabnimi omrežji. Slaba polovica vprašanih študentov še ni doživljala neprijetnih čustev ob nizkem odzivu (majhnem številu »všečkov«) na svojo fotografijo (fotografijo sebe), ki so jo objavili na svojem profilu družabnega omrežja, malo manj kot tretjina študentov pa je že doživljala taka čustva.

Povprečno število »všečkov«, ki jih vprašani študenti dobijo na objave fotografij sebe na svojem profilu družabnega omrežja in čas, ki ga vprašani študenti vsakodnevno preživijo na družabnih omrežjih, nista povezana s splošno samopodobo študentov. Čas prav tako ni povezan z medosebno (socialno) samopodobo in kontrolo nad lastnim življenjem. Med časom, ki ga vprašani študenti vsakodnevno preživijo na družabnih omrežjih in njihovo telesno samopodobo ter zadovoljstvom z življenjem pa obstaja šibka negativna povezanost. Več časa kot študenti vsakodnevno preživijo na družabnih omrežjih, nižjo telesno samopodobo imajo in manj so zadovoljni s svojim življenjem.

V bodoče bi bilo potrebno izvesti podobno raziskavo na mlajši (osnovnošolci, srednješolci) in starejši (odrasli) populaciji ter uporabiti drugačen način merjena samopodobe. Potrebno pa bi bilo vpeljati tudi izobraževanja socialnih delavk in delavcev na področju dela z mladimi ter staršev o pozitivnih in negativnih vidikih uporabe družabnih omrežij na življenja mladih.

**Ključne besede:** zasvojenost, spletna socialna omrežja, zadovoljstvo z življenjem, samopodoba

## **Social Media Addiction and Correlation with Student Self-Image**

### **Graduation Thesis Abstract**

Social media represents an increasing part of the most people's lives, both young and old. With its rapid development (Facebook, Twitter, Instagram, etc.) its content has become an important part of everyday life of the younger generation. Despite its positive effects on our lives, more and more researchers in Slovenia and over the world also discovered many negative consequences. The graduation thesis discuss addiction to social media and the correlation between the use of social media and self-image, life satisfaction and control over one's own life among Slovenian students. The techniques that students use to reduce the time spent on social media are also presented. The graduation thesis consists of two parts. The first part is theoretical - it presents theoretical basics with key concepts related to the subject matter. The second part is empirical - it presents the problem, the methodology, the results, the discussion, the conclusions and the proposals.

A quantitative survey was carried out on a non-probability sample of 159 Slovenian students aged 19 to 25. It involved 123 women (77, 4%) and 36 men (22, 6%). The data were obtained through an online poll.

Almost all of interviewed students have a social media profile. The most popular social media is Youtube, followed by Facebook, Facebook messenger, Instagram, Snapchat and others. Most students consider that they are able to control their time spent on social media. Filling the daily schedule with other activities and walk in the nature or other physical exercise are the most common techniques used by students to reduce the time spent on social media. The majority of interviewed students do not notice signs of social media addiction. Almost half of the respondents haven't yet experienced unpleasant emotions with a low response (a small number of "likes") to their photo (a photo of themselves) that they published on their social media profile while less than a third of students had already experienced such feelings. The average number of "likes" that students receive on photos of themselves on their social media profile is not in correlation with general self-image of students. The same is with time spent by students on social media on a daily basis. Time is also not connected with social self-image and control over one's own life. There is a weak negative correlation between time spent by students on social media on a daily basis and their physical self-image and life satisfaction. More time spent daily on social media reflects in lower physical self-image and less satisfaction with life.

In the future, it would be important to carry out a similar survey on younger (primary, secondary school) and older (adults) population and to use a different way of measuring self-image. Trainings on positive and negative aspects of social media use on the lives of young people should be also organised for social workers in this professional field as well as parents.

**Keywords:** addiction, online social networks, life satisfaction, self-image

## KAZALO VSEBINE

<b>1</b>	<b>UVOD (PREGLED PROBLEMATIKE)</b> .....	<b>1</b>
1.1	Družabna omrežja .....	1
1.2	Zasvojenost z družabnimi omrežji .....	5
1.3	Samopodoba in družabna omrežja .....	8
1.4	Socialno delo in družabna omrežja .....	11
<b>2</b>	<b>PROBLEM</b> .....	<b>14</b>
<b>3</b>	<b>METODOLOGIJA</b> .....	<b>16</b>
3.1	Vrsta raziskave, model raziskave in spremenljivke .....	16
3.2	Raziskovalni instrumenti in viri podatkov .....	19
3.3	Populacija in vzorčenje .....	20
3.4	Zbiranje podatkov .....	21
3.5	Obdelava in analiza podatkov .....	21
<b>4</b>	<b>REZULTATI</b> .....	<b>23</b>
4.1	Splošni podatki o anketirancih .....	23
4.1.1	Spol .....	23
4.1.2	Starost .....	23
4.1.3	Profil na družabnem omrežju .....	24
4.1.4	Priljubljenost oz. uporaba družabnih omrežij .....	24
4.2	Uporaba družabnih omrežij .....	25
4.2.1	Zmožnost nadzorovanja časa preživetega na družabnih omrežjih .....	25
4.2.2	Tehnike za zmanjšanje časa preživetega na družabnem omrežju .....	26
4.2.3	Tehnike za zmanjšanje časa preživetega na družabnem omrežju glede na učinkovitost .....	29
4.2.4	Doživljanje neprijetnih čustev ob nizkem odzivu drugih na svojo fotografijo (fotografijo sebe) objavljeno na svojem profilu družabnega omrežja .....	30
4.2.5	Znaki zasvojenosti z družabnimi omrežji .....	31
4.3	Osnovne informacije o samopodobi .....	32
4.4	Povezava posameznih vidikov uporabe družabnih omrežij s samopodobo .....	32
4.5	Preverjanje hipotez .....	34
<b>5</b>	<b>RAZPRAVA IN SKLEPI</b> .....	<b>37</b>
<b>6</b>	<b>PREDLOGI</b> .....	<b>43</b>
<b>7</b>	<b>UPORABLJENA LITERATURA</b> .....	<b>44</b>
<b>8</b>	<b>PRILOGE</b> .....	<b>49</b>
8.1	Vprašalnik .....	49
8.2	Tabele s podatki in grafi .....	54

## KAZALO TABEL

Tabela 3.1: Spremenljivke raziskave.....	16
--	----

## KAZALO GRAFOV

Graf 4.1: Porazdelitev vprašanih študentov glede na spol.....	23
Graf 4.2: Porazdelitev vprašanih študentov glede na starost.....	24
Graf 4.3: Porazdelitev družabnih omrežij glede na priljubljenost oz. uporabo med vprašanimi študenti .....	25
Graf 4.4: Porazdelitev vprašanih študentov glede na zmožnost nadzorovanja časa preživetega na družabnih omrežjih .....	26
Graf 4.5: Porazdelitev tehnik za zmanjšanje časa preživetega na družabnih omrežjih glede pogostosti uporabe le teh med vprašanimi študenti.....	28
Graf 4.6: Porazdelitev vprašanih študentov glede na doživljanje neprijetnih čustev ob nizkem odzivu drugih na svojo fotografijo (fotografijo sebe) objavljeno na svojem profilu družabnega omrežja .....	30
Graf 4.7: Porazdelitev vprašanih študentov glede na zaznavanje znakov zasvojenosti z družabnimi omrežji pri sebi.....	31





# 1 UVOD (PREGLED PROBLEMATIKE)

## 1.1 Družabna omrežja

Po statističnih podatkih iz leta 2017 so imela družabna omrežja 2,46 milijard svetovnih uporabnikov. To število iz leta v leto narašča. Za leto 2021 tako nekateri napovedujejo, da bo doseglo že 3,02 milijarde (Statista, 2017). Med mladimi, starimi od 16 do 24 let, jih 91 % internet oz. splet koristi predvsem za uporabo družabnih omrežij (Royal society for public health, 2017). Skoraj 80 % preživetega časa na družabnih omrežjih se zgodi preko mobilnika (Krumpačnik, 2017). Tudi v Sloveniji je uporaba družabnih omrežij zelo razširjena, po podatkih iz zadnjih let ocenjujejo namreč, da ima 60 % vseh uporabnikov interneta tudi svoj profil na družabnih omrežjih (Marolt, Lenart in Pucihar, 2016).

Po teh podatkih lahko zaznamo, da so družabna omrežja pomemben del vsakdanjega življenja ljudi. V zadnjih letih je vedno več raziskav na temo, ki se dotika tudi posledic, ki jih ima uporaba na različne segmente življenja ljudi, predvsem mladih. Med pregledovanjem in prebiranjem strokovne literature sem zasledila naslednje raziskave:

- Marković, M. (2014). Pogostost uporabe spleta in spletnih socialnih omrežij, zadovoljstvo z življenjem in depresivnost pri slovenski mladini (Magistrsko delo). Filozofska fakulteta, Maribor.
  - Na populaciji mladih starih od 16 do 27 let (SLO) je raziskovala, ali obstaja povezava med pogostostjo uporabe interneta in zadovoljstvom z življenjem. Podatke je pridobila s sekundarno analizo podatkov raziskav Mladine 2010 in 2013. Podatki iz leta 2010 so pokazali, da več ur kot so mladi na internetu, manj so zadovoljni s svojim življenjem, po podatkih iz leta 2013 pa se ta povezava ni izkazala za statistično značilno.
- Stepanikova, I., Nie, H. N., & He, X. (2010). Time on the internet at home, loneliness and life satisfaction: evidence from panel time-diary data. *Computers in human behavior*, 26(3).
  - Na populaciji odraslih prebivalcev ZDA so v letih 2004 in 2005 proučevali povezanost med časom preživetim na različnih spletnih straneh in zadovoljstvom z življenjem. Ugotovili so, da sta čas preživet na internetu in zadovoljstvo z življenjem, statistično negativno povezana – to pomeni, da so odrasli prebivalci ZDA, ki več časa preživijo na internetu, manj zadovoljni s svojim življenjem.

- Valenzuela, S., Park, N., & Kee, F. K. (2009). Is there social capital in a social network site?: Facebook use and college students' life satisfaction, trust and participation. *Journal of computer mediated communication*, 14(4).
  - Na populaciji študentov v ZDA so raziskovali pogostost uporabe Facebooka in zadovoljstvo z življenjem. Podatki so pokazali, da obstaja med tema dvema spremenljivkama statistično pozitivna povezanost – to pomeni, da so študenti v ZDA, ki pogosteje uporabljajo Facebook, tudi bolj zadovoljni s svojim življenjem.
- Rančigaj, M. (2009). Povezanost med osebnostnimi lastnostmi, samospoštovanjem in življenjskim zadovoljstvom pri uporabnikih in neuporabnikih Facebooka. Diplomsko delo. Filozofska fakulteta Univerze v Mariboru.
  - Na populaciji mladih, starih od 18 do 30 let, je proučevala povezanost med pogosto uporabo Facebooka in zadovoljstvom z življenjem v Sloveniji. Ugotovila je, da so mladi, ki pogosteje uporabljajo Facebook, tudi bolj zadovoljni s svojim življenjem.
- Gonzales, L. A., & Hancock, T. J. (2010). Mirror, mirror on my Facebook wall: effects of exposure to Facebook on self-esteem. *Cyberpsychology, Behaviour and Social Networking*, 14(1-2).
  - Na populaciji študentov v ZDA sta raziskovala odnos med uporabo Facebooka in drugih družabnih omrežij s posameznikovo samozavestjo oz. samospoštovanjem. Ugotovila sta, da uporaba družabnih omrežij, izboljša samozavest študentov.

Družabna omrežja lahko opišemo kot spletna komunikacijska orodja, ki ljudem omogočajo medsebojne interakcije z deljenjem in sprejemanjem informacij (Nations, 2019). Te platforme oz. spletne strani tudi gradijo in odražajo socialne mreže ali socialne odnose med ljudmi, ki imajo npr. skupne interese ter aktivnosti (Portal OSV, b.d.). Boyd in Ellison (2008) jih definirata kot spletne storitve oz. aplikacije, ki posameznikom omogočajo:

- ustvarjanje svojih javnih ali »poljavnih« profilov,
- oblikovanje seznama drugih uporabnikov (oz. seznama prijateljev), s katerimi so tako ali drugače povezani in
- vpogled ter pregled svojega seznama povezav z drugimi (oz. seznama prijateljev) in seznamov drugih uporabnikov.

Družabna omrežja so sprva uporabljali zgolj študenti, danes pa se je njihova uporaba razširila na vse generacije (Miller, 2011). Prvo družabno omrežje SixDegrees.com je bilo ustvarjeno leta 1997. Uporabnikom je omogočalo osnovne možnosti današnjih družabnih omrežij, in sicer ustvarjanje lastnih profilov, list oz. seznamov prijateljev, pregledovanje prijateljevih seznamov ter pošiljanje sporočil. Kljub temu, da je to družabno omrežje pritegnilo veliko ljudi, se ni dolgo obdržalo (Boyd in Ellison, 2008).

Po zadnjih podatkih (april 2019) med svetovno najbolj poznano oz. popularno družabno omrežje sodi Facebook, sledijo mu YouTube, WhatsApp, Facebook Messenger, WeChat in Instagram. Reddit je na 11. mestu, Twitter pa takoj za njim na 12. mestu (Statista, 2019). Druga, tudi v Sloveniji, popularna družabna omrežja so Snapchat, Tumblr, Pinterest, Skype, Viber, Tinder, LinkedIn itd. (Spencer, 2018). V januarju 2018 je imelo največje družabno omrežje Facebook (FB) že 2,2 milijarde uporabnikov, Youtube 1,5 milijarde in WhatsApp ter FB Messenger približno 1,4 milijarde uporabnikov (Puschner, 2018). Med uporabniki Facebooka v Sloveniji prevladujejo osebe v starostni skupini od 18 do 34 let (RIS, 2013).

Družabna omrežja se med seboj razlikujejo po svojem namenu, t. j. kakšnim uporabnikom so namenjena in katera je prevladujoča dejavnost, ki se na omrežju dogaja. Nekatera so zelo splošna, druga pa so usmerjena v določeno dejavnost, skupino ljudi ali interese (Portal OSV, b. d.). LinkedIn, Flixter in Instagram so npr. namenjena specifični temi ali skupnosti uporabnikov, medtem ko je Facebook bolj splošen (Miller, 2011). Tako ločimo več skupin družabnih omrežij (Portal OSV, b. d.). Najbolj znano delitev sta predlagala Kaplan in Haenlein, ki sta družabna omrežja razvrstila v šest skupin (Marolt, Lenart in Pucihar, 2016, str. 65):

- blogi (angl. blogs);
- strani za družabna omrežja (angl. social networking sites) – npr. Facebook in LinkedIn;
- virtualni družbeni svetovi (angl. virtual social worlds);
- skupinski projekti (angl. collaborative projects);
- vsebinske skupnosti (angl. content communities) – npr. Flickr, Instagram in Youtube;
- svetovi virtualnih iger (angl. virtual game worlds) – npr. Second Life

Po drugih delitvah med skupine družabnih omrežij uvrščamo tudi mikroblogge, to je npr. družabno omrežje Twitter (Marolt, Lenart in Pucihar, 2016).

Družabna omrežja so prostor, v katerem lahko posamezniki ustvarjajo nova prijateljstva oz. odnose, oblikujejo lastno identiteto, se samoizražajo in se učijo o svetu, ki jih obdaja (Royal society for public health, 2017). Ljudem omogočajo lažjo medsebojno komunikacijo in ohranjanje medsebojnih stikov. Tudi informiranje ostalih o tem, kaj se posamezniku dogaja v življenju in spremljanje tega, kar se drugim dogaja v njihovem življenju je olajšano, saj lahko preko posodobitev lastnih stanj oz. »status updates« delimo informacije o svojem življenju, izkušnje ter mnenja z vsemi prijatelji naenkrat in to le z eno objavo. Poleg tega omogočajo tudi (Miller, 2011; Portal OSV, b. d.; Schurgin O'Keeffe in Clarke-Pearson, 2011):

- zasebne pogovore,
- članstvo v raznoraznih skupinah (skupinah uporabnikov, ki si delijo enake ali podobne interese, hobije, razmišljanja, izkušnje, želje po novih znanjih, potrebe itd.),
- deljenje fotografij in videoposnetkov,
- igranje iger,
- prodajo in nakup produktov ali storitev,
- delitev dogodkov (dobrodelnih, političnih, ustvarjalnih, izobraževalnih itd.),
- komentiranje in »všečkanje« e-vsebin,
- razvedrilo,
- izmenjavo socialne opore (občutek pripadnosti in razumevanja enako mislečih ljudi),
- mreženje,
- neformalno izobraževanje,
- razvijanje svojih veščin oz. sposobnosti (npr. obdelava fotografij),
- zbiranje denarja v dobrodelne namene,
- itd.

Kljub temu pa ima uporaba družabnih omrežij tudi številne negativne posledice. Mednje spadajo (Royal society for public health, 2017; Schurgin O'Keeffe in Clarke-Pearson, 2011; van Rooij, Ferguson, van de Mheen in Schoenmakers, 2017; Vodnik, 2018):

- anksiozna in depresivna občutja ali celo motnje,
- slabši spanec oz. pomanjkanje spanja,
- nezadovoljstvo z lastnim telesnim izgledom oz. negativna telesna samopodoba,
- spletno ustrahovanje (angl. cyberbullying),
- strah pred zamujenimi priložnostmi (Fear of missing out – »FOMO«),

- manjše zadovoljstvo z lastnim življenjem,
- občutek lastne nezadostnosti,
- občutki osamljenosti,
- težave z zasebnostjo,
- tveganje za socialno izključenost,
- zasvojenost,
- negativna splošna samopodoba,
- pomanjkanje gibanja in prisilna drža,
- itd.

## **1.2 Zasvojenost z družabnimi omrežji**

Med zasvojenosti ne štejemo več zgolj zasvojenosti s kemičnimi snovmi oz. substancami, torej z alkoholom, tobakom, marihuano, heroinom, kokainom itd., ampak tudi z odnosi, hazardiranjem, hujšanjem, telesno vadbo itd. (Rozman, 2018). Med slednje, nekemične odvisnosti, spada tudi zasvojenost z družabnimi omrežji (Rozman, 2014). Že več kot desetletje je namreč znano, da centra za odvisnost ne aktivirajo samo droge, ampak tudi digitalni mediji (Vodnik, 2018). Družabna omrežja povzročajo zasvojenost celo bolj kot cigarete in alkohol (Royal society for public health, 2017).

Joseph Frascella, direktor oddelka za klinično nevroznanost na Nacionalnem inštitutu o zlorabi drog (NIDA) v ZDA, pravi, da so zasvojenosti ponavljajoča se vedenja z negativnimi posledicami, ki v človeku vzbujajo željo po tem, da nadaljuje z dejanji za katera ve, da mu škodujejo (Lemonick, 2007). Rozman (2014, str. 17) pa zasvojenost definira kot primarno kronično bolezen možganskih sistemov za nagrajevanje, motivacijo in spomin ter z njimi povezanih nevronske povezave, ki vodi do bioloških, psiholoških, družbenih in duhovnih posledic. Oseba začne patološko iskati olajšanje ali ugodje ob uživanju snovi in izbiri določenih vedenj. Tudi Ameriško združenje za medicino zasvojenosti (ASAM) opredeljuje zasvojenost kot kronično motnjo v delovanju možganov in ne le kot vedenjsko težavo (Safe.si, 2015).

Peter Topić, ustanovitelj in direktor inštituta za zasvojenosti in travme, pravi, da je možganski nagrajevalni krog pomemben pri doživljanju ugodja in poznejšem ponavljanju vedenj, ki sprožajo ugodje. Zasvojeni si tako v resnici ne želijo več računalniških iger, novic, klepetalnic, ampak si želijo več dopamina, pomembnega nevrottransmitterja, ki vpliva na

doživljanje ugodja. Poudarja, da gre za kompleksen biološki mehanizem, ki se pri zasvojenosti kaže v posameznikovi patološki potrebi po ugodju in/ali sprostitvi ob uživanju snovi ter izbiri določenih vedenj (Safe.si, 2015). Sean Parker, ustanovitveni predsednik Facebooka, je izjavil, da so bila družabna omrežja ustvarjena z namenom, da porabijo kar največ uporabnikovega časa in zavestne pozornosti. To pomeni, da vsakič ko nekdo komentira ali »všečka« posameznikovo fotografijo, objavo ali karkoli drugega, njegovi možgani pridobijo majhen »dopaminski udarec«. Slednje potem vpliva na to, da uporabnik objavi še več vsebin in posledično dobi več komentarjev ali »všečkov« ter ponovni »dopaminski udarec« (Hern, 2018).

Kot sem že omenila, lahko zasvojenosti v grobem delimo na kemične (zasvojenosti s substancami) in nekemične (zasvojenosti z vedenji) (Rozman, 2018). Slednje se po navadi začnejo kot navade, ki nato preidejo v odvisnost (Lemonick, 2007). Tako za kemične kot nekemične zasvojenosti so značilni (Rozman, 2014, str. 17):

- nesposobnost trajne abstinence,
- oslABLJena sposobnost nadzora nad vedenji,
- hlepenje po omami,
- zmanjšana zmožnost prepoznavanja resnih težav tako v vedenju posameznika kot v medosebnih odnosih in
- disfunkcionalno čustveno odzivanje.

Dejavniki tveganja za razvoj nekemičnih zasvojenosti so podobni kot pri kemičnih. Genetski dejavniki prispevajo približno polovico verjetnosti, da bo posameznik postal odvisen. Drugi dejavniki pa so še primarno družinsko okolje, travmatične izkušnje, socialno okolje in predvsem ponavljanje. Internet in družabna omrežja namreč omogočajo veliko število ponovitev ali dostopov do določenih vsebin v zelo kratkem času (Safe.si, 2015).

V primeru zasvojenosti z družabnimi omrežji, ki prizadene okoli 5-7 % mladih (Royal society for public health, 2017), govorimo o zasvojenosti s spletnimi vsebinami oz. zasvojenosti z digitalnimi tehnologijami in spletom (Logout, 2018a). Slednjo definiramo kot izgubo kontrole nad uporabo spleta in digitalnih tehnologij, ki ji sledijo negativne posledice na drugih področjih življenja (van Rooij, Ferguson, van de Mheen in Schoenmakers, 2017). V to kategorijo zasvojenosti spadajo tudi odvisnosti od spletnih iger, pornografije, spletnega nakupovanja, spletnih iger na srečo, brezciljno pregledovanje različnih strani oz. forumov itd. Tvrstna zasvojenost zaenkrat še ni uvrščena na seznam uradnih duševnih motenj v

Diagnostični in statistični priročnik duševnih motenj (DSM-V) (Logout, 2018b) (razen zasvojenosti z igranjem računalniških iger) (Vodnik, 2018). Kljub temu pa v organizaciji Logout opažajo, da z leti narašča število ljudi, ki pridejo po pomoč zaradi prekomerne uporabe spletnih vsebin. Poleg tega se starostna meja uporabnikov njihovih programov iz leta v leto niža vse do osnovnošolcev (Logout, 2018b).

Med znake zasvojenosti z družabnimi omrežji uvrščamo (Logout, 2018c; Fader, 2018; Rozman, 2014):

- težave pri nadzorovanju časa, ki ga oseba preživi na družabnih omrežjih oz. izguba občutka za čas,
- preobremenjenost z vsebinami,
- neuspeli poskusi zmanjševanja uporabe ali popolne abstinence,
- uporaba družabnih omrežij med prehranjevanjem,
- izpuščanje obrokov,
- zanemarjanje obveznosti (šolskih, študijskih, delovnih idr.),
- zanemarjanje skrbi za lastno zdravje (prehrana, telesna aktivnost),
- agresivni izpadi ob odvzemu tehnologije,
- doživljanje strahu pred zamujenimi priložnostmi (Fear of missing out – »FOMO«),
- nihanje razpoloženja (pozitivna čustva »online«, negativna čustva »offline«),
- uporaba družabnih omrežij kot strategija umika od težav oz. za sprostitev,
- prikrivanje ali laganje o težavah,
- spremenjen spalni vzorec,
- izguba oz. pomanjkanje zanimanja za druge aktivnosti (npr. hobije),
- doživljanje odtegnitvenih simptomov (npr. jeza, napetost, občutek praznine, depresivna občutja, razdražljivost itd.),
- zanemarjanje odnosov z najbližjimi in/ali prijatelji,
- obsedenost z možnostjo pridobivanja novic na družabnih omrežjih,
- objavljanje osebnih stvari na družabnih omrežjih, z namenom pridobivanja čim več virtualnih prijateljev in/ali »všečkov«,
- obsedenost z ustvarjanjem in izpopolnjevanjem popolnih profilov,
- doživljanje neprijetnih čustev oz. občutkov kot posledica tega, da oseba ne more preveriti ali dostopati do svojega profila,
- idr.

Za zmanjšanje časa preživetega na družabnih omrežjih, so posamezniku na voljo različne tehnike. Med drugim tudi (Chopra, b. d.; Brenton, 2016; Waller, 2016; Heston, 2019):

- izbris aplikacij za družabna omrežja na mobilnem telefonu,
- izdelava seznama stvari, ki so zapostavljene zaradi prekomerne uporabe družabnih omrežij in pričetek z uresničevanjem teh stvari,
- zapolnitev dnevnega urnika z drugimi dejavnostmi,
- uporaba aplikacij in programov, s katerimi si lahko posameznik omeji čas, ki ga preživi na družabnih omrežjih,
- določitev časa neuporabe družabnih omrežij,
- nastavitev omejitve prikazovanja objav, vsebin ali odstranitev določenih ljudi iz seznamov prijateljev,
- druženje s prijatelji v resničnem življenju,
- izključitev obvestil (»push notifications«) na mobilnem telefonu,
- nastavitev »letalskega načina« na mobilnem telefonu med delom (npr. za študij),
- dogovor z osebo, ki ji posameznik zaupa (družinski član, partner, prijatelj ...), da mu ta spremeni geslo na družabnem omrežju in tako nadzoruje njegovo uporabo ter
- sprehod v naravi ali druga telesna aktivnost.

### **1.3 Samopodoba in družabna omrežja**

Youngs (2000) samopodobo opredeli kot odnos posameznika do sebe oz. kot vrednost, ki jo pripiše samemu sebi.

Kobal (2000, str. 25) pa pravi: »Samopodoba je organizirana celota lastnosti, potez, občutij, podob, stališč, sposobnosti in drugih psihičnih vsebin, za katere je značilno, da:

- jih posameznik – v različnih stopnjah razvoja in v različnih situacijah – pripisuje samemu sebi,
- tvorijo referenčni okvir, s katerim posameznik uravnava in usmerja svoje ravnanje,
- so v tesni povezavi z obstoječim vrednostnim sistemom posameznika ter z vrednostnim sistemom ožjega in širšega družbenega okolja,
- so pod nenehnim vplivom delovanja obrambnih mehanizmov – nekakšne membrane med nezavednim in zavestnim, ki prepušča le tiste vsebine, ki so sprejemljive za posameznikov jaz«.



Poenostavljeno povedano je torej samopodoba naša predstava o tem, kaj smo (Inštitut za razvoj človeških virov, b. d.), kako se na splošno doživljamo (to kdo smo, kaj počnemo in kakšni smo) (Strniša, b. d.).

Razdelimo jo lahko na samozavest in samospoštovanje. Samozavest je vedenje o tem, kdo smo in zakaj smo taki kot smo, samospoštovanje pa je drža oz. občutek, ko sebe v celoti sprejemamo. Za samopodobo je značilno, da je zelo kompleksen del posameznika, ki se prične oblikovati že zelo zgodaj v življenju in se tekom tega tudi spreminja. Povezana je s tem, kako uspešni smo v življenju in koliko svojih potencialov lahko dejansko izkoristimo (Kure, 2018).

Samopodobo lahko delimo na šolsko (akademsko) in neakademsko. Slednja se deli še na telesno, medosebno (socialno) in čustveno samopodobo. V nadaljevanju podrobneje opišem telesno in medosebno (socialno) podobo, saj sta bolj pomembni za mojo raziskavo. Telesna samopodoba se dotika predstav in pojmovanj, ki jih imamo o svojem telesu. Deli se na telesne sposobnosti in zunanji videz. Obsega vse posameznikove predstave o svojem videzu, privlačnosti, telesni pripravljenosti itd. in primerjavo svojega videza z videzom drugih ter prepričanja o tem, kako ga vidijo drugi. Medosebna (socialna) samopodoba pa obsega zaznave, prepričanja in presoje o odnosih z vrstniki in drugimi pomembnimi bližnjimi osebami (starši, sorojenci, sodelavci, partnerjem) glede sposobnosti za sklepanje prijateljstev, priljubljenosti in kakovosti odnosov z drugimi (Inštitut za razvoj človeških virov, b. d.).

Za posameznika s pozitivno oz. zdravo samopodobo je značilno, da (Inštitut za razvoj človeških virov, b. d.; Kure, 2018; Youngs, 2000):

- svojo osebnost, sposobnosti in potrebe zaznava stvarno,
- zastavlja si visoke cilje, vendar dosegljive cilje in se ne počuti slabo, če mu ne uspe prav vse, kar si je zastavil,
- se spoštuje,
- skrbi zase,
- ne dovoli, da bi ga drugi razvrednotili ali mu onemogočili zadovoljevanje potreb,
- ne zanemarja svojih sposobnosti,
- ni domišljjav ali nečimrn,
- ceni svoje osebnostne lastnosti (telesne, temperamentne in značajske) in sposobnosti,
- zastavlja si visoke cilje,
- zaupa vase,
- se konstruktivno spoprijema s problemi in težavami,

- napake dojema kot izkušnje,
- ne potrebuje nenehna odobravanja drugih in je samostojen,
- je pogumen in radoveden pri sprejemanju novih izkušenj ter izzivov,
- zadovoljen je sam s sabo v celoti in se sprejema takšnega kot je – z vsemi svojimi sposobnostmi in pomanjkljivostmi,
- dojema se kot privlačno osebo,
- zaveda se, da je vreden uspeha, podpore, razumevanja in spoštovanja od sebe in drugih,
- zna postaviti meje v odnosih z drugimi,
- je zadovoljen z lastno težo,
- všeč mu je njegov telesni izgled,
- ve, da si dobre stvari zasluži,
- idr.

Youngs (2000, str. 14) pravi, da človek s pozitivno samopodobo gleda nase kot na prvovrstno prodajno blago, človek z negativno samopodobo pa se vidi kot blago z napako. Slednja nam namreč onemogoča zdravo in primerno funkcionirati (Youngs, 2000, str. 16).

Velik in pomemben del samopodobe nam zgradijo drugi. Od drugih dobimo nekatere bistvene informacije, ki postanejo temeljni del podobe, ki si jo ustvarimo o samem sebi (Musek, 1993, str. 348). Naša samopodoba je tako v veliki meri socialno skonstruirana in zrcaljena (Musek, 1993). Tudi družabna omrežja pomembno vplivajo na samopodobo (Valkenburg, Peter in Schouten, 2006). Raziskava predstavljena na konferenci v Seattlu, je na primer pokazala povezavo med časom preživetim na družabnih omrežjih in negativno telesno samopodobo (Safe.si, 2014). Raziskovalci navajajo tudi, da so mladi, ki na družabnih omrežjih preživijo več kot dve uri na dan, veliko bolj dovzetni za doživljanje simptomov lastne nezadostnosti (Royal society for public health, 2017).

Družabna omrežja v ljudeh vzbujajo napačen občutek o popolnosti življenj drugih ljudi in vplivajo na posameznike tako, da nenehno iščejo družbeno potrditev s primerjanjem z ostalimi (Quinney, 2018). Posledično lahko pri mladih to primerjanje vzbudi tudi željo po zasledovanju perfekcionizma (Royal society for public health, 2017). Kar uporabniki objavijo na svojih družabnih omrežjih, predstavlja zgolj majhen del njihovega življenja. Imajo namreč možnost, da na spletu popolnoma nadzorujejo, kaj bodo objavili in kaj ne (Nations, 2019). Družabna omrežja uporabnikom tako omogočajo oblikovanje navidezne lastne uspešnosti

brez napora in brez resničnega tveganja (Vodnik, 2018). Ko posameznik opazuje objave drugih ljudi (prijateljev ali ljudi, ki jim sledi, vendar jih ne pozna osebno), začne svoje življenje primerjati z njimi. Ob gledanju njihovih objav, v katerih prikazujejo svoje najboljše trenutke življenja, lahko doživlja občutke, da je njegovo življenje dolgočasno ali da sam ni dovolj (Nations, 2019). Nenehno samoocenjevanje, tekmovalnost in primerjanje lastnih dosežkov z rezultati drugih uporabnikov, nepravilno zaznavanje fizičnih/emocionalnih/socialnih karakteristik oz. značilnosti drugih, ljubosumje ter narcisistično vedenje so faktorji, ki pozitivno ali negativno vplivajo na samopodobo (Pantic, 2014).

#### **1.4 Socialno delo in družabna omrežja**

Mesec (2006, str. 245) navaja: »Socialno delo je stroka, katere naloga je pomoč konkretnim osebam, posameznikom, skupinam in skupnostim pri reševanju socialnih problemskih situacij in družbenem vključevanju, da bi lahko zadovoljevali osnovne potrebe primerno kulturi, v kateri živijo, in primerno običajni kakovosti življenja«.

Socialni delavec mora pri delu z uporabnikom spoštovati njegovo avtonomijo, se opirati na njegove vire moči in usklajevati njegove potrebe s potrebami širšega družbenega okolja (Mesec, 2006). »Socialno delo je hkrati tudi veda o tej strokovni dejavnosti, o neformalni pomoči, solidarnosti in okoliščinah, v katerih se odvijajo« (Mesec, 2006, str. 245).

Iz te definicije je razvidno, da socialno delo skupaj s posameznikom soustvarja konkretne rešitve za njegove probleme. Čačinovič Vogrinčič (2006) opiše predmet socialnega dela kot pomoč pri reševanju kompleksnih psihosocialnih problemov in ne zgolj kot dajanje pomoči. Tako je izhodišče dela v socialnem delu praviloma kompleksen socialni problem, v kontekstu katerega skupaj z uporabnikom raziskujemo in omogočamo spremembe v njegovem življenju (Čačinovič Vogrinčič, 2006). Tudi uporaba družabnih omrežij pri študentih oz. mladih (in tudi ostalih) je lahko del te kompleksnosti problema uporabnikov, ki pridejo po pomoč k socialni delavki ali delavcu. Tako lahko npr. socialna delavka ali delavec in uporabnica ob skrbnem skupnem raziskovanju ugotovita, da je prekomerna uporaba družabnih omrežij tudi del kompleksnosti problema, da ima uporabnica težave pri sklepanju prijateljstev. Morda pride na pogovor družina s sinom, ki ima učne težave oz. nima motivacije za učenje. Ob skupnem raziskovanju tako ugotovijo, da zaradi prekomerne uporabe družabnih omrežij zanemarja svoje učne obveznosti. Lahko, da najstnica, ki pride k socialni delavki ali delavcu

na pogovor, doživlja depresivna občutja, tudi zato, ker na družabnih omrežjih vsakodnevno spremlja navidezno popolna življenja prijateljev, znancev ali drugih ljudi in jih primerja s svojim. Navsezadnje se lahko na socialno delavko ali delavca obrne tudi mlad posameznik, ki je ugotovil, da je postal zasvojen z družabnimi omrežji in potrebuje pomoč za razrešitev te odvisnosti. Socialno delo od socialnih delavcev zahteva, da imajo široko paleto znanj. V današnjem času tudi o uporabi družabnih omrežji, njihovih pozitivnih in negativnih vplivih na življenja ljudi in o zasvojenosti z njimi.

Socialna delavka ali delavec skupaj z uporabnikom vzpostavi delovni odnos, v katerem se lahko začne oblikovati izvirni delovni projekt pomoči oz. soustvarjanje rešitev za kompleksne probleme posameznika. Dobro vzpostavljen delovni odnos in osebni stik sta temelj za nadaljnje sodelovanje, soustvarjanje rešitev, za razvoj prostora, v katerem poteka proces pomoči. V tem odnosu je uporabnik ekspert iz izkušenj, saj najbolje pozna svoje življenje in ve, kaj je najbolje zanj. Socialni delavec pa je njegov spoštljiv in odgovoren zaveznik. V odnosu z uporabnikom uporablja jezik socialnega dela, ki je pozitiven, krepi moč, ne izključuje, ne stigmatizira, ne ocenjuje itd. Pri svojem delu se socialna delavka ali delavec opira na pomembne koncepte socialnega dela. Zaveda se, da v odnosu soustvarjanja rešitev nihče nima zadnje besede. Socialna delavka ali delavec ne more in ne sme biti neudeležen v odnosu. Vsak sogovornik ima v procesu soustvarjanja rešitev svoj prepoznaven glas. Tako deluje v okviru koncepta etike udeležnosti. Pri svojem delu se socialna delavka ali delavec opira tudi na koncepta krepitve moči in perspektive moči, s tem ko je osredotočen na vire uporabnika in na iskanje ter soustvarjanje rešitev. Deluje »tukaj in zdaj« in v odnosu varuje sedanost oz. skrbi, da je delovni odnos usmerjen v sedanost. Ves čas je prisoten v poslušanju in je na voljo za sočutje in razgovor. Socialna delavka ali delavec mora imeti pomembno znanje za ravnanje. To pomeni, da zna podeliti svoje strokovno znanje z uporabniki in omogočiti »prevajanje« v jezik uporabnikov ter nazaj v jezik stroke (Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina, 2011). Najpomembnejše pa je, da se socialne delavke in delavci pri delu z mladimi zavedajo, da družabna omrežja postajajo vedno večji sestavni del njihovih življenj in da so lahko prav zato tudi del kompleksnosti problemov posameznikov. Slednje lahko in morajo upoštevati pri skupnem raziskovanju z uporabnikom. Poleg tega je v današnji informacijski družbi pomembna naloga socialnega dela tudi ozaveščanje širše javnosti o pozitivnih in negativnih vidikih uporabe družabnih omrežji ter o nudenju pomoči posameznikom, ki se srečujejo s tovrstnimi problemi.

Strokovno pomoč posameznikom z digitalno zasvojenostjo v Sloveniji nudijo npr. Center pomoči pri čezmerni rabi interneta Logout, kjer imajo zaposleno tudi socialno delavko

(Logout, 2018a), terapevt Miha Kramli, ki je vodja Klinike za zdravljenje nekemičnih odvisnosti v Zdravstvenem domu Nova Gorica (Kocijančič, 2018) in Zavod Sprememba v srcu, kjer je strokovna vodja in terapevtka tudi dr. med. spec. Sanja Rozman (Zavod Sprememba v srcu, 2019). Glede na to, da se uporaba družabnih omrežij širi na vse generacije, bi bilo potrebno v prihodnje omogočiti še več možnosti, kjer bi lahko posamezniki z različnimi težavami zaradi uporabe družabnih omrežij poiskali ustrezno strokovno pomoč.

## 2 PROBLEM

Temo mojega diplomskega dela sem si izbrala, ker se mi zdi aktualna in pomembna za stroko socialnega dela. Družabna omrežja namreč predstavljajo vedno večji del življenja večine ljudi, tako mladih kot starih. Z njihovim hitrim razvojem (Facebook, Twitter, Instagram itd.) so vsebine le teh postale pomemben del vsakdana predvsem mlajše generacije. Kljub temu, da imajo kar nekaj pozitivnih vplivov na naše življenje (enostavnejša komunikacija, stik z ljudmi, pridobitev informacij, druženje itd.) (Schurgin O'Keeffe in Clarke-Pearson, 2011), pa v svetu in Sloveniji vedno več raziskovalcev odkriva, da imajo nasprotno tudi veliko negativnih posledic (Selak, Belina in Musil, 2018). Mednje spadajo tudi zasvojenost in negativen vpliv na samopodobo, zato sem se odločila, da bom slednje raziskala v svojem diplomskem delu. Za izbiro te teme sem se odločila tudi na podlagi lastnih izkušenj v svojem zasebnem življenju in pogovora s prijatelji ter znanci glede njihovih izkušenj.

Z raziskavo želim dokazati ali ovreči povezavo med uporabo družabnih omrežij in zasvojenostjo ter s samopodobo slovenskih študentov. Zanima me tudi, katerih tehnik za zmanjšanje uporabe družabnih omrežij se študenti najbolj poslužujejo. Spoznanja, ki so produkt moje raziskave, so uporabna za stroko socialnega dela, predvsem za socialno delo na področju dela z mladimi. Teoretične osnove in ugotovitve diplomskega dela prispevajo k boljšemu poznavanju te problematike pri strokovnih delavcih. Problemi uporabnikov so kompleksni in jih ne moremo označiti zgolj kot enoznačne. S tem želim poudariti, da je lahko tudi uporaba družabnih omrežij del te kompleksnosti. Hkrati so ugotovitve raziskave v pomoč socialnim delavkam in delavcem za ozaveščanje javnosti o tej problematiki, ki je vedno pomembnejša v današnji informacijski družbi.

Za populacijo svoje raziskave sem si izbrala slovenske študente, ker sem tudi sama del njih. Po statistiki, med uporabniki Facebooka v Sloveniji, prevladujejo osebe v starostni skupini od 18 do 34 let (RIS, 2013), kar je prav tako vplivalo na mojo odločitev za tovrstno populacijo. Obenem sem pri pregledu dosedanjih raziskav v Sloveniji in tujini, zasledila večinoma le podobne raziskave opravljene na populaciji otrok in srednješolcev/najstnikov.

S svojo raziskavo v okviru diplomskega dela sem želela ugotoviti:

1. Ali študenti pri sebi zaznavajo znake zasvojenosti z družabnimi omrežji?
2. Ali so študenti zmožni nadzorovati čas, ki ga preživijo na družabnih omrežjih?
3. Katerih (dveh) tehnik se študenti najpogosteje poslužujejo za zmanjšanje časa preživetega na družabnih omrežjih?

4. Katera tehnika za zmanjšanje časa preživetega na družabnih omrežjih je najbolj učinkovita glede na to, koliko časa študenti preživijo na družabnih omrežjih?
5. Ali pri študentih obstaja povezava med nižjo splošno, telesno in medosebno (socialno) samopodobo ter časom, ki ga preživijo na družabnih omrežjih?
6. Ali pri študentih obstaja povezava med zadovoljstvom z življenjem in časom, ki ga preživijo na družabnih omrežjih?
7. Ali pri študentih obstaja povezava med kontrolo nad lastnim življenjem in časom, ki ga preživijo na družabnih omrežjih?
8. Ali pri študentih obstaja povezava med številom »všečkov« in splošno samopodobo?
9. Ali so študenti že doživljali neprijetna čustva ob nizkem odzivu (majhnem številu »všečkov«) na fotografijo sebe, ki so jo objavili na svojem profilu družabnega omrežja?

Na podlagi prebrane literature, dosedanjih raziskav, lastnih opazk in opravljene raziskave sem preverila naslednje hipoteze:

H1: Vsaj polovica študentov, ki uporablja družabna omrežja, je pri sebi že zaznala znake zasvojenosti.

H2: Vsaj polovica študentov, ki uporablja družabna omrežja, ni zmožna nadzorovati, koliko časa preživijo na družabnih omrežjih.

H3: Najpogostejši tehniki, s katerima si študenti pomagajo, da manj časa preživijo na družabnih omrežjih, sta izključitev obvestil (»push notifications«) na mobilnem telefonu in določitev časa, v katerem ne bodo uporabljali družabnih omrežij.

H4: Študenti, ki vsakodnevno preživijo veliko časa (2 uri ali več) na družabnih omrežjih, imajo nižjo splošno, telesno in medosebno (socialno) samopodobo kot drugi sovrstniki.

H5: Študenti, ki vsakodnevno preživijo veliko časa (2 uri ali več) na družabnih omrežjih, so manj zadovoljni s svojim življenjem kot drugi sovrstniki.

H6: Študenti, ki vsakodnevno preživijo manj časa (manj kot 2 uri ali nič) na družabnih omrežjih, menijo, da imajo več kontrole nad svojim življenjem kot drugi sovrstniki.

H7: Število »všečkov« je povezano s splošno samopodobo študentov.

H8: Večina študentov je že doživljala neprijetna čustva ob nizkem odzivu (majhnem številu »všečkov«) na fotografijo sebe, ki so jo objavili na svojem profilu družabnega omrežja.

### 3 METODOLOGIJA

#### 3.1 Vrsta raziskave, model raziskave in spremenljivke

Raziskava, ki sem jo opravila, je empirična, saj sem zbirala novo, neposredno izkustveno gradivo z metodo spraševanja. Pridobljeno gradivo sem uporabila za preverjanje hipotez in znanstveno dokazovanje (Mesec, 2009, str. 84). Raziskava je tudi kvantitativna, ker sem zbirala številčne podatke o zasvojenosti z družabnimi omrežji in povezavo teh s samopodobo študentov. Prav tako je raziskava opisna ali deskriptivna, saj je bil njen namen količinsko (kvantitativno) opredeliti ali oceniti osnovne značilnosti proučevanega pojava ter ugotoviti obstoj in jakost zveze med družabnimi omrežji in zasvojenostjo ter samopodobo (Mesec, 2009).

Upoštevane spremenljivke v moji raziskavi so:

Tabela 3.1: Spremenljivke raziskave

SPREMENLJIVKE	INDIKATORJI	VREDNOSTI OZ. MODALITETE
zaznavanje znakov zasvojenosti z družabnimi omrežji	kako vprašanci/študenti pri sebi zaznavajo znake zasvojenosti z družabnimi omrežji in v kolikšni meri ter katere znake; indeks (seštevek ocen) vseh trditev pri 3. vprašanju v vprašalniku (glej priloge)	1 - sploh se ne strinjam 2 - se ne strinjam 3 - se niti ne strinjam/niti strinjam 4 - se strinjam 5 - se popolnoma strinjam in 1 - nikoli 2 - skoraj nikoli/redko 3 - občasno/včasih 4 - pogosto 5 - vedno
zmožnost nadziranja časa preživetega na družabnih omrežjih	kako študenti ocenjujejo, da so zmožni nadzorovati čas preživet na družabnih omrežjih; odgovor na 4. vprašanje v vprašalniku (glej priloge)	a) da b) ne c) ne vem
tehnike za zmanjšanje časa preživetega na družabnih omrežjih	katerih tehnik za zmanjšanje časa preživetega na družabnih omrežjih se študenti poslužujejo; odgovor na 5. vprašanje v vprašalniku (glej priloge)	a) svoj dnevni urnik si zapolnim z drugimi dejavnostmi b) izbrišem aplikacije za družabna omrežja na mobilnem telefonu c) uporabljam aplikacije in programe, s katerimi si omejim čas, ki ga lahko preživim na družabnih omrežjih d) izključim obvestila (»push notifications«) na mobilnem telefonu e) pogosteje se družim s prijatelji v realnem življenju f) grem na sprehod v naravo ali kako drugače poskrbim za telesno vadbo

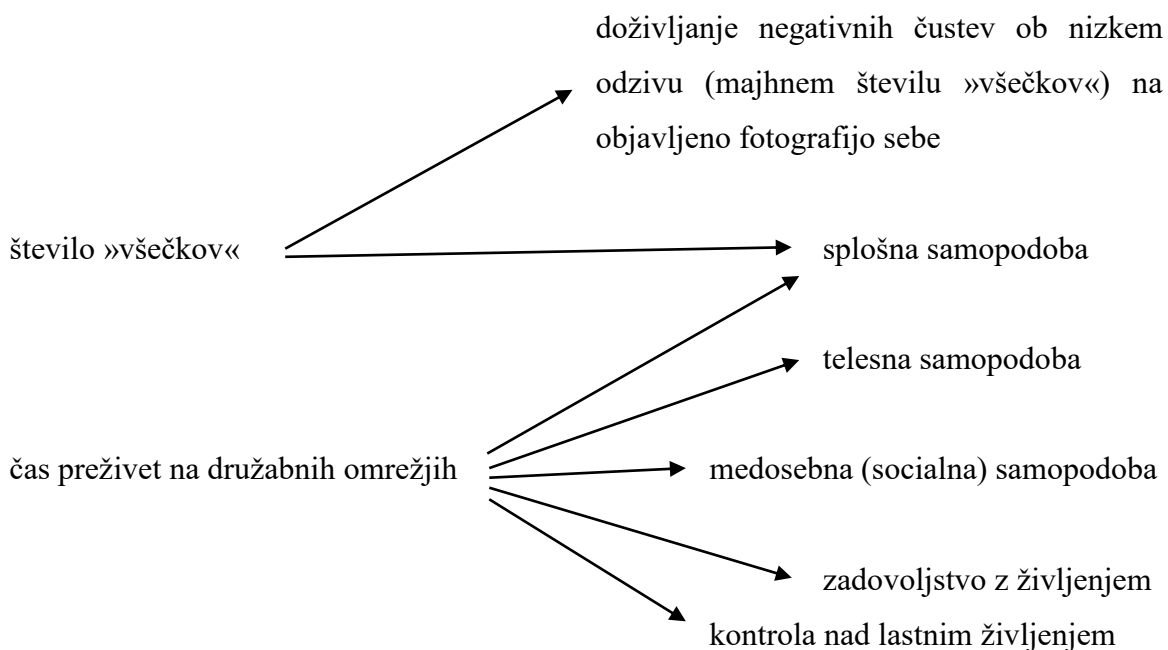


		<p>g) ko imam delo (npr. za študij), si na mobilnem telefonu nastavim »letalski način«, da me obvestila ne (z)motijo</p> <p>h) nastavim si, da mi na »feedu« ne prikazuje objav prijateljev/drugih ljudi in »unlike-am« ali »unfollow-am« strani/ljudi, ki zame niso zelo pomembni</p> <p>i) določim si čas, v katerem ne bom uporabljal/a družabnih omrežij</p> <p>j) sestavim si seznam stvari, ki so zapostavljene, zaradi moje prekomerne uporabe družabnih omrežij in začnem z uresničevanjem teh stvari</p> <p>k) drugo</p>
splošna samopodoba	<p>kako študenti na splošno doživljajo same sebe (to kdo so, kaj počnejo in kakšni so); indeks (seštevek ocen) vseh trditev pri 9. vprašanju v vprašalniku (glej priloge)</p>	<p>1 - sploh se ne strinjam 2 - se ne strinjam 3 - se niti ne strinjam/niti strinjam 4 - se strinjam 5 - se popolnoma strinjam</p> <p>in</p> <p>1 - nikoli 2 - skoraj nikoli/redko 3 - občasno/včasih 4 - pogosto 5 - vedno</p>
telesna samopodoba	<p>kakšne so predstave in pojmovanja študentov o svojem lastnem telesu; indeks (seštevek ocen) trditev, ki se nanašajo na telesno samopodobo pri 9. vprašanju v vprašalniku (glej priloge): Všeč mi je moj telesni izgled. Dojemam se kot privlačno osebo. Nisem zadovoljen/zadovoljna z lastno težo. Ko se primerjam z drugimi osebami na družabnih omrežjih, se mi zdi, da imam slabšo postavo kot oni.</p>	<p>1 - sploh se ne strinjam 2 - se ne strinjam 3 - se niti ne strinjam/niti strinjam 4 - se strinjam 5 - se popolnoma strinjam</p> <p>in</p> <p>1 - nikoli 2 - skoraj nikoli/redko 3 - občasno/včasih 4 - pogosto 5 - vedno</p>
medosebna (socialna) samopodoba	<p>kakšne zaznave, prepričanja in presoje o odnosih z vrstniki in drugimi pomembnimi bližnjimi osebami imajo študenti; indeks (seštevek ocen) trditev, ki se nanašajo na medosebno (socialno) samopodobo pri 9. vprašanju v vprašalniku (glej priloge): Zavedam se, da sem vreden/vredna, zato ne vstopam v odnose z drugimi ljudmi, v katerih se ne počutim dobro oz. imam občutek, da znižujejo mojo vrednost. Nimam težav pri sklepanju novih prijateljstev. Potrebujem nenehno odobravanje drugih.</p>	<p>1 - sploh se ne strinjam 2 - se ne strinjam 3 - se niti ne strinjam/niti strinjam 4 - se strinjam 5 - se popolnoma strinjam</p> <p>in</p> <p>1 - nikoli 2 - skoraj nikoli/redko 3 - občasno/včasih 4 - pogosto 5 - vedno</p>

	Ne znam postaviti lastnih mej v odnosih z drugimi.	
čas preživet na družabnih omrežjih	koliko ur na dan študenti v povprečju preživijo na družabnih omrežjih (po njihovi oceni); odgovor na 8. vprašanje v vprašalniku (glej priloge)	0 – nedoločeno (ure)
zadovoljstvo z življenjem	v kolikšni meri so študenti trenutno zadovoljni s svojim življenjem; odgovor na 10. vprašanje v vprašalniku (glej priloge)	1 – ekstremno nezadovoljen/nezadovoljna 2 3 4 5 6 7 8 9 10 - ekstremno zadovoljen/zadovoljna
kontrola nad lastnim življenjem	koliko kontrole imajo študenti trenutno nad lastnim življenjem (po njihovi oceni); odgovor na 11. vprašanje v vprašalniku (glej priloge)	a) nič b) zelo malo c) srednje d) veliko e) popolnoma
število »všečkov«	koliko »všečkov« v povprečju študenti dobijo na objave fotografij sebe; odgovor na 7. vprašanje v vprašalniku (glej priloge)	a) 0 b) 1 - 20 c) 21 - 40 d) 41 - 60 e) 61 - 80 f) 81 - 100 g) 101 - 150 h) 151 - 200 i) 201 - 300 j) več kot 300 k) imam družabno omrežje, vendar ne objavljam fotografij sebe l) nimam nobenega takega družabnega omrežja, kjer bi objavljaj fotografije sebe
doživljanje negativnih čustev ob nizkem odzivu (majhnem številu »všečkov«) na objavljeno fotografijo sebe	ali so študenti ob nizkem odzivu (majhnem številu »všečkov«) na njihovo fotografijo (fotografijo sebe), ki so jo objavili na svojem profilu družabnega omrežja, že kdaj doživljali neprijetna čustva (žalost, razočaranje, sram, zaskrbljenost, vznemirjenost, jezo, frustracijo, sovraštvo do sebe, razdraženost, zadrego, dvom, obup, šokiranost); odgovor na 6. vprašanje v vprašalniku (glej priloge)	a) da b) ne c) ne vem d) imam družabno omrežje, vendar ne objavljam fotografij sebe e) nimam nobenega takega družabnega omrežja, kjer bi objavljaj/a fotografije sebe
spol	ali so študenti ženske ali moški; odgovor na 12. vprašanje v vprašalniku (glej priloge)	ženski moški
starost	koliko let imajo študenti; odgovor na 13. vprašanje v vprašalniku (glej priloge)	0 - nedoločeno
profil na družabnem omrežju	ali imajo študenti ustvarjen profil	a) da

	oz. so vpisani na kakšnem družabnem omrežju; odgovor na 1. vprašanje v vprašalniku (glej priloge)	b) sem bil/a, pa nisem več (v tem primeru te prosim, da na naslednja vprašanja odgovarjaš, glede na to, kako je bilo, ko si imel/a družabna omrežja) c) ne nikoli nisem bil/a
uporaba družabnih omrežij	katera družabna omrežja študenti uporabljajo; odgovor na 2. vprašanje v vprašalniku (glej priloge)	a) Facebook b) Facebook messenger c) Twitter d) Instagram e) Youtube f) Snapchat g) Pinterest h) Tumblr i) Google+ j) Reddit k) Tinder l) LinkedIn m) WhatsApp n) Viber o) Skype p) drugo

Navajam še nekatere spremenljivke in odnose med njimi (povezavo):



### 3.2 Raziskovalni instrumenti in viri podatkov

Za merjenje spremenljivk sem uporabila spletni vprašalnik (glej priloge). Izdelala sem ga sama s pomočjo aplikacije 1KA (Enklik Anketa). Vprašanja sem sestavila na podlagi prebrane strokovne literature in nekaterih lastnih opažanj, glede na to, kaj me je zanimalo. Je povsem anonimen. Večina vprašanj se nanaša na moje hipoteze in raziskovalna vprašanja. Nekaj pa

jih je v vprašalniku zato, da orišejo širšo sliko moje populacije. Slednja so vprašanja glede tega, katera družabna omrežja študenti uporabljajo, ali imajo ustvarjen profil na družabnih omrežjih, starost in spol.

Vprašalnik vsebuje trinajst vprašanj, od tega sta dve odprtega tipa, dve pol odprtega, ostala pa so zaprtega tipa. Uporabila sem tudi petstopenjsko in desetstopenjsko ocenjevalno lestvico. Prvi sklop vprašanj (do 9. vprašanja) se nanaša na uporabo družabnih omrežij in zasvojenost z njimi, drugi sklop vprašanj pa na povezavo s samopodobo in kontrolo ter zadovoljstvom z lastnim življenjem.

Vprašalnik sem testirala tako, da sem ga dala izpolniti štirim prijateljem (testni vnosi), ki spadajo v populacijo moje raziskave. Nerazumljiva vprašanja sem kasneje preoblikovala ali dopolnila. S tem sem preverjala tudi, koliko časa v povprečju vprašanci izpolnjujejo vprašalnik.

### **3.3 Populacija in vzorčenje**

Populacijo v moji raziskavi sestavljajo študenti, stari od 19 do vključno 25 let, ki so v študijskem letu 2018/2019 vpisani v katerikoli redni ali izredni študijski program slovenskih fakultet. Ker je populacija velika, sem izvedla vzorčenje in sicer po principu snežne kepe. Najprej sem povezavo za dostop do ankete delila preko družabnih omrežij in elektronske pošte, nato pa sem študente prosila, da anketo posredujejo tudi svojim prijateljem in znancem, ki spadajo v mojo populacijo. Moj vzorec je neslučajnostni in priročni, saj vsi študenti pri izboru niso imeli enake možnosti, da pridejo v vzorec. Poleg tega je bila skupina študentov, zajeta v vzorec, zame najbolj dostopna (Mesec, 2009). Število enot v vzorcu je 159. Vseh, ki so pričeli z izpolnjevanjem ankete, pa je bilo 217. Realizacija moje raziskave je tako 73 %. Domnevam, da je do osipa (58 študentov) pri izpolnjevanju spletne ankete (t.j. da niso vsi študenti zaključili ankete oz. jo izpolnili v celoti) prišlo, zaradi velikega števila in narave vprašanj. Pri študentih so vprašanja namreč lahko vzbudila nekatere neprijetne občutke oz. neprijetna zavedanja svoje realnosti. Osip ne vpliva na posplošitev rezultatov na celotno populacijo in na njihovo interpretacijo, saj je v vzorcu kljub temu dovolj enot, ki so reprezentativne.

### **3.4 Zbiranje podatkov**

Metoda zbiranja podatkov v moji raziskavi je bila (spletna) anketa. Izvedla sem jo s pomočjo aplikacije 1KA (Enklik Anketa). Povezavo za dostop do ankete sem delila preko družabnih omrežij Facebook in Instagram ter preko elektronske pošte. Študente sem prosila, da anketo posredujejo tudi svojim prijateljem in znancem, ki spadajo v mojo populacijo (princip snežne kepe). Anketa je bila aktivna (torej študenti so jo imeli možnost izpolniti) v časovnem obdobju od 18. 4. 2019 do vključno 22. 4. 2019. Po 22. 4. 2019 sem anketo deaktivirala, ker je bil moj vzorec že dovolj velik. Povprečen čas izpolnjevanja ankete je bil sedem minut. Rezultati so se sproti beležili v zbirnik podatkov, do katerega lahko dostopam s svojim uporabniškim imenom in geslom.

### **3.5 Obdelava in analiza podatkov**

Podatke raziskave sem obdelala na kvantitativen način s pomočjo aplikacije 1KA (Enklik Anketa) in računalniškega programa Microsoft Excel. Rezultate sem prikazala z diagrami.

Pri spremenljivkah, za katere me zanima povezava, sem izračunala korelacijo (s Spearmanovim koeficientom korelacije rangov in Pearsonovim koeficientom korelacije). Pri podatkih iz ocenjevalnih lestvic pa indeks. Za vsakega študenta sem izračunala indeks odgovorov. Najprej sem seštel vse odgovore za vsakega študenta – torej vse številke (od 1 do 5), ki jih je študent označil za vsako izjavo pri ocenjevalni lestvici. Vsoto njegovih odgovorov (števil) sem nato delila s številom vseh trditev ocenjevalne lestvice. S tem sem izračunala povprečje posameznikovih odgovorov. Če je bilo to povprečje enako ali višje od 3, 0, sem študenta uvrstila v skupino tistih, ki pri sebi zaznavajo znake zasvojenosti z družabnimi omrežji oz. tistih, ki imajo pozitivno splošno/telesno/medosebno samopodobo. V primeru, da je bilo to povprečje nižje od 3, 0 sem študenta uvrstila v skupino tistih, ki pri sebi ne zaznavajo znakov zasvojenosti z družabnimi omrežji oz. imajo negativno splošno/telesno/medosebno samopodobo. Na koncu sem hipoteze potrdila ali ovrgla.

S stolpčnimi diagrami sem prikazala spremenljivke spol, uporaba družabnih omrežij, zmožnost nadziranja časa preživetega na družabnih omrežjih, doživljanje neprijetnih čustev ob nizkem odzivu (majhnem številu »všečkov«) na objavljeno fotografijo sebe in zaznavanje znakov zasvojenosti z družabnimi omrežji. S paličnimi diagrami pa spremenljivki starost in tehnike za zmanjšanje časa preživetega na družabnih omrežjih. Pri teh

spremenljivkah sem podatke navedla tudi v odstotkih. Pri ostalih spremenljivkah (splošna, telesna, medosebna (socialna) samopodoba, zadovoljstvo z življenjem, kontrola nad lastnim življenjem, število »všečkov« in čas preživet na družabnih omrežjih) pa sem samo opisno navedla ali povezanost obstaja ali ne.

## 4 REZULTATI

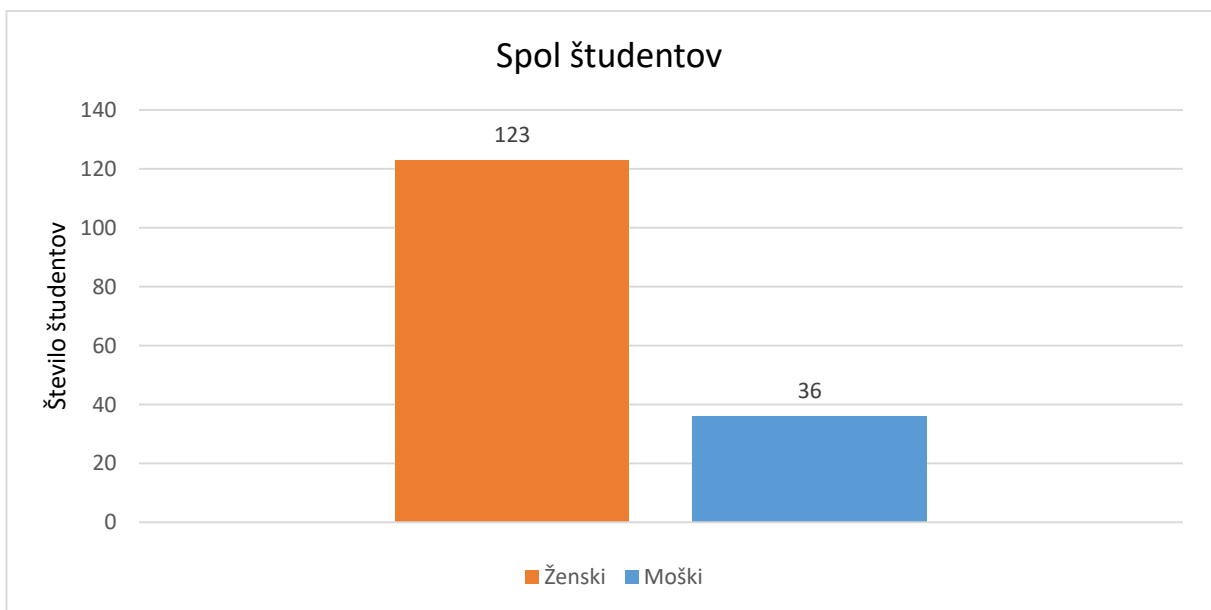
V nadaljevanju so prikazani rezultati izvedene raziskave na vzorcu 159 študentov. Podatki so bili pridobljeni s pomočjo spletne ankete v časovnem obdobju od 18. 4. 2019 do 22. 4. 2019. Obdelani so na kvantitativen način, s pomočjo aplikacije 1KA (Enklik Anketa) in računalniškega programa Microsoft Excel.

### 4.1 Splošni podatki o anketiranih<sup>1</sup>

#### 4.1.1 Spol

V moji raziskavi je sodelovalo 123 žensk (77, 4 %) in 36 moških (22, 6 %). Večina študentov, ki so odgovarjali na vprašanja, je bila torej ženskega spola. Moških je bila slaba četrtina.

Graf 4.1: Porazdelitev vprašanih študentov glede na spol



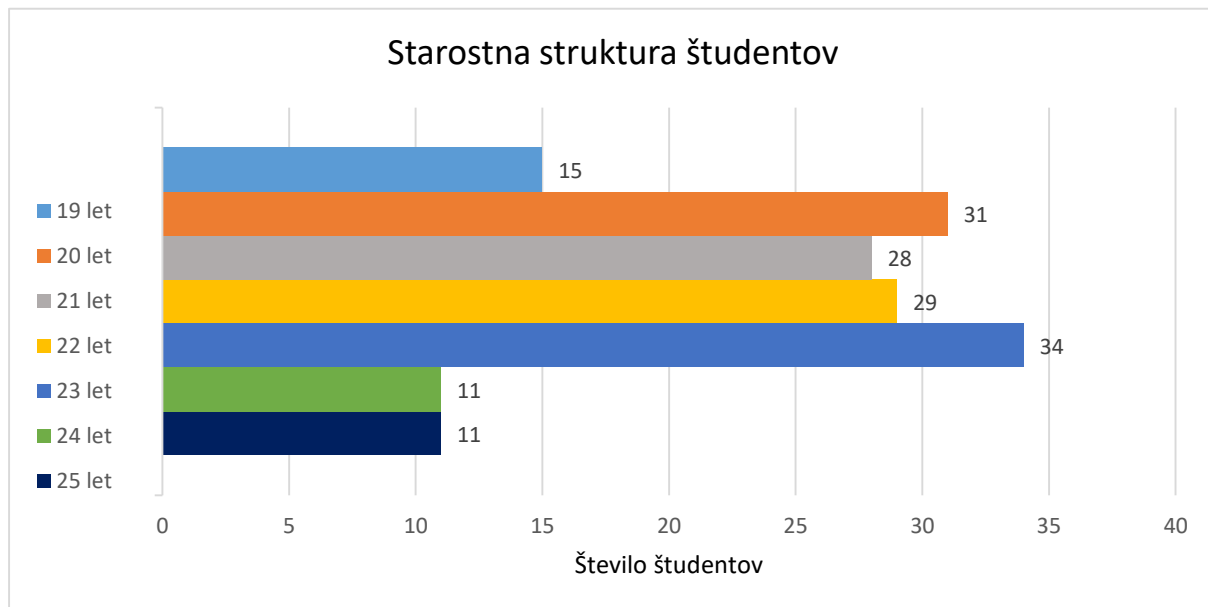
#### 4.1.2 Starost

Med študenti, ki so odgovarjali na vprašanja, so bile zastopane vse starosti populacije moje raziskave. 15 študentov (9, 4 %) je starih 19 let, 31 študentov (19, 5 %) 20 let, 28 študentov (17, 6 %) 21 let, 29 študentov (18, 2 %) 22 let, 34 študentov (21, 4 %) 23 let, 11

<sup>1</sup> podatki se nanašajo na vzorec 159 vprašanih študentov

študentov (6,9 %) 24 let in prav tako 11 študentov (6,9 %) 25 let. Največ študentov je starih od 20 do vključno 24 let (76,7 %).

Graf 4.2: Porazdelitev vprašanih študentov glede na starost



#### 4.1.3 Profil na družabnem omrežju

Na vprašanje Ali imaš ustvarjen profil oz. si vpisan/a na kakšnem družabnem omrežju, je 158 študentov (99,4 %) odgovorilo z da. Ena oseba (0,6 %) je odgovorila z ne, nikoli nisem bil/a, nič oseb pa je odgovorilo s sem bil/a, pa nisem več. Pridobljeni rezultati nakazujejo, da ima velika večina vprašanih študentov (99,4 %) ustvarjen profil na družabnih omrežjih.

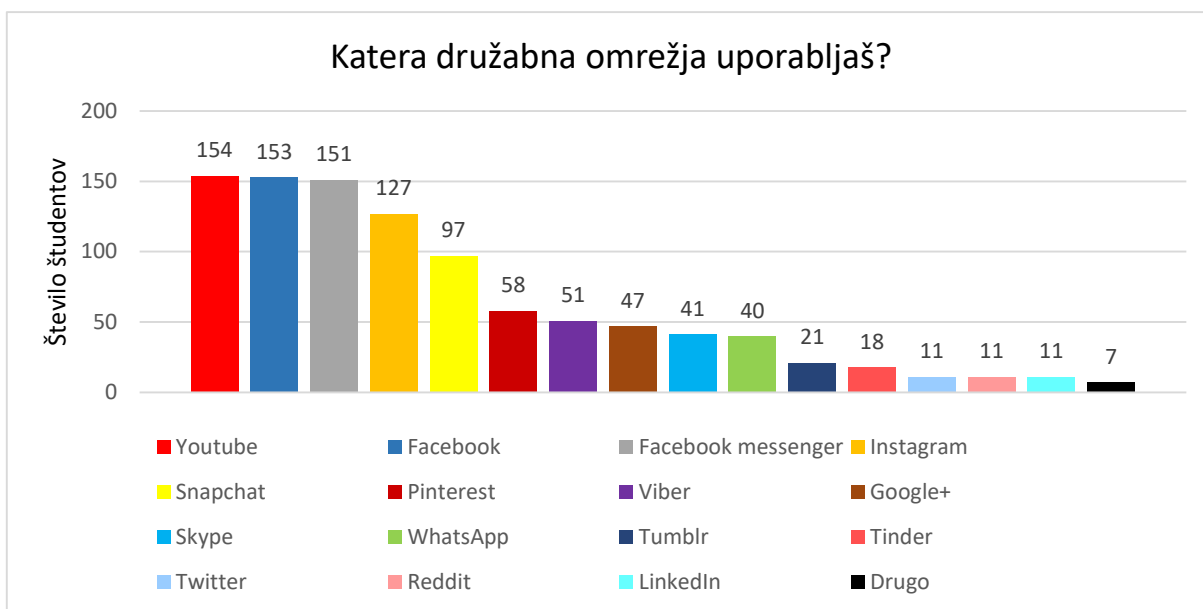
#### 4.1.4 Priljubljenost oz. uporaba družabnih omrežij

Pri vprašanju Katera družabna omrežja uporabljaš, je od vseh 158 študentov, ki uporabljajo družabna omrežja, 154 študentov (97,5 %) označilo Youtube, 153 študentov (96,8 %) Facebook, 151 študentov (95,6 %) Facebook messenger, 127 študentov (80,4 %) Instagram, 97 študentov (61,4 %) Snapchat, 58 študentov (36,7 %) Pinterest, 51 študentov (32,3 %) Viber, 47 študentov (29,7 %) Google +, 41 študentov (25,9 %) Skype, 40 študentov (25,3 %) WhatsApp, 21 študentov (13,3 %) Tumblr, 18 študentov (11,4 %) Tinder, 11 študentov (7,0 %) Twitter, Reddit in LinkedIn ter 7 študentov (4,4 %) drugo. Pod



drugo je 1 oseba (0,6 %) navedla družabno omrežje Telegram, 1 oseba (0,6 %) Ispovesti, 4 študenti (2,5 %) pa so navedli Discord.

Graf 4.3: Porazdelitev družabnih omrežij glede na priljubljenost oz. uporabo med vprašanimi študenti



Iz podatkov je tako razvidno, da je med vprašanimi študenti najbolj priljubljeno družabno omrežje Youtube, sledita mu Facebook in Facebook messenger, Instagram je na 4. mestu, Snapchat na 5., nato pa jim sledijo še Pinterest, Viber, Google +, Skype, WhatsApp, Tumblr in Tinder. Na zadnjem mestu so Twitter, Reddit in LinkedIn ter družabna omrežja, ki so jih študenti sami navedli (Discord, Telegram in Ispovesti).

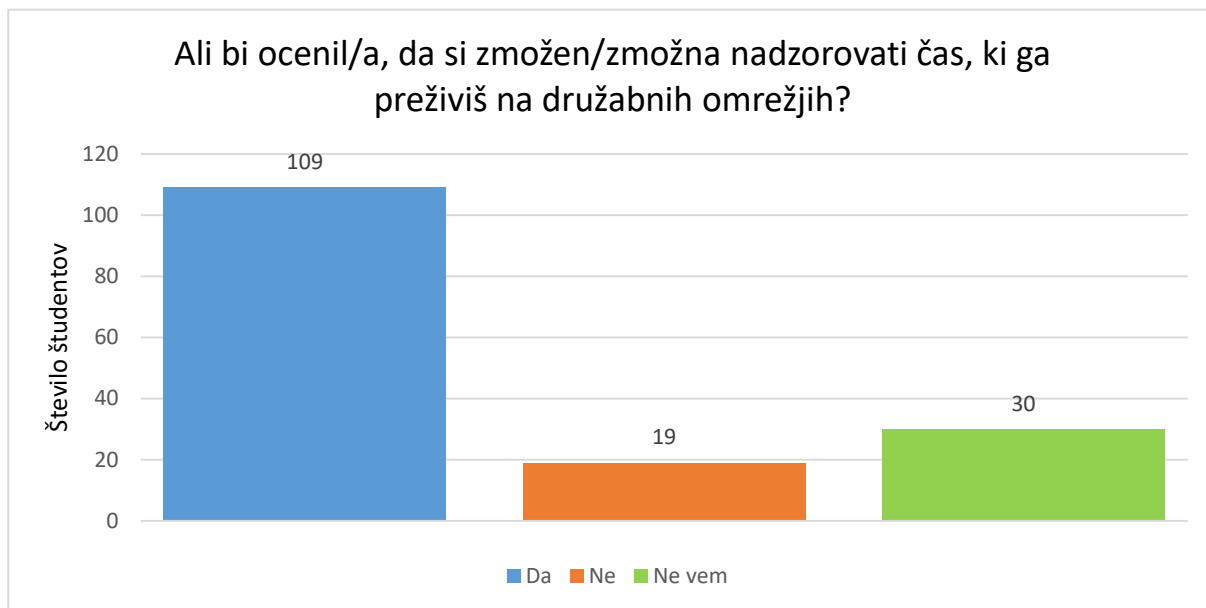
## 4.2 Uporaba družabnih omrežij<sup>2</sup>

### 4.2.1 Zmožnost nadzorovanja časa preživetega na družabnih omrežjih

Na vprašanje Ali bi ocenil/a, da si zmožen/zmožna nadzorovati čas, ki ga preživiš na družabnih omrežjih, je 109 študentov (69,0 %) odgovorilo, da so zmožni nadzorovati čas preživet na družabnih omrežjih, 19 študentov (12,0 %) je odgovorilo, da niso, 30 študentov (19,0 %) pa ni znalo oceniti.

<sup>2</sup> podatki se nanašajo na vzorec 158 vprašanih študentov

Graf 4.4: Porazdelitev vprašanih študentov glede na zmožnost nadzorovanja časa preživetega na družabnih omrežjih



Večina vprašanih študentov (69, 0 %) je torej zmožna nadzorovati čas preživet na družabnih omrežjih. Skoraj petina študentov (19, 0 %) pa se ni mogla opredeliti.

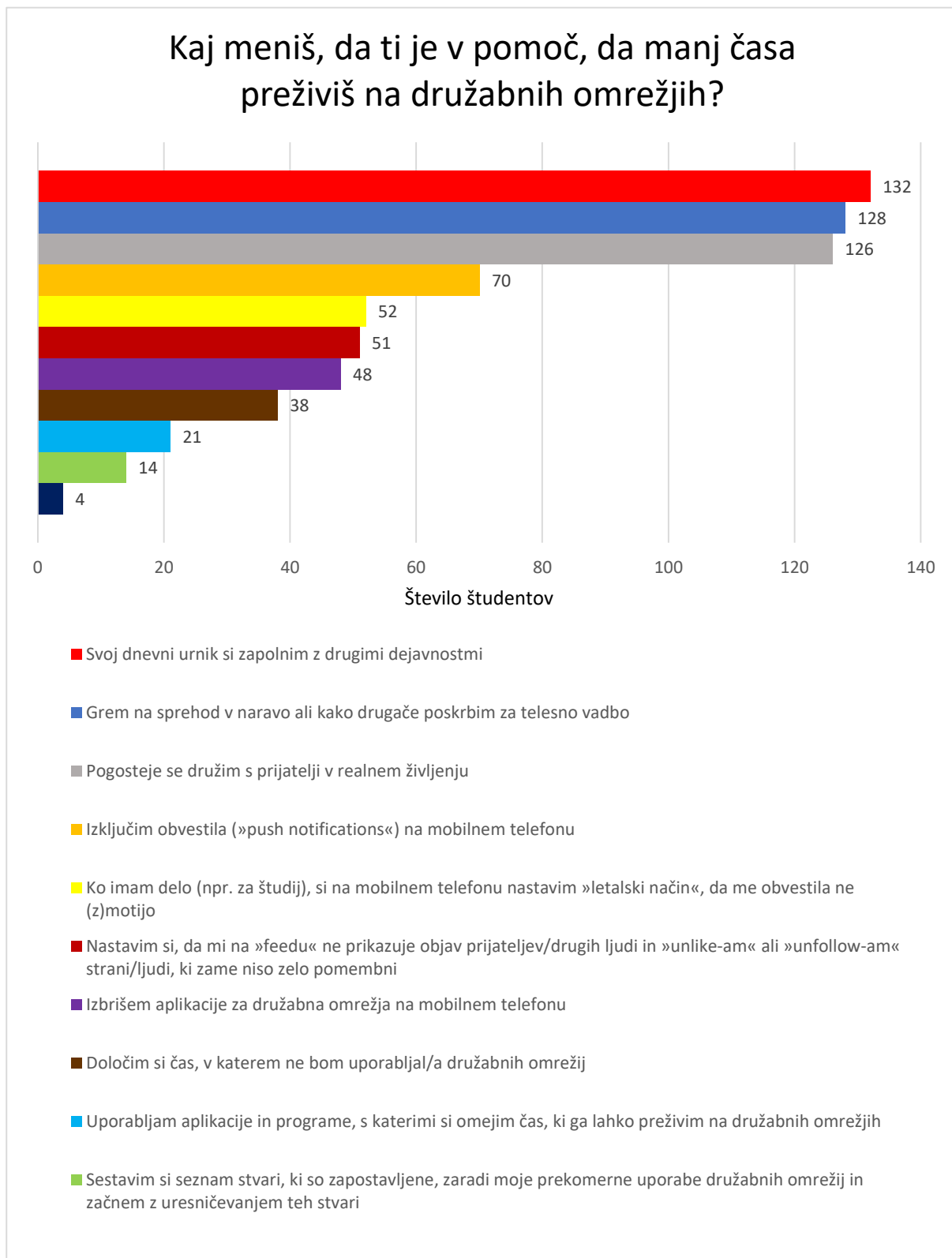
#### 4.2.2 Tehnike za zmanjšanje časa preživetega na družabnem omrežju

Na vprašanje Kaj meniš, da ti je v pomoč, da manj časa preživiš na družabnih omrežjih, so vprašani študenti odgovarjali takole:

- 132 študentov (83, 5 %) je odgovorilo, da si svoj dnevni urnik zapolnijo z drugimi dejavnostmi;
- 128 študentov (81, 0 %) je odgovorilo, da gredo na sprehod v naravo ali kako drugače poskrbijo za telesno vadbo;
- 126 študentov (79, 7 %) je odgovorilo, da se pogosteje družijo s prijatelji v realnem življenju;
- 70 študentov (44, 3 %) je odgovorilo, da izključijo obvestila («push notifications») na mobilnem telefonu;
- 52 študentov (32, 9 %) je odgovorilo, da si na mobilnem telefonu nastavijo »letalski način«, da jih obvestila ne (z)motijo med delom (npr. za študij);

- 51 študentov (32,3 %) je odgovorilo, da si nastavijo, da jim na »feedu« ne prikazuje objav prijateljev/drugih ljudi in »unlike-ajo« ali »unfollow-ajo« strani/ljudi, ki zanje niso zelo pomembni;
- 48 študentov (30,4 %) je odgovorilo, da izbrišejo aplikacije za družabna omrežja na mobilnem telefonu;
- 38 študentov (24,1 %) je odgovorilo, da si določijo čas, v katerem ne bodo uporabljali družabnih omrežij;
- 21 študentov (13,3 %) je odgovorilo, da uporabljajo aplikacije in programe, s katerimi si omejijo čas, ki ga lahko preživijo na družabnih omrežjih;
- 14 študentov (8,9 %) je odgovorilo, da si sestavijo seznam stvari, ki so zapostavljene, zaradi njihove prekomerne uporabe družabnih omrežij in začnejo z uresničevanjem teh stvari;
- 4 študenti (2,5 %) so odgovorili drugo, in sicer 2 osebi (1,3 %) sta odgovorili, da izklopita internetno povezavo (wi-fi) na mobilnem telefonu, 2 osebi (1,3 %) sta odgovorili, da mobilni telefon ali prenosni računalnik odneseta v drug prostor ali odložita nekam drugam, 1 oseba (0,6 %) pa je odgovorila, da nima težav z nadzorovanjem časa preživetega na družabnih omrežjih.

Graf 4.5: Porazdelitev tehnik za zmanjšanje časa preživetega na družabnih omrežjih glede pogostosti uporabe le teh med vprašanimi študenti



Pridobljeni podatki nakazujejo, da sta pri vprašanih študentih najpogostejši tehniki za zmanjšanje časa preživetega na družabnih omrežjih:

- zapolnitev dnevnega urnika z drugimi dejavnostmi (132 študentov, kar je 83, 5 %) in
- sprehod v naravi ali druga telesna vadba (128 študentov, kar je 81, 0 %).

Pogosta (na 3. mestu) je tudi tehnika, da druženje s prijatelji preko družabnih omrežij, zamenjajo z druženjem s prijatelji v živo (126 študentov, kar je 79, 7 %). Študenti se najmanj poslužujejo tehnike, s katero si sestavijo seznam stvari, ki so zapostavljene zaradi njihove prekomerne uporabe družabnih omrežij in začnejo z uresničevanjem teh stvari (14 študentov, kar je 8, 9 %) ter tehnik izključitve internetne povezave (wi-fi) na mobilnem telefonu (2 osebi, kar je 1, 3 %) in odložitve mobilnega telefona ali prenosnega računalnika v drug prostor ali nekam drugam (prav tako 2 osebi, kar je 1, 3 %).

#### **4.2.3 Tehnike za zmanjšanje časa preživetega na družabnem omrežju glede na učinkovitost<sup>3</sup>**

Na vprašanje Kaj meniš, da ti je v pomoč, da manj časa preživiš na družabnih omrežjih, so vprašani študenti, ki preživijo na družabnih omrežjih v povprečju 2h ali manj na dan, odgovarjali takole (navedene so zgolj tri najbolj uporabljene tehnike):

- 46 študentov (79, 3 %) je odgovorilo, da si svoj dnevni urnik zapolnijo z drugimi dejavnostmi;
- 43 študentov (74, 1 %) je odgovorilo, da gredo na sprehod v naravo ali kako drugače poskrbijo za telesno vadbo in
- 43 študentov (74, 1 %) je odgovorilo, da se pogosteje družijo s prijatelji v realnem življenju.

Pridobljeni podatki nakazujejo, da vprašani študenti, ki preživijo na družabnih omrežjih v povprečju 2h ali manj na dan, najpogosteje uporabljajo tehnike:

- zapolnitev dnevnega urnika z drugimi dejavnostmi (46 študentov, kar je 79, 3 %),
- sprehod v naravi ali druga telesna vadba (43 študentov, kar je 74, 1 %) in
- pogostejše druženje s prijatelji v realnem življenju (43 študentov, kar je 74, 1 %).

---

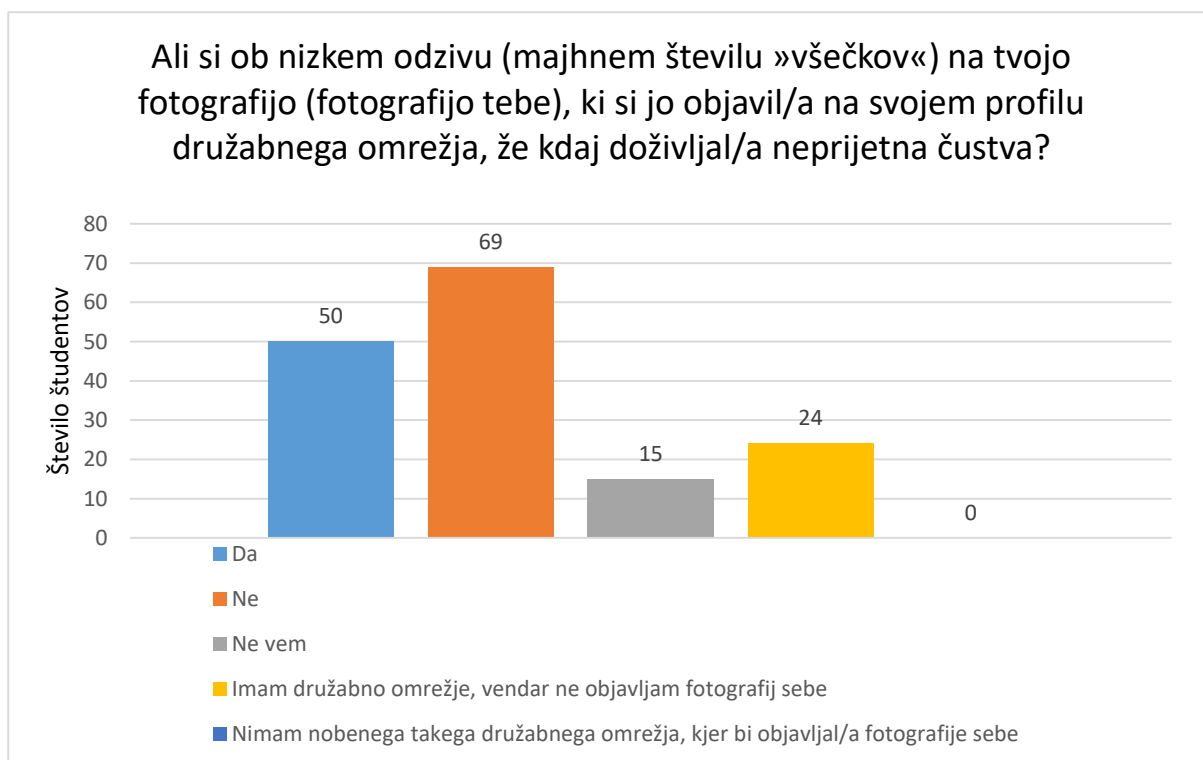
<sup>3</sup> podatki se nanašajo na vzorec 58 vprašanih študentov

Glede na pridobljene podatke ugotavljam, da je tehnika zapolnitve dnevnega urnika z drugimi dejavnostmi najbolj učinkovita glede na to, koliko časa študenti preživijo na družabnih omrežjih.

#### 4.2.4 Doživljanje neprijetnih čustev ob nizkem odzivu drugih na svojo fotografijo (fotografijo sebe) objavljeno na svojem profilu družabnega omrežja

Na vprašanje Ali si ob nizkem odzivu (majhnem številu »všečkov«) na tvojo fotografijo (fotografijo tebe), ki si jo objavil/a na svojem profilu družabnega omrežja že kdaj doživljal/a neprijetna čustva (žalost, razočaranje, sram, zaskrbljenost, vznemirjenost, jezo, frustracijo, sovraštvo do sebe, razdraženost, zadrego, dvom, obup, šokiranost), je 50 študentov (31, 6 %) odgovorilo pritrdilno, 69 študentov (43, 7 %) je odgovorilo ne, 15 študentov (9, 5 %) se ni znalo opredeliti, 24 študentov (15, 2 %) pa je odgovorilo, da sicer imajo družabno omrežje, vendar ne objavljajo fotografij sebe. Nihče ni odgovoril, da nima nobenega takega družabnega omrežja, kjer bi objavljaj/a fotografije sebe.

Graf 4.6: Porazdelitev vprašanih študentov glede na doživljanje neprijetnih čustev ob nizkem odzivu drugih na svojo fotografijo (fotografijo sebe) objavljeno na svojem profilu družabnega omrežja

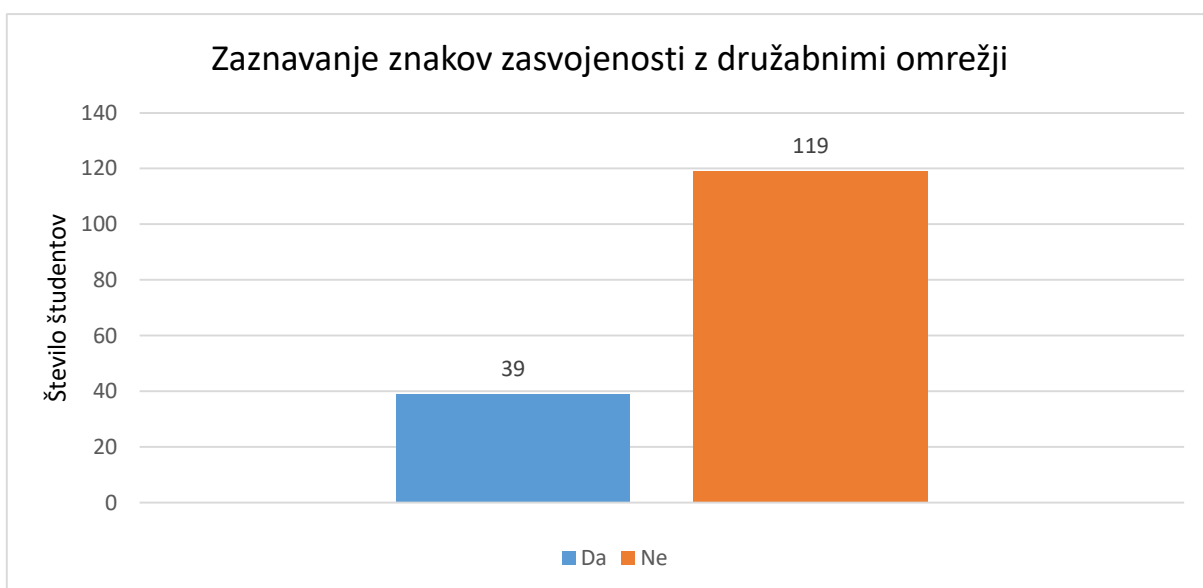


Po podatkih sodeč, slaba polovica vprašanih študentov (43, 7 %) še ni doživljala neprijetnih čustev ob nizkem odzivu (majhnem številu »všečkov«) na svojo fotografijo (fotografijo sebe), ki so jo objavili na svojem profilu družabnega omrežja. Malo manj kot tretjina študentov (31, 6 %) je že doživljala neprijetna čustva, skoraj desetina študentov (9, 5 %) pa se do vprašanja ni znala opredeliti. 15 % vprašanih študentov pa ne objavlja fotografij sebe na družabnih omrežjih.

#### 4.2.5 Znaki zasvojenosti z družabnimi omrežji

Za vsakega študenta sem izračunala indeks odgovorov (pri ocenjevalni lestvici, ki se nanaša na znake zasvojenosti z družabnimi omrežji). Najprej sem seštel vse odgovore za vsakega študenta – torej vse številke (od 1 do 5), ki jih je študent označil za vsako izjavo pri ocenjevalni lestvici. Vsoto njegovih odgovorov (števil) sem nato delila s številom vseh trditev ocenjevalne lestvice (22 trditev). S tem sem izračunala povprečje posameznikovih odgovorov. Če je bilo to povprečje enako ali višje od 3, 0, sem študenta uvrstila v skupino tistih, ki pri sebi zaznavajo znake zasvojenosti z družabnimi omrežji. V primeru, da je bilo to povprečje nižje od 3, 0 sem študenta uvrstila v skupino tistih, ki pri sebi ne zaznavajo znakov zasvojenosti z družabnimi omrežji. Ugotovila sem, da 39 vprašanih študentov (24, 7 %) pri sebi zaznava znake zasvojenosti z družabnimi omrežji, 119 vprašanih študentov (75, 3 %) pa znakov zasvojenosti z družabnimi omrežji pri sebi ne zaznava.

Graf 4.7: Porazdelitev vprašanih študentov glede na zaznavanje znakov zasvojenosti z družabnimi omrežji pri sebi



Večina vprašanih študentov (119 študentov, kar je 75,3 %), torej pri sebi ne zaznava znakov zasvojenosti z družabnimi omrežji. Zaznava jih skoraj četrtina vprašanih študentov.

### 4.3 Osnovne informacije o samopodobi

Z ocenjevalno lestvico v vprašalniku sem merila splošno, telesno in medosebno (socialno) samopodobo vprašanih študentov. Za vsakega študenta sem nato izračunala indeks odgovorov (pri ocenjevalni lestvici, ki se nanaša na samopodobo) za vsako samopodobo posebej. Najprej sem seštela vse odgovore za vsakega študenta – torej vse številke (od 1 do 5), ki jih je študent označil za vsako izjavo pri ocenjevalni lestvici. Vsoto njegovih odgovorov (številke) sem nato delila s številom vseh trditvev ocenjevalne lestvice (27 trditvev za splošno, 4 trditvev za telesno in 4 trditvev za medosebno samopodobo). S tem sem izračunala povprečje posameznikovih odgovorov. Če je bilo to povprečje enako ali višje od 3,0, sem študenta uvrstila v skupino tistih, ki imajo pozitivno oz. višjo samopodobo. V primeru, da je bilo to povprečje nižje od 3,0, sem študenta uvrstila v skupino tistih, ki imajo negativno oz. nižjo samopodobo. Indeksi odgovorov so mi nato služili za izračun korelacij oz. povezav med posameznimi vidiki uporabe družabnih omrežij in samopodobo. Rezultati so navedeni v nadaljevanju.

Ugotovila sem, da ima 134 vprašanih študentov (84,8 %) pozitivno splošno samopodobo, 24 vprašanih študentov (15,2 %) pa negativno splošno samopodobo. Pozitivno medosebno (socialno) samopodobo ima 143 vprašanih študentov (90,5 %), negativno medosebno (socialno) samopodobo pa 15 vprašanih študentov (9,5 %). Medtem ko ima pozitivno telesno samopodobo 99 vprašanih študentov (62,7 %), negativno telesno samopodobo pa 59 vprašanih študentov (37,3 %). Po podatkih sodeč ima večina vprašanih študentov pozitivno splošno in medosebno (socialno) samopodobo, pozitivno telesno samopodobo pa nekoliko več kot polovica vprašanih študentov.

### 4.4 Povezava posameznih vidikov uporabe družabnih omrežij s samopodobo

#### Število »všečkov« in splošna samopodoba

S Spearmanovim koeficientom korelacije rangov sem izračunala povezanost med spremenljivkama število »všečkov« in splošna samopodoba. Spearmanov koeficient korelacije rangov je  $r_s = -0,03$ , kar kaže na to, da ni statistično značilne povezanosti med



spremenljivkama. Povprečno število »všečkov«, ki jih študenti dobijo na objave fotografij sebe na svojem profilu družabnega omrežja, tako ni povezano z njihovo splošno samopodobo.

#### **Čas preživet na družabnih omrežjih in splošna samopodoba**

S Spearmanovim koeficientom korelacije rangov sem izračunala tudi povezanost med spremenljivkama čas preživet na družabnih omrežjih in splošna samopodoba. Spearmanov koeficient korelacije rangov je v tem primeru  $r_s = -0,19$ , kar kaže na to, da med spremenljivkama obstaja neznatna negativna povezanost. Ker povezanosti skoraj ni oz. je zelo šibka, ne morem trditi, da je povprečno število ur na dan, ki jih študenti preživijo na družabnih omrežjih, povezano z njihovo splošno samopodobo.

#### **Čas preživet na družabnih omrežjih in telesna samopodoba**

S Spearmanovim koeficientom korelacije rangov sem prav tako izračunala povezanost med spremenljivkama čas preživet na družabnih omrežjih in telesna samopodoba. Spearmanov koeficient korelacije rangov je v tem primeru  $r_s = -0,22$ , kar kaže na to, da med spremenljivkama obstaja šibka negativna povezanost. To pomeni, da več ur kot študenti vsakodnevno preživijo na družabnih omrežjih, nižja je njihova telesna samopodoba.

#### **Čas preživet na družabnih omrežjih in medosebna (socialna) samopodoba**

S Spearmanovim koeficientom korelacije rangov sem izračunala tudi povezanost med spremenljivkama čas preživet na družabnih omrežjih in medosebna (socialna) samopodoba. Spearmanov koeficient korelacije rangov je v tem primeru  $r_s = -0,13$ , kar kaže na to, da med spremenljivkama obstaja neznatna negativna povezanost. Ker povezanosti skoraj ni oz. je zelo šibka, ne morem trditi, da je povprečno število ur na dan, ki jih študenti preživijo na družabnih omrežjih, povezano z njihovo medosebno (socialno) samopodobo.

#### **Čas preživet na družabnih omrežjih in zadovoljstvo z življenjem**

Povezanost med spremenljivkama čas preživet na družabnih omrežjih in zadovoljstvo z življenjem sem izračunala s Pearsonovim koeficientom korelacije. Pearsonov koeficient korelacije je v tem primeru  $r_{xy} = -0,21$ , kar kaže na to, da med spremenljivkama obstaja šibka negativna povezanost. To pomeni, da več ur kot študenti vsakodnevno preživijo na družabnih omrežjih, manj so zadovoljni z lastnim življenjem.

#### **Čas preživet na družabnih omrežjih in kontrola nad lastnim življenjem**

S Spearmanovim koeficientom korelacije rangov sem izračunala tudi povezanost med spremenljivkama čas preživet na družabnih omrežjih in kontrola nad lastnim življenjem. Spearmanov koeficient korelacije rangov je v tem primeru  $r_s = -0,12$ , kar kaže na to, da med spremenljivkama obstaja neznatna negativna povezanost. Ker povezanosti skoraj ni oz. je zelo

šibka, ne morem trditi, da je povprečno število ur na dan, ki jih študenti preživijo na družabnih omrežjih, povezano z njihovo kontrolo nad lastnim življenjem.

#### **4.5 Preverjanje hipotez**

**Hipoteza 1: Vsaj polovica študentov, ki uporablja družabna omrežja, je pri sebi že zaznala znake zasvojenosti**

Na podlagi pridobljenih podatkov, lahko prvo hipotezo ovržem, saj je znake zasvojenosti z družabnimi omrežji pri sebi zaznala zgolj četrtnina vprašanih študentov. Večina vprašanih študentov (75,3 %) pa znakov zasvojenosti z družabnimi omrežji pri sebi ne zaznava.

**Hipoteza 2: Vsaj polovica študentov, ki uporablja družabna omrežja, ni zmožna nadzorovati, koliko časa preživijo na družabnih omrežjih**

Drugo hipotezo lahko ovržem, saj je na podlagi pridobljenih podatkov razvidno, da večina vprašanih študentov (69,0 %) zmore nadzorovati čas, ki ga preživijo na družabnih omrežjih. Le 12,0 % študentov je odgovorilo, da niso zmožni nadzorovati časa preživetega na družabnih omrežjih. Skoraj petina študentov (19,0 %) pa se ni mogla opredeliti.

**Hipoteza 3: Najpogostejši tehniki, s katerima si študenti pomagajo, da manj časa preživijo na družabnih omrežjih, sta izključitev obvestil (»push notifications«) na mobilnem telefonu in določitev časa, v katerem ne bodo uporabljali družabnih omrežij**

Tretjo hipotezo lahko tudi ovržem, saj pridobljeni podatki nakazujejo, da sta pri vprašanih študentih najpogostejši tehniki za zmanjšanje časa preživetega na družabnih omrežjih:

- zapolnitev dnevnega urnika z drugimi dejavnostmi (83,5 %) in
- sprehod v naravi ali druga telesna vadba (81,0 %).

**Raziskovalno vprašanje: Katera tehnika za zmanjšanje časa preživetega na družabnih omrežjih je najbolj učinkovita glede na to, koliko časa študenti preživijo na družabnih omrežjih?**

Glede na pridobljene podatke, ugotavljam, da je tehnika zapolnitve dnevnega urnika z drugimi dejavnostmi, najbolj učinkovita glede na to, koliko časa študenti preživijo na družabnih omrežjih.

**Hipoteza 4: Študenti, ki vsakodnevno preživijo veliko časa (2 uri ali več) na družabnih omrežjih, imajo nižjo splošno, telesno in medosebno (socialno) samopodobo kot drugi sovrstniki**

Na podlagi pridobljenih podatkov četrte hipoteze ne morem v celoti ovreči. Ovržem lahko del, da imajo študenti, ki vsakodnevno preživijo veliko časa (2 uri ali več) na družabnih omrežjih nižjo splošno in medosebno (socialno) samopodobo kot drugi sovrstniki. S Spearmanovim koeficientom korelacije rangov sem namreč izračunala, da med spremenljivkama čas preživet na družabnih omrežjih in splošna samopodoba ter med spremenljivkama čas preživet na družabnih omrežjih in medosebna (socialna) samopodoba obstaja neznatna negativna povezanost ( $r_s = -0,19$  za splošno samopodobo in  $r_s = -0,13$  za medosebno samopodobo). Ker povezanosti skoraj ni oz. je zelo šibka, ne morem trditi, da je povprečno število ur na dan, ki jih študenti preživijo na družabnih omrežjih, povezano z njihovo splošno in medosebno (socialno) samopodobo. Lahko pa potrdim del, da imajo študenti, ki vsakodnevno preživijo veliko časa (2 uri ali več) na družabnih omrežjih nižjo telesno samopodobo kot drugi sovrstniki. S Spearmanovim koeficientom korelacije rangov sem namreč izračunala, da med spremenljivkama čas preživet na družabnih omrežjih in telesna samopodoba obstaja šibka negativna povezanost ( $r_s = -0,22$ ). To pomeni, da več ur kot študenti vsakodnevno preživijo na družabnih omrežjih, nižja je njihova telesna samopodoba.

**Hipoteza 5: Študenti, ki vsakodnevno preživijo veliko časa (2 uri ali več) na družabnih omrežjih, so manj zadovoljni s svojim življenjem kot drugi sovrstniki**

Peto hipotezo lahko potrdim. S Pearsonovim koeficientom korelacije sem namreč izračunala, da med spremenljivkama čas preživet na družabnih omrežjih in zadovoljstvo z življenjem obstaja šibka negativna povezanost ( $r_{xy} = -0,21$ ). To pomeni, da več ur kot študenti vsakodnevno preživijo na družabnih omrežjih, manj so zadovoljni z lastnim življenjem.

**Hipoteza 6: Študenti, ki vsakodnevno preživijo manj časa (manj kot 2 uri ali nič) na družabnih omrežjih, menijo, da imajo več kontrole nad svojim življenjem kot drugi sovrstniki**

Glede na pridobljene podatke, ugotavljam, da lahko šesto hipotezo ovržem. S Spearmanovim koeficientom korelacije rangov sem namreč izračunala, da med spremenljivkama čas preživet na družabnih omrežjih in kontrola nad lastnim življenjem obstaja neznatna negativna povezanost ( $r_s = -0,12$ ). Ker povezanosti skoraj ni oz. je zelo šibka, ne morem trditi, da je povprečno število ur na dan, ki jih študenti preživijo na družabnih omrežjih, povezano z njihovo kontrolo nad lastnim življenjem.

### **Hipoteza 7: Število »všečkov« je povezano s splošno samopodobo študentov**

Tudi sedmo hipotezo lahko ovržem. S Spearmanovim koeficientom korelacije rangov sem namreč izračunala, da med spremenljivkama število »všečkov« in splošna samopodoba ni statistično značilne povezanosti ( $r_s = -0,03$ ). Povprečno število »všečkov«, ki jih študenti dobijo na objave fotografij sebe na svojem profilu družabnega omrežja, tako ni povezano z njihovo splošno samopodobo.

### **Hipoteza 8: Večina študentov je že doživljala neprijetna čustva ob nizkem odzivu (majhnem številu »všečkov«) na fotografijo sebe, ki so jo objavili na svojem profilu družabnega omrežja**

Zadnjo, osmo hipotezo lahko ovržem, saj je po podatkih sodeč, le malo manj kot tretjina vprašanih študentov (31, 6 %) že doživljala neprijetna čustva ob nizkem odzivu (majhnem številu »všečkov«) na svojo fotografijo (fotografijo sebe), ki so jo objavili na svojem profilu družabnega omrežja. Slaba polovica vprašanih študentov (43, 7 %) še ni doživljala neprijetnih čustev, skoraj desetina študentov (9, 5 %) pa se do vprašanja ni znala opredeliti. 15 % vprašanih študentov fotografij sebe ne objavlja na družabnih omrežjih.

## 5 RAZPRAVA IN SKLEPI

Namen raziskave v okviru mojega diplomskega dela je bil ugotoviti, ali študenti pri sebi zaznavajo znake zasvojenosti z družabnimi omrežji, ali so zmožni nadzorovati čas, ki ga preživijo na družabnih omrežjih, katere tehnike uporabljajo za zmanjšanje časa preživetega na družabnih omrežjih in katera izmed njih je najbolj učinkovita glede na to, koliko časa študenti preživijo na družabnih omrežjih. Zanimalo me je tudi ali so študenti že doživljali neprijetna čustva ob nizkem odzivu (majhnem številu »všečkov«) na fotografijo sebe, ki so jo objavili na svojem profilu družabnega omrežja in ali sta čas, ki ga študenti vsakodnevno preživijo na družabnih omrežjih ter število »všečkov« povezana s splošno, telesno in medosebno (socialno) samopodobo ter kontrolo nad lastnim življenjem in zadovoljstvom z življenjem študentov.

V raziskavi je sodelovalo 159 študentov starih od 19 do vključno 25 let. Razmerje med spoloma je bilo 123 žensk in 36 moških. Slednje ni presenetljivo, saj je med študenti v Sloveniji manj moških kot žensk. Po podatkih Statističnega urada Republike Slovenije (2018) je bilo v študijskem letu 2017/18 44,044 študentk in 32,490 študentov višješolskega in visokošolskega izobraževanja. Torej je bilo 57,5 % študentk in 42,5 % študentov. Predvidevam pa tudi, da so ženske v splošnem bolj pripravljene sodelovati pri izpolnjevanju vprašalnikov kot pa moški.

Z raziskavo sem ugotovila, da ima velika večina vprašanih študentov ustvarjen profil na družabnih omrežjih. Dejstvo, da je v manj kot dveh dneh mojo spletno anketo izpolnilo že preko sto študentov, nakazuje na to, da družabna omrežja uporabljajo pogosto in vsakodnevno. Posledično so le ta pomemben del njihovega vsakdanjega življenja. Med vprašanimi študenti je najbolj priljubljeno družabno omrežje Youtube, sledijo mu Facebook, Facebook messenger, Instagram, Snapchat in druga. Lestvica priljubljenosti družabnih omrežij vprašanih študentov je zelo podobna lestvici svetovne priljubljenosti, kjer je na prvem mestu sicer Facebook, sledijo pa mu YouTube, WhatsApp, Facebook Messenger, WeChat, Instagram in druga (Statista, 2019).

Podatki raziskave so pokazali, da je večina vprašanih študentov (69, 0 %) ocenila, da je zmožna nadzorovati čas preživet na družabnih omrežjih. Le 19 študentov (12, 0 %) je namreč odgovorilo, da niso zmožni nadzorovati, koliko časa preživijo na družabnih omrežjih. Vseeno pa se skoraj petina (19, 0 %) do vprašanja ni znala opredeliti. Slednje je bilo pričakovano. Predvidevam, da je razlog nezmožnosti opredelitve v tem, da je ta čas težko oceniti zaradi

tega, ker se študenti ne zavedajo, koliko časa preživijo na družabnih omrežjih. Danes se namreč skoraj 80 % preživetega časa na družabnih omrežjih zgodi preko mobilnika, kar pomeni da lahko študenti do družabnih omrežij enostavno dostopajo kadarkoli v dnevu. Problem je v tem, da se lahko nekaj minut zjutraj, popoldne in nekaj minut zvečer, ob koncu dneva nabere v nekaj ur kljub temu, da posameznik nima dejanskega občutka, da je toliko časa preživel na družabnih omrežjih. Morda pa vprašani študenti, ki se niso znali opredeliti, nikoli niso čutili potrebe, da bi opazovali, koliko časa dejansko preživijo na družabnih omrežjih. Namen tega vprašanja zato ni bil podrobno raziskati, ali so vprašani študenti dejansko zmožni nadzorovati čas preživet na družabnih omrežjih, temveč, kako sami ocenjujejo to zmožnost. Glede na pridobljene podatke sem ovrgla svojo hipotezo 'Vsaj polovica študentov, ki uporablja družabna omrežja, ni zmožna nadzorovati, koliko časa preživijo na družabnih omrežjih'.

Pri vprašanih študentih sta najpogostejši tehniki za zmanjšanje časa preživetega na družabnih omrežjih:

- zapolnitev dnevnega urnika z drugimi dejavnostmi (83, 5 %) in
- sprehod v naravi ali druga telesna vadba (81, 0 %).

Pogosta (na 3. mestu) je tudi tehnika, da druženje s prijatelji preko družabnih omrežij, zamenjajo z druženjem s prijatelji v živo (79, 7 %). Ti podatki so zelo spodbudni, saj pomenijo, da se študenti zavedajo pomembnosti skrbi za svoje zdravje in odnose z drugimi kljub temu, da družabna omrežja zajemajo pomemben del njihovih življenj. Glede na pridobljene podatke, ugotavljam, da je tehnika zapolnitve dnevnega urnika z drugimi dejavnostmi tudi najbolj učinkovita glede na to, koliko časa študenti preživijo na družabnih omrežjih. Ovrgla sem torej tudi hipotezo 'Najpogostejši tehniki, s katerima si študenti pomagajo, da manj časa preživijo na družabnih omrežjih, sta izključitev obvestil (»push notifications«) na mobilnem telefonu in določitev časa, v katerem ne bodo uporabljali družabnih omrežij'.

Večina vprašanih študentov (75, 3 %) pri sebi ne zaznava znakov zasvojenosti z družabnimi omrežji. Zaznava jih skoraj četrtina vprašanih študentov. To je razumljivo, saj je kljub vsakodnevni uporabi družabnih omrežij po svetovnih podatkih zasvojenih le 5-7% mladih (Royal society for public health, 2017). Tudi te ugotovitve so pozitivne, saj pomenijo, da večina mladih družabnih omrežij ne oz. še ne uporablja v tolikšni meri, da bi pri sebi zaznali odvisnost. Na podlagi teh ugotovitev sem lahko ovrgla svojo hipotezo 'Vsaj polovica študentov, ki uporablja družabna omrežja, je pri sebi že zaznala znake zasvojenosti'.

Ugotovila sem, da slaba polovica vprašanih študentov (43, 7 %) še ni doživljala neprijetnih čustev ob nizkem odzivu (majhnem številu »všečkov«) na svojo fotografijo (fotografijo sebe), ki so jo objavili na svojem profilu družabnega omrežja. Malo manj kot tretjina študentov (31, 6 %) je že doživljala neprijetna čustva, skoraj desetina študentov (9, 5 %) pa se do vprašanja ni znala opredeliti. 15 % vprašanih študentov pa ne objavlja fotografij sebe na družabnih omrežjih. Ti podatki so nekoliko zaskrbljujoči, saj je majhno število »všečkov« na skoraj tretjino vprašanih študentov že negativno vplivalo. To pomeni, da je nizek odziv na njihovo fotografijo v njih sprožil neprijetna občutja. Glede na to, da imajo študenti že dokaj izoblikovano lastno identiteto in samopodobo, a kljub temu nanje število »všečkov« še vedno negativno vpliva, predpostavljam, da bi bil ta odstotek posameznikov pri mlajših oz. srednješolcih in osnovnošolcih še višji. Glede na to, da se skoraj desetina študentov do vprašanja ni znala opredeliti, bi slednjim bilo morda lažje, da bi bilo vprašanje zastavljeno v obliki ocenjevalne lestvice. V tem primeru bi bili podatki še bolj zanesljivi. Na podlagi teh ugotovitev sem nato ovrgla tudi hipotezo 'Večina študentov je že doživljala neprijetna čustva ob nizkem odzivu (majhnem številu »všečkov«) na fotografijo sebe, ki so jo objavili na svojem profilu družabnega omrežja'.

V svojem diplomskem delu sem, kot že omenjeno, raziskovala tudi povezavo posameznih vidikov uporabe družabnih omrežij s samopodobo, zadovoljstvom z življenjem in kontrolo nad lastnim življenjem. Pridobljeni podatki v raziskavi nakazujejo, da ima večina vprašanih študentov pozitivno splošno (84, 8 %) in medosebno (socialno) samopodobo (90, 5 %), pozitivno telesno samopodobo pa nekoliko več kot polovica vprašanih študentov (62, 7 %). Z raziskavo v okviru mojega diplomskega dela sem ugotovila tudi, da povprečno število »všečkov«, ki jih vprašani študenti dobijo na objave fotografij sebe na svojem profilu družabnega omrežja in čas, ki ga vprašani študenti vsakodnevno preživijo na družabnih omrežjih, nista povezana s splošno samopodobo študentov. Prav tako čas, ki ga vprašani študenti vsakodnevno preživijo na družabnih omrežjih, ni povezan z njihovo medosebno (socialno) samopodobo. To so pozitivne ugotovitve. Na podlagi teh ugotovitev sem lahko v celoti ovrgla svojo hipotezo 'Število »všečkov« je povezano s splošno samopodobo študentov' in delno ovrgla hipotezo 'Študenti, ki vsakodnevno preživijo veliko časa (2 uri ali več) na družabnih omrežjih, imajo nižjo splošno, telesno in medosebno (socialno) samopodobo kot drugi sovrstniki'. Slednjo sem lahko delno potrdila, saj so pridobljeni podatki pokazali, da obstaja šibka negativna povezanost med časom, ki ga vprašani študenti vsakodnevno preživijo na družabnih omrežjih in njihovo telesno samopodobo. To pomeni, da več ur kot študenti vsakodnevno preživijo na družabnih omrežjih, nižja je njihova telesna samopodoba.

Ugotovitve moje raziskave se tako skladajo z ugotovitvami raziskave, ki je bila predstavljena na konferenci v Seattlu in je prav tako pokazala povezavo med časom preživetim na družabnih omrežjih in negativno telesno samopodobo (Safe.si, 2014). Te ugotovitve so nekoliko zaskrbljujoče, vendar pričakovane. Predpostavljam namreč, da obstaja negativna povezava ravno zato, ker študenti na družabnih omrežjih nenehno vstopajo v stik z objavami navidezno popolnega zunanjega videza in postav ter teles drugih vrstnikov ali posameznikov, ki jih osebno ne poznajo. Ob pregledovanju takih vsebin se nenehno primerjajo z njimi (lahko zgolj na nezavedni ravni). Ravno primerjanje z navidezno popolnostjo pa v njih vzbudi neprijetne občutke in željo po zasledovanju perfekcionizma. Vsi ti faktorji pa lahko negativno vplivajo na njihovo telesno samopodobo. Dejstvo, da so pridobljeni podatki nakazali povezavo s telesno samopodobo, s splošno samopodobo (katere del je tudi telesna) pa ne, razlagam s tem, da splošna samopodoba ni sestavljena zgolj iz telesne, ampak tudi medosebne (socialne), akademske in čustvene samopodobe. Torej več delov vpliva na celoto, ne zgolj eden. Uporaba družabnih omrežij oz. čas, ki ga študenti vsakodnevno preživijo na družabnih omrežjih, je tako najbolj povezan s telesno samopodobo vprašanih študentov, medtem ko s splošno in medosebno (socialno) samopodobo ne toliko. Te ugotovitve bi bile morda drugačne, če bi raziskavo opravila pri mlajši generaciji.

Podatki iz raziskave so pokazali, da obstaja šibka negativna povezanost med časom vsakodnevno preživetim na družabnih omrežjih in zadovoljstvom z življenjem. To pomeni, da več ur kot študenti vsakodnevno preživijo na družabnih omrežjih, manj so zadovoljni z lastnim življenjem. Ugotovitve moje raziskave se tako razlikujejo od ugotovitev nekaterih drugih raziskav, ki sem jih omenjala v svojem diplomskem delu (Valenzuela, Park in Kee, 2009; Rančigaj, 2009). Ti dve raziskavi sta namreč ugotovili pozitivno povezanost med pogostostjo uporabe Facebooka in zadovoljstvom življenjem (torej pogosteje kot posamezniki uporabljajo družabno omrežje Facebook, bolj so zadovoljni s svojim življenjem). So pa moje ugotovitve podobne ugotovitvam raziskave Marković (2014) ter raziskave Stepanikova, Nieja in Heeja (2010), ki sta ugotovili obstoj negativne povezanosti med pogostostjo uporabe interneta in zadovoljstvom z življenjem (torej pogosteje kot posamezniki uporabljajo internet, manj so zadovoljni z lastnim življenjem). Predpostavljam, da obstaja negativna povezava (ki sem jo ugotovila v moji raziskavi) zaradi podobnega razloga kot pri telesni samopodobi. Študenti na družabnih omrežjih nenehno vstopajo v stik z objavami navidezno popolnih življenj drugih vrstnikov ali posameznikov, ki jih osebno ne poznajo. Ob pregledovanju takih vsebin se nenehno primerjajo z njimi. To primerjanje pa v njih vzbudi neprijetne občutke in željo po zasledovanju perfekcionizma. Vsi ti faktorji pa lahko negativno vplivajo na njihovo



zadovoljstvo z življenjem. Na podlagi teh podatkov, sem lahko potrdila svojo hipotezo 'Študenti, ki vsakodnevno preživijo veliko časa (2 uri ali več) na družabnih omrežjih, so manj zadovoljni s svojim življenjem kot drugi sovrstniki'. Ovrгла pa sem hipotezo 'Študenti, ki vsakodnevno preživijo manj časa (manj kot 2 uri ali nič) na družabnih omrežjih, menijo, da imajo več kontrole nad svojim življenjem kot drugi sovrstniki', saj z raziskavo nisem ugotovila povezave med časom, ki ga vprašani študenti vsakodnevno preživijo na družabnih omrežjih in njihovo kontrolo nad lastnim življenjem.

Ugotovitve raziskave, ki nakazujejo, da ni povezave med posameznimi vidiki uporabe družabnih omrežij in splošno ter medosebno (socialno) samopodobo in kontrolo nad lastnim življenjem, so spodbudne. Morda bi bili rezultati drugačni, če bi podobno raziskavo izvedla na mlajši populaciji (osnovnošolci in srednješolci). Prav tako obstaja možnost, da bi pridobila drugačne rezultate in ugotovitve, če bi samopodobo merila na drug način. Predpostavljam namreč, da je bilo ob izpolnjevanju ocenjevalne lestvice marsikateremu študentu težko ocenjevati samega sebe. Prav tako bi morda pridobila drugačne rezultate, če bi vsako samopodobo preverjala z enakim številom trditev v ocenjevalni lestvici. Ocenjujem pa, da so posamezni vidiki uporabe družabnih omrežij bolj oz. sploh povezani s telesno samopodobo in zadovoljstvom z življenjem tudi zato, ker so objave posameznikov na večini družabnih omrežij največkrat vezane na navidezno popolni zunanji izgled in uživanje navidezno popolnega življenja. Posledično študenti med pregledovanje družabnih omrežij najpogosteje vstopajo v stik ravno s takšnimi vsebinami.

Temeljne ugotovitve oz. sklepi raziskave v okviru mojega diplomskega dela so:

- velika večina vprašanih študentov ima ustvarjen profil na družabnih omrežjih;
- med vprašanimi študenti je najbolj priljubljeno družabno omrežje Youtube, sledijo mu Facebook, Facebook messenger, Instagram, Snapchat in druga;
- večina vprašanih študentov ocenjuje, da je zmožna nadzorovati čas preživet na družabnih omrežjih;
- pri vprašanih študentih sta najpogostejši tehniki za zmanjšanje časa preživetega na družabnih omrežjih zapolnitev dnevnega urnika z drugimi dejavnostmi in sprehod v naravi ali druga telesna vadba;
- tehnika zapolnitve dnevnega urnika z drugimi dejavnostmi je tudi najbolj učinkovita glede na to, koliko časa vprašani študenti preživijo na družabnih omrežjih;
- večina vprašanih študentov pri sebi ne zaznava znakov zasvojenosti z družabnimi omrežji;

- slaba polovica vprašanih študentov še ni doživljala neprijetnih čustev ob nizkem odzivu (majhnem številu »všečkov«) na svojo fotografijo (fotografijo sebe), ki so jo objavili na svojem profilu družabnega omrežja, malo manj kot tretjina študentov pa je že doživljala taka čustva;
- večina vprašanih študentov ima pozitivno splošno in medosebno (socialno) samopodobo, pozitivno telesno samopodobo pa nekoliko več kot polovica vprašanih študentov;
- povprečno število »všečkov«, ki jih vprašani študenti dobijo na objave fotografij sebe na svojem profilu družabnega omrežja in čas, ki ga vprašani študenti vsakodnevno preživijo na družabnih omrežjih, nista povezana s splošno samopodobo študentov;
- čas, ki ga vprašani študenti vsakodnevno preživijo na družabnih omrežjih ni povezan z njihovo medosebno (socialno) samopodobo;
- obstaja šibka negativna povezanost med časom, ki ga vprašani študenti vsakodnevno preživijo na družabnih omrežjih in njihovo telesno samopodobo – več ur kot študenti vsakodnevno preživijo na družabnih omrežjih, nižja je njihova telesna samopodoba;
- obstaja šibka negativna povezanost med časom vsakodnevno preživetim na družabnih omrežjih in zadovoljstvom z življenjem – več ur kot študenti vsakodnevno preživijo na družabnih omrežjih, manj so zadovoljni z lastnim življenjem in
- čas, ki ga vprašani študenti vsakodnevno preživijo na družabnih omrežjih ni povezan z njihovo kontrolo nad lastnim življenjem.

## 6 PREDLOGI

V nadaljevanju predstavljam predloge za nadaljnje raziskovanje in praktično delovanje. Sestavila sem jih na podlagi ugotovitev raziskave, ki sem jo izvedla v okviru svojega diplomskega dela. Eden izmed mojih predlogov za nadaljnje raziskovanje je izvedba podobne raziskave na mlajši (osnovnošolci, srednješolci) in starejši (odrasli) populaciji, saj bi bile ugotovitve morda drugačne. Zanimivo bi bilo tudi raziskovati, kaj je študentom v pomoč pri tem, da ne postanejo zasvojeni z družabnimi omrežji ali raziskovanje v smeri, kakšno pomoč bi potrebovali študenti, ki že kažejo znake zasvojenosti (katere programe, kakšen način pomoči). Prav tako bi bilo zanimivo izvedeti, zakaj oz. kako število »všečkov« na fotografije študentov (fotografije sebe) konkretno vpliva na doživljanje neprijetnih čustev. Pomembno bi bilo izvesti tudi podobno raziskavo o povezavi določenih vidikov s samopodobo in pri raziskovanju uporabiti drugačen način merjenja samopodobe (z namenom, da bi bilo študentom morda lažje ocenjevati samega sebe na kakšen drug način). Pod predlog za praktično delovanje pa predlagam vpeljavo izobraževanj socialnih delavk in delavcev na področju dela z mladimi ter staršev o pozitivnih in negativnih vidikih družabnih omrežij na življenja mladih. Taka izobraževanja bi lahko potekala v organizacijah, kjer so socialni delavci zaposleni, in na šolah (za starše). Izvajali bi jih strokovnjaki ali organizacije, ki se ukvarjajo z nekemičnimi oz. digitalnimi zasvojenostmi (kot npr. terapevt Miha Kramli, dr. med. spec. Sanja Rozman in zaposleni na Centru pomoči pri čezmerni rabi interneta Logout) (Logout, 2018a; Kocijančič, 2018; Zavod Sprememba v srcu, 2019).

## 7 UPORABLJENA LITERATURA

- Boyd, M. D., & Ellison, B. N. (2008). Social network sites: definition, history and scholarship. *Journal of computer-mediated communication*, 13(1). Pridobljeno 15. 5. 2019 s <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Brenton, L. (2016). *15 ways to combat your social media addiction* [Blog]. Pridobljeno 17. 5. 2019 s <https://thoughtcatalog.com/luisa-brenton/2016/04/15-ways-to-combat-your-social-media-addiction/>
- Chopra, D. (b. d.). *10 tips to spend less time on social media & more time with humans* [Blog]. Pridobljeno 17. 5. 2019 s <https://www.mindbodygreen.com/0-10977/10-tips-to-spend-less-time-on-social-media-more-time-with-humans.html>
- Čaćinovič Vogrinčič, G. (2006). Socialno delo z družinami: razvoj doktrine. *Socialno delo*, 45(3/5). Pridobljeno 12. 6. 2019 s <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-MOZHKWR5>
- Čaćinovič Vogrinčič, G., Kobal, L., Mešl, N., & Možina, M. (2011). Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani.
- Fader, S. (2018). *Social media obsession and anxiety* [Blog]. Pridobljeno 16. 5. 2019 s <https://adaa.org/social-media-obsession>
- Gonzales, L. A., & Hancock, T. J. (2011). Mirror, mirror on my Facebook wall: effects of exposure to Facebook on self-esteem. *Cyberpsychology, Behaviour and Social Networking*, 14(1-2). Pridobljeno 17. 5. 2019 s [https://www.researchgate.net/publication/49843871\\_Mirror\\_Mirror\\_on\\_My\\_Facebook\\_Wall\\_Effects\\_of\\_Exposure\\_to\\_Facebook\\_on\\_Self-Esteem](https://www.researchgate.net/publication/49843871_Mirror_Mirror_on_My_Facebook_Wall_Effects_of_Exposure_to_Facebook_on_Self-Esteem)
- Hern, A. (2018). »Never get high on your own supply« - why social media bosses don't use social media [Blog]. Pridobljeno 22. 5. 2019 s [https://www.theguardian.com/media/2018/jan/23/never-get-high-on-your-own-supply-why-social-media-bosses-dont-use-social-media?CMP=Share\\_AndroidApp\\_Gmail](https://www.theguardian.com/media/2018/jan/23/never-get-high-on-your-own-supply-why-social-media-bosses-dont-use-social-media?CMP=Share_AndroidApp_Gmail)
- Heston, K. (2019). *How to defeat a social networking addiction* [Blog]. Pridobljeno 17. 5. 2019 s <https://www.wikihow.com/Defeat-a-Social-Networking-Addiction>

- Inštitut za razvoj človeških virov. (b. d.). *Osebnost in samopodoba*. Pridobljeno 17. 5. 2019 s <https://www.psihoterapija-ordinacija.si/osebnost-in-odnosi/osebnost/osebnost-in-samopodoba>
- Kobal, D. (2000). *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Kocijančič, G. (2018). *Miha Kramli, terapevt, vodja Klinike za zdravljenje nekemičnih odvisnosti*. Pridobljeno 15. 6. 2019 s <https://www.mladina.si/183549/miha-kramli-terapevt-vodja-klinike-za-zdravljenje-nekemicnih-zasvojenosti/>
- Krumpačnik, N. (2017). *23 statističnih podatkov o družabnih omrežjih* [Blog]. Pridobljeno 15. 5. 2019 s <https://motiviran.si/druzabna-omrezja-statisticni-podatki/>
- Kure, M. (2018). *Kaj je samopodoba?* [Blog]. Pridobljeno 17. 5. 2019 s [https://neodvisnost.si/5-korakov-za-boljso-samopodobo-in-samozavest/?fbclid=IwAR1YxpKlMuWvhWPQqYKLYNie10n2Ov532Ru0C3ADOzUgn9XH4jbpZGEU4\\_Q](https://neodvisnost.si/5-korakov-za-boljso-samopodobo-in-samozavest/?fbclid=IwAR1YxpKlMuWvhWPQqYKLYNie10n2Ov532Ru0C3ADOzUgn9XH4jbpZGEU4_Q)
- Lemonick, D. M. (2007). How we get addicted. *Time magazine*. Pridobljeno 4. 12. 2018 s <http://content.time.com/time/subscriber/article/0,33009,1640436-1,00.html>
- Logout. (2018a). *Področja našega dela*. Pridobljeno 16. 5. 2019 s <https://www.logout.si/sl/podrocja/>
- Logout. (2018b). *Izziv sodobne družbe: zasvojenost s spletnimi vsebinami in napravami*. Pridobljeno 16. 5. 2019 s <https://www.logout.si/sl/blog/izziv-sodobne-druzbe-zasvojenost-s-spletnimi-vsebinami-in-napravami/>
- Logout. (2018c). *Logout&restart – digitalna zasvojenost*. Pridobljeno 16. 5. 2019 s <https://www.logout.si/sl/svetovanja/logout-and-restart/>
- Marković, M. (2014). Pogostost uporabe spleta in spletnih socialnih omrežij, zadovoljstvo z življenjem in depresivnost pri slovenski mladini (Magistrsko delo). Filozofska fakulteta, Maribor.
- Marolt, M., Lenart, G., & Pucihar, A. (2016). Uporaba družbenih medijev v slovenskih podjetjih. *Uporabna informatika (Ljubljana)*, 24(2). Pridobljeno 15. 5. 2019 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-HBU2QZRY/bb46e23e-460b-4359-b2b6-9f25fcbb4628/PDF>
- Mesec, B. (2006). Očarani z močjo. *Socialno delo*, 45(3/5). Pridobljeno 12. 6. 2019 s <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-HRSM9S2C/>

- Mesec, B. (2009). Metodologija raziskovanja v socialnem delu 1: Načrtovanje raziskave - študijsko gradivo za interno uporabo. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani.
- Miller, M. (2011). *Facebook for grown-ups*. USA: Pearson education, Inc.
- Musek, J. (1993). *Osebnost pod drobnogledom*. Maribor: Obzorja
- Nations, D. (2019). *What is Social media?* [Blog]. Pridobljeno 15. 5. 2019 s <https://www.lifewire.com/what-is-social-media-explaining-the-big-trend-3486616>
- Pantic, I. (2014). Online social networking and mental health. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 17(10). Pridobljeno 22. 5. 2019 s <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4183915/>
- *Portal OSV*. (b.d.). Pridobljeno 15. 5. 2019 s <http://www.portalosv.si/druzabna-omrezja/znacilnosti-druzabnih-omrezij/>
- Puschner, M. (2018). *SID 2018: Aktualna družabna omrežja med slovenskimi otroki in mladostniki* [Video]. Pridobljeno 4. 12. 2018 s <https://safe.si/video-predavanja/sid-2018-aktualna-druzabna-omrezja-med-slovenskimi-otroki-in-mladostniki>
- Quinney, A. (2018). *What I learned from my social media fast* [Video]. 7. 5. Pridobljeno 4. 12. 2018 s <https://www.youtube.com/watch?v=gM3KIvZO5oU>
- Rančigaj, M. (2009). Povezanost med osebnostnimi lastnostmi, samospoštovanjem in življenjskim zadovoljstvom pri uporabnikih in neuporabnikih Facebooka (Diplomsko delo). Filozofska fakulteta, Maribor.
- *RIS*. (2013). Pridobljeno 15. 5. 2019 s [http://www.ris.org/db/27/12535/Raziskave/Na\\_Facebooku\\_skoraj\\_750000\\_slovenskih\\_uporabnikov/?&p1=276&p2=285&p3=1318](http://www.ris.org/db/27/12535/Raziskave/Na_Facebooku_skoraj_750000_slovenskih_uporabnikov/?&p1=276&p2=285&p3=1318)
- Royal Society for Public Health. (2017). *Status of mind: Social media and young people's mental health and wellbeing* [pdf]. Pridobljeno 16. 5. 2019 s <https://www.rsph.org.uk/uploads/assets/uploaded/62be270a-a55f-4719-ad668c2ec7a74c2a.pdf>
- Rozman, S. (2014). Umirjenost: kako prepoznati zasvojenost, jo razumeti in poiskati pot iz nje. Delovni zvezek. Ljubljana: Modrijan.
- Rozman, S. (2018). *Pojem zasvojenosti* [Blog]. Pridobljeno 16. 5. 2019 s <https://omrezje.neodvisen.si/social/rubrike/konkretno-in-neposredno/pojem-zasvojenosti>

- Safe.si. (2014). *Raziskava v ZDA: študentke, ki preživijo več časa na Facebooku, imajo slabšo samopodobo*. Pridobljeno 17. 5. 2019 s <https://safe.si/novice/raziskava-v-zda-studentke-ki-prezivijo-vec-casa-na-facebooku-imajo-slabso-samopodobo>
- Safe.si. (2015). *Ali obstaja zasvojenost z internetom?* Pridobljeno 16. 5. 2019 s <https://safe.si/novice/ali-obstaja-zasvojenost-z-internetom>
- Schurgin O'Keeffe, G., & Clarke-Pearson, K. (2011). Clinical report – the impact of Social media on children, adolescents and families. *American Academy of Pediatrics*, 127(4). Pridobljeno 17. 5. 2019 s <https://pediatrics.aappublications.org/content/127/4/800..info>
- Selak, Š., Belina, P., & Musil, B. (2018). Splošna zasvojenost z internetom: psihometrične lastnosti slovenskega merskega pripomočka. *Javno zdravje*, 2(1). Pridobljeno 17. 5. 2019 s [https://www.researchgate.net/publication/324260054\\_Splosna\\_zasvojenost\\_z\\_internetom\\_psihometricne\\_lastnosti\\_slovenskega\\_merskega\\_pripomocka\\_GENERAL\\_INTERNET\\_ADDICTION\\_PSYCHOMETRIC\\_PROPERTIES\\_OF\\_SLOVENIAN\\_INSTRUMENT](https://www.researchgate.net/publication/324260054_Splosna_zasvojenost_z_internetom_psihometricne_lastnosti_slovenskega_merskega_pripomocka_GENERAL_INTERNET_ADDICTION_PSYCHOMETRIC_PROPERTIES_OF_SLOVENIAN_INSTRUMENT)
- Spencer, J. (2018). *60+ Social networking sites you need to know about* [Blog]. Pridobljeno 15. 5. 2019 s <https://makeawebsitehub.com/social-media-sites/>
- Statista. (2017). *Number of social media users worldwide from 2010 to 2021 (in billions)*. Pridobljeno 15. 5. 2019 s <https://www.statista.com/statistics/278414/number-of-worldwide-social-network-users/>
- Statista. (2019). *Most popular social networks worldwide as of April 2019, ranked by number of active users (in millions)*. Pridobljeno 15. 5. 2019 s <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>
- Statistični urad Republike Slovenije. (2018). *Število študentov še naprej upada in je tudi v 2017/18 nižje kot v prejšnjem študijskem letu*. Pridobljeno 12. 6. 2019 s <https://www.stat.si/StatWeb/News/Index/7433>
- Stepanikova, I., Nie, H. N., & He, X. (2010). Time on the internet at home, loneliness and life satisfaction: evidence from panel time-diary data. *Computers in human behavior*, 26(3). Pridobljeno 17. 5. 2019 s <http://isiarticles.com/bundles/Article/pre/pdf/37553.pdf>

- Strniša, K. (2017). *Samopodoba – ključ do polnega življenja* [Blog]. Pridobljeno 17. 5. 2019 s <http://www.brstpsihologija.si/samopodoba-kljuc-do-polnega-zivljenja/>
- Valenzuela, S., Park, N., & Kee, K. F. (2009). Is there social capital in a social network site?: Facebook use and college students' life satisfaction, trust and participation. *Journal of computer mediated communication*, 14(4). Pridobljeno 17. 5. 2019 s <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1083-6101.2009.01474.x>
- Valkenburg, P., Peter, J., & Schouten, P. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *CyberPsychology & behavior*, 9(5). Pridobljeno 4. 12. 2018 s [https://www.researchgate.net/publication/6761621\\_Friend\\_Networking\\_Sites\\_and\\_Their\\_Relationship\\_to\\_Adolescents'\\_Well-Being\\_and\\_Social\\_Self-Esteem](https://www.researchgate.net/publication/6761621_Friend_Networking_Sites_and_Their_Relationship_to_Adolescents'_Well-Being_and_Social_Self-Esteem)
- van Rooij, J. A., Ferguson, J. C., van de Mheen, D., & Schoenmakers, T. (2017). Time to abandon Internet Addiction? Predicting problematic internet, game, and social media use from psychosocial well-being and application use. *Clinical Neuropsychiatry*, 14(1). Pridobljeno 16. 5. 2019 s [https://www.researchgate.net/publication/311127452\\_Time\\_to\\_abandon\\_Internet\\_Addiction\\_Predicting\\_problematic\\_internet\\_game\\_and\\_social\\_media\\_use\\_from\\_psychosocial\\_well-being\\_and\\_application\\_use](https://www.researchgate.net/publication/311127452_Time_to_abandon_Internet_Addiction_Predicting_problematic_internet_game_and_social_media_use_from_psychosocial_well-being_and_application_use)
- Vodnik, M. (2018). Digitalna tehnologija – blagoslov ali prekletstvo? V B. Nose, & T. Radovan (ur.), *Zdravstvena nega v luči globalnih izzivov – zbornik prispevkov* (str. 147–154). Pridobljeno 4. 12. 2018 s [http://www.dmszt-nm.si/media/pdf/Zbornik\\_DMT\\_2018.pdf#page=148](http://www.dmszt-nm.si/media/pdf/Zbornik_DMT_2018.pdf#page=148)
- Waller, P. (2016). *7 ways to stop your social media addiction* [Blog]. Pridobljeno 17. 5. 2019 s <https://www.bustle.com/articles/144893-7-ways-to-stop-your-social-media-addiction>
- Youngs, B. 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.
- Zavod Sprememba v srcu. (2019). *Domov*. Pridobljeno 15. 6. 2019 s <https://www.spremembavsrcu.si/>



## 8 PRILOGE

### 8.1 Vprašalnik

Pozdravljen/a,

sem Mateja Bajt, študentka 4. letnika Fakultete za socialno delo Univerze v Ljubljani in pišem diplomsko delo z naslovom Zasvojenost z družabnimi omrežji in njihov vpliv na samopodobo študentov. Če si star/a od 18 do 25 let in si v študijskem letu 2018/2019 vpisan/a v katerikoli redni ali izredni študijski program slovenskih fakultet, bi te prosila, da si vzameš nekaj minut ter izpolniš ta vprašalnik. Tvoji odgovori so povsem anonimni, uporabila pa jih bom izključno za potrebe svoje raziskave v okviru diplomskega dela, zato te prosim, da so čimbolj iskreni.

1. Ali imaš ustvarjen profil oz. si vpisan/a na kakšnem družabnem omrežju (Facebook, Facebook Messenger, Instagram, Twitter, Google+, Youtube, Snapchat, Pinterest, Tumblr, Reddit, Tinder, LinkedIn, WhatsApp, Viber, Skype, ...)?

a) da

b) sem bil/a, pa nisem več (v tem primeru te prosim, da na naslednja vprašanja odgovarjaš, glede na to, kako je bilo, ko si imel/a družabna omrežja)

c) ne nikoli nisem bil/a

2. Katera družabna omrežja uporabljaš? (možnih je več odgovorov)

a) Facebook

b) Facebook messenger

c) Twitter

d) Instagram

e) Youtube

f) Snapchat

g) Pinterest

h) Tumblr

i) Google+

j) Reddit

k) Tinder

l) LinkedIn

m) WhatsApp

n) Viber

o) Skype

p) drugo: \_\_\_\_\_

3. Označi, koliko se strinjaš s spodnjimi trditvami.

1 pomeni **sploh se ne strinjam**

2 pomeni **se ne strinjam**

3 pomeni **se niti ne strinjam/niti strinjam**

4 pomeni **se strinjam**

5 pomeni **se popolnoma strinjam**

Če ne preverjam obvestil in dogajanja na družabnih omrežjih, imam občutek, da zamujam pomembne stvari in informacije.	1	2	3	4	5
V boljšo voljo me spravi to, da na družabnih omrežjih opazim veliko novih obvestil.	1	2	3	4	5
Težko nadzorujem čas, ki ga preživim na družabnih omrežjih.	1	2	3	4	5
Večino svojega prostega časa preživim na družabnih omrežjih.	1	2	3	4	5
Že večkrat sem želel/a zmanjšati čas uporabe družabnih omrežij, vendar mi to ni uspelo in me je spravilo v slabo voljo.	1	2	3	4	5
Že večkrat sem želel/a izbrisati družabna omrežja, vendar sem vedno našel/a raznorazne izgovore, zakaj tega nisem storil/a.	1	2	3	4	5

Označi, kako pogosto zate držijo spodnje trditve.

1 pomeni **nikoli**

2 pomeni **skoraj nikoli/redko**

3 pomeni **občasno/včasih**

4 pomeni **pogosto**

5 pomeni **vedno**

Ko se dolgočasim oz. ne vem kaj bi počel/a, avtomatsko odprem družabno omrežje.	1	2	3	4	5
Ko se zjutraj zbudim, je prva stvar, ki jo naredim ta, da preverim družabna omrežja.	1	2	3	4	5
Medtem, ko se prehranjujem, zraven »visim« na družabnih omrežjih.	1	2	3	4	5
Zaradi časa, ki ga preživim na družabnih omrežjih, zanemarjam svoje hobije.	1	2	3	4	5
Družabna omrežja so mi pomoč za sprostitev.	1	2	3	4	5
Zgodi se mi, da na družabnih omrežjih preživim veliko več časa, kot sem sprva nameraval/nameravala.	1	2	3	4	5
Jezim se sam/a nad sabo, ker na družabnih omrežjih preživim veliko več časa, kot sem sprva nameraval/a.	1	2	3	4	5
Zgodi se mi, da mi zaradi »visenja« na družabnih omrežjih, primanjkuje spanca.	1	2	3	4	5
Če v dnevni vsaj 1x ne preverim družabnih omrežij, postanem živčen/a.	1	2	3	4	5
Če v dnevni vsaj 1x ne preverim družabnih omrežij, se počutim prazno.	1	2	3	4	5
Če me kdo zmoti, medtem ko preverjam družabna omrežja, burno odreagiram.	1	2	3	4	5
Zgodi se mi, da zaradi »visenja« na družabnih omrežjih trpi moj študij (slabe ocene, pomanjkanje motivacije za učenje, odlašanje učenja, ...).	1	2	3	4	5
Zgodi se mi, da zaradi »visenja« na družabnih omrežjih trpi moj zdrav način življenja (telesna aktivnost, uravnotežena prehrana, ...).	1	2	3	4	5

Zaradi časa, ki ga preživim na družabnih omrežjih, zanemarjam svoja prijateljstva.	1	2	3	4	5
Družabna omrežja preverim preden se lotim delati karkoli drugega.	1	2	3	4	5
Predem zaprem družabno omrežje, moram najprej preveriti vsa obvestila, ki sem jih dobil/a.	1	2	3	4	5

4. Ali bi ocenil/a, da si zmožen/zmožna nadzorovati čas, ki ga preživiš na družabnih omrežjih?
- da
  - ne
  - ne vem
5. Kaj meniš, da ti je v pomoč, da manj časa preživiš na družabnih omrežjih? (možnih je več odgovorov)
- svoj dnevni urnik si zapolnim z drugimi dejavnostmi
  - izbrišem aplikacije za družabna omrežja na mobilnem telefonu
  - uporabljam aplikacije in programe, s katerimi si omejim čas, ki ga lahko preživim na družabnih omrežjih
  - izključim obvestila (»push notifications«) na mobilnem telefonu
  - pogosteje se družim s prijatelji v realnem življenju
  - grem na sprehod v naravo ali kako drugače poskrbim za telesno vadbo
  - ko imam delo (npr. za študij), si na mobilnem telefonu nastavim »letalski način«, da me obvestila ne (z)motijo
  - nastavim si, da mi na »feedu« ne prikazuje objav prijateljev/drugih ljudi in »unlike-am« ali »unfollow-am« strani/ljudi, ki zame niso zelo pomembni
  - določim si čas, v katerem ne bom uporabljal/a družabnih omrežij
  - sestavim si seznam stvari, ki so zapostavljene, zaradi moje prekomerne uporabe družabnih omrežij in začnem z uresničevanjem teh stvari
  - drugo: \_\_\_\_\_
6. Ali si ob nizkem odzivu (majhnem številu »všečkov«) na tvojo fotografijo (fotografijo tebe), ki si jo objavil/a na svojem profilu družabnega omrežja, že kdaj doživljal/a neprijetna čustva (žalost, razočaranje, sram, zaskrbljenost, vznemirjenost, jezo, frustracijo, sovraštvo do sebe, razdraženost, zadrego, dvom, obup, šokiranost)?
- da
  - ne
  - ne vem
  - imam družabno omrežje, vendar ne objavljam fotografij sebe
  - nimam nobenega takega družabnega omrežja, kjer bi objavljaj/a fotografije sebe
7. Oceni, koliko »všečkov« v povprečju dobiš na objave fotografij sebe (prosim te za resnično oceno).
- 0
  - 1 - 20
  - 21 - 40
  - 41 - 60

- e) 61 - 80
- f) 81 - 100
- g) 101 - 150
- h) 151 - 200
- i) 201- 300
- j) več kot 300
- k) imam družabno omrežje, vendar ne objavljam fotografij sebe
- l) nimam nobenega takega družabnega omrežja, kjer bi objavljale fotografije sebe

8. Oцени, koliko ur na dan v povprečju preživiš na družabnih omrežjih (prosim te, da podaš iskreno oceno, ker je to zelo pomembno za mojo raziskavo – tvoj odgovor je povsem anonimni):

---

9. Označi, koliko se strinjaš s spodnjimi trditvami.

- 1 pomeni **sploh se ne strinjam**
- 2 pomeni **se ne strinjam**
- 3 pomeni **se niti ne strinjam/niti strinjam**
- 4 pomeni **se strinjam**
- 5 pomeni **se popolnoma strinjam**

Sprejemam se takšnega/takšno kot sem – z vsemi svojimi sposobnostmi in pomanjkljivostmi.	1	2	3	4	5
Všeč mi je moj telesni izgled.	1	2	3	4	5
Dojemam se kot privlačno osebo.	1	2	3	4	5
Nisem zadovoljen/zadovoljna z lastno težo.	1	2	3	4	5
Zadovoljen/zadovoljna sem sam/a s sabo v celoti.	1	2	3	4	5
Spoštujem se.	1	2	3	4	5
Menim, da sem vreden/vredna, da me drugi spoštujejo.	1	2	3	4	5
Zavedam se, da sem vreden/vredna, zato ne vstopam v odnose z drugimi ljudmi, v katerih se ne počutim dobro oz. imam občutek, da znižujejo mojo vrednost.	1	2	3	4	5
Ne znam postaviti lastnih mej v odnosih z drugimi.	1	2	3	4	5
Menim, da sem vreden/vredna uspeha.	1	2	3	4	5
Všeč mi je moj značaj.	1	2	3	4	5
Imam težave pri sprejemanju komplimentov.	1	2	3	4	5
Ko se mi zgodi, kaj dobrega, vem da sem si to zaslužil/a.	1	2	3	4	5
Postavljam si visoke, vendar dosegljive cilje.	1	2	3	4	5
Poskušam si zadati čim več izzivov, vendar se ne počutim slabo, če mi ne uspe prav vse, kar sem si zadal/a.	1	2	3	4	5
Svoje napake vidim kot nove izkušnje.	1	2	3	4	5
Potrebujem nenehno odobravanje drugih.	1	2	3	4	5
Nimam težav s tem, da preživljam čas sam/a s sabo.	1	2	3	4	5
Nimam težav pri sklepanju novih prijateljstev.	1	2	3	4	5

Označi, kako pogosto zate držijo spodnje trditve.

1 pomeni **nikoli**

2 pomeni **skoraj nikoli/redko**

3 pomeni **občasno/včasih**

4 pomeni **pogosto**

5 pomeni **vedno**

Zaupam v svoje sposobnosti.	1	2	3	4	5
Želel/a bi storiti neko dejanje, ki me veseli/me zanima, vendar tega ne storim, ker me skrbi, kaj si bodo drugi mislili o meni.	1	2	3	4	5
Počutim se neuporabno.	1	2	3	4	5
Menim, da nisem dovolj dober/dobra.	1	2	3	4	5
Ko se primerjam z drugimi osebami na družabnih omrežjih, se mi zdi, da imam slabšo postavo kot oni.	1	2	3	4	5
Najdem nešteto izgovorov, zakaj ne bi naredil/a dejanja, ki mi predstavlja izziv.	1	2	3	4	5
Sem perfekcionista/perfekcionistka – mislim, da bi moral/a vse opraviti odlično.	1	2	3	4	5
Zelo sem samokritičen/a.	1	2	3	4	5

10. Označi, koliko si sedaj zadovoljen/zadovoljna s svojim življenjem v celoti:

1 pomeni **ekstremno nezadovoljen/nezadovoljna**

10 pomeni **ekstremno zadovoljen/zadovoljna**

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

11. Oceni koliko kontrole imaš nad lastnim življenjem v celoti (odločitve, počutje, odnosi, aktivnosti, zadovoljevanje potreb in želja itd.).

a) nič

b) zelo malo

c) srednje

d) veliko

e) popolnoma

12. Spol:

a) ženski

b) moški

13. Starost:

\_\_\_\_\_

## 8.2 Tabele s podatki in grafi

<b>Q1</b> Ali imaš ustvarjen profil oz. si vpisan/a na kakšnem družabnem omrežju (Facebook, Facebook Messenger, Instagram, Twitter, Google+, Youtube, Snapchat, Pinterest, Tumblr, Reddit, Tinder, LinkedIn, WhatsApp, Viber, Skype, ...)?					
	<b>Odgovori</b>	<b>Frekvenca</b>	<b>Odstotek</b>	<b>Veljavni</b>	<b>Kumulativa</b>
	1 (da)	158	99.4%	99.4%	99.4%
	2 (sem bil/a, pa nisem več (v tem primeru te prosim, da na naslednja vprašanja odgovarjaš, glede na to, kako je bilo, ko si imel/a družabna omrežja))	0	0.0%	0.0%	99.4%
	3 (ne nikoli nisem bil/a)	1	0.6%	0.6%	100.0%
Veljavni	Skupaj	159	100.0%	100.0%	

<b>Q2</b> Katera družabna omrežja uporabljaš?								
	<b>Podvprašanja</b>	<b>Enote</b>					<b>Navedbe</b>	
		<b>Frekvence</b>	<b>Veljavni</b>	<b>% - Veljavni</b>	<b>Ustrezni</b>	<b>% - Ustrezni</b>	<b>Frekvence</b>	<b>%</b>
Q2a	Facebook	153	158	96.8%	159	96.2%	153	15.3%
Q2b	Facebook messenger	151	158	95.6%	159	95.0%	151	15.1%
Q2c	Twitter	11	158	7.0%	159	6.9%	11	1.1%
Q2d	Instagram	127	158	80.4%	159	79.9%	127	12.7%
Q2e	Youtube	154	158	97.5%	159	96.9%	154	15.4%
Q2f	Snapchat	97	158	61.4%	159	61.0%	97	9.7%
Q2g	Pinterest	58	158	36.7%	159	36.5%	58	5.8%
Q2h	Tumblr	21	158	13.3%	159	13.2%	21	2.1%
Q2i	Google+	47	158	29.7%	159	29.6%	47	4.7%
Q2j	Reddit	11	158	7.0%	159	6.9%	11	1.1%
Q2k	Tinder	18	158	11.4%	159	11.3%	18	1.8%
Q2l	LinkedIn	11	158	7.0%	159	6.9%	11	1.1%
Q2m	WhatsApp	40	158	25.3%	159	25.2%	40	4.0%
Q2n	Viber	51	158	32.3%	159	32.1%	51	5.1%
Q2o	Skype	41	158	25.9%	159	25.8%	41	4.1%
Q2p	Drugo:	7	158	4.4%	159	4.4%	7	0.7%
	SKUPAJ		158		159		998	100.0%

Q2p_text	Q2 (Drugo: )				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	google+ mislim da so ukinli z zacetkom aprila	1	0.6%	14.3%	14.3%
	telegram	1	0.6%	14.3%	28.6%
	discord	4	2.5%	57.1%	85.7%
	ispovesti	1	0.6%	14.3%	100.0%
Veljavni	Skupaj	7	4.4%	100.0%	

Q3 Označi, koliko se strinjaš s spodnjimi trditvami.											
	Podvprašanja	Odgovori		Veljavni		Št. enot		Povprečje		Std. Odklon	
		1 - sploh se ne strinjam	2 - se ne strinjam	3 - se niti ne strinjam/niti strinjam	4 - se strinjam	5 - se popolnoma strinjam	Skupaj				
Q3a	V boljšo voljo me spravi to, da na družabnih omrežjih opazim veliko novih obvestil.	24 (15.2%)	38 (24.1%)	61 (38.6%)	32 (20.3%)	3 (1.9%)	158 (100.0%)	158	159	2.7	1.0
Q3c	Težko nadzorujem čas, ki ga preživim na družabnih omrežjih.	6 (3.8%)	38 (24.1%)	52 (32.9%)	49 (31.0%)	13 (8.2%)	158 (100.0%)	158	159	3.2	1.0
Q3b	Če ne preverjam obvestil in dogajanja na družabnih omrežjih, imam občutek, da zamujam pomembne stvari in informacije.	25 (15.8%)	39 (24.7%)	50 (31.6%)	42 (26.6%)	2 (1.3%)	158 (100.0%)	158	159	2.7	1.1
Q3d	Večino svojega prostega časa preživim na družabnih omrežjih.	10 (6.3%)	68 (43.0%)	32 (20.3%)	39 (24.7%)	9 (5.7%)	158 (100.0%)	158	159	2.8	1.1
Q3e	Že večkrat sem želel/a zmanjšati čas uporabe družabnih omrežij, vendar mi to ni uspelo in me je spravilo v slabo voljo.	33 (20.9%)	60 (38.0%)	36 (22.8%)	18 (11.4%)	11 (7.0%)	158 (100.0%)	158	159	2.5	1.1
Q3f	Že večkrat sem želel/a izbrisati družabna omrežja, vendar sem vedno našel/a raznorazne izgovore, zakaj tega nisem storil/a.	56 (35.4%)	52 (32.9%)	13 (8.2%)	27 (17.1%)	10 (6.3%)	158 (100.0%)	158	159	2.3	1.3

Q4 Označi, kako pogosto zate držijo spodnje trditve.											
Q4	Podvprašanja	Odgovori						Veljavni	Št. enot	Povprečje	Std. Odklon
		1 - nikoli	2 - skoraj nikoli/redko	3 - občasno/včasih	4 - pogosto	5 - vedno	Skupaj				
Q4a	Ko se dolgočasim oz. ne vem kaj bi počel/a, avtomatsko odprem družabno omrežje.	0 (0.0%)	4 (2.5%)	26 (16.5%)	92 (58.2%)	36 (22.8%)	158 (100.0%)	158	159	4.0	0.7
Q4b	Ko se zjutraj zbudim, je prva stvar, ki jo naredim ta, da preverim družabna omrežja.	11 (7.0%)	22 (13.9%)	48 (30.4%)	48 (30.4%)	29 (18.4%)	158 (100.0%)	158	159	3.4	1.1
Q4c	Medtem, ko se prehranjujem, zraven »visim« na družabnih omrežjih.	16 (10.1%)	46 (29.1%)	50 (31.6%)	41 (25.9%)	5 (3.2%)	158 (100.0%)	158	159	2.8	1.0
Q4d	Zaradi časa, ki ga preživim na družabnih omrežjih, zanemarjam svoje hobije.	41 (25.9%)	60 (38.0%)	41 (25.9%)	14 (8.9%)	2 (1.3%)	158 (100.0%)	158	159	2.2	1.0
Q4e	Družabna omrežja so mi pomoč za sprostitev.	9 (5.7%)	34 (21.5%)	64 (40.5%)	46 (29.1%)	5 (3.2%)	158 (100.0%)	158	159	3.0	0.9
Q4f	Zgodi se mi, da na družabnih omrežjih preživim veliko več časa, kot sem sprva nameraval/nameravala.	3 (1.9%)	19 (12.0%)	59 (37.3%)	52 (32.9%)	25 (15.8%)	158 (100.0%)	158	159	3.5	1.0
Q4g	Jezim se sam/a nad sabo, ker na družabnih omrežjih preživim veliko več časa, kot sem sprva nameraval/a.	23 (14.6%)	38 (24.1%)	45 (28.5%)	31 (19.6%)	21 (13.3%)	158 (100.0%)	158	159	2.9	1.2
Q4h	Zgodi se mi, da mi zaradi »visenja« na družabnih omrežjih, primanjkuje spanca.	68 (43.0%)	48 (30.4%)	20 (12.7%)	20 (12.7%)	2 (1.3%)	158 (100.0%)	158	159	2.0	1.1
Q4i	Če v dnevu vsaj 1x ne preverim družabnih omrežij, postanem živčen/a.	49 (31.0%)	43 (27.2%)	36 (22.8%)	18 (11.4%)	12 (7.6%)	158 (100.0%)	158	159	2.4	1.2
Q4j	Če v dnevu vsaj 1x ne preverim družabnih omrežij, se počutim prazno.	73 (46.2%)	50 (31.6%)	21 (13.3%)	7 (4.4%)	7 (4.4%)	158 (100.0%)	158	159	1.9	1.1
Q4k	Če me kdo zmoti, medtem ko preverjam družabna omrežja, burno odreagiram.	107 (67.7%)	34 (21.5%)	13 (8.2%)	3 (1.9%)	1 (0.6%)	158 (100.0%)	158	159	1.5	0.8



Q4l	Zgodi se mi, da zaradi »visenja« na družabnih omrežjih trpi moj študij (slabe ocene, pomanjkanje motivacije za učenje, odlašanje učenja, ...).	70 (44.3%)	39 (24.7%)	29 (18.4%)	16 (10.1%)	4 (2.5%)	158 (100.0%)	158	159	2.0	1.1
Q4m	Zgodi se mi, da zaradi »visenja« na družabnih omrežjih trpi moj zdrav način življenja (telesna aktivnost, uravnotežena prehrana, ...).	61 (38.6%)	52 (32.9%)	28 (17.7%)	14 (8.9%)	3 (1.9%)	158 (100.0%)	158	159	2.0	1.0
Q4n	Zaradi časa, ki ga preživim na družabnih omrežjih, zanemarjam svoja prijateljstva.	104 (65.8%)	36 (22.8%)	15 (9.5%)	1 (0.6%)	2 (1.3%)	158 (100.0%)	158	159	1.5	0.8
Q4o	Družabna omrežja preverim, preden se lotim delati karkoli drugega.	22 (13.9%)	36 (22.8%)	58 (36.7%)	31 (19.6%)	11 (7.0%)	158 (100.0%)	158	159	2.8	1.1
Q4p	Predem zaprem družabno omrežje, moram najprej preveriti vsa obvestila, ki sem jih dobil/a.	26 (16.5%)	27 (17.1%)	40 (25.3%)	45 (28.5%)	20 (12.7%)	158 (100.0%)	158	159	3.0	1.3

Q5	Ali bi ocenil/a, da si zmožen/zmožna nadzorovati čas, ki ga preživiš na družabnih omrežjih?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (da)	109	68.6%	69.0%	69.0%
	2 (ne)	19	11.9%	12.0%	81.0%
	3 (ne vem)	30	18.9%	19.0%	100.0%
Veljavni	Skupaj	158	99.4%	100.0%	

Q6	Kaj meniš, da ti je v pomoč, da manj časa preživiš na družabnih omrežjih?							
	Podprašanja	Enote					Navedbe	
		Frekvence	Veljavni	% - Veljavni	Ustrezni	% - Ustrezni	Frekvence	%
Q6a	svoj dnevni urnik si zapolnim z drugimi dejavnostmi	132	158	83.5%	159	83.0%	132	19.3%
Q6b	izbrišem aplikacije za družabna omrežja na mobilnem telefonu	48	158	30.4%	159	30.2%	48	7.0%
Q6c	uporabljam aplikacije in programe, s katerimi si omejim čas, ki ga lahko preživim na družabnih omrežjih	21	158	13.3%	159	13.2%	21	3.1%
Q6d	izključim obvestila (»push notifications«) na mobilnem telefonu	70	158	44.3%	159	44.0%	70	10.2%

Q6e	pogosteje se družim s prijatelji v realnem življenju	126	158	79.7%	159	79.2%	126	18.4%
Q6f	grem na sprehod v naravo ali kako drugače poskrbim za telesno vadbo	128	158	81.0%	159	80.5%	128	18.7%
Q6g	ko imam delo (npr. za študij), si na mobilnem telefonu nastavim »letalski način«, da me obvestila ne (z)motijo	52	158	32.9%	159	32.7%	52	7.6%
Q6h	nastavim si, da mi na »feedu« ne prikazuje objav prijateljev/drugih ljudi in »unlike-am« ali »unfollow-am« strani/ljudi, ki zame niso zelo pomembni	51	158	32.3%	159	32.1%	51	7.5%
Q6i	določim si čas, v katerem ne bom uporabljal/a družabnih omrežij	38	158	24.1%	159	23.9%	38	5.6%
Q6j	sestavim si seznam stvari, ki so zapostavljene, zaradi moje prekomerne uporabe družabnih omrežij in začnem z njihovim uresničevanjem	14	158	8.9%	159	8.8%	14	2.0%
Q6k	Drugo:	4	158	2.5%	159	2.5%	4	0.6%
	SKUPAJ		158		159		684	100.0%

Q6k_text	Q6 (Drugo: )	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	<b>Odgovori</b>				
	ugasnem internet (wifi) - tako ne dobivam obvestil.	1	0.6%	25.0%	25.0%
	izklopininternetno povezavo na telefonu ali odložim telefon nekam drugam	1	0.6%	25.0%	50.0%
	nimam problema z kontroliranjem preživetega časa na socialnih omrežjih	1	0.6%	25.0%	75.0%
	telefon, računalnik odnesem v drug prostor	1	0.6%	25.0%	100.0%
Veljavni	Skupaj	4	2.5%	100.0%	

Q7	Ali si ob nizkem odzivu (majhnem številu »všečkov«) na tvojo fotografijo (fotografijo tebe), ki si jo objavil/a na svojem profilu družabnega omrežja, že kdaj doživil/a neprijetna čustva (žalost, razočaranje, sram, zaskrbljenost, vznemirjenost, jezo, frustracijo, sovraštvo do sebe, razdraženost, zadrego, dvom, obup, šokiranost)?	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	<b>Odgovori</b>				
	1 (da)	50	31.4%	31.6%	31.6%
	2 (ne)	69	43.4%	43.7%	75.3%
	3 (ne vem)	15	9.4%	9.5%	84.8%

	4 (imam družabno omrežje, vendar ne objavljam fotografij sebe)	24	15.1%	15.2%	100.0%
	5 (nimam nobenega takega družabnega omrežja, kjer bi objavljala/a fotografije sebe)	0	0.0%	0.0%	100.0%
Veljavni	Skupaj	158	99.4%	100.0%	

<b>Q8 Oцени, koliko »všečkov« v povprečju dobiš na objave fotografij sebe (prosim te za resnično oceno).</b>					
	<b>Odgovori</b>	<b>Frekvenca</b>	<b>Odstotek</b>	<b>Veljavni</b>	<b>Kumulativa</b>
	1 (0)	0	0.0%	0.0%	0.0%
	2 (1 - 20)	9	5.7%	5.7%	5.7%
	3 (21 - 40)	25	15.7%	15.8%	21.5%
	4 (41 - 60)	26	16.4%	16.5%	38.0%
	5 (61 - 80)	23	14.5%	14.6%	52.5%
	6 (81 - 100)	18	11.3%	11.4%	63.9%
	7 (101 - 150)	22	13.8%	13.9%	77.8%
	8 (151 - 200)	8	5.0%	5.1%	82.9%
	9 (201- 300)	4	2.5%	2.5%	85.4%
	10 (več kot 300)	0	0.0%	0.0%	85.4%
	11 (imam družabno omrežje, vendar ne objavljam fotografij sebe)	22	13.8%	13.9%	99.4%
	12 (nimam nobenega takega družabnega omrežja, kjer bi objavljala fotografije sebe)	1	0.6%	0.6%	100.0%
Veljavni	Skupaj	158	99.4%	100.0%	

<b>Q9 Oцени, koliko ur na dan v povprečju preživiš na družabnih omrežjih (prosim te, da podaš iskreno oceno, ker je to zelo pomembno za mojo raziskavo – tvoj odgovor je povsem anonimen).</b>					
	<b>Odgovori</b>	<b>Frekvenca</b>	<b>Odstotek</b>	<b>Veljavni</b>	<b>Kumulativa</b>
	3	19	11.9%	12.0%	12.0%
	2 ure čez cel dan, najpogosteje fb messenger	1	0.6%	0.6%	12.7%
	1,5-2	1	0.6%	0.6%	13.3%
	4	17	10.7%	10.8%	24.1%
	2 do 3 ure	1	0.6%	0.6%	24.7%
	5	12	7.5%	7.6%	32.3%
	2h	4	2.5%	2.5%	34.8%
	eno do dve (predvsem na youtube)	1	0.6%	0.6%	35.4%
	6	5	3.1%	3.2%	38.6%
	0,5 - 1h	1	0.6%	0.6%	39.2%
	7	1	0.6%	0.6%	39.9%
	8	4	2.5%	2.5%	42.4%
	3h	2	1.3%	1.3%	43.7%
	9	1	0.6%	0.6%	44.3%

	med dvema in tremu urami dnevno	1	0.6%	0.6%	44.9%
	4h	1	0.6%	0.6%	45.6%
	max 2h	1	0.6%	0.6%	46.2%
	1.5	2	1.3%	1.3%	47.5%
	1-2 h	1	0.6%	0.6%	48.1%
	2,5	1	0.6%	0.6%	48.7%
	do dve uri	1	0.6%	0.6%	49.4%
	2-3	7	4.4%	4.4%	53.8%
	5h	1	0.6%	0.6%	54.4%
	3 ure	5	3.1%	3.2%	57.6%
	1,5 h	1	0.6%	0.6%	58.2%
	1h 30 min	1	0.6%	0.6%	58.9%
	1-2 uri	1	0.6%	0.6%	59.5%
	do 1 uro	1	0.6%	0.6%	60.1%
	3-4	5	3.1%	3.2%	63.3%
	2-2,5	1	0.6%	0.6%	63.9%
Veljavni	Skupaj	158	99.4%	100.0%	

<b>Q10 Označi, koliko se strinjaš s spodnjimi trditvami.</b>											
	Podvprašanja	Odgovori						Veljavni	Št. enot	Povprečje	Std. Odklon
		1 - sploh se ne strinjam	2 - se ne strinjam	3 - se niti ne strinjam/ niti strinjam	4 - se strinjam	5 - se popolno ma strinjam	Skupaj				
Q10a	Sprejemam se takšnega/takšno kot sem – z vsemi svojimi sposobnostmi in pomanjkljivostmi.	4 (2.5%)	21 (13.3%)	32 (20.3%)	76 (48.1%)	25 (15.8%)	158 (100.0%)	158	159	3.6	1.0
Q10b	Všeč mi je moj telesni izgled.	7 (4.4%)	29 (18.4%)	46 (29.1%)	67 (42.4%)	9 (5.7%)	158 (100.0%)	158	159	3.3	1.0
Q10c	Dojemam se kot privlačno osebo.	5 (3.2%)	27 (17.1%)	65 (41.1%)	53 (33.5%)	8 (5.1%)	158 (100.0%)	158	159	3.2	0.9
Q10d	Nisem zadovoljen/zadovoljna z lastno telesno težo.	23 (14.6%)	46 (29.1%)	29 (18.4%)	44 (27.8%)	16 (10.1%)	158 (100.0%)	158	159	2.9	1.2
Q10e	Zadovoljen/zadovoljna sem sam/a s sabo v celoti.	6 (3.8%)	31 (19.6%)	51 (32.3%)	64 (40.5%)	6 (3.8%)	158 (100.0%)	158	159	3.2	0.9

Q10f	Spoštujem se.	1 (0.6%)	8 (5.1%)	23 (14.6%)	84 (53.2%)	42 (26.6%)	158 (100.0%)	158	159	4.0	0.8
Q10g	Menim, da sem vreden/vredna, da me drugi spoštujejo.	1 (0.6%)	6 (3.8%)	14 (8.9%)	75 (47.5%)	62 (39.2%)	158 (100.0%)	158	159	4.2	0.8
Q10h	Zavedam se, da sem vreden/vredna, zato ne vstopam v odnose z drugimi ljudmi, v katerih se ne počutim dobro oz. imam občutek, da znižujejo mojo vrednost.	2 (1.3%)	14 (8.9%)	24 (15.2%)	71 (44.9%)	47 (29.7%)	158 (100.0%)	158	159	3.9	1.0
Q10i	Ne znam postaviti lastnih mej v odnosih z drugimi.	25 (15.8%)	66 (41.8%)	42 (26.6%)	21 (13.3%)	4 (2.5%)	158 (100.0%)	158	159	2.4	1.0
Q10j	Menim, da sem vreden/vredna uspeha.	1 (0.6%)	3 (1.9%)	9 (5.7%)	85 (53.8%)	60 (38.0%)	158 (100.0%)	158	159	4.3	0.7
Q10k	Všeč mi je moj značaj.	2 (1.3%)	9 (5.7%)	33 (20.9%)	80 (50.6%)	34 (21.5%)	158 (100.0%)	158	159	3.9	0.9
Q10l	Imam težave pri sprejemanju komplimentov.	12 (7.6%)	42 (26.6%)	44 (27.8%)	45 (28.5%)	15 (9.5%)	158 (100.0%)	158	159	3.1	1.1
Q10m	Ko se mi zgodi, kaj dobrega, vem da sem si to zaslužil/a.	0 (0.0%)	11 (7.0%)	50 (31.6%)	68 (43.0%)	29 (18.4%)	158 (100.0%)	158	159	3.7	0.8
Q10n	Postavljam si visoke, vendar dosegljive cilje.	2 (1.3%)	9 (5.7%)	53 (33.5%)	66 (41.8%)	28 (17.7%)	158 (100.0%)	158	159	3.7	0.9
Q10o	Poskušam si zadati čim več izzivov, vendar se ne počutim slabo, če mi ne uspe prav vse, kar sem si zadal/a.	4 (2.5%)	32 (20.3%)	59 (37.3%)	45 (28.5%)	18 (11.4%)	158 (100.0%)	158	159	3.3	1.0
Q10p	Svoje napake vidim kot nove izkušnje.	5 (3.2%)	20 (12.7%)	45 (28.5%)	70 (44.3%)	18 (11.4%)	158 (100.0%)	158	159	3.5	1.0
Q10q	Potrebujem nenehno odobravanje drugih.	23 (14.6%)	46 (29.1%)	50 (31.6%)	33 (20.9%)	6 (3.8%)	158 (100.0%)	158	159	2.7	1.1
Q10r	Nimam težav s tem, da preživljam čas sam/a s sabo.	1 (0.6%)	8 (5.1%)	19 (12.0%)	60 (38.0%)	70 (44.3%)	158 (100.0%)	158	159	4.2	0.9
Q10s	Nimam težav pri sklepanju novih prijateljstev.	0 (0.0%)	25 (15.8%)	44 (27.8%)	55 (34.8%)	34 (21.5%)	158 (100.0%)	158	159	3.6	1.0

Q11 Označi, kako pogosto zate držijo spodnje trditve.											
	Podvprašanja	Odgovori						Veljavni	Št. enot	Povprečje	Std. Odklon
		1 - nikoli	2 - skoraj nikoli/reddko	3 - občasno/včasih	4 - pogosto	5 - vedno	Skupaj				
Q11a	Zaupam v svoje sposobnosti.	1 (0.6%)	8 (5.1%)	53 (33.5%)	81 (51.3%)	15 (9.5%)	158 (100.0%)	158	159	3.6	0.8
Q11b	Želel/a bi storiti neko dejanje, ki me veseli/me zanima, vendar tega ne storim, ker me skrbi, kaj si bodo drugi mislili o meni.	9 (5.7%)	39 (24.7%)	59 (37.3%)	44 (27.8%)	7 (4.4%)	158 (100.0%)	158	159	3.0	1.0
Q11c	Počutim se neuporabno.	27 (17.1%)	55 (34.8%)	54 (34.2%)	20 (12.7%)	2 (1.3%)	158 (100.0%)	158	159	2.5	1.0
Q11d	Menim, da nisem dovolj dober/dobra.	23 (14.6%)	53 (33.5%)	51 (32.3%)	28 (17.7%)	3 (1.9%)	158 (100.0%)	158	159	2.6	1.0
Q11e	Ko se primerjam z drugimi osebami na družabnih omrežjih, se mi zdi, da imam slabšo postavo kot oni.	15 (9.5%)	35 (22.2%)	43 (27.2%)	43 (27.2%)	22 (13.9%)	158 (100.0%)	158	159	3.1	1.2
Q11f	Najdem nešteto izgovorov, zakaj ne bi naredil/a dejanja, ki mi predstavlja izziv.	14 (8.9%)	47 (29.7%)	62 (39.2%)	31 (19.6%)	4 (2.5%)	158 (100.0%)	158	159	2.8	1.0
Q11g	Sem perfekcionista/perfekcionista – mislim, da bi moral/a vse opraviti odlično.	9 (5.7%)	29 (18.4%)	39 (24.7%)	45 (28.5%)	36 (22.8%)	158 (100.0%)	158	159	3.4	1.2
Q11h	Zelo sem samokritičen/a.	1 (0.6%)	12 (7.6%)	47 (29.7%)	62 (39.2%)	36 (22.8%)	158 (100.0%)	158	159	3.8	0.9

Q12 Označi, koliko si sedaj zadovoljen/zadovoljna s svojim življenjem v celoti. 1 - ekstremno nezadovoljen/nezadovoljna 10 - ekstremno zadovoljen/zadovoljna																
	Podvprašanja	Odgovori										Veljavni	Št. enot	Povprečje	Std. Odklon	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					Skupaj
Q12a	S svojim življenjem v celoti sem:	1 (0.6%)	1 (0.6%)	3 (1.9%)	3 (1.9%)	6 (3.8%)	26 (16.5%)	41 (25.9%)	53 (33.5%)	19 (12.0%)	5 (3.2%)	158 (100.0%)	158	159	7.2	1.5

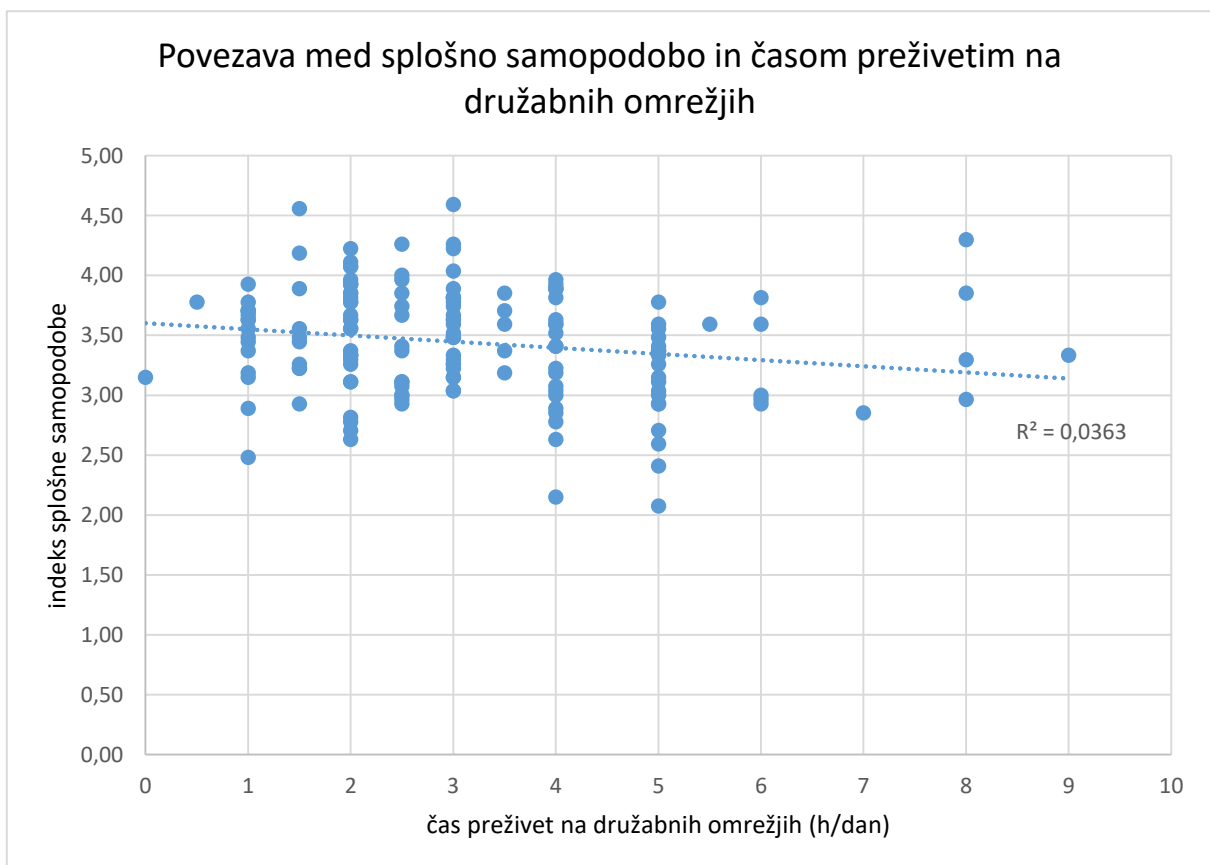
Q13 Oцени, koliko kontrole imaš nad lastnim življenjem v celoti (odločitve, počutje, odnosi, aktivnosti, zadovoljevanje potreb in želja itd.).					
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (nič)	0	0.0%	0.0%	0.0%
	2 (zelo malo)	3	1.9%	1.9%	1.9%
	3 (srednje)	48	30.2%	30.4%	32.3%

	4 (veliko)	93	58.5%	58.9%	91.1%
	5 (popolnoma)	14	8.8%	8.9%	100.0%
Veljavni	Skupaj	158	99.4%	100.0%	

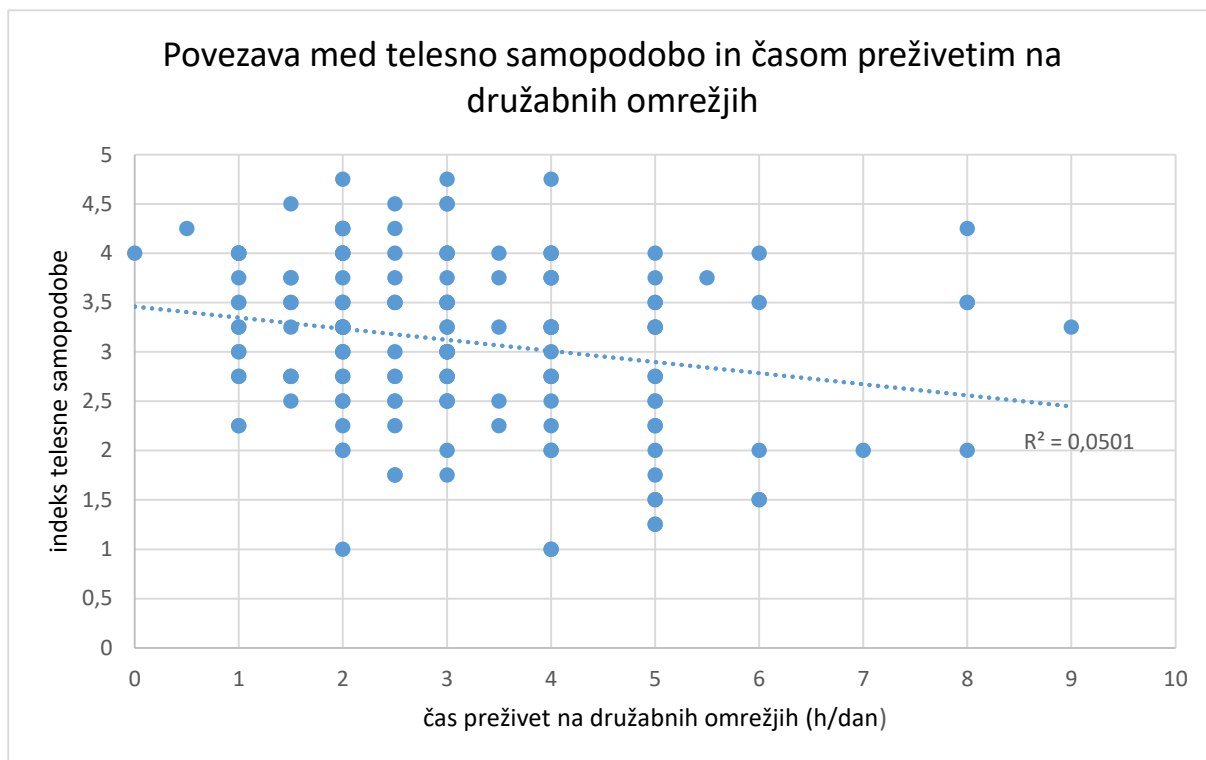
XSPOL	Spol:				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (Ženski)	123	77.4%	77.4%	77.4%
	2 (Moški)	36	22.6%	22.6%	100.0%
Veljavni	Skupaj	159	100.0%	100.0%	

Q14	Starost:				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	20 let	1	0.6%	0.6%	0.6%
	22.	1	0.6%	0.6%	1.3%
	20	30	18.9%	18.9%	20.1%
	21	28	17.6%	17.6%	37.7%
	22	28	17.6%	17.6%	55.3%
	23	33	20.8%	20.8%	76.1%
	24	10	6.3%	6.3%	82.4%
	25	11	6.9%	6.9%	89.3%
	19	15	9.4%	9.4%	98.7%
	24 let	1	0.6%	0.6%	99.4%
	23 let	1	0.6%	0.6%	100.0%
Veljavni	Skupaj	159	100.0%	100.0%	

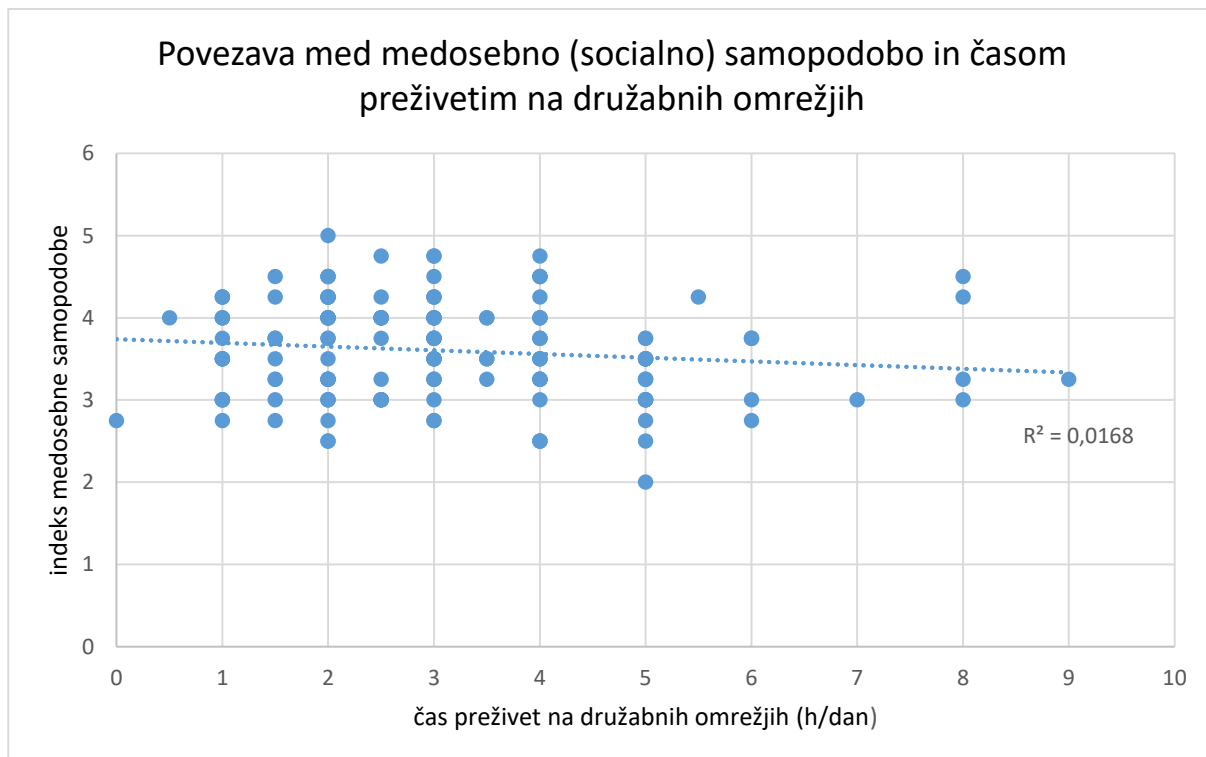
Graf 8.1: Povezava med splošno samopodobo in časom preživetim na družabnih omrežjih pri študentih



Graf 8.2: Povezava med telesno samopodobo in časom preživetim na družabnih omrežjih pri študentih

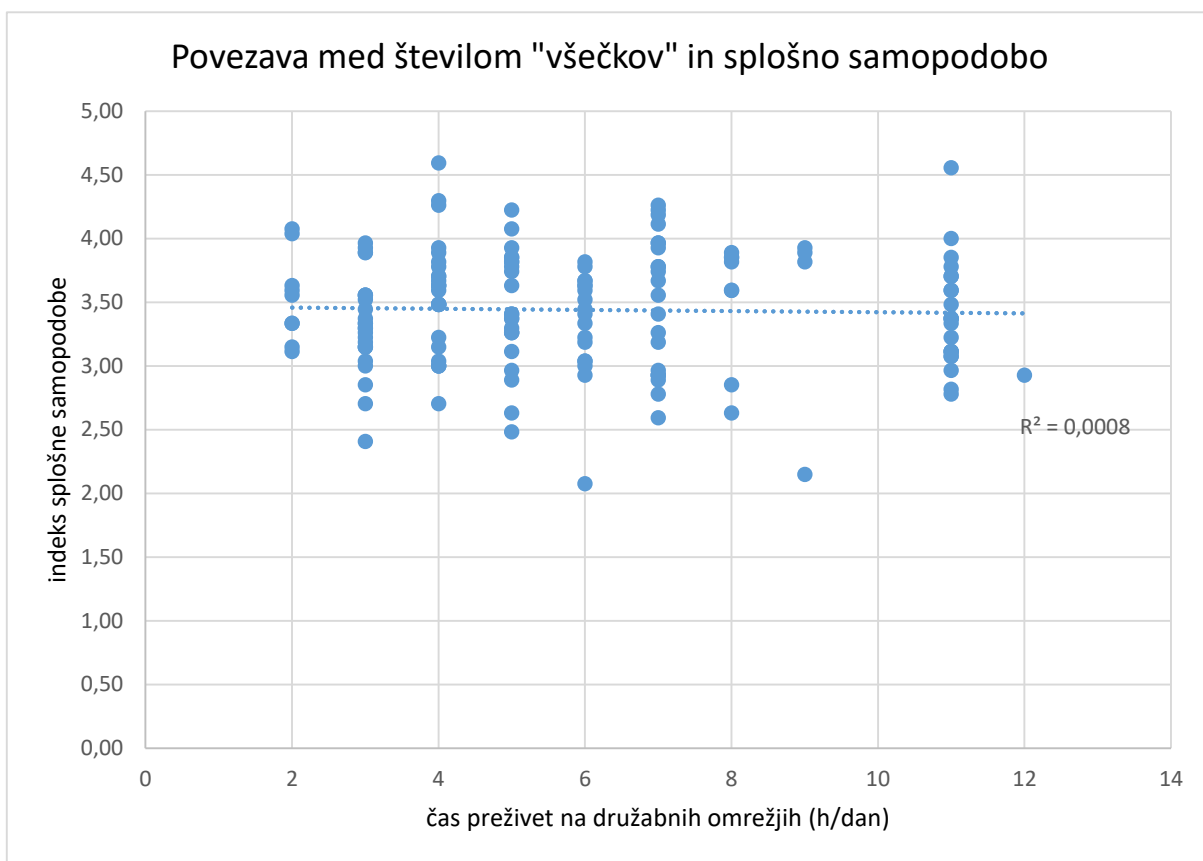


Graf 8.3: Povezava med medosebno (socialno) samopodobo in časom preživetim na družabnih omrežjih pri študentih

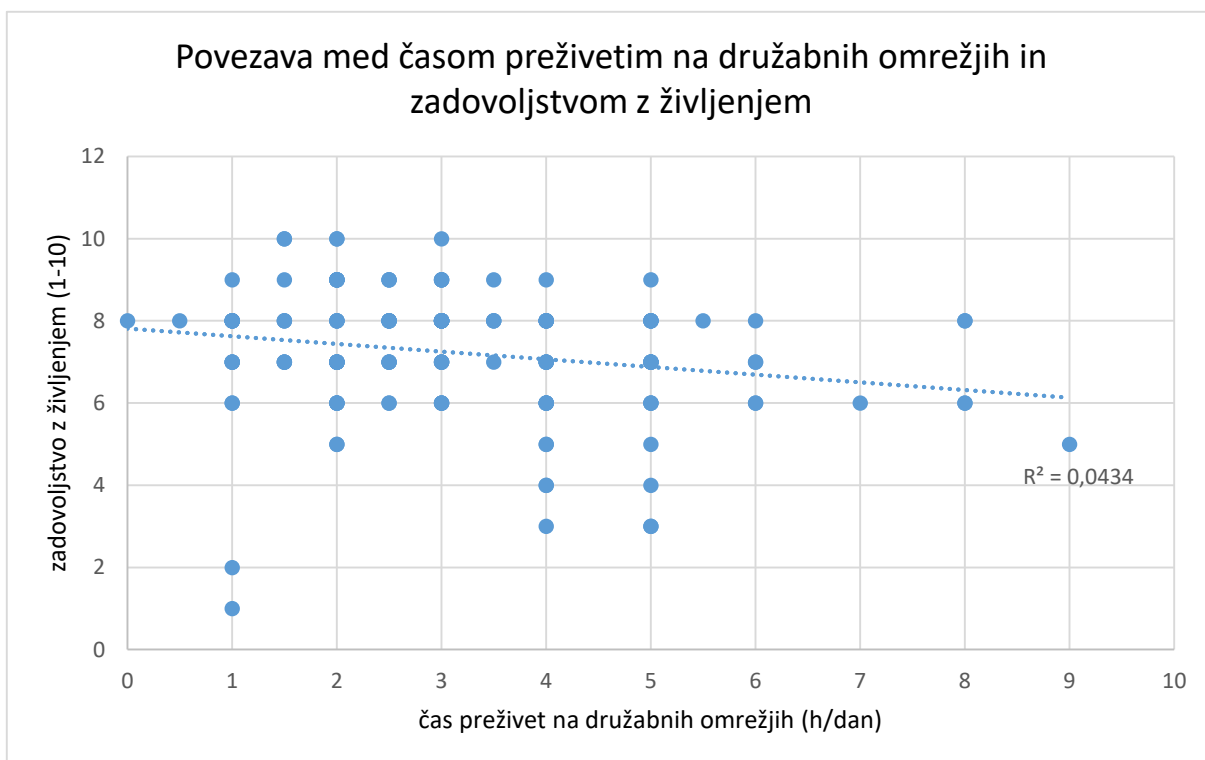




Graf 8.4: Povezava med številom »všečkov« in splošno samopodobo pri študentih



Graf 8.5: Povezava med časom preživetim na družabnih omrežjih in zadovoljstvom z življenjem pri študentih



Graf 8.6: Povezava med časom preživetim na družabnih omrežjih in kontrolo nad lastnim življenjem pri študentih

