

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Kristina Kaišič

Spletna socialna omrežja in duševno zdravje mladih, ki se šolajo

Diplomsko delo

Ljubljana, 2023

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Kristina Kaišič

Spletna socialna omrežja in duševno zdravje mladih, ki se šolajo

Diplomsko delo

Mentor: doc. dr. Milko Poštrak

Ljubljana, 2023

Zahvaljujem se mentorju doc. dr. Miloslavu Poštraku za usmeritve, strokovno podporo in dane možnosti pri pisanju diplomskega dela. Hvala tudi moji družini in prijateljem za podporo ter spodbudo v času študija.

Spletna socialna omrežja in duševno zdravje mladih, ki se šolajo

Povzetek diplomskega dela

Spletna socialna omrežja so že tako integrirana v naša življenja, da si ga ne znamo predstavljati brez uporabe le-teh, k temu pa še posebej pripomore sodobna tehnologija. V diplomskem delu z naslovom Spletna socialna omrežja in duševno zdravje mladih, ki se šolajo, sem teoretični del razčlenila na poglavja, kjer pogledam, kaj je mladostništvo, kaj so spletna socialna omrežja in nekaj malega o digitalni pismenosti, sledi duševno zdravje na splošno ter spletna socialna omrežja in duševno zdravje mladih, ki se šolajo. Ker je duševno zdravje širok pojem, sem se odločila osredotočiti le na samopodobo, anksioznost in depresijo. V raziskovalnem delu sledi prikaz kvalitativnih podatkov, ki sem jih pridobila s pomočjo osmih udeležencev v raziskavi, s katerimi sem izvedla delno standardizirane intervjuje, pri katerih sem si pomagala s smernicami za intervju. Po kvalitativni analizi podatkov je sledil zapis rezultatov in razprave, s katero odgovorim na raziskovalna vprašanja, temu delu pa sledijo še sklepi in predlogi. Ugotovila sem, da je raziskovanje te teme potrebno in bo v prihodnje vedno bolj, kajti sodobna tehnologija je v veliko pomoč pri izpopolnjevanju številnih zahtev naše družbe, zaradi česar so se razvila tudi različna spletna socialna omrežja, katerih najobširnejša populacija so mladi in njihova uporaba lahko posamezniku omogoči kar nekaj prednosti, med katerimi je najbolj v ospredju komunikacija, ki se je v primerjavi s preteklostjo iz enosmerne, kjer so ljudje informacije pridobivali preko televizije, radia ali časopisov in povratnega odziva ni bilo, spremenila v dvosmerno. Poleg komunikacije pa spletna socialna omrežja temeljijo tudi na deljenju čim več informacij o sebi, kar lahko predstavlja določene nevarnosti izsiljevanja ali zlorabe, poleg tega pa je glavni namen teh, da osebe s slikami pokažejo, kakšni so in kakšno življenje živijo. Ker pa posamezniki večinoma oziroma skoraj vedno objavijo le najboljše podobe sebe, tiste slabe pa skrijejo, prihaja do neravnovesja med realnim upodabljanjem življenja oziroma oseb in tistim nekoliko predelanim, kar povzroča številne tegobe in stiske pri mladih, ki se s temi podobami ves čas primerjajo. Kljub temu da se mladi zavedajo, da vse objave niso popolnoma resnične in vedo, da ljudje uporabljajo različne načine, kako svoje fotografije in svoj izgled izboljšati, pa vseeno dobijo občutek, da ne živijo enako polnega življenja kot oni oziroma da nekaj delajo narobe, ker se njihov izgled ne sklada z idealnim.

Ključne besede: mediji, samopodoba, anksioznost, depresija, mladostniki.

Online Social Networks and the Mental Health of Young People in Education

Graduation Thesis Abstract

Online social networks are so integrated into our lives that we cannot imagine life without them, and modern technology contributes to that tremendously. In my graduation thesis, entitled *Social Networks and the Mental Health of Young People in Education*, I have broken down the theoretical part into chapters, looking at what adolescence is, what social networking sites are, and a little bit about digital literacy, followed by mental health in general, and social networking sites and the mental health of youth in education. As mental health is a broad concept, I have decided to focus just on self-esteem, anxiety and depression. The following section presents the qualitative data I collected from the eight research participants, with whom I conducted semi-standardised interviews using the interview guidelines. After the qualitative analysis of the data, the results and the discussion are written up to answer the research questions, followed by the conclusions and proposals. I have found that research on this topic is necessary and will be increasingly so in the future, because modern technology is a great help in meeting many of the demands of our society, which has led to the development of various social networking sites, the most widespread of which are young people, and their use can offer a number of advantages to the individual, the most important of which is communication, which has changed from a one-way system, where people received information via TV, radio or newspapers and there was no feedback, to a two-way system. In addition to communication, social networking sites are also based on sharing as much information about oneself as possible, which can pose certain risks of blackmail or abuse, and the main purpose of these sites is to use pictures to show who people are and what kind of life they live. However, since individuals mostly or almost always publish only the best images of themselves and hide the bad ones, there is an imbalance between the realistic portrayal of life or people and the slightly altered one, which causes many problems and distress for young people who are constantly comparing themselves with these images. Even though young people are aware that not all posts are completely true and know that people use different ways to improve their photos and their appearance, it still gives them the feeling that they are not living as full a life as they are, or that they are doing something wrong because their appearance does not match the ideal.

Key words: media, self-esteem, anxiety, depression, adolescents.

KAZALO VSEBINE

1. TEORETIČNI UVOD	1
1.1. Mladostništvo	1
1.1.1. Opredelitev obdobja mladostništva	1
1.1.2. Pomen socialnih stikov v mladostništvu	1
1.2. Spletna socialna omrežja	2
1.2.1. Spletna socialna omrežja in njihov razvoj	2
1.2.2. Popularna spletna socialna omrežja in mladi	3
1.2.3. Digitalna pismenost in mladi	4
1.3. Duševno zdravje	6
1.3.1. Opredelitev duševnega zdravja	6
1.3.2. Duševno zdravje in mladostništvo	7
1.4. Samopodoba	7
1.4.1. Opredelitev samopodobe	7
1.4.2. Večdimenzionalni koncept podobe telesa	8
1.5. (Socialna) anksioznost	9
1.5.1. Opredelitev socialne anksioznosti	9
1.5.2. Anksioznost, spletna socialna omrežja in mladi	10
1.6. Depresija	11
1.6.1. Opredelitev depresije	11
1.6.2. Simptomi depresije	12
1.6.3. Depresija in mladostništvo	13
1.7. Vloga socialnega dela pri delu z mladimi s težavami v duševnem zdravju	14
1.8. Spletna socialna omrežja in duševno zdravje mladih, ki se šolajo	16
2. PROBLEM	19
2.1. Formulacija problema	19
2.2. Raziskovalna vprašanja	19
3. METODOLOGIJA	21
3.1. Vrsta raziskave	21
3.2. Merski instrumenti in viri podatkov	21
3.2.1. Opredelitev enot raziskave – populacija in vzorec	22
3.2.2. Načrt zbiranja podatkov	22
3.2.3. Načrt obdelave podatkov	23
4. REZULTATI	24
4.1. Duševno zdravje	24
4.2. Spletna socialna omrežja	27
4.3. Objavljanje na spletnih socialnih omrežjih	30
4.4. Vsebine na spletnih socialnih omrežjih	33

4.5. Duševno zdravje in spletna socialna omrežja.....	34
5. RAZPRAVA	37
5.1. Spletna socialna omrežja	37
5.2. Duševno zdravje	40
5.2.1. Samopodoba.....	41
5.2.2. (Socialna) anksioznost	42
5.2.3. Depresija	42
5.3. Vloga socialnega dela pri delu z mladimi s težavami v duševnem zdravju	43
5.4. Spletna socialna omrežja in duševno zdravje mladih, ki se šolajo.....	43
5.5. Kritično ovrednotenje uporabljene metodologije.....	45
6. SKLEPI IN PREDLOGI	46
7. UPORABLJENA LITERATURA	50
8. PRILOGE	58
8.1. Priloga A: Smernice za intervju.....	58
8.2. Priloga B: Soglasje za sodelovanje mladoletnih oseb v raziskavi.....	60
8.3. Priloga C: Transkripti intervjujev A–H z označenimi izjavami	61
8.4. Priloga Č: Odprto kodiranje intervjujev A–H	96
8.5. Priloga D: Osno kodiranje intervjujev A–H	175

1. TEORETIČNI UVOD

1.1. Mladostništvo

1.1.1. Opredelitev obdobja mladostništva

Obdobje mladostništva (ang. *adolescence*) je prehodno obdobje med otroštvom in odraslostjo. Različni avtorji različno pojmujejo to obdobje, a kljub temu vseeno lahko najdemo skupne povezave. Zupančič in Svetina (2020, str. 644) v obdobje mladostništva štejeta mlade med 15. in 29. letom starosti. Opredeljujeta ga kot univerzalno obdobje v človekovem razvoju, kar pomeni, da je značilno za vse etnične skupine in družbe. Kljub univerzalnosti obdobja pa nekateri avtorji zavračajo in poudarjajo dejstvo, da na doživljanje obdobja mladostništva vpliva tudi kultura, v kateri otrok odrašča (Ule, 2008, str. 55).

Mladostništvo je pomembno obdobje pri razvijanju znanja in spretnosti, učenju obvladovanja čustev in odnosov ter pridobivanju lastnosti in sposobnosti za odraslost (Beirão in drugi, 2020, str. 1). Čas odraščanja je čas velikih sprememb – tako za starše kot za otroke. Mladostniki se v tem obdobju srečujejo s hitrimi spremembami tako na fizični, intelektualni kot psihosocialni ravni (Asmussen, Corlzon, Hauari in La Placa, 2007).

Imamo pa tudi nekaj zmotnih prepričanj o obdobju mladostništva, ki ga dostikrat označujejo kot težavno in zahtevno. Že prve raziskave so to obdobje opisovale kot zelo čustveno nabito, usmerjeno v nasprotovanje avtoriteti, nihanju razpoloženja ipd. Razlogi za to pa naj bi bili predvsem biološke spremembe (Zupančič, 2020, str. 652–653). Mladostništvo je obdobje raziskovanja, preizkušanja meja in je čas, ko posameznik čustveno dozori, pridobi izkušnje v okolju, v katerem je, oblikuje končne odločitve o poklicni poti oziroma o svoji prihodnji karieri in vse bolj vzpostavlja in oblikuje svoje socialne mreže, hkrati pa postaja vse bolj odgovoren član družbe (Vertot, 2009).

1.1.2. Pomen socialnih stikov v mladostništvu

Imeti dobre prijateljske stike in jih ohranjati, od posameznika v obdobju odraščanja zahteva veliko mero raznovrstnih sposobnosti in socialnih spretnosti, ker so njegove aktivnosti vedno bolj povezane s komunikacijo in vedno manj z igro, kot je to potekalo v obdobju otroštva. Zaradi tega se mora mladostnik naučiti oziroma pridobiti cel kup novih spretnosti, s katerimi bo ustvaril, ohranjal in nadgrajeval odnose z vrstniki (Cerar, 2007, str. 289). Vrstniški odnosi so pomembni za razvoj socialnih veščin. Samo vzpostavljanje teh pa je za mladostnika lahko zelo zahtevna naloga, kajti kljub skupnim točkam z vrstniki lahko doživlja veliko

izpostavljenosti, osamljenosti in ranljivosti (Poljak Lukek, 2017, str. 141–142). Ličen (2014, str. 191) povzame, da vrstniki vplivajo na mladostnikov način mišljenja in življenja. V odnosih z njimi mladostnik zadovoljuje potrebo po druženju, zabavi in obenem razvija življenjsko pomembne socialne kompetence. Strniša (2003, v Cerar, 2007, str. 289) dodaja, da v obdobju mladostništva predstavlja dojemanje sebe velik pomen, zaradi česar lahko nastanejo težave pri navezovanju stikov. Za to obdobje je značilna, vsaj kot začetni dejavnik, posameznikova zunanost, kar se tiče navezovanja stikov, saj zaradi negativnih predhodnih izkušenj, negativne samopodobe in občasno izključevanje še bolj otežijo njihovo vključevanje v družbo.

Preko socialnih stikov mladi pridobivajo nova socialna spoznanja in spretnosti, preizkušajo različne vloge, opredeljujejo svoje življenjske cilje, prepričanja, vrednote in preko tega oblikujejo tudi svojo identiteto (Zupančič in Svetina, 2020, str. 769). Erikson (2014, str. 137–139) predstavi svoje pojmovanje identitete in pravi, da je identiteta na eni strani občutek identifikacije z ostalimi, priznavanje te enakosti in kontinuitete s strani drugih kot tudi preseganje teh identifikacij, da posameznik postane enkratna in razmeroma koherentna celota. Je pa tudi proces, ki se nenehno spreminja v času in razmerju do socialnega konteksta. Po njegovem mnenju prav v obdobju mladostništva pride do odločilne točke v razvoju identitete t. i. krize identitete. Zaznamuje jo intenziven razvoj telesnih in duševnih sposobnosti in večja pričakovanja družbe glede odločanja in sprejemanja socialnih vlog.

Če povzamem, zgodnja adolescence predstavlja obdobje mnogih razvojnih sprememb, katerih razpon obsega fizične, psihološke in socialne dimenzije posameznika. Zanj je značilno povečanje pomembnosti vrstnikov (Brown in Larson, 2009; French in Cheung, 2018), poudarek pa je tudi na zunanjem izgledu, kar je povezano s samopodobo (Murphy, Dooley, Menton in Dolphin, 2016). Te razvojno normativne težnje lahko povečajo ranljivost mladih za negativno podobo telesa (Voelker, Reel in Greenleaf, 2015; French in Cheung, 2018).

1.2. Spletna socialna omrežja

1.2.1. Spletna socialna omrežja in njihov razvoj

V preteklosti so se ljudje posluževali komunikacije, ki je temeljila na osebnih stikih in so z enosmernimi komunikacijami preko množičnih medijev, kot recimo radio, televizija, časopis, zadovoljili svoje potrebe po interakciji z drugimi. S pojavom spletnih socialnih omrežij¹ se je

¹ V diplomskem delu bom uporabljala izraz spletna socialna omrežja, ki nadomešča pojme socialna omrežja, družbena omrežja, spletni mediji, ki jih drugi avtorji uporabljajo v svojih besedilih.

to nekoliko spremenilo, kajti osebam, ki uporabljajo ta omrežja, je omogočeno, da na preprost način aktivno sodelujejo pri komunikaciji z vsemi ljudmi, ki so v posameznikovem spletnem socialnem omrežju (Urista, Dong in Day, 2009, str. 217).

Spletna socialna omrežja so na spletu temelječe aplikacije, ki omogočajo uporabnikom ustvarjanje vsebine in imajo tehnične in ideološke temelje na spletu 2.0 (Kaplan in Haenlein, 2010, str. 61). Za spletna socialna omrežja je značilno, da so fleksibilna in dinamična. Spreminjajo in razvijajo se tako na področju vsebine kot tudi na področju orodij, ki so na voljo uporabnikom, njihova uporaba pa je običajno popolnoma brezplačna (Whiting in Williams, 2013, str. 363).

1.2.2. Popularna spletna socialna omrežja in mladi

Že od samega začetka so spletna socialna omrežja privabila milijone uporabnikov, kateri pa so jih zelo kmalu integrirali v svoj vsakdan. Že leta 2007 sta avtorici Boyd in Ellison v svojem delu z naslovom *Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship* napisali, da obstajajo številna spletna socialna omrežja, ki podpirajo različne naprave in ponujajo široko izbiro vsebin za uporabnike.

Najbolj priljubljena spletna socialna omrežja so Facebook, ki ima še vedno največje število globalnih uporabnikov (2.958 milijard aktivnih uporabnikov), sledi YouTube (z 2.514 milijard uporabnikov), na tretjem mestu pa je WhatsApp z 2.000 milijard aktivnih uporabnikov. Sledijo Instagram, WeChat, TikTok idr. (Dixon, 2023).

Glede na starostno strukturo največ časa na spletnih socialnih omrežjih porabijo pripadniki generacije Z, sledijo milenijci, za njimi je generacija X, najmanj časa pa porabi generacija babybooma (Mander, Buckle in Moran, 2020, str. 13; Selak in drugi, 2022, str. 45). S tem se strinja tudi Deželan (2015), ki dodaja, da je splet in z njim povezane dejavnosti, kamor večinsko spadajo spletna socialna omrežja, eden redkih prostorov, v katerem prevladujejo mladi pred ostalimi populacijami. Spletna socialna omrežja so danes v bliskovitem porastu, zaradi česar so tudi učinki njihove uporabe zelo raznoliki in vsestranski ter odvisni od vrste medija, obsega in načina uporabe, ne smemo pa pozabiti tudi na značilnosti otroka oziroma mladostnika, ki ta spletna socialna omrežja uporablja. V zadnjih desetletjih so bile povzročene številne spremembe zaradi razmaha digitalne tehnologije.

Tako zabava kot socializacija sta ključna razloga, zakaj mladi vlagajo toliko energije v svoje spletne aktivnosti (Boyd, 2014, str. 79). S spletom povezane digitalne tehnologije, kot so razni telefoni, tablice in računalniki, vedno pogosteje vstopajo v življenja otrok, kar predstavlja družinam nove izzive, predvsem na področju učenja zdrave in varne uporabe naprav in brskanje

vsebin na njih. Uporaba spletnih dejavnosti, med katerimi so tudi spletna socialna omrežja, je za mlade pomemben vir učenja, zabave in druženja, vendar so v isti meri zaradi tega izpostavljeni tveganju pri uporabi le-teh (Reš in Janežič, 2017, str. 84).

Bergant in Macur (2019, str. 274–275) ter Matjašič, Radovan in Deželan (2021, str. 286) pravijo, da so bile rojene generacije otrok, ki jih ti avtorji označujejo za »digitalne domorodce«, kajti vstopajo v stik s tehnologijo že od samega začetka svojega življenja, zato je ravno uporaba digitalne tehnologije danes najbolj priljubljena oblika preživljanja prostega časa. Razvoj medijev, od tradicionalnih k novodobnim, je spremenil tudi vzorce njihove uporabe.

Matjaševič, Radovan in Deželan (2021, str. 292) pravijo, da mladi svoj čas, ki ga porabijo na spletu, namenijo različnim dejavnostim, predvsem poslušanju glasbe in pa obiskovanju spletnih socialnih omrežij. Avtorji omenijo tudi to, da se pri rabi spletnih socialnih omrežij kaže odsotnost deliberacijskega potenciala orodij za uporabo spleta in spletnih socialnih omrežij, omenijo pa tudi »sindrom sledenja drugim vplivnežem«. Dodali so tudi to, da mladi zelo malo časa namenijo branju časopisov in revij, kar, kot pravijo avtorji, le potrdi ugotovitve številnih že opravljenih študij, da so primarni vir informacij mladim predvsem spletna socialna omrežja. Ellison, Steinfiels in Lampe (2007, str. 1143) v svojem članku pravijo, da se posamezniki udeležujejo spletnih socialnih omrežij z namenom interakcije z ljudmi, ki jih že poznajo ali pa za spoznavanje novih ljudi.

Če se na kratko navežem na obdobje epidemije Covid-19, Eurostat (2019) ugotavlja, da mladi, ki so uporabljali internet za iskanje informacij, so te iskali predvsem za podatke o blagu in storitvah, o različnih novicah, tudi povezanih z zdravjem ter vsebine, povezane z izobraževanjem preko spleta. Seveda so mladi v tem obdobju največ časa preživeli za računalniki zaradi opravljanja svojih šolskih obveznosti, ker je bilo šolanje v določenem obdobju v celoti prestavljeno na splet ravno zaradi epidemije Covid-19.

1.2.3. Digitalna pismenost in mladi

Posameznik mora znati, kje informacije poiskati, vedeti, kaj je na voljo, te podatke mora razumeti in vedeti, če so zanj relevantni, pravilni in se na podlagi teh podatkov odločiti, kako jih bo naprej uporabil (Heeks, 2018, str. 60–61, Matjašič, Radovan & Deželan, 2021, str. 288). Temu pravimo digitalna pismenost. Digitalna pismenost v osnovi vključuje tri dimenzije:

1. dostop do podatkov,
2. presoja podatkov,

3. uporaba podatkov.

Digitalna pismenost je po priporočilu Sveta Evropske unije (2018) ena ključnih kompetenc za vseživljenjsko učenje, ta pa vsebuje osem digitalnih kompetenc, kot so:

1. informacijska in podatkovna pismenost,
2. sporazumevanje in sodelovanje,
3. medijska pismenost,
4. ustvarjanje digitalnih vsebin,
5. varnost,
6. vprašanja intelektualne lastnine,
7. reševanje problemov in
8. kritično mišljenje.

V raziskavi Mladina 2020 so mlade spraševali o njihovi samostojnosti pri različnih opravilih, povezanih z informacijsko-komunikacijsko tehnologijo (IKT), ki kaže na njihovo stopnjo digitalne usposobljenosti. Pri percepciji sposobnosti ocenjevanja, ali so spletne vsebine verodostojne in vredne zaupanja, so ugotovili, da se je malo več kot 40 % mladih ocenilo za samostojne oziroma sposobne presojati verodostojnost spletnih vsebin. Procentualno enako velja za presojanje velikega števila zadetkov in za sočasno soustvarjanje izdelkov na istem dokumentu. Na drugi strani pa so ugotovili, da približno trem petinam mladih temeljni procesi avtonomne in varne rabe interneta predstavljajo poseben izziv, pri katerem se ne znajdejo najbolje ali pa ga težko dosežejo, predvsem za naloge, ki zahtevajo več produktivne razsežnosti. Posledica tega je, da velika večina mladih vsebine, ki so jim na voljo, le konzumira. Opaziti se da tudi razliko v porabljenem času, preživetem na spletu in spletnih socialnih omrežjih. Po podatkih, ki so jih pridobili, so ženske veliko več časa dnevno namenile obiskovanju spletnih socialnih omrežjih, v nasprotju pa so moški ta čas namenili gledanju, nalaganju in igranju video iger. Tudi kar se starosti mladih tiče so opazne razlike, kjer mlajši predvsem igrajo igre, nekoliko starejši pa več berejo stvari na spletu in spletnih socialnih omrežjih. Izkazalo se je, da približno dve tretjini mladih vsak dan uporablja in obiskuje spletna socialna omrežja, kot so Facebook, Instagram in TikTok, ki so le ena izmed najbolj uporabljenih spletnih socialnih omrežij med mladimi v Sloveniji. Kar se tiče uporabe Twitterja, je ta za mlade nekoliko manj

zanimiv, saj ga po tej raziskavi uporablja le ena petina vseh mladih, saj je to prvotno orodje političnih razprav (Matjašević, Radovan in Deželan, 2021, str. 28–29).

Danes še vedno potekajo razprave med raziskovalci in socialnimi kritiki, kjer je osrednja tema, ali spletna socialna omrežja izboljšujejo ali slabšajo odnose in življenje v realnem svetu. Zaradi tega so bile izvedene tudi številne raziskave o socialnih učinkih uporabe spleta na sploh in spletnih socialnih omrežij, pri čemer lahko naredimo ločnico med dvema poloma – na eni strani so tisti, ki so mnenja, da ta pozitivno učinkujejo na socialno življenje mladostnika, na drugi strani pa tisti, ki so mnenja, da povzročajo negativne posledice na mladostnikovo socialno mrežo v vsakdanjem okolju (Cerar, 2007, str. 299).

1.3. Duševno zdravje

1.3.1. Opredelitev duševnega zdravja

Svetovna zdravstvena organizacija (World Health Organization, 2022) duševno zdravje definira kot stanje dobrega počutja, v katerem posameznik uresničuje svoje sposobnosti, normalno obvladuje stres v vsakdanjem življenju, svoje delo opravlja produktivno in je sposoben prispevati k skupnosti, v kateri živi. Ta definicija spada pod pozitivno definicijo duševnega zdravja, saj opolnomoči osebe, da duševno zdravje vidijo kot nekaj pozitivnega, kar pa predstavlja tudi pozitiven odnos do sebe in drugih, uspešno soočanje z vsakdanjimi izzivi, pozitivno samopodobo in samospoštovanje.

Če pa temu dodamo še spremembe, ki se dogajajo vsem mladostnikom, kot so recimo puberteta, odraščanje, vse večja odgovornost, številne ključne odločitve, ljubezni in še mnogo tega, se pokaže, da se mladostniki v času odraščanja spoprijemajo z veliko spremembami in težavami, ki lahko pomembno vplivajo na njihovo duševno zdravje. Na prehodu v odraslost je izgradnja identitete ključnega pomena. Identiteta kot funkcija ega namreč predstavlja centralni dejavnik duševnega blagostanja in zdravja. V kritičnem obdobju prehoda v odraslost mladi pridobijo izkušnje, ki imajo izredno pomemben vpliv na življenje. Pri tem se morajo soočiti »sami s seboj«, z lastnimi strahovi, željami, raziskovanjem in specifičnimi pričakovanji zunanjega okolja. Mladi so na prehodu v odraslost redkeje kot drugi obravnavani glede njihovih duševnih stisk (Masten, 2017, str. 11).

1.3.2. Duševno zdravje in mladostništvo

Za učinkovito spoprijemanje z izzivi, ki jih prinaša mladostništvo, je pomembno poskrbeti za dobro duševno zdravje, ki je pri mladih povezano predvsem z doživljanjem samega sebe, svoje lastne samopodobe, navezovanja stikov, razvijanja socialne mreže. Tomori (2004) navaja, da se dobro duševno zdravje mladostnikov kaže na različne načine, med katerimi so, da posameznik zaupa vase in drugim, je fleksibilen pri obvladovanju vsakodnevnih stresnih situacij in izbira različne strategije, ima realno samospoštovanje, je sposoben navezovati intimne in manj intimne prijateljske stike, je sposoben učinkovite komunikacije ter samostojnega reševanja problemov, je motiviran za učenje in napredovanje ter z radovednostjo sprejema novosti.

Čustveni občutki in odzivi so sestavni del ter vsestranski vidik vsakdanjega življenja. Od trenutka, ko se zbudimo, do trenutka, ko gremo spat, je posameznik nenehno »bombardiran« z dražljaji, ki spreminjajo in učinkujejo na njegovo razpoloženje ter posledično vplivajo na misli, zaznave in vedenje posameznika (Thompson, Mathias in Lyttle, 1994, str. 102).

Sama se bom v diplomskem delu osredotočila na samopodobo, socialno anksioznost in depresijo.

1.4. Samopodoba

1.4.1. Opredelitev samopodobe

Samopodoba je celota predstav, potez, lastnosti, mnenj, stališč in drugih psihičnih vsebin, ki jih človek pripisuje samemu sebi. Je ena izmed temeljnih področij osebnosti, ki pa se postopno oblikuje že od otroštva dalje, se pa razvija in spreminja celo življenje (Kobal Grum, 2000).

Skalar (1990; 1997 v Cerar, 2007, str. 290–294) pravi, da je odnos do samega sebe ena izmed najpomembnejših spretnosti, ki so potrebne za usposobljenost za življenje z drugimi. Pozitiven odnos do sebe in samospoštovanje sta podlagi in zgled za primerljiv odnos nas z drugimi. Sprejetje drugih ljudi predstavlja mladostniku neko varnost in mu omogoča razvoj socialnih veščin in socialnih stališč, s katerimi učinkoviteje vzpostavlja ali ohranja odnose z drugimi tudi v odraslosti. Eden od pomembnejših dejavnikov socialnega okolja na mladostnikovo samopodobo in samospoštovanje ter odnos do drugih ljudi so vrstniki. Iz odnosov z njimi je odvisno, kako bo mladostnik gledal nase in posledično na svet okoli sebe (Cerar, 2007, str. 290–294). V obdobju adolescence je zunanji videz še posebno pomemben zaradi tega, ker je ključnega pomena, kako mlade vidijo vrstniki, predvsem pa je to pomembno,

ker se v tem obdobju bolj izrazito začne zapeljevanje. Pri mladostnikih, konkretnije pri mladostnicah, je negativno samoocenjevanje bolj pogosto oziroma so bolj nagnjene k negativnemu samoocenjevanju čez svoj videz, če je ta drugačen od idealnega (Kuhar, 2002, str. 258).

Telesno podobo lahko opišemo kot razumevanje, občutke in misli, ki jih imajo ljudje do svojega zunanjega izgleda (Cash, 1997). Kuhar (2002, str. 269) navaja glavno sporočilo avtorja Casha (1990), da imajo pomembno vlogo pri definiranju podob in pomenov o fizični privlačnosti oziroma neprivlačnosti kulturna sporočila, predvsem medijska. Telesa, ki so v medijih prikazana kot idealna, so v povprečju v velikem razkoraku od realnih teles. Sicer družbeni predpisi oziroma medijske podobe na splošno pripomorejo pri oblikovanju splošnega ozadja za nezadovoljstvo s telesom, a je treba pripomniti, da niso vsi nezadovoljni s svojim videzom, ki so oddaljeni od ideala. Bolj kot medijska sporočila sama njihovo moč krepijo družbeno-kulturni dejavniki, med katere spadajo družina in vrstniki.

Cash in Pruzinsky (1990; 1997 v Kuhar, 2002, str. 271) govorita o tem, da se lahko številne negativne posledice negativne samopodobe razvijejo tako pri mladih kot pri drugih ljudeh na splošno. Negativna samopodoba lahko vodi do nizke stopnje samozavesti, do slabega mnenja o sebi in do negotovosti v medosebnih stikih, kajti kdor se ne more sprijazniti s svojim izgledom, v veliko primerih meni, da tudi drugim ljudem ni všeč, posledično se v socialnih interakcijah ves čas zaveda sebe, privede pa lahko tudi do depresije.

Ko govorimo o intenzivnosti negativnih učinkov uporabe spletnih socialnih omrežij na telesno samopodobo, ta lahko variira glede na starost osebe, kajti raziskovalci opazajo, da višja kot je starost osebe, manj močno je razmerje med spremenljivkama. Kljub temu da je število uporabnikov spletnih socialnih omrežij tudi pri starejših odraslih veliko, so njihovi primarni uporabniki še vedno mladi. Zaradi tega so zlasti oni najbolj pogosto izpostavljeni telesnim standardom, ki so predstavljeni na spletnih socialnih omrežjih (Saiphoo in Vahedi, 2020).

1.4.2. Večdimenzionalni koncept podobe telesa

Saiphoo in Vahedi (2020) omenjata večdimenzionalni koncept podobe telesa avtorjev Van der Berg in Thompson. Prva dimenzija je afektivna dimenzija, v kateri se človek nanaša na čustva in občutke, ki jih ima do svojega telesa. Druga dimenzija je kognitivna in vključuje vsa prepričanja, ki jih ima oseba o svojem telesu. Tretja dimenzija je vedenjska dimenzija, v kateri so v središču dejanja, ki jih oseba lahko izvede, ki pa so povezana s posameznikovo zunanostjo. Ta dimenzija lahko vključuje razne diete ali pa druge neurejene prehranjevalne navade. Na koncu pa še četrta dimenzija, dimenzija subjektivnega zadovoljstva, ki je osredotočena na

celostno zadovoljstvo s svojim telesom in videzom. Omenjeno je tudi to, da je treba na vsako dimenzijo gledati posebej, ker so raziskave pokazale, da mediji (tu so mišljene vse oblike medijev) učinkujejo na vsako dimenzijo telesne podobe ločeno (prav tam).

Velika večina raziskovalnega polja o medijih in samopodobi je bila gledana sprva skozi tradicionalne medije, kot so televizija in revije, vendar to ni več tako, saj zaradi interneta in posledično razvoja in nastanka spletnih socialnih omrežij je to prešlo ravno na le-ta. Korelacijske raziskave so pokazale, da je čas, preživet na spletnih socialnih omrežjih, povezan z negativnimi občutenji in telesnim nezadovoljstvom (Fardouly in Vartanian, 2015; Fardouly, Diedrichs, Vartanian in Halliwell, 2015).

Socialna primerjava je ena izmed največjih tveganj za samopodobo. Mnogi se velikokrat udeležujejo selektivne predstavitve samega sebe na spletnih socialnih omrežjih, kjer pa kot posledico objavljajo natančno oblikovane slike, na katerih so osebe prikazane predvsem v pozitivnem smislu. Mlade lahko to pripelje do negativnih socialnih primerjav v zvezi z lastnim videzom, sposobnostmi ali dosežkov. Študije so prikazale, da so depresivni simptomi v mladosti in višje stopnje spletnih socialnih primerjav povezane, poleg tega pa lahko primerjanje z videzi, ki so objavljeni na spletnih socialnih omrežjih, poveča tveganje za težave z lastno podobo telesa, posledično pa tudi v nevarnost za neurejeno prehranjevanje (Salomon in Brown, 2018). Slabi samopodobi pa je sorodna tudi socialna anksioznost.

1.5. (Socialna) anksioznost

1.5.1. Opredelitev socialne anksioznosti

Nacionalni inštitut za javno zdravje (v nadaljevanju NIJZ) (2016, str. 36) anksioznost ali tesnobo opisuje kot neko »neprijetno čustvo, ki ga po navadi spremljajo telesne in vedenjske spremembe, podobne tistim, ki spremljajo običajen odziv na stres. Lahko se pojavi postopoma ali pa se začne nenadno. Traja lahko nekaj minut in je komaj zaznavna ali pa se kaže v obliki paničnih napadov«.

Socialna anksioznost se po mnenju Puklek Levpušček (2006, str. 9) pojavlja predvsem kot neka posledica zaznave posameznika, da sam standardov vedenja ne zadovoljuje s svojo socialno predstavitvijo v določenih skupinah ljudi. Zaradi tega pričakuje neke negativne odzive iz socialnega okolja, ki se kažejo predvsem v kontekstu nekih psiholoških kazni, recimo posmehovanje, poniževanje, zavračanje ipd. Cerer (2007, str. 296) sicer pravi, da socialna anksioznost kot posledica osamljenosti mladih, v današnjih časih prinaša nekaj razprav, da naj bi mladi s socialno anksioznostjo splet in spletna socialna omrežja uporabljali kot medij za

uravnavanje socialnih stisk in strahov, predvsem v okviru depresije, nizke samopodobe in raznih bojazni.

Kar se tiče anksioznosti pri otrocih in mladostnikih, se ta lahko kaže na različne načine oziroma v različnih oblikah, kot so separacijska anksioznost, ki se pojavi zaradi odhoda od doma ali ločitve od staršev, sledi skrb zaradi šolskega uspeha, tudi strah pri navezovanju prijateljstev, strah pred učitelji, najde se tudi pred hranjenjem v jedilnici ali uporabi šolskih stranišč ali preoblačenjem pri športni vzgoji (NIJZ, 2016, str. 41). Socialna anksioznost se pogosto pokaže v šolskem kontekstu, ko imajo učenci probleme z javnim nastopanjem, lahko pa se kaže tudi pri vključevanju s sošolci, sklepanju novih prijateljstev ali pa pri preprostem pogovoru z vrstniki. V veliki večini zajema nervozo, nemir, tudi nesamozavest in občutke neprijetnosti, kar pa ne pomeni, da je vsak tak občutek že socialna anksioznost. Za njo je značilen nek dolgotrajnejši seštevke podobnih obdobj, za katere pa je značilna tudi intenzivnost in ponovljivost v vsaki interakciji. Socialna anksioznost je lahko pogosta v obdobju odraščanja, kajti ravno v tem obdobju spoznavamo nove ljudi, spoznavamo in raziskujemo svet, se tudi prvič srečujemo z novimi socialnimi situacijami, kar pa lahko prinese občutke nelagodja. Problem se pojavi, ko se ti občutki s časom ne zmanjšajo, temveč še povečajo (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2012, str. 40).

1.5.2. Anksioznost, spletna socialna omrežja in mladi

Moharan Martin in Schumacher (2003) ugotavljata, da so spletna socialna omrežja posebno privlačna za osamljene mladostnike, kajti na njih lažje iščejo družbo. Spremeni se tudi njihova socialna interakcija, ki ne poteka več iz oči v oči, kar jim omogoča anonimnost, s katero lahko lažje opazujejo druge in njihove interakcije, vse to pa pripomore k zmanjšanju socialne anksioznosti. Komunikacija preko spletnih socialnih omrežij omogoča mladim s slabšimi socialnimi veščinami uravnovesiti negativna stanja, ki so posledica osamljenosti.

NIJZ (2016, str. 44) v svojem priročniku Ko te stresa stres, poda nekaj napotkov za premagovanje anksioznosti pri otrocih in mladostnikih v glavne tri točke:

- a) Pod prvo so napisali spremembe zahtev okolja, kamor spadajo spodbujanje varnega okolja in spodbudnega vzdušja v okolju, otrokom z anksioznostjo dopustiti dovolj časa za dejavnosti, ki jih opravljajo in ohranjanje konsistence za otroke z anksioznostjo, ki otrokom daje občutek varnosti, ker s tem ne bo prišlo do nepričakovanih sprememb.
- b) Druga so spremembe sposobnosti spoprijemanja in podpora že pridobljenim sposobnostim spoprijemanja, kamor spadajo podpora otroku pri počasnem in postopnem soočanju s strahovi, pomembno je tudi nagrajevanje vsakega manjšega

koraka za otroka, ki ima anksioznost, da se mu poveča samozavest. Poleg tega potrebujejo pomoč pri postavljanju konkretnih in dosegljivih ciljev, kajti velikokrat si ti otroci izberejo naloge, ki so ali prelahke, prezahtevne ali pa se jim v popolnosti izognejo.

c) Pod tretjo točko pa spadajo spremembe lastne ocene situacije, kjer lahko otrokom z anksioznostjo beremo zgodbe o plašnosti, trpinčenju vrstnikov itd. že v nižjih razredih in jim s tem pokažemo, da obstajajo različni pogledi na iste okoliščine. Pod to točko spadajo tudi različne tehnike sproščanja, ki so koristne ne samo pri obvladovanju anksioznosti, temveč tudi pri soočanju in pri premagovanju stresa.

Avtorji izpostavljajo, da smo anksioznost ali tesnobo kdaj občutili vsi, a so bile epizode te tesnobe verjetno krajše in ne tako intenzivne, poleg tega pa so minile same od sebe. Tesnoba se spremeni v bolezensko stanje takrat, ko posamezniku onemogoča normalno vsakodnevno delovanje. Nekaj simptomov anksioznosti je dokaj podobnih simptomom depresije, torej lahko se kažejo v obliki čustev, misli, telesa in vedenja. Pri čustvenih simptomih se največkrat pojavljata strah in panika, pri mislih prevladujejo negativne misli o posamezniku samemu in o njegovem življenju. Pri telesnih simptomih so najpogostejši potenje, tresenje, glavobol, slabost, oteženo dihanje in pa pospešen srčni utrip. Kar se pa vedenjskih simptomov tiče, se ti kažejo z nespečnostjo, nočnimi morami, lahko pa tudi z izogibanjem določenim dejavnostim zaradi strahu (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2012, str. 40). Iz anksioznosti, med drugim, pa se lahko razvije tudi depresija.

1.6. Depresija

1.6.1. Opredelitev depresije

Depresija je pogosta in resna bolezen (American Psychiatric Association, 2021), ki se pri osebah, obolenih zanjo, pogosto ponavlja. Na posameznika lahko vpliva na področju čustev, misli, vedenja in odnosov z drugimi (Smith, 2022, str. 7). Depresija se uvršča med najpogostejše duševne bolezni danes (Dernovšek, Šprah in Hočevar, 2018, str. 14) in je naraščajoč globalni problem (Jeri-Yabar in drugi, 2019, str. 18), prizadene pa lahko kogar koli ne glede na spol ali starost (Konec Juričič, 2014). Je bolezen, ki ni značilna samo za določeno starostno skupino, temveč prizadene vse starostne skupine (Moreh in O'Lawrence, 2016, str. 283). Prizadene lahko tako moške, ženske, mlajše in starejše. Nekajkrat pa je bilo dokazano, da ženske dvakrat pogosteje zbolijo za depresijo kot moški (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2012, str. 54).

Osebe, ki imajo diagnosticirano depresijo, je možno zdraviti na različne načine, poleg tega pa je sedaj možno tudi preprečiti ponovitve (Dernovšek, Šprah in Hočevar, 2018, str. 32).

Načini zdravljenja depresije so številni in se med seboj tudi dopolnjujejo, med njimi je najobširnejši način zdravljenja z zdravili (z antidepresivi). Drugi načini pa so lahko tudi zdravljenje s pomočjo različnih vrst psihoterapije, tudi s premagovanjem negativnih misli ter z dejavnostmi, ki so prijetne in spodbudne (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2012, str. 62–67). Koliko časa bo trajalo zdravljenje, je odvisno od oblike depresije (Konec Juričič, 2014), saj poznamo blago, zmerno in hudo depresijo (Dernovšek, Šprah in Hočevar, 2018, str. 29). Hude oblike depresije je treba zdraviti dalj časa, tiste bolj blage oblike pa izzvenijo tudi same (Konec Juričič, 2014). Pred depresijo ni imun nihče, čeprav se nam za nekatere posameznike zdi tako, ker živijo v skoraj popolnem okolju (American Psychiatric Association, 2020).

1.6.2. Simptomi depresije

Kar se tiče simptomov depresije, se ti običajno pojavljajo počasi (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2012, str. 57), kažejo pa se na raznih področjih, kot so čustvovanje, mišljenje, telesni in vedenjski simptomi (Dernovšek, Šprah in Hočevar, 2018, str. 21), vendar k vsemu temu lahko dodamo še težave v medosebnih odnosih (Smith, 2022, str. 13). Ko oseba občuti depresijo, je njeno mišljenje negativno in temačno (Smith, 2022, str. 8), kajti sama razmišlja v smeri, da je nevredna pomoči drugih ljudi, da je slaba oseba, predvsem pa, da je sama kriva za vse. Oseba lahko meni, da zanjo prihodnosti ni, ker ji ni pomoči, zato veliko razmišlja o življenju kot o nečem, kar je brezsmyselno in za kar se ni vredno truditi, kar pogosto vodi v razmišljanje o smrti, ki pa se lahko stopnjuje do razmišljanja o samomoru (Dernovšek, Šprah in Hočevar, 2018, str. 25). Kot je omenjeno prej, ima oseba z depresijo spremenjeno tudi samo čustvovanje (Maraž, 2020). Zanj je značilno doživljanje nekih pretiranih občutkov prizadetosti, žalosti, pogosto pa oseba doživlja čustva tesnobe, kar pa je povezano z lastno negotovostjo glede prihodnosti (Dernovšek, Šprah in Hočevar, 2018, str. 23).

Najpogosteje se depresija pri posamezniku prvič pojavi v obdobju od najstniških let do sredine dvajsetih let (American Psychiatric Association, 2021), lahko pa se pojavi tudi kot enkratna izkušnja, kar pomeni, da je oseba doživela samo eno epizodo le enkrat v življenju (World Health Organization, 2023). Razlike med spoloma v ponotranjenju depresije, se pojavijo v zgodnjem mladostništvu (Hayward in Sanborm, 2002). Depresija zelo pogosto s posameznikom ostane tudi v odraslosti. Dokazi o povečanju preventive v zadnjih desetletjih dokazujejo, da imajo socialno-kulturni učinki veliko težo pri razvoju težav v duševnem zdravju, kot sta depresija in anksioznost v adolescenci (Patton in Viner, 2007).

1.6.3. Depresija in mladostništvo

Depresija v adolescenci je pogosta bolezen duševnega zdravja s prevalenco 4–5 % v srednji do pozni adolescenci. Je glavni dejavnik tveganja za samomor in lahko tudi povzroči socialne in izobraževalne motnje, zato je ključnega pomena prepoznavanje in zdravljenje le-te. Depresija ja v tej starosti močno povezana s samomorilnimi mislimi in poskusi samomora (Forman-Hoffman in drugi, 2016, str. 342).

Beirão in drugi (2020) pravijo, da je depresija v adolescenci lahko kompleksna diagnoza, ki zahteva individualno in usmerjeno obravnavo, zato je zgodnja prepoznavna, začetek zdravljenja in takojšnja napotitev k specialistom za duševno zdravje ključnega pomena. Možnosti zdravljenja lahko vključujejo psihoterapijo in/ali zdravljenje z zdravili. Najbolj obetavne rezultate opazimo pri kombinaciji obeh, vendar bi avtorji kljub temu želeli izpostaviti nekatere vidike izboljšave in implementacijo v vsakodnevno prakso. Med temi cilji je preventiva izjemnega pomena — preprečevanje, zgodnje odkrivanje in zdravljenje depresije v adolescenci bi moralo veljati za svetovne cilje, bistveno pa je še izvajanje enostavnih, učinkovitih in ozaveščenih strategij za doseganje teh ciljev. Možen dejavnik za povečanje depresije med adolescenco je niz družbenih in bioloških sprememb, značilnih za fazo po puberteti, kot so večje socialno razumevanje in samozavedanje, prihaja tudi do sprememb možganskih verzij, vključenih v odzive na nagrade in nevarnosti ter povečano izpostavljenost stresu (prav tam).

Dobson in Dozois (2008, str. 10–12) naštejeta nekaj dejavnikov tveganja, ki jih v grobem razdelita v štiri skupine:

1. Predizpozicijski dejavniki – tu izhajamo iz predizpozicij posameznika, kot so spol, starost, rasa, kultura in socialno-ekonomski status. Ta dejavnik služi kot osnova za vse ostale dejavnike.
2. Biološki dejavniki – med te dejavnike tveganja štejemo genetiko, nadzorne, procesne in strukturne disfunkcije možganov.
3. Psihološki dejavniki – med njih štejemo kognitivne sheme, domneve in prepričanja, sem bi sodila tudi optimizem in pesimizem, neka naučena nemoč, tudi kako oseba premleva in obdeluje informacije ter načine reševanje problemov.
4. Socialni dejavniki – sem so uvrščeni dejavniki, kot so zgodnja travma in izguba, tudi kakšne stile navezanosti ima oseba, psihopatologija staršev in njihov stil vzgoje, ustvarjanje stresa in socialna zavrnitev.

Dernovšek, Gorenc in Jeriček (2012, str. 60) pravijo, da je dejavnikov tveganja za razvoj depresije pri otrocih in mladostnikih veliko. Nekaj najpogostejših je izguba bližnje osebe,

prekinitev ljubezenskih odnosov, zloraba prepovedanih substanc, težave v šoli, močan stres in razne zlorabe, prav tako pa tudi spol in nerešene travme iz otroštva. Zgodnji simptomi depresije pri mladih običajno vodijo v težave v odnosih z vrstniki, v šoli in tudi domačem okolju. Torej, kar se tiče depresije pri mladih, je zanje značilno to, da izgubijo zanimanje za svoj videz, za zunanje dogodke, pojavi se lahko tudi obdobje samopoškodovanja, ki se lahko stopnjuje v samomorilne misli. Vse to bi morali strokovnjaki pri svojem delu z mladimi upoštevati zelo resno, kajti tudi mlajši mladostniki, ki doživljajo hud stres in posledično depresijo, razmišljajo o samomoru. Več o vlogi strokovnjakov, predvsem s področja socialnega dela na področju duševnega zdravja mladih, pa v nadaljevanju.

1.7. Vloga socialnega dela pri delu z mladimi s težavami v duševnem zdravju

Kot je bilo govora že v prejšnjem odstavku, strokovnjaki na področju socialnega dela igrajo pomembno vlogo pri mladih, ki se soočajo s težavami v duševnem zdravju, zlasti ko je načeta mladostnikova samopodoba, ko se začnejo kazati znaki anksioznosti, najbolj pa, ko nastopi depresija. To še posebej velja takrat, kadar mladostnik ne dobi ustreznega odziva s strani vrstnikov in/ali staršev, katerih odziv je pogosto kaznovalen, zavračajoč, obtožujoč in neobziren (Walker, 2011, str. 13).

Tradicionalne ustanove za duševno zdravje niso edine, ki zagotavljajo storitve na področju duševnega zdravja. Centri za socialno delo, različne organizacije za mladino in številne druge organizacije zagotavljajo storitve, ki upravičeno spadajo na področje duševnega zdravja; mnoge izmed njih pa zagotavljajo boljše storitve, kot tradicionalne ustanove (Segal in Baumohl, 1981, str. 18).

Četudi se morda zdi, da socialno delo ni tako povezano z duševnim zdravjem, pa vendarle je. Namreč, od samega razvoja socialnega dela kot stroke, so socialni delavci imeli pomembno vlogo pri storitvah na področju duševnega zdravja (Aviram, 2002, str. 617). Ne samo, da pomagajo posameznikom pri soočanju s težavami in izboljšanju kakovosti življenja, temveč nudijo podporo in pomoč tudi njihovim družinam, obenem pa imajo vlogo zagovornika duševnega zdravja nasploh. Zato je socialno delo postalo temelj prizadevanj skupnosti na področju duševnega zdravja. Drugače povedano, je socialno delo pomembno v vseh fazah poteka pomoči, ne samo ko se problem ali stiska pojavi (prav tam, str. 627–628).

Flaker (1993, str. 32–34) pravi, da so se v neenakomerno razviti mreži socialnega dela na področju duševnega zdravja tako mladih kot odraslih razvile naslednje oblike dela:

1. Socialno delo s primerom, ki je klasična oblika socialnega dela, kjer za svoj predmet obravnave vzame le enega uporabnika in njega in njegove težave obravnava kot zaprt, a popravljiv sistem.
2. Socialna ekspertiza, kjer gre za ugotavljanje in ocenjevanje socialnih okoliščin, sposobnosti in težav, še zlasti pri posameznikih, ki so vključeni v kakršno koli obravnavo.
3. Organiziranje in upravljanje v skupnostnih oblikah in skupnostno socialno delo, ki se je razvilo šele v zadnjem obdobju, pri kateri je glavni namen to, da organiziranje in vodenje obravnave poteka v skupnosti in ne v segregirani ustanovi. Najbolj razvita oblika skrbi za duševno zdravje v skupnosti je prostovoljstvo, ki je na slovenskem prostoru prispevalo k odprtju različnih centrov, prevladujejo pa na področju dela z otroki in mladostniki.

Lussi (1991, str. 182 v Čačinovič Vogrinčič, 2010, str. 240) kot bistven del socialnega dela poudarja komunikacijo. Da bi dosegli uspešno komunikacijo, morajo strokovni delavci biti pozorni na neposrednost, jasnost in odprtost, pri tem pa morajo najprej opraviti z lastnimi predsodki pred skupino ljudi, ki iščejo pomoč in imajo težave v duševnem zdravju ter jih obravnavati kot enakopravne partnerje v procesu pomoči (Švab, 2012, str. 9), še posebej pri delu z otroki in mladostniki, katerih glas je velikokrat preslišan (Šugman Bohinc, 2011 v Čačinovič Vogrinčič, 2020, str. 166).

Otroci in mladostniki s težavami v duševnem zdravju so vse bolj v središču pozornosti socialnih delavcev v raznolikih kontekstih, kot so zaščita otrok, skrbniški postopki, podpora družinam in izobraževanje (Walker, 2003, str. 674). Zlasti v šolah narašča potreba po storitvah za duševno zdravje mladih. Šolajoči se mladi lahko dostopajo do oskrbe, ki jo potrebujejo, tako da se srečajo s šolskimi socialnimi delavci. Šolski socialni delavci so usposobljeni tudi za odzivanje v nujnih primerih. Ti lahko nastopijo kot zanesljivi, podporni in zaupanja vredni odrasli v življenju teh otrok ter jim zagotovijo varne, zdrave mehanizme za spoprijemanje in vire za uspeh (UCF Online, b. d.).

Poleg šolskih socialnih delavcev, pa so tu še socialni in strokovni delavci, ki delujejo v okviru različnih programov primarne preventive, kot je npr. program Odraščanje in mi, ki ga izvaja Mladinsko informativno središče Slovenije (MISSS), svetovalnic za mlade, kot sta npr. TOM telefon za mlade in Svetovalnica za mlade v okviru društva Center za pomoč mladim (CPM), skupnostnih programov za mlade, med njimi Skupnostni program Svetovalnice Fužine, društev in drugih (Poštrak, 2003, str. 58).

Poštrak (2015, str. 278) izpostavlja, da je ena bistvenih nalog socialnega delavca pri delu z ranljivimi mladostniki ta, da »si skupaj z njimi prizadeva za to, da bodo sposobni prevzeti nadzor nad lastnim življenjem in se avtonomno, odgovorno odločati«. Socialni delavci se torej ne osredotočajo na to, kako spremeniti ali preoblikovati mladostnika, da bi postal idealen, temveč na to, kako uporabniku pomagati, da se bo v njegovem trenutnem življenjskem svetu čimbolj znašel in bolje živel. Tako so mladostniki aktivni udeleženci v procesu reševanja stisk, težav in problemov, v katerih so se znašli ter skupaj s socialnimi delavci načrtujejo ustrezne načine dela oziroma postopke, ki jih bodo vodili do zastavljenih ciljev (prav tam, str. 271).

1.8. Spletna socialna omrežja in duševno zdravje mladih, ki se šolajo

Če pa zgodaj zapisano združim v celoto, lahko vidimo širšo sliko. Spletna socialna omrežja in popularna kultura igrajo pomembno vlogo v naši socialni konstrukciji realnosti. Ta postajajo običajno okolje vseh generacij, mladim pa pomenijo novo obliko socializacije, kar je popolnoma drugačno okolje od tistega, v katerem so odraščali njihovi starši. Gre za bolj interaktivno in navidezno bolj pod nadzorom mladostnikov, kot je bilo katero koli drugo okolje doslej. Je bolj dostopno, saj poteka v okolju mladostniških sob ali kjer koli drugje, kjer mladostniki iz interneta in spletnih socialnih omrežij pridobivajo čedalje več informacij (Ule, 2008).

Le-ta sedaj učinkujejo dolgoročno, kjer nas učijo, kdo je več ali manj vreden od nas, kakšni vzorci obnašanja so sprejeti do drugih ljudi, kako naj se obnašamo glede na spol (Erjavec in Volčič, 1999). Povedati je treba, da se učinki današnjih medijev razlikujejo od učinkovanja medijev v preteklosti, kajti takrat so bile umetniške podobe predstavljene kot nedosegljive, danes pa so meje med povečano fikcijo in realnostjo vedno bolj zamegljene (Kuhar, 2004).

Spletna socialna omrežja imajo moč, da prizadenejo našo trenutno samozavest. Oblikovani so tako, da delimo čim več osebnih informacij z drugimi, vključno s stvarmi, ki so nam všeč, hobiji, osebna razmišljanja in seveda fotografije (Gonzales in Hancock, 2011). Če je bila v preteklosti skrb usmerjena v medijske podobe fotografij modelov in njihov vpliv predvsem na mlada dekleta, so danes mladi sami postali modeli, ki uporabljajo lastna orodja za izboljšanje fotografij (Ehmke, b. d.). Po podatkih Royal Society for Public Health (2017) se mladi primerjajo s podobami, ki jih obkrožajo, in se soočajo z občutki krivde, ker s svojimi telesi niso podobni prikazanim idealnim.

Splet na splošno je po navadi motivacija za razbremenitev ali odpravo čustvenih stisk in raznih frustracij, ki pa izvirajo iz drugih področij človekovega delovanja. Torej postane neka

strategija, ki nam omogoča soočanje s stresom, anksioznostjo, depresijo ipd. (Reš in Janežič, 2017, str. 86).

Virtualno okolje, ki ga omogočajo različne tehnologije, ima za določene mlade lahko poseben pomen, še posebej za tiste, ki imajo težave pri vzpostavljanju zadovoljivih odnosov v vsakdanjem življenju zaradi nizkega samovrednotenja v realnem okolju. Ta spletna socialna omrežja jim nudijo neko alternativo za uspešnejšo vzpostavitev in vzdrževanje stikov z vrstniki. Mnoge mlade na spletnih socialnih omrežjih najbolj privlači neomejenost možnosti sklepanja prijateljstev in novih poznanstev. Zelo radi se priključujejo različnim virtualnim skupnostim, ker v njih občutijo vključenost, sprejetost in pripadnost, kar pa je zelo pomembo za njihov psihofizični razvoj (Cerar, 2007, str. 287).

Poleg anksioznosti in negativne telesne samopodobe spletna socialna omrežja vzbujajo tudi strah pred zamujenimi priložnostmi še posebej na njih (ang. *fear of missing out*). V tem smislu delujejo kot gorivo za strah pred zamujenimi priložnostmi, kajti preko objav drugih ljudi posameznik konstantno dobiva informacije o dogodkih in krajih, ki jih zamuja, kar lahko vodi do občutkov nezadovoljstva, tesnobe in nevrednosti (Abel, Buff in Burr, 2016; Reš in Janežič, 2017, str. 88). Ostale posledice prekomerne uporabe spletnih socialnih omrežij se kažejo v pomanjkanju spanca, gibanja, nezadovoljstva z lastnim življenjem, občutka lastne nezadostnosti, osamljenosti in težave z zasebnostjo ter spletnim ustrahovanjem. Poleg socialnih posledic pa prekomerna uporaba povzroča tudi nevrološke spremembe, ki nastanejo kot posledica kemičnih reakcij v telesu, ki se sprožijo ob prijetnih ali neprijetnih dogodkih med samo uporabo spletnih socialnih omrežij. Ker je uporaba sodobnih tehnologij in spletnih socialnih omrežij danes tako zelo integrirana v naša življenja, zaradi česar si ne moremo predstavljati opravljanja katerega koli dela, lahko govorimo o tem, da smo »odvisni« (Bergant in Macur, 2019, str. 275). Mladi si danes ne predstavljajo sveta, kjer ne bi uporabljali digitalnih naprav, bili povezani na splet in uporabljali spletna socialna omrežja, kajti prav tam zadovoljujejo številne svoje potrebe (Reš in Janežič, 2017, str. 87–88).

Selak, Žmavc, Vinko, Lavtar in Rehberher (2022, str. 10) opisujejo raziskavo, ki jo je izvedel NIJZ leta 2018 z naslovom Nacionalna raziskava o tobaku, alkoholu in drugih drogah (ATADD) med prebivalci Slovenije, starimi med 15 in 64 let. To je bila že druga raziskava, izvedena v Sloveniji, namenjena pa je kot nadaljevanje tisti izvedeni prvi v letih 2011/2012. Sam namen raziskave je bil oceniti razširjenost neustrezne uporabe zdravil, uporabe konoplje v zdravstvene namene in razširjenost nekemičnih zasvojenosti. Sem je spadala tudi uporaba spletnih socialnih omrežij; iz tega dela je bilo razvidno, kako se uporabniki razlikujejo med seboj po aktivnostih, v katere se vključujejo na spletnih socialnih omrežjih. Najpogostejša

aktivnost uporabnikov takrat je bilo iskanje informacij, približno polovica čas preživlja na spletnih socialnih omrežjih in si ogleda različne video vsebine. Opaženo pa je bilo tudi to, da so ženske bolj kot moški nagnjene k uporabi spletnih socialnih omrežij (Selak, Žmavc, Vinko, Lavtar in Rehberher., 2022, str. 26).

Uporaba sodobnih tehnologij, ki jo nekateri raziskovalci označujejo za problematično, postaja pomembno področje tudi v javnem zdravstvu, kajti mnenja raziskovalcev o njihovem učinku na mladostnike so različna, v nekaterih primerih pa celo nasprotujoča si, kar nam da potrdilo, da je nadaljnje raziskovanje na tem področju potrebno in smiselno. Ključni bi bili poleg tega tudi preventivni programi in programi krepitev duševnega zdravja, spopadanja ustvarjalnosti in igre ter krepitev samopodobe (NIJZ, 2019).

2. PROBLEM

2.1. Formulacija problema

V zadnjih desetletjih je možno opaziti naraščanje popularnosti spletnih socialnih omrežij in njihov učinek na vse generacije. Najbolj na udaru pa so ravno mladi, ki predstavljajo največjo populacijo uporabe le-teh. Zaradi tega do njih ves čas priteka velika količina informacij, ki pa so lahko tudi preobremenjujoče – predvsem za njihovo duševno zdravje.

Med samim študijem in opravljanjem prakse sem ugotovila, da je področje mladih tisto, ki me najbolj zanima. Ker sem tri leta prakso opravljala v dnevnem centru za otroke in mladostnike, sem lahko kar nekaj časa opazovala mladostnike in se z njimi pogovarjala o različnih stvareh. Tako sem prišla do ideje za temo diplomskega dela, poleg tega pa sem sama del populacije mladih in opažam, kakšen učinek imajo spletna socialna omrežja name in na moje prijatelje, zato me je zanimalo, kako so spletna socialna omrežja povezana z duševnim zdravjem mladih, zlasti kako se to odraža na njihovem duševnem zdravju.

Glede na to, da je to relativno nova tematika, s katero bomo v prihodnosti vedno bolj v stiku, je glavni namen raziskave, da preverim, kakšno mnenje imajo mladostniki glede uporabe spletnih socialnih omrežij in katere prednosti ter slabosti ugotavljajo pri uporabi teh. Preverila bom tudi, kako znani so jim izrazi samopodoba, anksioznost in depresija ter če imajo lastne izkušnje s katero izmed njih, poleg tega pa bom preverila, kakšno breme občutijo pri uporabi spletnih socialnih omrežij na svoje duševno zdravje. Obenem pa bom preverila tudi, kako kritični so do vsebin, ki jih spremljajo in kakšne pomoči so bili sami deležni ob stiskah oziroma kako bi pomoč nudili oni sami nekomu drugemu.

Raziskava bo v pomoč tudi pri mojem bodočem delu z mladostniki, saj bom lažje in hitreje prepoznala znake stisk mladih, z mladimi bo lažje govoriti o tej temi, jih seznanjati s prednostmi in pa predvsem nevarnostmi uporabe ter jih razbremeniti občutkov sramu in strahu govoriti o svojem duševnem zdravju z drugimi ljudmi.

2.2. Raziskovalna vprašanja

Preden sem se lotila sestavljanja smernic za intervju, sem si zastavila naslednjih 5 raziskovalnih vprašanj:

1. Kakšne so posledice (pozitivne/negativne) uporabe socialnih omrežij po mnenju mladih, ki se šolajo?

2. Kaj na spletnih socialnih omrežjih privlači mlade?
3. Kako mladi opisujejo svoje duševno zdravje?
4. Kako se uporaba spletnih socialnih omrežij povezuje z duševnim zdravjem mladih?
5. Kako se starost povezuje z uporabo spletnih socialnih omrežij?

3. METODOLOGIJA

3.1. Vrsta raziskave

Raziskava, ki sem jo izvedla, je kvalitativna, saj sem, kot opredeli Mesec (2009, str. 84–86), zbirala besedne opise, ki se nanašajo na moj raziskovalni pojav. Zbirala sem opisne podatke o mnenju, doživljanju, občutenju in razumevanju mladih pri uporabi spletnih socialnih omrežij in njihovem duševnem zdravju, kjer pa se sem osredotočila predvsem na njihovo samopodobo, anksioznost in depresivnost.

3.2. Merski instrumenti in viri podatkov

Metoda, ki sem jo uporabila, je intervju, pri čemer pa sem uporabila merski instrument smernice za delno standardiziran intervju (Mesec, 2009), kjer sem vprašanja sproti prilagajala glede na odgovore mladih. Vprašanja so bila pripravljena vnaprej. Smernice za intervju vsebujejo 22 vprašanj, kjer so vprašanja predvsem odprtega tipa, nekaj izmed njih pa je kombinacija zaprtega in odprtega tipa, kjer sem najprej vprašala, če do nekega pojava pride, nato pa s podvprašanji raziskala pojav, kar je služilo kot prepreka usmerjanja ali predvidevanje določenega pojava pri mladostniku.

Primer takega kombiniranega vprašanja bi bil: Ali si kdaj objavil/-a kaj, kar ni povsem resnično? Kaj in zakaj? Če sogovornik česa ni razumel, sem postavila podvprašanja.

Smernice za intervju sem oblikovala s pomočjo vprašanj že oblikovanih smernic za intervju, katerih avtorica je Tina Zupančič (2020, str. 60–61) v svojem diplomskem delu, nekaj sem jih pa določila sama.

Ker bo diplomsko delo tudi javno objavljeno, bom poskrbela za anonimizacijo podatkov, ki so mi jih povedali sogovorniki in sogovornice. Pred samo izvedbo intervjujev sem vse seznanila z anonimnostjo zapisa ter sogovornike in sogovornice prosila za soglasje za snemanje pogovora za namen prepisa transkripta. Za osebe, ki so mlajše od 18 let, sem predhodno dala v podpis tudi soglasje za sodelovanje v raziskavi, da ne bi prišlo do kakršnih koli težav. Soglasje se nahaja v Prilogi B.

3.2.1. Opredelitev enot raziskave – populacija in vzorec

Populacija v moji raziskavi so mladostniki, stari med 15 in 29 let, ki se v šolskem oziroma študijskem letu 2022/2023 šolajo in živijo doma ter uporabljajo spletna socialna omrežja. Vzorec, ki sem ga uporabila, je neslučajnostni priložnostni. Do nekaj sogovornikov sem prišla preko lastnih poznanstev, do drugih pa z metodo snežne kepe. To pomeni, da mi je prvi mladostnik predlagal drugega, drugi mladostnik tretjega, tretji mladostnik četrtega (Mesec, 2009), ostale tri sem poznala osebno.

Stvarna opredelitev: mladi, stari med 15 in 29 let, ki uporabljajo spletna socialna omrežja

Časovna opredelitev: šolsko oziroma študijsko leto 2022/2023

Krajevna opredelitev: Slovenija

Opravila sem 8 intervjujev, kjer so sodelovali mladostniki različnih stopenj izobrazbe (osnovna šola, srednja šola, dodiplomski študij in podiplomski študij), kjer sta bila v vsaki stopnji po dva mladostnika različnih spolov. Poudariti želim, da kljub temu, da sem imela v vzorcu enako reprezentacijo po spolu, ne morem rezultatov v celoti posplošiti na celotne generacije mladih po stopnji izobrazbe, a sem se za to odločila, ker me je zanimal pogled na tematiko obeh spolov v vsaki izobrazbeni stopnji.

3.2.2. Načrt zbiranja podatkov

Kvalitativno raziskavo sem izvedla z metodo spraševanja, bolj natančno sem izvedla delno strukturirane intervjuje z osmimi mladostniki, kjer bom poskušala priti do podatkov potrebnih za razjasnitev mojega problema. Že od samega začetka sem želela imeti v vzorcu enakomerno reprezentacijo po spolu, tako da sem za vsako izobrazbeno stopnjo izvedla dva intervjuja, enega z moškim/fantom in enega z žensko/dekletom.

Za izvajanje intervjujev sem se po uvodnem kontaktu z vsakim mladostnikom dogovorila individualno, kjer sem upoštevala želje sodelujočih in se jim, kolikor sem se lahko, prilagodila. Vsakega izmed sodelujočih sem predhodno vprašala za dovoljenje za snemanje intervjuja, pri tem pa sem jim povedala, da bom posnetke uporabila izključno za študijske namene in za nepopačen zapis pogovora, sam posnetek pa kasneje primerno izbrisala. Ko sem končala s prepisovanjem intervjujev, sem to tudi takoj storila. Mladoletnim posameznikom sem pred samo izvedbo dala vnaprej za v podpis soglasje za sodelovanje v raziskavi, da vse poteka po

pravilih. Vse sodelujoče sem tako pri kontaktu kot pred samo izvedbo intervjuja seznaniła s tem, da bodo njihovi podatki anonimni.

Na začetku intervjuja sem se sodelujočim na kratko predstavila in povedala, kaj je namen izvajanja intervjuja. Sodelujoče sem seznaniła s predvidenim časovnim okvirjem trajanja intervjuja in jih opomnila, da bodo vsi podatki anonimizirani. Nadaljevala sem s postavljanjem vprašanj in sprotnih podvprašanj, ča pa kateri izmed mladostnikov vprašanja ni razumel, sem vprašanje preoblikovala ali ponudila dodatno razlago. Ob koncu vsakega intervjuja sem se sodelujočim zahvalila za sodelovanje.

3.2.3. Načrt obdelave podatkov

Pridobljene podatke sem obdelala in analizirala na kvalitativen način. Pri sami analizi sem sledila opisu Mesca (2007), kjer sem po izvedbi intervjujev te s pomočjo zvočnega zapisa s soglasjem sodelujočih dobesedno prepisala in uredila. Ker so bili pogovori posneti, sem si s tem olajšala zapisovanje, saj mi ni bilo treba sproti zapisovati. Ko sem imela pogovore zapisane, sem začela z označevanjem relevantnih delov oziroma sem pogovor razčlenila na enote kodiranja. Vsaka enota je dobila svojo kodo, ki se je navezovala na sodelujočega v intervjuju (npr. A1, A2, B1, B2 ...). Tako so intervjuji označeni s črkami od A do H glede na vrstni red izvajanja intervjujev. Ko sem končala z označevanjem, je sledilo odprto kodiranje. Izdelala sem tabelo, v kateri sem najprej navedla kodo, označeno v besedilu, nato pa dodala še posamezno izjavo. Vsaki izjavi sem nato določila še pojem, kategorijo, nadkategorijo in temo. Za odprtim kodiranjem je sledilo osno kodiranje, kjer sem združevala izjave mladostnikov, ki sem jih opredelila pod isto temo, nadkategorijo in kategorijo, poleg tega pa sem dodala še izjave in njihove oznake. Odprto kodiranje se nahaja v Prilogi Č, osno pa v Prilogi D.

4. REZULTATI

4.1. Duševno zdravje

Za to poglavje sem se odločila osredotočiti le na tri aspekte duševnega zdravja, in sicer na samopodobo, anksioznost in depresijo. Vsak izmed mladostnikov, ki je sodeloval v raziskavi, mi je najprej s svojimi besedami povedal, kako oni razumejo vsakega izmed pojmov.

Za samopodobo sta dva mladostnika povedala, da je to neko videnje samega sebe »*Poznam. Ja, u bistvu gre tu za to, kako sebe vidiš, kako se počutiš, kakšen odnos maš do sebe (C79)*«, »*Poznam. Samopodobo vidim kot, kako oseba vidi samega sebe (E46)*«. Poleg videnja samega sebe so dodali še, da je samopodoba odnos do samega sebe »*Pač kako oseba vidi sebe in kakšen odnos ima sama s seboj (E48)*«, videnje samega sebe v primerjavi z drugimi »*Ja, samopodobo razumem tako oziroma kot kako jaz vidim samega sebe, v kontekstu do ostalih (G19)*« in pogled nase ter na svet »*potem pogled na sebe in ostali svet in itak naše osebne lastnosti (H43)*«. Eden izmed mladostnikov je dodal, da je samopodoba temeljno področje naše osebnosti »*Samopodobo razumem kot temeljno področje naše osebnosti (A77)*«, kjer pa se mu priključuje še en in dodaja, da je samopodoba celota posameznika, po kateri se razlikujemo od drugih »*Da poznam. Samopodoba je neka celota vsakega človeka, po katerih se ljudje razlikujemo (H41)*«. Skoraj vsi izmed sodelujočih v raziskavi so imeli lastno izkušnjo s poslabšanjem samopodobe. Če se osredotočim na en primer, se je mladostnici samopodoba znižala zaradi težav s kožo, katere pa je na vsak način želela rešiti. Ker različne kreme niso delovale, se je zatekla k ličenju, da bi nepravilnosti na koži zakrila, a ji tudi to ni pomagalo na dolgi rok, kajti rezultati, ki so jih prikazovali vizažisti, se niso ujemali z njenimi, kar jo je še bolj potolklo. »*Nisem sigurna, sem pa ful razmišljala, da bi želela bit drugačna, ko sem vidla stvari na Instagramu in TikToku (B66)*«, »*za tem pa je bila moja samopodoba vedno slabša (B69)*«. Vendar niso poročali samo o poslabšanju samopodobe, temveč je eden izmed uporabnikov povedal, da mu je spremljanje določene osebe na spletnih socialnih omrežjih pomagalo priti iz cone udobja, se postaviti zase in izraziti svoje mnenje, kjer ga prej pri enakih situacijah morda ne bi »*Če pa pogledaš celoten podcast, je pa čisto druga zgodba. (D67) Res je odprl velik oči v najstnikih, ki niso šli ven iz svoje cone udobja in med temi sem tudi jaz. (D68)*«, »*Veliko bolj se postavljam zase (D69)*«, »*in izražam svoja mnenja pri situacijah, pri katerih bi prej samo kimal, samo da bi se jim čim prej izognil oziroma rešil (D70)*«.

Pri anksioznosti so mladostniki vsak na svoj način opredelili razumevanje pojma anksioznost, med katerim so bili odgovori, da je anksioznost neprijeten občutek o prihodnosti

»neprijeten občutek, da stvari ne bojo v redu (G24)«, neprijeten stres »pojem poznam dobro, saj imam sama diagnosticirano anksioznost (E61)«, občutek napetosti »in si ves čas napet, saj ne veš s kakšnim problemom se bo potreba soočiti trenutno po temu (H50)« in nemira »ves čas imaš ta občutek, da se bo zgodilo še kaj hujšega (H49)«. Anksioznost so definirali tudi kot občutek napetosti in strahu »pojem anksioznost razumem kot emocije strahu in napetosti (F57)«, občutek nervoze »predvsem izdajanje živcev (F58)« in občutek brez izhoda in pomoči »gre za občutek po zaprtosti, brezizhodni situaciji, ko ti nobeden ne mora pomagati (H48)«, dodali pa so tudi to, da se lahko pojavi s sprožilcem ali brez »jaz jo vidim kot občutek stresa, ki ni več samo stres, ampak nekaj bolj neprijetnega (E62)« ter kot napetost po preobremenjenosti »Ja a ni to uno, k si tko mal napet, pa k se tko zgubiš mal, k ti je vsega poln kufer, k se ti vsega nabere (C90)«. Tako kot samopodoba prej so tudi anksioznost občutili skoraj vsi. »Iz lastnih izkušenj sem imela in še imam veliko problemov s tesnobo (A97)«, »Sem ja. Ja, ker ostali delajo boljše stvari in dobim občutek, da bi tudi jaz morala delat velike stvari (G26)«, »Pa ja. Anksioznost sem začutila morda v gimnaziji, ko so prišle ven razne diete, katere so vsiljevale to v nas (F59)«. To je le nekaj izjav mladostnikov o lastni izkušnji z anksioznostjo, kjer so nekateri težave imeli v mlajših letih v osnovni šoli »Ko sem bila v osnovki, sem želela imeti tako telo kot punce na Tumblerju (E56)«, spet drugi pa nekoliko let kasneje oziroma v gimnaziji. Glede na to, da so skoraj vsi navedli, da so anksioznost občutili, jo ima diagnosticirano le ena mladostnica »Pojem poznam dobro, saj imam sama diagnosticirano anksioznost. (E60)«. Za razliko od drugih dveh pojmov je ena mladostnica ob vprašanju, če pozna pojem anksioznost, odgovorila z ne »Am, ne poznam (B64)«, a je po slišani kratki definiciji znake anksioznosti prepoznala.

Ker sta samopodoba in anksioznost tesno povezana tudi v literaturi, sem sodelujoče vprašala, ali menijo, da obstaja povezanost med samopodobo in anksioznostjo, kjer jih je večina rekla, da povezanost je »Ja, vsaj zame mislim da je to kr povezan (C96)«, »Zdej ne vem pred al za tem, sam mislm da kr gresta skupi (C97)«, »Lahko bi rekla, da ja, saj so me objave deklet, kot katere sem želela izgledati, spravile v nekakšen tesnobi položaj (E67)«. Ker me je pa zanimalo, kaj se je po njihovem mnenju pojavilo prej, je bilo moje naslednje vprašanje, kaj se je pri njih pojavilo najprej – anksioznost ali slabša samopodoba. Odgovori so bili različni, kjer so trdili, da se je samopodoba pojavila nekoliko pred anksioznostjo »Am, ma ne vem, mogoče samopodoba, (F60)«, »anksioznost pa kmal za tem, ne vem, k je blo vedno več (F61)«, drugi so rekli, da se je anksioznost pojavila nekoliko pred slabšo samopodobo oziroma se je ta razvila kasneje »Če pa že morm določiti pa bi reku anksioznost (G28)«, a so bili nekateri, kot sem omenila prej, v dilemi in so rekli, da sta se anksioznost in slabša samopodoba pojavili istočasno »Am, ma kar istočasno (G27)«, s čimer bi na nek način lahko potrdili tesno povezanost.

Ko smo se dotaknili pojma depresija, so bila njihova razumevanja depresije različna. Depresijo so opredeljevali kot nezmožnost normalnega funkcioniranja »*to je neko stanje, kjer človek več ni zmožen normalno funkcionirati (C102)*«, kjer oseba ne more vstati iz postelje »*Zjutraj se zbudiš in sploh nočeš vstati iz postelje (G30)*«, občutek žalosti, slabega razpoloženja in nihanja razpoloženja »*Depresija se mi zdi kot nekakšen "internal feeling of sadness oziroma mood disorder" (ponotranjen občutek žalosti oziroma motnja razpoloženja). Torej, mood swings (nihanja razpoloženja) med vsemi slabimi občutki (D80)*«, »*Poznam. To je občutek žalosti, slabo razpoloženje, bolezen, da si skoz žalosten (B70)*«. Mladi so navajali, da lahko depresijo občutimo v različnih intenzitetah »*Je lahko zelo močen ali pa močen le toliko časa, da oseba ve, da je tam in da nekaj ni v redu (E72)*« in da je zanjo potrebna tudi medikalizacija ali v nujnejših primerih tudi hospitalizacija »*Vem tudi da veliko ljudi konča v bolnicah in da dobivajo neka močna zdravila (C103)*«, »*Ful velik zgodb slišm od mladih, s kerimi se družim, da poznajo osebe, da so morale tud v bolnico, da so se kr naenkrat se spremenil, da so, kako da rečm... pač tud to, da ne vem da so depresivni (C125)*«. Med intervjujem je ena od sodelujočih z menoj delila, da ima diagnosticirano blažjo obliko depresije »*Well, imam prav tako diagnosticirano manjšo depresijo (E70)*«. Poleg nje je še nekaj izmed sodelujočih povedalo, da so imeli lastno izkušnjo z depresijo, vendar ta ni bila v hujši obliki ali kdaj diagnosticirana, dve izmed sodelujočih pa sta rekli, da te izkušnje nimata »*Ne (B71)*«, »*Sem bila žalostna, samo to ni bila depresija (B72)*«, »*Nikoli nisem občutila depresivnosti (F65)*«. Nekoliko nepričakovane so se mi zdele izjave mladostnika, ki obiskuje srednjo šolo, ki je povedal, da depresija ni vsako slabo počutje ter dodal, da se v današnjem času med mladimi ta pojem prekomerno uporablja »*ker mi mladi ful izkoriščamo ta izraz za neke druge namene (C98)*« »*Za vsako slabo počutje uporabmo ta pojem, ja depresiven sem, padu bom v depro in tam močn izraz uporabljamo (C99)...*« »*in pretiravamo s tem, čeprou gre pri nas za nek slab dan al pa voljo (C100)*« »*Čeprav se zavedamo, da je to nek močen izraz, ga pretirano uporabljamo za brezveze (C101)*«. Pri dveh sodelujočih pa za nastanek občutkov depresije niso bila povzročitelj spletna socialna omrežja ali kar koli povezano z njimi, temveč je bil razlog nekaj popolnoma drugega »*Vendar predvsem zaradi sama sebe in ne zaradi socialnih omrežij (F67)*«, »*Vzrok je bil nekaj popolnoma drugega (G32)*«.

4.2. Spletna socialna omrežja

Ko smo se dotaknili te teme, me je zanimalo, katera spletna socialna omrežja uporabljajo in približno pri kateri starosti so si jih naložili na razne naprave oziroma pri katerih letih so prvič stopili s temi spletnimi socialnimi omrežji v stik.

Najprej pogledjmo, katera spletna socialna omrežja uporabljajo sodelujoči. Vsi sodelujoči so navedli, da uporabljajo Instagram, Facebook in TikTok »Uporabljam Facebook, Instagram in TikTok (E1)«, nekateri izmed njih so poleg teh treh navedli še Snapchat »Uporabljam Instagram, Snapchat, TikTok, Facebook (C1)«, nekoliko manjkrat omenjena spletna socialna omrežja pa so YouTube, Twitter, Bereal, Pinterest in Viber.

Zdaj pa si pogledjmo, pri kateri starosti so si naredili profile na spletnih socialnih omrežjih. Najnižjo omenjeno starost, od 9. do 11. leta, je navedla sodelujoča, ki obiskuje osnovno šolo »mislim da določene v enem 3. razredu, torej pr 9., 10. letih. Recmo nekje od 9 do 11 let vse (B10)«, ki sicer starosti ni znala umesiti k posameznim spletnim socialnim omrežjem, je pa to lažje storila nekoliko starejša uporabnica, ki obiskuje srednjo šolo. Ona vsakodnevno uporablja 5 različnih spletnih socialnih omrežij, ki pa jih je dobila pri različnih starostih. Nekje med 11. oziroma 12. letom starosti je dobila Instagram in Snapchat »Ja Instagram pa Snapchat sm si med 11. in 12. letom (A5)«, nato je nekoliko kasneje dobila TikTok »pol TikTok 15–16 let (A6)« in nazadnje še Bereal, ki je po funkciji še najbolj podoben Snapchatu, s to razliko, da oseba objavi sliko brez možnosti uporabe filtrov in za objavo slike dobi opozorilo, »Bereal pa 18 let (A7)«. Dodala je, da se ne spomni, kdaj je dobila YouTube, saj ga je imela že prej naloženega na telefonu, ko ga je dobila »Pol kar se YouTubea tiče, je blo pa skoz na mojem telefonu, sam sm zečela uporabljat tko bl pogosto nekje med 11. in 12. letom (A8)«. Je pa pri tem delu izstopal odgovor ene izmed sodelujočih, kajti sama je spletna socialna omrežja dobila nekoliko kasneje kot ostali sodelujoči, saj ji mama ni dovolila uporabe teh pred devetim razredom osnovne šole »Mami je bla kr stroga glede teha in sm prvi mail in Facebook dobila v 9. razredu osnovne šole (E9)«, »Instagrama nism mela do 2. letnika srednje (E10)«. Za konec tega dela bi dodala še odgovor najstarejšega sogovornika, ki končuje magistrsko stopnjo, in sicer je dejal, da je spletna socialna omrežja dobil, ko je dobil internet in je bil Facebook še med popularnimi spletnimi socialnimi omrežji, »Mislim da takoj ko sem dobil internet in ko je bil Facebook še zelo fresh v Sloveniji; bi moral bit enkrat, ko sem bil 11 let, (D14)« in dodaja, da se je moral takrat pretvarjati, da je polnoleten, kajti računa si mladoletne osebe niso mogle narediti »in sem se moral pretvarjat, da sm 18+, če se prav spomnim, saj so lahko sam polnoletne osebe uporabljale Facebook (D15)«.

Sedaj ko vemo, katera spletna socialna omrežja uporabljajo in pri kateri starosti so jih dobili, pogledajmo še, kako pogosto, s kakšnim namenom ter prednosti in slabosti uporabe spletnih socialnih omrežij. Kar se pogostosti uporabe tiče so sodelujoči mladostniki dejali, da spletna socialna omrežja uporabljajo vsakodnevno *»Vsak dan (C6)«, »Uporabljam jih vsak dan (H3)«* in pogosto *»Rekla bi, da jih uporabljam kr pogosto (A9)«, »Ma morm rečt da jih uporabljam kr pogosto (B13)«*. Eden izmed mladostnikov je povedal, da se je njegova uporaba v primerjavi s prejšnjimi leti zmanjšala *»Am, pogosto jih sicer ne uporabljam, sem zelo malo aktiven proti par let nazaj (D9)«,* nekateri pa so rekli, da spletnih socialnih omrežij ne uporabljajo pogosto *»Am, eno uro, uro pa pol na dan (G5)«*.

S kakšnim namenom mladi torej uporabljajo spletna socialna omrežja? Najpogosteje so sodelujoči v raziskavi navajali, da jih uporabljajo za namene komunikacije *»Am Facebook za komunikacijo s kolegi s faksa (E2)«, »Snapchat uporabljam za komuniciranje z bližnjimi (F5)«,* gledanja različnih videov in slik *»YouTube kot največjo video platformo na svetu najdem nekako meni najbolj primerno, saj so na platformi “educational” (poučni) videi (D7)«, »Instagram tudi zato, ker rad gledam zanimive slike (G3)«*. Eden od sodelujočih je navedel, da spletna socialna omrežja uporablja zaradi njihove lahke in brezplačne uporabe *»Ja, ker so brezplačna in najlažja za uporabo (H2)«,* za pridobivanje informacij *»pa za kake informacije, kr je res velik stvari na enem mestu (B5)«,* za zabavo *»Pa tud zato, ker so zabavna«* in po besedah enega od sodelujočih, za potratu časa *»za zgubit mal časa (C5)«*.

Največ raznovrstnih odzivov pa so sodelujoči dali pri prednostih in slabostih uporabe spletnih socialnih omrežij. Kot največjo prednost so mladi navajali možnost pridobivanja informacij *»hitr najdš informacije (B19)«, »velik novic je zde objavljenih gor (C15)«,* kar se pridobivanja informacij tiče, so navajali tudi pridobivanje teh za šolsko delo *»tud kej za šolo (B8)«, »kontaktiraš nekoga, da ti pove npr. kaj ste tisti dan počeli v šoli, če si manjkal (H7)«,* za lažje ohranjanje stikov *»Prednosti to, da mam velik prijateljev po svetu in s pomočjo socialnih omrežij, lahko lažje ostanem v stiku z njimi (G6)«,* tudi za povezovanje z vrstniki *»Prednosti socialnih omrežij bi bile predvsem to, da se lahko povežemo z vrstniki, iz kerih koli delov sveta (A15)«*. To povezovanje se ne ustavi le z vrstniki, temveč so prednosti uporabe spletnih socialnih omrežij tudi v spoznavanju novih ljudi *»tud spoznavanje novih ljudi (E13)«* in izpopolnjevanju že znanih *»predvsem pa mislim, da pripomorejo k našemu znanju angleščine (A19)«* in učenju novih jezikov *»Rekla bi da to lahko pripomore k boljšem spoznavanju različnih jezikov (A17)«*. Po eni strani so omenili za prednost to, da je na nekaterih spletnih socialnih omrežjih lažje ohranjati neko transparentnost objav *»Twitter zato, ker je no filter oziroma mediji in ostali faktorji ne cenzurirajo toliko realnega stanja kar se dogaja po svetu*

oziroma mnenja znanih ljudi. Zdi se mi, da ljudje kot so recimo Kardashians, in slavni hip hop izvajalci zelo "fake" (D2)«, po drugi strani pa navajajo, da je prednost ta, da je možno ohranjati anonimnost »Tud še posebi, ker smo na dostih teh platformah, mislm omrežjih lahko anonimni (C25)«, »in ns ljudje ne poznajo (C26)«, posledično pa se poveča pogum uporabnikov »Pa mogoče je tud to prednost, da si včasih kej več upamo (C21)«, »in ns je mn strah povedat (C27)«, »al pa sram povedat (C28)«.

Za največjo slabost uporabe spletnih socialnih omrežij so sodelujoči navedli prekomerno porabo časa, ki ga porabijo za gledanje različnih vsebin »ful preveč časa porabimo (C29)«, »K gledam nazaj se res vprašamo, kam gre čas (D60)«. Navajali so tudi, da so nekatere objave neprimerne za vse uporabnike spletnih socialnih omrežij »Za slabosti bi pa rekla, da ne vem, mami mi skoz govori, da so ene stvari neprimerne zame (B22)«. Dotaknili so se tudi možnosti spletnega izsiljevanja »ki jih potem zapelje v nore vode – od pošiljanja denarja, sextortion situacije in podobno (D30)«, »To je uno, k oseba pošlje eksplicitne slike in jih potem ta scammer uporablja za izrabljane denarja. Recimo, če ne pošlješ 500EUR v bitcoinu, bom to sliko poslal vsem tvojim sodelavcem, družini ipd. (D31)«, ker nikoli čisto zares ne veš, s kom se pogovarjaš na drugi strani »Slabosti bi ble pa to, da ljudje ne vedno vedno s kom se zares pogovarjajo, ko spoznavajo nove ljudi prek socialnih omrežij (E14)«, kar pa določeni ljudje pridoma izkoriščajo »Internetni "scammerji" (prevarant) so večinoma na lovu za "lonely"(osamljenimi) ljudmi,(D28)«, ki jih nato izkoristijo na prej omenjene načine. Izpostavljena slabost je tudi ta, da se da naša lokacija danes veliko lažje slediti zaradi uporabe raznih prenosnih naprav, kot so telefoni, tablice, pametne ure in računalniki »Slabosti so pa, da npr. ti vsak uporabnik lahko sledi kje si in kaj počneš (H11)«. Posebej so omenili, da je slabost tudi prisotnost mladoletnih uporabnikov »Slabost pa je v tem, da je prisotnih veliko mladih ljudi, kateri še niso dopolnili 18 let (F21)«, ki so prepuščeni sami sebi, saj njihova uporaba ni pod starševskim nadzorom »in sem mnenja, da jih starši preveč pustijo za socialnimi omrežji oziroma ne ukrepajo, ko vidijo spremembe (D104)«, »Spet je odvisno, kakor si jo vzamejo in kako jih pri tem omejujejo starši (D106)«. Omenili so tudi to, da lahko prihaja do anonimnega shranjevanja in zlorabe objavljenega materiala, s čimer lahko močno prizadenejo osebo, ki je lastnica objav ali v primeru, ki ga je navedel sodelujoči, so eksplicitne slike šolarke zaokrožile po celi šoli »lahko skrinaš slike pa pogovore (B24)«, »pa lahko kdo to pol v kontro tebi uporabi (B25)«, »pa še dokaz majo (B27)«, »recimo tko je skor cela generacija naša dobila slike, gole pač od sošolke (B28)«. Nenazadnje pa so kot slabost navajali tudi neločevanje resnice in laži, kjer so predvsem mislili na mlajše uporabnike spletnih socialnih omrežij, ki še nimajo toliko izkušenj in znanj o lažnih in nevarnih vsebinah, ki so objavljene na spletu in so tako tudi lahka tarča prevarantov

in zlorabljevalcev »Slej ko prej upam, da odrastejo, predvsem ti mlajši mladi duševno in začnejo bolj jasno ločevati realnost od fake sveta (D107)«, »hitro te lahko zavede ta svet, kr velik vsebin ni resničnih (F19)«, »in dojemanjem tega, kaj je resnično in kaj ne (G49)«.

4.3. Objavljanje na spletnih socialnih omrežjih

Poglejmo si najprej, kaj mladi, ki so sodelovali v raziskavi, sami objavljajo na spletnih socialnih omrežjih. Najpogosteje mladi na svojih profilih objavljajo slike sebe »Kdaj objavim sliko sebe, če menim, da zgleda slika dobro (E40)«, prijateljev »prav tako pa imam 3 slike mene in prijateljic (A72)« in okolja »Objavim pa kako kavico al pa okolico, prijatelje (B46)«. Medtem ko jih velika večina objavi (občasno ali pogosto) kakšno sliko sebe, pa so bili nekateri na drugem spektru in slik sebe ne objavljajo »Bolj redko pa slike samega sebe, ker mi je včasih neprijetno (C72)« ali pa to storijo le zato, da imajo nekaj na svojem profilu »Iskreno le toliko, da sem imela kaj za na Instagram (A73)«. Poleg slik nekateri objavijo tudi kakšen video, na katerem so ali oni sami ali kaj drugega »Na TikToku pa tudi objavljam kratke posnetke, o mojem dnevu (F42)«, to pa naredijo zato, ker jih snemanje videov veseli »Izdelava takih posnetkov me veseli (F45)«. Na njihovih profilih pa je moč zaslediti tudi slike različnih knjig »Objavljam knjige, ki sem jih prebrala, morda pa kdaj kdo želi prebrati isto (E39)«, živali, ki so lahko njihove lastne », Zdej objavljam slike svojih domačih živali, saj so zelo luškane in meni polepšajo dan, če vidim, da kdo objavi svoje domače živali (E38)« slike potovanj »pol če km potujemo (C71)«, pesmi »Rad pa objavim na zgodbo kakšno pesem, ki jo takrat poslušam (D55)« in avtorska dela, predvsem umetniške slike, ki so jih naslikali sami »Rad pa objavim na zgodbo kakšno pesem, ki jo takrat poslušam (D55)«, »Slike, ki jih naredim sam in se mi zdijo zanimive in mislim, da bi bile zanimive tudi drugim (G17)«. Glede na to, da lahko opazimo veliko predelanih ali lažnih objav, o katerih bom pisala nekoliko kasneje, me je zanimalo, če so kdaj sami objavili kaj, kar ni popolnoma resnično. Odgovori vseh so sprva bili, da nikoli niso objavili ničesar, kar ni bilo res »Ubistvu nikoli nisem objavila nekaj kar ni resnično (F46)«, a so kmalu svoje odgovore dopolnili in dodali, da pa so kdaj objavili kakšno sliko ali dve s filtrom, da so izboljšali svoj izgled »Na fotografijah sem uporabil filtre ali pa sem slike rahlo predelal zato, da bi jih spravil v smeh ali da bi preusmeril pozornost nase (H37)«, nekateri izmed njih pa uporabe filtra niso skrivali in so uporabili takega, da se je dalo takoj videti, da je bil uporabljen filter »ampak taki filtri, da se vid, da je filter, kt so ti k majo tko rože al pa gobice okol tvojga obraza (E43)«. Če se vrnem nekoliko nazaj in se navežem na odgovore mladih, ki ne objavljajo pogosto, so ti dodali še to, da spletna socialna omrežja raje uporabljajo za

opazovanje in spremljanje različnih vsebin ter oseb kot pa za lastno objavljjanje, ker je za njih to dovolj *»na drugih bolj le konzumiram in ne objavljam sama. (E37)«, »Rajši gledam stvari (B43)«.*

Glede na to, da velika večina kar nekaj časa preživi na različnih napravah in spremlja različne vsebine in osebe, me je zanimalo tudi, kako kritični so do objav. Največkrat se je pojavil odgovor, da so na spletnih socialnih omrežjih objavljene slike in videi in druge oblike objav, ki so lažne *»Če gledam socialna omrežja slavnih oseb, se mi zdi velik objav lažnih (E259)«, »kar pa ni mogoče, saj slike niso resnične (E54)«* ali pa predelane na različne načine. Ta opazka je bila namenjena predvsem slavnim osebam, ki morajo zaradi svojega poklica izgledati ves čas najbolje, zato predvsem svoje slike računalniško obdelajo *»Tu spet pridemo nazaj na lažne objave slavnih oseb (E50)«.* Velika večina sodelujočih tudi spremlja tako slovenske kot tuje influencerje, kjer so po mnenju enega sodelujočega tuji bolj zanimivi za spremljanje *»Aja pa ful bl spremljam tuje k domače, kr domači mi niso neki tok, no Slovenski mislm, influencerji (C46)«,* vendar se tudi pri njihovih objavah pojavi dilema o resničnosti objav *»Še posebi pr ženskih influencekah, so objave tok sfotošopirane, da osebo skor da komi prepoznaš (C50)«.* Sodelujoči še dodajajo, da so objave njim znanih oseb bolj pristne in resnične *» Če pa gledam objave ljudi, ki jih poznam, pa se mi zdijo dokaj resnične in pristne (E27)«,* a dodajajo, da tudi to ni vedno res *»Sam to opažam tud pr svojih frendicah, da vse bl uporabljajo kšne filtre, da bi izpadle boljše (C51)«.* Omenili so tudi, da je uporaba spletnih socialnih omrežij lahko nevarna, predvsem za mlajše otroke *»mislm da je predvsem za mlajše to zelo nevarno (A25)«,* ki še nimajo čisto razločno določenih znanj in videnje, da bi prepoznali, ko je nekaj v redu in kdaj ne *»Slej ko prej upam, da odrastejo, predvsem ti mlajši mladi duševno in začnejo bolj jasno ločevati realnost od fake sveta (D107)«.* Sodelujoči to nevarnost pripisujejo vse mlajši starosti otrok, ki uporabljajo telefone *»Otroci dobivajo vedno mlajši telefone (G42)«,* zaradi česar se mladim virtualni svet zdi veliko bolj privlačen in zaželen kot realen *»Ljudje imajo stvari na internetu za več vredne kot tiste iz resničnega življenja (G44)«.* Ni pa nujno samo nevaren za otroke, temveč je zaradi porasta uporabe umetne inteligence predelane objave težko prepoznati *»še posebi zde, ko je na pohodu AI oziroma umetna inteligenca, ki lahko spremeni bilo kaj v bilo koga, kot recimo ChatGPT ali pa programi, ko so spremenili Joe Bidena, Donalda Trumpa in ostale, da so igrali popularno igro League of Legends in da so med sabo preklinjali (D27)«.*

Zgoraj sem bila osredotočena na uporabo in kritičnost mladih na lastne objave in objave drugih ljudi. V tem delu pa bom videla, kakšne odzive imajo mladi sami na objave, s katerimi pridejo v stik in kakšne odzive so zasledili pri drugih ljudeh oziroma uporabnikih spletnih

socialnih omrežij. Kljub temu da so nekateri sodelujoči rekli, da se z objavami ne obremenjujejo preveč »*kljub realnim glupostim, ki se pojavljajo, se s tem ne obremenjujem (A86)*«, »*in se tako ne vpletam čustveno v objave (E31)*« in da objave nimajo učinka na njih »*Am, kokr sm prej omenu, me niti ne ganejo objave z Instagrama, saj je 95 % fake objav, sam da dobijo klike al pa reaction, komentarje itd. (D47)*« ali da jih nobena objava nikoli ni prizadela »*Da bi me kakšna objava zelo prizadela ne (H25)*«, so se strinjali, da je treba do objav imeti neko lastno mnenje »*imeti svoja mnenja do objav (H39)*«. Večina izmed njih pa je delila, da so jih določene objave razjezile »*Ne bi rekla ravno prizadela, bolj zaskrbele in razjezile (A47)*«, »*Dobr, mogoče to zdej na zadnje so me objave novic k so prihajale iz ZDA, o splavu in pravicah LGBTQ+ oseb, so me kr orng razkrule. (E32)* Ne objave same, pač ne njihov izgled, ampak novice, k so jih objavljaj, vsebina no (E33)« ali celo prizadele »*Mogoče ne toliko prizadela mene, ker komentarji ni so leteli name, vendar me prizadenejo komentarji, ki jih vidim pod objavami drugih (F39)*«.

Zaradi nepredvidljivosti drugih ljudi na socialnih spletnih omrežjih, so njihovi odzivi lahko kakršni koli »*kjer se lahko to hitro iz dobrega spremeni v slabo in za lastne objave pridobijo le še več negative (A118)*«. Odgovori, ki so mi jih podali sodelujoči, so bili večinoma usmerjeni v negativno smer. Prevladovali so negativni odzivi drugih ljudi, med katerimi lahko zasledimo zmerjanje, zasmehovanje, komentiranje o telesni teži osebe, tudi sovražni govor, ko se kdo dotakne specifičnih tem, kot so splav in LGBTQ+ oseb. To je bil odgovor mladostnice, ki obiskuje srednjo šolo »*predvsem na TikToku zdej vidm, maš punce na primer k majo account tm gor za to da dobivajo zastonj stvari in jih pač na kameri pomerjo pač nosjo, se pokažejo (A48)*. So plačane za to (A49), da povejo tud mnenje (A50), pa sponzorirajo (A51), in pol med komentarji vidš kolk ma folk za povedat o njihovi postavi (A52), da jim ne sede, ne paše (A53), naj shujšajo (A54), kako bodo vedno same, da jih ne bo noben hotu (A55). Podobno tko folk reagira, ko je nekdo ne vem odprto gay (A56). Na TikToku spet poznam 2, pač ženo in ženo, k sta pred letom razglasili, da sta se odločili za dojenčka. In potem kok hatea je blo na to temo (A57) in sta hate komentarje prejemale tud od 13-letnic (A58). Al pa ko je nekdo pripravljen na Youtubu delit svojo zgodbo o depresiji in samopoškodovanju (A59). Bolj v tem smislu razjezila, kolk je folk nespoštljiv (A60), škodovalen (A61), nesočuten do drugih (A62)«.

Pride pa lahko tudi do hitrejšega obsojanja, ko smo na spletnih socialnih omrežjih, zato si nekateri posamezniki poleg javnega komentiranja dovolijo tudi pisanje zasebnih sporočil »*Al mi pa to napišejo v zasebca (C64)*«.

Glede na to, da so sodelujoči omenjali predvsem negativne odzive in nekaj odstavkov nazaj govorili tudi o slabostih uporabe spletnih socialnih omrežjih, so nekateri omenili tudi načine,

kako se vsaj delno zavarovati pred nevarnostmi. Povedali so, da je najboljša rešitev oziroma preventiva postavitve lastnih profilov v zasebnost »*Bolj varno je, da so profili privatni.*(E45)«, torej da tvoj profil ni javno viden vsem kadar koli. Dodali so še, da je treba biti ves čas previden pri objavljanju in ne deliti preveč osebnih stvari »*vendar ne delim osebnih stvari* (F43)«, saj nikoli ne veš, kdo to objavo bere »*zato moramo biti previdni in paziti kaj napišemo in kako napišemo, da ne bi komu škodili in mu povzročali tegob zaradi tega.* (H77)«, ena izmed sodelujočih pa je povedala, da če osebe ne pozna in ji ta piše, jo preprosto zablokira »*prav tako blokiram osebe, če objavljajo nekaj, kar mi ni všeč* (E66)« in ji prepreči nadaljnjo vzpostavitev stika z njo.

4.4. Vsebine na spletnih socialnih omrežjih

Zdaj ko smo videli, kaj vse mladostniki, ki so sodelovali v raziskavi, objavljajo na svojih profilih spletnih socialnih omrežij in kakšne odzive imajo oni sami ter njihovo opažanje odziva drugih ljudi, si pogledajmo, kakšne vsebine in katere osebe mladi radi spremljajo.

Kar se tiče spremljanja oseb, mladi, ki so sodelovali v raziskavi, v največjem številu spremljajo številne slavne osebe »*Insta da mal spremljam znane osebe* (B6)«, »*Ljudje, ki počnejo kar me zanima; znane osebnosti* (H15)«, med katerimi so tudi različni glasbeniki »*sledim pa tud mojim najljubšim glasbenim izvajalcem* (D37)« in filmski igralci »*mogoče tud kaki igralci iz filmov* (C39). *Dwayne Johnson, al pa Jackie Chen* (C40)« ter športniki »*Športnikom sledim pa da približno vem kaj se dogaja z ljudmi, k so se mi zdel vredni sledenja.*(D44)« in influencerji »*Pa kšni te influencerje včasih, ampak zlo redko* (C41)«, dodali pa so tudi, da spremljajo objave svojih prijateljev in sorodnikov »*objave mojih prijateljev, to* (G9)«.

Pri spremljanju vsebin je njihov nabor nekoliko daljši, kajti sodelujoči v raziskavi spremljajo vsebine vse od filmov »*filmi* (A35)«, »*pol za filme jih ful rd gledam* (C44)« glasbe »*Sm prepričan, da vsak dokaj normalen človek ima playliste ali glasbo, ki so mu pomagale skozi težke čase in naredle te čase boljše. Kakor koli obrnemo, dejansko "sledim sanjam"* (D46)«, avtomobilizma »*Ne vem, kaki avtomobili recimo* (G4)«, mode in nege »*najbl so mi všeč make-up videi, na primer spremljam James Charlesa pa Nikki Tutorials* (B29), *pol pa kake poste z oblekami, kake haule Zare, Stradivariusa* (B30). *To mi je najbolj všeč, aja pa k delajo nohte, to mi je ful zanimivo* (B31)«, šport »*Kak šport, recimo* (H18)«, do vsebine z živalmi »*Nenazadnje pa rada tudi gledam videe o živalih, predvsem o tistih, ki jih imam doma* (F30)«

in razne interesne strani, kot so recimo motivacijske strani »*Pritegnejo me pa tudi quoti ali kakšni motivacijski videi (D38)*«.

4.5. Duševno zdravje in spletna socialna omrežja

Do sedaj smo si pogledali, kako mladi, ki so sodelovali v raziskavi, razumejo in definirajo pojme samopodoba, anksioznost in depresija, pri katerih starostih so dobili prva spletna socialna omrežja, za kaj vse uporabljajo spletna socialna omrežja, katere vsebine in osebe spremljajo ter kaj objavljajo sami na spletna socialna omrežja in njihov ter odziv drugih ljudi na objavljeno. Pri zadnji temi pa me je zanimalo, kako sta pojma duševno zdravje in spletna socialna omrežja povezana. Zanimalo pa me je tudi, kakšno breme občutijo mladi pri vse večji integraciji spletnih socialnih omrežij v njihov vsakdan, kakšno pomoč so dobili, ko so bili v stiskah in kako bi oni sami nudili pomoč osebi, ki bi jo potrebovala.

Najprej sem želela izvedeti, ali mladi menijo, da obstaja povezava med duševnim zdravjem in spletnimi socialnimi omrežji in vsi so mi odgovorili, da povezanost vsaj v neki meri je prisotna »*Ja, absolutno (C80)*«, »*Razmišljala sem v tem smislu, da socialna omrežja lahko tako zelo uničijo samopodobo (F51). Predvsem pri ljudeh, kateri se konstantno primerjajo z drugimi (F52) in ne vidijo sebe kot nekaj dobrega in posebnega, unikatnega. (F53)*«, »*Ljudje ne bodo več oni sami, na primer kot smo jih nekoč poznali (A78), ampak si bodo na podlagi željenih, njim najljubših vsebin, svoja stališča in lastnosti popolnoma spremenili (A79)*«. Eden mlajših sodelujočih je dodal, da sta ti dve področji povezani in da bo to nekaj, kar bo v prihodnosti vedno bolj pogosto »*Zdi se mi logično, da je duševno zdravje povezano z socialnimi omrežji, (H65) ker mladostnike nekaj prizadene na socialnih omrežjih gre to v njihovo slabo počutje in probleme z duševnim zdravjem. (H66) Žal je vedno več težav z duševnim zdravjem zaradi socialnih omrežji, ker smo oziroma so ful časa gor na njih. (H67)*«.

Ker so omenili, da bo težav vedno več, me je zanimalo, kakšno je breme, če ga sploh občutijo tako oni sami kot mladi na sploh, ob uporabi spletnih socialnih omrežij. Sodelujoči so rekli, da občutijo breme »*Ja, itak da ja (C147)*«, »*Ja, bi se ja, se strinjam, da je breme (B92)*« tudi med uporabo. Posledice, ki so jih navedli, so izguba lastne samopodobe »*To da nimajo lastne samopodobe (A126), da jo izgubljajo (A127) in postavljajo novo na podlagi omrežij in novih trendov na njih (A128)*«, povečanje občutkov izločenosti »*občutek izločenosti, (H73) potem občutek, da nisi eden od njih, ipd. (H74)*«, nesprejetosti »*imajo občutek, da jih nihče ne sprejema za take kot so (A121)*« tudi ničvrednosti »*ničvrednosti (A96)*«. Dodali so, da je moč občutiti osamljenost »*kot da so sami na tem svetu (A120)*« in predvsem, da jih je strah pred

zamujenimi priložnostmi »Itak vsake toliko gledaš pol po teh omrežjih, kar se mi pomoje zdi tudi mal obremenjujoče, da ne bi slučajno kej zamudu (E92)«. Nekateri so dodali, da se razvija in pojavlja odvisnost od uporabe spletnih socialnih omrežij »Ja ubistvu smo čist odvisni zdej od njih, dobesedno in ne dobesedno (C141). Dobesedno – velik časa preživimo na njih (C142) in ne mormo živet več brez tega (C143)«, »Če pogledamo na javnih mestih 80% mladih ima v roki telefon (F89) in se tudi v družbi ukvarja s telefonom (F90)«. Da lahko sploh spremljamo različne vsebine in ljudi, moramo za to imeti primerno tehnologijo. Imeti primerno tehnologijo je eno izmed bremen, ki ga je izpostavilo nekaj mladih, kajti da lahko spremljaš, kaj se dogaja, moraš za to imeti primerno tehnologijo »Ma mogoč to, da kamor kol greš, morš met telefon pr sebi (E90)«. V pogovoru z mladim, ki obiskuje srednjo šolo, sem izvedela, da je tema duševnega zdravja nekaj, kar se v pogovor fantov ne vpleta, ampak se ji celo izogibajo »Ma med fanti se ful ne govori o tem (C133), vsi hočmo izpast da smo jaki, da nam nč ne pride do živga (C134), da pač... če se kake te stvari pojavijo, da to ne pride med frende, še posebi če ja to zdravstveno vpleteno, kšne tablete al pa kej (C135). Pa tud zdi se mi, da mi mladi fantje ful radi ignoriramo kšne znake in spremembe (C136) in svoje občutke ignoriramo, ker nočemo izpazt šibki (C137). Predvsem zaradi tega, ker je biti duševno boln al pa kazat kake te znake, ni zaželjeno in pol tud ti kot osebe ne (C138). Noben noče bit poseben na tak način (C139). Pa to še ni neka taka vsakdanja tema, je nekak taboo (C140)«, zato je tudi iskanje pomoči oteženo.

Ko pa ravno omenjam pomoč, me je zanimalo tudi, kakšne pomoči so bili deležni mladostniki, ki so sodelovali v raziskavi oziroma kako so do te pomoči prišli. Večinski odgovor na vprašanje, na koga bi se obrnili po pomoč, je bil na družino »Obrnil bi se na družino (G33)«, kjer pa je med staršema prevlado prevzela mama »Obrnila bi se najprej na svojo mami, (F68) ker je to oseba, na kero se lahko obrnem ne glede na vse (F69)«. Kar se bližnjih tiče, pa nista starša edina člana, h katerima bi se mladostniki obrnili, kajti eden je izpostavil, da ga je strah očetu kar koli povedati o tem, drugi so dodali, da jim je lažje deliti vsebine z nekom približno njihove starosti »Staršem nisem nič omenjal (C108), ker mi je vseen lažje povedati nekomu približno moje starosti, kokr pa njim k so neka druga generacija (C109), še posebi do očeta, ker prihaja iz Balkanske države in tm mentalno zdravje praktično ne obstaja oziroma ne verjamejo v to, da ma to tak vpliv (C110)«, zato bi se po pomoč obrnili na sestro »Drgač pa većinoma najraje sestri (C116)«, fanta oziroma punco »Obrnila pa bi se tudi na svojega fanta (F70)« in prijatelje »in prijatelja (H59)«. Kar se tiče strokovne pomoči, so skoraj vsi rekli, da po pomoč k strokovnjaku, vključujoč socialne delavce, ne bi šli takoj na prvem mestu »Dvomim, da bi se obrnila na strokovnjaka za to. (F72) Mislm kot oseba težko zaupam drugi osebi, katero ne poznam, zato (F73)«, ampak bi si poskusili pomagati na različne načine ali pa

bi to storili šele, ko ne bi mogli več zdržati sami »Pol k je res slabo ratat, sm pa ja na mami (E81)«. Ista mladostnica se je odločila svoje težave podeliti s prijatelji, ki pa klica na pomoč niso zaznali, saj so verjetno tako navajeni na uporabo diagnoz duševnega zdravja tudi za stvari, kamor te diagnoze sploh ne bi sodile »Kar se vrstnikov tiče, bi kdaj pa kdaj nardila kak self-depreciating joke, sam bi bli pol prijatli tko, ja same pr men al pa neki tazga (E80)«. Sta pa dva izmed sodelujočih povedala, da je spremembe v vedenju pri njima prepoznal razrednik ali učitelj »le teden od tega pa je v spremembo v meni opazil razrednik (A106)« in jima poiskal pravo pomoč »in mi je poiskal vso nujno pomoč (A108)«, za kar sta jima hvaležna »ki sem mu za to zelo hvaležna (A107)« Omenjeno pa je bilo tudi to, da bi si najprej pomagali sami sebi »Obrnil sem se vedno nase, dokler nisem našel zdajšnje punce (D86)«.

Kako pa bi sodelujoči mladostniki nudili pomoč? Vsekakor bi pomoč ponudili »Sam bi vsekakor poskušala pomagati (F79)«, se z osebo pogovorili »Z njim bi se pogovorila (B78)« in ji ponudili podporo »Povedal bi jim, da sem tu (G36)«. Nekateri bi z osebo delili lastne izkušnje »Ja, če bi se on meni, prvi odpru no, in mi povedal za svoje težave, potem bi tud jaz, sam tko sam od sebe pa zlo težko oziroma mn verjetno (C120)«, drugi bi opazovali spremembe pri osebi »Najprej bi dolgo časa opazovala spremembe v vedenju (F74)« in šele kasneje reagirali, tretji bi skupaj z osebo razmislili, kako priti do neke rešitve »nato pa situacijo petuhtamo in reagiramo dalje skupaj, ne na prvo žogo (D92)«, kar nekaj izmed njih pa je reklo, da če bi bila situacija preresna in se ne bi počutili kompetentne pomagati, da bi ji predlagali, naj se obrne na odraslo osebo, ki bo vedela, kako reagirati »Če bi vidla, da je situacija predvsem bolj resna, bi se obrnila na katerega od profesorjev ali njihove starše ali celo šolskega psihologa (A113)«.

5. RAZPRAVA

V tem delu povzemam glavne ugotovitve raziskave in pridobljene podatke povezujem s teoretskim izhodiščem.

5.1. Spletna socialna omrežja

Kaj spletna socialna omrežja sploh so? To so aplikacije, ki za svoje delovanje potrebujejo splet, da bi omogočile ustvarjanje in deljenje vsebin na spletu 2.0 (Kaplan in Haenlein, 2010, str. 61). Njihova značilnost je tudi ta, da so dinamična in fleksibilna, po navadi je njihova uporaba popolnoma brezplačna in se ves čas razvijajo tako na področju vsebine kot na področju orodij, ki so na voljo uporabnikom (Whiting in Williams, 2013, str. 363). S tem bi se strinjali tudi mladi v raziskavi, ki so tudi sami dejali, da je eden izmed dejavnikov, zakaj uporabljajo spletna socialna omrežja ta, da so brezplačna. Menim, da je sama vsebina tista, ki mlade v raziskavi najbolj pritegne. Določena spletna socialna omrežja kot so TikTok in Instagram so tako tehnološko naravnana, da vsebino prilagodijo tvojim interesom. Ravno ta personalizacija vsebine omogoča dolgotrajnejšo uporabo spletnih socialnih omrežij, kar potrjujejo tudi mladi v raziskavi.

Mladi so navajali, da najpogosteje uporabljajo Facebook, Instagram in TikTok, vendar poleg teh treh uporabljajo tudi druga spletna socialna omrežja, kot so Snapchat, YouTube, Twitter, Pinterest in Viber. Če pogledamo katera spletna socialna omrežja so izpostavljena v literaturi, opazimo so Facebook, kateremu sledi YouTube, za njim je WhatsApp, ne manjkajo pa tudi Instagram, TikTok idr. (Dixon, 2023) res najbolj uporabljena spletna socialna omrežja, kar se je potrdilo tudi v moji raziskavi, kajti Facebook, Instagram in TikTok uporabljajo čisto vsi sodelujoči v raziskavi. Podjed (2019, str. 77–78) pravi, da so spletna socialna omrežja naslednja velika komponenta, ki zagotavljajo širjenje informacij med ljudmi. Pravi, da posameznikova podoba dobi smisel šele, ko se neka slika ali informacija razširi po Facebooku, Twitterju, Sanpchatu in drugih spletnih socialnih omrežjih, ki ljudi komunikacijsko in informacijsko povezujejo. Tudi s tem bi se mladi v raziskavi strinjali, kajti sami so podajali odgovore, v katerih so poudarili pomembnost zbiranja všečkov, s katerimi naj bi oseba merila svojo vrednost.

Nekoč je komunikacija temeljila na osebnih stikih ali pa na enosmerni komunikaciji, ki so jo izvajali predvsem televizija, radio in pa tudi časopisi, da je bila potreba po interakciji z drugimi zadovoljena. To vse pa se je spremenilo s pojavom spletnih socialnih omrežij, ki so

omogočila lahko in aktivno sodelovanje posameznika z vsemi ljudmi, ki jih ima na svojih spletnih socialnih omrežjih (Urista, Dong in Day, 2009, str. 217). Tako avtorji zaokrožijo spremembo komunikacije iz nekoč na danes. Sicer bi lahko rekli, da danes komunikacija še vedno poteka po televiziji in radiu, a se je to premaknilo zelo v ozadje, kajti na spletu in spletnih socialnih omrežjih, po besedah mladih, ki so sodelovali v raziskavi, najdeš vse kar potrebuješ. Navedli so, da je njihova raba tako zelo razširjena, ker ne potrebuješ nič drugega, kot primerno digitalno napravo in povezavo na internet, sama spletna socialna omrežja pa so brezplačna in lahka za uporabo. Tako mladi potrebo po interakciji ne zadovoljujejo zgolj z gledanjem televizije, časopisa ne berejo sploh več, temveč z dvosmernim komuniciranjem in povezovanjem z ljudmi iz svoje okolice ali pa iz tujine preko spletnih socialnih omrežij.

Od samega začetka njihovega razvoja, spletna socialna omrežja privabljajo milijone uporabnikov, ki pa so jih takoj integrirali v svoj vsakdan. Boyd in Ellison (2007) pravita, da obstaja že veliko raznolikih spletnih socialnih omrežij, ki podpirajo različne naprave, poleg tega pa je uporabnikom ponujena široka izbira vsebin. V tem delu bi se strinjala z avtoricama, kajti res je, danes so v veliko manjšem številu tisti, ki ne uporabljajo vsaj enega spletnega socialnega omrežja in prepričana sem, da bi take lahko našli na prste ene roke, to pa zaključujem tudi po odzivih mladih iz raziskave. Glede na to, da tehnologije (razni telefoni, tablice in računalniki) vedno bolj vstopajo v življenja otrok, breme, ki se tu pojavlja, ne učinkuje le na otroka oziroma mladostnika, temveč na celo družino, saj so oni na prvem mestu zadolženi za učenje varne uporabe naprav in brskanja na njih. Mladi iz raziskave se strinjajo, da je danes glede na način življenja res dobro imeti primerno tehnologijo, če želiš biti na tekočem z vsem kar se dogaja, vendar je pomembno to tehnologijo in spletna socialna omrežja znati varno uporabljati. Nekateri izmed mladih to odgovornost nalagajo staršem, ki bi morali tudi po mojem mnenju biti zgled svojim otrokom.

Deželan (2015) navaja, da so spletna socialna omrežja danes v bliskovitem porastu, zaradi česar so učinki njihove uporabe zelo vsestranski in raznoliki, tudi odvisni od vrste medija in obsega ter načina uporabe, vendar ne smemo pozabiti na osebne značilnosti otroka oziroma mladostnika, ki je uporabnik teh spletnih socialnih omrežij. Avtor to omenja, ker so bile v zadnjih desetletjih povzročene številne spremembe zaradi razmaha digitalne tehnologije. Delim enako mnenje kot avtor, kajti tudi mladi sami pravijo, da kljub temu da so spletna socialna omrežja ena izmed spletnih dejavnosti, ki jim omogoča učenje, druženje in tudi zabavo, je na njih treba biti pozoren na nevarnosti, ki se pojavljajo zaradi vedno večje izpostavljenosti ob uporabi le-teh. Ravno zaradi razmaha tehnologije in želje imeti najboljše naprave, pa to lahko predstavlja tudi finančno breme na družino, kar je izpostavilo kar nekaj sodelujočih.

Glede na to, da avtorji (Bergant in Macur, 2019, str. 274–275; Matjašič, Radovan in Deželan, 2021, str. 286) otroke in mladostnike, ki imajo stik s tehnologijami od rojstva, imenujejo "digitalni domorodci", bi lahko predvidevali, da je njihova digitalna pismenost zelo visoka. Zanje je uporaba tehnologije in spletnih socialnih omrežij nekaj popolnoma vsakdanjega, zato bi moral posameznik znati poiskati informacije, vedeti, kaj je na voljo, te podatke razumeti in se odločiti, kako jih bo uporabil (Heeks, 2018, str. 60–61, Matjašič, Radovan & Deželan, 2021, str. 288). Mladi v odgovorih to potrjujejo, vendar dodajajo, da se jim zdi dejstvo, da vse mlajši otroci dobivajo telefone in imajo možnost brskati po spletu, nekoliko problematično, kajti sami nimajo po mnenju enega sodelujočega še dovolj razvitih sposobnosti presoditi, kaj je varno in kaj ne. Kot sem že prej omenila, mladi odgovornost za varno rabo spleta in spletnih socialnih omrežij nalagajo predvsem na starše, ki pa to delo opravljajo različno dobro. Kar se tiče petega raziskovalnega vprašanja, kako se starost povezuje z uporabo spletnih socialnih omrežij, je možno v raziskavi opaziti predvsem pri tem, s kakšnim namenom določeno spletno socialno omrežje uporabljajo. Mlajši mladostniki, ki so sodelovali, uporabljajo spletna socialna omrežja predvsem za sledenje osebam, usklajujejo vsebine s svojimi prijatelji, sledijo modi, kateri sledijo njihovi vrstniki, predvsem pa uporabljajo spletna socialna omrežja, kot so Snapchat, Instagram in TikTok, pogostost uporabe pa je velika. Pri malo starejših mladih pa so vsebine nekoliko bolj personalizirane, nekoliko manj uporabljajo Snapchat in uporabljajo spletna socialna omrežja, kot so Twitter in Viber, pogostost njihove uporabe pa ni tako velika ali pa se je skozi leta zmanjšala.

Uporabniki spletna socialna omrežja uporabljajo za namene povezovanja z ljudmi, ki jih že poznajo ali pa spoznavajo nove (Ellison, Steinfiels in Lampe, 2007, str. 1143). Matjašič, Radovan in Deželan (2021, str. 292) dodajajo, da mladi svoj čas namenjajo predvsem poslušanju glasbe in uporabi različnih spletnih socialnih omrežij. Avtorji so omenjali tudi »sindrom sledenja drugim vplivnežem«, pri čemer se navezujejo na influencerje, katerim pa sledijo tudi mladi iz raziskave. Tudi sama sem v raziskavi dobila enake podatke, kajti najpogostejši razlog oziroma namen uporabe spletnih socialnih omrežij je povezovanje in z njim povezana komunikacija. Velika večina sodelujočih spletna socialna omrežja uporablja za povezovanje z družino, prijatelji, kar nekaj izmed njih pa je nove prijatelje, tudi iz drugih držav, spoznalo ravno zaradi uporabe spletnih socialnih omrežij, povezali so jih enaki interesi. V literaturi je omenjeno, da so mladi za čas epidemije Covid-19 iskali predvsem informacije o blagu, o novostih glede zdravja in izobraževanja (Eurostat, 2019), mlade sedaj v postkoronskem času zanimajo druge stvari. Privlači jih predvsem možnost pridobivanja različnih informacij, ki pa se tičejo šolskega dela, privlačnost se kaže tudi v lažjem in hitrejšem vzpostavljanju stikov

in ohranjanju le-teh, poleg tega navajajo, da jih privlači tudi to, da lahko ostanejo med uporabo anonimni, če se za to odločijo, kar jim da več svobode pri izražanju in to svobodo v anonimnosti izpostavljajo tudi drugi avtorji. To je tudi odgovor na drugo raziskovalno vprašanje.

Sodelujoči v raziskavi so poleg možnosti pridobivanja informacij, izmenjevanja in vzpostavljanja novih stikov, spremljanja različnih vsebin in oseb so kot pozitivno posledico navajali tudi možnost lažjega učenja, predvsem jezikov. Kar se pa negativnega vidika oziroma posledic uporabe tiče, pa pri mladih prevladuje mnenje, da porabimo veliko preveč časa za različnimi napravami in čas, ki bi ga lahko produktivneje porabili, namenimo uporabi spletnih socialnih omrežij. Seveda to ni vse – mladi so dodali, da je negativna posledica tudi to, da se ves čas primerjaš z nekom, tako po izgledu kot po materialnih dobrinah, kar pa lahko privede do poslabšanja v počutju. Če se dotaknem izjave Cerarja (2007, str. 299), ta navaja, da še vedno potekajo razprave med socialnimi kritiki in raziskovalci, kjer je v ospredju tema spletnih socialnih omrežij, njihovih prednostih oziroma slabostih na odnose, zaradi česar so bile izvedene tudi številne študije. Pokazalo se je, da sta se ustvarila dva pola, in sicer na tiste, ki so mnenja, da spletna socialna omrežja pozitivno učinkujejo na socialno življenje mladih, in na tiste, ki so nasprotnega mnenja, tako da so tudi strokovnjaki zaznali to dvojnost v posledicah uporabe spletnih socialnih omrežij. Pozitivno učinkovanje spletnih socialnih omrežij je, po mnenju mladih, hkrati tudi razlog, zakaj so jim ta tako zelo privlačna. Čeprav so mladi v raziskavi navedli, da je anonimnost pozitivna lastnost uporabe spletnih socialnih omrežij, se hkrati strinjajo, da je to lahko tudi nevarnost, kajti ljudje lahko anonimno shranjujejo objave drugih in jih nato s temi izsiljujejo, podobnega mnenja pa sem tudi sama. Spletno socialno omrežje, za katerega je anonimno shranjevanje še posebej specifično, dodajajo mladi, je Snapchat. To bi bil tudi odgovor na prvo raziskovalno vprašanje.

5.2. Duševno zdravje

Tretje raziskovalno vprašanje je bilo, kako mladi opisujejo svoje duševno zdravje. Če je Svetovna zdravstvena organizacija (World Health Organization, 2022) opredelila definicijo duševnega zdravja s pozitivno definicijo, kjer posameznik zaradi dobrega počutja uresničuje svoje sposobnosti, obvladuje stres, svoje delo opravi produktivno in je sposoben prispevati k skupnosti, v kateri živi, poleg tega pa ta definicija opolnomoči osebo, da svoje duševno zdravje vidi kot nekaj pozitivnega, kar pa predstavlja pozitiven odnos do sebe in posledično do drugih, prispeva pa tudi k pozitivni samopodobi, se je s tem strinjala tudi ena od sodelujočih mladostnic, ki je opredelila samopodobo kot stanje dobrega počutja s samim seboj in s svojim življenjem.

Med mladimi v raziskavi so se razlikovale izkušnje glede oblik poslabšanja duševnega zdravja (ali samopodobe ali anksioznosti ali depresije). Nekateri izmed njih so imeli izkušnjo zgolj z eno, ali pa s kombinacijo dveh, ne pa nujno vseh treh naenkrat.

5.2.1. Samopodoba

Če je Kobal Grum (2000) samopodobo opredelil kot celoto predstav, potez, lastnosti, mnenj in stališč, ki jih posameznik pripiše samemu sebi, prav tako, da je to eno izmed temeljnih področij osebnosti, ki pa se oblikuje že od otroštva naprej, vendar se takrat ne ustavi, temveč se spreminja in razvija celo življenje in da sta pozitiven odnos do samega sebe in samospoštovanje podlagi in zgled za primerljiv odnos z drugimi ljudmi (Skalar, 1990; 1997 v Cerar, 2007, str. 290–294), se s tem strinjajo tudi sodelujoči v raziskavi. Nekateri so samopodobo opredelili kot dobro počutje s samim sabo, medtem ko so se drugi osredotočali predvsem na videnja nas samih nase v primerjavi z drugimi. Vrstniki predstavljajo enega pomembnejših dejavnikov socialnega okolja na mladostnikovo samopodobo in njegovo samospoštovanje, ne nazadnje tudi na odnos do drugih. Iz odnosov z njimi je odvisno, na kakšen način bo mladostnik gledal nase in na svet okoli sebe (Cerar, 2007, str. 290). To lahko potrdim tudi z rezultati raziskave, kjer je mogoče opaziti, da se je vsak izmed udeležениh že primerjal z vrstniki, tako v živo kot preko spleta, in pri vseh je to učinkovalo na nek način. Nekateri so takoj občutili inferiornost do drugih, spet na druge to ni učinkovalo takoj in so se znaki slabšanja pokazali nekoliko kasneje, je pa vsekakor moč najti povezavo zapisanim v literaturi.

Kot omenjeno prej, je eno največjih tveganj za samopodobo socialna primerjava. Mnogi mladi se na spletnih socialnih omrežjih pogosto selektivno predstavljajo, kjer pokažejo le najboljšo verzijo sebe. To lahko mlade pripelje do negativnih socialnih primerjav z videnjem sebe, primerjav svojih sposobnosti in dosežkov (Salomon in Brown, 2018). Tudi tu se rezultati raziskave navezujejo na literaturo, kajti čisto vsi sodelujoči mladi so imeli lastno izkušnjo s slabšanjem samopodobe, kjer pa je bil glavni vzrok drugačna fizična predstavitev. V obdobju mladostništva je izrednega pomena, kakšen je tvoj zunanji videz, kajti za mlade je v tem obdobju ključno, kako te vidijo vrstniki, poleg tega pa se v tem obdobju intenzivneje začne zapeljevanje. To so dodajali nekateri avtorji, sama pa to lahko potrdim z rezultati svoje raziskave, kajti vsi sodelujoči so izjavili, kako pomemben je tvoj zunanji videz, poleg tega pa dodajajo, da je mladostništvo obdobje, ko se pozornost za nasprotni spol poveča, zato se tudi samozavedanje poveča.

5.2.2. (Socialna) anksioznost

Mladi so navajali, da je anksioznost nek neprijeten občutek napetosti in nemira, lahko se pojavi s sprožilcem ali brez in pojavi se lahko ob preobremenjenosti. Čeprav so avtorji omenjali, da se zelo pogosto socialna anksioznost pokaže v šolskem kontekstu, ko imajo mladi težave z javnim nastopanjem ali pa se kažejo pri sklepanju novih prijateljstev, lahko pa tudi pri preprostem pogovoru z vrstniki, je le eden od sodelujočih izpostavil pojav anksioznosti v povezavi s šolo. Sodelujoči so dodali, da v veliki meri anksioznost zajema občutke nervoze, nemira, neprijetnosti, tudi nesamozavesti in dodajajo, da se moramo zavedati, da slabši občutek že ne pomeni socialne anksioznosti, s čimer se strinjajo tudi avtorji. Tako kot pri samopodobi so tudi anksioznost v različnih oblikah občutili vsi, ena mladostnica pa jo ima celo diagnosticirano. Če pogledamo, kako anksioznost opredeli NIJZ (2016, str. 36), ti pravijo, da je to neko »neprijetno čustvo, ki ga po navadi spremljajo telesne in vedenjske spremembe, podobne tistim, ki spremljajo običajen odziv na stres. Lahko se pojavi postopoma ali pa se začne nenadno« in opazimo lahko podobnost.

Spletna socialna omrežja so posebej privlačna za tiste mlade, ki so bolj osamljeni, saj si tam iščejo družbo. S tem se spremeni njihova socialna interakcija, kajti ta ne poteka več osebno, s čimer jim je omogočena anonimnost, s pomočjo katere lažje opazujejo druge (Moharan Martin in Schumacher, 2003). Čeprav je to morda res v nekaterih primerih, mladi v raziskavi menijo, da so spletna socialna omrežja privlačna za vse. Komunikacija preko spleta in spletnih socialnih omrežij omogoča mladim, ki imajo slabše socialne veščine, uravnavati negativna stanja, ki so nastala kot posledica osamljenosti (prav tam). S tem se mladi večinoma strinjajo, čeprav razlog uporabe ni osamljenost in dodajajo, kot sem omenila pri spletnih socialnih omrežjih, da je lahko anonimnost tudi izjemno nevarna, še posebej zaradi povečanja možnosti zlorab in izsiljevanja.

5.2.3. Depresija

Mladi navajajo, da je depresija neko stanje, kjer oseba ne more več normalno funkcionirati, občuti žalost in njeno razpoloženje ves čas niha, pojavi pa se lahko v različnih intenzitetah. Povezavo s tem lahko najdemo tudi v literaturi, kjer različni avtorji dodajajo, da je depresija resna, a pogosta bolezen, ki se pri obolelih osebah pogosto pojavlja. Vpliv ima lahko na posameznikova čustva, kognicijo, vedenje in odnose do drugih oseb (Smith, 2022, str. 7). Depresija se najpogosteje prvič pojavi v obdobju mladostništva (American Psychiatric Association, 2021) in obstaja možnost, da se pojavi kot enkratna izkušnja, kjer oseba v življenju doživi le eno epizodo (World Health Organization, 2023).

Dernovšek, Gorenc in Jeriček (2012, str. 60) pravijo, da je pri otrocih in mladostnikih dejavnikov tveganja za razvoj depresije veliko. Med temi dejavniki so najpogostejši izguba bližnje osebe, prekinitev ljubezenskih odnosov, kronične bolezni, težave v šoli, močan stres in zlorabe ter nerešene travme iz otroštva. Če povežem z raziskavo, so mladi navajali, da so depresijo občutili ob nekih večjih stresnih dogodkih, kot je lahko prekinitev ljubezenskega odnosa z dekletom, ker ga je to prevaralo, medtem ko je bil sam v bolnišnici in je to izvedel preko objavljene slike na enem od spletnih socialnih omrežij. Povzročila jo je lahko preobremenjenost v šoli ali pa je mladostnica težave od otroštva nabirala v sebi, dokler ni bilo kasneje v srednji šoli preveč in je po njenih besedah to bruhalo iz nje.

Čeprav se mladi zavedajo, da vsako slabo počutje še ne pomeni depresije pa opozarjajo, da je danes pojem depresija v pogovoru mladih pogosto prekomerno napačno uporabljen kljub zavedanju, kaj depresija dejansko je.

5.3. Vloga socialnega dela pri delu z mladimi s težavami v duševnem zdravju

Kljub temu da literatura pripisuje socialnemu delu velik pomen, pa mladi v raziskavi poročajo o mešanih izkušnjah. Nekateri vedo, da so strokovni delavci v šolah socialni delavci in da lahko dobijo njihovo pomoč, spet drugi pa ne vedo, kaj te osebe sploh počnejo. Glede na to, da se velika večina ne bi obrnila na strokovnjaka po pomoč, med katere štejemo tudi socialne delavce, to pripisujem tudi morebitnemu neznanju o samem poklicu socialnega dela in pomoči, ki so jo lahko deležni.

Poštrak (2003) našteva nekaj primerov delovanja socialnih delavcev izven okvirov izobraževalnih ustanov, katerih pa mladi v raziskavi sploh niso omenjali. Morebiten razlog za to bi lahko bil ta, da mladi niso imeli lastnih izkušenj z drugimi organizacijami in društvi.

5.4. Spletna socialna omrežja in duševno zdravje mladih, ki se šolajo

V naši socialni konstrukciji realnosti igrajo mediji in popularna kultura pomembno vlogo, kajti postajajo vedno bolj običajno okolje vseh generacij, predvsem za mlade pa predstavljajo novo obliko socializacije, ki je popolnoma drugačna od tiste njihovih staršev (Ule, 2008). Tako je bilo v pogovoru z mladimi moč slišati, da so bili njihovi starši veliko bolj veseli v primerjavi z njimi, saj je bil njihov vsakdan popolnoma drugače strukturiran. Kuhar (2004) pripomni, da je danes meja med fikcijo in realnostjo vedno bolj zabrisana, paralele tega pa lahko najdem tudi

v rezultatih lastne raziskave, kajti mladi so navajali, da je premik v virtualni svet vedno bolj zaželen.

Po mnenju Gonzalesa in Hancocka (2011) so spletna socialna omrežja oblikovana tako, da na njih delimo kar se da veliko informacij z drugimi, vključujoč naša mišljenja, slike in interesne dejavnosti, vendar imajo ravno zaradi tega dovolj veliko moč, da prizadenejo našo trenutno zavest. Tako zasebnost več ni samoumevna pravica, ki bi bila zapisana v svete knjige ali ustavo, ampak vedno bolj postaja tržna dobrina, ljudje pa se vse pogostejše prostovoljno predajo nadzoru drugih, kjer so pripravljeni deliti informacije o sebi, še posebej, če precenijo, da imajo korist od tega (Humphreys, 2011, str. 577). Rezultati raziskave to potrjujejo, kajti navajali so, da je ravno zaradi vedno manjše zasebnosti, treba biti vedno bolj previden pri sami uporabi spletnih socialnih omrežij in ne deliti osebnih informacij z vsakomer, še najbolje pa je profile postaviti na zasebno, tako ne bo imel vsak dostopa do njih.

Številni avtorji omenjajo tudi izraz strah pred zamujenimi priložnostmi (ang. *fear of missing out*), kjer je bistvo to, da spletna socialna omrežja delujejo kot gorivo za strah pred zamujenimi priložnostmi, katerih informacije o dogodkih in krajih posameznik ves čas dobiva preko različnih spletnih socialnih omrežij in jih sam zamuja, to pa lahko pripelje do občutkov tesnobe, nezadovoljstva in nevrednosti (Abel, Buff in Burr, 2016; Reš in Janežič, 2017, str. 88). Povezave s tem so navajali tudi sodelujoči v raziskavi. Pravijo, da obstaja strah pred zamujenimi priložnostmi, kjer dodajajo, da ravno zaradi tega ves čas gledajo in brskajo po spletnih socialnih omrežjih, da ne bi česa zamudili, kar pa zna biti obremenjujoče. Menim, da se ta obremenjenost pojavi ravno zaradi tega, ker smo vedno bolj vajeni ogromnega dotoka informacij in se nam zdi, da če kaj spregledamo, se nam poruši nek sistem, zato to zaznamo kot strah.

Mladi si danes ne morejo predstavljati sveta, kjer ne bi bilo tehnologije, ki bi bila povezana s spletom, saj s tem danes zadovoljujejo številne lastne potrebe. Mladi so mnenja, da se odvisnost res veliko bolj pojavlja, kjer je eden izmed njih celo precenil in povedal, da ima danes 80 % mladih telefone v rokah, kamor koli pogledaš, kar pa bi lahko bil odgovor na četrto raziskovalno vprašanje. Enakega mnenja sta tudi Bergant in Macur (2019, str. 275), ki dodajata, da je uporaba sodobnih tehnologij in posledično z njimi tudi uporaba spletnih socialnih omrežij danes že zelo integrirana v naša življenja, da lahko govorimo tudi o odvisnostih.

Za konec bi dodala besede avtorja Dana Podjeda (2019, str. 140), ki pravi, da tisti, ki ves čas ne deli z drugimi o svojem življenju, je nenavaden, sumljiv, morda tudi nevaren. Napram temu pa tisti, ki nič ne skriva od drugih in se razkazuje, velja za ravno nasprotno. Tega ne pripisuje zgolj politikom in zveznikom, temveč tudi navadnim ljudem. Avtor s tem meni, da je

družbeni svet, v katerem živimo, vedno bolj utemeljen na konceptu hipervidnosti, kjer je glavno vodilo »videti je dobro, videti vse pa boljše«, ki ga je priredil in vzel iz romana Krog (2014).

5.5. Kritično ovrednotenje uporabljene metodologije

Moj namen je bil že od začetka izvesti intervjuje z mladimi različnih starosti in da bi reprezentirali oba spola v vsaki izobrazbeni kategoriji. Zdi se mi, da sem dobila koristne informacije, povezane z uporabo spletnih socialnih omrežij in duševnim zdravjem mladih. Če bi imela možnost, bi v raziskavo vključila večje število mladostnikov, da bi dobila nekoliko bolj nasičene podatke in da bi v vsaki izobrazbeni kategoriji bila več kot le en fant in eno dekle, kar bi veliko lažje posplošila na njihovo starostno skupino, kar pa sedaj težko storim. Za to sem se odločila, ker sem želela dobiti pogleda obeh spolov. Po analizi svojega dela sem prišla do spoznanja, da bi bilo smiselno kateremu mladostniku postaviti še kakšno vprašanje, se morda nekoliko bolj osredotočiti na njihove lastne izkušnje in na načine nudenja pomoči, ki bi bili po njihovem mnenju najboljši.

6. SKLEPI IN PREDLOGI

Ugotovitve, do katerih sem prišla, ko se opravila intervjuje z rejniciami in strokovnimi delavkami, strnjeno povzemam v tem poglavju.

- Mladi, ki so sodelovali v raziskavi, samopodobo opredeljujejo kot celoto posameznika, po kateri se razlikujemo od drugih ljudi. Pravijo, da je veliko več primerov negativne lastne samopodobe, kjer se posameznikovo počutje poslabša, vendar se zavedajo, da je samopodoba lahko tudi pozitivna in se tako posameznikovo stanje izboljša. Vsi so tudi opisali lastne izkušnje večinoma poslabšanja samopodobe, čeprav je eden od sodelujočih svojo samopodobo čez čas izboljšal. Ta pojem so mladi v raziskavi še najbolj poznali in ga znali opisati.
- Pri anksioznosti so mladi povedali, da se ta razvije zaradi pretirane preobremenjenosti, za katero so značilne napetosti, strah in zaskrbljenost, dodali pa so še, da se lahko sproži s sprožilcem ali brez njega. Ta pojem je bil edini, ki ga vsi sodelujoči niso poznali, a so po nadaljnjem pogovoru ugotovili, da so imeli prav vsi že izkušnjo z neko obliko vznemirjenosti, ki bi jo lahko pripisali anksioznosti.
- Za depresijo so rekli predvsem to, da je to neko stanje nezmožnosti normalno funkcionirati, pri katerem so pogosto prisotni občutki žalosti in prekomernega razmišljanja. Medikalizacijo in hospitalizacijo so omenili le pri tem pojmu, dodali pa so še, da mladi ta pojem danes prekomerno in napačno uporabljajo za vsako poslabšanje stanja oziroma za vsak občutek žalosti, kar se jim pa ne zdi prav.
- Ker so si nekatera področja duševnega zdravja zelo blizu in so skoraj ves čas prepletena, so mladi navajali, da vidijo povezanost med zgoraj naštetimi pojmi, še posebej med samopodobo in anksioznostjo. Iz njihovih lastnih izkušenj so prišli do ugotovitve, da sta slabša samopodoba in anksioznost nastopili skupaj, pri nekaterih se je slabša samopodoba pojavila pred anksioznostjo, pri drugih ravno obratno. Da sta povezanost in preplet res prisotna, potrjujejo mladi, ki imajo medicinsko diagnozo (anksioznost in depresija), ki so jo dobili istočasno.
- Vsi sodelujoči uporabljajo spletna socialna omrežja. Najpogosteje uporabljajo Instagram, TikTok, Facebook, tudi Snapchat, Twitter in Pinterest. Najnižja starost, pri kateri so dobili prva spletna socialna omrežja, je 9 let, najvišja pa 18 let. Kdaj je kdo dobil določeno spletno socialno omrežje, pa je odvisno od drugih faktorjev, med drugim so nekateri morali čakati na dovoljenje staršev, večina pa jih je imela proste roke.

- Mladi spletna socialna omrežja uporabljajo zelo pogosto. Nekateri so navedli tudi ure uporabe, ki pa se giblje od ure in pol do šest ur na dan. Posebej so vsi navajali, da pred spanjem najpogosteje in najdlje časa porabijo za spletno socialno omrežje TikTok.
- Sodelujoči so navajali kar nekaj prednosti uporabe spletnih socialnih omrežij, med drugim za pridobivanje informacij (tudi o delu za šolo), ohranjanje stikov in vzpostavljanje novih, pridobivanje novih idej, jezikov in pa možnost ohranjati anonimnost. Pri slabostih pa so navajali predvsem prekomerno porabo časa, ki ga namenijo spletnim socialnim omrežjem, različne oblike zlorabe, izsiljevanja, kot slabost so omenili tudi prisotnost mladoletnih uporabnikov, ki so izpostavljeni različnim vrstam nevarnosti, če nimajo primerne starševskega nadzora, tudi pomanjkanje komunikacije med starši in otroki.
- Kar se varnosti tiče, so mladi poudarili pomembnost previdnosti pri uporabi spletnih socialnih omrežij in dodali, da je najbolje osebne podatke varovati, to pa možno storiti tako, da lastne profila postavimo na zasebni status in blokiramo neznane sumljive osebe.
- Mladi na svojih profilih večinoma objavljajo slike sebe in prijateljev, tudi kakšen video sebe in okolja, slike živali, knjig, potovanj in pesmi. Nekateri so omenili, da objavljajo redko in da raje opazujejo, kaj se dogaja, če pa že objavijo kaj, to storijo le zato, da imajo nekaj objavljeno.
- Kar se kritičnosti objav tiče, so mladi dokaj kritični, kjer predvsem slavnim osebam zamerijo prekomerno uporabo različnih filtrov in predelave slik, s katerimi se nato mladi primerjajo in postavijo cilje, da bi izgledali enako. Dodali pa so tudi to, da bo vedno težje zaznati lažno objavo zaradi porasta umetne inteligence, ki pa je že povzročila nekaj zmešnjav in debat.
- Mladi, ki so sodelovali v raziskavi, so dejali, da se oni sami z objavljenim večinoma ne obremenjujejo preveč, vendar jih določene objave znajo razjeziti, določene sodelujoče pa so celo prizadele. Dodali so, da so odzivi ljudi na spletu različni in nepredvidljivi, da prevladujejo negativni odzivi, še posebej pod objavami oseb, ki omenjajo splav, LGBTQ+ teme in objavami nekoliko polnejših ljudi.
- Mladi na spletu predvsem spremljajo slavne osebe in pa svoje znance. Pri vsebinah, ki jih spremljajo, pa se da najti vse; od narave, živali, mode, nege do avtomobilov in dizajna.
- Sodelujoči so dodali, da mladi in tudi drugi uporabniki spletnih socialnih omrežij občutijo breme ob uporabi le-teh, kajti prisotno je konstantno primerjanje z drugimi, ki

povzroči poslabšanje v počutju. Omenjali so tudi povečane občutke izločenosti in nesprejetosti, tudi osamljenosti in strah pred zamujenimi priložnostmi.

- Pri pomoči, ki so je bili sami deležni, je prevladovala pomoč družine, predvsem mame in sestre, skoraj vsi so omenili, da strokovne pomoči ne bi iskali takoj, temveč bi si najprej pomagali na druge načine, če bi bilo pa nevzdržno, bi se pa odločili za strokovno pomoč. Nekateri izmed sodelujočih so rekli, da za pomoč ne bi prosili nikogar in bi si sami pomagali. Dodali pa so, da je primerno pomoč zanje poiskal učitelj, ko je opazil spremembe pri njih, za kar se jim mladi zahvaljujejo.
- Mladi pa bi po njihovem mnenju pomoč osebi, ki jo potrebuje, nudili najprej s pogovorom z njo, ji nudili zaupanje, podporo, s pomočjo ne bi bili vsiljivi, ampak bi pustili, da jim oseba pove, kolikor sama želi v tistem trenutku povedati, skupaj bi razmislili o iskanju rešitev in ne nazadnje, če sami osebi ne bi znali pomagati, bi jo napotili k neki odrasli osebi, ki bi znala bolje reagirati in pomagati.

Na koncu pa predstavljam še predloge, do katerih sem prišla s pomočjo rezultatov raziskave.

- Menim, da bi bilo smiselno kot preventiven način zmanjševanja učinkov uporabe spletnih socialnih omrežij na mlade to, da bi se omejila uporaba naprav in spletnih socialnih omrežij (mlajšim) mladostnikom, s čimer bi preprečili prekomerno porabljen čas in preobremenjenost po uporabi le-teh. To bi lahko naredili z dogovorjenim dnevnim uporabljenim časom (ang. *screen time*), v katerega pa se ne bi štel čas, ki ga mladi namenijo delu za šolo. Pri mlajših otrocih in mlajših mladostnikih bi starši lahko imeli na svojih napravah aplikacije za starševski nadzor, ki bi omejile pretirano uporabo, poleg tega pa bi preprečile stik z določenimi vsebinami.
- Glede na to, da so mladi izpostavili, da jih je strah oziroma sram govoriti z odraslimi o svojem počutju in stiskah, dokler to stanje ne postane nevzdržno, bi to bilo treba spremeniti. Začeti bi bilo treba že doma, kjer bi starši s svojim zgledom dali mladostnikom vedeti, da je govor o čemer koli dovoljen in da nobena tema ni tabu tema. Treba bi bilo vzpostaviti boljše odnose doma, tako se po pomoč mladi ne bi zatekali k prijateljem, čeprav s tem ni nič narobe ali pa se zapirali vase, ker bi imeli doma podporo. Starši bi lahko za začetek delili kakšne svoje izkušnje z uporabo spleta in spletnih socialnih omrežij, mladi pa bi odziv vrnil.
- Menim, da bi se o temi stisk in uporabi spletnih socialnih omrežij moralo veliko več govoriti tudi v javnosti, predvsem v šolah, kjer bi morale potekati razne delavnice na temo zaupanja in deljenja stisk ob uporabi spletnih socialnih omrežij. Čeprav delavnice

na temo varna uporaba interneta obstaja in sem jo obiskala tudi sama, se mi zdi da bi morale delavnice potekati tudi na temo resničnosti in neresničnosti vsebin na spletnih socialnih omrežjih, kjer bi se poudarjalo na prisotnost raznih filtrov in drugih predelav, katere bi mladi lažje in hitreje zaznali in se s tem manj obremenjevali in primerjali.

- Glede na rezultate, ki sem jih dobila, menim, da bi bilo treba tudi večkrat poudariti, da če poiščeš pomoč, nisi nič manj »kul«, nisi drugačen in ni s tabo nič narobe. Treba bi bilo večkrat omeniti, na koga se lahko obrneš, ko si v stiski in kaj lahko od pomoči pričakuješ. Iz lastnih izkušenj in pridobljenih rezultatov vidim, da mladi o strokovni pomoči ne vedo prav veliko, kar bi bilo dobro spremeniti.
- Kot kurativni predlog pa bi po mojem mnenju bilo dobro, da se z mladostniki čim več pogovarja, da se jim zagotovi varnost, se poudari, da nam kot osebi, s katero govorijo, lahko zaupajo. Predvsem se mi zdi pomembno osebo poslušati, ji pustiti, da ti pove, kar sama v tistem trenutku želi in ne preveč siliti vanjo. Smiselno bi bilo tudi osebi omeniti, da obstaja primerna strokovna pomoč, ki pa jo v ničemer ne spremeni, če se odloči zanjo. Kasneje bi bilo dobro vzpostaviti podporno mrežo ljudi okoli mladostnika, ki bi vsebovale bližnje, vrstnike in pa tudi strokovnjake.
- Po lastnih izkušnjah in informacijah pridobljenih od drugih kolegic, bi dodala, da je pomen socialnega dela v izobraževalnih ustanovah nekoliko v ozadju. Strokovne delavke, ki so zaposlene v šolstvu, vse po izobrazbi niso socialne delavke, zato jim znanje o socialnem delu manjka in primerne pomoči ne morejo nuditi. Glede na normative, ki jih morajo izpolnjevati menim, da bi bilo bolje, če bi bili v izobraževalnih institucijah zaposleni vsaj dve strokovni socialni delavki, ki bi podporo in pomoč nudile tako otrokom in mladostnikom kot druga drugi.

7. UPORABLJENA LITERATURA

1. Abel, J. P., Buff, C. L. & Burr, S. A. (2016). Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14(1), str. 33–44. <https://www.clutejournals.com/index.php/JBER/article/view/9554/9632>
2. American Psychiatric Association. 2020. What Is Depression? <https://www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression>
3. American Psychiatric Association. 2021. What Is Depression? <https://www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression>
4. Asmussen, K. A., Corlyon, J., Hauari, H. & La Placa, V. (2007). *Supporting Parents of Teenagers: raziskovalno poročilo*. Policy Research Bureau. https://www.researchgate.net/publication/228589360_Supporting_Parents_of_Teenagers
5. Aviram, U. (2002). The Changing Role of the Social Worker in the Mental Health System. *Social Work in Health Care*, 35(1–2), str. 615–632. https://www.researchgate.net/publication/11092563_The_Changing_Role_of_the_Social_Worker_in_the_Mental_Health_System
6. Beirão, D., Monte, H., Amaral, M., Longras, A., Matos, C., & Villas-Boas, F. (2020). Depression in adolescence: a review. *Middle East Current Psychiatry*, 27(1), str. 1–9. https://www.researchgate.net/publication/346015493_Depression_in_adolescence_a_review/fulltext/60a3a1aea6fdccb8dc63584e/Depression-in-adolescence-a-review.pdf?origin=publication_detail
7. Bergant, T. & Macur, M. (2019). Od zabave do zasvojenosti – o digitalnih medijih. *Slovenska pediatrija*, 26(1), str. 276–283. https://www.researchgate.net/publication/353906666_OD_ZABAVE_DO_ZASVOJENO_STI_-_O_DIGITALNIH_MEDIJIH_Slovenska_pediatrija_2019_26_276-283 .
8. Boyd, D. (2014). *It's complicated: The social lives of networked teens*. Yale University Press. https://www.researchgate.net/publication/281562649_It%27s_Complicated_The_Social_Lives_of_Networked_Teens
9. Boyd, D. M. & Ellison, N. B. (2007). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), str. 210–230. <https://onlinelibrary.wiley.com/action/showCitFormats?doi=10.1111%2Fj.1083-6101.2007.00393.x>

10. Brown B. B. & Larson J. (2009). Peer relationships in adolescence. *Handbook of adolescent psychology*, 2(1), str. 75–103.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/9780470479193.adlpsy002004>
11. Cash, T. F. (1997). *The Body Image Workbook*. New Harbinger Publications.
12. Cerar, M. (2007). Vpliv mladostnikovega samovrednotenja na iskanje socialnih stikov prek spleta. *Socialna pedagogika*, 11(3), str. 287–310.
<https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:doc-5B7WO48F/c0da665d-ec57-4b53-8918-b1d0a323fdb/PDF>
13. Čačinovič Vogrinčič, G. (2010). Soustvarjanje pomoči v jeziku socialnega dela. *Socialno delo*, 49(4), str. 239–245. <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-8WEWOOF9>
14. Čačinovič Vogrinčič, G. (2020). Socialno delo v osnovni šoli: Soustvarjanje podpore in pomoči družinam s številnimi izzivi in preprečevanje socialne izključenosti. *Socialno delo*, 59(2–3), str. 163–176. https://www.revija-socialnodelo.si/mma/5_a_inovi_Vogrin_i_.pdf/2020062314065068/
15. Dernovšek, M. M. & Jeriček, H. (2012). *Ko te strese stres: kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje*. Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
16. Dernovšek, M. Z., Šprah, L. & Hočevār, D. (2018). *Depresija in bipolarna motnja razpoloženja: priročnik za vse, ki si želijo vedeti več o duševnih motnjah in bolje poskrbeti za svoje duševno zdravje*. Založba ZRC, ZRC SAZU.
17. Deželan, T. (2015). *Young people and Democratic Life in Europe*. European Youth Forum.
18. Dixon, S. (2023). Global social networks ranked by number of users 2023. <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>
19. Dobson, K. & Dozois, D. (ur.). (2008). *Risk factors in depression*. Academic Press: Elsevier.
20. Ehmke, R. (b. d., a). *How Using Social Media Affects Teenagers*. <https://childmind.org/article/how-using-social-media-affects-teenagers/>
21. Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The Benefits of Facebook “Friends”: Social Capital and College Students’ Use of online Social Network Sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), str. 1143–1168.
https://www.researchgate.net/publication/220438224_The_Benefits_of_Facebook_Friends_Social_Capital_and_College_Students%27_Use_of_Online_Social_Network_Sites
22. Erikson, E. H. (2014). *Identiteta in življenjski cikel*. Umco d. d.

23. Erjavec, K. & Volčič, Z. (1999). *Odraščanje z mediji: rezultati raziskave Mladi in mediji*. Zveza prijateljev mladine Slovenije.
24. Eurostat (2019). *Being young in Europe today – digital world*.
https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Being_young_in_Europe_today_-_digital_world&oldid=501284%23Information_and_communications_technology_skills#Information_and_communications_technology_skills
25. Fardouly, J. & Vartanian, L. R. (2015). Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body concerns. *Body Image*, 12(1), str. 82–88. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1740144514001375>
26. Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanina, L. R. & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13(1), str. 38–45. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S174014451400148X>
27. Flaker, V. (1993). Duševno zdravje in socialno delo. *Socialno delo*, 32(5–6), str. 29–39. <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-8EEMZZOO>
28. Forman-Hoffman, V., McClure, E., McKeeman, J., Wood, C. T., Middleton, J. C., Skinner, A. C., Perrin, E. M. & Viswanathan, M. (2016). Screening for major depressive disorder in children and adolescents: a systematic review for the US preventive services task force. *Annals of Internal Medicine*, 164(5), str. 342–349. <https://doi.org/10.7326/m15-2259>
29. French D. C., Cheung H. S. (2018). Peer relationships. V Jennifer, E. L. & Prerna, B. (ur.). *Handbook of adolescent development research and its impact on global policy* (str. 130–149). Oxford University Press. https://books.google.si/books?hl=sl&lr=&id=6PdJDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA130&ots=5rvxMaZyW_&sig=TZskA9KTRXijciO6q4bHjPpkjo&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
30. 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), str. 79–83. https://www.researchgate.net/publication/49843871_Mirror_Mirror_on_My_Facebook_Wall_Effects_of_Exposure_to_Facebook_on_Self-Esteem
31. Hayward, C. & Sanborn, K. (2002). Puberty and the emergence of gender differences in psychopathology. *Journal of Adolescent Health*, 30(4), str. 49–58. [https://www.jahonline.org/article/S1054-139X\(02\)00336-1/pdf](https://www.jahonline.org/article/S1054-139X(02)00336-1/pdf)

32. Heeks, R. (2017). *Information and Communication Technology for Development (ICT4D)*. Routledge.
33. Humphreys, L. (2011). Who's Watching Whom? A Study of Interactive Technology and Surveillance. *Journal of Communication*, 61(4), str. 575–595.
https://www.researchgate.net/publication/230265571_Who's_Watching_Whom_A_Study_of_Interactive_Technology_and_Surveillance
34. Jeri-Yabar, A., Sanchez-Carbonel, A., Tito, K., Ramirez-del Castillo, J., Torres-Alcantara, A., Denegri, D. & Carreazo, Y. (2019). Association between Social Media Use (Twitter, Instagram, Facebook) and Depressive Symptoms: Are Twitter Users at Higher Risk? *International Journal of Social Psychiatry* 65(1), str. 14–19.
<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0020764018814270>
35. Kaplan, A. M. & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), str. 59–68.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0007681309001232>
36. Kobal Grum, D. (2000). Temeljni vidiki samopodobe. Pedagoški inštitut.
37. Konec Juričič, N. (2014). Prepoznavanje in obravnava depresije in samomorilnosti pri pacientih v ambulantni družinskega zdravnika : priročnik za strokovnjake na primarni zdravstveni ravni. https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/12/prirocnik_prepoznavanje_in_obravnav_a_depresije_in_samomorilnosti.pdf
38. Kuhar, M. (2002). O telesni samopodobi mladih. *Socialna pedagogika*, 6(3), str. 255–277.
<http://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:doc-FKVXC1BY/a386b3fd-0901-46e0-9bab-303751332d2f/PDF>
39. Kuhar, M. (2004). *V imenu lepote: družbena konstrukcija telesne samopodobe*. Fakulteta za družbene vede.
40. Mander, J., Buckle, C. & Moran, S. (2020). *Social: GlobalWebIndex's flagship report on the latest trends in social media: poročilo*.
<https://amai.org/covid19/descargas/SocialGlobalWebIndex.pdf>
41. Maraž, M. (2020). Depresija, najbolj razširjena duševna motnja.
<https://prinstitut.com/depresija-najbolj-razsirjena-dusevna-motnja/>
42. Masten, R. (2017). Duševno zdravje na prehodu v odraslost. *Kairos – Slovenska revija za psihoterapijo*, 11(3–4), str. 95–109.
<https://kairos.skzp.org/index.php/revija/article/view/379>

43. Matjašič, M., Radovan, M. & Deželan, T. (2021). Uporaba informacijsko-komunikacijske tehnologije in spletnih okolij. V Miran, L. & Tomaž, D. *Mladina 2020: položaj mladih v Sloveniji* (str. 283–300). Založba Univerze v Ljubljani. <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-4PASDZFN/29d81cc8-5d01-487f-9be3-f73af1847dff/PDF>
44. Mesec, B. (2007). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu II: študijsko gradivo*. Fakulteta za socialno delo.
45. Mesec, B. (2009). *Načrtovanje raziskave*. Fakulteta za socialno delo.
46. Mohoaran Martin, J. in Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the internet. *Computers in Human Behaviour*, 19(6), str. 659–671. https://www.researchgate.net/publication/223261014_Loneliness_and_social_uses_of_the_Internet
47. Moreh, S. & O'Lawrence, H. (2016). Common risk factors associated with adolescent and young adult depression. *Journal of Health and Human Services Administration*, 39(2), str. 283–310. <https://www.jstor.org/stable/44504679>
48. Ličen, N. (2014). Albert in Leonida Mrgole: Izštekanji najstniki in starši, ki štekajo. *Andragoška spoznanja*, 20(4), str. 89–90. <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-AGAY21I8>
49. Murphy E., Dooley B., Menton A., Dolphin L. (2016). What factors mediate the relationship between global self-worth and weight and shape concerns? *Eating Behaviors*, 21(1), str. 142–149. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1471015316300034>
50. Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2016). Zasvojenost z igranjem računalniških iger med slovenskimi osmošolci. <https://nijz.si/zivljenjski-slog/zasvojenost-z-igranjem-racunalniskih-iger-med-slovenskimi-osmosolci/>
51. Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2019). November: mesec preprečevanja zasvojenosti – Zasvojeni smo lahko tudi s tehnologijami. <https://nijz.si/zivljenjski-slog/nekemicne-zasvojenosti/november-mesec-preprecevanja-zasvojenosti-zasvojeni-smo-lahko-tudi-s-tehnologijami/>
52. Patton, G. C. & Viner, R. (2007). Pubertal transitions in health. *Adolescent Health*, 369(9567), str. 1130–1139. [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(07\)60366-3/fulltext#back-bib83](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(07)60366-3/fulltext#back-bib83)
53. Podjed, D. (2019). *Videni : Zakaj se vse več opazujemo in razkazujemo*. Založba ZRC.

54. Poljak Lukek, S. (2017). *Ko odnosi postanejo družina. Oblikovanje edinstvenosti in povezanosti skozi razvojna obdobja družine*. Celjska Mohorjeva družba, Prva slovenska založba.
55. Poštrak, M. (2003). Kaj posebnega lahko ponudi socialno delo pri delu z mladimi. *Šolsko svetovalno delo*, 8(3–4), str. 26–33. https://www.fsd.uni-lj.si/izobrazevanje/dodiplomski-studij/ucni_nacrti/program_1%20_stopnje/44/
56. Poštrak, M. (2015). Koncepti socialnega dela z mladimi. *Socialno delo*, 54(5), str. 269–280. <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-6I9TMWUA>
57. Puklek Levpušček, M. (2006). *Socialna anksioznost v otroštvu in mladostništvu: razvojni, šolski in klinični vidik*. Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
58. Reš, Š. & Janežič, Z. (2017). Prekomerna uporaba in zasvojenost s spletom ter digitalnimi tehnologijami pri otrocih in mladostnikih. *Šolsko svetovalno delo*, 21(2/3), str. 84–90. <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-BXYXNUIY>
59. Royal Society of Public health. (2017). Instagram ranked worst. For young people's mental health. <https://www.rsph.org.uk/about-us/news/instagram-ranked-worst-for-young-peoples-mental-health.html>
60. Saiphoo, A. & Vahedi, Z. (2020). Social networking site use and self-esteem: A meta-analytic review. https://www.researchgate.net/publication/336797402_Social_Networking_Site_Use_and_Self-Esteem_A_Meta-Analytic_Review/citation/download
61. Salomon, I. & Brown, C. S. (2019). The Selfie Generation: Examining the Relationship Between Social Media Use and Early Adolescent Body Image. *The Journal of Early Adolescence*, 39(4), str. 539–560. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0272431618770809>
62. Segal, P. S. & Baumohl, J. (1981). Social work in practice in community mental health. *Social Work*, 26(1), 16–24. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7833691/>
63. Selak, Š., Žmavc, M., Vinko, M., Lavtar, D. & Rehberher, M. (2022). *Nekemične zasvojenosti v Sloveniji. Izbrani rezultati Nacionalne raziskave o tobaku, alkoholu in drugih drogah 2018*. Nacionalni inštitut za javno zdravje. <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-ALTTHHI5/7475dd51-31b1-4664-a025-d903eec11621/PDF>
64. Smith, L. L. (2022). *Anxiety & Depression Workbook for Dummies*. John Wiley & Sons.
65. Thompson, T., Mathias, P., & Lyttle, J. (1994). *Lyttle's mental health and disorder*. Baillière Tindall.

66. Tomori, M. (2004). Preprečevanje samomora pri mladostnikih. V Andrej, M. & Saška, R. (ur.), *Slovenija s samomorom ali brez* (str. 79–90). DZS.
67. UCF Online. (b. d.). *Youth Mental Health Services and the Role of Social Workers*. <https://www.ucf.edu/online/healthcare/news/youth-mental-health-services-and-the-role-of-social-workers/?amp>
68. Ule, M. (2008). *Za vedno mladi? Socialna psihologija odraščanja*. Fakulteta za družbene vede.
69. Uradni list Evropske unije. *Priporočilo Sveta z dne 22. maja 2018 o ključnih kompetencah za vseživljenjsko učenje* (2018/C 189/01). [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018H0604\(01\)&from=NL](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018H0604(01)&from=NL)
70. Urista, M. A., Dong, Q. & Day, K. D. (2009). Explaining why young adults use MySpace and Facebook through uses and gratification theory. *Human Communication*, 12(2), str. 215–229. <https://www.zotero.org/ryanguy/items/A89QV76T>
71. Vertot, N. (2009). *Mladi v Sloveniji*. Urad RS za statistiko.
72. Voelker D. K., Reel J. J. & Greenleaf C. (2015). Weight status and body image perceptions in adolescents: Current perspectives. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 6(1), str. 149–158. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.2147/AHMT.S68344>
73. Zupančič, M. (2020). Opredelitev razvojnega obdobja in razvojne naloge v mladostništvu ter na prehodu v odraslost. V Ljubica, M. U. & Maja, Z. (ur.), *Razvojna psihologija* (str. 644–665). Znanstvena založba Filozofske fakultete. https://issuu.com/znanstvenazalozbaff/docs/razvojna_70e48028190633
74. Zupančič, M., & Svetina, M. (2020). Socialni razvoj v mladostništvu in na prehodu v odraslost. V Ljubica, M. U. & Maja, Z. (ur.), *Razvojna psihologija* (str. 769–821). Znanstvena založba Filozofske fakultete. https://issuu.com/znanstvenazalozbaff/docs/razvojna_70e48028190633
75. Zupančič, T. (2020). *Izkušnje mladih z uporabo socialnih omrežij in stališča o njihovem vplivu na samopodobo (diplomsko delo)*. <https://repozitorij.uni-lj.si/Dokument.php?id=130408&lang=slv>
76. Walker, S. (2003). Social Work and Child Mental Health: Psychosocial Principles in Community Practice. *The British Journal of Social Work*, 33(5), str. 673–687. <http://www.jstor.org/stable/23720067>
77. Walker, S. (2011). *The Social Worker's Guide to Child and Adolescent Mental Health*. Jessica Kingsley Publishers.

78. Whiting, A. & Williams, D. (2013). Why people use social media: a uses and gratification approach. *Qualitative market research: an international journal*, 16(4), str. 362–369. https://www.researchgate.net/publication/237566776_Why_people_use_social_media_A_uses_and_gratifications_approach
79. World Health Organization. (2022). Mental health definition. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
80. World Health Organization. (2023). Depressive disorder (depression). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

8. PRILOGE

8.1. Priloga A: Smernice za intervju

Spletna socialna omrežja

O spletnih socialnih omrežjih

1. Katera spletna socialna omrežja uporabljaš?
 - a. Zakaj prav ta?
2. Kako pogosto jih uporabljaš? Koliko časa povprečno na dan?
3. Kaj bi rekel/-a, da so prednosti/slabost le teh?

Sledenje vsebinam na spletnih socialnih omrežjih

4. Katere vsebine ali ljudje te pritegnejo na spletnih socialnih omrežjih?
 - a. Zakaj?

Kritičnost do vsebin na spletnih socialnih omrežjih

5. Kako pristne (resnične, iskrene) se ti zdijo vsebine (objave, komentarji, fotografije) na spletnih socialnih omrežjih?
6. Te je kdaj kakšna objava, komentar, fotografija prizadela?
 - a. Zakaj?

Objavljanje na spletnih socialnih omrežjih?

7. Ali objavljaš kaj na svojem profilu na spletnih socialnih omrežjih?
 - a. Kaj in zakaj prav to?
8. Ali si kdaj objavil/-a kaj, kar ni povsem resnično?
 - a. Kaj in zakaj?

Razno

9. Je še kaj v zvezi s spletnimi socialnimi omrežji, kar bi rad/a izpostavil?

Duševno zdravje

Opredelitev samopodobe

10. Poznaš pojem *samopodoba*? Kako ga razumeš?
11. Si kdaj razmišljal/-a o povezavi med samopodobo in uporabo spletnih socialnih omrežij?
 - a. Če ja, na kakšen način, da je povezava?
12. Ali si kdaj opazil/-a spremembe v svoji samopodobi ob in/ali po uporabi spletnih socialnih omrežij?
 - a. Če ja, kakšne in zakaj?

Opredelitev pojma anksioznosti oz. tesnobnost

13. Poznaš pojem anksioznost? Kako ga razumeš?
14. Si kdaj občutil/-a anksioznost ob in/ali po uporabi spletnih socialnih omrežij?
 - a. Ja/Ne. Zakaj?

- b. [Če je rekel/-kla, da **je imela slabo samopodobo**, ali se je za tem pojavila tudi anksioznost? V kolikšnem časovnem obdobju po tem?]

Opredelitev pojma depresivnosti

15. Ali poznaš pojem depresija? Kako ga razumeš?
16. Ali si kdaj občutil/-a oz. doživel/-a depresijo? Ja/Ne.
- a. Meniš, da je to počutje sprožila uporaba spletnih socialnih omrežij?
- Ja/Ne, zakaj?

Pomoč

17. Na koga bi se ali si se obrnil na pomoč ob spremembi v samopodobi, pojavljanju tesnobe ali morebitnih občutkov depresivnosti?
18. [Recimo bližnji, vrstniki, strokovnjaki, **če katerega ne omeni**, dodaš: V kakšnem primeru bi se pa obrnil/-a na strokovnjaka?]
19. Če bi pri nekem znancu opazil/-a spremembe v vedenju, ki bi lahko bile posledica uporabe spletnih socialnih omrežij, kako bi se odzval/-a?

Spletna socialna omrežja in duševno zdravje mladih

Na splošno

20. Kako se ti zdi kot delu populacije mladostnikov (*ne kot posamezniku*), da so spletna socialna omrežja povezana z duševnim zdravjem mladih na sploh?
21. Kako mladi kot del populacije mladostnikov doživljajo vedno večjo integracijo spletnih socialnih omrežij v vsakdanje življenje?
- a. Kakšno breme pri tem občutijo?

Razno

22. Je še kaj v zvezi s spletnimi socialnimi omrežji in duševnim zdravjem, kar bi rad/-a dodal/-a ali izpostavil/-a?

Demografski podatki:

- Spol
- Starost
- Stopnja izobrazbe
- Kraj bivanja

Kraj in čas izvedbe:

8.2. Priloga B: Soglasje za sodelovanje mladoletnih oseb v raziskavi

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

SOGLASJE K SODELOVANJU V RAZISKAVI

S podpisom **soglašam**, da _____ (ime in priimek mladostnika/-ice) sodeluje v raziskavi *Spletna socialna omrežja in duševno zdravje mladih, ki se šolajo*, ki jo izvaja študentka Kristina Kaišič v okviru diplomskega dela.

Namen raziskave je ugotoviti povezanost med uporabo spletnih socialnih omrežij in duševnim zdravjem mladih, ki se šolajo.

Raziskava bo potekala po dogovoru, tako da bo udeležencu/-ki najbolj ustrezalo.

Raziskava poteka v obliki intervjuja, ki je anonimen in zaupen. Sodelovanje v raziskavi je prostovoljno in ne prinaša nobenih posledic.

Kraj in datum:

Podpis starša/skrbnika:

8.3. Priloga C: Transkripti intervjujev A–H z označenimi izjavami

Transkript A – Intervju 1

J: Pozdravljena! Še enkrat hvala, da si se odzvala za sodelovanje v moji raziskavi.

A: Ni problema. Sm vesela, da ti lahko pomagam.

J: No, pol pa začniva. Torej, katera spletna socialna omrežja uporabljaš?

A: Kar se tiče socialnih omrežij, *uporabljam Instagram, Snapchat, TikTok, YouTube in Bereal (A1).*

J: Uuu, kr neki, haha.

A: Ja.

J: Zakaj pa ravno ta?

A: *Prav ta uporabljam, ker so mi jih predlagal, no bl predstavlj prijatelji (A2) in jih je velika večina (A3), predvsem Instagram in Snapchat, mela naložene že pr 11. letih oziroma 12. letih za razliko od mene (A4).*

J: Kdaj si si pa ti naložila te aplikacije?

A: *Ja Instagram pa Snapchat sm si med 11. in 12. letom, (A5) pol TikTok 15-16 let, (A6) Bereal pa 18 let. (A7) Pol kar se YouTubea tiče, je blo pa skoz na mojem telefonu, sam sm zečela uporabljat tko bl pogosto nekje med 11. in 12. letom. (A8)*

J: Aaa, okej. Kako pogosto jih pa uporabljaš? Če mi lahko poveš nek okvirni čas, povprečno na dan?

A: *Rekla bi, da jih uporabljam kr pogosto (A9). Od ponedeljka do petka, ko imam šolo in treninge približno 3-4 ure (A10), če pa se imam kaj za učiti, pa največ 2 uri (A11), ampak to šele proti večeru, ko bi morala že spat (A12). Med vikendom pa lahko nabere tudi do 7 ur (A13).*

J: Uu, kr razlika.

A: Ja, je ja. Takrat si to lahko dovolim biti dlje oziroma sem kr avtomatsko dlje časa na telefonu predvsem in seveda na socialnih omrežjih (A14).

J: Ti verjamem ja, tudi pri meni je podobno, haha. Okej, greva dalje. Kaj bi pa rekla, da so prednosti oziroma slabosti uporabe socialni spletnih omrežij?

A: *Prednosti socialnih omrežij bi bile predvsem to, da se lahko povežemo z vrstniki, iz kerih koli delov sveta (A15). Jst iskreno sem se zaradi skupnega interesa v risanju spoprijateljila preko Instagrama s prijatelji iz Švice, Nemčije in Rusije (A16). Rekla bi da to lahko pripomore k boljšem spoznavanju različnih jezikov (A17), pojavlja se več interesa za učenje le teh (A18), predvsem pa mislim, da pripomorejo k našemu znanju angleščine (A19), ki nas spremlja že od osnovne šole in se tudi po drugih delih sveta največkrat uporablja za komunikacijo (A20), kar je tudi pomembno, če bi se odločila za razna potovanja izven lastne države (A21).*

J: Uu, vav, super.

A: Ja, kar se pa slabosti tiče pa bi ble to, da ne moremo vsemu verjeti kar preberemo recimo, vidmo (A22) in to da se večina ljudi tega ne zaveda (A23). Prav tako ne mormo zaupat vsem, ki uporabljajo ta omrežja (A24), mislm da je predvsem za mlajše to zelo nevarno (A25), če jim prej te vsebine doma

nekdo, starši ali v šoli profesorji, vzgojiteljice ne predstavijo (A26). Pač, zdi se mi, da so lahko prenaivni (A27) in s tem ogrožajo sami sebe (A28) in zlahka komu zaupajo svoje osebne podatke (A29).

J: O, ja. Bi še kaj dodala?

A: Amm, če se spomnim kasneje.

J: Okej, potem greva naprej. Katere vsebine ali ljudi te pritegnejo na spletnih socialnih omrežjih?

A: *Vsebine, k me najbolj pritegnejo so potovanja (A30), ustvarjanje, art ane (A31), živali (A32), narava (A33), glasba (A34), filmi (A35), stripi in pa knjige (A36).*

J: Prou umetniška duša.

A: Ja, tako je.

J: Zakaj pa ravno te stvari?

A: Ja lih tko k si rekla, *zarad nekih lastnih interesov (A37).*

J: Okej, zdej pa poglejva, kok si kej kritična do vsebin objavljenih na spletnih socialnih omrežjih, torej kako pristne, pač resnične al pa iskrene, se ti zdijo vsebina, kot so objave, fotografije, komentarji na spletnih socialnih omrežjih?

A: *Iskreno, mi večina izpade kot fake (A38) ... Še posebej z današnjimi generacijami zarad dvignjenega števila influencerjev (A39), ki kar dobro služijo (A40) in drugi želijo enako (A41). Torej služiti na bolj preprost, zabaven način (A42). Lahko pa tudi s totalnim nasprotjem kot so ne vem, na primer kaka zmerjanja (A43) in posmehovanja na račun drugih (A44) ali celo z lažnimi scenariji (A45), le za to, da bi pridobili več pozornosti (A46).*

J: Pa te je kdaj kakšna objava, komentar, fotografija prizadela?

A: *Ne bi rekla ravno prizadela, bolj zaskrbele in razjezile (A47).*

J: Aha, daš lahko kak primer?

A: *Ne vem, predvsem na TikToku zdej vidm, maš punce na primer k majo account tm gor za to da dobivajo zastoj stvari in jih pač na kameri pomerjo pač nosjo, se pokažejo (A48). So plačane za to (A49), da povejo tud mnenje (A50), pa sponzorirajo (A51), in pol med komentarji vidš kolk ma folk za povedat o njihovi postavi (A52), da jim ne sede, ne paše (A53), naj shujšajo (A54), kako bodo vedno same, da jih ne bo noben hotu (A55). Podobno tko folk reagira, ko je nekdo ne vem odprto gay (A56). Na TikToku spet poznam 2, pač ženo in ženo, k sta pred letom razglasili, da sta se odločili za dojenčka. In potem kok hatea je blo na to temo (A57) in sta hate komentarje prejemale tud od 13-letnic (A58). Al pa ko je nekdo pripravljen na Youtubu delit svojo zgodbo o depresiji in samopoškodovanju (A59). Bolj v tem smislu razjezila, kolk je folk nespoštljiv (A60), škodovalen (A61), nesočuten do drugih (A62).*

J: Zakaj pa?

A: *Mislim da ima današnja družba lažno predstavo s samimi postavami fantov in deklet (A63). Na primer kako morjo punce bit suhe (A64) in fantje met mišiče (A65). In ko nekdo, k je bolj močne postave objavi sliko sebe, lahko v komentarjih vidš same žaljivke (A66) al pa celo grožnje (A67). Ali pa kako se ljudje spravijo nad temo depresije (A68) in nekoga za to zmerjajo in govorijo, da njegovi problemi niso resnični (A69), da je vse le izgovor za pozornost (A70).*

J: Uu, okej. Prej si rekla, da imaš kar nekaj spletnih socialnih omrežji tudi sama, pa ke objavljáš tam?

A: Ja.

J: Kaj pa in zakaj lih to?

A: *Za zabavo objavljam slike kar narišem (A71), prav tako pa imam 3 slike mene in prijateljic (A72). Iskreno le toliko, da sem imela kaj za na Instagram (A73) in so se mi slikce zdele lušne (A74).*

J: Pa si kdaj objavlja kar ni čist resnično?

A: *Ne, nikoli (A75).*

J: Okej, super. Bi dodala še kaj v zvezi s socialnimi omrežji/

A: Niti ne. Mogoče kasneje.

J: Okej super. Zdej bova prešli na temo duševnega zdravja, ki je druga obširnejša tema moje raziskave.

A: Okej.

J: Najprej, ali poznaš pojem samopodoba?

A: *Ja (A76).*

J: Kako ga razumeš?

A: *Samopodobo razumem kot temeljno področje naše osebnosti (A77).*

J: Pa si kdaj razmišljala o povezavi med samopodobo in uporabo spletnih socialnih omrežjih?

A: *Ja, sm ja (A78).*

J: Na kak način pa. Kakšno povezavo si našla?

A: *Ljudje ne bodo več oni sami, na primer kot smo jih nekoč poznali, (A78), ampak si bodo na podlagi željenih, njim najljubših vsebin, svoja stališča in lastnosti popolnoma spremenili (A79).*

J: Okej. Pa si ti sama kdaj opazila spremembe v svoji samopodobi ob in oziroma ali po uporabi spletnih socialnih omrežji?

A: *Ne, hvala bogu ne. Vsaj zdi se mi tako (A80).*

J: Okej super. Kaj pa anksioznost, kako poznaš ta pojem in kako ga razumeš?

A: *Ja, anksioznost oziroma tesnoba je splošna vznemirjenost in zaskrbljenost brez očitnega vzroka (A81).*

J: Super. Pa si kdaj občutila anksioznost ob in oziroma po uporabi spletnih socialnih omrežji?

A: *Ne. (A82).*

J: Odlično. Greva kar dalje, bi kaj dodala?

A: Ne.

J: Okej, zdej pa še, kako poznaš pojem depresija in kako ga razumeš?

A: *Depresija je duševna motnja, bolezen, za katero so značilni simptomi, ki se kažejo v razpoloženju, mišljenju in vedenju (A83).*

J: Uu, odlično si to povedala.

A: Hvala.

J: Si kdaj sama doživela depresijo, da si jo znala tako definirati?

A: *Ja, sem ja (A84).*

J: Aa, pa misliš, da jo je sprožila uporaba spletnih socialnih omrežij?

A: *Ne, depresije pri meni niso povzročila omrežja (A85), kljub realnim glupostim, ki se pojavljajo, se s tem ne obremenjujem (A86). Mislim, me razjezi, ampak, da bi me kdo s tem spravil v tak položaj, nekdo ki ga ne poznam (A87) in je razvidno, da išče s tem le pozornost, ni šanse (A88).*

J: Ekstra. Zakaj pa misliš, da bi se depresija pojavila pri nekemu, kot posledica uporabe spletnih socialnih omrežij? Enako velja za samopodobo in anksioznost?

A: *To bi se pojavljal glih zaradi tega, ker bi se lahko kot posameznik pri raznih objavah na socialnih omrežjih prepoznau (A89), svoje težave, vedenje, interese (A90) ... in vidu, kako večina ljudi tega ne sprejema (A91) in se mu posmehuje (A92) pa zmerja (A93). S tem mislijo, da jih noben v realnem svetu ne bo mel "rad" (A94), dvignil se bo občutek samote (A95), ničvrednosti (A96), recimo.*

J: Okej, na koga bi se pa obrnila po pomoč, ob spremembi v samopodobi, pojavljanju anksioznosti ali morebitnih občutkov depresivnosti?

A: *Iz lastnih izkušenj sem imela in še imam veliko problemov s tesnobo (A97) in depresijo (A98). V meni se je vse nabiralo že od samega začetka otroštva (A99) in izbruhnilo ven v 8. razredu osnovne šole (A100). Tega nisem povedala nobenemu (A101), ker me je bilo sram to razlagati prijateljem, starejšim, torej profesorjem (A102), trenerjem pa si nisem pustila zaupati, ker me je bilo preveč strah (A103). Do tega da sem nekomu zaupala le manjši del, je bilo v 3. letniku srednje šole in to sošolki, ki vem je bila vpletena s psihologom in sem jo prosila za njegov kontakt (A104). Tega potem zaradi straha nisem kontaktirala (A105), le teden od tega pa je v spremembo v meni opazil razrednik (A106), ki sem mu za to zelo hvaležna (A107) in mi je poiskal vso nujno pomoč (A108).*

J: O, dobro. Kaj pa kakšni strokovnjaki na šoli za to, recimo strokovna delavka, psihologinja na šoli, se na njiju recimo ne bi obrnila?

A: *Sama sem se na strokovnjaka vsaj poskusila sama obrniti, ko sem začutila, da sama več ne zmorem nadzorovati določenih misli in dejanj, ki so me ogrožala (A109). Drugače sem vedela, da obstajajo (A110), le spraviti se nisem mogla do njih, vsaj sama ne (A111).*

J: Okej, kaj pa če bi pri nekem znancu opazila spremembe v vedenju, ki bi lahko bile posledica uporabe spletnih socialnih omrežij, kako bi se odzvala?

A: *Prvo bi poskusla pomagat sama, kolikor to sploh lahko (A112). Če bi vidla, da je situacija predvsem bolj resna, bi se obrnila na katerega od profesorjev ali njihove starše ali celo šolskega psihologa (A113).*

J: Super. Zdej pa tko bolj na splošno vprašanje, kako se ti zdi, kot delu, članu populacije mladostnikov, ne kot posamezniku, da so spletna socialna omrežja povezana z duševnim zdravjem mladih na sploh?

A: *Mislim, da sta si te dve področji zelo povezani (A114). Še posebno v današnjih časih, kjer je velik teh lažnih predstav o postavah, zdravju... (A115) ogromno ljudi določeni komentarji lahko prehitro prizadenejo (A116), lahko da tudi doma niso obdani s podporo in to iščejo na omrežjih (A117), kjer se lahko to hitro iz dobrega spremeni v slabo in za lastne objave pridobijo le še več negative (A118), kar potem sproža te občutke tesnobe (A119), kot da so sami na tem svetu (A120), imajo občutek, da jih nihče ne sprejema za take kot so (A121) in potem tudi težje poiščejo pomoč (A122).*

J: Odlično. Kako pa mladi, spet kot del populacije mladostnikov, doživljajo vse večjo integracijo spletnih socialnih omrežij v vsakdanje življenje?

A: *Mislim da so bolj odvisni (A123) in da se bo vse le še bolj razvilo v prihodnosti, še posebej z današnjo tehnologijo (A124). Bolj izpade to kot da sami ne morejo več razmišljati z lastno glavo, kaj je res in kaj ne, kaj je prav in kaj narobe (A125).*

J: Kakšno breme pa pri tem misliš da občutijo?

A: *To da nimajo lastne samopodobe (A126), da jo izgubljajo (A127) in postavljajo novo na podlagi omrežij in novih trendov na njih (A128).*

J: Super, bi dodala še kaj v zvezi s spletnimi socialnimi omrežji in duševnim zdravjem?

A: Niti ne.

J: Potem se ti pa zahvaljujem za sodelovanje.

Demografski podatki:

- Spol: **Ž**
- Starost: **19 let**
- Stopnja izobrazbe: **Srednja šola (gimnazija)**
- Kraj bivanja: **Ljubljana**

Kraj in čas izvedbe: **Ljubljana, 18. 4. 2023 ob 21.04**

Transkript B – Intervju 2

J: Pozdravljena, hvala za udeležbo.

B: Ni problema, še kdaj.

J: Bova kar začeli, okej.

B: Seveda.

J: Torej, katera spletna socialna omrežja uporabljaš?

B: Am, *TikTok, Instagram, Facebook, Messenger, Snapchat, Whatsap pa Viber sam to mam za klice z babi (B1).*

J: Okej, zakaj pa maš ravno ta omrežja?

B: Ja, *Snap mam, ker, ne vem, se nm zbrišejo sporočila in folk zaradi tega tja piše, ker se ne vidi (B2). Pač fantje tja pišejo in ja da se ne vidi (B3). TikTok, ker pač, mmm, ne vem je zanimivo (B4) pa za kake informacije, kr je res velik stvari na enem mestu (B5). Insta da mal spremljam znane osebe (B6), te ostale pa za kontakte pa pogovarjanje (B7), tud kej za šolo (B8), večinoma pa za družino (B9).*

J: Kdaj si si pa naložila te aplikacije in si naredila račune?

B: Uuu, am, *mislim da določene v enem 3. razredu, torej pr 9., 10. letih. Recmo nekje od 9 do 11 let vse. (B10)*

J: Okej, kako pogosto bi pa rekla, da jih uporabljaš? Tud recimo povprečno ur na dan?

B: *Ful, zadnje čase jih res ful uporabljam (B11). Čaki bom pogledala za ure. Dnevno povprečje mam 6 ur (B12). Ma morm rečt da jih uporabljam kr pogosto (B13), mal po mal čez dan (B14), največ pa pred spanjem (B15), TikTok predvsem (B16).*

J: Okej, super. Kaj bi pa rekla, da so slabosti pa prednosti spletnih socialnih omrežij?

B: Am, ja *prednosti bi rekla so to, da se lahko hitr povežeš z vsemi (B17). Lahko ti pošljejo stvari za šolo (B18), hitr najdš informacije (B19), to. Drgač pa nekak se lahko povežeš z ljudmi (B20) in hitr najdeš prijatelje (B21).*

J: Aha.

B: *Za slabosti bi pa rekla, da ne vem, mami mi skoz govori, da so ene stvari neprimerne zame (B22).*

J: Kot kaj, na primer?

B: *Ja recimo na TikToku je ful različnih stvari in te naj ne bi gledala (B23), ne vem točno kaj točno, ker vedno konča pri opozorilu. Pol, aja, lahko skrinaš slike pa pogovore (B24) pa lahko kdo to pol v kontro tebi uporabi (B25), pa te zafrkavajo zarad tega kaj si pisu (B26), pa še dokaz majo (B27), recimo tko je skor cela generacija naša dobila slike, gole pač od sošolke (B28).*

J: Uu, okej. Kere vsebina ali pa ljudje te sploh pritegnejo na socialnih omrežjih?

B: Kako pritegnejo?

J: Am, ja da ti je nekaj všeč al pa nekdo.

B: *Aaa, okej, razumem. Ja, najbl so mi všeč make-up videi, na primer spremljam James Charlesa pa Nikki Tutorials (B29), pol pa kake poste z oblekami, kake haule Zare, Stradivariusa (B30). To mi je najbolj všeč, aja pa k delajo nohte, to mi je ful zanimivo (B31).*

J: Moda torej.

B: Tako ja.

J: Zakaj pa ti je to najbolj všeč?

B: *Zdej so se tud te moje sošolke začele oblačit tko bl modno in želim tud jst bit tko, v trendu, kokr one (B32). Nekak je zdej to obdobje, kjer se vse s fanti ukvarjamo in opažam, da so fantom te punce k so mal bl urejene, bl všeč (B33).*

J: Aja, okej. Kok resnične se ti pa zdijo stvari k so objavljene na spletu? Kok kritična si kej do njih?

B: *Ja to kar jst gledam, te haule, ane, to je vse resnično, ker kažejo obleke iz trgovin, k jih mam tud mi (B34). Tko make-up pa tko, ful mislim, da je resnično, sam k začnem brat komentarje, vidm da mogoče ni (B35). Mislm vsi kažejo kok majo čisto kožo, jst pa pač ne in na vse načine poskušam met make-up narejen kt te make-up artisti (B36). Ne vem, poskušam mal ugotovit kaj je fake in kaj ne (B37), vprašam pa tud sestro kdaj za mnenje (B38).*

J: O, dobro. Pa te je kdaj kakšna objava, komentar, slika prizadela?

B: *Pa ja, lahko rečm da, mogoče pa ja (B39).*

J: Kaj pa, zakaj?

B: *Mislm, tko k sm rekla, da mam težave s kožo in k nekdo promovira izdelek, k naj bi delal in ga jst kupim in pol ne deluje, mi zbije samozavest (B40), ane. Pol se sprašujem, zakaj je to delal na drugih*

ljudeh na men pa ne, ker si res želim met čisto kožo tko k druge punce in se mi je zdel to na slikah in objavah resnično, pa da bo pomagal in pol ni (B41).

J: Aha, razumem ja. Torej, rekla si da maš kar nekaj socialnih omrežij, pa objavljaš kaj na njih?

B: *Niti ne, kej preveč (B42). Rajši gledam stvari (B43). Mogoče kako slikco (B44).*

J: Aha, zakaj pa?

B: *Ja, dobr kšno slikco objavim pa story (B45). Objavim pa kako kavico al pa okolico, prijatelje (B46), sebe zelo redko oziroma raj ne (B47). To pa zato, da zgleda da mam frende (B48).*

J: Pa si kdaj objavlja kej kar ni čist resnično?

B: *Ja mogoče. K sm bla na morju, sm slike objavlja šele čez en teden, da je zgledal, da smo bli dl časa na morju (B49).*

J: Aha.

B: *Aja, pa na Snapu skor vedno uporabljam filter, to bi tud blo fake (B50).*

J: Zakaj pa s filtrom?

B: *Filter zato, ker me nardi lepšo, skrije kožo (B51), za morje pa da ljudje misljo, da res uživam (B52).*

J: Bi še kej dodala sem?

B: Nope.

J: Okej, pol greva kr naprej. Poznaš pojem samopodoba in kako ga razumeš?

B: *Poznam pojem. Razumem ga tko, da si si všeč tak kt si (B53).*

J: Okej, pa si kdaj razmišljala o povezavi med samopodobo in uporabo socialnih omrežij?

B: *Am, ja tko srednje oziroma niti ne kej preveč (B54).*

J: Okej, na kak način pa misliš, da je povezava?

B: *Mogoče zarad uporabe omrežij, da smo vsi tko, mam nižjo samopodobo (B55), smo pa drgačni kokr v resnici smo (B56). Vsi hočjo bit isti (B57). Če si mal drgačen, si že čudn (B58).*

J: Aha, okej. Pa si kdaj opazila spremembe v svoji samopodobi ob al pa po uporabi socialnih omrežij?

B: *Ja, mogoče to kar sm prej rekla za kožo (B59). Tk k majo vsi filter in perfektno kožo brez nepravilnosti, tko da ja sem (B60).*

J: Kako si se pa počutila?

B: *Počutila sem se žalostno (B61), mogoče mal jezno, ker zakaj na men neki ne deluje (B62), čeprav sm se zavedala, da čist vse ni čist res .(B63)*

J: Okej, kaj pa pojem anksioznost ali pa tesnoba, poznaš to in kako to razumeš?

B: *Am, ne poznam (B64).*

J: Okej, torej to je neko stanje vznemirjenosti, nervoze recimo, ki se pojavi brez nekega konkretnega razloga.

B: Aha, razumem zdej.

J: Torej, si kdaj občutila tesnoba po ali ob uporabi socialnih omrežij?

B: *Mislim, da ne (B65). Nisem sigurna, sem pa ful razmišljala, da bi želel bit drugačna, ko sem vidla stvari na Instagramu in TikToku (B66).*

J: Pa bi rekla, da se je slabša samopodoba pojavila pred tesnobe?

B: *Pa niti ne, prej bi rekla, da je bilo obratno pri meni (B67), če zdej gledam. Vedno bl sm bila vznemirjena (B68), za tem pa je bila moja samopodoba vedno slabša (B69).*

J: Okej, hvala. Kaj pa pojem depresija? Si že slišala za ta pojem in kako ga razumeš?

B: *Poznam. To je občutek žalosti, slabo razpoloženje, bolezen, da si skoz žalosten (B70).*

J: Okej, pa si kdaj doživela depresijo?

B: *Ne (B71). Sem bila žalostna, samo to ni bila depresija (B72).*

J: Okej, na koga bi se pa obrnila, ali pa si se obrnila po pomoč, ob spremembi v samopodobi ali pojavu tesnobe?

B: *Na mojo najboljšo prijateljico (B73), pa mogoče na mami (B74).*

J: Aha, v kakem primeru bi se pa obrnila na strokovnjaka? Recimo na strokovno delavko al pa psihologinjo v šoli?

B: *Mogoče bi se obrnila na kako učiteljico (B75). Za te ostale pa ne vem kaj delajo točno (B76) in bi verjetno ful problem nardil iz tega (B77).*

J: Aha, kaj pa če bi pri nekem svojem znancu opazila spremembe v vedenju, ki bi lahko bile posledica uporabe spletnih socialnih omrežij, kako bi se odzvala?

B: *Z njim bi se pogovorila (B78) in mu povedala, da sm se tud jst tko počutila (B79). Predlagala bi mu to, da se pogovori z nekom bolj odraslim, k je bl primeren za to (B80).*

J: Okej, super. Zdej pa tko bolj na splošno vprašanje; kako se ti zdi, kot delu populacije mladostnikov, da so socialna omrežja povezana z duševnim zdravjem mladih?

B: Uff, čaki. Kaj je to duševno zdravje?

J: Duševno zdravje je stanje dobrega počutja, v katerem posameznik razvija svoje sposobnosti, se spoprijema s stresom v vsakdanjem življenju, učinkovito dela in prispeva v svojo skupnost.

B: Aha, okej.

J: Torej, se ti zdi, kot delu populacije, da so socialna omrežja povezana z duševnim zdravjem mladostnikov?

B: *Mogoče. Se mi zdi, da želijo vsi bit isti na nek način (B81), želijo bit čim bolj podobni ljudem na Instagramu pa na omrežji na sploh (B82). Pač ja, se mi zdrita povezana člena, ker prej mi je mami rekla, da k oni tega niso mel, da so bli ful bl veseli kokr mi zdej (B83). Vse je skor da ne fake oziroma težko je vedt kaj je res in kaj ne (B84).*

J: Okej, kako pa mladi kot del populacije doživljajo vse večjo vključenost socialnih omrežij v njihov vsakdan?

B: *Mislím, da sploh ne komuniciramo več v živo (B85), ampak smo skoz samo na telefonih (B86). Predstavljamo se kot neki čist drugi ljudje (B87). Zarad tega nam je to tud verjetno tud všeč, ker si lahko kdor koli, predstaviš se lahko kot kdor koli (B88). To da je vedno večji del našega življenja mi pa ni toliko všeč, ker se mi zdi, da bomo zgubil sposobnost komuniciranja v živo (B89). To so mi pa tud doma*

že velikokrat rekli, da nimamo več tok besednega zaklada (B90), da ne izražamo čustev, ker smo skozi na telefonih (B91).

J: Okej, delno si omenila, da je to neko breme, bi se strinjala s tem?

B: *Ja, bi se ja, se strinjam, da je breme (B92). Vsi se želijo spremeniti (B93), ker mislijo, da niso dovolj dobri (B94). Samopodoba ljudi je vedno slabša (B95).*

J: Ja, najlepša ti hvala, to bi bilo to.

Demografski podatki:

- Spol: **Ž**
- Starost: **15 let**
- Stopnja izobrazbe: **Osnovna šola**
- Kraj bivanja: **Ljubljana**

Kraj in čas izvedbe: **Ljubljana, 7. 5. 2023 ob 15.22**

Transkript C – Intervju 3

J: Živjo, hvala za sodelovanje, bova kar začela. Torej, katera spletna socialna omrežja uporabljaš?

C: *Uporabljam Instagram, Snapchat, TikTok, Facebook (C1), ampak to bl mn... mmmm... to je to pomoje.*

J: Zakaj pa prav ta?

C: *Zato, ker to vsi uporabljajo in je potem to lažje (C2).*

J: Kaj je lažje?

C: *Ja, lažje je pol tudi druge ljudi dobiti, če jih rabiš, glede na to jih vsi uporabljajo (C3). Pa tudi zato, ker so zabavna (C4), za zgubiti malo časa (C5), mislim tko.*

J: Kako pogosto jih uporabljaš? Koliko časa povprečno na dan?

C: *Vsak dan (C6). Tko med kšnimi odmori (C7), med poukom, mislim ne, no tudi kdaj (C8), drugač pa odmori, pa pol k pridem domov (C9), pa pol pred spanjem še največ (C10).*

J: Koliko časa približno na dan pa misliš da porabiš?

C: *Uh, velik. Vsaj 4 ure, ampak to ne na enkrat (C11).*

J: Super!

C: *Med vikendi pa tudi več, ker imam več prostega časa (C12).*

J: Kaj bi pa rekel, da so prednosti/slabost le teh?

C: *Greva mogoče najprej na prednosti? V smislu, da hitreje kontaktiraš ljudi (C13)...*

J: Še kaj?

C: *Ja, lahko se veliko naučiš iz tega (C14), veliko novic je zdaj objavljenih gor (C15). Lahko ohranjaš stike z ljudmi, ki so v tujini recimo (C16).*

J: Mogoče sorodniki, prijatelji?

C: *Ja, itak, na njih, sem čisto pozabu, ja sorodniki, prijatelji (C17). Pol na primer če imam neko zanimanje za neko, lahko to bolj spremljam (C18). Jst recimo, me zanima nogomet in ga treniram, zato pol tm*

spremljam svoje najljubše klube, igralce(C19) pa na sploh kaj se dogaja v svetu nogometa (C20). Pa mogoče je tudi to prednost, da si včasih kaj več upamo (C21), še posebej s telefoni in njihovo dostopnostjo povedati ljudem, kar si drugač ne bi ali pa objavi kako sliko(C22).

J: V kakem smislu misliš to?

C: *Še posebej v zadnjem času, ko smo velikokrat na telefonih ko prej, se mi zdi, pač mam ful mnogo občutka za osebni stik iz oči v oči (C23) in mi je velikokrat lažje neke stvari preko omrežij in pa dostopnimi napravami se izražati (C24). Tudi še posebej, ker smo na dostopnih teh platformah, mislim omrežjih lahko anonimni (C25) in nas ljudje ne poznajo (C26) in nas je mnogo strah povedati (C27), ali pa sram povedati (C28). Na splošno mislim.*

J: Bi še kaj dodal za prednosti?

C: Pomoj je to to, kar se zde spomnim.

J: Okej, pol pa še kaj o slabostih uporabe le teh?

C: Ja mogoče, liho to kar sem prej rekel, da *ful preveč časa porabimo (C29) in sem opazil zadnje čase, da smo, ne samo jaz, ampak tudi moji prijatelji, mnogo pozorni(C30), mnogo potrpežljivi (C31), oziroma mi to vsi govorijo, ker na teh spletnih omrežjih, še posebej TikTok, vse poteka zelo hitro in ker smo vajeni tega hitrega tempa (C32), nekako izgubljam to, ja potrpežljivost (C33).*

J: O super, dobro si to izpostavil.

C: *Sicer sam nisem imel nekih slabih izkušenj na socialnih omrežjih, hvala bogu (C34). Sem pa slišal že kar nekaj zgodb o spletnih prevarah, nekih negativnih anonimnih komentarjih, objavah prijateljev (C35). Drugač pa ja, ta porabljen čas na njih se mi zdi največja slabost (C36), ker bi ga lahko bolje izkoristil, recimo bil zuni s prijatelji, tko ko včasih ko smo nogomet igral (C37).*

J: Odlično. Katere vsebine ali ljudje te pritegnejo na spletnih socialnih omrežjih? Okej rekel si, da spremljaš nogomet in vse kar je večina z njim povezano. A je še kaj tanga kar te zanima oziroma spremljaš?

C: *Ja poleg nogometa se najde še kak drug šport (C38), mogoče tudi kak igralci iz filmov (C39).*

J: Keri pa, recimo?

C: *Dwayne Johnson, ali pa Jackie Chen (C40).*

J: O super! Ja.

C: *Pa kšni te influencerje včasih, ampak zelo redko (C41). Aja pa svoje frende pa sošolce pa sorodnike ja.(C42)*

J: Zakaj pa prou te stvari oziroma osebe.

C: *Lih zaradi tega, šport me ful zanima, koker sem prej rekel, ga tudi treniram (C43), pol za filme jih ful rad gledam (C44) in pol če mi je kšni igralci tak zanimiv, mi je dobro, ga zafollowam na Instagramu najpogosteje(C45). Aja pa ful bl spremljam tuje ko domače, ko domači mi niso neki tok, no Slovenski mislim, influencerji (C46).*

J: Misliš igralce v filmih ali?

C: Ma te influencerje no, igralci so mi tko tko no, kšni so mi všeč, šport pa jih je še največ, mislm so najbl raznovrstni.

J: Okej, odlično. Še kej za tuki? Mislm, maš še kak razlog, da spremljaš te ljudi?

C: Ja, ubistvu je še en, *včasih mi kak frend pove za koga, k je njemu všeč, pa ga grem pol pogledat, pa je tud men pol všeč (C47).*

J: Odlično. Greva kr naprej, če se pa še kej spomniš, pa kr povej.

C: Važi.

J: Zdej k objavljaš, kr prej si omenu, da tu objavljaš kej.

C: *Tako je (C48).*

J: Kolk si kej kritičen do objavljenih stvari na spletu? Mislim, kokr resnične al pa ja pristne se ti zdijo stvari k jih, okej greva najprej tko, k jih objavljajo drugi ljudje, pa bova pol zate še. Torej kok se ti zdijo objavljene stvari resnične pr drugih ljudeh.

C: *Ja ubistvu dost teh influencerjev.*

J: *Tujih?*

C: *Ja. Mislm so kšne objave fejk (C49). Še posebi pr ženskih influencekah, so objave tok sfotošopirane, da osebo skor da komi prepoznaš (C50) Sam to opažam tud pr svojih frendicah, da vse bl uporabljajo kšne filtre, da bi izpadle boljše (C51). Pomoje tud zato, da več likov dobijo (C52). Kšni te športniki, moški mislm, da objavljajo normalne, resnične stvari (C53). Ker se mi zdi, da njihov namen niso likei, ampak objavjo tisto kar jim je všeč (C54).*

J: Okej, kaj pa, ker tud sama spremljam velik različnih stvari, med katerimi so tud igralci, pevci in pa športniki in klubi, si kdaj opazu, da je kšn objavu neko sliko z nekim predmetom, z namenom da bi ga spromovirou?

C: Ja, sem ja. Tega je v športu kr dost, še posebi kr *tud igralci določenih klubov promovirajo kšne energijske pijače, izotonične pijače, tud superge še posebi košarkaši (C55).*

J: Okej, in se ti zdi, da so to nardil, ker so sami tko hotl in jim je bla ta stvar tok super in odlična, da so to nardil res iz osebnega interesa, al ker so s tem izrabl na nek način svojo popularnost, da bi se ta izdelk bl prodajal?

C: *Ful mal je teh, k objavjo neko stvar, k jim je zlo všeč (C56), velika večina ostalih je pa tistih, k so vezani na neke pogodbe (C57). Včasih so tud tajne, k se šele potem zgodijo neke controversies, kjer se ugotovi, da jim te stvari sploh ne uporabljajo, ampak, da so to promoviral ker so za to dobil denar (C58). Pr influencerjih je tega tko ful velik, še posebi Instagram pa TikTok (C59).*

J: Okej. Še kej? Kaj pa za komentarje pa slike?

C: Komentarje pod slikami?

J: Ja, lahko tud tko al pa na sploh?

C: *Ful se pojavlja to, da se kupuje te neke followerje, sledilce, da bi mel čim več likov in se zna delno prepoznat ker profil je pravi, ker fejk (C60).*

J: Mhm. Okej, greva kr naprej. Te je kdaj kakšna objava, komentar, fotografija prizadela?

C: *Ne neposredno komentar na sliki, k sm jo objavo (C61).*

J: Ampak?

C: *Osebnost od kšnih znancev, prijateljev (C62).*

J: V Kakem smislu? V živo?

C: Ja pretežno v živo.

J: Kaj po tem k si neki objavo, so ti namest v komentar svoje mnenje povedal v živo?

C: Ja. Pa dostokrat to niso lepi komentarji, neko zbadanje je (C63), še posebej če sm na sliki sam. Al mi pa to napišejo v zasebca (C64).

J: Mhm, okej. Zakaj pa?

C: Ja, ker ko sem bil mlajši, so me otroci dost zbadali, osnovna šola, k nism bil tok lep (C65).

J: Aha, škoda.

C: Ja pač starši so me čudni oblačili, očala sm mel, pol tud zvezdice, in pol so mi vsi govorili da sm geek, čudak, zakaj se tko oblačim (C66).

J: Okej.

C: *In od takrt mam vedno v glavi nek (C67)... mislm od takrt mi je ostal to, da me dost hitr dotakne kar se tiče mojga izgleda (C68). Zdej se mi ne zdi, da je blo tok hudo sam vseen takrt pa, ker nism mel tok vpliva na to (C69).*

J: V redu, verjamem ja. Zdej, prej si že omenu, da objavljaš stvari na spletu. Kaj pa konkretno in zakaj točno to?

C: Ja, ubistvu kšne slike s treningov, s tekm z soigralci (C70), pol če km potujemo (C71).

J: Mhm..

C: *Bolj redko pa slike samega sebe, ker mi je včasih neprijetno (C72).*

J: Mhm, okej. Ali si kdaj objavil/-a kaj, kar ni povsem resnično? Torej, ali da si napisal kak komentar, al pa odgovoril na njega kjer koli na svoji sliki, tuji sliki al pa postu, al pa da si...

C: *Zlo redno komentiram kar kol že uporabljam, tko da ne (C73). Če pa kdo komentira mojo objavo, teh je ful ful mal, bl sliko, rd odgovorim, če je lepo napisano, drgač pa ne, če je kej napisan, kar ni v redu, žaljivo... (C74)*

J: Pa maš tega velik?

C: Niti ne, večinoma je zbadanje (C75), sam ja, no takrt ne odgovorim (C76), če pa že, dost časa razmišljam kaj napisat (C77). In včasih svoj komentar obrnem na šalo, da mi ne bi komentar pršel do srca (C78).

J: V redu, super. Dober način. Je še kr bi rad v zvezi s spletnimi socialnimi omrežji povedal, kar še nisva govorila, si se česa še spomnil?

C: Niti ne.

J: Okej, greva potem naprej na duševno zdravje. Poznaš pojem samopodoba? Kako ga razumeš?

C: *Poznam. Ja, ubistvu gre tu za to, kako sebe vidiš, kako se počutiš, kakšen odnos maš do sebe (C79).*

J: Odlično. Si kdaj razmišljal/-a o povezavi med samopodobo in uporabo spletnih socialnih omrežij? Če ja, na kakšen način, da je povezava?

C: Ja, absolutno (C80).

J: Na kakšen način pa?

C: K vidiš nekoga k je bl uspešen od tebe, lepši od tebe, tud včasih k ma več denarja k ti pa je celo iste starosti k ti, pač začneš dvomit v sebe (C81), kako to da so drugi tok naprej, čeprou so iste starosti, pa da majo tok stvari pr svoji starosti že narejenih, medtem k ti hodiš šele v šolo (C82).

J: Uu okej. Ali si kdaj opazil spremembe v svoji samopodobi ob in/ali po uporabi spletnih socialnih omrežij? Če ja, kakšne in zakaj?

C: Ja, neposredno ob uprabi mogoče niti ne (C83), ampak pol k spustim telefon zvečer pa k razmišljaš pred spanje, še posebi po tem pridejo te neke... negativne ideje, misli (C84).

J: Ja.

C: In pol začnem razmišljat o temu in si delam neke scenarije, kaj bi blo, če bi bil jst nekdo drug (C85).

J: Mhm...

C: Pač da bi tud zgledu k oni (C86) in mel vse pošlihtan v lifu (C87). Sej do neke mere se zavedam, da to kar objavljajo je zgolj en del resnice in da majo tud oni težave (C88), sam vseen se te to dotakne, tud če nočš tega. Vsaj meni no (C89).

J: Okej, kaj pa anksioznost oziroma tesnoba, kok to je to znano?

C: Ja a ni to uno, k si tko mal napet, pa k se tko zgubiš mal, k ti je vsega poln kufer, k se ti vsega nabere (C90)?

J: Delno je ja, drgač pa anksioznost pomeni čustveno stanje podobno strahu, ki se lahko kaže z različnimi znaki.

C: Aaaaa, okej, pol sm si to mal drgač predstavljou. Haha

J: Ni panike.

Torej, zdej k približno veš kaj pomeni anksioznost, si jo kdaj občutil med in ali po uporabi socialnih omrežij?

C: Neki temu podobnega sm občutu takrt, k sm dobil negativne komentarje (C91).

J: Ja. Kake znake si pa mel? Kaj si občutil?

C: Mislil ni bil glih strah, začel sem se bolj potit (C92), še posebi v komentarjih v živo, sem se tko nekaj od nelagodnosti začel potit pa tko nemir sem občutil (C93), k da bi nekaj tud zablokiru (C94).

J: Kaj pa online, kake občutke si mel pa takrt?

C: Ja včasih me stisne tko v trebuhu, tko slabo sem se počutil (C95).

J: Prej si omenil, da si imel slabo samopodobo, ali se je za tem pojavila tudi anksioznost?

C: Ja, vsaj zame mislim da je to kr povezan (C96). Zdej ne vem pred al za tem, sam mislim da kr gresta skupi (C97).

J: Dobro. Zdej mava pa še en pojem v kategoriji duševnega zdravja in to je depresivnost. A mi znaš povedat kaj o tem oziroma kako razumeš ta pojem?

C: Ja, ubistvu ti ne bi znal rečt čist prave definicije, to pa zato, ker mi mladi ful izkoriščamo ta izraz za neke druge namene (C98). Za vsako slabo počutje uporabmo ta pojem, ja depresiven sem, padu bom v depro in tam močn izraz uporabljamo (C99)... in pretiravamo s tem, čeprou gre pri nas za nek slab dan al pa voljo (C100). Čeprou se zavedamo, da je to nek močen izraz, ga pretirano uporabljamo za brezveze (C101).

J: Okej, bi mi vseeno znal povedati kaj bi depresija lahko bila?

C: Ja to je neko stanje, kjer človek več ni zmožen normalno funkcionirati (C102). Vem tudi da veliko ljudi konča v bolnicah in da dobijajo neka močna zdravila (C103).

J: Antidepressive.

C: Ja, tko da jim pomaga, da preživijo dan, da si ne bi kej nardil. Kej več pa niti ne vem.

J: Okej, ma se mi zdi, da si kr zadel glavne stvari, ti pa vseeno lahko povem definicijo. To je duševna bolezen, za katero je značilna prodorna in vztrajna potlačenost, ki jo spremljata nizka samozavest in izguba zanimanja/veselja do sicer prijetnih dejavnosti.

C: Aaaa, no nisem bil tok daleč, haha.

J: Res je. Ali si kdaj občutil/-a oz. doživel/-a depresijo? Ja/Ne.

C: Mislm da ne. Do take mere ni prišlo (C104). Pri meni je bila neka lažja oblika slabe samopodobe, malo anksioznosti, tko do depresije prou pa na srečo ne (C105).

J: Dobro, lepo povedano. Zdej se bova pa dotaknila malo pomoči. Torej. Na koga bi se obrnil na pomoč, ob spremembi v samopodobi, pojavljanju tesnobe ali morebitnih občutkov depresivnosti? ... ?

C: Na srečo mam zelo dobre odnose s starejšo sestro in sem nekak se njej zaupal k sm se slabo počutu (C106). Pa tud k je ona kdaj opazla to moje počutje, je prišla do mene, ker je vedla, da sm že imel obdobja nesigurnosti v svoj izgled, v sebe (C107).

J: Ja.

C: Staršem nisem nič omenjal (C108), ker mi je vseeno lažje povedati nekomu približno moje starosti, kokr pa njim k so neka druga generacija (C109), še posebi do očeta, ker prihaja iz Balkanske države in tm mentalno zdravje praktično ne obstaja oziroma ne verjamejo v to, da ma to tak vpliv (C110).

J: U, v redu. Okej, kaj pa recimo vrstniki al pa kaki strokovnjaki? Se na njih ne bi obrnil na pomoč?

C: Mislm do strokovnjakov verjetno še najmanj, ker ne vem (C111)... Prvo za to, ker ne poznam nobenega (C112), drugo ker ne vem, pač mislm da moja situacija ni tok huda, da bi se moral na strokovnjaka obrnil (C113), pa tudi neprijetno mi je z neznanci govorit o tem (C114). Kar se pa vrstnikov tiče, je pa odvisno kdo to je (C115). Drgač pa večinoma najraje sestri (C116).

J: Zdej omenil si, da ne poznaš strokovnjakov. Tu se lahko obrneš po pomoč tudi k učiteljem, strokovni delavki na šoli, ni nujno da greš direkt recimo na psihiatrijo, ker je to res skrajna odločitev, ni pa nujno.

C: Aaa, okej, vidš tega sploh razmišlju nism. Ja nevem, mogoče bi sou do, če bi bla res težka situacija, predvsem mogoče enmu profesorju, k mi je res dobr (C117).

J: Kaj pa če bi pri nekem znancu opazil/-a spremembe v vedenju, ki bi lahko bile posledica uporabe spletnih socialnih omrežij, kako bi se odzval/-a?

C: Ja mislm, *ne bi ga mogoče spraševal o detajlih in podobno, ampak bi ga poskušal v boljšo voljo spraviti (C118) . Posredno bi mu dal vedet, da se lahko obrne name (C119).*

J: Ja.

C: Da ve, da ma ljudi, k jim lahko zaupa.

J: Bi mogoče podelil z njim svojo izkušnjo?

C: *Ja, če bi se on meni, prvi odpru no, in mi povedal za svoje težave, potem bi tud jaz, sam tko sam od sebe pa zlo težko oziroma mn verjetno (C120).*

J: Okej. Kaj še, bi še kej poskušal?

C: *Mogoče bi mu reku še, če ma koga doma, naj se obrne na njega ali njo (C121).*

J: Kaj pa zdej k sva sva omenila tudi kakega strokovnjaka, mi mu tud to predlagu?

C: *Ne vem kolk sm jst primeren za to, ker se tud jst nism na to spomnu (C122), sam ja bi omenu, ne bi pa znal konkretno povedat. (C123)*

J: No v vsakem primeru se vedno lahko obrneš na strokovno delavko v šoli in ona bo oziroma bi morala znati pomagati.

C: Aha, ja no evo, zdej poznam tud jst še to opcijo tko da ja, to bi mu predlagal.

J: Zdej pa tko bl na splošno. Kako se ti zdi, kot delu populacije mladostnikov (ne kot posamezniku), da so spletna socialna omrežja povezana z duševnim zdravjem mladih na sploh?

C: *Ja zadnje čase se mi zdi, da ma velik mladih težave (C124).*

J: V kakem smislu?

C: *Ful velik zgodb slišm od mladih, s kerimi se družim, da poznajo osebe, da so morale tud v bolnico, da so se kr naenkrat se spremenil, da so, kako da rečm... pač tud to, da ne vem da so depresivni (C125), čeprav je to treba z obzirom ta izraz upoštevati, ker kokr sm prej reku, ga preveč uporabljajo(C126). Se mi pa zdi, da se veliko več pri mladih puncah, vpliva, da to kar vidjo na spletu(C127), vpliva na njih in poskušajo posnemati druge ljudi, kar pa negativno vpliva na njih (C128). Pač da se spremenijo v neki, kar one niso (C129) in v veliko primerih se zgodi, da majo drugi ljudje negativne odziv na to spremembo(C130), kar ma pol vpliv na njihovo samopodobo (C131), ja tud anksioznost (C132).*

J: Kaj pa fantje?

C: *Ma med fanti se ful ne govori o tem (C133), vsi hočm izpast da smo jaki, da nam nč ne pride do živga (C134), da pač... če se kake te stvari pojavijo, da to ne pride med frende, še posebi če ja to zdravstveno vpleteno, kšne tablete al pa kej (C135) . Pa tud zdi se mi, da mi mladi fantje ful radi ignoriramo kšne znake in spremembe(C136) in svoje občutke ignoriramo, ker nočemo izpazt šibki (C137). Predvsem zaradi tega, ker je biti duševno boln al pa kazat kake te znake, ni zaželjeno in pol tud ti kot osebe ne (C138). Noben noče bit poseben na tak način (C139). Pa to še ni neka taka vsakdanja tema, je nekak taboo (C140).*

J: Kaj pa kako mladi kot del populacije mladostnikov doživljajo vedno večjo integracijo spletnih socialnih omrežij v vsakdanje življenje?

C: *Ja ubistvu smo čist odvisni zdej od njih, dobesedno in ne dobesedno (C141). Dobesedno – velik časa preživimo na njih (C142) in ne mormo živet več brez tega (C143). Pač ne dobesedno pa v smislu, da tud uporabljamo socialna omrežja, kjer moramo neko nalogo narest (C144), pa splet na sploh, ko mormo do nekih informacij prit. Ker so tm tud neke informacije, k jih v knjigah ni (C145), ker mogoče niso dost raziskani, pa jih mi vseen lahko uporabmo. Drgač pa ja, vse bolj živimo življenje online kot pa off-line (C146).*

J: Super. Dober odgovor. Pa občutijo kakšno breme pri tem?

C: *Ja itak da ja (C147). Opaz se že k zboliš pa ne morš spremljat kaj se dogaja na socialnih omrežjih, dobiš občutek da neki zamujaš, da izostajaš (C148). In včasih k se pogovarjaš s prijatli in ker si zamudil, ne veš kaj se dogaja, ne veš o čem govorijo, k da is izpuščen iz pogovora zaradi tega (C149).*

J: Odlično povedano. Je še kaj v zvezi s spletnimi socialnimi omrežji in duševnim zdravjem, kar bi rad/-a dodal/-a ali izpostavil/-a?

C: Ja, mogoče to, *da me je na nek način strah, ampak ne tko strah strah, ampak me skrbi kako bo v prihodnosti (C150).*

J: Z našimi stiki?

C: *Ja tud to, pa na sploh s tem, ker teh off-line stikov ne ohranjamo najboljše (C151), še posebi za ns mlade in našo generacijo, k so že od samega začetka odraščali s tehnologijo in raznimi aplikacijami (C152). Razmišljam, ča nm bo ratalo vzpostaviti resne vezi z ljudmi, al bomo samo neki fejk, umetni, nečustvena bitja (C153).*

Demografski podatki:

- Spol: **M**
- Starost: **18 let**
- Stopnja izobrazbe: **Srednja poklicna šola**
- Kraj bivanja: **Ljubljana**

Kraj in čas izvedbe: **Ljubljana, 22. 4. 2023 ob 12.12**

Transkript D – Intervju 4

J: Pozdravljen, hvala še enkrat za sodelovanje.

D: Ej, ni problema sploh. Še kdaj.

J: Super! No pa začniva. Katera socialna omrežja uporabljaš?

D: *Uporabljam večinoma Twitter, Instagram, zelo malo TikTok, veliko časa preživim tudi na YouTubu. (D1)*

J: Okej, super. Zakaj pa uporabljaš prav ta omrežja?

D: *Twitter zato, ker je no filter oziroma mediji in ostali faktorji ne cenzurirajo toliko realnega stanja kar se dogaja po svetu oziroma mnenja znanih ljudi. Zdi se mi, da ljudje kot so recimo Kardashians, in slavni hip hop izvajalci zelo “fake”. (D2) Na Instagramu pa tako ali tako ljudje postajo samo najboljše iz svojega življenja, kar pa ni na socialnih omrežjih je pa čisto druga zgodba (D3). TikTok je spet odvisen*

od algoritma – kar gledaš, iščeš, se pogovarjaš, to tudi dobiš na ForYou page (D4), tako te ByteDance – lastnik TikToka – s svojimi algoritmi drži na svoji platformi, ker jim monetiziraš prihodek, plus si organski vir prihoda na TikTok, (D5) in s svojim scrollanjem 30 sekundnih videov se ti ne zdi, da mine tolk časa, ko pa se zaveš da si na TikToku že 2 uri, je pa že prepozno. (D6) YouTube kot največjo video platformo na svetu najdem nekako meni najbolj primerno, saj so na platformi “educational” videi. (D7) Ne vem kako se reče v slovenščini, haha. Kot recimo playliste, remixi in vse je na enem mestu, tako da je res lepo vse povezano, tudi recimo so kaki zanimivi videi o videoigrah. (D8)

J: Okej, super. Kako pogosto pa uporabljaš omrežja? Pač tud nekaj povprečno na dan?

D: *Am, pogosto jih sicer ne uporabljam, sem zelo malo aktiven proti par let nazaj. (D9) Twitter, Instagram uporabljam večinoma na wc-ju, (D10) ali pa ko čakam na nekaj in nimam drugega početi (D11), se pa tud rad zatopim v svoje misli in odmislim na socialna omrežja. (D12) Pred spanjem pa skoraj vsakič pogledam kak educational video ali kak zanimiv mini dokumentarec ali eksperiment, včasih pa tudi med videi zaspim. (D13)*

J: Tudi jaz, haha. Kdaj si si jih pa približno naložil al pa naredu račune na socialnih omrežjih?

D: *Mislim da takoj ko sem dobil internet in ko je bil Facebook še zelo fresh v Sloveniji; bi moral bit enkrat, ko sem bil 11 let, (D14) in sem se moral pretvarjat, da sm 18+, če se prav spomnim, saj so lahko sam polnoletne osebe uporabljale Facebook. (D15) Pol so sledili še Snapchat in Instagram, sam Snapchat zdej ne uporabljam več tolko, razn za kak memory od let nazaj, k jih Snapchat sam predlaga al pa k se pogovarjam s punco pa še to ponesreči. (D16)*

J: Haha, okej. Kaj bi pa rekel, da so neke prednosti oziroma slabosti uporabe teh omrežij?

D: *Prednosti je ogromno, kot so pridobivanje informacij zastonj, (D17) namesto da se moramo šolati in spraševati ljudi, (D18) posledično so tudi vsi kontakti na doseg roke, (D19) skoraj da vse informacije na svetu so nam dostopne na doseg roke dejansko, od naših spletnih favoritov, igralcev, športnikov, interier designov, supercarjev, influencerjev... (D20) Iz moje perspektive nekaj vidim največjo prednost v tem, da če slediš določenim stranem na Instagramu, Twitterju itd. si potem ustvariš nekaj For You page. (D21) Kot recimo jaz followam ogromno motivacijskih strani, da ne pozabim, zakaj sem na svetu in da imam nek namen in cilj, (D22) in da ne tavam v veselju, da ne bomo potem obžalovali, ko bomo 30 let stari, (D23) supercar strani, interior design strani. (D24) Na drugi strani je tudi ogromno slabosti. (D25) Moramo se zavedati in razločiti med realnimi informacijami na spletu in “fake” informacijami, (D26) še posebej zdej, ko je na pohodu AI oziroma umetna inteligenca, ki lahko spremeni bilokaj v bilokoga, kot recimo ChatGPT ali pa programi, ko so spremenili Joe Bidena, Donalda Trumpa in ostale, da so igrali popularno igro League of Legends in da so med sabo preklinjali. (D27) Mogoče si tud vidla sliko papeža Frančiška in his “drip suit”, pogugli, če nisi. Internetni “scammerji” so večinoma na lovu za “lonely” ljudmi, (D28) in si ustvarijo fake accounte z nekakšno hot žensko, (D29) ki jih potem zapelje v nore vode – od pošiljanja denarja, sextortion situacije in podobno. (D30)*

J: Čak, kaj pa je sextortion?

D: *To je uno, k oseba pošlje eksplcitne slike in jih potem ta scammer uporablja za izrabljane denarja. Recimo, če ne pošlješ 500EUR v bitcoinu, bom to sliko poslal vsem tvojim sodelavcem, družini ipd. (D31) To je recimo tud privedl do velik samomorov. (D32) Zato menim, da je preživljanje časa na internetu zelo nevarno, (D33) še posebi ko enkrat zaplavaš v takšne vode, je zelo težko prit ven. (D34)*

J: Wow, okej, tega izraza res nism vedla. Super, da si mi ga povedu, za naprej predvsem.

D: No problem.

J: Okej, kaj pa tebe sploh pritegne oziroma kdo in kere vsebine spremljaš kej na omrežjih. Omenu sicer si neke designe pa bajte. Kaj še?

D: *Pritegnejo me vsebine o kakšnih lepih hišah, avtih. (D35) Od nekje pač mormo črpat ideje, (D36) sledim pa tud mojim najljubšim glasbenim izvajalcem. (D37) Pritegnejo me pa tudi quoti ali kakšni motivacijski videi. (D38)*

J: Okej, top. Zakaj pa lih to?

D: *Lepe hiše večinoma za ideje za prihodnost, isto za avte. (D39) Recimo mel sm velik favourite avtov, kot so recimo Form Mustang, pol je bla Tesla, pol McLaren in zdej Mercedes Benz in Porsche, pa včasih nism maral teh znamk. (D40) Seveda pa se je s časom vse spremenil in z mojim zanimanjem se je spremenil tud stil teh avtomobilističnih velikanov, ki so na roko res težko dosegljivi, vsaj nam trenutno. (D41) Pr oblekah isto, večinoma isti stil. (D42) Quoti in motivacijski videi me vedno spomnijo, na kaj vse je možno v življenju na drugi stani trnja (D43). Športnikom sledim pa da približno vem kaj se dogaja z ljudmi, k so se mi zdel vredni sledenja. (D44) Glasbenim izvajalcem pa sledim, ker mi res predstavljajo velik del dneva in življenja. (D45) Sm prepričan, da vsak dokaj normalen človek ima playliste ali glasbo, ki so mu pomagale skozi težke čase in naredle te čase boljše. Kakor koli obrnemo, dejansko "sledim sanjam". (D46)*

J: Uf, okej, super. Sicer si že prej neki govoru o svojem mnenju o objavah in resničnosti, sam če se prou specifično tega dotakneva, kok si kej kritičen do objav, fotk, komentarjev na spletnih socialnih omrežjih?

D: *Am, kokr sm prej omenu, me niti ne ganejo objave z Instagrama, saj je 95 % fake objav, sam da dobijo klike al pa reaction, komentarje itd., (D47) zato niti ne uporabljam tega toliko in se mi zdi potrata časa. (D48) Enako velja za TikTok. (D49) Pozabu sm oment, da sledim tud meme profilom, da se mal nasmejim in jih podelim s punco, ker drugih ljudi nimam. (D50)*

J: Ooo, to pa je sad.

D: Eh.

J: Pa te je kdaj kaka objava, komentar, slika prizadela? Al pa razjezila?

D: *Oh, ja blo je pred časom, k je moja bivša punca javno objavlja sliko, ko se je lizala z drugim tipom, k smo bli vsi skupaj na Debelem Rtiču, medtem k sm bil jst v bolnici na Debelem Rtiču. (D51)*

J: O Madona. To pa res ni dobr.

D: Jup, mislm da skor da ostrejšje bolečine nism čutu, in sm se do takrt res zaprl vase, (D52) sam me je potem zdejšnja punca, potem skozi vse demone nazaj odprla v cvet, kakršen sem danes in se ji neskončno hvaležen. (D53)

J: Ooo, to je pa res lepo in sem vesela za vaju!

D: Ja, hvala.

J: Okej greva naprej. Zdej accounte maš in velik stvari rad gledaš, kaj pa objavljanje. Objavljaš kaj in zakaj lih to?

D: Objavljam zelo poredko, ker res nimam nč takega za delit kar bi rad delil z drugimi. (D54) Grem po quotu "What makes you happy, keep it private".

J: U, nice.

D: Rad pa objavim na zgodbo kakšno pesem, ki jo takrat poslušam, (D55) ker je ena mojih lowkey največjih želja, da bo nekomu vsaj ena pesem vpel in bi mi potem napisal, da je ta komad banger, al pa vprašu, če mu pošljem cel playlist. (D56) To bi me zelo osrečilo, sam na žalost še se ni zgodil, mogoče in the future time. (D57)

J: Res je, počaki še mal.

D: Ni druge.

J: Pa si kdaj objavu kej, kar maybe ni čist resnično?

D: Nimam v spominu, da bi kdaj objavu kej neresničnega. (D58)

J: Okej, super. Bi še kej izpostavil na tej točki o socialnih omrežjih?

D: Am, ja mogoče to, da kolkor majo ljudje preveč screen time na TikToku in ostalih socialnih platformah, in tale screen time ne pripomore k njihovi karieri, da naj se spravjo v roke, ker mam sam 1 priložnost za življenje in res gre hitrej kokr si mislimo. (D59) Tole odgovorjam 9.5.2023 in se mi res zdi, da je blo novo leto včeri.

J: To se pa čist strinjam s tabo.

D: Še vedno mam v spominu, k da je blo včeri. K gledam nazaj se res vprašamo, kam gre čas, (D60) ko smo v momentu se nam po navadi čas vleče, a ko gledamo za naprej, mam dve perspektivi: prva je, 2-krat se obrneš in boš 30 let star, in druga, "ah, do 30. leta starosti je še cela večnost" in sta obe subjektivni. (D61) Mi se lahko goofamo off, pač hecamo in počnemo kar želimo in ne želimo, sam življenje in čas tečeta naprej in jih naše oslarije ne zanimajo. Ljudje imamo neomejen potencial, le redki ga izkoristijo, ker nočejo cone udobja, vse pa hočjo met prinešeno k roki. Rasteš s kritikami, in ne s hvalami (D62). Sori če je blo to tko ful mim.

J: Ne, ni panike, super da si izpostavil kar si želel. Vse prav pride.

D: Okej, pol pa fajn.

J: Grev naprej, bolj na duševno zdravje. Poznaš pojem samopodoba in kako ga razumeš.

D: Poznam ja. Samopodoba je pač neko stališče o samem sebi, o svoji podobi; telo, izgled, vedenje itd. (D63)

J: Okej, pa si kdaj razmišljal o povezavi med samopodobo in uporabo socialnih omrežij?

D: *Veš da sm. (D64)*

J: Na kak način pa?

D: *Brez kakršne koli biased opinion tole zdej. Recimo Andrew Tate se mi zdi res taka kontroverzna internetna persona, in mi je kar nekaj njegovih stališč, in mislim, da je poleg prej omenjenih quotov in motivacijskih videov, naredil kar nekaj pozitivnih vtisov name, a majo ljudje veliko predsodkov glede njega, a ne vejo o njem niti malo, (D65) ker ljudje, če se vrneva nazaj, da so socialna omrežja fake, delijo an internet njegove videe izven konteksta in vse zveni narobe. (D66) Če pa pogledaš celoten podcast, je pa čisto druga zgodba. (D67) Res je odprl velik oči v najstnikih, ki niso šli ven iz svoje cone udobja in med temi sm tudi jaz. (D68) Veliko bolj se postavljam zase (D69) in izražam svoja mnenja pri situacijah, pri katerih bi prej samo kimal, samo da bi se jim čim prej izognil oziroma rešil, (D70) a ljudje si vedno raje zatiskamo oči pred resnico in živimo v nekih utvarah. (D71) Nikoli ne bo po naše in nikoli nam res v srcu ne bo prav, če se ne bomo postavili zase in izražali svojih mnenj. (D72)*

J: Wow, okej. Dejansko si odgovoril tud na naslednji vprašanji, tko da super.

D: O, sori.

J: Ah, ne ne, super. Greva naprej, torej to je bla samopodoba, kaj pa pojem anksioznost, kako ga poznaš oziroma kako ga razumeš?

D: *Am, ja anksioznost razumem kot strah oziroma stres pred določenimi stvarmi, finance, družina, socialna omrežja ipd. (D73)*

J: Okej, pa si jo kdaj občutil?

D: *Ja, v prej omenjeni situaciji. (D74)*

J: Okej, mogoče mal čudno vprašanje, sam kaj pa kombinacija slabše samopodobe in anksioznosti, ane, kako sta se pojavli, kera je bla prej?

D: *Okej, torej kak dan po tem res nisem videl več smisla v iskanju ljubezni, (D75) ker tud do te punce je bilo priti s "social denial-om", torej konstantno zavračanje od punc, (D76) ker pač nisi dovolj lep, (D77) in ma drug tip bolj športno postavo, boljše gene ipd. (D78) Če gledam nazaj, sem hvaležen za vsako izkušnjo, za vsak žalosten moment, ker so me res naredili takšnega kakršen sem, vključno z vsemi veselimi momentami. (D79)*

J: Super. Super si odgovoril. Kaj pa pojem depresija? Kako ti ja poznan in kako ga razumeš?

D: *Depresija se mi zdi kot nekakšen "internal feeling of sadness oziroma mood disorder". Torej, mood swings med vsemi slabimi občutki. (D80)*

J: Okej, pa si depresijo kdaj doživel

D: *Sem ja. (D81)*

J: U, pa misliš, da je bila sprožena zaradi socialnih omrežji?

D: *Mogoče se bo slišal smešno, a depresijo so mi povzročile žalostne pesmi, saj so mi vrgle nazaj vse slabe spomine v sedanje misli. (D82) Večinoma Lil Pep, Lil Tracy in Juicy World, našel bi se še kak Eminem in ostali goth izvajalci, ki so pripovedovali o drogah, ubijanju, žalostnih pesmih itd. (D83)*

J: Okej.

D: *Tko so si ustvaril žalosten fanbase, ampak so bili še vedno fani, med temi sem se našel tudi jaz. (D84) Ščasoma med odraščanjem sem preskočil na bolj pozitivne pesmi in spremenil sem se tud jaz. (D85)* Quote "When a flower doesn't bloom you fix the environment in which it grows, not the flower."

J: O, lepo. Na koga bi se oziroma si se pa obrnil po pomoč, ob spremembi v samopodobi, pojavljanju anksioznosti oziroma depresije?

D: *Obrnil sem se vedno nase, dokler nisem našel zdajšnje punce. (D86) Največkrat moram sebe vprašat za expert advice, haha. (D87) Realno povedano nisem upal o tem govoriti z mami, očetom niti očimom, takrat, ker sem se bal, da me ne bodo razumeli. (D88) Konc koncev človeku ne morš pomagati, če taga sam noče, zato so vse bolj ko ne mnenja, ki jih lahko potem upoštevam al pa ne. (D89) Aja, me je pa enkrat profesorica poslala k psihologinji, ki mi je potem identificirala ADHD, ker mi pač predmet ni bil všeč in sem se ukvarjal z drugimi stvarmi. (D90)*

J: O, okej. Kaj pa če bi pri nekem znancu opazu spremembe v vedenju, ki bi lahko bile posledica uporabe socialnih omrežij, kako bi se odzval?

D: *Vedno vprašam, če je vse v redu s človekom tud tko out of the blue, da vidim če kaj koga muči, (D91) nato pa situacijo petuhtamo in reagiramo dalje skupaj, ne na prvo žogo. (D92) Zdej če bi videl da se oseba spreminja zaradi socialnih omrežij, bi pomislil kam bi to potem lahko pripeljalo na dolgi rok. (D93) Tu mislim na prijateljstvo, obnašanje do znancev, starejših ljudi ipd., in bi potem se pogovoril z osebo. (D94) Seveda pa bi se tudi tu držal koncepta, človeku ne moreš pomagati, če si sam noče pomagati. (D95)*

J: Super. Sva že skoraj pri koncu. Zdej pa tko na splošno, kako se ti zdi, kot delu populacije mladostnikov, da so socialna omrežja povezana z duševnim zdravjem mladih?

D: *Mislim da od generacije 2004+ res ogromno vpliva ima TikTok in Instagram, ker še niso po mojem mnenju dozoreli razbirati med real life in fake life. (D96) Amerika je sploh znana po zavajanju ljudi, in si s tem tud ljudje iz Slovenije in manjših držav postavi nerealne standarde. (D97) Slej kot prej se vse suspicious izkaže kot scam ali photoshop ali fake, (D98) ampak ker je toliko mladoletnih ljudi, ki podpira te osebe, so takšni kiksi spregledani, (D99) dokler ne pride kakšna BBC novice na doma ali pa New York novinarji, takrat pa so pa potem odvetniki namazani z luknjami v sistemu in jih influencerji plačajo triljone ipd. (D100)*

J: Okej.

D: Mogoče še to, bo maybe out of topic sam vseeno.

J: Ne ne, ti kar povej.

D: *Po letu 2000 tudi vidim, da je veliko teh LGBTQ+ ljudi, trans in te they/them in she/it zadeve. To je spet socialno omrežje. (D101) Mogoče res ne dam tolko poudarka na to, ker tega v Sloveniji ni toliko, sem pa pri tej situaciji nevtralen, vem pa da v Ameriki to izpostavljajo kot nori. (D102) Vidim pa tudi 14 letnike, ki se obnašajo in oblačijo kot da so 22-24 let stari (D103) in sem mnenja, da jih starši preveč pustijo za socialnimi omrežji oziroma ne ukrepajo, ko vidijo spremembe, (D104) oziroma se o tem vsaj*

ne pogovarjajo. (D105) Spet, who am I to judge, ker res ne vem kakšna zgodba stoji za določenimi dejanji, ampak vseeno.

J: Okej, top. Kako pa mladi kot del populacije mladostnikov doživljajo vedno večjo integracijo socialnih omrežij v vsakdanje življenje? Aja pa kako breme pri tem nosijo?

D: *Spet je odvisno, kakor si jo vzamejo in kako jih pri tem omejujejo starši. (D106) Slej ko prej upam, da odrastejo, predvsem ti mlajši mladi duševno in začnejo bolj jasno ločevati realnost od fake sveta. (D107) Kar se pa bremena tiče, pa po mojem mnenju si postavijo nekakšne over the night standarde oziroma popolnoma nerealne cilje, recimo Kardashian wannabe ljudje, plastike Jennifer Lopez, rit recimo. (D108) Ljudje tega ne vejo, dokler ne nardijo raziskave, kako je to možno in before/after stvari. (D109) Še vedno pa je razlika med pojmom vedeti in se zavedati. Prej ko se zavemo, prej se sprijaznimo z določenimi zadevami, ki so "out of our hand" in jih ne moremo spremeniti. (D110)*

J: Super. Bi dodal še kaj v zvezi s to temo?

D: *Ja, tko na splošno, če opaziš, da ti škodi oziroma da ti stvar preprosto ni všeč, se čim prej odstrani. (D111) Če se začutiš, da padaš v brezno, išči pomoč. (D112) Drgač pa itak so najmočnejši tisti, ki se iz absolutne nič poberejo sami in zgradijo imperij.*

J: Wow, tole je pa top zaključna točka. Še enkrat ti hvala za sodelovanje.

D: Ni problema. Še kdaj. Res.

Demografski podatki:

- Spol: **M**
- Starost: **23**
- Stopnja izobrazbe: **Magistrska stopnja**
- Kraj bivanja: **Kočevje**

Kraj in čas izvedbe: **Ljubljana, 9. 5. 2023 ob 14.35**

Transkript E – Intervju 5

J: Hojla, hvala ti za sodelovanje.

E: Ni problema res.

J: Bova kr začeli, okej.

E: Yes.

J: Okej, katera spletna socialna omrežja uporabljaš in zakaj lih ta?

E: *Uporabljam Facebook, Instagram in TikTok. (E1) Am Facebook za komunikacijo s kolegi s faksa, (E2) Instagram za kontakt s prijatelji (E3) in TikTok za zabavo. (E4)*

J: Kako pogosto jih pa uporabljaš? Mislil sem tudi kolk časa na dan?

E: *Facebook odprem mogoče 1-krat na teden, da vidim, če je kdo kej pisal v skupine, v kerih sem. (E5) Instagram odprem večkrat na dan, za kakih 5 minut na enkrat. (E6) TikTok gledam kar neki časa na dan, (E7) še posebej če nimam velikih stvari za delat tist dan, recimo da ene 2 uri na dan. (E8)*

J: Kdaj si si jih pa naložila?

E: Mami je bla kr stroga glede teha in sm prvi mail in Facebook dobila v 9. razredu osnovne šole. (E9)
Instagrama nism mela do 2. letnika srednje. (E10)

J: Okej, super. Kaj bi pa rekla, da so prednosti oziroma slabosti socialnih omrežij?

E: Prednosti je recimo lažje ohranjanje stikov z ljudmi, za pogovor je le potreben internet in ni ti treba plačat klicev in sms-jev (E11) in za spremljanje življenj prijateljev, znancev, (E12) tud spoznavanje novih ljudi. (E13) Slabosti bi ble pa to, da ljudje ne vedno vedno s kom se zares pogovarjajo, ko spoznavajo nove ljudi prek socialnih omrežij, (E14) lahko tud verjamejo vsemu, kar preberejo na internetu (E15) ali pa negativno vplivajo na njihovo samopodobo. (E16)

J: Super. Katere vsebine in ljudje te pritegnejo na socialnih omrežjih?

E: Pritegnejo me ljudje, ki jih "poznam", kot so glasbeniki, igralci, bandi ali YouTube-erji. (E17) Najbolj me pritegnejo vsebine, kot so True cirme dokumentarci oziroma podcasti, (E18) kratki in smešni videi živali, (E19), kaj o modi itd. (E20)

J: Okej, zakaj pa lih te stvari?

E: Take stvari me zanimajo (E21) ali pa so mi zabavne (E22) in delujejo protistresno oziroma razbremenjujoče. (E23)

J: Super. Kako kritična pa si do stvari, ki so objavljene na omrežjih, kok resnične, pristne so ti?

E: Odvisno od koga je objava. (E24) Če gledam socialna omrežja slavnih oseb, se mi zdi velik objavlaznih (E25) ali pa vedno nekaj promovirajo (E26) in ne deluje pristno.) Če pa gledam objave ljudi, ki jih poznam, pa se mi zdijo dokaj resnične in pristne. (E27) Nekateri seveda veliko objavljajo in tako objave že malo izgubijo svoj pomen/namen. (E28)

J: Pa te je kdaj kaka objava prizadela?

E: Pa ubistvu ne. (E29)

J: Zakaj pa misliš da ne?

E: Vem, da je veliko stvari na internetu, ki niso resnične (E30) in se tako ne vpletam čustveno v objave. (E31)

J: Okej. Kaj pa razjezilo?

E: Dobr, mogoče to zdej na zadnje so me objave novic k so prihajale iz ZDA, o splavu in pravicah LGBTQ+ oseb, so me kr orng razkrile. (E32) Ne objave same, pač ne njihov izgled, ampak novice, k so jih objavljaj, vsebina no. (E33)

J: Zakaj pa te je razjezil tok?

E: Sama se zlo zavzemam za te stvari in vem kr dost o njih, (E34) pa še takrt sm bla v Belgiji na izmenjavi in smo mel projekte na to temo. (E35)

J: Okej, super. Glede na to, da te sicer poznam in vem da objavljaš kdaj, te moram vseeno vprašati, ali objavljaš kaj na socialnih omrežjih, kaj in zakaj lih to?

E: Haha, seveda. Mislim objavljam stvari na Instagramu, (E36) na drugih bolj le konzumiram in ne objavljam sama. (E37) Zdej objavljam slike svojih domačih živali, saj so zelo luškane in meni polepšajo

dan, če vidim, da kdo objavi svoje domače živali. (E38) Objavljam knjige, ki sem jih prebrala, morda pa kdaj kod želi prebrati isto. (E39) Kdaj objavim sliko sebe, če menim, da zgleda slika dobro. (E40)

J: Pa si kdaj objavila kaj, kar ni čisto resnično?

E: Ne. (E41)

J: Kaj pa uporaba kakih filtrov?

E: *Kdaj pa kdaj na Instagramu objavim kšn story s kakim filtrom, (E42) ampak taki filtri, da se vid, da je filter, kt so ti k majo tko rože al pa gobice okol tvojga obraza. (E43) Ne znam drgač razložiti, haha.*

J: Ne ne, dobro je. Bi dodala še kaj na tem mestu?

E: *Treba je biti previden komu dovoliš, da vidi tvoje objave. (E44) Bolj varno je, da so profili privatni. (E45)*

J: Se strinjam, drugače. Okej greva naprej. Torej, ali poznaš pojem samopodoba in kako ga razumeš?

E: *Poznam. Samopodobo vidim kot, kako oseba vidi samega sebe. (E46) Lahko je pozitivna ali negativna, nanjo pa vpliva veliko dejavnikov. (E47) Pač kako oseba vidi sebe in kakšen odnos ima sama s seboj. (E48)*

J: Super. Pa si kdaj razmišljala o povezavi med samopodobo in socialnimi omrežji?

E: Sem ja. (E49)

J: Na kakšen način pa misliš, da je povezava?

E: *Tu spet pridemo nazaj na lažne objave slavnih oseb, (E50) ker velikokrat objavijo photoshopirane slike, (E51) ki povzročijo, da se ljudje z njimi primerjajo (E52) in želijo biti točno taki, (E53) kar pa ni mogoče, saj slike niso resnične. (E54)*

J: Pa si kdaj opazila spremembe v svoji samopodobi ob al pa po uporabi socialnih omrežij?

E: *Sem ja. (E55) Ko sem bila v osnovki, sem želela imeti tako telo kot punce na Tumblerju (E56). Najpomembneje je bilo, da se njihova stegna niso dotikala in so imele thigh gap (E57). Tega sem si tako želela, da sem začela na veliko hujšati, ampak moje telo očitno ni namenjeno, da bi tako izgledalo. (E58) Je bilo težko sprejeti, po resnici povedano. (E59)*

J: O, ja se spomnim teh objav. Okej. Kaj pa pojem anksioznost; ti je znan in kako ga razumeš?

E: *Pojem poznam dobro, saj imam sama diagnosticirano anksioznost. (E60) Jaz jo vidim kot občutek stresa, ki ni več samo stres, ampak nekaj bolj neprijetnega. (E61)*

J: Kdaj se pa pojavi?

E: *Občutek se pojavi, ker ga je nekaj sprožilo ali pa se pojavi od nikoder in noče in noče stran. (E62)*

J: O, okej. Pa si jo kdaj občutila pri ali po uporabi socialnih omrežij?

E: Ne. (E63)

J: Zakaj misliš, da ne?

E: *Vsa moja spletna omrežja so privatna, (E64) tako da ne dovolim, da bi kdor koli videl kaj objavljam, (E65) prav tako blokiram osebe, če objavljajo nekaj, kar mi ni všeč. (E66)*

J: Okej, prej sva govorili o slabi samopodobi, bi rekla da se je za tem pojavila tudi anksioznost in katera je bila prva?

E: Lahko bi rekla, da ja, so me objave deklet, kot katere sem želela izgledati, spravile v nekakšen tesnobni položaj, (E67) saj me je bilo strah, da če ne bom zgledala tako, (E68) da me nihče ne bo imel rad. (E69)

J: Dobro, hvala, ker si to delila z mano.

E: Veš da.

J: Kaj pa depresija, jo poznaš in kako jo razumeš?

E: Well, imam prav tako diagnosticirano manjšo depresijo. (E70) Zame je to občutek teže, ki ne želi iti stran. (E71) Je lahko zelo močen ali pa močen le toliko časa, da oseba ve, da je tam in da nekaj ni v redu. (E72)

J: U, okej. Torej si jo že občutila.

E: Ja.

J: Pa bi rekla, da jo je sprožila uporaba socialnih omrežij?

E: Ja, v nekaterih primerih ja, (E73) ker sem se zaradi njih počutila slabo glede same sebe. (E74)

J: Ojoj. Na koga bi se oziroma si se pa obrnila na pomoč ob spremembi v samopodobi, pojavu anksioznosti ali depresije?

E: Najprej na nikogar, (E75) ko pa je tesnoba postala premočna, sem se obrnila na mami, (E76) s katero sva poiskali psihiatrinjo. (E77)

J: Kaj pa vrstniška pomoč? Se tega ne bi spomnila?

E: Am, drgač se nism tko na nobenga obrnila, poskušala sm use sama uredit, brez pomoči drugih, (E78) pol pa sm prosla mami. (E79) Kar se vrstnikov tiče, bi kdaj pa kdaj nardila kak self-depreciating joke, sam bi bli pol prjatli tko, ja same pr men al pa neki tazga. (E80) Pol k je res slabo ratat, sm pa ja na mami, (E81) pa še to ne, da bi se midve o tem pogovarjali, ampak samo to, da bi jst potrebovala pomoč. (E82)

J: Kaj pa če bi pri nekem znancu opazila spremembe v vedenju, k bi ble lahko posledica uporabe socialnih omrežij, kako bi se odzvala?

E: Poskušala bi se z njim pogovori (E83) in mu oziroma jim dati vedeti, da če kaj potrebujejo, sem tu za njih. (E84)

J: Okej, zdej pa tko mal bolj na splošno. Kako se ti zdi kot delu populacije mladih, da so socialna omrežja povezana z duševnim zdravjem mladih?

E: Mislim, da imajo lahko velik vpliv na mlade in kako sami vidijo sebe. (E85) Prav tako pirpomorejo k samodiagnosticiranju mladih, ki preko interneta kar nabirajo, kaj vse je narobe z njimi, ne da bi vedeli strokovnjaka. (E86)

J: Kako se ti pa zdi, kot delu populacije mladih, da mladi doživljajo vse večjo integracijo socialnih omrežij v vsakdanje življenje?

E: Osebno mislim da imajo prednosti in slabosti. (E87) Seveda je priročno, če lahko oseba vse naredi preko telefona ali računalnika, (E88) toda nekatere stvari menim, da je bolje urediti ena na ena. (E89)

J: Kakšno breme pa misliš da mladi občutijo, ob tej vedno večji integraciji?

E: *Ma mogoč to, da kamor kol greš, morš met telefon pr seb, (E90) če za nč družga pa vsaj za poslušanje glasbe. (E91) Itak vsake tolk gledaš pol po teh omrežjih, kar se mi pomoje zdi tud mal obremenjujoče, da ne bi slučajno kej zamudu (E92).*

J: Najlepša hvala, še enkrat.

Demografski podatki:

- Spol: **Ž**
- Starost: **22**
- Stopnja izobrazbe: **Dodiplomska stopnja**
- Kraj bivanja: **Ljubljana**

Kraj in čas izvedbe: **Ljubljana, 22. 4. 2023 ob 16.45**

Transkript F – Intervju 6

J: Živjo, hvala za sodelovanje v raziskavi, bova kar začeli, okej?

F: Seveda, ni za kaj.

J: Dobro. Torej, Katera spletna socialna omrežja uporabljaš?

F: *Uporabljam TikTok, Instagram, Snapchat, Pinterest, YouTube. (F1)*

J: Zakaj pa prav ta?

F: *Ja, TikTok uporabljam za gledanje videou (F2) in tudi ustvarjanje, saj v tem uživam (F3). Instagram uporabljam za spremljanje različnih vsebin, predvsem ljudi. (F4) Snapchat uporabljam za komuniciranje z bližnjimi. (F5) Pinterest uporabljam za iskanje različnih navdihov. (F6) YouTube pa za ogled poučnih vsebin in videou za komedije. (F7)*

J: Aha, in kako pogosto jih pa uporabljaš? Koliko časa povprečno na dan?

F: *Vsa socialna omrežja našteta zgoraj uporabljam skozi dan. (F8) Največ časa preživim na TikToku (F9) predvsem zaradi hitrih vsebin, katere so mi zanimive, saj se kar hitro naveličam dolgih videou. (F10)*

J: O, okej, kdaj si si jih pa približno naložila oziroma naredila račun? Starost mislim?

F: *Snapchat uporabljam že od devetega razreda osnovne šole, (F11) Instagram prav tako, torej pr ene 15. letih. (F12) YouTube imam že od prej. (F13) Vsa ostala omrežja pa sem si naredila pred približno petimi leti. (F14)*

J: Okej. Kaj bi rekla, da so prednosti/slabost teh socialnih omrežji?

F: *Okej, bom tko. YouTube ma prednosti te, amm, predvsem te, da lahko najdeš vse vrste vsebin (F15). Sama vidim predvsem prednost samih poučnih vsebin ter stvari, katere te nasmejejo (F16). Sama rada spremljam različne haule deklet. (F17) Potem Instagram, tukaj vidim predvsem slabosti, saj je veliko filtrov pa photoshop-a (F18) in hitro te lahko zavede ta svet, kr velik vsebin ni resničnih. (F19) Pol TikTok, prednost vidim v tem, da lahko ustvarjaš kratke videe, pri kerih sama zelo uživam. (F20) Slabost pa je v tem, da je prisotnih veliko mladih ljudi, kateri še niso dopolnili 18 let. (F21)*

Pinterest, am, tu pa vidim le prednosti (F22) in sicer objavljanje različnih vsebin, katere te lahko navdušijo. (F23) Sama rada brskam med outfit inspo ter inspiracijami za dekor. (F24) In pol še Snapchat, kjer je slabost predvsem uporaba filtrov, katerih pa, let's be honest, ne primanjkuje. (F25)

J: Uu, lepo. Katere vsebine ali/in ljudje te pritegnejo na spletnih socialnih omrežjih? Mislim sicer si že neki malega omenila, ampak tako na sploh? Aja pa zakaj točno?

F: *Privabijo me predvsem vsebine, kjer lahko gledam različne inspiracije za obleke ter lase (F26). Rada gledam tudi dekoracijo prostorov in hiš. (F27) Na YouTubu rada gledam ljudi, ker pokažejo svoje domove, kako so jih opremili. (F28) Rada gledam tudi inspiracije za nohte (F29). Nenazadnje pa rada tudi gledam videe o živalih, predvsem o tistih, ki jih imam doma. (F30)*

J: Zakaj pa to? Si taka artistic, fashionable oseba?

F: *Pa ja, lahko bi to rekla ja, da sm artistic. (F31)*

J: Okej, greva naprej. Am kritičnost. Kako pristne - resnične, iskrene, se ti zdijo vsebine recimo objave, komentarji, fotografije na spletnih socialnih omrežjih?

F: *Objave predvsem na Instagramu se mi sploh ne zdijo pristne, (F32) predvsem življenje nekaterih oseb. (F33) Iz tega razloga mi je všeč TikTok, saj so tam vsebine bolj resnične, (F34) kr se ljudje tam bolj zavzemajo za samo resničnost, (F35) predvsem se dotaknejo perečih tem dan danes. (F36)*

J: Aha, kot kaj?

F: *Ja ne vem, mental health recimo, to duševno zdravje, (F37) pol kakih LGBTQ+ tem pa še marsikej druga. (F38)*

J: Aha, okej. Pa te je kdaj kakšna objava, komentar, fotografija prizadela?

F: *Mogoče ne toliko prizadela mene, ker komentarji ni so leteli name, vendar me prizadenejo komentarji, ki jih vidim pod objavami drugih. (F39) Na primer dve isto spolni dekleti sta zanosili prek darovalca in je bilo veliko grdih komentarjev. (F40)*

J: Oh, ja. Tega je ful.

F: Ja.

J: Glede na to da maš ta različna socialna omrežja, predvidevam, da kdaj kej tud objaviš?

F: *Tako je. Objavljam na Instagramu storije kot so slike, ker imam rada aesthetic slike. (F41) Na TikToku pa tudi objavljam kratke posnetke, o mojem dnevu, (F42) vendar ne delim osebnih stvari. (F43) Bolj se osredotočam na okolje okoli mene ter outfite. (F44) Izdelava takih posnetkov me veseli. (F45)*

J: O, lepo. Pa si kdaj objavila kaj, kar ni povsem resnično?

F: *Ubistvu nikoli nisem objavila nekaj kar ni resnično, (F46) mogoče ko sem bila na začetku s Snapchatom sem objavila sebe s filtrom, (F47) vendar pa še to s takim, k me ni čisto spremenil. (F48)*

J: Okej, super. Bi dodala še kej na tej točki?

F: Amm, niti ne.

J: Okej, potem greva na drugo temo, na duševno zdravje. Poznaš pojem samopodoba in kako ga razumeš?

F: *Pojem samopodoba razumem kot dobro počutje v svojem telesu ter s sabo na splošno, s svojim življenjem. (F49)*

J: Okej, pa si kdaj razmišljala o povezavi med samopodobo in uporabo spletnih socialnih omrežij?

F: *Sem ja. (F50)*

J: Kaka pa naj bi bila povezava?

F: *Razmišljala sem v tem smislu, da socialna omrežja lahko tako zelo uničijo samopodobo (F51). Predvsem pri ljudeh, kateri se konstantno primerjajo z drugimi (F52) in ne vidijo sebe kot nekaj dobrega in posebnega, unikatnega. (F53) Zavedati se moramo veliko laži na internetu, (F54) zato ni vse res kar vidimo oziroma slišimo. (F55)*

J: Super. Pa si kdaj opazila spremembe v svoji samopodobi ob in/ali po uporabi spletnih socialnih omrežij?

F: *Ubistvu ne. (F56)*

J: Odlično. Am kaj pa, poznaš pojem anksioznost in kako ga razumeš?

F: *Pojem anksioznost razumem kot emocije strahu in napetosti. (F57) Predvsem izdajanje živcev. (F58)*

J: Okej, pa si kdaj občutila anksioznost ob in/ali po uporabi spletnih socialnih omrežij?

F: *Pa ja. Anksioznost sem začutila morda v gimnaziji, ko so prišle ven razne diete, katere so vsiljevale to v nas. (F59)*

J: Kaj pa misliš da se je pojavlo prej, slabša samopodoba al anksioznost?

F: *Am, ma ne vem, mogoče samopodoba, (F60) anksioznost pa kmal za tem, ne vem, k je blo vedno več (F61) oziroma k je blo vedno več pozornosti na tvojo zunanost, predvsem na Instagramu. (F62)*

J: Dobro, zdej pa še ali poznaš pojem depresija in tko k prej, kako ga razumeš?

F: *Depresija zame pomeni, prevelike negativne emocije, bodisi glede življenja ali okolja okoli sebe. (F63) Tudi preveliko overthinkanje. (F64)*

J: Okej, pa si kdaj občutila depresijo

F: *Nikoli nisem občutila depresivnosti. (F65) Občutila pa sem velikokrat overthinkanje zaradi najmanjših stvari. (F66) Vendar predvsem zaradi sama sebe in ne zaradi socialnih omrežij. (F67)*

J: Dobro. Na koga bi se ali pa si se obrnila na pomoč, ob spremembi v samopodobi, pojavljanju tesnobe ali morebitnih občutkov depresivnosti?

F: *Obrnila bi se najprej na svojo mami, (F68) ker je to oseba, na kero se lahko obrnem ne glede na vse. (F69) Obrnila pa bi se tudi na svojega fanta (F70) in mogoče čez neki časa tudi na ožji krog prijateljev. (F71)*

J: Kaj pa na kakega strokovnjaka? Socialno delavko, strokovno delavko v šoli, psihologinjo? F: *Dvomim, da bi se obrnila na strokovnjaka za to. (F72) Mislim kot oseba težko zaupam drugi osebi, katero ne poznam, zato. (F73)*

J: Okej, v redu. Kaj pa če bi pri nekem znancu opazila spremembe v vedenju, ki bi lahko bile potencialna posledica uporabe spletnih socialnih omrežij, kako bi se odzvala?

F: *Najprej bi dolgo časa opazovala spremembe v vedenju (F74) in morda čakala, če bi mi oseba sama povedala. (F75) Sam ne bi pa silila vanjo, (F76) maybe bi jo vprašala le, da se lahko zanese name, (F77) da sem lahko njen zaupnik. (F78) Sam bi vsekakor poskušala pomagati. (F79)*

J: Odlično. Zdej pa tko na splošno neki o mladih. Kako se ti zdi, kot delu populacije mladostnikov (ne kot posamezniku), da so spletna socialna omrežja povezana z duševnim zdravjem mladih na sploh?

F: *Ufff, socialna omrežja se mi zdijo največji faktor, zaradi česar posamezniki oziroma mladina občuti razne negativne občutke. (F80) Na socialnih omrežjih je veliko lažnih stvari (F81) in ozadja ne vidimo, zato če v socialna omrežja pristopiš z ne vedenjem o tem se lahko kaj hitro zapleteš v težave z duševnim zdravjem. (F82) Z vsakim pojavom omrežij in novih trendih se mi zdi huje. (F83) Vsak bi tudi dan danes bi rad bil influencer (F84) v čemer vidim velik minus). Plus starost določenih mladih je tud vprašljiva, (F85) mislm določeni so ful premladi za uporabljanje ne vem TikToka, al pa ne vem tud Instagrama. (F86)*

J: Okej, kaj pa kako mladi kot del populacije mladostnikov doživljajo vedno večjo integracijo spletnih socialnih omrežij v vsakdanje življenje?

F: *Menim, da mladi to doživljajo slabo, (F87) saj se v veliki večini ne zavedajo kako velik vpliv ima na njih. (F88) Če pogledamo na javnih mestih 80 % mladih ima v roki telefon (F89) in se tudi v družbi ukvarja s telefonom. (F90) To se mi zdi velik minus, ter nazadovanje mladostnikov (F91). Tudi ni več komuniciranja, (F92) saj vsi živijo v nekih ne realnih svetovih, žal. (F93) Žalostno je tudi da odštejemo toliko denarja za telefone tablice in podobno, (F94) katere pa nas potem zastrupljajo z omrežji (F95) in ne vidimo več lepega pomena življenja in druženja med seboj. (F96)*

J: Super, bi dodal še kaj, kar koli?

F: Ne, mislim, da je to to.

J: Hvala ti še enkrat za sodelovanje.

F: Ni problema, res.

Demografski podatki:

- Spol: **Ž**
- Starost: **22**
- Stopnja izobrazbe: **Magistrska stopnja**
- Kraj bivanja: **Kočevje**

Kraj in čas izvedbe: **Kočevje, 17. 5. 2023 ob 11.30**

Transkript G – Intervju 7

J: Živjo, hvala za sodelovanje v moji raziskavi.

G: Ni za kaj.

J: No, bova kar začela. Torej, katera spletna socialna omrežja uporabljaš?

G: *Uporabljam Instagram, Snapchat (G1)...* Ja, to.

J: Zakaj pa prav ta?

G: *Da ostanem v stiku z ljudmi. (G2) Instagram tudi zato, ker rad gledam zanimive slike (G3).*

J: Zanimive slike, zanimivo. Kot kaj na primer?

G: *Ne vem, kaki avtomobili recimo. (G4)*

J: Aaa, okej. Kako pogosto jih uporabljaš? Koliko časa povprečno na dan?

G: *Am, eno uro, uro pa pol na dan. (G5)*

J: Aha, okej. Kaj bi rekel, da so prednosti/slabost le teh?

G: *Prednosti to, da mam velik prijateljev po svetu in s pomočjo socialnih omrežij, lahko lažje ostanem v stiku z njimi. (G6) Am slabosti pa včasih zapraviš svoj čas zelo neproduktivno (G7).*

J: Super, katere vsebine ali ljudje pa te pritegnejo na spletnih socialnih omrežjih?

G: *Am, tko k sm prej reku vsebine z avtomobili, (G8) objave mojih prijateljev, to. (G9)*

J: Zakaj pa lih to?

G: *Že od nekdaj mam rad avtomobile in rad sledim industriji. (G10)*

J: Super. Kako pristne (resnične, iskrene) se ti pa zdijo vsebine (objave, komentarji, fotografije) na spletnih socialnih omrežjih?

G: *Na internetu je veliko vsebin, katerim ne moraš zaupati, (G11) ker gre za mnenja ljudi, tko da bi to reku. (G12) Ja so objavljene resnične stvari, (G13) sam je pa tud velik predelanih. (G14)*

J: Pa te je kdaj kakšna objava, komentar, fotografija prizadela?

G: *Ne. (G15)*

J: Odlično. Ali sam objavljaš kaj na svojem profilu na socialnih omrežjih?

G: *Zelo redko, enkrat na dva meseca če že (G16).*

J: Kaj pa in zakaj lih to?

G: *Slike, ki jih naredim sam in se mi zdijo zanimive in mislim, da bi bile zanimive tudi drugim. (G17)*

J: A si kdaj objavi kaj, kar ni povsem resnično?

G: *Ne. (G18)*

J: Super! Je še kaj v zvezi s spletnimi socialnimi omrežji, kar bi rad/a izpostavil?

G: Ne.

J: Okej, greva kr naprej na temo duševnega zdravja. Poznaš pojem samopodoba in kako ga razumeš?

G: *Ja, samopodobo razumem tako oziroma kot kako jaz vidim samega sebe, v kontekstu do ostalih. (G19)*

J: Super, pa si kdaj razmišljal o povezavi med samopodobo in uporabo spletnih socialnih omrežij in kaka je povezava?

G: *Sem ja. Ja, glede na to, kar objavim, lahko da me bojo ljudje videli drugače (G20).*

J: Ali si kdaj opazil spremembe v svoji samopodobi ob in/ali po uporabi spletnih socialnih omrežij?

G: *Sem. (G21)*

J: Kake pa in zakaj?

G: *Ja, včasih se počutiš slabo, ker nekateri živijo boljše življenje kot ti (G22) in delajo bolj zabavne stvari. (G23)*

J: Okej, odlično. Greva kr naprej na naslednji pojem, torej poznaš pojem anksioznost in spet, kako ga razumeš?

G: *Neprijeten občutek, da stvari ne bojo v redu (G24) in da nisi vreden stvari, ki jih imaš. (G25)*

J: Pa si kdaj občutil anksioznost ob in/ali po uporabi spletnih socialnih omrežij?

G: *Sem ja. Ja, ker ostali delajo boljše stvari in dobim občutek, da bi tudi jaz moral delat velike stvari. (G26)*

J: Pa bi rekel, da se je prej razvila neka anksioznost al slabša samopodoba?

G: *Am, ma kar istočasno. (G27) Če pa že morm določiti pa bi reku anksioznost. (G28)*

J: Dobro. Kaj pa pojem depresija? Kako ga razumeš?

G: *Kot težek občutek, ki noče iti stran. (G29) Zjutraj se zbudiš in sploh nočeš vstati iz postelje. (G30)*

J: Pa si kdaj občutil oziroma doživel depresijo sam?

G: *Ja. (G31)*

J: Pa meniš, da je to počutje sprožila uporaba spletnih socialnih omrežij?

G: *Ne. Vzrok je bil nekaj popolnoma drugega. (G32)*

J: Okej. Na koga bi se ali si se obrnil na pomoč, ob spremembi v samopodobi, pojavljanju tesnobnosti ali morebitnih občutkov depresivnosti?

G: *Obrnil bi se na družino. (G33)*

J: Kaj pa na kake prijatelje al pa strokovnjake?

G: *Ja, če bi imel denar in zdravstveno zavarovanje bi se že zdaj obrnil na strokovnjaka (G34).*

J: Aha, okej, torej bi se na strokovnjake.

G: *Ja, samo če moraš vse sam plačat, da prideš na vrsto ko ti rabiš pomoč, to stane in tega denarja nimam. (G35)*

J: Okej. Kaj pa če bi pri nekem znancu opazil spremembe v vedenju, ki bi lahko bile posledica uporabe spletnih socialnih omrežij, kako bi se odzval?

G: *Povedal bi jim, da sem tu, (G36) da jim prisluhnem (G37) in se z njimi pogovoril. (G38) Pač pomagal bi kolikor sam lahko. (G39)*

J: Zdej pa tko na splošno, ane, kako se ti zdi, kot delu populacije mladostnikov, ne kot posamezniku, da so spletna socialna omrežja povezana z duševnim zdravjem mladih na sploh?

G: *Mlajše kot so generacije, večji vpliv imajo nanje ta socialna omrežja. (G40) Še posebej dekleta, zaradi neuresničljivih telesnih standardov. (G41)*

J: Kako se ti pa zdi, da mladi kot del populacije mladostnikov doživljajo vedno večjo integracijo spletnih socialnih omrežij v vsakdanje življenje?

G: *Otroci dobivajo vedno mlajši telefone, (G42) starši porinejo v roke otrok in dojenčkov telefone in ipade, da se z njimi zamotijo. (G43)*

J: Pa se ti zdi, da pri tem občutijo kako breme?

G: *Ljudje imajo stvari na internetu za več vredne kot tiste iz resničnega življenja. (G44) Torej, mislim da ja. (G45) Če se tega ne zavedajo takoj, se zavejo kasneje, k je pa lahko že prepozno in imajo že kar*

nekaj težav, (G46) tudi z depresijo, (G47) predvsem pa s slabo samopodobo (G48) in dojemanjem tega, kaj je resnično in kaj ne. (G49)

J: Odlično. Je še kaj v zvezi s spletnimi socialnimi omrežji in duševnim zdravjem, kar bi rad dodal ali izpostavil?

G: Ne.

J: Potem se ti za čas in sodelovanje še enkrat zahvaljujem.

G: Ni za kaj, z veseljem. Morda bodo drugič odgovori boljši, ko bom imel več časa.

Demografski podatki:

- Spol: **M**
- Starost: **23**
- Stopnja izobrazbe: **Dodiplomska stopnja**
- Kraj bivanja: **Pariz, Ljubljana**

Kraj in čas izvedbe: **Ljubljana, 23. 5. 2023 ob 12.50**

Transkript H – Intervju 8

J: Živjo, Hvala za sodelovanje, bova kar začela.

H: Ja, komot.

J: Torej, katera spletna socialna omrežja uporabljaš?

H: *Uporabljam socialna omrežja kot so Facebook, WhatsApp, YouTube, Messenger in Pinterest (H1).*

J: Zakaj prav ta?

H: *Ja, ker so brezplačna in najlažja za uporabo (H2).*

J: Kako pogosto jih uporabljaš? Koliko časa povprečno na dan tudi, če veš?

H: *Uporabljam jih vsak dan, (H3) maksimalno dve uri na dan preko celega dne. (H4)*

J: Kdaj si si jih naložil oziroma naredil račun? Starost?

H: *Približno pri 13-ih letih (H5)*

J: Torej ne dolgo nazaj?

H: Tako je.

J: Kaj bi pa rekel, da so prednosti/slabost socialnih omrežij?

H: *Ja prednosti so, da lahko z ljudmi komuniciraš, (H6) kontaktiraš nekoga, da ti pove npr. kaj ste tisti dan počeli v šoli, če si manjkal, (H7) se včasih kaj novega naučiš, (H8) dobiš ideje, (H9) se razvedriš ali nasmeješ ob kakšni od objav, itd. (H10) Slabosti so pa, da npr. ti vsak uporabnik lahko sledi kje si in kaj počneš, (H11) te lahko nekdo izsiljuje, (H12) lahko nekdo zlorabi tvojo identiteto oz. profil. (H13) Ena od slabosti je tudi to, da na neko slab komentar ali objavo ljudje različno reagirajo, nekateri dobro nekateri se pa s tem preveč obremenjujejo. (H14)*

J: Odlično si to povedal. Katere vsebine te pa zanimajo ali pa ljudje na socialnih omrežjih?

H: *Ljudje, ki počnejo kar me zanima; znane osebnosti (H15)*

J: Zakaj pa oni?

H: Ker v svoje objave vlagajo trudi, (H16) ob spremljanju izvem kaj novega, ker počnejo kar me zanima... (H17)

J: Kaj pa je to kar te zanima?

H: Kak šport, recimo. (H18)

J: Okej, zdej pa kok resnične se ti zdijo vsebine kot so razne objave, slike ali pa komentarji na spletu?

H: Odvisno, (H19) nekatere objave so mi všeč in vidim, da je tisti, ki je to objavil iskren (H20) nekatere pa že od "daleč" vidim, da slike niso realistične (filtri), (H21) neprimerne za javnost (H22) ali pretirava z hvaljenjem (H23) in si mislim zakaj bi nekdo kaj takega objavil ali tako komentiral. (H24)

J: Okej. Pa te je kdaj kakšna objava, komentar, fotografija prizadela?

H: Da bi me kakšna objava zelo prizadela ne, (H25) samo enostavno se naredim, da nečesa slabega nisem prebral ali slišal. (H26)

J: Kaj pa razjezila?

H: Nekateri objave me pa res razjezijo, (H27) in sicer objave nekoga drugega na katerih sem omenjen ali prisoten na fotografijah kljub prošnji naj ta oseba tega ne objavi. (H28)

J: Mogoče malo čudno vprašanje, samo zakaj pa te razjezi?

H: Ja, to je del mojega zasebnega življenja in brez mojega dovoljenja (H29) ne želim, da se informacije kje sem in kaj počnem kar "trosile" naokrog in bi to videli vsi. (H30)

J: Odlično. Pa objavljaš kaj na svojem profilu na spletnih socialnih omrežjih?

H: Ne. (H31)

J: Zakaj prav ne?

H: Ker se mi to zdi nepotrebno, (H32) mogoče se tud bojim zlobnih komentarjev. (H33)

J: Oo, pa si kdaj objavil kaj, kar ni povsem resnično, ko si objavil kaj?

H: Ne, načeloma ne. (H34) Mogoče sem poslal komu fotografijo s kakšnim filtrom, (H35) da bi jo objavil pa ne. (H36)

J: Aha, zakaj pa si uporabil filter?

H: Na fotografijah sem uporabil filtre ali pa sem slike rahlo predelal zato, da bi jih spravi v smeh ali da bi preusmeril pozornost nase. (H37)

J: Odlično. Je še kaj v zvezi s spletnimi socialnimi omrežji, kar bi rad/a izpostavil?

H: Ja, da moramo biti pri njihovi uporabi previdni, (H38) imeti svoja mnenja do objav (H39) in da jih ne uporabljamo kot prisilno sredstvo. (H40)

J: Okej, greva zdej na drugo temo, temo duševnega zdravja.

H: Okej.

J: Poznaš pojem samopodoba oziroma kako ga razumeš?

H: Da poznam. Samopodoba je neka celota vsakega človeka, po katerih se ljudje razlikujemo (H41). Ta podoba vključuje lahko osebne vrednote ali stališča, (H42) potem pogled na sebe in ostali svet in itak naše osebne lastnosti. (H43) Z našo osebno samopodobo tudi pokažemo sebe zunanjemu svetu in kako nas bo ta sprejel. (H44)

J: O super. Pa si kdaj razmišljal o povezavi med samopodobo in uporabo spletnih socialnih omrežij?

H: *Da. (H45)*

J: Na kakšen način pa misliš, da je povezava?

H: *Povezava je v tem, da če mi nekoga na socialnih omrežjih spremljamo in ima drugačno celotno samopodobo, jo mi začnemo spreminjati v želji, da hočem biti kot on. (H46)*

J: Aha, okej. Pa si kdaj opazil spremembe v svoji samopodobi ob in/ali po uporabi spletnih socialnih omrežij?

H: *Ne. (H47)*

J: Odlično. Greva kar naprej. Poznaš pojem anksioznost? Kako ga razumeš?

H: *Gre za občutek po zaprtosti, brezizhodni situaciji, ko ti nobeden ne mora pomagati, (H48) ves čas imaš ta občutek, da se bo zgodilo še kaj hujšega (H49) in si ves čas napet, saj ne veš s kakšnim problemom se bo potreba soočiti trenutno po temu. (H50)*

J: Vav, ti pa si razgledan.

H: Ja smo se ne dolgo nazaj lih o tem pogovarjal v šoli.

J: Super. Pa si kdaj sam občutil anksioznost ob in/ali po uporabi spletnih socialnih omrežij?

H: *Ne. (H51)*

J: Zakaj pa misliš, da ne?

H: *Ker slabe objave in komentarje enostavno želim pozabiti (H52) in se okrog tega ne veliko ubadam. (H53)*

J: Odlično. Kaj pa pojem depresija? Ste se o tem kaj pogovarjali in kako sam razumeš ta pojem?

H: *Ja, smo ja. To je občutek neke težke situacije v življenju, ko mislimo da ni razloga za življenje in ne najdemo poti iz nje. (H54)*

J: Ali si kdaj občutil/-a oz. doživel/-a depresijo?

H: *Ja. (H55)*

J: Res? Meniš, da je to počutje sprožila uporaba spletnih socialnih omrežij?

H: *Ne. To občutje sem dobil, ko sem imel težko obdobje zaradi pritiskov šole. (H56)*

J: Aha. Na koga bi se ali si se obrnil na pomoč, ob spremembi v samopodobi, pojavljanju tesnobe ali morebitnih občutkov depresivnosti?

H: *Na bližnje, (H57) strokovne delavce v šoli (H58) in prijatelja. (H59)*

J: Okej, na koga bi se najprej obrnil od teh?

H: *Na bližnje in prijatelje najprej. (H60) Na strokovnjake pa bi se obrnil šele, če bi se mi ne uspelo samemu izvleči iz te situacije in bi jih res nujno potreboval, (H61) torej dokler bi občutki bili nevzdržni. (H62)*

J: Okej, kaj pa če bi pri nekem znancu opazil spremembe v vedenju, ki bi lahko bile posledica uporabe spletnih socialnih omrežij, kako bi se odzval?

H: *Skušal bi mu pomagati in dopovedati naj svoje samopodobe ne spreminja, (H63) če bi blo pa res hudo, bi mu pa svetoval, da pove al doma ali pa svetovalni delavki, odraslim seveda. (H64)*

J: Odlično. Zdej pa tko razmišljaj na splošno. Kako se ti zdi, kot delu populacije mladostnikov, ne kot posamezniku, da so spletna socialna omrežja povezana z duševnim zdravjem mladih na sploh?

H: *Zdi se mi logično, da je duševno zdravje povezano z socialnimi omrežji, (H65) ker mladostnike nekaj prizadene na socialnih omrežjih gre to v njihovo slabo počutje in probleme z duševnim zdravje. (H66) Žal je vedno več težav z duševnim zdravjem zaradi socialnih omrežji, ker smo oziroma so ful časa gor na njih. (H67)*

J: Super. Kako pa mladi kot del populacije mladostnikov doživljajo vedno večjo integracijo spletnih socialnih omrežij v vsakdanje življenje? Integracija pomeni vključenost.

H: *Aha. Večina kot dobro, saj se tako povezujejo, (H68) nekaj pa vidi to kot slabo, ker po uporabi lahko pride do raznih anksioznosti, depresij... (H69)*

J: Okej. Sicer si že začel z naštevanjem bremena, če bi pa izpostavil samo bremena, kakšna občutijo?

H: *Hmm, ja slabo počutje, (H70) strah po kritiki, (H71) strah do izsiljevanja, (H72) občutek izločenosti, (H73) potem občutek, da nisi eden od njih, ipd. (H74)*

J: Odlično. Je še kaj v zvezi s spletnimi socialnimi omrežji in duševnim zdravjem, kar bi rad dodal ali izpostavil?

H: *Ja to, da je včasih duševno zdravje še pomembnejše kot telesno zdravje (H75) in socialna omrežja so velik problem predvsem pri nas mladih za slabo počutje, (H76) zato moramo biti previdni in paziti kaj napišemo in kako napišemo, da ne bi komu škodili in mu povzročali tegob zaradi tega. (H77)*

J: Najlepša ti hvala za sodelovanje. Super si bil.

H: Ni za kaj, še kdaj se priporočam.

Demografski podatki:

- Spol: **M**
- Starost: **15**
- Stopnja izobrazbe: **Osnovna šola**
- Kraj bivanja: **Bilje**

Kraj in čas izvedbe: **Bilje, 19. 5. 2023 ob 12.00**

8.4. Priloga Č: Odprto kodiranje intervjujev A–H

Koda	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
A1	<i>uporabljam Instagram, Snapchat, Tiktok, YouTube in Bereal</i>	uporablja Instagram, Snapchat, TikTok, YouTube in Bereal		uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
A2	<i>ta uporabljam, ker so mi jih predlagal, no bl predstavl prijatelji</i>	uporablja po predlogu prijateljev	uporablja jih po predlogu prijateljev	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
A3	<i>jih je velika večina</i>	uporablja po predlogu prijateljev	uporablja jih po predlogu prijateljev	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
A4	<i>predvsem Instagram in Snepchat, mela naložene že pr 11. letih oziroma 12. letih</i>	Instagram in Snapchat dobila pri 11.-12. letih	starost ob prvem stiku	prvi stik s spletnimi socialnimi omrežji	spletna socialna omrežja
A5	<i>Ja instagram pa Snepchat sm si med 11. in 12. letom</i>	Instagram in Snapchat dobila pri 11.-12. letih	starost ob prvem stiku	prvi stik s spletnimi socialnimi omrežji	spletna socialna omrežja
A6	<i>pol Tiktok 15-16 let</i>	TikTok dobila pri 15.-16. letu	starost ob prvem stiku	prvi stik s spletnimi socialnimi omrežji	spletna socialna omrežja
A7	<i>Bereal pa 18 let.</i>	Bereal dobila pri 18. letu	starost ob prvem stiku	prvi stik s spletnimi socialnimi omrežji	spletna socialna omrežja
A8	<i>Pol kar se Youtubea tiče, je blo pa skoz na mojem telefonu, sam sm zečela uporabljat tko bl pogosto nekje med 11. in 12. letom</i>	YouTube dobila pri 11.-12. letih	starost ob prvem stiku	prvi stik s spletnimi socialnimi omrežji	spletna socialna omrežja
A9	<i>jih uporabljam kr pogosto</i>	jih uporablja pogosto	pogosta uporaba	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
A10	<i>Od ponedeljka do petka, ko imam šolo in treninge približno 3-4 ure</i>	med tednom uporaba dokaj pogosta	pogosta uporaba	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja

A11	<i>če pa se imam kaj za učiti, pa največ 2 uri</i>	med tednom uporaba dokaj pogosta	pogosta uporaba	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
A12	<i>ampak to šele proti večeru, ko bi morala že spat</i>	najpogostejša uporaba pred spanjem	pogosta uporaba	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
A13	<i>Med vikendom pa lahko nabere tudi do 7 ur</i>	zelo velika uporaba med vikendom	pogosta uporaba	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
A14	<i>to lahko dovolim biti dlje oziroma sem kr avtomatsko dlje časa na telefonu predvsem in seveda na socialnih omrežjih</i>	zelo velika uporaba med vikendom	pogosta uporaba	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
A15	<i>Prednosti socialnih omrežij bi bile predvsem to, da se lahko povežemo z vrstniki, iz katerih koli delov sveta</i>	povezovanje z vrstniki	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
A16	<i>Jst iskreno sem se zaradi skupnega interesa v risanju spoprijateljila preko Instagrama s prijatelji iz Švice, Nemčije in Rusije</i>	spoznavanje novih ljudi	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
A17	<i>to lahko pripomore k boljšem spoznavanju različnih jezikov</i>	spoznavanje novih jezikov	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
A18	<i>pojavlja se več interesa za učenje le teh</i>	učenje novih jezikov	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
A19	<i>predvsem pa mislim, da pripomorejo k našemu znanju angleščine</i>	učenje novih jezikov	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
A20	<i>ki nas spremlja že od osnovne šole in se tudi po drugih delih sveta največkrat uporablja za komunikacijo</i>	učenje novih jezikov	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
A21	<i>kar je tudi pomembno, če bi se odločila za razna potovanja izven lastne države</i>	učenje novih jezikov	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja

A22	<i>slabosti tiče pa bi ble to, da ne moremo vsemu verjeti kar preberemo recimo, vidmo</i>	vse, kar je objavljeno, ni res	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
A23	<i>da se večina ljudi tega ne zaveda</i>	ne zavedanje o neresničnih objavah	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
A24	<i>Prav tako ne mormo zaupati vsem, ki uporabljajo ta omrežja</i>	ne zaupanje do videnega	ne zaupati vsemu	kritičnost objav	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
A25	<i>da je predvsem za mlajše to zelo nevarno</i>	mlajši otroci so bolj v nevarnosti	nevarna uporaba za mlajše otroke	kritičnost objav	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
A26	<i>če jim prej te vsebine doma nekdo, starši ali v šoli profesorji, vzgojiteljice ne predstavijo</i>	odrasli bi morali predstaviti spletna socialna omrežja	nevarna uporaba za mlajše otroke	kritičnost objav	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
A27	<i>Pač, zdi se mi, da so lahko prenaivni</i>	naivnost otrok	naivnost otrok	kritičnost objav	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
A28	<i>s tem ogrožajo sami sebe</i>	ogrožanje sebe	nevarna uporaba za mlajše otroke	kritičnost objav	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
A29	<i>zlahka nekomu zaupajo svoje osebne podatke</i>	prehitro lahko zaupajo svoje podatke	naivnost otrok	kritičnost objav	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
A30	<i>Vsebine, k me najbolj pritegnejo so potovanja</i>	pritegnejo jo potovanja	potovanja	spremljanje vsebin	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
A31	<i>ustvarjanje, art ane</i>	ustvarjanje	ustvarjanje	spremljanje vsebin	vsebine na spletnih socialnih omrežjih

A32	<i>živali</i>	živali	živali	spremljanje vsebin	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
A33	<i>narava</i>	narava	narava	spremljanje vsebin	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
A34	<i>glasba</i>	glasba	glasba	spremljanje vsebin	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
A35	<i>filmi</i>	filmi	filmi	spremljanje vsebin	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
A36	<i>stripi in pa knjige</i>	stripi in knjige	knjige	spremljanje vsebin	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
A37	<i>zarad nekih lastnih interesov</i>	spremljanje zaradi lastnih interesov	lastni interesi	spremljanje vsebin	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
A38	<i>Iskreno, mi večina izpade kot fake</i>	večina objav ji deluje lažnih	lažne objave	kritičnost objav	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
A39	<i>Še posebej z današnjimi generacijami zarad dvignjenega števila influencerjev</i>	influencerji povečujejo objavljanje lažnih objav	biti influencer ni vedno dobro	kritičnost objav	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
A40	<i>ki kar dobro služijo</i>	služenje denarja	biti influencer ni vedno dobro	kritičnost objav	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
A41	<i>drugi želijo enako</i>	želja biti enak po spremljanju osebe	želja biti enak	samopodoba in spletna socialna omrežja	duševno zdravje in spletna socialna omrežja

A42	<i>služiti na bolj preprost, zabaven način</i>	služenje denarja	želja biti enak	samopodoba in spletna socialna omrežja	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
A43	<i>Lahko pa tudi s totalnim nasprotjem kot so ne vem, na primer kaka zmerjanja</i>	zmerjanje	odziv drugih na objave	odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
A44	<i>posmehovanja na račun drugih</i>	posmehovanje	odziv drugih na objave	odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
A45	<i>celo z lažnimi scenariji</i>	lažni scenariji	odziv drugih na objave	odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
A46	<i>le za to, da bi pridobili več pozornosti</i>	narediti vse za malo pozornosti	odziv drugih na objave	odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
A47	<i>Ne bi rekla ravno prizadela, bolj zaskrbele in razjezile</i>	objave so jo razjezile	lasten odziv na objave	odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
A48	<i>predvsem na Tiktoku zde vidm, maš punce na primer k majo account tm gor za to da dobivajo zastonj stvari in jih pač na kameri pomerjo pač nosjo, se pokažejo</i>	narediti vse za malo pozornosti	odziv drugih na objave	odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
A49	<i>So plačane za to</i>	plačani za objave	influencerji	spremljanje vsebin	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
A50	<i>da povejo tud mnenje</i>	povejo svoje mnenje	influencerji	spremljanje vsebin	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
A51	<i>pa sponzorirajo</i>	promovirajo	influencerji	spremljanje vsebin	vsebine na spletnih socialnih omrežjih

A52	<i>pol med komentarji vidš kolk ma folk za povedat o njihovi postavi</i>	negativen odziv drugih ljudi	odziv drugih na objave	odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
A53	<i>da jim ne sede, ne paše</i>	negativen odziv drugih ljudi	odziv drugih na objave	odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
A54	<i>naj shujšajo</i>	negativen odziv drugih ljudi	odziv drugih na objave	odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
A55	<i>kako bodo vedno same, da jih ne bo noben hotu</i>	negativen odziv drugih ljudi	odziv drugih na objave	odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
A56	<i>Podobno tko folk reagira, ko je nekdo ne vem odprto gay</i>	negativen odziv drugih ljudi	odziv drugih na objave	odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
A57	<i>Na Tiktoku spet poznam 2, pač ženo in ženo, k sta pred letom razglaili, da sta se odločili za dojenčka. In potem kok hatea je blo na to temo</i>	negativen odziv drugih ljudi	odziv drugih na objave	odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
A58	<i>sta hate komentarje prejemale tud od 13-letnic</i>	negativen odziv drugih ljudi	odziv drugih na objave	odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
A59	<i>Al pa ko je nekdo pripravljen na Youtubu delit svojo zgodbo o depresiji in samopoškodovanju</i>	negativen odziv drugih ljudi	odziv drugih na objave	odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
A60	<i>v tem smislu razjezila, kolk je folk nespoštljiv</i>	negativen odziv drugih ljudi	odziv drugih na objave	odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
A61	<i>škodovalen</i>	negativen odziv drugih ljudi	odziv drugih na objave	odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih

A62	<i>nesočuten do drugih</i>	negativen odziv drugih ljudi	odziv drugih na objave	odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
A63	<i>Mislim da ima današnja družba lažno predstavo s samimi postavami fantov in deklet</i>	lažna predstava o zunanosti osebe	odziv drugih na objave	odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
A64	<i>Na primer kako morjo punce bit suhe</i>	lepotni standardi	nevarnost lepotnih standardov	breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
A65	<i>fantje met mišiče</i>	lepotni standardi	nevarnost lepotnih standardov	breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
A66	<i>ko nekdo, k je bolj močne postave objavi sliko sebe, lahko v komentarjih vidiš same žaljivke</i>	negativen odziv drugih ljudi	odziv drugih na objave	odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
A67	<i>al pa celo grožnje</i>	negativen odziv drugih ljudi	odziv drugih na objave	odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
A68	<i>pa kako se ljudje spravijo nad temo depresije</i>	negativen odziv drugih ljudi	odziv drugih na objave	odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
A69	<i>nekoga za to zmerjajo in govorijo, da njegovi problemi niso resnični</i>	negativen odziv drugih ljudi	odziv drugih na objave	odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
A70	<i>da je vse le izgovor za pozornost</i>	negativen odziv drugih ljudi	odziv drugih na objave	odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
A71	<i>Za zabavo objavljam slike kar narišem</i>	objavlja avtorske slike	avtorske slike	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih

A72	<i>prav tako pa imam 3 slike mene in prijateljic</i>	objavljene slike s prijatelji	slike sebe in prijateljev	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
A73	<i>Iskreno le toliko, da sem imela kaj za na Instagram</i>	objavljenje le da ima nekaj	slike sebe in prijateljev	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
A74	<i>so se mi slikce zdele lušne</i>	všечnost slik	slike sebe in prijateljev	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
A75	<i>Ne, nikoli</i>	nikoli ni objavila lažno objavo	lastne lažne objave	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
A76	<i>Ja</i>	pozna pojem samopodoba	pozna pojem	samopodoba	duševno zdravje
A77	<i>Samopodobo razumem kot temeljno področje naše osebnosti</i>	temeljno področje naše osebnosti	samopodoba kot temeljno področje naše osebnosti	samopodoba	duševno zdravje
A78	<i>Ja, sm ja. Ljudje ne bodo več oni sami, na primer kot smo jih nekoč poznali</i>	je razmišljala o povezavi	duševno zdravje je povezano s spletnimi socialnimi omrežji	samopodoba in spletna socialna omrežja	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
A79	<i>ampak si bodo na podlagi željenih, njim najljubših vsebin, svoja stališča in lastnosti popolnoma spremenili</i>	spreminjanje stališč glede na opazovanje objavljenega	duševno zdravje je povezano s spletnimi socialnimi omrežji	samopodoba in spletna socialna omrežja	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
A80	<i>Ne, hvala bogu ne. Vsaj zdi se mi tako</i>	ni opazila sprememb v svoji samopodobo	lastna izkušnja	samopodoba	duševno zdravje
A81	<i>Ja, anksioznost oziroma tesnoba je splošna vznemirjenost in zaskrbljenost brez očitnega vzroka</i>	splošna vznemirjenost in zaskrbljenost brez razloga	anksioznost kot vznemirjenost in zaskrbljenost	anksioznost	duševno zdravje

A82	<i>Ne</i>	ni občutila anksioznosti po uporabi spletnih socialnih omrežij	lastna izkušnja	anksioznost	duševno zdravje
A83	<i>Depresija je duševna motnja, bolezen, za katero so značilni simptomi, ki se kažejo v razpoloženju, mišljenju in vedenju</i>	značilne spremembe v razpoloženju, mišljenju in vedenju	depresija kot spremembe v razpoloženju, mišljenju in vedenju	depresija	duševno zdravje
A84	<i>Ja, sem ja</i>	je občutila depresijo	lastna izkušnja	depresija	duševno zdravje
A85	<i>Ne, depresije pri meni niso povzročila omrežja</i>	depresije niso povzročila spletna socialna omrežja	lastna izkušnja	depresija	duševno zdravje
A86	<i>kljub realnim glupostim, ki se pojavljajo, se s tem ne obremenjujem</i>	se ne obremenjuje preveč	lasten odziv na objave	odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
A87	<i>me razjezi,, ampak, da bi me kdo s tem spravil v tak položaj, nekdo ki ga ne poznam</i>	objave so jo razjezile	lasten odziv na objave	odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
A88	<i>da išče s tem le pozornost, ni šanse</i>	se ne obremenjuje preveč	lasten odziv na objave	odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
A89	<i>To bi se pojavljal gluh zaradi tega, ker bi se lahko kot posameznik pri raznih objavah na socialnih omrežjih prepoznau</i>	obremenjenost zaradi videnega	obremenjenost zaradi primerjanja	samopodoba in spletna socialna omrežja	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
A90	<i>svoje težave, vedenje, interese</i>	obremenjenost zaradi videnega	obremenjenost zaradi primerjanja	samopodoba in spletna socialna omrežja	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
A91	<i>vidu, kako večina ljudi tega ne sprejema</i>	negativen odziv drugih ljudi	odziv drugih na objave	odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih

A92	<i>se mu posmehuje</i>	posmehovanje	odziv drugih na objave	odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
A93	<i>pa zmerja</i>	zmerjanje	odziv drugih na objave	odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
A94	<i>S tem mislijo, da jih noben v realnem svetu ne bo mel "rad"</i>	mišljenje, da nisi všečen	občutek izločenosti	breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
A95	<i>dvignil se bo občutek samote</i>	osamljenost	občutek osamljenosti	breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
A96	<i>ničvrednosti</i>	ničvrednost	občutek ničvrednosti	breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
A97	<i>Iz lastnih izkušenj sem imela in še imam veliko problemov s tesnobnostjo</i>	imela težave s tesnobnostjo	lastna izkušnja	anksioznost	duševno zdravje
A98	<i>in depresijo</i>	imela težave z depresijo	lastna izkušnja	depresija	duševno zdravje
A99	<i>V meni se je vse nabiralo že od samega začetka otroštva</i>	nabiralo v njen od otroštva	lastna izkušnja	depresija	duševno zdravje
A100	<i>in izbruhnili ven v 8. razredu osnovne šole</i>	izbruh v osnovni šoli	lastna izkušnja	depresija	duševno zdravje
A101	<i>Tega nisem povedala nobenemu</i>	zadrževanje zase	lastna izkušnja	depresija	duševno zdravje
A102	<i>ker me je bilo sram to razlagati prijateljem, starejšim, torej profesorjem</i>	sram govoriti z drugimi	sram deliti z drugimi	breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
A103	<i>trenerjem pa si nisem pustila zaupati, ker me je bilo preveč strah</i>	strah govoriti z drugimi	sram deliti z drugimi	breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja

A104	<i>da sem nekomu zaupala le manjši del, je bilo v 3. letniku srednje šole in to sošolki, ki vem je bila vpletena s psihologom in sem jo prosila za njegov kontakt</i>	delila izkušnjo s sošolko in prosila za kontakt	lastna izkušnja	depresija	duševno zdravje
A105	<i>Tega potem zaradi straha nisem kontaktirala</i>	strah kontaktirati strokovnjaka	lastna izkušnja	depresija	duševno zdravje
A106	<i>le teden od tega pa je v spremembo v meni opazil razrednik</i>	spremembo zaznal razrednik	lastna izkušnja	depresija	duševno zdravje
A107	<i>ki sem mu za to zelo hvaležna</i>	spremembo zaznal razrednik	lastna izkušnja	depresija	duševno zdravje
A108	<i>in mi je poiskal vso nujno pomoč</i>	razrednik poiskal pomoč	razrednik poiskal pomoč	pomoč	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
A109	<i>Sama sem se na strokovnjaka vsaj poskusila sama obrniti, ko sem začutila, da sama več ne zmorem nadzorovati določenih misli in dejanj, ki so me ogrožala</i>	na strokovnjaka bi se obrnil ob nevzdržnih občutenjih	pomoč strokovnjaka ni na prvem mestu	pomoč	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
A110	<i>Drugače sem vedela, da obstajajo</i>	je vedela da obstaja strokovna pomoč	pomoč strokovnjaka ni na prvem mestu	pomoč	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
A111	<i>le spraviti se nisem mogla do njih, vsaj sama ne</i>	ni zbrala poguma za odhod	lastna izkušnja	depresija	suševno zdravje
A112	<i>Prvo bi poskusla pomagat sama, kolikor to sploh lahko</i>	sama poskusila nuditi pomoč	ponudila bi pomoč	pomoč	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
A113	<i>Če bi vidla, da je situacija predvsem bolj resna, bi se obrnila na katerega od profesorjev ali njihove starše ali celo šolskega psihologa</i>	bolj resne situacije bi prepustila odraslim	pogovor z odraslo osebo	nudenje pomoči	duševno zdravje in spletna socialna omrežja

A114	<i>Mislim, da sta si te dve področji zelo povezani</i>	področji duševnega zdravja in spletnih socialnih omrežij sta povezani	duševno zdravje je povezano s spletnimi socialnimi omrežji	povezava duševnega zdravja in spletnih socialnih omrežij	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
A115	<i>Še posebno v današnjih časih, kjer je velik teh lažnih predstav o postavah, zdravju</i>	veliko lažnih predstav o postavi in zdravju	lažne objave	spremljanje vsebin	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
A116	<i>ogromno ljudi določeni komentarji lahko prehitro prizadanejo</i>	negativen učinek komentarjev	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
A117	<i>lahko da tudi doma niso obdani s podporo in to iščejo na omrežjih</i>	pomanjkanje podpore doma	pomanjkanje podpore doma	breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
A118	<i>kjer se lahko to hitro iz dobrega spremeni v slabo in za lastne objave pridobijo le še več negative</i>	nepredvidljivost odziva ljudi	odziv drugih na objave	odziv	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
A119	<i>kar potem sproža te občutke tesnobe</i>	nepredvidljivost odziva ljudi	odziv drugih na objave	odziv	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
A120	<i>kot da so sami na tem svetu</i>	občutek osamljenosti	občutek osamljenosti	breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
A121	<i>imajo občutek, da jih nihče ne sprejema za take kot so</i>	občutek nesprejetosti	občutek nesprejetosti	breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
A122	<i>in potem tudi težje poiščejo pomoč</i>	težje poiskati pomoč	težje poiskati pomoč	breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
A123	<i>Mislim da so bolj odvisni</i>	povečanje odvisnosti uporabe	povečana odvisnost uporabe	breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja

A124	<i>se bo vse le še bolj razvilo v prihodnosti, še posebej z današnjo tehnologijo</i>	vedno več težav v prihodnje	povečanje težav v prihodnosti	breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
A125	<i>Bolj izpade to kot da sami ne morejo več razmišljati z lastno glavo, kaj je res in kaj ne, kaj je prav in kaj narobe</i>	težava razmišljati s svojo glavo	izguba samokritičnosti	breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
A126	<i>To da nimajo lastne samopodobe</i>	izguba lastne samopode	izguba lastne samopodobe	breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
A127	<i>da jo izgubljajo</i>	izguba lastne samopode	izguba lastne samopodobe	breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
A128	<i>postavljajo novo na podlagi omrežij in novih trendov na njih</i>	ustvarjanje nove samopodobe	ustvarjanje nove samopodobe	breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
B1	<i>Tiktok, Instagram, Facebook, Messenger, Snepchat, Whatsap pa Viber sam to mam za klice z babi</i>	uporablja Instagram, Facebook, Snapchat, Whatsapp in Viber		uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
B2	<i>Snep mam, ker, ne vem, se nm zbršijo sporočila in folk zarad tega tja piše, ker se ne vidi</i>	Snapchat uporablja zaradi kratkotrajnosti sporočil	kratkotrajnost sporočil	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
B3	<i>Pač fantje tja pišejo in ja da se ne vidi</i>	Snapchat uporablja zaradi kratkotrajnosti sporočil	kratkotrajnost sporočil	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
B4	<i>Tiktok, ker pač, mmm, ne vem je zanimivo</i>	TikTok uporablja, ker je zanimiv	zanimivost vsebin	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
B5	<i>kake informacije, kr je res velik stvari na enem mestu</i>	nasičenost informacij	pridobivanje informacij	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja

B6	<i>Insta da mal spremljam znane osebe</i>	Instagram uporablja za spremljanje ljudi	slavne osebe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
B7	<i>te ostale pa za kontakte pa pogovarjanje</i>	uporablja za ohranjanje stikov	ohranjanje stikov	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
B8	<i>tud kej za šolo</i>	pridobivanje informacij o delu za šolo	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
B9	<i>večinoma pa za družino</i>	uporablja za ohranjanje stikov	ohranjanje stikov	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
B10	<i>mislim da določene v enem 3. razredu, torej pr 9., 10. letih. Recmo nekje od 9 do 11 let vse</i>	spletna socialna omrežja dobila pri 9.-11. letih	starost ob prvem stiku	prvi stik s spletnimi socialnimi omrežji	spletna socialna omrežja
B11	<i>Ful, zadnje čase jih res ful uporabljam</i>	zelo pogosto uporablja	pogosta uporaba	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
B12	<i>Dnevno povprečje mam 6 ur</i>	pogosta uporaba preko dne	pogosta uporaba	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
B13	<i>jih uporabljam kr pogosto</i>	pogosta uporaba preko dne	pogosta uporaba	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
B14	<i>mal po mal čez dan</i>	pogosta uporaba preko dne	pogosta uporaba	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
B15	<i>največ pa pred spanjem</i>	največja uporaba pred spanjem	pogosta uporaba	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
B16	<i>TikTok predvsem</i>	največ uporablja TikTok	pogosta uporaba	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
B17	<i>prednosti bi rekla so to, da se lahko hitr povežeš z vsemi</i>	hitro povezovanje z vsemi	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
B18	<i>Lahko ti pošljejo stvari za šolo</i>	pridobivanje informacij o delu za šolo	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja

B19	<i>hitr najdš informacije</i>	pridobivanje informacij	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
B20	<i>se lahko povežeš z ljudmi</i>	povezovanje z ljudmi	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
B21	<i>in hitr najdeš prijatelje</i>	povezovanje z vrstniki	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
B22	<i>slabosti bi pa rekla, da ne vem, mami mi skoz govori, da so ene stvari neprimerene zame</i>	neprimernost objav	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
B23	<i>recimo na Tiktoku je ful različnih stvari in te naj ne bi gledala</i>	neprimernost objav	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
B24	<i>lahko skrinaš slike pa pogovore</i>	anonimno shranjevanje objav	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
B25	<i>lahko kdo to pol v kontro tebi uporabi</i>	anonimno shranjevanje objav	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
B26	<i>pa te zafrkavajo zaradi tega kaj si pisu</i>	zasmehovanje	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
B27	<i>pa še dokaz majo</i>	anonimno shranjevanje objav	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
B28	<i>recimo tko je skor cela generacija naša dobila slike, gole pač od sošolke</i>	zloraba objavljenega materiala	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
B29	<i>najbl so mi všeč make-up videi, na primer spremljam James Charlesa pa Nikki Tutorials</i>	spremljanje nege	nega	spremljanje vsebin	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
B30	<i>pol pa kake poste z oblekami, kake haule Zare, Stradivariusa</i>	spremljanje mode	moda	spremljanje vsebin	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
B31	<i>To mi je najbolj všeč, aja pa k delajo nohte, to mi je ful zanimivo</i>	spremljanje nege	nega	spremljanje vsebin	vsebine na spletnih socialnih omrežjih

B32	<i>Zdej so se tud te moje sošolke začele oblačiti tko bl modno in želim tud jst bit tko, v trendu, kokr one</i>	spremljanje mode	moda	spremljanje vsebin	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
B33	<i>Nekak je zdej to obdobje, kjer se vse s fanti ukvarjamo in opažam, da so fantom te punce k so mal bl urejene, bl všeč</i>	spremljanje mode	moda	spremljanje vsebin	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
B34	<i>Ja to kar jst gledam, te haule, ane, to je vse resnično, ker kažejo obleke iz trgovin, k jih mamo tud mi</i>	vsebine z oblačili so resnične	resničnost objav	kritičnost objav	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
B35	<i>Tko make-up pa tko, ful mislim, da je resnično, sam k začnem brat komentarje, vidm da mogoče ni</i>	določene objave nega niso resnične	lažne objave	kritičnost objav	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
B36	<i>Mislm vsi kažejo kok majo čisto kožo, jst pa pač ne in na vse načine poskušam met make-up narejen kt te make-up artisti</i>	določene objave nega niso resnične	lažne objave	kritičnost objav	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
B37	<i>Ne vem, poskušam mal ugotovit kaj je fake in kaj ne</i>	ugotavljanje o resničnosti objav	dilema o resničnosti objav	kritičnost objav	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
B38	<i>vprašam pa tud sestro kdaj za mnenje</i>	povpraša za mnenje sestro	dilema o resničnosti objav	kritičnost objav	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
B39	<i>Pa ja, lahko rečm da, mogoče pa ja</i>	objava jo je prizadela	lasten odziv na objave	odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
B40	<i>k sm rekla, da mam težave s kožo in k nekdo promovira izdelek, k naj bi delal in ga jst kupim in pol ne deluje, mi zbije samozavest</i>	objava jo je prizadela	lasten odziv na objave	odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih

B41	<i>Pol se sprašujem, zakaj je to delal na drugih ljudeh na men pa ne, ker si res želim met čisto kožo tko k druge punce in se mi je zdel to na slikah in objavah resnično, pa da bo pomagal in pol ni</i>	objava jo je prizadela	lasten odziv na objave	odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
B42	<i>Niti ne, kej preveč</i>	ne objavlja pogosto	ne objavlja pogosto	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
B43	<i>Rajši gledam stvari</i>	reje spremlja stvari	opazovanje prej kot objavljanje	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
B44	<i>Mogoče kako slikco</i>	morda objavi kakšno sliko	slike sebe	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
B45	<i>dobr kšno slikco objavim pa story</i>	objava "kratke" zgodbe	slike sebe	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
B46	<i>Objavim pa kako kavico al pa oklico, prijatelje</i>	objava okolja in prijateljev	slike prijateljev in okolja	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
B47	<i>sebe zelo redko oziroma raj ne</i>	sebe ne objavlja pogosto	slike sebe	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
B48	<i>To pa zato, da zgleda da mam frende</i>	objava okolja in prijateljev	slike prijateljev in okolja	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
B49	<i>Ja mogoče. K sm bla na morju, sm slike objavlja šele čez en teden, da je zgledal, da smo bli dl časa na morju</i>	slike objavila s časovnim zamikom	lastne lažne objave	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
B50	<i>pa na Snepu skor vedno uporabljam filter, to bi tud blo fake</i>	na Snapchatu uporablja filtre	lastne lažne objave	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih

B51	<i>Filter zato, ker me nardi lepšo, skrije kožo</i>	filter zakrije nepravilnosti	lastne lažne objave	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
B52	<i>za morje pa da ljudje misljo, da res uživam</i>	slike objavila s časovnim zamikom	lastne lažne objave	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
B53	<i>Poznam pojem. Razumem ga tko, da si si všeč tak kt si</i>	pozna pojem samopodoba	samopodoba kot biti všeč samemu sebi	samopodoba	duševno zdravje
B54	<i>ja tko srednje oziroma niti ne kej preveč</i>	je razmišljala o povezavi	duševno zdravje je povezano s spletnimi socialnimi omrežji	samopodoba in spletna socialna omrežja	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
B55	<i>Mogoče zaradi uporabe omrežij, da smo vsi tko, mamo nižjo samopodobo</i>	nižja samopodoba zaradi uporabe spletnih socialnih omrežij	duševno zdravje je povezano s spletnimi socialnimi omrežji	samopodoba in spletna socialna omrežja	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
B56	<i>smo pa drugačni kokr v resnici smo</i>	ne kažemo se v realni luči	duševno zdravje je povezano s spletnimi socialnimi omrežji	samopodoba in spletna socialna omrežja	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
B57	<i>Vsi hočjo biti isti</i>	želja biti enak	želja biti enak	samopodoba in spletna socialna omrežja	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
B58	<i>Če si mal drugačen, si že čudn</i>	drugačnost ni zaželena	drugačnost ni zaželena	Breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
B59	<i>Ja, mogoče to kar sm prej rekla za kožo</i>	občutila je spremembe v svoji samopodobi	lastna izkušnja	samopodoba	duševno zdravje
B60	<i>Tk k majo vsi filter in perfektno kožo brez nepravilnosti, tko da ja sem</i>	občutila je spremembe v svoji samopodobi	lastna izkušnja	samopodoba	duševno zdravje

B61	<i>Počutila sem se žalostno</i>	občutek žalosti	lasten odziv na objave	Odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
B62	<i>mogoče mal jezno, ker zakaj na men neki ne deluje</i>	občutek jeze	lasten odziv na objave	Odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
B63	<i>čeprav sm se zavedala, da čist vse ni čist res</i>	zavedanje o objavljenih lažeh	lažne objave	kritičnost objav	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
B64	<i>ne poznam</i>	ne pozna pojma anksioznost	ne pozna pojma anksioznost	anksioznost	duševno zdravje
B65	<i>Mislim, da ne</i>	ni občutila anksioznosti po uporabi spletnih socialnih omrežij	lastna izkušnja	anksioznost	duševno zdravje
B66	<i>Nisem sigurna, sem pa ful razmišljala, da bi želela bit drugačna, ko sem vidla stvari na Instagramu in Tiktoku</i>	želja po spremembi po uporabi	lastna izkušnja	samopodoba	duševno zdravje
B67	<i>Pa niti ne, prej bi rekla, da je bilo obratno pri meni</i>	anksioznost se je pojavila malo pred samopodobo	anksioznost nastopila pred samopodobo	samopodoba in anksioznost	duševno zdravje
B68	<i>če zdej gledam. Vedno bl sm bila vaznemirjena</i>	povečana vznemirjenost	lastna izkušnja	anksioznost	duševno zdravje
B69	<i>za tem pa je bila moja samopodoba vedno slabša</i>	slabšanje samopodobe	lastna izkušnja	samopodoba	duševno zdravje
B70	<i>Poznam. To je občutek žalosti, slabo razpoloženje, bolezen, da si skoz žalosten</i>	občutek žalosti in slabo razpoloženje	depresija kot občutek žalosti in slabega razpoloženja	depresija	duševno zdravje
B71	<i>Ne</i>	ni občutila depresije	nima lastne izkušnje	depresija	duševno zdravje
B72	<i>Sem bila žalostna, samo to ni bila depresija</i>	občutila žalost	nima lastne izkušnje	depresija	duševno zdravje

B73	<i>Na mojo najboljšo prijateljico</i>	obrnila bi se na prijateljico	pomoč prijateljev	pomoč	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
B74	<i>pa mogoče na mami</i>	obrnila bi se na mamo	pomoč družine	pomoč	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
B75	<i>Mogoče bi se obrnila na kako učiteljico</i>	obrnila bi se na učiteljico	pomoč učitelja	pomoč	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
B76	<i>Za te ostale pa ne vem kaj delajo točno</i>	ne pozna dela strokovnjakov	pomoč strokovnjaka ni na prvem mestu	pomoč	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
B77	<i>in bi verjetno ful problem nardil iz tega</i>	nezaupanje strokovnjakom	pomoč strokovnjaka ni na prvem mestu	pomoč	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
B78	<i>Z njim bi se pogovarjala</i>	ponudila pogovor	pogovor	nudenje pomoči	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
B79	<i>in mu povedala, da sm se tud jst tko počutila</i>	delila bi izkušnjo z osebo	deljenje izkušenj	nudenje pomoči	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
B80	<i>Predlagala bi mu to, da se pogovori z nekom bolj odraslim, k je bl primeren za to</i>	svetoval bi mu pogovor z odraslo osebo	pogovor z odraslo osebo	nudenje pomoči	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
B81	<i>Mogoče. Se mi zdi, da želijo vsi bit isti na nek način</i>	želja biti enak	želja biti enak	samopodoba in spletna socialna omrežja	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
B82	<i>želijo bit čim bolj podobni ljudem na instagramu pa na omrežji na sploh</i>	želja biti enak po spremljanju osebe	duševno zdravje je povezano s spletnimi socialnimi omrežji	samopodoba in spletna socialna omrežja	duševno zdravje in spletna socialna omrežja

B83	<i>Pač ja, se mi zdrita povezana členu, ker prej mi je mami rekla, da k oni tega niso mel, da so bli ful bl veseli kokr mi zdej</i>	ljudje včasih bolj veseli kot danes	odziv drugih na objave	Odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
B84	<i>Vse je skor da ne fake oziroma težko je vedt kaj je res in kaj ne</i>	težko razločiti med resnico in lažjo	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
B85	<i>Mislm, da sploh ne komuniciramo več v živo</i>	pomanjkanje komuniciranja	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
B86	<i>ampak smo skoz samo na telefonih</i>	prekomerna uporaba telefonov	imeti primerno tehnologijo	Breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
B87	<i>Predstavljamo se kot neki čist drugi ljudje</i>	predstavljanje kot druga oseba	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
B88	<i>Zarad tega nam je to tud verjetno tud všeč, ker si lahko kdor koli, predstaviš se lahko kot kdor koli</i>	svoboda pri ustvarjanju identitete	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
B89	<i>To da je vedno večji del našega življenja mi pa ni toliko všeč, ker se mi zdi, da bomo zgubil sposobnost komuniciranja v živo</i>	izguba sposobnosti komunikacije	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
B90	<i>To so mi pa tud doma že velikokrat rekli, da nimamo več tok besednega zaklada</i>	pomanjkanje besednega zaklada	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
B91	<i>da ne izražamo čustev, ker smo skoz na telefonih</i>	ne izražanje čustev	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
B92	<i>Ja, bi se ja, se strinjam, da je breme</i>	mladi občutijo breme	mladi občutijo breme	Breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
B93	<i>Vsi se želijo spremenit</i>	želja po spremembi	želja biti enak	samopodoba in spletna socialna omrežja	duševno zdravje in spletna socialna omrežja

B94	<i>ker mislijo, da niso dovolj dobri</i>	mišljenje, da nisi všečen	občutek izločenosti	Breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
B95	<i>Samopodoba ljudi je vedno slabša</i>	samopodoba je vedno slabša	izguba lastne samopodobe	samopodoba	duševno zdravje
C1	<i>Uporabljam Instagram, Snpchat, Tiktok, Facebook</i>	uporablja Instagram, Snapchat, TikTok in Facebook		uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
C2	<i>Zato, ker to vsi uporabljajo in je potem to lažje</i>	to uporabljajo vsi	uporabljajo jih tudi drugi	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
C3	<i>lažje je pol tud druge ljudi dobit, če jih rabiš, glede na to jih vsi uporabljajo</i>	lažje ohranjanje stikov	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
C4	<i>ker so zabavna</i>	so zabavna	zabava	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
C5	<i>za zgubit mal časa</i>	za potratu časa	potrata časa	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
C6	<i>Vsak dan</i>	vsakodnevna uporaba	pogosta uporaba	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
C7	<i>Tko med kšnimi odmori</i>	uporabnost med odmori	pogosta uporaba	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
C8	<i>med poukom, mislm ne, no tud kdaj</i>	včasih uporablja tudi med poukom	redka uporaba	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
C9	<i>drgač pa odmori, pa pol k pridm domov</i>	uporabnost med odmori	pogosta uporaba	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
C10	<i>pa pol pred spanjem še največ</i>	največja uporaba pred spanjem	pogosta uporaba	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
C11	<i>Vsaj 4 ure, ampak to ne na enkrat</i>	pogosta uporaba preko dne	pogosta uporaba	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja

C12	<i>Med vikendi pa tud več, kr mam več prostega časa</i>	med vikendi pogostejša uporaba	pogosta uporaba	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
C13	<i>Greva mogoče najprej na prednosti? V smislu, da hitrjš kontaktiraš ljudi</i>	ohranjanje stikov	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
C14	<i>lahko se velik naučiš iz tem</i>	poučne vsebine	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
C15	<i>velik novic je zdej objavljenih gor</i>	pridobivanje informacij	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
C16	<i>Lahko ohranjaš stike z ljudmi, k so v tujini recimo</i>	ohranjanje stikov	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
C17	<i>Ja, itak, na njih, sm čist pozabu, ja sorodniki, prijatli</i>	ohranjanje stikov	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
C18	<i>Pol na primer če mam neko zanimanje za neki, lahko to bolj spremljam</i>	spremljanje interesnih vsebin	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
C19	<i>Jst recimo, me zanima nogomet in ga treniram, zato pol tm spremljam svoje najljubše klube, igralce</i>	spremljanje nogometa	nogomet	spremljanje vsebin	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
C20	<i>pa na sploh kaj se dogaja v svetu nogometa</i>	spremljanje nogometa	nogomet	spremljanje vsebin	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
C21	<i>Pa mogoče je tud to prednost, da si včasih kej več upamo</i>	imamo več poguma	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
C22	<i>še posebi s telefoni in njihovo dostopnostjo povedat ljudem, kar si drgač ne bi al pa objavli kako sliko</i>	imamo več poguma	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
C23	<i>Še posebi v zadnjem času, k smo velik bl na telefonih k prej, se mi zdi, pač mam ful mn občutka za osebni stik iz oči v oči</i>	imamo manj občutka za osebni stik	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja

C24	<i>nm je velik lažje neke stvari prek omrežij in pa dostopnimi napravami se izražat</i>	lažje izražanje preko naprav	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
C25	<i>Tud še posebi, ker smo na dostih teh platformah, mislm omrežjih lahko anonimni</i>	imamo več poguma	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
C26	<i>in ns ljudje ne poznajo</i>	možno ohranjati anonimnosti	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
C27	<i>ns je mn strah povedat</i>	imamo več poguma	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
C28	<i>al pa sram povedat</i>	imamo več poguma	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
C29	<i>ful preveč časa porabimo</i>	prekomerna poraba časa	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
C30	<i>sm opazu zadnje čase, da smo, ne samo jst, ampak tud moji prijatlj, mn pozorni</i>	pomanjkanje pozornosti	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
C31	<i>mn potrpežljivi</i>	pomanjkanje potrpežljivosti	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
C32	<i>oziroma nm to vsi govorijo, ker na teh spletnih omrežjih, še posebi Tiktok, vse poteka zelo hitro in ker smo vajeni tega hitrega tempa</i>	hiter tempo vsebin	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
C33	<i>nekak izgubljam to, ja potrpežljivost</i>	pomanjkanje potrpežljivosti	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
C34	<i>Sicer sam nisem imel nekih slabih izkušenj na socialnih omrežjih, hvala bogu</i>	ni imel slabih izkušenj na spletnih socialnih omrežjih	nima slabe lastne izkušnje	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja

C35	<i>Sem pa slišal že kar nekaj zgodb o spletnih prevarah, nekih negativnih anonimnih komentarjih, objavah prijateljev</i>	negativen odziv drugih ljudi	odziv drugih na objave	spremljanje vsebin	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
C36	<i>Drgač pa ja, ta porabljen čas na njih se mi zdi največja slabost</i>	prekomerna poraba časa	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
C37	<i>recimo bil zuni s prijatelji, tko k včasih k smo nogomet igral</i>	sprememba porabe časa	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
C38	<i>Ja poleg nogometa se najde še kak drug šport</i>	spremljanje nogometa	nogomet	spremljanje vsebin	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
C39	<i>mogoče tud kaki igralci iz filmov</i>	spremljanje igralcev	filmski igralci	spremljanje oseb	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
C40	<i>Dwayne Johnson, al pa Jackie Chan</i>	spremljanje igralcev	filmski igralci	spremljanje oseb	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
C41	<i>Pa kšni te influencerje včasih, ampak zlo redko</i>	spremljanje influencerjev	influencerji	spremljanje oseb	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
C42	<i>Aja pa svoje frende pa sošolce pa sorodnike ja</i>	spremljanje prijateljev in sorodnikov	prijatelji in sorodniki	spremljanje oseb	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
C43	<i>šport me ful zanima, kokr sm prej reku, ga tud treniram</i>	spremljanje športa	šport	spremljanje vsebin	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
C44	<i>pol za filme jih ful rd gledam</i>	rad gleda filme	filmi	spremljanje vsebin	vsebine na spletnih socialnih omrežjih

C45	<i>in pol če mi je kšn igralc tak zanimiv, mi je dobr, ga zafollovam na Instagramu najpogosteje</i>	spremljanje igralcev	filmski igralci	spremljanje oseb	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
C46	<i>Aja pa ful bl spremljam tuje k domače, kr domači mi niso neki tok, no Slovenski mislm, influencerji</i>	spremljanje tujih influencerjev	influencerji	spremljanje oseb	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
C47	<i>včasih mi kak frend pove za koga, k je njemu všeč, pa ga grem pol pogledat, pa je tud men pol všeč</i>	sprejemanje mnenje prijateljev	influencerji	spremljanje oseb	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
C48	<i>Tako je</i>	objavlja na spletnih socialnih omrežjih	slike sebe	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
C49	<i>Ja ubistvu dost teh influencerjev. Mislm so kšne objave fejk.</i>	objave influencerjev so lažne	lažne objave	kritičnost objav	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
C50	<i>Še posebi pr ženskih influencekah, so objave tok sfotošopirane, da osebo skor da komi prepoznaš</i>	objave influencerjev so lažne	lažne objave	kritičnost objav	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
C51	<i>Sam to opažam tud pr svojih frendicah, da vse bl uporabljajo kšne filtre, da bi izpadle boljše</i>	tudi objave prijateljev so predelane	lažne objave	kritičnost objav	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
C52	<i>Pomoje tud zato, da več likov dobijo</i>	predelava objav za prodobivanje všečkov	lažne objave	kritičnost objav	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
C53	<i>Kšni te športniki, moški mislm, da objavljajo normalne, resnične stvari</i>	objave športnikov so resnične	pristnost objav športnikov	kritičnost objav	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
C54	<i>Ker se mi zdi, da njihov namen niso likei, ampak objavjo tisto kar jim je všeč</i>	objave športnikov so resnične	pristnost objav športnikov	kritičnost objav	vsebine na spletnih socialnih omrežjih

C55	<i>tud igralci določenih klubov promovirajo kšne energijske pijače, izotonične pijače, tud superge še posebi košarkaši</i>	objave športnikov so resnične	pristnost objav športnikov	kritičnost objav	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
C56	<i>Ful mal je teh, k objavjo neko stvar, k jim je zlo všeč</i>	objave promocijskih izdelkov	nepristnost objav športnikov	kritičnost objav	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
C57	<i>velika večina ostalih je pa tistih, k so vezani na neke pogodbe</i>	objave promocijskih izdelkov	nepristnost objav športnikov	kritičnost objav	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
C58	<i>Včasih so tud tajne, k se šele potem zgodijo neke controversies, kjer se ugotovi, da jim te stvari sploh ne uporabljajo, ampak, da so to promoviral ker so za to dobil denar</i>	objave promocijskih izdelkov	nepristnost objav športnikov	kritičnost objav	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
C59	<i>Pr influencerjih je tega tko ful velik, še posebi Instagram pa Tiktok</i>	objave influencerjev so lažne	lažne objave	kritičnost objav	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
C60	<i>Ful se pojavlja to, da se kupuje te neke followeje, sledilce, da bi mel čim več likov in se zna delno prepoznat ker profil je pravi, ker fejk</i>	kupovanje sledilcev za pridobivanje všečkov	kupovanje sledilcev	kritičnost objav	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
C61	<i>Ne neposredno komentar na sliki, k sm jo objavu</i>	nobena objava ga ni prizadela	lasten odziv na objave	odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
C62	<i>Osebnost od kšnih znancev, prjatlov</i>	izjave znancev so ga prizadele	lasten odziv na objave	odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
C63	<i>dostokrat to niso lepi komentarji, neko zbadanje je</i>	negativen odziv drugih ljudi	odziv drugih na objave	odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih

C64	<i>Al mi pa to napišejo v zasebca</i>	pisanje v zasebna sporočila	odziv drugih na objave	odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
C65	<i>ko sem bil mlajši, so me otroci dost zbadali, osnovna šola, k nism bil tok lep</i>	negativen odziv drugih ljudi	odziv drugih na objave	odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
C66	<i>starši so me čudni oblačili, očala sm mel, pol tud zvezdice, in pol so mi vsi govorili da sm geek, čudak, zakaj se tko oblačim</i>	negativen odziv drugih ljudi	odziv drugih na objave	odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
C67	<i>In od takrt mam vedno v glavi nek</i>	posledice se kažejo od malih nog	lasten odziv na objave	odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
C68	<i>mislm od takrt mi je ostal to, da me dost hitr dotakne kar se tiče mojga izgleda</i>	posledice se kažejo od malih nog	lasten odziv na objave	odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
C69	<i>Zdej se mi ne zdi, da je blo tok hudo sam vseen takrt pa, ker nism mel tok vpliva na to</i>	prejšnji občutek bolj obremenjujoč	lasten odziv na objave	odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
C70	<i>kšne slike s treningov, s tekmi z soigralci</i>	slike s treninga in tekem	slike treninga in tekem	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
C71	<i>pol če km potujemo</i>	slike potovanja	potovanja	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
C72	<i>Bolj redko pa slike samega sebe, ker mi je včasih neprijetno</i>	redko objavljanje slik sebe	redka objava slik sebe	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
C73	<i>Zlo redno komentiram kar kol že uporabljam, tko da ne</i>	redko komentiranje	redko komentiranje	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih

C74	<i>Če pa kdo komentira mojo objavo, teh je ful ful mal, bl sliko, rd odgovorim, če je lepo napisano, drugač pa ne, če je kej napisan, kar ni v redu, žaljivo</i>	izbrano komentiranje	izbrano komentiranje	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
C75	<i>večinoma je zbadanje</i>	negativen odziv drugih ljudi	odziv drugih na objave	Odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
C76	<i>sam ja, no takrt ne odgovorim</i>	redko komentiranje	redko komentiranje	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
C77	<i>če pa že, dost časa razmišljam kaj napisat</i>	razmislek o primernem komentarju	izbrano komentiranje	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
C78	<i>In včasih svoj komentar obrnem na šalo, da mi ne bi komentar pršel do srca</i>	razmislek o primernem komentarju	izbrano komentiranje	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
C79	<i>Poznam. Ja, ubistvu gre tu za to, kako sebe vidiš, kako se počutiš, kakšen odnos maš do sebe</i>	pozna pojem samopodoba	samopodoba kot videnje samega sebe	Samopodoba	duševno zdravje
C80	<i>Ja, absolutno</i>	je razmišljal o povezavi	duševno zdravje je povezano s spletnimi socialnimi omrežji	samopodoba in spletna socialna omrežja	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
C81	<i>K vidiš nekoga k je bl uspešen od tebe, lepši od tebe, tud včasih k ma več denarja k ti pa je celo iste starosti k ti, pač začneš dvomit v sebe</i>	dvom vase po primerjanju z drugimi	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
C82	<i>kako to da so drugi tok naprej, čeprou so iste starosti, pa da majo tok stvari pr svoji starosti že narejenih, medtem k ti hodiš šele v šolo</i>	primerjava z drugimi ljudmi	duševno zdravje je povezano s spletnimi socialnimi omrežji	samopodoba in spletna socialna omrežja	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
C83	<i>Ja, neposredno ob uprabi mogoče niti ne</i>	je občutil slabšo samopodobo po uporabi	lastna izkušnja	samopodoba	duševno zdravje

C84	<i>ampak pol k spustim telefon zvečer pa k razmišljaš pred spanje, še posebi po tem pridejo te neke... negativne ideje, misli</i>	prekomerno razmišljanje pred spanjem	depresija kot prekomerno razmišljanje	depresija	duševno zdravje
C85	<i>In pol začnem razmišljat o temu in si delam neke scenarije, kaj bi blo, če bi bil jst nekdo drug</i>	prekomerno razmišljanje pred spanjem	depresija kot prekomerno razmišljanje	depresija	duševno zdravje
C86	<i>da bi tud zgledu k oni</i>	želja biti enak	želja biti enak	samopodoba in spletna socialna omrežja	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
C87	<i>in mel vse pošlihtan v lifu</i>	želja biti enak	želja biti enak	samopodoba in spletna socialna omrežja	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
C88	<i>Sej do neke mere se zavedam, da to kar objavljajo je zgolj en del resnice in da majo tud oni težave</i>	zavedanje o objavljenih lažeh	lažne objave	kritičnost objav	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
C89	<i>sam vseen se te to dotakne, tud če nočš tega. Vsaj meni no</i>	učinek objav na samopodobo	izguba lastne samopodobe	samopodoba	duševno zdravje
C90	<i>Ja a ni to uno, k si tko mal napet, pa k se tko zgubiš mal, k ti je vsega poln kufer, k se ti vsega nabere</i>	malo napetosti po preobremenjenosti	anksioznost kot napetost po preobremenjenosti	anksioznost	duševno zdravje
C91	<i>Neki temu podobnega sm občutu takrt, k sm dobil negativne komentarje</i>	je občutil anksioznost po prebranih komentarjih	lastna izkušnja	anksioznost	duševno zdravje
C92	<i>Mislil ni bil glih strah, začel sem se bolj potit</i>	prekomerno potenje	potenje ob anksioznosti	anksioznost	duševno zdravje
C93	<i>še posebi v komentarjih v živo, sem se tko nekaj od nelagodnosti začel potit pa tko nemir sem občutil</i>	komentarji v živo bolj intenzivni	potenje ob anksioznosti	anksioznost	duševno zdravje
C94	<i>k da bi nekaj tud zablokir</i>	občutek blokade	lastna izkušnja	Anksioznost	duševno zdravje

C95	<i>včasih me stisne tko v trebuhu, tko slabo sem se počutil</i>	slabo počutje in telesni znaki	lastna izkušnja	Anksioznost	duševno zdravje
C96	<i>Ja, vsaj zame mislm da je to kr povezan</i>	je povezanost med samopodobo in anksioznostjo	je povezava med samopodobo in anksioznostjo	samopodoba in anksioznost	duševno zdravje
C97	<i>Zdej ne vem pred al za tem, sam mislm da kr gresta skupi</i>	je povezanost med samopodobo in anksioznostjo	je povezava med samopodobo in anksioznostjo	samopodoba in anksioznost	duševno zdravje
C98	<i>Ja, ker mi mladi ful izkoričamo ta izraz za neke druge namene</i>	mladi izkoriščajo pojem depresija	depresija kot pojem prekomerno uporabljena	Depresija	duševno zdravje
C99	<i>Za vsako slabo počutje uporabmo ta pojem, ja depresiven sem, padu bom v depro in tam močn izraz uporabljamo</i>	vsako slabo počutje kvlaificirano kot depresija	depresija označena kot vsako slabo počutje	Depresija	duševno zdravje
C100	<i>... in pretiravamo s tem, čeprou gre pri nas za nek slab dan al pa voljo</i>	poslabšanje počutja ne pomeni depresije	depresija ni vsako poslabšanje počutja	Depresija	duševno zdravje
C101	<i>Čeprav se zavedamo, da je to nek močen izraz, ga pretirano uporabljamo za brezveze</i>	mladi izkoriščajo pojem depresija	depresija kot pojem prekomerno uporabljena	Depresija	duševno zdravje
C102	<i>to je neko stanje, kjer človek več ni zmožen normalno funkcionirati</i>	stanje nezmožnosti normalnega funkcioniranja	depresija kot nezmožnost normalnega funkcioniranja	Depresija	duševno zdravje
C103	<i>Vem tudi da veliko ljudi konča v bolnicah in da dobijajo neka močna zdravila</i>	možna tudi hospitalizacija in medikalizacija	depresija in medikalizacija	Depresija	duševno zdravje
C104	<i>Mislm da ne. Do take mere ni prišlo</i>	ni občutil depresije	lastna izkušnja	Depresija	duševno zdravje

C105	<i>Pri meni je bila neka lažja oblika slabe samopodobe, malo anksioznosti, tko do depresije prou pa na srečo ne</i>	občutil slabo samopodobo in anksioznost, ne depresije	lastna izkušnja	samopodoba in anksioznost	duševno zdravje
C106	<i>Na srečo mam zelo dobre odnose s starešo sestro in sem nekak se njej zaupal k sm se slabo počutu</i>	zapanje sestri	pomoč sestre	Pomoč	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
C107	<i>Pa tud k je ona kdaj opazla to moje počutje, je prišla do mene, ker je vedla, da sm že imel obdobja nesigurnosti v svoj izgled, v sebe</i>	spremembo zaznala sestra	lastna izkušnja	depresija	duševno zdravje
C108	<i>Staršem nisem nič omenjal</i>	staršem ni zaupal	nezaupanje staršem	pomoč	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
C109	<i>ker mi je vseen lažje povedati nekomu približno moje starosti, kokr pa njim k so neka druga generacija</i>	lažje zaupati vrstniku kot odraslim	nezaupanje staršem	pomoč	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
C110	<i>še posebi do očeta, ker prihaja iz Balkanske države in tm mentalno zdravje praktično ne obstaja oziroma ne verjamejo v to, da ma to tak vpliv</i>	težko zaupati očetu	nezaupanje staršem	pomoč	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
C111	<i>do strokovnjakov verjetno še najmanj, ker ne vem</i>	iskati pomoč strokovnjaka malo verjetna	pomoč strokovnjaka ni na prvem mestu	pomoč	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
C112	<i>Prvo za to, ker ne poznam nobenega</i>	ne poznavanje strokovnjakov	ne pozna strokovnjakov	pomoč	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
C113	<i>drugo ker ne vem, pač mislm da moja situacija ni tok huda, da bi se moral na strokovnjaka obrnil</i>	stopnja resnosti situacije ni za k strokovnjaku	pomoč strokovnjaka ni na prvem mestu	pomoč	duševno zdravje in spletna socialna omrežja

C114	<i>pa tudi neprijetno mi je z neznanci govoriti o tem</i>	težje govoriti s tujci	pomoč strokovnjaka ni na prvem mestu	pomoč	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
C115	<i>Kar se pa vrstnikov tiče, je pa odvisno kdo to je</i>	pomoč vrstnikov odvisna od poznanstva	pomoč prijateljev	pomoč	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
C116	<i>Drgač pa večinoma najraje sestri</i>	najbolj zaupa sestri	pomoč sestre	pomoč	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
C117	<i>mogoče bi šou do, če bi bla res težka situacija, predvsem mogoče enmu profesorju, k mi je res dobr</i>	delil bi izkušnjo s profesorjem	pomoč učitelja	pomoč	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
C118	<i>ne bi ga mogoče spraševal o detajlih in podobno, ampak bi ga poskušal v boljšo voljo spraviti</i>	ne bi silil v osebo	ne vsiljevati pomoči	nudenje pomoči	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
C119	<i>Posredno bi mu dal vedeti, da se lahko obrne name</i>	ponudil bi svojo podporo	podpora	nudenje pomoči	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
C120	<i>Ja, če bi se on meni, prvi odpru no, in mi povedal za svoje težave, potem bi tud jaz, sam tko sam od sebe pa zlo težko oziroma mn verjetno</i>	delil bi izkušnjo, vendar ne prvi	deljenje izkušenj	nudenje pomoči	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
C121	<i>Mogoče bi mu reku še, če ma koga doma, naj se obrne na njega ali njo</i>	svetoval bi mu pogovor z odraslo osebo	pogovor z odraslo osebo	nudenje pomoči	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
C122	<i>Ne vem kolk sm jst primeren za to, ker se tud jst nism na to spomnu</i>	ne bi svetoval strokovne pomoči, ker na njo ni pomislil	pomoč strokovnjaka ni na prvem mestu	Pomoč	duševno zdravje in spletna socialna omrežja

C123	<i>sam ja bi omenu, ne bi pa znal konkretno povedat</i>	ne bi svetoval strokovne pomoči, ker na njo ni pomislil	pomoč strokovnjaka ni na prvem mestu	Pomoč	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
C124	<i>Ja zadnje čase se mi zdi, da ma velik mladih težave</i>	vedno več težav v prihodnje	povečanje težav v prihodnosti	Breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
C125	<i>Ful velik zgodb slišm od mladih, s kerimi se družim, da poznajo osebe, da so morale tud v bolnico, da so se kr naenkrat se spremenil, da so, kako da rečm... pač tud to, da ne vem da so depresivni</i>	možna tudi hospitalizacija in medikalizacija	depresija in medikalizacija	Depresija	duševno zdravje
C126	<i>čeprav je to treba z obzirom ta izraz upo števati, ker kokr sm prej reku, ga preveč uporabljajo</i>	mladi izkoriščajo pojem depresija	depresija kot pojem prekomerno uporabljena	Depresija	duševno zdravje
C127	<i>Se mi pa zdi, da se veliko več pri mladih puncah, vpliva, da to kar vidjo na spletu</i>	lepotni standardi imajo velik učinek na dekleta	nevarnost lepotnih standardov	Breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
C128	<i>vpliva na njih in poskušajo posnemati druge ljudi, kar pa negativno vpliva na njih</i>	želeli se spremeniti	lastna izkušnja	samopodoba	duševno zdravje
C129	<i>Pač da se spremenijo v neki, kar one niso</i>	želeli se spremeniti	lastna izkušnja	samopodoba	duševno zdravje
C130	<i>in v veliko primerih se zgodi, da majo drugi ljudje negativne odziv na to spremembo</i>	negativen odziv drugih ljudi	odziv drugih na objave	odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
C131	<i>kar ma pol vpliv na njihovo samopodobo</i>	odziv ima učinek na samopodobo	odziv drugih na objave	odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
C132	<i>ja tud anksioznost</i>	pojav anksioznosti	pojav anksioznosti	anksioznost	duševno zdravje

C133	<i>Ma med fanti se ful ne govori o tem</i>	duševno zdravje ni tema pogovora med fanti	izogibanje temi duševnega zdravja	breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
C134	<i>vsi hočm izpast da smo jaki, da nam nč ne pride do živga</i>	duševno zdravje ni tema pogovora med fanti	izogibanje temi duševnega zdravja	breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
C135	<i>da pač... če se kake te stvari pojavijo, da to ne pride med frende, še posebi če ja to zdravstveno vpleteno, kšne tablete al pa kej</i>	duševno zdravje ni tema pogovora med fanti	izogibanje temi duševnega zdravja	breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
C136	<i>Pa tud zdi se mi, da mi mladi fantje ful radi ignoriramo kšne znake in spremembe</i>	duševno zdravje ni tema pogovora med fanti	izogibanje temi duševnega zdravja	breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
C137	<i>in ker nočemo izpazt šibki</i>	duševno zdravje ni tema pogovora med fanti	izogibanje temi duševnega zdravja	breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
C138	<i>Predvsem zaradi tega, ker je biti duševno boln al pa kazat kake te znake, ni zaželjeno in pol tud ti kot osebe ne</i>	strah pred drugačnostjo	strah biti drugačen	samopodoba in anksioznost	duševno zdravje
C139	<i>Noben noče bit poseben na tak način</i>	strah pred drugačnostjo	strah biti drugačen	samopodoba in anksioznost	duševno zdravje
C140	<i>Pa to še ni neka taka vsakdanja tema, je nekaj taboo</i>	duševno zdravje ni tema pogovora med fanti	izogibanje temi duševnega zdravja	breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
C141	<i>Ja ubistvu smo čist odvisni zdej od njih, dobesedno in ne dobesedno</i>	povečanje odvisnosti uporabe	povečana odvisnost uporabe	breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
C142	<i>Dobesedno – velik časa preživimo na njih</i>	prekomerna poraba časa	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
C143	<i>in ne mormo živet več brez tega</i>	povečanje odvisnosti uporabe	povečana odvisnost uporabe	Breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja

C144	<i>Pač ne dobesedno pa v smislu, da tudi uporabljamo socialna omrežja, kjer moramo neko nalogo narediti</i>	pridobivanje informacij o delu za šolo	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
C145	<i>pa spletna sploh, ko mormo do nekih informacij prit. Ker so tam tudi neke informacije, ki jih v knjigah ni</i>	pridobivanje informacij	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
C146	<i>vse bolj živimo življenje onilne kot pa off-line</i>	virtualni svet bolj zaželen	virtualni svet bolj zaželen	kritičnost objav	spletna socialna omrežja
C147	<i>Ja itak da ja</i>	občutijo breme	občutijo breme	Breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
C148	<i>Opaz se že k zbolim pa ne morš spremljat kaj se dogaja na socialnih omrežjih, dobiš občutek da neki zamujaš, da izostajaš</i>	strah da boš kaj zamudil	strah pred zamujenim	Breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
C149	<i>In včasih k se pogovrajaš s prijatli in ker si zamudil, ne veš kaj se dogaja, ne veš o čem govorijo, k da is izpuščen iz pogovora zaradi tega</i>	strah da boš kaj zamudil	strah pred zamujenim	Breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
C150	<i>da me je na nek način strah, ampak ne tko strah strah, ampak me skrbi kako bo v prihodnosti</i>	strah da boš kaj zamudil	strah pred zamujenim	Breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
C151	<i>Ja tudi to, pa na sploh s tem, ker teh off-line stikov ne ohranjamo najbolje</i>	slabo ohranjanje stikov	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
C152	<i>še posebi za nas mlade in našo generacijo, ki so že od samega začetka odrasli s tehnologijo in raznimi aplikacijami</i>	slabo ohranjanje stikov	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
C153	<i>Razmišljam, če nam bo ratalo vzpostaviti resne vezi z ljudmi, ali bomo samo neki fejk, umetni, nečustvena bitja</i>	slabo ohranjanje stikov	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja

D1	<i>Uporabljam večinoma Twitter, Instagram, zelo malo TikTok, veliko časa preživim tudi na YouTubeu</i>	uporablja Twitter, Instagram, YouTube in TikTok		uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
D2	<i>Twitter zato, ker je no filter oziroma mediji in ostali faktorji ne cenzorirajo toliko realnega stanja kar se dogaja po svetu oziroma mnenja znanih ljudi. Zdi se mi, da ljudje kot so recimo Kardashians, in slavni hip hop izvajalci zelo "fake".</i>	Twitter uporablja zaradi večje odkritosti objav	večja transparentnost objav	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
D3	<i>Na Instagramu pa tako ali tako ljudje postajo samo najboljše iz svojega življenja, kar pa ni na socialni omrežjih je pa čisto druga zgodba</i>	veliko objavljenih stvari je lažnih	lažne objave	kritičnost objav	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
D4	<i>TikTok je spet odvisen od algoritma – kar gledaš, iščeš, se pogovarjaš, to tudi dobiš na ForYou page</i>	TikTok uporablja zaradi lastnih interesov	lasten interes	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
D5	<i>tako te ByteDance – lastnik Tiktoka – s svojimi algoritmi drži na svoji platformi, ker jim monetiziraš prihodek, plus si organski vir prihoda na TikTok</i>	objave služijo za zaslužek	zaslužek z objavami	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
D6	<i>in s svojim scrollanjem 30 sekundnih videov se ti ne zdi, da mine tolk časa, ko pa se zaveš da si na TikToku že 2 uri, je pa že prepozno</i>	ne zavedanje o porabi časa	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
D7	<i>YouTube kot največjo video platformo na svetu najdem nekako meni najbolj primerno, saj so na platformi "educational" videi.</i>	neproduktivno porabljen čas	gladanje videov	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja

D8	<i>Kot recimo playliste, remixi in vse je na enem mestu, tako da je res lepo vse povezano, tudi recimo so kaki zanimivi videi o videoigrah</i>	nasičenost informacij	pridobivanje informacij	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
D9	<i>Am, pogosto jih sicer ne uporabljam, sem zelo malo aktiven proti par let nazaj</i>	ne uporablja jih pogosto	redko uporablja	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
D10	<i>Twitter, Instagram uporabljam večinoma na wc-ju</i>	spletna socialna omrežja uporablja povsod	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
D11	<i>ali pa ko čakam na nekaj in nimam drugega početi</i>	spletna socialna omrežja uporablja povsod	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
D12	<i>se pa tud rad zatopim v svoje misli in odmislim na socialna omrežja</i>	odklop od spletnih socialnih omrežij	odklop od spletnih socialnih omrežij	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
D13	<i>Pred spanjem pa skoraj vsakič pogledam kak educational video ali kak zanimiv mini dokumentarec ali eksperiment, včasih pa tudi med videi zaspim.</i>	največja uporaba pred spanjem	pogosta uporaba	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
D14	<i>Mislim da takoj ko sem dobil internet in ko je bil Facebook še zelo fresh v Sloveniji; bi moral bit enkrat, ko sem bil 11 let</i>	Facebook dobil pri 11. letih	starost ob prvem stiku	prvi stik s spletnimi socialnimi omrežji	spletna socialna omrežja
D15	<i>in sem se moral pretvarjat, da sm 18+, če se prav spomnim, saj so lahko sam polnoletne osebe uporabljale Facebook</i>	pretvarjanje o polnoletnosti	starost ob prvem stiku	prvi stik s spletnimi socialnimi omrežji	spletna socialna omrežja
D16	<i>Pol so sledili še Snapchat in Instagram, sam Snapchat zdej ne uporabljam več toliko, razn za kak memory od let nazaj, k jih Snapchat sam predlaga al pa k se</i>	Snapchat in Instagram dobil pri 12. letih	starost ob prvem stiku	prvi stik s spletnimi socialnimi omrežji	spletna socialna omrežja

	<i>pogovarjam s punco pa še to ponesreči</i>				
D17	<i>Prednosti je ogromno, kot so pridobivanje informacij zastonj</i>	pridobivanje zastonj informacij	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
D18	<i>namesto da se moramo šolati in spraševat ljudi</i>	pridobivanje zastonj informacij	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
D19	<i>posledično so tudi vsi kontakti na doseg roke</i>	lažje ohranjanje stikov	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
D20	<i>skoraj da vse informacije na svetu so nam dostopne na dosegu roke dejansko, od naših spletnih favoritov, igralcev, športnikov, interior designov, supercarjev, influencerjev</i>	pridobivanje informacij	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
D21	<i>Iz moje perspektive neenak vidim največjo prednost v tem, da če slediš določenim stranem na Instagramu, Twitterju itd. si potem ustvariš nekaj For You page.</i>	sledenje lastnim interesom	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
D22	<i>Kot recimo jaz followam ogromno motivacijskih strani, da ne pozabim, zakaj sem na svetu in da imam nek namen in cilj</i>	sledenje motivacijskim stranem	motivacijske strani	spremljanje vsebin	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
D23	<i>in da ne tavam v vesolju, da ne bomo potem obžalovali, ko bomo 30 let stari</i>	sledenje motivacijskim stranem	motivacijske strani	spremljanje vsebin	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
D24	<i>supercar strani, interior design strani</i>	sledenje stranem dizajna	dizajn	spremljanje vsebin	vsebine na spletnih socialnih omrežjih

D25	<i>Na drugi strani je tudi ogromno slabosti</i>	prisotnih veliko slabosti	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
D26	<i>Moramo se zavedat in razločit med realnimi informacijami na spletu in "fake" informacijami</i>	zavedanje o objavljenih lažeh	lažne objave	kritičnost objav	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
D27	<i>še posebi zdej, ko je na pohodu AI oziroma umetna inteligenca, ki lahko spremeni bilokaj v bilokoga, kot recimo ChatGPT ali pa programi, ko so spremenili Joe Bidena, Donalda Trumpa in ostale, da so igrali popularno igro League of Legends in da so med sabo preklinjali</i>	napredek umetne inteligence	lažne objave	kritičnost objav	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
D28	<i>Internetni "scammerji" so večinoma na lovu za "lonely" ljudmi</i>	osamljeni ljudje so tarča napadalcev	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
D29	<i>in si ustvarjo fake accounte z nekakšno hot žensko</i>	ustvarjanje lažnih profilov	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
D30	<i>ki jih potem zapelje v nore vode – od pošiljanja denarja, sextortion situacije in podobno</i>	spletno izsiljevanje	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
D31	<i>To je uno, k oseba pošlje eksplicitne slike in jih potem ta scammer uporablja za izrabljane denarja. Recimo, če ne pošlješ 500EUR v bitcoinu, bom to sliko poslal vsem tvojim sodelavcem, družini ipd.</i>	spletno izsiljevanje	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
D32	<i>To je recimo tud privedl do velik samomorov</i>	samomor kot posledica	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
D33	<i>Zato menim, da je preživljanje časa na internetu zelo nevarno</i>	čas na spletnih socialnih omrežjih je nevaren	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja

D34	<i>še posebi ko enkrat zaplavaš v takšne vode, je zelo težko prit ven</i>	težko se rešiti težav	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
D35	<i>Pritegnejo me vsebine o kakšnih lepih hišah, avtih</i>	spremlja lepe hiše, avtomobile	avtomobili, hiše	spremljanje vsebin	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
D36	<i>Od nekje pač mormo črpat ideje</i>	pridobivanje inspiracij	iskanje navdiha	spremljanje vsebin	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
D37	<i>sledim pa tud mojim najljubšim glasbenim izvajalcem</i>	sledenje glasbenikom	glasbeniki	spremljanje oseb	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
D38	<i>Pritegnejo me pa tudi quoti ali kakšni motivacijski videi.</i>	sledenje motivacijskim stranem	motivacijske strani	spremljanje vsebin	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
D39	<i>Lepe hiše večinoma za ideje za prihodnost, isto za avte</i>	spremljanje hiš in avtomobilov	avtomobili, hiše	spremljanje vsebin	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
D40	<i>Recimo mel sm velik favourite avtov, kot so recimo Form Mustang, pol je bla Tesla, pol McLaren in zdej Mercedes Benz in Porsche, pa včasih nism maral teh znamk</i>	spremljanje avtomobilov	avtomobili	spremljanje vsebin	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
D41	<i>Seveda pa se je s časom vse spremenil in z mojim zanimanjem se je spremenil tud stil teh avtomobilističnih velikanov, ki so na roko res težko dosegljivi, vsaj nam trenutno.</i>	spremljanje avtomobilov	avtomobili	spremljanje vsebin	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
D42	<i>Pr oblekah isto, večinoma isti stil.</i>	spremljanje mode	moda	spremljanje vsebin	vsebine na spletnih socialnih omrežjih

D43	<i>Quoti in motivacijski videi me vedno spomenjo, na kaj vse je možno v življenju na drugi stani trnja</i>	sledenje motivacijskim stranem	motivacijske strani	spremljanje vsebin	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
D44	<i>Športnikom sledim pa da približno vem kaj se dogaja z ljudmi, k so se mi zdeli vredni sledenja</i>	sledenje športnikom	športniki	spremljanje oseb	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
D45	<i>Glasbenim izvajalcem pa sledim, ker mi res predstavljajo velik del dneva in življenja</i>	sledenje glasbenikom	glasbeniki	spremljanje oseb	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
D46	<i>Sm prepričan, da vsak dokaj normalen človek ima playliste ali glasbo, ki so mu pomagale skozi težke čase in naredle te čase boljše. Kakor koli obrnemo, dejasnko "sledim sanjam".</i>	ustvarjanje seznamov glasb	glasba	spremljanje vsebin	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
D47	<i>Am, kokr sm prej omenu, me niti ne ganejo objave z Intagrama, saj je 95% fake objav, sam da dobijo klike al pa reaction, komentarje itd.</i>	objave nimajo učinka nanj_o	lasten odziv na objave	odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
D48	<i>zato niti ne uporabljam tega toliko in se mi zdi potrata časa</i>	prekomerna poraba časa	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
D49	<i>Enako velja za Tiktok</i>	prekomerna poraba časa	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
D50	<i>Pozabu sm oment, da sledim tud meme profilom, da se mal nasmejim in jih podelim s punco, ker drugih ljudi nimam</i>	sledenje zabavnim profilom	zabava	spremljanje vsebin	spletna socialna omrežja
D51	<i>Oh, ja blo je pred časom, k je moja bivša punca javno objavlja sliko, ko se je lizala z drugim tipom, k smo bli vsi skupaj na Debelem Rtiču, medtem k sm bil jst v bolnici na Debelem Rtiču</i>	dejanje punce ga je prizadelo	lastna izkušnja	samopodoba in anksioznost	duševno zdravje

D52	<i>mislm da skor da ostrejšje bolečine nism čutu, in sm se do takrt res zaprl vase</i>	zaprtost vase po dogodku	lastna izkušnja	samopodoba in anksioznost	duševno zdravje
D53	<i>sam me je potem zdejšnja punca, potem skozi vse demone nazaj odprla v cvet, kakršen sem danes in se ji neskončno hvaležen</i>	pomoč punce	lastna izkušnja	samopodoba in anksioznost	duševno zdravje
D54	<i>Objavljam zelo poredko, ker res nimam nč takega za delit kar bi rad delil z drugimi</i>	redko objavljanje slik sebe	redka objava slik sebe	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
D55	<i>Rad pa objavim na zgodbo kakšno pesem, ki jo takrat poslušam</i>	objava pesmi	pesmi	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
D56	<i>ker je ena mojih lowkey največjih želja, da bo nekomu vsaj ena pesem vpel in bi mi potem napisal, da je ta komad banger, al pa vprašu, če mu pošljem cel playlist</i>	objava pesmi	pesmi	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
D57	<i>To bi me zelo osrečilo, sam na žalost še se ni zgodil, mogoče in the future time</i>	objava pesmi	pesmi	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
D58	<i>Nimam v spominu, da bi kdaj objavo kej neresničnega</i>	nikoli ni objavila lažno objavo	lastne lažne objave	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
D59	<i>ja mogoče to, da kolkor majo ljudje preveč screen time na Tiktoku in ostalih socialnih platformah, in tale screen time ne pripomore k njihovi karieri, da naj se spravjo v roke, ker mam sam 1 priložnost za življenje in res gre hitrej kokr si mislimo</i>	prekomerna poraba časa	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
D60	<i>K gledam nazaj se res vprašamo, kam gre čas</i>	prekomerna poraba časa	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja

D61	<i>ko smo v momentu se nam po navadi čas vleče, a ko gledamo za naprej, mammo dve perspektivi: prva je, 2-krat se obrneš in boš 30 let star, in druga, "ah, do 30. leta starosti je še cela večnost" in sta obe subjektivni.</i>	prekomerna poraba časa	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
D62	<i>Ljudje imamo neomejen potencial, le redki ga izkoristijo, ker nočejo cone udobja, vse pa hočjo met prinešeno k roki. Rasteš s kritikami, in ne s hvalami</i>	tudi kritike so lahko dobre	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
D63	<i>Poznam ja. Samopodoba je pač neko stališče o samem sebi, o svoji podobi; telo, izgled, veenje itd</i>	pozna pojem samopodoba	samopodoba kot stališče o sebi	samopodoba	duševno zdravje
D64	<i>Veš da sm</i>	je občutil slabšo samopodobo po uporabi	lastna izkušnja	samopodoba	duševno zdravje
D65	<i>Brez kakršne koli biased opinion tole zdej. Recimo Andrew Tate se mi zdi res taka kontroverzna internetna persona, in mi je kar nekaj njegovih stališč, in mislim, da je poleg prej omenjenih quotov in motivacijskih videov, naredil kar nekaj pozitivnih vtisov name, a majo ljudje veliko predsodkov glede njega, a ne vejo o njem niti malo</i>	hitro obsojanje drugih ljudi na spletnih socialnih omrežjih	odziv drugih na objave	odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
D66	<i>ker ljudje, če se vrneva nazaj, da so socialna omrežja fake, delijo na internet njegove videe izven konteksta in vse zveni narobe</i>	napačno razumevanje konteksta lahko pripelje do nesporazumov	odziv drugih na objave	Odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih

D67	<i>Če pa pogledaš celoten podcast, je pa čisto druga zgodba</i>	napačno razumevanje konteksta lahko pripelje do nesporazumov	odziv drugih na objave	Odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
D68	<i>Res je odprl velik oči v najstnikih, ki niso šli ven iz svoje cone udobja in med temi sm tudi jaz</i>	želja po spremembi po uporabi	lastna izkušnja	samopodoba	duševno zdravje
D69	<i>Veliko bolj se postavljam zase</i>	želja po spremembi po uporabi	lastna izkušnja	samopodoba	duševno zdravje
D70	<i>in izražam svoja mnenja pri situacijah, pri katerih bi prej samo kimal, samo da bi se jim čim prej izognil oziroma rešil</i>	želja po spremembi po uporabi	lastna izkušnja	samopodoba	duševno zdravje
D71	<i>a ljudje si vedno raje zatiskamo oči pred resnico in živimo v nekih utvarah</i>	napačno razumevanje konteksta lahko pripelje do nesporazumov	odziv drugih na objave	Odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
D72	<i>Nikoli ne bo po naše in nikoli nam res v srcu ne bo prav, če se ne bomo postavili zase in izražali svojih mnenj</i>	napačno razumevanje konteksta lahko pripelje do nesporazumov	odziv drugih na objave	Odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
D73	<i>ja anksioznost razumem kot strah oziroma stres pred določenimi stvarmi, finance, družina, socialna omrežja ipd</i>	strah pred določenimi stvarmi	anksioznost kot strah pred določenimi stvarmi	anksioznost	duševno zdravje
D74	<i>Ja, v prej omenjeni situaciji</i>	je občutil anksioznost po prebranih komentarjih	lastna izkušnja	anksioznost	duševno zdravje
D75	<i>Okej, torej kak dan po tem res nisem videl več smisla v iskanju ljubezni</i>	brezsmiselnost življenja	lastna izkušnja	anksioznost	duševno zdravje

D76	<i>ker tud do te punce je bilo priti s "social denial-om", torej konstantno zavračanje od punc</i>	zavračanje kot poseldica	lastna izkušnja	anksioznost	duševno zdravje
D77	<i>ker pač nisi dovolj lep</i>	ne ustrežanje lepotnim standardom	lastna izkušnja	samopodoba	duševno zdravje
D78	<i>in ma drug tip bolj športno postavo, boljše gene ipd</i>	ne ustrežanje lepotnim standardom	lastna izkušnja	samopodoba	duševno zdravje
D79	<i>Če gledam nazaj, sem hvaležen za vsako izkušnjo, za vsak žalosten moment, ker so me res naredili takšnega kakršen sem, vključno z vsemi veselimi momenti</i>	vsaka izkušnja je bila vredna	lastna izkušnja	samopodoba in anksioznost	duševno zdravje
D80	<i>Depresija se mi zdi kot nekakšen "interenal feeling of sadness oziroma mood disorder". Torej, mood swing med vsemi slabimi občutki</i>	ponotranjen občutek žalosti z nihanji v razpoloženju	depresija kot ponotranjen občutek žalosti in nihanja razpoloženja	depresija	duševno zdravje
D81	<i>Sem ja</i>	je občutil depresijo	lastna izkušnja	depresija	duševno zdravje
D82	<i>Mogoče se bo slišal smešno, a depresijo so mi povzročile žalostne pesmi, saj so mi vrgle nazaj vse slabe spomine v sedanje misli</i>	povzročile so jo žalostne pesmi	lastna izkušnja	depresija	duševno zdravje
D83	<i>Velinoma Lil Pep, Lil Tracy in Jucie world, našel bi se še kak Eminem in ostali goth izvajalci, ki so pripovedovali o drogah, ubijanju, žalostnih pesmih itd.</i>	spremljanje glasbenikov	glasbeniki	spremljanje oseb	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
D84	<i>Tko so si ustvaril žalosten fanbase, ampak so bili še vedno fani, med temi sem se našel tudi jaz</i>	spremljanje glasbenikov	glasbeniki	spremljanje oseb	vsebine na spletnih socialnih omrežjih

D85	<i>Sčasoma med odraščanjem sem preskočil na bolj pozitivne pesmi in spremenil sem se tudi jaz.</i>	spremljanje glasbenikov	glasbeniki	spremljanje oseb	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
D86	<i>Obrnil sem se vedno nase, dokler nisem našel zdajšnje punce</i>	vedno pomoč samega sebe	samopomoč	pomoč	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
D87	<i>Največkrat moram sebe vprašati za expert advice, haha</i>	premislek o najboljši odločitvi	razmislek o odločitvi	Pomoč	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
D88	<i>Realno povedano nisem upal o tem govori z mami, očetom niti očimom, takrat, ker sem se bal, da me ne bodo razumel</i>	strah govoriti z drugimi	strah deliti z drugimi	Breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
D89	<i>Konc koncev človeku ne morš pomagat, če taga sam noče, zato so vse bolj ko ne mnenja, ki jih lahko potem upošteváš ali pa ne</i>	pomagaš lahko kolikor oseba želi	pomoč osebi, v kolikor sama to želi	Pomoč	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
D90	<i>Aja, me je pa enkrat profesorica poslala k psihologinji, ki mi je potem identificirala ADHD, ker mi pač predmet ni bil všeč in sem se ukvarjal z drugimi stvarmi</i>	stik s strokovnjakom in diagnoza ADHD	razrednik poiskal pomoč	Pomoč	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
D91	<i>Vedno vprašam, če je vse vredno s človekom tudi tko out of the blue, da vidim če kaj koga muči,</i>	vedno vprašati po počutju	spraševanje po počutju	nudenje pomoči	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
D92	<i>nato pa situacijo petuhtamo in reagiramo dalje skupaj, ne na prvo žogo</i>	skupaj z osebo premisliti o situaciji	skupen premislek o situaciji	nudenje pomoči	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
D93	<i>Zdej če bi videl da se oseba spreminja zaradi socialnih omrežij, bi pomislil kam bi to potem lahko pripeljalo na dolgi rok</i>	skupaj z osebo premisliti o situaciji	skupen premislek o situaciji	nudenje pomoči	duševno zdravje in spletna socialna omrežja

D94	<i>Tu mislim na prijateljstvo, obnašanje do znancev, starejših ljudi ipd., in bi potem se pogovoril z osebo.</i>	skupaj z osebo premisliti o situaciji	skupen premislek o situaciji	nudjenje pomoči	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
D95	<i>Seveda pa bi se tudi tu držal koncepta, človeku ne moreš pomagati, če si sam noče pomagati.</i>	pomagaš lahko kolikor oseba želi	pomoč osebi, v kolikor sama to želi	Pomoč	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
D96	<i>Mislim da od generacije 2004+ res ogromno vpliva ima TikTok in Instagram, ker še niso po mojem mnenju dozoreli razbirati med real life in fake life</i>	spletna socialna omrežja imajo večji učinek na mlajše	nevarna uporaba za mlajše otroke	kritičnost objav	spletna socialna omrežja
D97	<i>Amerika je sploh znana po zavajanju ljudi, in si s tem tud ljudje iz Slovenije in manjših držav postavi nerealne standarde</i>	spletna socialna omrežja imajo večji učinek na mlajše	nevarna uporaba za mlajše otroke	kritičnost objav	spletna socialna omrežja
D98	<i>Slej kot prej se vse suspicious izkaže kot scam ali photoshop ali fake</i>	spletna socialna omrežja imajo večji učinek na mlajše	nevarna uporaba za mlajše otroke	kritičnost objav	spletna socialna omrežja
D99	<i>ampak ker je toliko mladoletnih ljudi, ki podpira te osebe, so takšni kiksi spregledani</i>	spletna socialna omrežja imajo večji učinek na mlajše	nevarna uporaba za mlajše otroke	kritičnost objav	spletna socialna omrežja
D100	<i>dokler ne pride kakšna BBC novice na doma ali pa New York novinarji, takrat pa so pa potem odvetniki namazani z luknjami v sistemu in jih influencerji plačajo triljone ipd.</i>	spletna socialna omrežja imajo večji učinek na mlajše	nevarna uporaba za mlajše otroke	kritičnost objav	spletna socialna omrežja
D101	<i>Po letu 2000 tudi vidim, da je veliko teh LGBTQ+ ljudi, trans in te they/them in she/it zadeve. To je spet socialno omrežje</i>	večja pojavnost skritih tem	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja

D102	<i>Mogoče res ne dam toliko poudarka na to, ker tega v Sloveniji ni toliko, sem pa pri tej situaciji nevtralen, vem pa da v Ameriki to izpostavljajo kot nori.</i>	večja pojavnost skritih tem	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
D103	<i>Vidim pa tudi 14 letnike, ki se obnašajo in oblačijo kot da so 22-24 let stari</i>	spreminjanje stališč glede na opazovanje objavljenega	duševno zdravje je povezano s spletnimi socialnimi omrežji	samopodoba in spletna socialna omrežja	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
D104	<i>in sem mnenja, da jih starši preveč pustijo za socialnimi omrežji oziroma ne ukrepajo, ko vidijo spremembe</i>	pomanjkanje starševskega nadzora	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
D105	<i>oziroma se o tem vsaj ne pogovarjajo</i>	pomanjkanje komunikacije med otroci in starši	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
D106	<i>Spet je odvisno, kakor si jo vzamejo in kako jih pri tem omejujejo starši.</i>	pomanjkanje starševskega nadzora	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
D107	<i>Slej ko prej upam, da odrastejo, predvsem ti mlajši mladi duševno in začnejo bolj jasno ločevati realnost od fake sveta.</i>	ne ločevanje resnice in laži	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
D108	<i>Kar se pa bremena tiče, pa po mojem mnenju si postavijo nekakšne over the night standarde oziroma popolnoma nerealne cilje, recimo Kardashian wannabe ljudje, plastike Jeniffer Lopez, rit recimo.</i>	postavitev nerealnih ciljev v kratkem časovnem okvirju	postavitev nerealnih ciljev	Breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
D109	<i>Ljudje tega ne vejo, dokler ne naredijo raziskave, kako je to možno in before/after stvari</i>	ne ločevanje resnice in laži	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja

D110	<i>Še vedno pa je razlika med pomom vedeti in se zavedati. Prej ko se zavemo, prej se sprijaznimo z določenimi zadevami, ki so "out of our hand" in jih ne moremo spremeniti.</i>	ne ločevanje resnice in laži	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
D111	<i>Ja, tko na splošno, če opaziš, da ti škodi oziroma da ti stvar preprosto ni všeč, se čim prej odstrani</i>	če nekaj škodi, to stvar odstrani	škodljivo stvar odstrani	nudjenje pomoči	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
D112	<i>Če se začutiš, da padaš v brezno, išči pomoč</i>	če je breme pretežno, išči pomoč	poišči potrebno pomoč	nudjenje pomoči	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
E1	<i>Uporabljam Facebook, Instagram in TikTok</i>	uporablja Facebook, Instagram, TikTok		uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
E2	<i>Am Facebook za komunikacijo s kolegi s faksa</i>	Facebook uporablja za komunikacijo	komunikacija	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
E3	<i>Instagram za kontakt s prijatelji</i>	Instagram uporablja za kontaktiranje	ohranjanje stikov	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
E4	<i>in Tiktok za zabavo</i>	TikTok uporablja za zabavo	zabava	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
E5	<i>Facebook odprem mogoče 1-krat na teden, da vidim, če je kdo kej pisal v skupine, v kerih sem.</i>	Facebook uporablja redko	redka uporaba	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
E6	<i>Instagram odprem večkrat na dan, za kakih 5 minut na enkrat</i>	Instagram uporablja večkrat na dan	pogosta uporaba	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
E7	<i>TikTok gledam kar neki časa na dan,</i>	TikTok uporablja dalj časa na dan	pogosta uporaba	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
E8	<i>še posebej če nimam velik za delat tist dan, recimo da ene 2 uri na dan.</i>	2 uri na dan porabi za spletna socialna omrežja	pogosta uporaba	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja

E9	<i>Mami je bla kr stroga glede teha in sm prvi mail in Facebook dobila v 9. razredu osnovne šole.</i>	Facebook dobila pri 15. letih	starost ob prvem stiku	prvi stik s spletnimi socialnimi omrežji	spletna socialna omrežja
E10	<i>Instagrama nism mela do 2. letnika srednje.</i>	Instagram dobila pri 16. letih	starost ob prvem stiku	prvi stik s spletnimi socialnimi omrežji	spletna socialna omrežja
E11	<i>Prednosti je recimo lažje ohranjanje stikov z ljudmi, za pogovor je le potreben internet in ni ti treba plačat klicev in sms-jev</i>	lažje ohranjanje stikov	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
E12	<i>in za spremljanje življenj prijateljev, znancev,</i>	spremljanje oseb	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
E13	<i>tud spoznavanje novih ljudi.</i>	spoznavanje novih ljudi	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
E14	<i>Slabosti bi ble pa to, da ljudje ne vedno vedno s kom se zares pogovarjajo, ko spoznavajo nove ljudi prek socialnih omrežij,</i>	nevednost o drugi osebi	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
E15	<i>lahko tud verjamejo vsemu, kar preberejo na internetu</i>	naivnost	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
E16	<i>ali pa negativno vplivajo na njihovo samopodobo.</i>	negativni učinek na samopodobo	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
E17	<i>Pritegnejo me ljudje, ki jih "poznam", kot so glasbeniki, igralci, bandi ali YouTube-erji.</i>	spremljanje znanih oseb	slavne osebe	spremljanje oseb	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
E18	<i>Najbolj me pritegnejo vsebine, kot so True crime dokumentarci oziroma podcasti</i>	spremljanje dokumentarcev	filmi	spremljanje vsebin	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
E19	<i>kratki in smešni videi živali</i>	kratki videi živali	živali	spremljanje vsebin	vsebine na spletnih socialnih omrežjih

E20	<i>kaj o modi itd.</i>	spremljanje mode	moda	spremljanje vsebin	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
E21	<i>Take stvari me zanimajo</i>	/	/	/	/
E22	<i>ali pa so mi zabavne</i>	/	/	/	/
E23	<i>in delujejo protistresno oziroma razbremenjujoče</i>	spremljanje razbremenjujočih vsebin	razbremenjujoče vsebine	spremljanje vsebin	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
E24	<i>Odvisno od koga je objava</i>	/	/	/	/
E25	<i>Če gledam socialna omrežja slavnih oseb, se mi zdi velik objavljen lažnih</i>	veliko objav slavnih oseb je lažnih	lažne objave slavnih oseb	kritičnost objav	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
E26	<i>ali pa vedno nekaj promovirajo in ne deluje pristno</i>	promocije ne delujejo pristno	ne pristnost objav	kritičnost objav	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
E27	<i>Če pa gledam objave ljudi, ki jih poznam, pa se mi zdijo dokaj resnične in pristne.</i>	objave poznanih oseb so pristne	objave poznanih ljudi so pristne	kritičnost objav	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
E28	<i>Nekateri seveda veliko objavljajo in tako objave že malo izgubijo svoj pomen/namen</i>	veliko objav zmanjša njihov pomen	prevečkratno objavljanje nesmiselno	kritičnost objav	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
E29	<i>Pa ubistvu ne</i>	objave je niso prizadele	lasten odziv na objave	Odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
E30	<i>Vem, da je veliko stvari na internetu, ki niso resnične</i>	veliko objavljenih stvari je lažnih	lažne objave	kritičnost objav	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
E31	<i>in se tako ne vpletam čustveno v objave.</i>	se ne obremenjuje preveč	lasten odziv na objave	Odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih

E32	<i>Dobr, mogoče to zdej na zadnje so me objave novic k so prihajale iz ZDA, o splavu in pravicah LGBTQ+ oseb, so me kr orng razkrle</i>	objave so jo razjezile	lasten odziv na objave	Odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
E33	<i>Ne objave same, pač ne njihov izgled, ampak novice, k so jih objavljaj, vsebina no.</i>	objave so jo razjezile	lasten odziv na objave	Odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
E34	<i>Sama se zlo zavzemam za te stvari in vem kr dost o njih</i>	spremljanje specifičnih tematik	specifične tematike (LGBTQ+, splav)	spremljanje vsebin	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
E35	<i>pa še takrt sm bla v Belgiji na izmenjavi in smo mel projekte na to temo.</i>	imela projekte na specifične tematike	specifične tematike (LGBTQ+, splav)	spremljanje vsebin	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
E36	<i>Mislim objavljam stvari na Instagramu</i>	objavlja na Instagramu	/	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
E37	<i>na drugih bolj le konzumiram in ne objavljam sama.</i>	bolj opazuje stvari kot objavlja	večje spremljanje kot objavljanje	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
E38	<i>Zdej objavljam slike svojih domačih živali, saj so zelo luškane in meni polepšajo dan, če vidim, da kdo objavi svoje domače živali.(</i>	objavljanje slik domačih živali	slike živali	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
E39	<i>Objavljam knjige, ki sem jih prebrala, morda pa kdaj kod želi prebrati isto.</i>	objavlja prebrane knjige	slike knjig	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
E40	<i>Kdaj objavim sliko sebe, če menim, da zgleda slika dobro.</i>	občasno objavi sliko sebe	lastne slike	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
E41	<i>Ne.</i>	nikoli ni objavila lažno objavo	lastne lažne objave	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih

E42	<i>Kdaj pa kdaj na Instagramu objavim kšn story s kakim filtrom</i>	objavljena "zgodba" s filtrom	uporaba filtrov	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
E43	<i>ampak taki filtri, da se vid, da je filter, kt so ti k majo tko rože al pa gobice okol tvojga obraza.</i>	objavljena "zgodba" s filtrom	uporaba filtrov	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
E44	<i>Treba je biti previden komu dovoliš, da vidi tvoje objave</i>	potrebna je previdnost pri deljenju objav	previdnost pri objavljanju	varnost	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
E45	<i>Bolj varno je, da so profili privatni</i>	postavitev profilov v zasebnost	postavitev profilov v zasebnost	varnost	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
E46	<i>Poznam. Samopodoba vidim kot, kako oseba vidi samega sebe.</i>	samopodoba je osebno videnje sebe	samopodoba kot videnje samega sebe	samopodoba	duševno zdravje
E47	<i>Lahko je pozitivna ali negativna, nanjo pa vpliva veliko dejavnikov.</i>	samopodoba lahko pozitivni ali negativna	samopodoba lahko pozitivna ali negativna	samopodoba	duševno zdravje
E48	<i>Pač kako oseba vidi sebe in kakšen odnos ima sama s seboj.</i>	kako oseba vidi sebe in odnos do sebe	samopodoba kot videnje sebe in odnosa do sebe	samopodoba	duševno zdravje
E49	<i>Sem ja</i>	je razmišljala o povezavi	duševno zdravje je povezano s spletnimi socialnimi omrežji	samopodoba in spletna socialna omrežja	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
E50	<i>Tu spet pridemo nazaj na lažne objave slavnih oseb,</i>	objave slavnih oseb so lažne	lažne objave slavnih oseb	kritičnost objav	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
E51	<i>ker velikokrat objavijo photoshopirane slike,</i>	objava photoshopiranih slik	objava predelanih slik	kritičnost objav	vsebine na spletnih socialnih omrežjih

E52	<i>ki povzročijo, da se ljudje z njimi primerjajo</i>	posledično primerjanje s slikami	primerjanje z objavljenimi slikami	samopodoba in spletna socialna omrežja	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
E53	<i>in želijo biti točno taki</i>	želja biti enak	želja biti enak	samopodoba in spletna socialna omrežja	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
E54	<i>kar pa ni mogoče, saj slike niso resnične</i>	objavljene slike neresnične	lažne objave	kritičnost objav	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
E55	<i>Sem ja</i>	občutila je spremembe v svoji samopodobi	lastna izkušnja	samopodoba	duševno zdravje
E56	<i>Ko sem bila v osnovki, sem želela imeti tako telo kot punce na Tumblerju</i>	primerjava z objavljenimi slikami	primerjanje z objavljenimi slikami	samopodoba in spletna socialna omrežja	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
E57	<i>Najpomembneje je bilo, da se njihova stegna niso dotikala in so imele thigh gap</i>	primerjava z objavljenimi slikami	primerjanje z objavljenimi slikami	samopodoba in spletna socialna omrežja	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
E58	<i>Tega sem si tako želela, da sem začela na veliko hujšati, ampak moje telo očitno ni namenjeno, da bi tako izgledalo.</i>	poseg v telo z dietami	poseg v telo z dietami	samopodoba in spletna socialna omrežja	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
E59	<i>Je bilo težko sprejeti, po resnici povedano</i>	težko sprejeti, da ni enaka	težko sprejeti drugačnost	samopodoba in spletna socialna omrežja	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
E60	<i>Pojem poznam dobro, saj imam sama diagnosticirano anksioznost</i>	anksioznost pozna, ker jo ima	ima diagnozo anksioznosti	anksioznost	duševno zdravje
E61	<i>Jaz jo vidim kot občutek strasa, ki ni več samo stres, ampak nekaj bolj neprijetnega.</i>	občutek zelo neprijetnega stresa	anksioznost kot neprijeten stres	anksioznost	duševno zdravje
E62	<i>Občutek se pojavi, ker ga je nekaj sprožilo ali pa se pojavi od nikoder in noče in noče stran</i>	pojavnost občutka zaradi sporžilca ali brez	anksioznost se pojavi s sprožilcem ali brez	anksioznost	duševno zdravje

E63	<i>Ne.</i>	ni občutila anksioznosti po uporabi spletnih socialnih omrežij	anksioznost ni bila posledica spletnih socialnih omrežij	anksioznost	duševno zdravje
E64	<i>Vsa moja spletna omrežja so privarna</i>	postavitev profilov v zasebnost	postavitev profilov v zasebnost	varnost	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
E65	<i>tako da ne dovolim, da bi kdor koli videl kaj objavljam,</i>	postavitev profilov v zasebnost	postavitev profilov v zasebnost	varnost	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
E66	<i>prav tako blokiram osebe, če objavljajo nekaj, kar mi ni všeč</i>	blokiranje neznanih oseb	blokiranje neznanih oseb	varnost	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
E67	<i>Lahko bi rekla, da ja, so me objave deklet, kot katere sem želela izgledati, spravile v nekakšen tesnobni položaj</i>	slaba samopodoba privedla do anksioznosti	je povezava med samopodobo in anksioznostjo	samopodoba in anksioznost	duševno zdravje
E68	<i>saj me je bilo strah, da če ne bom zgedala tako</i>	strah pred drugačnostjo	strah biti drugačen	samopodoba in anksioznost	duševno zdravje
E69	<i>da me nihče ne bo imel rad.</i>	strah, da je ne bo imel nihče rad	strah biti nevšečen	samopodoba in anksioznost	duševno zdravje
E70	<i>Well, imam prav tako diagnosticirano manjšo depresijo.</i>	depresijo pozna, ker jo ima diagnosticirano	ima diagnozo depresije	depresija	duševno zdravje
E71	<i>Zame je to občutek teže, ki ne želi iti stran.</i>	občutek trdovratne teže	depresija kot trdovrانا težja	depresija	duševno zdravje
E72	<i>Je lahko zelo močen ali pa močen le toliko časa, da oseba ve, da je tam in da nekaj ni v redu</i>	intenzivnost lahko zelo močna ali le prisotna	depresija v različnih intenzitetah	depresija	duševno zdravje

E73	<i>v nekaterih primerih ja</i>	sprožitev depresije zaradi spletnih socialnih omrežij	depresija zaradi spletnih socialnih omrežij	depresija	duševno zdravje
E74	<i>ker sem se zaradi njih počutila slabo glede same sebe</i>	slabo počutje zaradi spletnih socialnih omrežij	depresija zaradi spletnih socialnih omrežij	depresija	duševno zdravje
E75	<i>Najprej na nikogar</i>	po pomoč k nikomer	samopomoč	pomoč	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
E76	<i>ko pa je tesnoba postala premočna, sem se obrnila na mami</i>	ob preveliki tesnobi pomoč mame	pomoč mame	pomoč	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
E77	<i>s katero sva poiskali psihiatrinjo</i>	skupaj poiskali psihiatrinjo	iskanje strokovne pomoči	pomoč	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
E78	<i>Am, drgač se nism tko na nobenga obrnila, poskušala sm use sama uredit, brez pomoči drugih,</i>	sprva pomoč sami sebi	samopomoč	pomoč	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
E79	<i>pol pa sm prosila mami</i>	kasneje pomoč mame	pomoč mame	Pomoč	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
E80	<i>Kar se vrstnikov tiče, bi kdaj pa kdaj nardila kak self-depreciating joke, sam bi bli pol prjatli tko, ja same pr men al pa neki tazga</i>	namignila prijateljem, a pomoči ni dobila	prijatelji niso zaznali prošnje za pomoč	Pomoč	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
E81	<i>Pol k je res slabo ratal, sm pa ja na mami,</i>	ko je bilo stanje slabo, pomoč mame	iskanje pomoči ob nevzdržnosti	Pomoč	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
E82	<i>pa še to ne, da bi se midve o tem pogovarjali, ampak samo to, da bi jst potrebovala pomoč</i>	le omenila potrebo po pomoči, brez pogovora	pomoč mame	Pomoč	duševno zdravje in spletna socialna omrežja

E83	<i>Poskušala bi se z njim pogovori</i>	ponudila pogovor	pogovor	nudenje pomoči	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
E84	<i>in mu oziroma jim dati vedeti, da če kaj potrebujejo, sem tu za njih.</i>	ponudila podporo	podpora	nudenje pomoči	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
E85	<i>Mislim, da imajo lahko velik vpliv na mlade in kako sami vidijo sebe.</i>	velik učinek na samopodobo mladih	učinek na samopodobo	samopodoba in spletna socialna omrežja	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
E86	<i>Prav tako pripomorejo k samodiagnosticiranju mladih, ki preko interneta kar nabirajo, kaj vse je narobe z njimi, ne da bi vedeli strokovnjaka.</i>	samodiagnosticiranje mladih brez posveta strokovnjaka	samodiagnosticiranje brez posveta strokovnjaka	samopodoba in spletna socialna omrežja	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
E87	<i>Osebnostno mislim da imajo prednosti in slabosti</i>	spletna socialna omrežja imajo prednosti in slabosti	prednosti in slabosti spletnih socialnih omrežij	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
E88	<i>Seveda je priročno, če lahko oseba vse naredi preko telefona ali računalnika,</i>	priročnost opravljanja opravil kjer koli	priročnost opravljanje opravil	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
E89	<i>toda nekatere stvari menim, da je bolje urediti ena na ena.</i>	nekatere stvari bolje opraviti v živo	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
E90	<i>Ma mogoč to, da kamor kol greš, morš met telefon pr seb</i>	obveza imeti telefon pri sebi	imeti primerno tehnologijo	Breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
E91	<i>če za nč družga pa vsaj za poslušanje glasbe.</i>	obveza imeti telefon pri sebi	imeti primerno tehnologijo	Breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
E92	<i>Itak vsake toliko gledaš pol po teh omrežjih, kar se mi pomoje zdi tud mal obremenjujoče, da ne bi slučajno kej zamudu</i>	ves čas spremljaš, da ne bi česa zamudil	strah pred zamujenim	breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja

F1	<i>Uporabljam TikTok, Instagram, Snapchat, Pinterest, YouTube</i>	uporablja TikTok, Instagram, Snapchat, Pinterest in YouTube		uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
F2	<i>Ja, TikTok uporabljam za gledanje videou</i>	TikTok uporablja za gledanje videov	gledanje videov	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
F3	<i>in tudi ustvarjanje, saj v tem uživam</i>	TikTok uporablja za ustvarjanje videov	ustvarjanje videov	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
F4	<i>Instagram uporabljam za spremljanje različnih vsebin, predvsem ljudi</i>	spremljanje ljudi	spremljanje oseb	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
F5	<i>Snapchat uporabljam za komuniciranje z bližnjimi.</i>	Snapchat uporablja za komunikacijo	komunikacija	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
F6	<i>Pinterest uporabljam za iskanje različnih navdihov.</i>	Pinterest uporablja za iskanje navdiha	iskanje navdiha	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
F7	<i>Youtube pa za ogled poučnih vsebin in videou za komedije.</i>	YouTube uporablja za gledanje videov	gledanje videov	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
F8	<i>Vsa socialna omrežja našeta zgoraj uporabljam skozi dan</i>	vsa spletna socialna omrežja uporablja skozi dan	pogosta uporaba	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
F9	<i>Največ časa preživim na TikToku</i>	največ časa na TikToku	najpogosteje uporaba TikToka	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
F10	<i>predvsem zaradi hitrih vsebin, katere so mi zanimive, saj se kar hitro naveličam dolgih videou.</i>	raje gleda kratke vidoe kot dolge	gledanje videov	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
F11	<i>Snapchat uporabljam že od devetega razreda osnovne šole</i>	Snapchat dobila pri 14. letih	starost ob prvem stiku	prvi stik s spletnimi socialnimi omrežji	spletna socialna omrežja

F12	<i>Instagram prav tako, torej pr ene 15. letih.</i>	YouTube uporablja za gledanje videov	starost ob prvem stiku	prvi stik s spletnimi socialnimi omrežji	spletna socialna omrežja
F13	<i>Youtube imam že od prej</i>	YouTube uporablja od prej	starost ob prvem stiku	prvi stik s spletnimi socialnimi omrežji	spletna socialna omrežja
F14	<i>Vsa ostala omrežja pa sem si naredila pred približno petimi leti</i>	ostala spletna socialna omrežja uporablja od 16.leta	starost ob prvem stiku	prvi stik s spletnimi socialnimi omrežji	spletna socialna omrežja
F15	<i>Okej, bom tko. YouTube ma prednosti te, amm, predvsem te, da lahko najdeš vse vrste vsebin</i>	raznoverstnost vsebin	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
F16	<i>Sama vidim predvsem prednost samih poučnih vsebin ter stvari, katere te nasmejejo</i>	poučne vsebine	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
F17	<i>Sama rada spremljam različne haule deklet</i>	spremljanje oblačil	moda	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
F18	<i>Potem Instagram, tukaj vidim predvsem slabosti, saj je veliko filtrov pa photoshop-a</i>	prevladovanje filtrov je slabo	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
F19	<i>in hitro te lahko zavede ta svet, kr velik vsebin ni resničnih.</i>	ne ločevanje resnice in laži	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
F20	<i>Pol TikTok, prednost vidim v tem, da lahko ustvarjaš kratke videe, pri kerih sama zelo uživam</i>	ustvarjanje kratkih videov	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
F21	<i>Slabost pa je v tem, da je prisotnih veliko mladih ljudi, kateri še niso dopolnili 18 let.</i>	prisotnost mladoletnih oseb	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
F22	<i>Pinterest, am, tu pa vidim le prednosti</i>	vsebuje samo prednosti	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
F23	<i>in sicer objavljane različnih vsebin, katere te lahko navdušijo.</i>	objavljanje raznolikih vsebin	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja

F24	<i>Sama rada brskam med outfit inspo ter inspiracijami za dekor</i>	spremljanje inspiracij za dekoracijo	pridobivanje inspiracije	spremljanje vsebin	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
F25	<i>In pol še Snapchat, kjer je slabost predvsem uporaba filtrov, katerih pa, let's be honest, ne primanjkuje.</i>	prevladovanje filtrov je slabo	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
F26	<i>Privabijo me predvsem vsebine, kjer lahko gledam različne inspiracije za obleke ter lase</i>	spremljanje inspiracij za nego	nega	spremljanje vsebin	spletna socialna omrežja
F27	<i>Rada gledam tudi dekoracijo prostorov in hiš</i>	spremljanje dizajniranja	dizajn	spremljanje vsebin	spletna socialna omrežja
F28	<i>Na YouTubeu rada gledam ljudi, ker pokažejo svoje domove, kako so jih opremili.</i>	spremljanje dizajniranja	dizajn	spremljanje vsebin	spletna socialna omrežja
F29	<i>Rada gledam tudi inspiracije za nohte</i>	spremljanje nege	nega	spremljanje vsebin	spletna socialna omrežja
F30	<i>Nenazadnje pa rada tudi gledam videe o živalih, predvsem o tistih, ki jih imam doma</i>	spremljanje vsebin o živalih	živali	spremljanje vsebin	spletna socialna omrežja
F31	<i>Pa ja, lahko bi to rekla ja, da sm artistic</i>	/	/	/	/
F32	<i>Objave predvsem na Instagramu se mi sploh ne zdijo pristne</i>	objave na Instagramu niso pristne	ne pristnost objav	kritičnost objav	spletna socialna omrežja
F33	<i>predvsem življenje nekaterih oseb</i>	objave ljudi lažne	lažne objave	kritičnost objav	spletna socialna omrežja
F34	<i>Iz tega razloga mi je všeč TikTok, saj so tam vsebine bolj resnične</i>	TikTok vsebine bolj pristne	bolj pristne vsebine	kritičnost objav	spletna socialna omrežja
F35	<i>kr se ljudje tam bolj zavzemajo za samo resničnost</i>	zavzemanje za resničnost	bolj pristne vsebine	kritičnost objav	spletna socialna omrežja
F36	<i>predvsem se dotaknejo perečih tem danes.</i>	dotik raznolikih tem	raznolikost vsebin	kritičnost objav	spletna socialna omrežja
F37	<i>Ja ne vem, mental health recimo, to duševno zdravje</i>	dotik raznolikih tem	raznolikost vsebin	kritičnost objav	spletna socialna omrežja

F38	<i>pol kakih LGBTQ+ tem pa še marsikej družga</i>	dotik raznolikih tem	raznolikost vsebin	kritičnost objav	spletna socialna omrežja
F39	<i>Mogoče ne toliko prizadela mene, ker komentarji ni so leteli name, vendar me prizadenejo komentarji, ki jih vidim pod objavami drugih</i>	objava jo je prizadela	lasten odziv na objave	odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
F40	<i>Na primer dve isto spolni dekleti sta zanosili prek darovalca in je bilo veliko grdih komentarjev</i>	negativen odziv drugih ljudi	odziv drugih na objave	odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
F41	<i>Tako je. Objavljam na Instagramu storije kot so slike, ker imam rada aesthetic slike</i>	objavlja na "zgodbe" slike	slike sebe	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
F42	<i>Na TikToku pa tudi objavljam kratke posnetke, o mojem dnevu</i>	objavljanje kratkih videov	objavljanje kratkih videov	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
F43	<i>vendar ne delim osebnih stvari.</i>	previdnost pri objavljanju	previdnost pri objavljanju	varnost	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
F44	<i>Bolj se osredotočam na okolje okoli mene ter outfite</i>	objavljanje slik sebe	slike sebe	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
F45	<i>Izdelava takih posnetkov me veseli</i>	objavljanje videov jo veseli	objavljanje kratkih videov	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
F46	<i>Ubistvu nikoli nisem objavila nekaj kar ni resnično</i>	nikoli ni objavila lažno objavo	lastne lažne objave	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
F47	<i>mogoče ko sem bila na začetku s Snapchatom sem objavila sebe s filtrom,</i>	včasih objavila slike s filtrom	lastne lažne objave	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih

F48	<i>vendar pa še to s takim, k me ni čisto spremenil</i>	včasih objavila slike s filtrom	lastne lažne objave	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
F49	<i>Pojem samopodoba razumem kot dobro počutje v svojem telesu ter s sabo na splošno, s svojim življenjem.</i>	dobro počutje s samim sabo in s svojim življenjem	samopodoba kot dobro počutje s samim sabo	samopodoba	duševno zdravje
F50	<i>Sem ja</i>	je razmišljala o povezavi	duševno zdravje je povezano s spletnimi socialnimi omrežji	samopodoba in spletna socialna omrežja	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
F51	<i>Razmišljala sem v tem smislu, da socialna omrežja lahko tako zelo uničijo samopodobo</i>	spletna socialna omrežja lahko uničijo samopodobo	duševno zdravje je povezano s spletnimi socialnimi omrežji	samopodoba in spletna socialna omrežja	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
F52	<i>Predvsem pri ljudeh, kateri se konstantno primerjajo z drugimi</i>	spletna socialna omrežja lahko uničijo samopodobo	duševno zdravje je povezano s spletnimi socialnimi omrežji	samopodoba in spletna socialna omrežja	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
F53	<i>in ne vidijo sebe kot nekaj dobrega in posebnega, unikatnega.</i>	spletna socialna omrežja lahko uničijo samopodobo	duševno zdravje je povezano s spletnimi socialnimi omrežji	samopodoba in spletna socialna omrežja	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
F54	<i>Zavedati se moramo veliko laži na internetu</i>	zavedanje o objavljenih lažeh	lažne objave	kritičnost objav	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
F55	<i>zato ni vse res kar vidimo oziroma slišimo</i>	zavedanje o objavljenih lažeh	lažne objave	kritičnost objav	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
F56	<i>Ubistvu ne</i>	ni občutila anksioznosti po uporabi spletnih socialnih omrežij	anksioznost ni bila posledica spletnih socialnih omrežij	anksioznost	duševno zdravje

F57	<i>Pojem anksioznost razumem kot emocije strahu in napetosti</i>	občutki napetosti in strahu	anksioznost kot občutki napetosti in strahu	anksioznost	duševno zdravje
F58	<i>Predvsem izdajanje živcev</i>	slabi živci	anksioznost kot nervoza	anksioznost	duševno zdravje
F59	<i>Pa ja. Anksioznost sem začutila morda v gimnaziji, ko so prišle ven razne diete, katere so vsiljevale to v nas</i>	anksioznost pojavila v gimnaziji zaradi diet	lastna izkušnja	anksioznost	duševno zdravje
F60	<i>Am, ma ne vem, mogoče samopodoba</i>	slabša samopodoba pred anksioznostjo	samopodoba pojavila pred anksioznostjo	samopodoba in anksioznost	duševno zdravje
F61	<i>anksioznost pa kmal za tem, ne vem, k je blo vedno več</i>	slabša samopodoba pred anksioznostjo	samopodoba pojavila pred anksioznostjo	samopodoba in anksioznost	duševno zdravje
F62	<i>oziroma k je blo vedno več pozornosti na tvojo zunanost, predvsem na Instagramu</i>	posledice so se začele kazati ob povečani pozornosti	samopodoba pojavila pred anksioznostjo	samopodoba in anksioznost	duševno zdravje
F63	<i>Depresija zame pomeni, prevelike negativne emocije, bodisi glede življenja ali okolja okoli sebe</i>	skupek negativnih čustev zaradi različnih razlogov	depresija kot skupek negativnih čustev	depresija	duševno zdravje
F64	<i>Tudi preveliko overthikanje</i>	prekomerno razmišljanje	depresija kot prekomerno razmišljanje	depresija	duševno zdravje
F65	<i>Nikoli nisem občutila depresivnosti</i>	nikoli ni občutila depresije	nima lastne izkušnje	depresija	duševno zdravje
F66	<i>Občutila pa sem velikokrat overthikanje zaradi najmanjših stvari</i>	velikokrat prekomerno razmišlja	depresija kot prekomerno razmišljanje	depresija	duševno zdravje
F67	<i>Vendar predvsem zaradi sama sebe in ne zaradi socialnih omrežij</i>	prekomerno razmišljanje ni posledica spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja niso povzročitelj	depresija	duševno zdravje

F68	<i>Obrnila bi se najprej na svojo mami</i>	pomoč iskala najprej pri mami	pomoč mame	pomoč	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
F69	<i>ker je to oseba, na kero se lahko obrnem ne glede na vse</i>	mami lahko zaupa vse	pomoč mame	pomoč	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
F70	<i>Obrnila pa bi se tudi na svojega fanta</i>	po pomoč k fantu	pomoč fanta oziroma punce	pomoč	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
F71	<i>in mogoče čez neki časa tudi na ožji krog prijateljic</i>	po pomoč k prijateljem	pomoč prijateljev	pomoč	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
F72	<i>Dvomim, da bi se obrnila na strokovnjaka za to</i>	ne bi se obrnila na pomoč k strokovnjaku	pomoč strokovnjaka ni na prvem mestu	pomoč	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
F73	<i>Mislm kot oseba težko zaupam drugi osebi, katero ne poznam, zato.</i>	težko zaupati neznani osebi	pomoč strokovnjaka ni na prvem mestu	pomoč	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
F74	<i>Najprej bi dolgo časa opazovala spremembe v vedenju</i>	opazovala bi spremembe	opazovanje sprememb pri osebi	nudenje pomoči	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
F75	<i>in morda čakala, če bi mi oseba sama povedala</i>	počakala, da oseba sama pove	ne vsiljevati pomoči	nudenje pomoči	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
F76	<i>Sam ne bi pa silila vanjo,</i>	ne bi silila v osebo	ne vsiljevati pomoči	nudenje pomoči	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
F77	<i>maybe bi jo vprašala le, da se lahko zanese name,</i>	lahko se zanese na njo	podpora	nudenje pomoči	duševno zdravje in spletna socialna omrežja

F78	<i>da sem lahko njen zaupnik</i>	ji lahko zaupajo	nudi zaupanje	nudenje pomoči	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
F79	<i>Sam bi vsekakor poskušala pomagati</i>	vsekakor bi pomagala	ponudila bi pomoč	nudenje pomoči	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
F80	<i>Ufff, socialna omrežja se mi zdijo največji faktor, zaradi česar posamezniki oziroma mladina občuti razne negativne občutke</i>	spletna socialna omrežja največji faktor negativnih občutkov	negativni občutki o sebi	breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
F81	<i>Na socialnih omrežjih je veliko lažnih stvari</i>	veliko lažnih objav	lažne objave	kritičnost objav	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
F82	<i>in ozadja ne vidimo, zato če v socialna omrežja pristopiš z ne vedenjem o tem se lahko kaj hitro zapleteš v težave z duševnim zdravjem</i>	ne zavedanje o nevarnosti lahko pripelje do težav v duševnem zdravju	ne zavedanje lahko nevarno	kritičnost objav	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
F83	<i>Z vsakim pojavom omrežij in novih trendih se mi zdi huje</i>	novi trendi stanje le slabšajo	lažne objave	kritičnost objav	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
F84	<i>Vsak bi tudi dan danes bi rad bil influencer v čemer vidim velik minus</i>	biti influencer ni vedno dobro	biti influencer ni vedno dobro	kritičnost objav	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
F85	<i>Plus starost določenih mladih je tud vprašljiva</i>	starost nekaterih vprašljiva	neprimerna starost uporabnikov	kritičnost objav	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
F86	<i>mislm določeni so ful premladi za uporabljanje ne vem TikToka, al pa ne vem tud Instagrama</i>	nekateri so premladi za uporabo	neprimerna starost uporabnikov	kritičnost objav	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih

F87	<i>Menim, da mladi to doživljajo slabo</i>	nekateri so premladi za uporabo	neprimerna starost uporabnikov	kritičnost objav	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
F88	<i>saj se v veliki večini ne zavedajo kako velik vpliv ima na njih</i>	nezavedanje o nevarnostih	ne zavedanje lahko nevarno	kritičnost objav	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
F89	<i>Če pogledamo na javnih mestih 80% mladih ima v roki telefon</i>	telefoni ves čas v uporabi	imeti primerno tehnologijo	breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
F90	<i>in se tudi v družbi ukvarja s telefonom</i>	telefoni ves čas v uporabi	imeti primerno tehnologijo	breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
F91	<i>To se mi zdi velik minus, ter nazadovanje mladostnikov</i>	telefoni ves čas v uporabi	imeti primerno tehnologijo	breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
F92	<i>Tudi ni več komuniciranja</i>	pomanjkanje komuniciranja	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
F93	<i>saj vsi živijo v nekih ne realnih svetovih, žal</i>	premik v virtualni svet	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
F94	<i>Žalostno je tudi da odštejemo toliko denarja za telefone tablice in podobno</i>	telefoni stanejo kar nekaj denarja	finančni zalogaj	breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
F95	<i>katere pa nas potem zatrupe z omrežji</i>	telefoni ves čas v uporabi	imeti primerno tehnologijo	breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
F96	<i>in ne vidimo več lepega pomena življenja in druženja med seboj</i>	premik v virtualni svet	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
G1	<i>Uporabljam Instagram, Snapchat</i>	uporablja Instagram in Snapchat		uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
G2	<i>Da ostanem v stiku z ljudmi.</i>	uporablja za ohranjanje stikov	ohranjanje stikov	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja

G3	<i>Instagram tudi zato, ker rad gledam zanimive slike</i>	Instagram uporablja za gledanje slik	gledanje slik	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
G4	<i>Ne vem, kaki avtomobili recimo</i>	gledanje avtomobilov	avtomobili	spremljanje vsebin	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
G5	<i>Am, eno uro, uro pa pol na dan</i>	malo porabljenega časa na spletnih socialnih omrežjih	redka uporaba	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
G6	<i>Prednosti to, da mam velik prijatelj po svetu in s pomočjo socialnih omrežij, lahko lažje ostanem v stiku z njimi.</i>	ohranjanje stikov	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
G7	<i>Am slabosti pa včasih zapraviš svoj čas zelo neproduktivno</i>	neproduktivno porabljen čas	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
G8	<i>Am, tko k sm prej reku vsebine z avtomobili</i>	vsebine z avtomobili	avtomobili	spremljanje vsebin	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
G9	<i>objave mojih prijateljev, to</i>	spremljanje objav prijateljev	objave prijateljev	spremljanje oseb	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
G10	<i>Že od nekdaj mam rad avtomobile in rad sledim industriji</i>	rad ima avtomobile in spremlja industrijo	avtomobili	spremljanje vsebin	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
G11	<i>Na internetu je veliko vsebin, katerim ne moraš zaupati</i>	veliko lažnih objav	lažne objave	kritičnost objav	spletna socialna omrežja
G12	<i>ker gre za mnenja ljudi, tko da bi to reku</i>	mnenja ljudi so subjektivna	mnenja ljudi so subjektivna	kritičnost objav	spletna socialna omrežja
G13	<i>Ja so objavljene resnične stvari</i>	objavljene so tudi resnične objave	objavljene tudi resnične objave	kritičnost objav	spletna socialna omrežja
G14	<i>sam je pa tud velik predelanih</i>	veliko objav je predelanih	lažne objave	kritičnost objav	spletna socialna omrežja

G15	<i>Ne.</i>	ne objavlja pogosto	ne objavlja pogosto	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
G16	<i>Zelo redko, enkrat na dva meseca če že</i>	ne objavlja pogosto	ne objavlja pogosto	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
G17	<i>Slike, ki jih naredim sam in se mi zdijo zanimive in mislim, da bi bile zanimive tudi drugim</i>	objavi avtorske slike	avtorske slike	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
G18	<i>Ne</i>	ni objavila lažnih objav	lastne lažne objave	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
G19	<i>Ja, samopodobo razumem tako oziroma kot kako jaz vidim samega sebe, v kontekstu do ostalih</i>	videti samega sebe v kontekstu do drugih	samopodoba kot videnje sebe v primerjavi z drugimi	samopodoba	duševno zdravje
G20	<i>Sem ja. Ja, glede na to, kar objavim, lahko da me bojo ljudje videli drugače</i>	je razmišljal o povezavi	duševno zdravje je povezano s spletnimi socialnimi omrežji	samopodoba in spletna socialna omrežja	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
G21	<i>Sem</i>	je opazil spremembe v samopodobi po uporabi	duševno zdravje je povezano s spletnimi socialnimi omrežji	samopodoba in spletna socialna omrežja	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
G22	<i>Ja, včasih se počutiš slabo, ker nekateri živijo boljše življenje kot</i>	slabše počutje po uporabi	duševno zdravje je povezano s spletnimi socialnimi omrežji	samopodoba in spletna socialna omrežja	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
G23	<i>in delajo bolj zabavne stvari.</i>	primerjava z drugimi ljudmi	duševno zdravje je povezano s spletnimi socialnimi omrežji	samopodoba in spletna socialna omrežja	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
G24	<i>Neprijeten občutek, da stvari ne bojo v redu</i>	neprijeten občutek o prihodnosti	anksioznost kot neprijeten občutek o prihodnosti	anksioznost	duševno zdravje
G25	<i>in da nisi vreden stvari, ki jih imaš</i>	nevrednost stvari, ki jih imaš	anksioznost kot občutek nevrednosti	anksioznost	duševno zdravje

G26	<i>Sem ja. Ja, ker ostali delajo boljše stvari in dobim občutek, da bi tudi jaz moral delat velike stvari</i>	anksioznost občutil v primerjavi z drugimi	lastna izkušnja	anksioznost	duševno zdravje
G27	<i>Am, ma kar istočasno</i>	slabo samopodobo in anksioznost občutil istočasno	samopodoba in anksioznost nastopili istočasno	samopodoba in anksioznost	duševno zdravje
G28	<i>Če pa že morm določiti pa bi reku anksioznost</i>	anksioznost se je pojavila malo pred samopodobo	anksioznost nastopila pred samopodobo	samopodoba in anksioznost	duševno zdravje
G29	<i>Kot težek občutek, ki noče iti stran</i>	trdovraten občutek	depresija kot trdovraten občutek	depresija	duševno zdravje
G30	<i>Zjutraj se zbudiš in sploh nočeš vstati iz postelje</i>	ne zmožnost opravljanja vsakodnevnih stvari	depresija kot nezmožnost normalnega funkcioniranja	depresija	duševno zdravje
G31	<i>Ja</i>	je občutil depresijo	lastna izkušnja	depresija	duševno zdravje
G32	<i>Ne. Vzrok je bil nekaj popolnoma drugega</i>	depresijo sprožilo nekaj drugega	lastna izkušnja	depresija	duševno zdravje
G33	<i>Obrnil bi se na družino</i>	po pomoč k družini	pomoč družine	pomoč	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
G34	<i>Ja, če bi imel denar in zdravstveno zavarovanje bi se že zdaj obrnil na strokovnjaka</i>	strokovna pomoč odvisna od financ	finančni zalogaj	breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
G35	<i>Ja, samo če moraš vse sam plačati, da prideš na vrsto ko ti rabiš pomoč, to stane in tega denarja nimam</i>	ne zmožnost plačati strokovno pomoč	finančni zalogaj	breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
G36	<i>Povedal bi jim, da sem tu</i>	nudil bi jim podporo	podpora	nudenje pomoči	duševno zdravje in spletna socialna omrežja

G37	<i>da jim prisluhnem</i>	poslušal bi jih	poslušanje	nudenje pomoči	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
G38	<i>in se z njimi pogovoril</i>	pogovor z njimi	pogovor	nudenje pomoči	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
G39	<i>Pač pomagal bi kolikor sam lahko</i>	pomagal po svojih zmožnostih	pomoč kolikor lahko	nudenje pomoči	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
G40	<i>Mlajše kot so generacije, večji vpliv imajo nanje ta socialna omrežja.</i>	spletna socialna omrežja imajo večji učinek na mlajše	nevarna uporaba za mlajše otroke	kritičnost objav	spletna socialna omrežja
G41	<i>Še posebej dekleta, zaradi neuresničljivih telesnih standardov.</i>	lepotni standardi imajo velik učinek na dekleta	nevarnost lepotnih standardov	Breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
G42	<i>Otroci dobivajo vedno mlajši telefone</i>	telefoni vedno prej otrokom	prehiter stik s telefoni	kritičnost objav	spletna socialna omrežja
G43	<i>starši porinejo v roke otrok in dojenčkov telefone in ipade, da se z njimi zamotijo.</i>	telefoni vedno prej otrokom	prehiter stik s telefoni	kritičnost objav	spletna socialna omrežja
G44	<i>Ljudje imajo stvari na internetu za več vredne kot tiste iz resničnega življenja</i>	virtualni svet bolj zaželen	virtualni svet bolj zaželen	kritičnost objav	spletna socialna omrežja
G45	<i>Torej, mislim da ja.</i>	občutijo breme	breme se občuti med uporabo	Breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
G46	<i>Če se tega ne zavedajo takoj, se zavejo kasneje, k je pa lahko že prepozno in imajo že kar nekaj težav</i>	zavedanje o težavah včasih prepozno	zavedanje o težavah včasih prepozno	Breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
G47	<i>tudi z depresijo</i>	težave z depresijo	lastna izkušnja	depresija	duševno zdravje
G48	<i>predvsem pa s slabo samopodobo</i>	težave s samopodobo	težave s samopodobo	samopodoba	duševno zdravje

G49	<i>in dojemanjem tega, kaj je resnično in kaj ne</i>	ne ločevanje resnice in laži	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
H1	<i>Uporabljam socialna omrežja kot so Facebook, WhatsApp, Youtube, Messenger in Pinterest</i>	uporablja Facebook, YouTube, Pinterest, Whatsapp in Messenger		uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
H2	<i>ker so brezplačna in najlažja za uporabo</i>	njihova uporaba je brezplačna in lahka	lahka uporaba	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
H3	<i>Uporabljam jih vsak dan</i>	uporablja vsak dan	pogosta uporaba	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
H4	<i>maksimalno dve uri na dan preko celega dne</i>	uporablja jih 2 uri na dan	pogosta uporaba	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
H5	<i>Približno pri 13-ih letih</i>	dobil jih je pri 13. letih	starost ob prvem stiku	prvi stik s spletnimi socialnimi omrežji	spletna socialna omrežja
H6	<i>Ja prednosti so, da lahko z ljudmi komuniciraš</i>	lahka komunikacija	komunikacija	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
H7	<i>kontaktiraš nekoga, da ti pove npr. kaj ste tisti dan počeli v šoli, če si manjkal,</i>	pridobivanje informacij o delu za šolo	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
H8	<i>se včasih kaj novega naučiš</i>	poučne vsebine	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
H9	<i>dobiš ideje</i>	pridobivanje idej	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
H10	<i>se razvedriš ali nasmeješ ob kakšni od objav, itd</i>	razbremenilne vsebine	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
H11	<i>Slabosti so pa, da npr. ti vsak uporabnik lahko sledi kje si in kaj počneš,</i>	možnost sledenja lokacije	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
H12	<i>te lahko nekdo izsiljuje</i>	izsiljevanje	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja

H13	<i>lahko nekdo zlorabi tvojo identiteto oz. profil</i>	zloraba identitete	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
H14	<i>Ena od slabosti je tudi to, da na neko slab komentar ali objavo ljudje različno reagirajo, nekateri dobro nekateri se pa s tem preveč obremenjujejo</i>	različni odzivi ljudi na objavljeno	odziv drugih na objave	odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
H15	<i>Ljudje, ki počnejo kar me zanima; znane osebnosti</i>	spremljanje slavnih oseb	slavne osebe	spremljanje oseb	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
H16	<i>Ker v svoje objave vlagajo trudi</i>	vložen trud v objave	slavne osebe	spremljanje oseb	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
H17	<i>ob spremljanju izvem kaj novega, ker počnejo kar me zanima...</i>	pridobivanje informacij	pridobivanje informacij	spremljanje vsebin	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
H18	<i>Kak šport, recimo</i>	spremljanje športa	šport	spremljanje vsebin	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
H19	<i>Odvisno</i>	resničnost objav ni vedno točno določena	resničnost in neresničnost objav	kritičnost objav	spletna socialna omrežja
H20	<i>nekatero objavo so mi všeč in vidim, da je tisti, ki je to objavil iskren</i>	prepozna pristnost objav	objavljene tudi resnične objave	kritičnost objav	spletna socialna omrežja
H21	<i>nekatero pa že od "daleč" vidim, da slike niso realistične (filtri),</i>	hitra opaznost lažnih objav	lažne objave	kritičnost objav	spletna socialna omrežja
H22	<i>neprimerne za javnost</i>	neprimernost objav	neprimernost	kritičnost objav	spletna socialna omrežja
H23	<i>ali pretirava z hvaljenjem</i>	pretirano hvaljenje	lažne objave	kritičnost objav	spletna socialna omrežja
H24	<i>in si mislim zakaj bi nekdo kaj takega objavil ali tako komentiral</i>	spraševanje o razlogu za objavo	iskanje razloga za objavo	kritičnost objav	spletna socialna omrežja

H25	<i>Da bi me kakšna objava zelo prizadela ne</i>	nobena objava ga ni prizadela	lasten odziv na objave	Odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
H26	<i>samo enostavno se naredim, da nečesa slabega nisem prebral ali slišal</i>	izoliranje od videnega	lasten odziv na objave	Odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
H27	<i>Nekatere objave me pa res razjezijo</i>	objave so ga razjezile	lasten odziv na objave	Odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
H28	<i>in sicer objave nekoga drugega na katerih sem omenjen ali prisoten na fotografijah kljub prošnji naj ta oseba tega ne objavi</i>	objave so ga razjezile	lasten odziv na objave	Odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
H29	<i>Ja, to je del mojega zasebnega življenja in brez mojega dovoljenja</i>	objave so ga razjezile	lasten odziv na objave	Odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
H30	<i>ne želim, da se informacije kje sem in kaj počnem kar "trosile" naokrog in bi to videli vsi.</i>	objave so ga razjezile	lasten odziv na objave	Odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
H31	<i>Ne</i>	ne objavlja pogosto	ne objavlja pogosto	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
H32	<i>Ker se mi to zdi nepotrebno</i>	objavljanje je nepotrebno	ne objavlja pogosto	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
H33	<i>mogoče se tud bojim zlobnih komentarjev</i>	strah pred negativnimi komentarji	lasten odziv na objave	odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
H34	<i>Ne, načeloma ne</i>	ni objavil lažnih objav	lastne lažne objave	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih

H35	<i>Mogoče sem poslal komu fotografijo s kakšnim filtrom</i>	poslal sliko s filtrom	lastne lažne objave	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
H36	<i>da bi jo objavil pa ne.</i>	ni objavil lažnih objav	lastne lažne objave	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
H37	<i>Na fotografijah sem uporabil filtre ali pa sem slike rahlo predelal zato, da bi jih spravi v smeh ali da bi preusmeril pozornost nase.</i>	uporabil filter z namenom preusmeritve pozornosti	lastne lažne objave	lastne objave	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
H38	<i>Ja, da moramo biti pri njihovi uporabi previdni,</i>	previdnost pri objavljanju	previdnost pri objavljanju	varnost	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
H39	<i>imeti svoja mnenja do objav</i>	imeti svoje mnenje do objavljenega	lasten odziv na objave	odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
H40	<i>in da jih ne uporabljamo kot prisilno sredstvo</i>	previdnost pri objavljanju	previdnost pri objavljanju	varnost	objavljanje na spletnih socialnih omrežjih
H41	<i>Da poznam. Samopodoba je neka celota vsakega človeka, po katerih se ljudje razlikujemo</i>	celota posameznika, po kateri se razlikujemo	samopodoba kot celota posameznika, po kateri se razlikujemo	samopodoba	duševno zdravje
H42	<i>Ta podoba vključuje lahko osebne vrednote ali stališča</i>	vključevanje osebnih vrlin in stališč	samopodoba kot vključenost stališč in osebnih vrlih	samopodoba	duševno zdravje
H43	<i>potem pogled na sebe in ostali svet in itak naše osebne lastnosti</i>	pogled nase in na svet	samopodoba kot pogled nase in na svet	samopodoba	duševno zdravje
H44	<i>Z našo osebno samopodobo tudi pokažemo sebe zunanjemu svetu in kako nas bo ta sprejel</i>	predstava nas zunanjemu svetu in njegovo sprejetje	samopodoba kot naša predstavitev zunanjemu svetu	samopodoba	duševno zdravje

H45	<i>Da</i>	je razmišljal o povezavi	duševno zdravje je povezano s spletnimi socialnimi omrežji	samopodoba in spletna socialna omrežja	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
H46	<i>Povezava je v tem, da če mi nekoga na socialnih omrežjih spremljamo in ima drugačno celotno samopodobo, jo mi začnemo spreminjati v želji, da hočem biti kot on.</i>	želja biti enak po spremljanju osebe	duševno zdravje je povezano s spletnimi socialnimi omrežji	samopodoba in spletna socialna omrežja	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
H47	<i>Ne</i>	ni opazil sprememb v svoji samopodobi	lastna izkušnja	samopodoba	duševno zdravje
H48	<i>Gre za občutek po zaprtosti, brezizhodni situaciji, ko ti nobeden ne mora pomagati,</i>	občutki brezizhoda, brezpomoči	anksioznost kot občutek brez izhoda in ne pomoči	anksioznost	duševno zdravje
H49	<i>ves čas imaš ta občutek, da se bo zgodilo še kaj hujšega</i>	občutek nemira	anksioznost kot občutek nemira	anksioznost	duševno zdravje
H50	<i>in si ves čas napet, saj ne veš s kakšnim problemom se bo potreba soočiti trenutek po temu.</i>	občutek napetosti	anksioznost kot občutek napetosti	anksioznost	duševno zdravje
H51	<i>Ne</i>	ni občutila anksioznosti po uporabi spletnih socialnih omrežij	lastna izkušnja	anksioznost	duševno zdravje
H52	<i>Ker slabe objave in komentarje enostavno želim pozabiti</i>	izoliranje od videnega	lasten odziv na objave	Odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
H53	<i>in se okrog tega ne veliko ubadam.</i>	se ne obremenjuje preveč	lasten odziv na objave	Odziv	vsebine na spletnih socialnih omrežjih
H54	<i>Ja, smo ja. To je občutek neke težke situacije v življenju, ko mislimo da ni razloga za življenje</i>	občutek brezsmiselnosti za nadaljnje življenje	depresija kot občutek brezsmiselnosti	depresija	duševno zdravje

	<i>in ne najdemo poti iz nje</i>				
H55	<i>Ja.</i>	je občutil depresijo	lastna izkušnja	depresija	duševno zdravje
H56	<i>Ne. To občutje sem dobil, ko sem imel težko obdobje zaradi pritiskov šole</i>	depresijo ni sprožila uporaba	lastna izkušnja	depresija	duševno zdravje
H57	<i>Na bližnje</i>	obrnili bi se na bližnje	pomoč družine	Pomoč	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
H58	<i>strokovne delavce v šoli</i>	obrnili bi se na strokovne delavce na šoli	pomoč strokovnega delavca	pomoč	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
H59	<i>in prijatelja</i>	obrnili bi se na prijatelja	pomoč prijateljev	pomoč	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
H60	<i>Na bližnje in prijatelje najprej</i>	pomoč bližnjih in prijateljev	pomoč bližnjih in prijateljev	pomoč	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
H61	<i>Na strokovnjake pa bi se obrnil šele, če bi se mi ne uspelo samemu izvleči iz te situacije in bi jih res nujno potreboval</i>	na strokovnjaka bi se obrnil ob neuspehu samopomoči	pomoč strokovnjaka ni na prvem mestu	pomoč	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
H62	<i>torej dokler bi občutki bili nevzdržni.</i>	na strokovnjaka bi se obrnil ob nevzdržnih občutenjih	pomoč strokovnjaka ni na prvem mestu	pomoč	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
H63	<i>Skušal bi mu pomagati in dopovedati naj svoje samopodobe ne spreminja,</i>	ponudil pomoč in pogovor	pogovor	nudenje pomoči	duševno zdravje in spletna socialna omrežja

H64	<i>če bi blo pa res hudo, bi mu pa svetoval, da pove al doma ali pa svetovalni delavki, odraslim seveda</i>	svetoval bi mu pogovor z odraslo osebo	pogovor z odraslo osebo	nudenje pomoči	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
H65	<i>Zdi se mi logično, da je duševno zdravje povezano z socialnimi omrežji</i>	duševno zdravje je povezano s spletnimi socialnimi omrežji	duševno zdravje je povezano s spletnimi socialnimi omrežji	povezava duševnega zdravja in spletnih socialnih omrežij	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
H66	<i>ker mladostnike nekaj prizadene na socialnih omrežjih gre to v njihovo slabo počutje in probleme z duševnim zdravje.</i>	duševno zdravje je povezano s spletnimi socialnimi omrežji	duševno zdravje je povezano s spletnimi socialnimi omrežji	povezava duševnega zdravja in spletnih socialnih omrežij	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
H67	<i>Žal je vedno več težav z duševnim zdravjem zaradi socialnih omrežji, ker smo oziroma so ful časa gor na njih.</i>	prekomerna poraba časa uporabe pripomore k poslabšanju	duševno zdravje je povezano s spletnimi socialnimi omrežji	povezava duševnega zdravja in spletnih socialnih omrežij	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
H68	<i>Aha. Večina kot dobro, saj se tako povezujejo</i>	integracija spletnih socialnih omrežij dobra za povezovanje	prednosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	spletna socialna omrežja
H69	<i>nekaj pa vidi to kot slabo, ker po uporabi lahko pride do raznih anksioznosti, depresij...</i>	možen razvoj duševnih stisk	slabosti uporabe	uporaba spletnih socialnih omrežij	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
H70	<i>Hmm, ja slabo počutje,</i>	slabo počutje zaradi spletnih socialnih omrežij	slabo počutje	Breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
H71	<i>strah po kritiki</i>	občutek strahu pred kritiko	strah pred kritiko	Breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
H72	<i>strah do izsiljevanja,</i>	strah pred izsiljevanjem	strah pred izsiljevanjem	Breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja

H73	<i>občutek izločenosti,</i>	občutek da si izločen	občutek izločenosti	Breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
H74	<i>potem občutek, da nisi eden od njih, ipd</i>	občutek da si izločen	občutek izločenosti	Breme	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
H75	<i>Ja to, da je včasih duševno zdravje še pomembnejše kot telesno zdravje</i>	treba skrbeti tudi za duševno zdravje	za duševno zdravje je treba skrbeti		duševno zdravje
H76	<i>in socialna omrežja so velik problem predvsem pri nas mladih za slabo počutje</i>	duševno zdravje je povezano s spletnimi socialnimi omrežji	duševno zdravje je povezano s spletnimi socialnimi omrežji	povezava duševnega zdravja in spletnih socialnih omrežij	duševno zdravje in spletna socialna omrežja
H77	<i>zato moramo biti previdni in paziti kaj napišemo in kako napišemo, da ne bi komu škodili in mu povzročali tegob zaradi tega.</i>	previdnost pri objavljanju	previdnost pri objavljanju	uporaba spletnih socialnih omrežij	duševno zdravje in spletna socialna omrežja

8.5. Priloga D: Osno kodiranje intervjujev A–H

OSNO KODIRANJE

1. DUŠEVNO ZDRAVJE (H75)

a. Samopodoba

- i. Samopodoba kot biti všeč samemu sebi (B53)
- ii. Samopodoba kot celota posameznika, po kateri se razlikujemo (H41)
- iii. Samopodoba kot dobro počutje s samim sabo (F49)
- iv. Samopodoba kot naša predstavitev zunanjemu svetu (H44)
- v. Samopodoba kot stališče o sebi (D63)
- vi. Samopodoba kot temeljno področje naše osebnosti (A77)
- vii. Samopodoba kot videnje samega sebe (C79, E46)
- viii. Samopodoba kot videnje sebe in odnosa do sebe (E48)
- ix. Samopodoba kot videnje sebe v primerjavi z drugimi (G19)
- x. Samopodoba kot vključenost stališč in osebnih vrlin (H42)
- xi. Samopodoba lahko pozitivna ali negativna (E47)
- xii. Samopodoba kot pogled nase in na svet (H43)
- xiii. Pozna pojem (A76)
- xiv. Lastna izkušnja (A80, B59, B60, B66, B69, C128, C129, C83, D64, D68, D69, D70, D77, D78, E55, H47)
- xv. Težave s samopodobo (G48)

b. Anksioznost

- i. Anksioznost kot neprijeten občutek o prihodnosti (G24)
- ii. Anksioznost kot neprijeten stres (E61)
- iii. Anksioznost kot občutek brez izhoda in ne pomoči (H48)
- iv. Anksioznost kot občutek napetosti (H50)
- v. Anksioznost kot občutek nemira (H49)
- vi. Anksioznost kot občutki napetosti in strahu (F57)
- vii. Anksioznost kot strah pred določenimi stvarmi (D73)
- viii. Anksioznost kot vznemirjenost in zaskrbljenost (A81)
- ix. Anksioznost se pojavi s sprožilcem ali brez (E62)
- x. Anksioznost kot občutek nevrednosti (G25)
- xi. Anksioznost kot napetost po preobremenjenosti (C90)
- xii. Anksioznost kot nervoza (F58)
- xiii. Ima diagnozo anksioznosti (E60)
- xiv. Lastna izkušnja (A97, B68, C91, C94, C95, D74, D75, D76, F59, G26)
- xv. Ne pozna pojma anksioznosti (B64)
- xvi. Potenje ob anksioznosti (C92, C93)

- xvii. Anksioznost ni bila posledica spletnih socialnih omrežij (E63)

c. Samopodoba in anksioznost

- i. Anksioznost nastopila pred samopodobo (G28)
- ii. Je povezava med samopodobo in anksioznostjo (C96, C97, E67)
- iii. Lastna izkušnja (C105, D51, D52, D53, D79)
- iv. Samopodoba in anksioznost nastopili istočasno (G27)
- v. Samopodoba pojavila pred anksioznostjo (F60, F61, F62)
- vi. Strah biti drugačen (C138, C139, E68, E69)

d. Depresija

- i. Depresija kot nezmožnost normalnega funkcioniranja (C102, G30)
- ii. Depresija kot občutek brezsmiselnosti (H54)
- iii. Depresija kot občutek žalosti in slabega razpoloženja (B70)
- iv. Depresija kot ponotranjen občutek žalosti in nihanja razpoloženja (D80)
- v. Depresija kot prekomerno razmišljanje (C84, C85, F64, F66)
- vi. Depresija kot skupek negativnih čustev (F63)
- vii. Depresija kot spremembe v razpoloženju, mišljenju in vedenju (A83)
- viii. Depresija kot trdovratna teža (E71)
- ix. Depresija kot trdovraten občutek (G29)
- x. Depresija ni vsako poslabšanje počutja (C100)
- xi. Depresija označena kot vsako slabo počutje (C99)
- xii. Depresija v različnih intenzitetah (E72)
- xiii. Depresija kot pojem prekomerno uporabljena (C101, C126, C98)
- xiv. Depresija in medikalizacija (C103, C125)
- xv. Ima diagnozo depresije (E70)
- xvi. Lastna izkušnja (A100, A101, A104, A105, A106, A107, A111, A84, A85, A98, A99, C104, C107, D81, D82, G31, G32, G47, H55, H56)
- xvii. Nima lastne izkušnje (B71, B72, F65)
- xviii. Spletna socialna omrežja niso povzročitelj (F67)

2. DUŠEVNO ZDRAVJE IN SPLETNA SOCIALNA OMREŽJA

a. Breme

- i. Breme se občuti med uporabo (G45)
- ii. Drugačnost ni zaželena (B58)
- iii. Pomoč finančni zalogaj (G34, G35)
- iv. Finančni zalogaj (F94)
- v. Imeti primerno tehnologijo (B86, E90, E91, F89, F90, F91, F95)
- vi. Izguba lastne samopodobe (A126, A127, B95, C89)
- vii. Izguba samokritičnosti (A125)

- viii. Izogibanje temi duševnega zdravja (C133, C134, C135, C136, C137, C140)
- ix. Mladi občutijo breme (B92)
- x. Negativni občutki o sebi (F80)
- xi. Nevarnost lepotnih standardov (A64, A65, C127, G41)
- xii. Občutek izločenosti (A94, B94, H73, H74)
- xiii. Občutek nesprejetosti (A121)
- xiv. Občutek ničvrednosti (A96)
- xv. Občutek osamljenosti (A120, A95)
- xvi. Občutijo breme (C147)
- xvii. Pomanjkanje podpore doma (A117)
- xviii. Postavitev nerealnih ciljev (D108)
- xix. Povečana odvisnost uporabe (A123, C141, C143)
- xx. Povečanje težav v prihodnosti (A124, C124)
- xxi. Slabo počutje (H70)
- xxii. Sram deliti z drugimi (A102, A103)
- xxiii. Strah deliti z drugimi (D88)
- xxiv. Strah pred izsiljevanjem (H72)
- xxv. Strah pred kritiko (H71)
- xxvi. Strah pred zamujenim (C148, C149, C150, E92)
- xxvii. Težje poiskati pomoč (A122)
- xxviii. Ustvarjanje nove samopodobe (A128)
- xxix. Zavedanje o težavah včasih prepozno (G46)

b. Nudenje pomoči

- i. Deljenje izkušenj (B79, C120)
- ii. Ne vsiljevati pomoči (C118, F75, F76)
- iii. Nudi zaupanje (F78)
- iv. Opazovanje sprememb pri osebi (F74)
- v. Podpora (C119, E84, F77, G36)
- vi. Pogovor (B78, E83, G38, H63)
- vii. Pogovor z odraslo osebo (A113, B80, C121, H64)
- viii. Poišči potrebno pomoč (D112)
- ix. Pomoč kolikor lahko (G39)
- x. Ponudila bi pomoč (A112, F79)
- xi. Poslušanje (G37)
- xii. Skupen razmislek o situaciji (D92, D93, D94)
- xiii. Spraševanje po počutju (D91)

c. Pomoč

- i. Iskanje pomoči ob nevzdržnosti (E81)
- ii. Iskanje strokovne pomoči (E77)
- iii. Ne pozna strokovnjakov (C112)
- iv. Nezaupanje staršem (C108, C109, C110)
- v. Pomoč bližnjih in prijateljev (H60)
- vi. Pomoč družine (B74, G33, H57)
- vii. Pomoč fanta oziroma punce (F70)
- viii. Pomoč mame (E76, E79, E82, F68, F69)
- ix. Pomoč osebi, v kolikor to sama želi (D89, D95)
- x. Pomoč prijateljev (B73, C115, F71, H59)
- xi. Pomoč sestre (C116)
- xii. Pomoč strokovnega delavca (H58)
- xiii. Pomoč strokovnjaka ni na prvem mestu (A109, A110, B76, B77, C111, C113, C114, C122, C123, F72, F73, H61, H62)
- xiv. Pomoč učitelja (B75, C117)
- xv. Prijatelji niso zaznali prošnje za pomoč (E80)
- xvi. Razmislek o odločitvi (D87)
- xvii. Razrednik poiskal pomoč (A108, D90)
- xviii. Samopomoč (D86, E75, E78)

d. Povezava duševnega zdravja in spletnih socialnih omrežij

- i. Duševno zdravje je povezano s spletnimi socialnimi omrežji (A114, A78, A79, B54, B55, B56, B82, C80, C82, D103, E49, F50, F51, F52, F53, G20, G21, G22, G23, H45, H46, H65, H66, H67, H76)
- ii. Depresija zaradi spletnih socialnih omrežij (E73, E74)
- iii. Obremenjenost zaradi primerjanja (A89, A90)
- iv. Poseg v telo z dietami (E58)
- v. Primerjanje z objavljenimi slikami (E52, E56, E57)
- vi. Samodiagnosticiranje brez posveta s strokovnjakom (E86)
- vii. Učinek na samopodobo (E85)
- viii. Želja biti enak (A41, A42, B57, B81, B93, C86, C87, E53)
- ix. Težko sprejeti drugačnost (E59)

3. OBJAVLJANJE NA SPLETNIH SOCIALNIH OMREŽJIH

a. Kritičnost objav

- i. Biti influencer ni vedno dobro (A39, A40, F84)
- ii. Bolj pristne vsebine (F34, F35)
- iii. Dilema o resničnosti objav (B37, B38)
- iv. Iskanje razloga za objavo (H24)

- v. Kupovanje sledilcev (C60)
- vi. Lažne objave (A115, A38, B35, B36, B63, C49, C50, C51, C52, C59, C88, D26, D27, D3, E30, E54, F33, F54, F55, F81, F83, G11, G14, H23, H21)
- vii. Lažne objave slavnih oseb (E25, E50)
- viii. Mnenja ljudi so subjektivna (G12)
- ix. Naivnost otrok (A27, A29)
- x. Ne pristnost objav (E26, F32)
- xi. Ne zaupati vsemu (A24)
- xii. Neprimerna starost uporabnikov (F85, F86, F87)
- xiii. Neprimernost (H22)
- xiv. Nepristnost objav športnikov (C56, C57, C58)
- xv. Nevarna uporaba za mlajše otroke (A25, A26, A28, D100, D96, D97, D98, D99, G40)
- xvi. Ne zavedanje lahko nevarno (F82, F88)
- xvii. Objava predelanih slik (E51)
- xviii. Objave poznanih ljudi so bolj pristne (E27)
- xix. Objavljene tudi resnične objave (G13, H20)
- xx. Prehiter stik s telefoni (G42, G43)
- xxi. Preveč objavljanja nesmiselno (E28)
- xxii. Pristnost objav športnikov (C53, C54, C55)
- xxiii. Raznolikost vsebin (F36, F37, F38)
- xxiv. Resničnost in neresničnost objav (H19)
- xxv. Resničnost objav (B34)
- xxvi. Virtualni svet bolj zaželen (C146, G44)
- b. **Lastne objave (E36)**
 - i. Avtorske slike (A71, G17)
 - ii. Izbrano komentiranje (C74, C77, C78)
 - iii. Lastne lažne objave (A75, B49, B50, B51, B52, D58, E41, F46, F47, F48, G18, H34, H35, H36, H37)
 - iv. Ne objavlja pogostno (B42, G15, G16, H31, H32)
 - v. Objavljanje kratkih videov (F42, F45)
 - vi. Opazovanje prej kot objavljanje (B43)
 - vii. Pesmi (D55, D56, D57)
 - viii. Potovanja (C71)
 - ix. Redka objava slik sebe (C72, D54)
 - x. Redko komentiranje (C73, C76)
 - xi. Slike sebe (B44, B45, B47, C48, E40, F41, F44)

- xii. Slike sebe in prijateljev (A72, A73, A74)
- xiii. Slike prijateljev in okolja (B46, B48)
- xiv. Slike treninga in tekem (C70)
- xv. Slike knjig (E39)
- xvi. Slike živali (E38)
- xvii. Uporaba filtrov (E42, E43)
- xviii. Ustvarjanje videov (F3)
- xix. Večje spremljanje kot objavljanje (E37)

c. Odziv

i. Lasten odziv na objave

- Objave so jo/ga razjezile (A47, A87, E32, E33, H27, H28, H29, H30)
- Se ne obremenjuje preveč (A86, A88, E31, H53)
- Objava jo/ga je prizadela (B39, B40, B41, F39)
- Občutek žalosti (B61)
- Občutek jeze (B62)
- Nobena objava je/ga ni prizadela (C61, E29, H25)
- Izjave znancev so ga prizadele (C62)
- Posledice se kažejo od malih nog (C67, C68)
- Občutek prej bolj obremenjujoč (C69)
- Objave nimajo učinka nanj_o (D47)
- Izoliranje od videnega (H26, H52)
- Strah pred negativnimi komentarji (H33)
- Imeti svoje mnenje do objavljenega (H39)

ii. Odziv drugih na objave

- Nepredvidljivost odziva ljudi (A118, A119)
- Zmerjanje (A43, A93)
- Posmehovanje (A44, A92)
- Lažni scenariji (A45)
- Narediti vse za malo pozornosti (A46, A48)
- Negativen odziv drugih ljudi (A52, A53, A54, A55, A56, A57, A58, A59, A60, A61, A62, A66, A67, A68, A69, A70, A91, C130, C63, C65, C66, C75, F40, C35)
- Lažna predstava o zunanjosti osebe (A63)
- Ljudje včasih bolj veseli kot danes (B83)
- Odziv ima učinek na samopodobo (C131)
- Pisanje v zasebna sporočila (C64)

- Hitro obsojanje drugih ljudi na spletnih socialnih omrežij (D65)
- Napačno razumevanje konteksta lahko pripelje do nesporazumov (D66, D67, D71, D72)
- Različni odzivi ljudi na objavljeno (H14)

d. Varnost

- Blokiranje neznanih oseb (E66)
- Postavitev profilov v zasebnost (E45, E64, E65)
- Previdnost pri objavljanju (E44, F43, H38, H40, H77)

4. SPLETNA SOCIALNA OMREŽJA

a. Prvi stik s spletnimi socialnimi omrežji

- Starost ob prvem stiku (D15, F12, F13)
 - 9–11 let (B10)
 - 11 let (D14)
 - 12 let (D16)
 - 11–12 let (A4, A5, A8)
 - 13 let (H5)
 - 14 let (F11)
 - 15–16 let (A6)
 - 15 let (E9)
 - 16 let (E10, F14)
 - 18 let (A7)

b. Uporaba spletnih socialnih omrežij (A1, B1, C1, D1, E1, F1, G1, H1)

- Gledanje videov (D7, F10, F2, F7)
- Gledanje slik (G3)
- Iskanje navdiha (D36, F6)
- Komunikacija (E2, F5, H6)
- Kratkotrajnost sporočil (B2, B3)
- Lahka uporaba (H2)
- Lasten interes (D4)
- Najpogostejša uporaba TikToka (F9)
- Nima slabe lastne izkušnje (C34)
- Odklop od spletnih socialnih omrežij (D12)
- Ohranjanje stikov (B7, B9, E3, G2)
- Pogosta uporaba (A10, A11, A12, A13, A14, A9, B11, B12, B13, B14, B15, B16, C10, C11, C12, C6, C7, C9, D13, E6, E7, E8, F8, H3, H4)
- Prednosti in slabosti spletnih socialnih omrežij (E87)

xiv. Prednosti uporabe (F22)

- Povezovanje z vrstniki (A15, B21)
- Spoznavanje novih ljudi (A16, E13)
- Spoznavanje novih jezikov (A17)
- Učenje novih jezikov (A18, A19, A20, A21)
- Hitro povezovanje z vsemi (B17)
- Pridobivanje informacij o delu za šolo (B18, B8, C144, H7)
- Pridobivanje informacij (B19, C145, C15, D20)
- Pridobivanje idej (H9)
- Povezovanje z ljudmi (B20)
- Svoboda pri ustvarjanju identitete (B88)
- Ohranjanje stikov (C13, C16, C17, G6)
- Lažje ohranjanje stikov (C3, D19, E11)
- Poučne vsebine (C14, F16, H8)
- Raznoverstnost vsebin (F15)
- Spremljanje interesnih vsebin (C18)
- Imamo več poguma (C21, C22, C25, C27, C28)
- Možno ohranjati anonimnost (C26)
- Spletna socialna omrežja uporablja povsod (D10, D11)
- Pridobivanje zastoj informacij (D17, D18)
- Večja pojavnost skritih tem (D101, D102)
- Sledenje lastnim interesom (D21)
- Tudi kritike so lahko dobre (D62)
- Ustvarjanje kratkih videov (F20)
- Integracija spletnih socialnih omrežji dobra za povezovanje (H68)
- Razbremenilne vsebine (H10)
- Spremljanje oseb (E12, F4)
- Objavljanje raznolikih vsebin (F23)

xv. Pridobivanje informacij (B5, D8)

xvi. Priročnost opravljanja opravil (E88)

xvii. Potrata časa (C5)

xviii. Redka uporaba (C8, D9, E5, G5)

xix. Slabosti uporabe (D25)

- Negativen učinek komentarjev (A116)
- Vse kaj je objavljeno, ni res (A22)

- Ne zavedanje o neresničnih objavah (A23)
- Neprimernost objav (B22, B23)
- Anonimno shranjevanje objav (B24, B25, B27)
- Zasmehovanje (B26)
- Dvom vase po primerjanju z drugimi (C81)
- Zloraba objavljenega materiala (B28)
- Zloraba identitet (H13)
- Težko razločiti med resnico in lažjo (B84)
- Pomanjkanje komuniciranja (B85, F92)
- Pomanjkanje pozornosti (C30)
- Prevladovanje filtrov je slabo (F18, F25)
- Pomanjkanje starševskega nadzora (D104, D106)
- Pomanjkanje potrpežljivosti (C31, C33)
- Premik v virtualni svet (F93, F96)
- Hiter tempo vsebin (C32)
- Predstavljanje kot druga oseba (B87)
- Pomanjkanje komunikacije med otroci in starši (D105)
- Izguba sposobnosti komunikacije (B89)
- Pomanjkanje besednega zaklada (B90)
- Prekomerna poraba časa (C142, C29, C36, D48, D49, D59, D60, D61)
- Ne zavedanje o porabi časi (D6)
- Neproduktivno porabljen čas (G7)
- Prisotnost mladoletnih oseb (F21)
- Nekatere stvari bolje opraviti v živo (E89)
- Sprememba porabe časa (C37)
- Možnost sledenja lokacije (H11)
- Možen razvoj duševnih stisk (H69)
- Slabo ohranjanje stikov (C151, C152, C153)
- Ne izražanje čustev (B91)
- Imamo manj občutka za osebni stik (C23)
- Lažje izražanje preko naprav (C24)
- Negativen učinek na samopodobo (E16)
- Ne ločevanje resnice in laži (D107, D109, D110, F19, G49)
- Osamljeni ljudje so tarča napadalcev (D28)
- Ustvarjanje lažnih profilov (D29)

- Spletno izsiljevanje (D30, D31)
 - Izsiljevanje (H12)
 - Samomor kot posledica (D32)
 - Čas na spletnih socialnih omrežjih je nevaren (D33)
 - Težko se rešiti težav (D34)
 - Nevednost o drugi osebi (E14)
 - Naivnost (E15)
- xx. Uporablja jih po predlogu prijateljev (A2, A3)
- xxi. Uporabljajo jih tudi drugi (C2)
- xxii. Večja transparentnost objav (D2)
- xxiii. Zabava (C4, E4)
- xxiv. Zanimivost vsebin (B4)
- xxv. Zaslužek z objavami (D5)

5. VSEBINE NA SPLETNIH SOCIALNIH OMREŽJIH

a. Spremljanje oseb

- i. Filmski igralci (C39, C40, C45)
- ii. Glasbeniki (D37, D45, D83, D84, D85)
- iii. Influencerji (C41, C46, C47)
- iv. Objave prijateljev (G9)
- v. Prijatelji in sorodniki (C42)
- vi. Slavne osebe (B6, E17, H15, H16)
- vii. Športniki (D44)

b. Spremljanje vsebin

- i. Avtomobili (D40, D41, G10, G4, G8)
- ii. Avtomobili in hiše (D35, D39)
- iii. Dizajn (D24, F27, F28)
- iv. Filmi (A35, C44, E18)
- v. Glasba (A34, D46)
- vi. Influencerji (A49, A50, A51)
- vii. Pridobivanje inspiracije (F24)
- viii. Knjige (A36)
- ix. Lastni interesi (A37)
- x. Moda (B30, B32, B33, D42, E20, F17)
- xi. Motivacijske strani (D22, D23, D38, D43)
- xii. Narava (A33)
- xiii. Nega (B29, B31, F26, F29)

- xiv. Nogomet (C19, C20, C38)
- xv. Potovanja (A30)
- xvi. Pridobivanje informacij (H17)
- xvii. Razbremenjujoče vsebine (E23)
- xviii. Specifične tematike (LGBTQ+, splav) (E34, E35)
- xix. Šport (C43, H18)
- xx. Ustvarjanje (A31)
- xxi. Zabava (D50)
- xxii. Živali (A32, E19, F30)