UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

Zala Ana Nagode

DRUŽBENA OMREŽJA IN KONSTRUKCIJA SAMOPODOBE MED MLADIMI V OBČINI VRHNIKA

Diplomsko delo

Ljubljana, 2026

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

Zala Ana Nagode

DRUŽBENA OMREŽJA IN KONSTRUKCIJA SAMOPODOBE MED MLADIMI V OBČINI VRHNIKA

Diplomsko delo

Mentorica: doc. dr. Bojana Mesec

Ljubljana, 2026

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem mentorici doc. dr. Bojani Mesec za vso strokovno pomoč, hitro odzivnost, usmerjanje in podporo pri nastajanju diplomske naloge. Posebna zahvala gre tudi mojim najbližjim - mami, babici, fantu in prijateljem - za vso spodbudo, oporo, razumevanje in potrpežljivost skozi celoten študij. Nenazadnje se zahvaljujem tudi vsem sodelujočim v intervjuju, brez katerih ne bi mogla zbrati izkustvenega gradiva ter priti do novih spoznanj, ki so bila ključna za izvedbo moje diplomske naloge.

PODATKI O DIPLOMSKEM DELU:

Ime in priimek: Zala Ana Nagode
Naslov diplomskega dela: Družbena omrežja in konstrukcija samopodobe med mladimi v občini Vrhnika
Kraj: Ljubljana
Leto: 2026
Število strani:
Število prilog:
Mentorica: doc. dr. Bojana Mesec

POVZETEK:

V diplomskem delu sem raziskovala vpliv družbenih omrežij na konstrukcijo samopodobe med mladimi, osredotočeno na občino Vrhnika. V teoretičnem delu je najprej opredeljen pojem mladih (starih od 15 do 29 let). Nadalje je predstavljena samopodoba, njeno oblikovanje ter pomembnost le-te v obdobju mladostništva, ki velja za ključno razvojno fazo pri oblikovanju identitete posameznika. V nadaljevanju so obravnavana družbena omrežja, njihove značilnosti ter nekatere do zdaj raziskane pozitivne in negativne posledice njihove uporabe med mladimi.

Empirični del mojega diplomskega dela temelji na kvalitativni, eksplorativni in empirični raziskavi, izveden s pomočjo delno standardiziranega intervjuja z mladimi iz občine Vrhnika. Glavni namen je bil raziskati, kako mladi doživljajo svojo samopodobo ob in po uporabi družbenih omrežij, katerim trendom sledijo, s kakšnimi ovirami se srečujejo ter kako zaznavajo vpliv družbenih omrežij na kakovost svojega življenja.

Rezultati raziskave kažejo, da družbena omrežja pomembno vplivajo na zaznavanje lastne vrednosti pri mladih. Čeprav mladi zaznavajo veliko pozitivnih vidikov družbenih omrežij, se po uporabi pogosteje pojavljajo negativna čustva in bolj kritično vrednotenje sebe, pri čemer mladostniki vsakodnevnega vpliva družbenih omrežij na svoje razpoloženje in samopodobo pogosto sploh ne prepoznajo.

Ključne besede: mladi, samopodoba, družbena omrežja, mladostništvo, socialno delo

Title: Social media and the construction of self-image among young adults in the Municipality of Vrhnika

ABSTRACT:

The thesis examines the impact of social media on the construction of self-image among young people. The theoretical part first defines the concept of youth, focusing on individuals aged between 15 and 29. Furthermore the concept of self-image, its development and its importance during adolescence are presented as adolescence represents a key developmental period for forming our own identity. The thesis also addresses social media, its characteristics and both positive and negative consequences of their use among young people.

The empirical part is based on a qualitative, exploratory and empirical study conducted through semi-structured interviews with young people from the Municipality of Vrhnika. The aim of the research was to explore how young people experience their self-image during and after using social media, which trends influence them the most, what obstacles they encounter and how they perceive the impact of social media on their quality of life.

The results of the study indicate that social media has a significant impact on young people's perception of self-worth. Although young people also recognize many positive aspects of social media, their use is more frequently associated with the emergence of negative emotions and increased self-criticism. Moreover, adolescents often do not recognize the everyday influence of social media on their mood and self-image.

Key words: youth, self-image, social media, adolescence, social work

KAZALO VSEBINE

1 PREGLED PROBLEMATIKE 1
1.1 Mladi 1
1.2 Samopodoba 2
1.2.1 Oblikovanje samopodobe 3
1.2.2 Mladi in samopodoba 4
1.3 Družbena omrežja 5
1.3.1 Občutki med in po uporabi družbenih omrežij 6
1.3.2 Pozitivne posledice družbenih omrežij 7
1.3.3 Negativne posledice in pasti družbenih omrežij 7
1.3.4 Nevarnosti na družbenih omrežjih 8
1.3.5 Trendi na družbenih omrežjih 9
1.3.6 Mladi, družbena omrežja in zadovoljstvo s kakovostjo življenja 10
1.4 Socialno delo, družbena omrežja in samopodoba mladih 10
2 PROBLEM 12
2.1 Formulacija problema raziskave 12
2.2 Raziskovalna vprašanja 13
3 METODOLOGIJA 14
3.1 Vrsta raziskave 14
3.2 Merski instrument in viri podatkov 14
3.3 Opredelitev enot raziskovanja – populacija in vzorec 15
3.4 Zbiranje podatkov oziroma empiričnega gradiva 15
3.5 Obdelava in analiza podatkov 16
4 REZULTATI 17
4.1 Družbena omrežja 17
4.2 Samopodoba 24
4.3 Lepotni ideali na družbenih omrežjih 27
4.4 Trendi na družbenih omrežjih 29
4.5 Kakovost življenja 32
4.6 Pomoč 33
5 RAZPRAVA IN SKLEPI 38
6 PREDLOGI 47

7 VIRI IN LITERATURA 49
8 PRILOGA 53

1 PREGLED PROBLEMATIKE

1.1 Mladi

Najprej bom opredelila pojem mladih, predvsem zato, ker bodo v moji raziskavi sodelovali le mladi in bodo zato ključnega pomena. Tako sem se odločila glede na raziskave in članke, ki sem jih v preteklosti že prebrala glede na temo mladih in družbenih omrežij, hkrati pa sem tudi mnenja, da bodo le oni lahko prispevali k najzanimivejšim in raznolikim izkušnjam. Namreč glede na raziskavo Slovenske mladine kaže, da ima kar 99 % mladih stalni dostop do interneta. Podatki iz leta 2018 tudi kažejo, da mladi v Sloveniji povprečno preživijo 4,58 ure na dan na internetu. Kar 39,1 % mladih pa 5 ur ali več. Tako sta najpogostejši internetni dejavnosti mladih dostop do družbenih omrežij (87 %) in komunikacija s prijatelji (84 %) (Naterer idr., 2019, str. 15).

Definicij mladih trenutno obstaja veliko, vendar lahko med njimi kljub temu potegnemo skupno črto. Na primer, v zgoraj omenjenem poročilu Slovenska mladina 2018/2019 so v vzorec raziskave vključili osebe med 14. in 29. letom starosti (Naterer idr., 2019, str. 3); UNDESA (b. d.) pa mlade definira kot osebe med 15. in 24. letom starosti.

Sama se strinjam z zapisanim, da je definicija mladih precej fleksibilna, saj se lahko spreminja glede na okoliščine, predvsem pa s spremembami v demografskih, finančnih, gospodarskih in družbenokulturnih okoliščinah (UNDESA, b. d., str. 1–3).

Urad RS za mladino in Zavod RS za zaposlovanje pa med mladino uvršča tiste posameznike ženskega in moškega spola, ki so stari od 15 do 29 let (Stare, 2015). Za svojo raziskavo sem se odločila za to definicijo, saj se precej ujema z ostalima omenjenima definicijama, prav tako pa jo je izdal Urad RS za mladino, za kar menim, da je verodostojen podatek in se navsezadnje tudi ujema z demografskim okoljem, iz katerega prihajajo intervjuvanci moje raziskave.

Nesi (2020) navaja, da je med mladimi najbolj priljubljena aplikacija YouTube (85 % uporabe), sledi Instagram (72 %), nato Snapchat (69 %), najmanj uporabljena med navedenimi pa je aplikacija Facebook (51 %). Pri tem ne smemo pozabiti, da hkrati nastajajo tudi nove aplikacije, ki lahko praktično »čez noč« dosežejo primerljivo raven uporabe ter povezanosti z uporabniki.

Primer takšne platforme, ki ji priljubljenost med mladimi (pa tudi starejšimi) hitro narašča, je TikTok.

1.2 Samopodoba

V današnjem času slišimo veliko o samopodobi, hkrati pa to tematiko zasleduje tudi veliko vprašanj, kot so na primer: kaj pravzaprav je naša samopodoba, kateri dejavniki so spodbujevalni in kateri zaviralni v povezavi z zasnovo samopodobe, kdaj omenjeno razvijemo, kaj se zgodi s samopodobo v času otroštva in mladostništva itn. Pšeničny (2018) predstavlja samopodobo kot našo predstavo o tem, kaj smo oziroma natančneje omenja, da je samopodoba sestavljena iz posameznikovega doživljanja samega sebe in iz množice odnosov, katere posameznik zavestno ali nezavedno vzpostavlja do samega sebe.

V sklopu samopodobe pa je pomembno, da poznamo tudi pomen »self-concept« in »self-image«. »Self-concept« je tisti, ki natančneje opredeljuje zavestno, logično in racionalno, »self-image« pa je tisti, ki bolj določa nezavedno, nagonsko in emocionalno. Oboje skupaj tako združuje kognitivne in dinamične razsežnosti naše samopodobe (Kobal, 1994).

Tako lahko rečemo, da gre pri samopodobi za dialektični skupek zavestnega in nezavednega, pri čemer moramo upoštevati, da nezavedno prekrivajo obrambni mehanizmi, ki omogočajo našemu jazu, da nadzoruje ono in s tem preprečuje vdor nehotenih nagonskih impulzov. Tako so ozaveščene le tiste vsebine, ki jih posameznik lahko integrira v svojo samopodobo (Kobal, 1994).

Samopodobo pa lahko razločimo na pozitivno in negativno samopodobo. Oseba z ustrezno oziroma zdravo samopodobo svoje sposobnosti, osebnost in potrebe, ki jih zaznamo, zaznava stvarno. Taka oseba tudi skrbi zase, ima visoko vrednost samospoštovanja in tako ne dovoli, da bi jo drugi razvrednotili ali ji onemogočili zadovoljevanje svojih potreb. Prav tako pa je ena od pomembnih značilnosti osebe s pozitivno samopodobo to, da sama ne zanemarja svojih sposobnosti. Taka oseba po navadi ni nečimrna in domišljava ter ceni svoje osebnostne lastnosti, kot so na primer telesne in značajske lastnosti, ter temperament idr. Ljudje večinoma ravnamo v skladu s svojo samopodobo, se pravi, če zaupamo vase, si posledično zastavimo tudi višje cilje. V nasprotnem primeru pa, če se ne cenimo dovolj, so po vsej verjetnosti tudi naši cilji nižji (Pšeničny, 2018).

Za človeka s pozitivno samopodobo je značilno, da (Pšeničny, 2018):

- si zastavlja visoke, a dosegljive cilje (je v življenju uspešnejši);
- se uči iz lastnih napak;
- se konstruktivno spoprijema s problemi;
- lažje razvija ter ohranja zdrave medosebne odnose;
- je samostojen (ne potrebuje konstantnega potrjevanja od drugih);
- je pogumen in radoveden pri spoprijemanju z novimi izzivi.

Eden izmed kazalnikov negativne samopodobe pa je nenehna potreba po pozornosti in nenehna potreba po potrditvi s strani drugih. To pomeni, da je za omenjene osebe mnenje drugih izredno pomembno. Taka oseba nima dobrega mnenja o sebi, zato se pogosto samopodcenjuje ter pretirano kritizira. Oseba z negativno samopodobo ima nizko samospoštovanje in posledično ne verjame oziroma ne zaupa vase, pri čemer vsak neuspeh zanjo pomeni dodatno potrditev lastne nesposobnosti. Negativna samopodoba pa ima vpliv tudi na dejavnost. Tako se bo oseba z nizko samopodobo novim izzivom na vse načine poskušala izogniti. Njihov strah pred ponovnim neuspehom je namreč zelo močan (Kresnik, 2019).

1.2.1 Oblikovanje samopodobe

Temeljna predpostavka psihoanalitične razvojne teorije je, da v otrokovem zgodnjem življenju obstaja vrsta kritičnih trenutkov, ki vsak na svoj način zaznamujejo oziroma vplivajo na nadaljnji otrokov razvoj. Tako imenovani kritični trenutki so obdobja, v katerih se oblikujejo razvojne faze, ki so značilne in hkrati specifične za vsako starostno stopnjo posebej. Prav tako so odvisne od problema, s katerim se mora otrok spopasti, in od pogojev, v katerih se razvija (Kobal Grum, 1994, str. 171).

Od otrokove izkušnje z drugimi in njegove strukture jaza je odvisno, ali se bo uspešno prebil in kako se bo prebil iz ene razvojne faze v drugo in se bo razvijal »normalno«, ali pa bo v tej fazi »obtičal«. Lahko pa se tudi zgodi, da otrok nazaduje v nižjo razvojno fazo, saj mu ta ne povzroča toliko težav. V tako imenovanem patološkem razvoju bo prišlo do razvojnih primanjkljajev jaza, ki bodo vodili v različne ego-modifikacije (Kobal Grum, 1994, str. 171).

Znano je tudi, da o pojavu samopodobe v pravem pomenu besede lahko govorimo šele v obdobju med 26 in 30 mesecem otrokovega življenja, tako meni tudi Tohme (1988). Nekateri

drugi avtorji, kot je na primer Koudou (1991), pa celo menijo, da do omenjenega v otrokovem življenju pride pozneje – pri treh letih. Samopodoba tako ni nekaj danega, kar bi obstajalo že od otrokovega rojstva, temveč se oblikuje postopoma, skladno z otrokovim psihičnim razvojem in nujno konstantno interakcijo z okoljem (Kobal Grum, 1994, str. 171).

Kot meni Kobal Grum (2000), se samopodoba ne razvija samo kot celota, temveč se s starostjo vzpostavljajo zelo različna področja, kot na primer telesno, akademsko, socialno in emocionalno področje, prek samopodobe na področju ustvarjalnosti, iskrenosti, spolnosti itn. Prav oblikovanje pozitivne, razvejane in stabilne samopodobe je za mladostnika ena temeljnih razvojnih nalog, s katerimi se sooča ob prehodu v odraslost. Najnovejše raziskave opozarjajo, da šele mladostništvo omogoča pospešeno strukturiranje samopodobe (Kobal Grum, 2000).

Velik in pomemben del samopodobe nam oblikujejo drugi, saj pomembno vplivajo na njeno konstrukcijo. Od drugih dobimo zase pomembne informacije, ki postanejo temelji del podobe, ki si jo ustvarimo o sebi. Drugi nam tako povedo, kakšni smo in kakšni naj bi bili, ter nam pojasnijo, kaj pomeni, da smo taki ali drugačni. »Socialni agensi«, kot so starši, učitelji, sorodniki, znanci ali vrstniki, že od zgodnjega otroštva oblikujejo našo podobo o sebi. Ti nam nenehno, namerno ali nenamerno, dajejo povratne informacije o tem, kaj nam gre dobro, v čem smo »slabi« ipd.

Vse te izjave drugih se močno vtisnejo v našo samopodobo in tako postanejo del predstave, ki jo imamo o sebi. Zato lahko rečemo, da so naši jazi, sheme o sebi in samopodoba v veliki meri proizvod procesov socialnega konstruiranja ter socialnega življenja. Izjave drugih o nas so tako kot zrcalo, v katerem vidimo samega sebe (Musek, 1992, str. 64–65).

1.2.2 Mladi in samopodoba

Horvat (1987) pravi, da je adolescenca čas oziroma obdobje velikih sprememb, hkrati pa tudi proces duševnega dozorevanja mladostnika. Zakonitosti okolja in razvoja posameznika pripomorejo, da mladostnik preide iz obdobja otroštva (zaščitenost in primarna navezanost na družino) v odraslo obdobje (odgovornost, samostojnost itn.) (Ferbar, 2012, str. 8–9).

Obdobje adolescence mladostniku predstavlja čas negotovosti, iskanje samega sebe, nekaj skrivnostnega in novega. Velikokrat mladostnike v tem življenjskem obdobju doživljamo kot

zmedene, razdražene in zbegane v boju za oblikovanje lastne identitete (Braconnier, 2001; Ferbar, 2012, str. 9). Zato so v tem obdobju za razvoj mladostnikove samopodobe ključnega pomena tudi prijatelji. Predvsem so pomembni, ker nam dajejo občutek sprejetosti in pripadnosti družbi ter predstavljajo pomembno vlogo pri oblikovanju identitete izven naše družine (Newport Academy, 2021). Adolescenca je hkrati tudi obdobje nasprotij. Mladostnik je čustveno nestabilen, ranljivejši, občutljivejši in pogosto lahko ravna nepredvidljivo s svojim vedenjem. Pogosto se preizkuša v različnih slogih vedenja, z namenom, da bi se dokazal pred vrstniki, velikokrat lahko tudi menja svoj zunanji videz. Tako imajo na vse omenjeno velik vpliv prav družbena omrežja, kjer mladostniki preživijo ogromno svojega prostega časa. Še natančneje pa imajo velik vpliv na njihovo zaznavanje samopodobe osebe, ki jih mladostniki spremljajo na družbenih omrežjih. Ali bo mladostnik sprejet med ostale sovrstnike, ki mu v tem obdobju pomenijo zelo veliko, je namreč ključnega pomena za razvoj samopodobe in samopotrjevanja. Tako svoj pravi jaz mladostnik odkrije skozi različne krize in številna iskanja samega sebe (Braconnier, 2001, str. 17; Ferbar, 2012, str. 9).

1.3 Družbena omrežja

Za začetek je pomembno razjasniti razliko med družbenimi mediji in socialnimi/družbenimi omrežji. Med družbene medije sodijo spletne strani, aplikacije in razne platforme, ki posameznikom omogočajo vzpostavljanje socialnih/družbenih mrež. Družbeni mediji so torej orodja, s pomočjo katerih se oblikuje oziroma ustvari družbeno omrežje (Boyd in Ellison, 2007, str. 211).

Družbena omrežja pa so tako prostor, kjer lahko posamezniki ustvarjajo lastne vsebine in kjer lahko uporabniki kreirajo svoj javni profil. Omenjen profil lahko sestavljajo lastne vsebine, vsebine drugih uporabnikov, promocijske vsebine podjetij in še mnogo drugih možnosti ter kombinacij (Boyd in Ellison, 2007, str. 211). Iglič (2001) pa dodaja, da družbena omrežja predstavljajo tudi stabilne vezi med posamezniki, ki jih le-ti vzdržujejo na različne načine. To so lahko vezi znotraj družine, med prijatelji, delovni odnosi itn. S pomočjo tega pa lahko spoznamo, da družbena omrežja ne potekajo le prek spleta, temveč se lahko širijo oziroma prepletejo tudi z našimi pristnimi odnosi in interakcijami z drugim, ki jih imamo v vsakodnevnem življenju.

Družbena omrežja so torej sestavljena iz osebnih in javnih profilov uporabnikov na način domačih strani. Na tej temeljni strani lahko najdemo osnovne podatke o uporabniku, hkrati pa tudi vsebine, ki so uporabniku všeč ali pa jih je v preteklosti že delil z javnostjo. Seveda pa prek družbenih omrežij poteka tudi komuniciranje med uporabniki in tako imenovanimi prijatelji, »všečkanje« objavljenih vsebin, komentiranje, deljenje raznih vsebin, profilov itn. (Boyd in Ellison, 2007, str. 213).

Kot se zdaj verjetno že vsi zavedamo, na mladostnike močno vplivajo družina, njihovi sovrstniki, tradicionalni mediji, tukaj pa ne smemo zanemariti tudi družbenih omrežij. Namreč omenjena omrežja so oblika medijev, ki jih mladi nenehno ustvarjajo, spremljajo in spreminjajo. Moramo se tudi zavedati, da je v današnjem času zelo preprosto dostopati do družbenih omrežij, saj lahko to storimo prek mobilnih telefonov, računalnika, tablice itn. (Strasburger, 2014, str. 707).

1.3.1 Občutki med in po uporabi družbenih omrežij

Nesi (2020) meni, da vsi mladostniki, ki jih uvršča med 13. in 17. letom starosti, uporabljajo neko obliko družbenih omrežij. Anderson in Jiang (2018, str. 2) v svoji raziskavi dodajata, da večina mladostnikov na omenjenih omrežjih objavlja svoje dosežke, trenutne misli, občutke, mnenja ipd.

Kar 8 % najstnikov meni, da družbena omrežja pozitivno vplivajo na njihovo življenje, saj se počutijo bolj povezani s prijatelji in bližnjimi ter občutijo njihovo podporo v težavnih obdobjih. Vseeno pa ne smemo zanemariti drugih mladostnikov, zajetih v raziskavo, ki menijo, da ob uporabi družbenih omrežij občutijo močan pritisk. Ti se pogosto počutijo obremenjene z množico informacij in dogajanjem na omenjenih omrežjih.

Pogosto se pojavlja tudi občutek, da na družbenih omrežjih delijo predvsem tiste stvari, ki jih bodo prikazale bolj všečne drugim in jim prinesle več »všečkov«. Nekateri najstniki tako poročajo, da se po uporabi družbenih omrežij počutijo slabše ter da ta negativno vplivajo na njihovo samopodobo.

1.3.2 Pozitivne posledice družbenih omrežij

Kot sem že omenila, lahko mladostniki s pomočjo družabnih omrežij komunicirajo s svojimi prijatelji, v prostem času ostanejo v stiku z osebami, ki so se morda odselile, kadar koli lahko delijo svoje misli in občutke itn. Vse omenjeno spada med pozitivne vidike družbenih omrežij. Radovic idr. (2016) pa med pozitivne plati družbenih omrežij dodajajo tudi, da to lahko predstavlja virtualni prostor, kamor se mladostniki lahko zatečejo, ko jim je hudo, in tam se lahko razvedrijo z raznimi pozitivnimi objavami ter zapisi. S pomočjo družbenih omrežij lahko tudi skupaj s prijatelji načrtujejo razne izlete in dogodke. Ogromno mladostnikov pa je v raziskavi, ki je bila opravljena leta 2014 v ZDA, omenilo tudi zadovoljstvo glede pripadnosti znotraj določenih skupin, ki so nastale s pomočjo družbenih omrežij. Ozimek (2019) tudi dodaja, da lahko družabna omrežja pozitivno vplivajo na mladostnikovo samopodobo, saj lahko s strani prijateljev dobijo potrditev glede vsebine, ki jo delijo na določenih spletnih platformah. Močne vezi, ki so jih mladostniki ustvarili prek družbenih omrežij, jim zagotavljajo čustveno podporo, šibke vezi pa jim lahko nudijo dodatne informacije in različne perspektive oziroma poglede drugih. Tako lahko spoznamo, da mladostniki z uporabo družbenih omrežij posledično tudi večajo in krepijo svoj socialni kapital. Seveda pa ne smemo zanemariti tudi dejstva, da mladostniki spletne platforme uporabljajo tudi iz akademskih razlogov (Radovic idr., 2016, str. 7).

1.3.3 Negativne posledice in pasti družbenih omrežij

Ne smejo nas zaslepiti le pozitivni učinki družbenih omrežij, saj seveda obstaja tudi kar nekaj negativnih posledic in pasti, na katere lahko naletimo ob uporabi omenjenih spletnih medijev. Eno izmed njih je izpostavila Anderson (2018), in sicer »cyber-bullying«, prevedeno v spletno ustrahovanje. V ZDA je bila narejena raziskava, kjer so prišli do ugotovitev, da je več kot polovica oziroma 59 % najstnikov v Ameriki že bilo deležnih vsaj ene oblike spletnega ustrahovanja. Natančneje 42 % najstnikov je doživelo spletno ustrahovanje v obliki žaljivk, 32 % v obliki širjenja neresničnih govoric, 25 % prejemanje eksplicitnih slik brez privolitve, 21 % v obliki nenehnega poizvedovanja o svoji trenutni lokaciji – s strani osebe, ki ni njihov starš ali skrbnik, 16 % v obliki fizičnih groženj in presenetljivih 7 % v obliki deljenja eksplicitnih slik brez privolitve posameznika.

Mahon in Hevey (2021) menita, da naj bi dekleta uporabljala precej negativnejše strategije spoprijemanja s slabimi občutki glede telesnih idealov, ki jih vidijo na družbenih omrežjih. Prav tako se veliko bolj obremenjujejo s svojim videzom in poročajo, da družabna omrežja negativno vplivajo na njihovo zaznavanje samih sebe. Fantje pa se z negativnimi občutki spoprijemajo bolje. Podobe teles drugih, ki jih vidijo na družbenih omrežjih, jim lahko celo predstavlja dodatno motivacijo za telesno vadbo in bolj zdrav način življenja.

1.3.4 Nevarnosti na družbenih omrežjih

Perloff (2014) navaja, da so družbena omrežja polna idealiziranih podob, dodaten problem pa predstavlja dejstvo, da so te dostopne štiriindvajset ur na dan na najrazličnejših tehnoloških napravah. Tako mladim omogočajo konstantno socialno primerjanje in ohranjajo disfunkcionalen fokus na telesne podobe ter s tem lepotne ideale.

Pogosto lahko mladostniki naletijo na negativne posledice družbenih omrežij oziroma na negativne odzive drugih, kadar ne razmislijo dovolj, preden se odločijo nekaj deliti s širšo javnostjo ali pa preprosto delijo preveč osebnih stvari. Mladostniki se morajo tako zavedati, da lahko informacije, ki jih delimo, zelo hitro dosežejo širšo množico. Na omenjene pasti pa mladostniki pogosto naletijo prav zato, ker se v današnjem času virtualni svet in resnično življenje močno prepletata in ju je tako zelo težko ločevati. Vseeno pa morajo mladostniki vzeti v ozir tako medijske kot tudi vrstniške posledice, ki se lahko pojavijo znotraj družbenih omrežij in se pozneje tudi manifestirajo v svoje vsakodnevno življenje (Strasburger, 2014, str. 707).

Še ena omembe vredna nevarnost, na katero lahko hitro naletimo pri uporabi družbenih omrežij ali že ob občasnem brskanju po spletu, je »targetirano oglaševanje«. Predvsem mlade ženske so pogosto velika tarča industrije lepotnih izdelkov. Takšni oglasi uporabnikom družbenih omrežij obljubljajo in spodbujajo spremembo njihovega videza.

Družbeni mediji tako vsiljujejo oglase in pri svojih uporabnikih ustvarjajo nov problem (npr. celulit, obrazne gube ipd.), nato ohranjajo oziroma spodbujajo nenehno nezadovoljstvo s telesom ter uporabnikom na koncu ponudijo tudi rešitev zanj. Na ta način želijo uporabnikom družbenih omrežij obljubiti, da bodo z njihovim izdelkom dosegli želeno fizično privlačnost enkrat in za vselej (Kuhar, 2023).

1.3.5 Trendi na družbenih omrežjih

Ker mladi vse več časa preživijo na družbenih omrežjih, so se na tem področju porajali novi problemi, s katerimi se kot družba v preteklosti še nismo srečali. Popularni trendi, ki se konstantno kreirajo, pojavljajo in spreminjajo na družbenih omrežjih, so lahko tako pozitivni kot tudi negativni, vendar močno prevladujejo tisti, ki imajo negativen vpliv na osebe. V preteklosti se je na družbenih omrežjih, predvsem na platformah TikTok in Instagram, pojavilo več nevarnih trendov, kot je izziv »TidePod«, pri katerem so predvsem mladostniki, ki najpogosteje sodelujejo v takšnih izzivih, zauživali detergente v kapsulah. Podobna, zdravju škodljiva izziva sta bila tudi izziv s cimetom (pri katerem so posamezniki zaužili polno žlico cimeta, kar lahko privede do hudega kašljanja, dušenja ipd.) ter izziv »salt and ice« (pri katerem oseba na kožo najprej vtre sol, nato pa na isti predel položi led, kar lahko povzroči hude opekline, tudi druge stopnje). Omenjeni izzivi so privedli do množičnih hospitalizacij, nujnih operacij in zdravniških posegov ter navsezadnje tudi do smrtnih žrtev (Gupta, 2018, str. 1).

Eden izmed izzivov družbenih omrežij, ki se je končal z večjim številom smrtnih žrtev, je bil tudi izziv sinjega kita (»Blue Whale Challenge«). Ta je mladostnike napeljeval k samodestruktivnim dejanjem, kot na primer vrezovanju kita v kožo, na koncu pa tudi k poskusu samomora. Izziv sinjega kita je bil po svetu zelo odmeven, saj so o njem poročali številni mediji. Na ta način so prek tradicionalnih medijev in družbenih omrežij skušali opozoriti na izziv ter ponuditi pomoč tistim, ki so se vanj vključili (Adeane, 2019).

Na določenih družbenih omrežjih so se že pred nekaj leti začeli pojavljati nekakšni lepotni ideali, ki jim mladi, še posebej dekleta, pogosto slepo sledijo. Taki lepotni ideali so v današnjem času problematični predvsem zaradi nenehne vseprisotnosti in nerealnosti. Tako nas idealizirana telesa danes praktično spremljajo na vsakem koraku, saj so vsi mediji preplavljeni z njimi (družbena omrežja, reklame, oglaševalski plakati itn.). Ker nas ti lepotni ideali spremljajo povsod, smo svoj občutek lastne lepote začeli primerjati oziroma se poistovetiti z omenjenimi lepotnimi ideali. Z njimi se tako zavedno in tudi nezavedno konstantno primerjamo. Ker želimo ugajati drugim okoli nas, se še posebej mladi stalno sprašujejo, ali so videti primerno, ali so lepi, ali sledijo trenutnim trendom itn. Tako nas že pogled ali kakršen koli pozitiven kompliment v povezavi z našim videzom navdaja z občutkom sprejetosti, vrednosti, veljave in nam hkrati tudi dviguje samozavest. Zato se tako mladi kot tudi starejši konstantno primerjajo z drugimi in se skozi najrazličnejše agresivne ali neagresivne lepotne

prakse skušajo približati trenutnim lepotnim idealom. Takšna tekma pa je lahko zelo zahtevna in nevarna, od nas terja ogromno denarja, časa in energije. Še posebej neizprosna pa je tekma s starostjo (Cevnik, 2019).

Eden nevarnejših lepotnih trendov oziroma izzivov je bil tudi izziv »Kylie Jenner lip challenge«, pri katerem so mladostniki verjeli, da se bodo lahko približali videzu Kylie Jenner tako, da bodo s pomočjo manjšega lončka in vakuuma, ki ga ustvarijo s sesanjem, dosegli polnejše ustnice. Posledice tega izziva so bile predvsem otekline in podplutbe v predelu ustnic ter raztrganine kože. Pozneje je vplivnica, ki jo spremlja veliko mladih, priznala, da sama uporablja hialuronska polnila za ustnice (Moyer, 2015).

1.3.6 Mladi, družbena omrežja in zadovoljstvo s kakovostjo življenja

Kot sem že omenila, družbena omrežja močno vplivajo na naše vsakodnevno življenje in na načine, kako komuniciramo ter se družimo z drugimi. Zato je pomembno, da v vpogled vzamemo tudi vpliv družbenih omrežij na uporabnikovo zadovoljstvo oziroma kakovost življenja. Raziskave, izvedene v Veliki Britaniji (Orben idr., 2022), ugotavljajo negativno povezavo med uporabo družbenih omrežij in zadovoljstvom z življenjem pri mladih, ki družbena omrežja uporabljajo na dnevni ravni, tako pri nadpovprečni kot pri podpovprečni rabi. Tako so avtorji prišli do ugotovitve, da so mladostniki, ki dnevno preživijo od ene do treh ur na družbenih omrežjih bolj zadovoljni s kakovostjo svojega življenja, kot tisti, ki omenjena omrežja uporabljajo bolj ali manj. Izpostavili pa so tudi razlikovanje med dekleti in fanti. Namreč s pomočjo raziskave so avtorji prišli do ugotovitve, da pri dekletih, starih od 11 do 13 let, obstaja negativna povezava med uporabo družbenih omrežij in zadovoljstvom s kakovostjo življenja, pri fantih pa se omenjeno pojavi nekoliko pozneje, in sicer med 14. in 15. letom starosti (Orben idr., 2022, str. 2).

1.4 Socialno delo, družbena omrežja in samopodoba mladih

Izredno pomembno je navsezadnje tudi preplesti samo socialno delo in družbena omrežja. Ena glavnih značilnosti socialnega dela je ravno prilagodljivost aktualnim potrebam ljudi oziroma njihovim raznovrstnim stiskam, kamor zagotovo spadajo tudi težave, povezane z družbenimi omrežji znotraj populacije mladostnikov.

Socialno delo je orientirano na skupnostno delovanje, zato moramo dobro razumeti skupnost. Izredno pomemben je tudi naš socialni kapital, ki se v posameznikovem življenju kaže tako na mikro, mezo in tudi na makro nivoju. V današnjem času med socialni kapital uvrščamo tudi družabna omrežja, kjer se kreira in obnavlja. Namreč s pomočjo družbenih omrežij posamezniki ostajajo v stiku z bližnjimi, s prijatelji, spoznavajo nove osebe in tako posledično krepijo svoj socialni kapital (Dragoš, b. d., str. 71–87). Tako je zelo pomembno, da se socialno delo preseli tudi na družbena omrežja, kjer ogromno mladih preživlja svoj čas. Za socialne delavce je pomembno, da začnejo razvijati strategije obvladanja tveganja, ki jih lahko uporabijo pri delu z mladimi oziroma drugimi uporabniki, ki se soočajo s težavami na družbenih omrežjih. Predvsem se morajo usmerjati na probleme, povezane s sklepanji prijateljstev prek družbenih omrežij in biti konstantno informirani glede novih spletnih prevar, na katere lahko opozorijo mlade. Pomembna naloga socialne delavke v zasnovi družbenih omrežij je tudi, da mladim pomaga razumeti, kako pomembno je, da se zavedajo, kakšno podobo sebe predstavljajo na družbenih omrežjih. Mladi se morajo zavedati, da imajo lahko tako slike kot zapisi (npr. izražanje čustev, občutkov ipd.) dolgoročne posledice. Prav tako je pomembno, da se zavedajo, kdo spremlja, si ogleduje in vstopa v interakcijo z njihovim profilom (Harbeck Voshel in Wesala, 2015, str. 67–69).

2 PROBLEM

2.1 Formulacija problema raziskave

Že od nekdaj me zanima, kakšna je povezava med družbenimi omrežji in samopodobo njihovih uporabnikov. Predvsem pa bi to povezavo rada raziskala pri mladih, saj po dosedanjih ugotovitvah prav mladi preživijo največ časa na družbenih omrežjih (predvsem Instagram in TikTok), prav tako pa najbolj aktivno tudi uporabljajo vse njihove funkcije. Tako menim, da gre za tematiko, ki je v sodobni družbi izjemno aktualna in pomembna.

Tudi sama sem preživela kar nekaj časa svojega življenja na omenjenih družbenih omrežjih in kot mlada uporabnica »nasedla« kar nekaj pastem, ki so se pojavile skozi leta na omenjenih platformah. Poznam tudi kar nekaj prijateljic in znancev, ki so z mano v preteklosti že kdaj podelili svoje stiske glede samopodobe in želje, da bi bili videti drugače/lepše oziroma po njihovih besedah – tako kot je videti določen »influencer«. Opazila sem tudi, da se predvsem ob pogovoru s prijatelji pogosto zalotimo, da komentiramo objave drugih prijateljev ali znanih oseb na družbenih omrežjih, ta pogovor pa se nikoli ne zaključi pozitivno oziroma spodbudno za nas. Po pogovoru po navadi nastane tišina, slaba volja ali pa celo obrekovanje drugih, po vsej verjetnosti, da bi se sami počutili bolje. Zato sem si predvsem želela raziskati, v kolikšni meri družbena omrežja dejansko vplivajo na našo samopodobo (zunanji videz in na splošno zadovoljstvo s kakovostjo življenja). Zanimalo me je tudi, kje je meja oziroma kako slediti trendom brez čezmernega vpliva na našo samopodobo in kdo tem trendom sledi ter njihove osebne izkušnje. Tudi sama sem med znanci velikokrat opazila zavedno ali pa morda celo nezavedno sledenje določenim trendom, ki izvirajo predvsem iz družbenih omrežij. Zato sem se želela usmeriti v raziskovanje, ali se uporabniki družbenih omrežij zavedajo, kdaj določene lepotne prakse izhajajo iz njihove želje in kdaj zaradi »pritiska« trendov iz družbenih platform. Predvsem me je zanimalo mnenje mladih o vplivu družbenih omrežij na njihovo samopodobo, kako to zaznavajo in kakšne so njihove dosedanje osebne izkušnje. Sama pa sem do zdaj opazila, da predvsem mladi hitro podležejo primerjanju z drugimi, tako svoje vizualne podobe kot tudi načina svojega življenja. Prav tako mladi pogosto ne razmišljajo dovolj kritično do določenih vsebin, ki jih vidijo na družbenih omrežjih, ki jih posledično lahko zavedejo v negativno razmišljanje ali pa širijo napačne informacije, ki škodujejo mladostnikom. Zaradi

navedenega menim, da je pomembno opredeliti in razumeti, od kod izvirajo negativni vplivi na mladostnike, ter posledično to skušati izboljšati oziroma spremeniti.

Menim, da v Sloveniji skozi leta vse pogosteje obravnavamo tematiko družbenih omrežij, vendar opažam, da so osrednje teme predvsem nove pasti družbenih omrežij ter previdnost uporabnikov pri njihovi rabi. Zaslediti je tudi vse več videov in člankov na temo spletnega nasilja (»cyberbullying«), s čimer se strinjam, saj je o tem nujno govoriti. Kljub temu pa pogrešam več vsebin in strokovnih člankov, ki bi se poglobljeno ukvarjali s samopodobo uporabnikov, zlasti mladih, v povezavi z uporabo družbenih omrežij. Tako si želim prispevati, k širšemu razumevanju izzivov, s katerimi se mladostniki danes soočajo, in ob enem tudi spodbuditi razmislek o tem, kako jim lahko starši, učitelji in širša družba nudi ustreznejšo podporo pri oblikovanju zdrave samopodobe in kritičnega odnosa do vsebin, ki jih zasledijo na družbenih omrežjih. Menim, da sem s svojim diplomskim delom k temu prispevala nekoliko več informacij in osebnih izkušenj mladostnikov ter raziskavo, ki si jo bodo lahko ogledali tisti, ki jih ta tematika prav tako zanima ali pa bi se radi o tem dodatno podučili.

2.2 Raziskovalna vprašanja

Raziskovalna vprašanja, na katera želim med raziskavo pridobiti odgovore, so:

1. Kakšni so občutki oziroma kako doživljajo mladi svojo samopodobo ob in po uporabi/spremljanju družbenih omrežij?
2. Katerim trendom družbenih omrežij sledijo mladi oziroma kateri najbolj vplivajo nanje?
3. Kakšne občutke imajo mladi glede kakovosti svojega življenja? (Se primerjajo z influencerji ali ostalimi osebami, ki jim sledijo na družbenih omrežjih?)
4. S kakšnimi ovirami se srečujejo mladi na družbenih omrežjih?

3 METODOLOGIJA

3.1 Vrsta raziskave

Moja raziskava z naslovom Družbena omrežja in konstrukcija samopodobe med mladimi v občini Vrhnika je kvalitativna. Omenjeno vrsto raziskave sestavlja osnovno izkustveno gradivo, zbrano v raziskovalnem procesu, ki se kaže v besednih opisih ali pripovedih ter se obdeluje in analizira na besedni način, brez uporabe merskih postopkov, ki dajejo številske rezultate, in brez operacij nad števili. Takšne raziskave se nanašajo na raziskovalni pojav. Za izvedbo raziskave sem izbrala manjše število udeležencev, saj je za kvalitativne raziskave značilno, da se – za razliko od kvantitativnih – osredotočajo na preučevanje posameznih primerov oziroma manjšega števila primerov, ki jih nato med seboj primerjamo, in ne na večje število udeležencev, kot je to značilno za kvantitativne raziskave, katerih namen je s preštevanjem doseči posplošene ugotovitve (Mesec, 1997, str. 11–18). V svoji raziskavi sem tako zbirala besedne opise mladostnikov, ki uporabljajo družbena omrežja. Predvsem so me zanimale njihove dosedanje izkušnje z družbenimi omrežji ter mnenja o določenih tematikah, povezanih s samopodobo in uporabo družbenih omrežij.

Raziskava je tudi eksplorativna oziroma poizvedovalna, kar pomeni, da je njen namen seznanitev z osnovnimi značilnostmi novega pojava ali področja problematike, odkrivanje problemov ter njihova formulacija (Mesec, Rape Žiberna in Rihter, 2009, str. 80). Za namene svoje raziskave sem podatke oziroma besedne opise zbirala s pomočjo spraševanja oziroma intervjujev, ki sem jih opravila z mladostniki. Moja raziskava je tudi empirična, saj sem s spraševanjem zbrala novo, neposredno izkustveno gradivo (Mesec, Rape Žiberna in Rihter, 2009, str. 84). Ker raziskava ustreza zgoraj navedenim lastnostim, jo lahko opredelim kot kvalitativno, eksplorativno oziroma poizvedovalno ter empirično.

3.2 Merski instrument in viri podatkov

Merski instrument je pripomoček, ki ga uporabljamo pri merjenju. Z njegovo pomočjo izzovemo pri opazovani enoti vedenje, ki je kazalnik lastnosti, ki jo želimo meriti. Prav tako zabeležimo stopnjo (intenziteto, količino) te reakcije, torej registriramo njen položaj na merski lestvici (Mesec, Rape Žiberna in Rihter, 2009, str. 119) V svoji raziskavi sem kot merski

instrument uporabila vodilo za intervju, ki služi kot osnova za izvedbo delno standardiziranega intervjuja. Svojim sogovornikom sem želela postavljati v večini vprašanja odprtega tipa, nekaj pa tudi zaprtega tipa. Tako so lahko sogovorniki sami določili smer razmišljanja, v katero so želeli, da pogovor zaide, sama pa sem z dodatnimi podvprašanji skušala razviti nadaljnjo razpravo (Mesec, Rape Žiberna in Rihter, 2009, str. 243–244).

3.3 Opredelitev enot raziskovanja – populacija in vzorec

Mojo populacijo sestavljajo slovenski mladostniki, ki so med letoma 2023/2024 stari od 15 do 29 let, so registrirani na vsaj enem družbenem omrežju, ki ga tudi uporabljajo in imajo stalno prebivališče v občini Vrhnika. Mojo populacijo predstavljajo mladostniki, saj menim, da so prav oni najbolj vpeti v družbena omrežja, prav oni pa tudi v večini postavljajo in sledijo trendom. Glede na zgoraj omenjeno teorijo pa se samopodoba ravno v mladostniških letih (letih odraščanja) najbolj oblikuje, zato je še toliko pomembnejše, da ohranjamo kritično mišljenje in smo pozorni, komu sledimo.

Zaradi velike populacije sem uporabljala vzorčenje. Moj vzorec je neslučajnostni, kar pomeni, da vsaka enota populacije pri izboru ni imela enakih možnosti, da pride v vzorec. Poleg tega je vzorec v samem začetku bil tudi priročni. V omenjenem primeru gre za skupine ljudi, ki so raziskovalcem najbolj dostopne, oziroma s V omenjenem primeru gre za skupine ljudi, ki so raziskovalcem najbolj dostopne oziroma se bodo najverjetneje odzvale na povabilo (Mesec, Rape Žiberna in Rihter, 2009, str. 153). Natančneje – k sodelovanju sem sprva povabila mlade, s katerimi sem v dobrih odnosih (prijatelje), znance ter druge mlade, ki so jih predlagali omenjeni. Nato sem nadaljevala z metodo snežne kepe. Načrtovala sem izvedbo 9 do 10 intervjujev.

3.4 Zbiranje podatkov oziroma empiričnega gradiva

Kot metodo zbiranja podatkov sem uporabila spraševanje, natančneje intervju. Intervju je delno standardiziran, podatke pa sem zbirala individualno. Ker je omenjen intervju delno standardiziran, mi je bil v veliko pomoč predhodno narejeno vodilo za intervju (ki ni do podrobnosti vnaprej določen vprašalnik). Namreč v vodilo za intervju sem zapisala osnovne teme, ki so me zanimale, pri vsaki izmed navedenih tem pa sem dodatno zapisala tudi nekaj

opornih vprašanj, katera sem skozi pogovor prilagajala tako, da so najbolje sledila pripovedi sogovornika, a hkrati še vedno nagovarjala teme, ki so me za raziskavo zanimale. Nekatere prednosti so tudi, da se pri takem pogovoru lažje prilagodimo vprašančevim posebnostim in lažje ocenimo, kakšne pomene so imeli v življenju vprašanca pojavi in dogodki, o katerih sprašujemo (Mesec, Rape Žiberna in Rihter, 2009, str. 230).

Vse intervjuje sem izvedla v živo, in sicer v prostorih, ki so jih izbrali sogovorniki. Izbrali so lokacije, ki so jim bile najbolj dostopne in kjer so se počutili prijetno ter varno. Za poznejšo lažjo obdelavo gradiva pa sem sogovornike prosila za dovoljenje za snemanje intervjujev, k čemur so vsi privolili.

3.5 Obdelava in analiza podatkov

Ko sem zbrala vse podatke, me je čakala še kvalitativna obdelava gradiva. Z dovoljenjem sodelujočih sem intervjuje posnela in nato vse zvočne posnetke najprej preoblikovala v transkripte pogovora. Intervjuje sem označila s črkami A, B, C, D, E, F, G, H, I in J. Nato sem v vsakem transkriptu pogovora označila vse relevantne dele besedila. Izjave sem označila tako, da sem jih podčrtala in zraven pripisala številko izjave (npr. 1A1).

Nato sem začela z odprtim kodiranjem dobesednih zapisov pogovorov, pri čemer sem v programu Excel ustvarila tabelo s petimi stolpci. V prvi stolpec sem vnesla številko izjave, v drugi stolpec sem vnesla zgoraj izluščeno izjavo (dobeseden zapis) in ji v tretjem stolpcu pripisala pojem, ki sem ga v četrtem stolpcu dodala v kategorijo, v petem stolpcu sem večini izjav pripisala nadkategorijo in v šestem stolpcu dodala ustrezno temo. S tem sem zaključila odprto kodiranje.

Nato sem nadaljevala z osnim kodiranjem, kjer sem si pomagala z že opredeljenimi temami, kategorijami, pojmi itn.

Za zaključek pa sem na podlagi analiziranih podatkov zapisala še rezultate, o njih razpravljala in na koncu podala sklepe ter predloge.

4 REZULTATI

4.1 Družbena omrežja

MNENJE O DRUŽBENIH OMREŽJIH

Celosten pogled na družbena omrežja

Pri vprašanju, kakšno mnenje imajo intervjuvanci o družbenih omrežjih, jih je pet odgovorilo, da imajo ambivalenten odnos; da njihovo mnenje niha med pozitivnimi in negativnimi vidiki. Omenjeni so bila še nekatera nevtralna mnenja, kot so na primer, da družbena omrežja predstavljajo pomemben del današnje družbe in tako hkrati tudi zasedajo ogromen del našega vsakdana. Drugi intervjuvanci so poleg čezmerne uporabe izrazili tudi zaskrbljenost glede oddaljevanja ljudi od resničnosti. Nekaj poudarka je bilo tudi na tem, da imajo mediji in spremljane vsebine velik vpliv na uporabnike. Predvsem pa mi je bil zanimiv komentar intervjuvanke, ki je izrazila, da družbena omrežja uničujejo romanco med ljudmi (1E1). Nekateri pa so bili družbenim omrežjem bolj naklonjeni, saj zanje trdijo, da so odličen izum, da so zelo koristna in jim nudijo vir zabave.

PREDNOSTI

Nove priložnosti

Da s pomočjo družbenih omrežij prejemata nove navdihe, sta omenila dva intervjuvanca. Prav tako sta dva sogovornika kot prednost omenila tudi nove možnosti oziroma priložnosti za zaposlitve prek družbenih omrežij. Kot nove priložnosti zaradi uporabe družbenih omrežij je bil omenjeno tudi spoznavanje in povezovanje z ljudmi in prejem podpore drugih uporabnikov. Ena od intervjuvank je izpostavila tudi bolj poslovno naravnano korist, in sicer možnost promocije podjetij prek družbenih omrežij.

Kot pozitiven vidik družbenih omrežij je ena od intervjuvank omenila tudi sprostitev, en intervjuvanec pa, da mu omenjena omrežja služijo kot vir zabave.

Nova spoznanja

Tudi tukaj so intervjuvanci izpostavljali številne koristi, ki jim družbena omrežja prinašajo v vsakdanjem življenju. Med najpogosteje omenjenimi so na splošno koristne informacije za njihov osebni napredek, ki jih prejmejo prek omenjenih omrežij, kar kaže na pomembno vlogo teh platform pri oblikovanju telesne podobe in samozavesti. Prav tako številni intervjuvanci vidijo družbena omrežja kot vir, prek katerega lahko redno spremljajo novosti, tako po svetu kot tudi v ožjih krogih (med prijatelji). Dva intervjuvanca vidita družbena omrežja kot prednost pri spoznavanju novih modnih slogov. Dve intervjuvanki pa sta tudi omenili, da sta prek družbenih omrežij pridobili koristne informacije za lepotne izboljšave *(»ker sem tam sploh zvedela, da to obstaja, ker so promovirale ene influencerke (17I35)«).* Omenjene prednosti znotraj te teme pa so tudi povezane z osebno rastjo, kot na primer boljše spoznavanje samega sebe (15C30) in prejemanje osebnih nasvetov drugih uporabnikov družbenih omrežij *(»Vesela sem tudi, ko lahko stopim v stik s kakšnimi influencerji … mi dajo tudi kakšen nasvet za osebnostno rast itn. (18A52)«)*. Poleg tega so intervjuvanci omenili, da jim družbena omrežja služijo tudi kot prostor za navdih, kako kakovostno uporabiti prosti čas. Ena od intervjuvank tako tam prejema ideje za izlete in kuhanje. Eden od intervjuvancev je kot pozitiven vidik omenil tudi možnost rednega spremljanja prijateljev, s pomočjo česar ohranja občutek povezanosti.

Trije intervjuvanci so v sklopu prednosti odprli tudi tematiko motivacije. Tako sta dva poudarila, da dobita prek družbenih omrežij motivacijo za vztrajnejše delo (5C9 in 20D51). Ena od intervjuvank pa natančneje meni, da na ta način prejme motivacijo za delo na sebi *(»Tudi jaz bi rada nekaj ustvarila, bila tako samozavestna itn. Tako da me družbena omrežja ves čas motivirajo, da se trudim delati na sebi (18A51)«).*

SLABOSTI

Nevarnosti

Glede nevarnosti sem od intervjuvancev predvsem želela izvedeti, s katerimi nevarnostmi so se sami že srečali ob uporabi družbenih omrežij, se pravi so me sprva zanimale njihove lastne izkušnje. Seveda pa so bile dobrodošle tudi zgodbe, ki so jih slišali od vrstnikov, znancev in drugih. Intervjuvanci so morda presenetljivo kot nevarnost največkrat omenili ogrožanje

svojega življenja. To je izpostavilo kar šest intervjuvancev, predvsem v povezavi z nepremišljenim sledenjem določenim trendom, ki se pojavijo na družbenih omrežjih, ali pa uporabnikom. *(To lahko vodi v različne stiske, samomorilne misli, sploh pri mladih, a ne, ki si še izoblikujejo svoj način življenja pa samopodobo. (19C35)«)*. Trije intervjuvanci so poudarili tudi resne zdravstvene težave, predvsem zaradi primerjanja z drugimi uporabniki (»*Amm, imam eno prijateljico, ki je zapadla v bulimijo zaradi primerjanja (26E56)«)*. Dva intervjuvanca pa sta izpostavila tudi močan vpliv na mentalno zdravje uporabnikov omenjenih omrežij *(»Bi reku, da je bistveno več lepotnih idealov za ženske in bistveno bolj tudi vplivajo na njihovo samopodobo pa sploh mentalno zdravje, pač, če jih recimo ne dosegajo (8G18*)«). Ena intervjuvanka je omenila tudi, da opaža, da ima sama vedno več težav s koncentracijo, druga pa izpostavlja pretirano promocijo lepotnih posegov, ki se širijo po družbenih omrežjih (»*Tam pač vidiš skos, kok to promovirajo in katere klinike vse obstajajo, ki to delajo in kdo vse to že ma (16I33)*«). Štirje intervjuvanci so pri nevarnostih omenili tudi zapravljanje časa. (»*Al pa, ko maš prosti čas in si s fantom, starši gledaš film in ugotoviš, da si vmes šel na telefon in si raje v tišini gor v svojem svetu, zraven sebe imaš pa človeka, s katerim si rad in nisi rekel besede (30E62)*«). Med mladimi so se znotraj tematike nevarnosti družbenih omrežij pojavile tudi nevarnosti, vezane na laži in olepševanje realnega življenja. Tukaj so mladi pogosto izpostavljali lažne spletne strani, pretvarjanje ljudi na družbenih platformah, predstavljanje nerealnih standardov življenja, širjenje lažnih informacij in prikrita uporaba Photoshopa. Eden pa je delil tudi izkušnjo znanca s spletno pravo, ki je vodila v izsiljevanje za denar (»*Znanec je bil zaveden, da je poslal slike eni osebi in to je bila v bistvu skupina ljudi, ki so ga po tem »blackmailali« in izsiljevali za te slike pač za denar (21C39)*«). Pet intervjuvancev je kot slabost izrazilo tudi izgubo stika z resničnostjo. S tem pa so bile izpostavljene in povezane tudi druge nevarnosti, ki zadevajo osebnostne vidike in stiske posameznikov. Te so izguba stika samim s sabo, stremenje k nerealni popolnosti, obsesija samim s sabo in to, da lahko zaradi družbenih omrežij postanemo nekaj v nasprotju z našimi prvotnimi načeli *(»Jaz bi najbolj izpostavil to, da lahko postaneš oziroma slediš nečemu, česar nisi (19C34)«)*. Trije intervjuvanci so kot nevarnost izpostavili tudi izgubo lastnega mnenja, drugi trije pa v povezavi s tem posledično brezglavo sledenje drugim uporabnikom. Z roko v roki gresta tudi drugi dva odgovora, in sicer en intervjuvanec je omenil neizogibnost informacijam, ki jih ne želimo videti, dva mladostnika pa sta izpostavila nenehno hrepenenje po takojšnjih informacijah. Nekaj omenjenih nevarnosti pa je bilo vezanih tudi na socialni vidik uporabnikov družbenih omrežij. In sicer nekateri so

omenili možnost hitre izgube prijateljev in izobčenost s strani drugih uporabnikov. Eden je omenil tudi nevarnost nenadne pridobitve slabega slovesa *(»Pa zdi se mi tudi, da si lahko zelo hitr narediš nek slab sloves, zdaj sploh prek družbenih omrežij. Pač se lahko hitro o tebi razširi neka fejk novica in pol majo vsi tako mnenje o tebi, to bi rekel sploh da za punce vela (7G15)«)*. Isti intervjuvanec pa je kot posledico zgoraj omenjenega, izpostavil tudi poslabšanje socialnih stikov v vsakodnevnem življenju. Pomembno pa se mi zdi izpostaviti tudi navedbe, ki jih je omenilo malo manj intervjuvancev, in sicer, da objavljena vsebina trajno ostane na internetu, da s participiranjem na družbenih omrežjih ob prekomernem deljenju vsebin izgubljamo in ogrožamo našo zasebnost, vse to pa ima lahko negativen vpliv tudi na našo kariero. Nekateri intervjuvanci pa so kot nevarnosti družbenih omrežij omenili tudi vdor na uporabnikov profil, pretirano promoviranje potrošništva *(»Še posebej pa me zmoti, kako marketinško so usmerjena socialna omrežja in nas tako na vsakem koraku silijo, da nekaj kupimo in po tem posledično nas silijo, da zapravljamo denar skos več denarja (1J5)«)* in navsezadnje samo zasvojenost z družbenimi omrežji.

Primerjanje z drugimi uporabniki družbenih omrežij

Kot slabost družbenih omrežij je pomembno omeniti primerjanje z drugimi uporabniki teh platform. Prav to izpostavljajo tudi intervjuvanci. Družbena omrežja pogosto izzovejo primerjanje med uporabniki, ki se kaže na najrazličnejših področjih, lahko le v virtualnem svetu lahko pa se manifestirajo tudi v naše vsakdanje življenje. Najpogostejše primerjanje se navezuje na družbeno potrjevanje, in sicer glede števila »všečkov« na družbenih omrežjih, to so omenili kar štirje intervjuvanci. Eden izmed intervjuvancev se primerja tudi glede dosežkov *(Sam, ko vidiš na primer kakšne slavne pevce, recimo Billie Eilish, kakšna slavna pevka je in kaj vse je že dosegla ... takrat se mal slabo počutim (17F30)«)* in eden glede kariere (4I10). Dva intervjuvanca sta izpostavila tudi primerjanje glede števila potovanj, trije pa so omenili primerjanje glede načina življenja, kar pa lahko posledično močno vpliva na doživljanje lastnega zadovoljstva nad kakovostjo življenja. Ena od intervjuvank je omenila tudi primerjanje glede bivalne situacije (6E12). Prav tako pogosto prihaja do primerjanj na področju lepote (3A14, 12E24), sloga oblačenja (19D48 in 6E11) in telesne dejavnosti (19D47), kjer objave drugih uporabnikov lahko spodbujajo občutek pritiska in nepripadnosti.

Najpogostejši negativen vpliv

Pri vprašanju, na koga imajo družbena omrežja negativen vpliv, so bili intervjuvanci precej usklajeni, saj so v večini (sedem intervjuvancev) odgovorili, da na mlajšo populacijo *(»Sploh pa bi rekel, da to pri mlajši publiki, ki se mora takrat odločiti, ali bodo družbena omrežja imela na njih velik vpliv, ali jih bodo znali smiselno uporabljati in zraven še uporabiti svojo pamet (6B12)«)*. Nekateri so bili nekoliko bolj specifični in so svoj odgovor vezali na določene osebnostne značilnosti ali situacije, ki bi lahko vplivale na to, da imajo družbena omrežja negativen vpliv na posameznika. Izpostavili so osebe z nizko samopodobo (13A37, 18I36), osebe v stiski (20A58) ter dekleta v obdobju odraščanja (14D34, 11F18, 11G24). Trije intervjuvanci so odgovorili, da imajo družbena omrežja najpogosteje negativen vpliv na ženske, en intervjuvanec pa meni, da vplivajo na vse uporabnike družbenih omrežij.

UPORABNIKI DRUŽBENIH OMREŽIJ

Sledenje uporabnikom družbenih omrežij

Tukaj sem predvsem želela od mladostnikov izvedeti, katerim uporabnikom družbenih omrežij sledijo, podali pa so različne odgovore. En mladostnik je omenil, da redno spremlja strokovnjake za finance, ena mladostnica je izpostavila sledenje gurujem duševnega zdravja, druga mladostnica pa je podala dva odgovora: da sledi zvezdnikom *(»zvezdnikom pač, osebam, ki naj bi mi bile nekako v navdih (2J6)«)* ter potovalnim profilom, ki jih zasledi na družbenih omrežjih.

Pozitivno mnenje

Glede sledenja uporabnikov družbenih omrežij je izrazila pozitivno mnenje le ena intervjuvanka. Poudarila je, da zaradi njih lažje razume svoje osebne stiske in da prek njih dostopa do novih informacij *(»Mi pomagajo pojasniti kakšno situacijo, recimo, čez katero sem sama že šla (2A7). Všeč mi je recimo, če objavljajo razne članke in nasvete (2A8)«).*

Negativno mnenje

Negativno mnenje glede uporabnikov družbenih omrežij pa je izrazil čisto vsak intervjuvanec. Največkrat so mladostniki poudarili negativno mnenje glede čezmernega hvaljenja (2D6, 3E7, 2H6) uporabnikov. Po dva intervjuvanca sta izpostavila tudi nevšečnost glede pretirane

promocije (2A9, 2G2) uporabnikov na družbenih omrežjih, pretvarjanje glede ustreznega znanja (20A57, 9B18), prikazovanje idealizirane podobe (2D5, 2F2) in izguba pristnosti vplivnežev (2A10, 3G3). En mladostnik je izpostavil tudi negativno mnenje, saj meni, da uporabniki niso v stiku z realnostjo *(»Amm, v bistvu se mi zdi, da čist preveč objavljajo vsi, kaj so počeli, kaj jejo, pač čist preveč detajlov o vsem (2C2)«).* Ena intervjuvanka meni, da uporabniki čezmerno delijo lastno vsebino (2I3) in ena, da imajo le-ti uporabniki močan negativen vpliv na naše življenje *(»po tem sem pa ugotovila, da zelo toksično vplivajo na moje življenje (2J7)«).*

POČUTJE MED UPORABO DRUŽBENIH OMREŽIJ

Negativno počutje

Opazila sem, da so bistveno več negativnega počutja uporabniki zaznali po uporabi družbenih omrežij, tisti, ki pa so ga zaznali tudi med uporabo, pa so najpogosteje izpostavili občutek ljubosumja (3A11, 4C7, 4D9, 4E8, 4I8), in na splošno slabo počutje (3B5, 17F31, 5I11, 19J42). Eden izmed intervjuvancev je izpostavil občutek zaskrbljenosti zaradi dostopnosti nevarne vsebine *(»Ker na družbenih omrežjih zaslediš res vse možno, včasih me kar zaskrbi, kdo vse lahko najde to vsebino in kakšne zaključke bo potegnil iz tega (9B19)«)*, en intervjuvanec je izrazil občutek zmedenosti in ena intervjuvanka občutek žalosti *(»ker se mi zdi, da je zdaj ogromno teh informacij o šokantnih stvareh, ki se dogajajo po svetu, pač te vojne, volitve, spori po svetu pa tko. To me kar razžalosti, ko sem gor (5I12)«).*

Pozitivno počutje

Trije mladostniki, ki so izpostavili občutek negativnega počutja ob uporabi družbenih omrežij, so hkrati izpostavili tudi občasni občutek pozitivnega počutja, in sicer občutek veselja. Pri tej trditvi se jim je pridružil tudi intervjuvanec G, ki prejšnji kategoriji ni bil omenjen (3B4, 5D12, 7E13, 4G4). Dobro počutje pa je omenila tudi intervjuvanka A.

POČUTJE PO UPORABI DRUŽBENIH OMREŽIJ

Enako počutje

Občutek enakega počutja so omenili trije intervjuvanci, in sicer 5A19, 4F5, 4G7.

Negativno počutje

Pet intervjuvancev je izrazilo slabo počutje po uporabi družbenih omrežij, pogosto je bil izpostavljen tudi občutek bede (4B6, 7I15), občutek nezadovoljstva (20C37, 23E51) in občutek neproduktivnosti (*»Uu, amm, mislim, da velik stvari zamujam pri svojih letih, pač da bi lahko že ful več stvari naredila, kukr sm jih že (17F28)«)*. Mladostniki pa so posamično izpostavljali tudi občutke žalosti, frustracije, nemira, občasne jeze, zavisti in znižanja samozavesti *(»Nekateri me naredijo malo zavistno (17A48) in mi lahko tudi dosti zbijejo samozavest ja (17A49)«)* ter občutek nezanimive lastne dnevne rutine *(»ker pomislim kje vse so vsi in kaj počnejo, jaz pa sem sama večinoma doma, ko zaprem telefon in potem se počutim, da ne počnem dovolj zanimivih stvari in da bi jaz tudi morala biti nekje (5D17)«).*

Pozitivno počutje

Pozitivno počutje oziroma natančneje občutek zadovoljstva po uporabi družbenih omrežij pa je omenil le en intervjuvanec *(»včasih pa sem zadovoljen (4B7)«).*

SPREMEMBE

Nadkategorijo »spremembe« sem razdelila na dve podkategoriji – spremembe/premiki na družbenih omrežjih in spremembe/premiki v družbi.

Spremembe/premiki na družbenih omrežjih

Še vedno so bili med intervjuvanci največkrat poudarjeni vse višji lepotni standardi (13E26, 11I24, 10J29). Kot pozitivna sprememba, ki je bila dvakrat izpostavljena, je bilo opažanje vse več resničnejših objav vplivnežev *(»Ja, to sem tudi jaz opazila, da je zdaj kar bolj popularno, da se objavi bolj needitirana vsebina, mislim bolj realna (3D7)«)*. Kot pozitivno spremembo so mladostniki omenili tudi to, da na družbenih omrežjih vse več prihaja v ospredje značaj uporabnika (3D8), poudarjanje drugih uporabnikov, da so družbena omrežja lahko lažna (21A64). Intervjuvanka F je tudi poudarila, da na družbenih omrežjih opaža nekakšen boj proti nerealnim lepotnim standardom *(»Se mi pa zdi, da zadnje cajte se velik uporabnikov pa accountov bori proti tem lepotnim standardom, in je to nekako še boljše za nas (8F13)«).*

Spremembe/premiki v družbi

Pri spremembah oziroma premikih v družbi pa so intervjuvanci največkrat poudarili, da družba ne stremi več samo k idealom (21A66), (2F3) in *»Pa tko se mi tudi zdi, da smo nekako to, da vsi ustrezamo nekemu modelu, ki si ga je družba zamislila že prerasli. (12I25)«*). Ena od intervjuvank pa je zanimivo izpostavila, da opaža vse večja pričakovanja glede moškega videza in urejenosti *(»Ja mal bolj smo strogi ratal tudi do njih haha, prej je bilo vse okej in se je lahko samo objavil. Zdaj pa je dosti drugače, smo se bolj spustili v detajle, postalo je moderno, da imajo pri brivcih urejene brade na določen stil … (12D28)«).*

VPLIV DRUŽBENIH OMREŽIJ

Le eden od intervjuvancev je omenil, kdo ima po njegovem mnenju največji vpliv na uporabnike; omenil je tuje vplivneže *(»Jaz mislim, da influencerji, ampak ne bi rekel toliko o slovenski sceni, ampak bi rekel bolj za cel svet (11B22)«)*.

Razlog za največji vpliv

Največkrat je bil omenjeni razlog za največji vpliv družbeni omrežij na uporabnike »mladost – čas izoblikovanja mnenja in samopodobe« *(»Se mi zdi, da na najstnike toliko bolj zato, ker si šele oblikujejo svoje mnenje in skos iščejo neke vzornike pa nove prijatelje, zato imamo na njih nekako največji vpliv (14D37)«).* Izpostavljeni so bili tudi dejavniki, kot je na primer naivnost mladih *(»Oni so najbolj naivni, ker se ne zavedajo nevarnosti (16A43)«)*, velika želja po sprejetju/vključitvi (17G32) in tisti uporabniki, ki so najbolj občutljivi (9B17).

4.2 Samopodoba

OPIS POZITIVNE SAMOPODOBE

Pozitivna samopodoba

Največ mladostnikov definira pozitivno samopodobo kot sprejemanje samega sebe *(»Pozitivna samopodoba zame pomeni, da se človek sprejme takega, kot je (7A22)«*). Polovica mladostnikov meni, da pozitivna samopodoba odraža ljubezen do samega sebe *(«in da ima predvsem rada sama sebe (5F7)«)*. Štirje intervjuvanci so poudarili tudi, da je po njihovem mnenju oseba, ki

ima pozitivno samopodobo, samozavestna. V malo manjšem številu so mladostniki tudi omenjali, da taka oseba nima potrebe po čezmernem *izpostavljanju (»in tega ne kaže navzven oziroma da se ne rabi izpostavljati pred drugimi oziroma pač metati ven (7C13)«*), da ne obsoja drugih, da sprejema nepopolnosti *(»da imaš dobro mnenje osebi, da tudi če imaš kakšno nepravilnost, te to ne vrže iz tira, ker itak noben ni popoln (7D20)«),* je zvesta sama sebi in prav tako skrbi zase. Dve intervjuvanki sta skrb zase opredelili še malo bolj specifično, in sicer kot skrb za duševno zdravje, sprejemanje svojega telesa in urejenost. Nekateri intervjuvanci pa so omenili še nekatere značilnosti z morda malo bolj socialnega vidika, in sicer je ta oseba pozitivno naravnana *(5B8, 9E16),* optimistična, energična, družabna, razgledana in ob druženju z njo imajo posamezniki občutek pozitivne *energije (»da ob njej začutiš neko pozitivno energijo (5B11)«).*

OCENA LASTNE SAMOPODOBE

Pri vprašanju o oceni lastne samopodobe sem želela izvedeti čim več o dejavnikih, ki vplivajo na intervjuvančevo samopodobo in seveda tudi končno, kako bi ocenili lastno samopodobo. Predvsem pa me je vse zanimalo v povezavi z družbenimi omrežji, kako velik vpliv imajo na zaznavanje lastne samopodobe in kateri drugi dejavniki morda iz preteklosti so kreirali mladostnikovo samopodobo.

Pozitivna samopodoba

Več kot polovica intervjuvancev je povedala, da zase meni, da imajo pozitivno samopodobo. Natančneje, dva mladostnika sta zase rekla, da imata dobro samopodobo *(»Jaz bi zase rekel, da imam dobro samopodobo (6B12)«)*. Štirje intervjuvanci pa zase menijo, da so s časom vedno bolj zadovoljni s svojo samopodobo *(»zdaj se pa s časom izboljšuje in sem vedno bolj zadovoljen sam s sabo. (8C15)«; »Ko sem bila najstnica, sem imela precej slabo, ampak opažam, da se je z leti moja samopodoba zelo izboljšala oziroma niti ne dajem več toliko fokusa na samo sebe in svoj videz (7J23)«).*

Negativna samopodoba

Dve mladostnici sta pri vprašanju o oceni lastne samopodobe povedali, da zase menita, da imata slabo samopodobo *(»Jaz bi rekla, da imam že od začetka bolj slabo podobo o sebi (8A27)« in »Zdaj trenutno je bolj slabo, bi rekla (10E20)«).*

Ena intervjuvanka pa je povedala, da opaža precejšnje nihanje glede lastne samopodobe, zato se tudi težko opredeli ali zase meni, da ima pozitivno ali negativno. Sama meni, da so vzrok tega hormonski vplivi in nihanje njenega razpoloženja *(»Pač, tko je 50/50, včasih je ful dobra, včasih pa ful slaba. So kot neki cikli bi rekla, ni vedno isto, a ne (6F8)«)*.

Osebni razlog za slabšo samopodobo

Dve intervjuvanki sta na tem področju izrazili lastno željo po spremembi postave *(»mi pa recimo, moja postava ni za to, vem, da sama od sebe se ne bo naredila, ampak moram sama nekaj storiti za to (8D23)«)*. Druga intervjuvanka pa je izpostavila občutek čezmerne teže *(»Sama sebi se zdim tudi debela (8A28)«).* Intervjuvanka, ki je izrazila željo po spremembi postave, obenem omenila tudi močno samokritičnost (10I22). Ena od intervjuvank pa je izpostavila tudi vpliv hormonskega nihanja na oceno lastne samopodobe in poslabšanje le-te *(»Verjetno na nas ženske tudi kaj ti hormoni vplivajo, saj tako pri sebi opažam (6F9)«).* Posebej zanimivo se mi je zdelo, da so v tem sklopu le izjave deklet, medtem ko nobeden izmed moških ni navedel ničesar, kar bi sodilo med osebne razloge za slabšo samozavest.

Vpliv družine na slabšo samopodobo

Dve intervjuvanki sta omenili tudi razloge za slabšo samopodobo, ki se navezujejo na vpliv ožje družine oziroma staršev. Intervjuvanka E je poudarila, da na njeno samopodobo negativno vplivajo besede staršev. Intervjuvanka A pa je povedala osebno zgodbo in natančneje razložila, kako so materine besede že v otroštvu vplivale na razvoj njene *samopodobe (»Zato, ker sabo nosim neko travmo, ker mi je mami, kot majhni recimo rekla »lej, kakšen zob maš, si kot čarovnica«. In takrat, ko sem to slišala, sem to nekako prevzela nase … Tudi dogodkov iz otroštva se recimo ne spomnim toliko, ker dejansko nisem bila prisotna z umom. Vse te besede od mami pa ja, vplivajo na mojo samopodobo še danes (8A29)«).*

Vpliv družbenega omrežja na slabšo samopodobo

Štirje intervjuvanci so omenili, da so družbena omrežja nanje vplivala v preteklosti ali pa imajo vpliv še danes. Štirje intervjuvanke so tudi omenile, da imajo družbena omrežja negativen vpliv na njihovo samopodobo, predvsem zaradi nenehnega primerjanja z zunanjim videzom drugih uporabnic *(»Recimo, ko sem gledala punce, ki so imele hudo postavo in make-up, sem želela taka biti tudi jaz (9D25)«)*. Ena od intervjuvank pa je izpostavila negativen vpliv vplivnežev z

družbenih omrežij na oceno lastne samopodobe *(»V srednji šoli so na mojo samopodobo najbolj vplivala neke lepe influencerke z na videz dobrim življenjem (9J25)«).*

Vpliv družbe na samopodobo

Trije intervjuvanci so omenili tudi vpliv prijateljev kot vpliv na lastno samopodobo *(Najbolj bi rekel, da moji prijatelji, ki mi dajejo dobro motivacijo (7H12)«).*

4.3 Lepotni ideali na družbenih omrežjih

VPLIV SPOLA

Ženske

Na vprašanje, ali pritiski družbenih omrežij vplivajo enako na oba spola oziroma na katerega bolj, je velika večina intervjuvancev odgovorila, da opažajo večjo strogost do žensk. Intervjuvanci so poudarjali tudi, da so ženske na družbenih omrežjih deležne več žaljivih komentarjev, opažajo, da imajo visoka lastna pričakovanja, da imajo večjo željo po spremembi in pripadnosti. Trije mladostniki menijo, da med ženskami velja tudi večja kritičnost samih do sebe. Dva intervjuvanca pravita, da imamo do žensk višja pričakovanja glede urejenosti in da hujše obsojamo njihovo vedenje ter oblačenje. Intervjuvanci so splošno zaznali, da družbena omrežja ustvarjajo večji pritisk na ženske kot na moške. Nekatere intervjuvanke pa so glede na lastne izkušnje izpostavile tudi zanimiva opažanja, in sicer časovno nemogoče vzdrževanje vseh izboljšav (za katera dobi ideje prek družbenih omrežij). Ista intervjuvanka poroča tudi o opažanju zgodnje medijske pogojenosti z delitvijo glede na lepoto (tukaj se predvsem sklicuje na prvotne medije, kot so televizija, filmi, revije itn.) *(Recimo zdaj se vsi primerjajo z Bello Hadid, vsi hočejo biti tako suhi, visoki … Pa tko, če pogledam že v otroštvu, so na nas punce ful vplivali s filmi in igralkami. Ne vem, če tako pomisliš, so jih vedno delili na prijazne in zlobne, že po tem, kako je zgledal njihov obraz, pač po obraznih potezah, a ne (12E25)«).* Po opažanju intervjuvank so lepotni ideali večinoma oblikovani za ženske, obenem pa se ti tudi pogosteje in hitreje spreminjajo *(»Bi rekla, da družbena omrežja ogromno vplivajo na lepotne ideale, pač, ker vse informacije potujejo ful hitrej tam in imaš lahko dejansko že vsak teden nek nov lepotni standard, ki naj bi ga recimo ženska dosegala (13I27)«)*. Eden od mladostnikov pa je poudaril, da se moramo vseeno zavedati, da imajo ženske pri nas več možnosti za izražanje

prek družbenih omrežij, v primerjavi z nekaterimi drugimi državami po svetu *(»Pač tukaj smo dosti bolj odprti, da se lahko izražamo tako, kot si sami želimo, sploh se vidi ta razlika pri ženskah (9H15)«).*

Moški

Na splošno je opaziti, da so moški na družbenih omrežjih izpostavljeni manjšemu številu lepotnih idealov in posledično tudi manjšemu pritisku kot ženske. Vseeno pa intervjuvanci poročajo o tem, da opažajo, da se določeni lepotni standardi pojavljajo tudi za moške. Mladostniki menijo, da kot družba postajamo malo bolj strogi do tega, kako se pojavljajo oziroma predstavljajo na družbenih omrežjih. Natančneje intervjuvanci poudarjajo, da so se pojavili specifični lepotni ideali, kot je urejanje brade in frizure na določen stil *(»prej je bilo vse okej in se je lahko samo objavil. Zdaj pa je dosti drugače, smo se bolj spustili detajle, postalo je moderno, da imajo pri brivcih urejene brade na določen stil (12D28)«)*, več si hodijo urejat obrvi tako kot ženske in smo tako nekako kot družba dvignili standarde tudi zanje ne samo za ženske (12D29). Obiskovanje istih brivcev, prav tako pa opažajo pritisk glede specifičnega telesnega *videza (»Pr tipih mam pa občutek, da moraš hodit v fitnes drugače te drugi obsojajo, in tle so tudi na njih začeli malo bolj pritiskati pač kot družba (14E28)«)*. Eden od intervjuvancev pa tudi meni, da imajo moški manjšo lastno željo po spremembi v primerjavi z ženskami.

VPLIV LEPOTNIH IDEALOV IZ DRUŽBENIH OMREŽIJ

Sprememba

Pri razdelku »sprememba« me je predvsem zanimalo, koliko mladostnikov je že razmišljalo o kakršnih koli lepotnih spremembah (bodisi telesnih, spremembe modnega sloga, drugih manj invazivnih itn.) in na koliko intervjuvancev so družbena omrežja vplivala na to odločitev. Zanimalo pa me je tudi, koliko mladostnikov je že uporabilo kakšno od teh sprememb in katero.

Štirje intervjuvanci so neposredno že v začetku izrazili, da so družbena omrežja vplivala na njihovo spremembo videza, pri nekaterih drugih pa sem to razbrala iz odgovorov na vprašanja, povezana s to tematiko. Skoraj vsi intervjuvanci so si spremenili modni slog zaradi videnih stvari na družbenih omrežjih (bodisi kaj so promovirali drugi uporabniki, ali na splošno, kaj so opazili, da večina nosi). O lepotnih posegih sta odkrito razmišljali že dve intervjuvanki *(»Glede*

lepotnih operacij sem pa že razmišljala za nos in oči pa tudi za usta na koncu že. Al pa jaz mam kodre a ne in sem si jih ful let skos vsak dan ravnala, ker vem da je bolj moderno, da imaš ravne. Ker pač na instagramu al pa tut zuni ne vidš kej velik punc k ma naravno skodrane lase, vse majo lepe ravne (15E31)«). Štirje intervjuvanci pa so uporabili že nekakšno lepotno spremembo. Intervjuvanka D je izpostavila spremembo ličenja, na kar je vplivalo videno na družbenih omrežjih *(»včasih sem si risala obrvi malo bolj na močno, ker je bilo to takrat moderno in povsod na družbenih omrežjih (13D32)«).* Intervjuvanec G se je odločil za preoblikovanje telesne postave *(»Mogoče edino to s fitnesom, da se želim bolj nabildat, tako kakor so eni (10G21)«).* Intervjuvanka I pa je uporabila že lepoten poseg in manjši lepoten popravek, za katera je izvedelo prek družbenih omrežij *(»Sem ja, v bistvu sem si že povečala ustnice (15I30) ... Pa tudi obrvi sem si šla uredit, pač na ta microblading sem šla (16I34)«).*

4.4 Trendi na družbenih omrežjih

Pri vprašanju o trendih na družbenih omrežjih me je predvsem zanimalo, kakšne trende so že zasledili intervjuvanci na raznoraznih družbenih omrežjih. Prav tako me je zanimalo, ali so sami že kdaj sledili tem trendom in kakšno je njihovo mnenje po izkušnji.

TRENDI

Vrsta trenda

Mladi so v večini omenili, da so že zasledili razne trende TikToka *(»Pa tudi na TikToku so skos eni novi trendi, a ne, zdele vsi plešejo na ene in iste komade haha (15D43)«)*, v malo večjem številu pa so izpostavili tudi modne in lepotne trende, ki se pojavljajo na družbenih omrežjih. Intervjuvanki pa sta izpostavili tudi opažanja kuharskih trendov in »trende življenjskega sloga« (»Lifestyle trends«) *(»Ja, zanimiv mi je trend objavljanja samo highlightov življenja (14J34)«).* Intervjuvanka A pa je omenila, da opaža tudi ogromno izzivov, ki krožijo po spletnih platformah.

Nevarni trendi

Kar velika večina intervjuvancev je omenila tudi katerega od nevarnih trendov oziroma izzivov, ki so jih že zasledili na družbenih omrežjih, ali pa so zanje slišali iz raznih medijev. Dvakrat je bil omenjen nevaren izziv »Kylie Jenner Lip Challange« (lepotni trend), »Blue Whale

Challange« *(»Okej, a veš un Blue Whale Challenge, ki je obstajal … Tko začne se s tem, da špricaš šolo, pol se je pa skos bolj stopnjeval, ne vem, zlom si roko in na konc valda sam še samomor (13F23)«)* in nevarni/neprimerni trendi na TikToku *(»Ja res, tudi tko velikokrat vidim na poročilih, da so v šolah ponavljali nek butast viralen trend in so po tem vsi učitelji zgrožen in na vsake toliko pride nekaj novega ven (16D44)«).* Intervjuvanke pa so omenile še nekatere morda malo manj znane nevarne trende, kot na primer izziv skakanja z velikih razdalj, fotografiranje na nevarnih lokacijah, »Cinamon Challenge« (izziv s hrano*) (» pa s hrano so izzivi – Cinamon Challenge – ta je biu tut kr nevaren, k so dal celo žlico cimeta v usta, pol si se pa itak davit začel od tega praha (17E36)«)*. Paracetamol izziv in ameriški trend uporabe tamponov, namočenih v alkohol, z namenom hitrejšega in intenzivnejšega psihofizičnega učinka.

VPLIV TRENDOV

Največji vpliv trendov na uporabnike

Pri vprašanju, na koga trendi družbenih omrežij najbolj vplivajo, so intervjuvanci v večini odgovorili, da na mlajšo publiko. Dva intervjuvanca sta izpostavila tudi vplivneže, ki pogosto trende tudi kreirajo (»*kakšni te influencerji recimo, ki tudi pogosto postavljajo te trende, da jim drugi pol sledijo (17J39)*«). Malo manjkrat izpostavljena pa so bila tudi mlajša dekleta, osebe z nižjo samopodobo in osebe, ki jih zanima takšna tematika, in osebe, ki preživijo veliko časa na družbenih omrežjih.

TRENDI, KI JIM SLEDIJO

Modni trendi

Tisti intervjuvanci, ki so povedali, da so že sledili modnim trendom, so najpogosteje sledili trendom nošenja širokih oblačil. En intervjuvanec je sledil tudi tako rečenemu »old money« modnemu trendu, ki je v porastu predvsem v zadnjih letih na družbenih *omrežjih (»Največ sem zasledil in tudi sam že poizkusil old money stil kot recimo modni trend, ki je mogoče zdej mal bolj popularen ratal (14C27)«)*. Ena od intervjuvank pa je izpostavila trend nošenja krnjenih plaščev in obiskovanje »second-hand« trgovin *(Recimo, zdaj je tudi zelo popularno hoditi v triftshope, temu tudi sama rada sledim … Tako, da se mi zdi idealno, če znaš nekako slediti*

svojim željam in načinu življenja, hkrati pa, da dodaš še kakšno idejo, ki si jo videl na družbenih omrežjih (18D46)«).

Med ***zabavne trende***, ki so jim intervjuvanci že sledili, je ena intervjuvanka omenila raznorazne trende in popularne plese s TikToka.

Nevarnemu trendu je sledila samo ena intervjuvanka, in sicer že zgoraj omenjenemu »Kylie Jenner Lip Challenge«.

Dve intervjuvanki sta povedali, da sta že sledili trendom življenjskega sloga. Ena intervjuvanka je omenila kuharske trende in trende ličenja. Druga intervjuvanka je povedala, da je bila tudi sama del cikla objavljanja zgolj lepih trenutkov na družbena omrežja, čeprav takšna predstavitev ni popolnoma realna.

OSEBNO MNENJE

Na tej točki pa me je zanimalo, kakšni so bili končni vtisi in občutki po sledenju določenih trendov družbenih omrežij. Zanimalo me je, kaj so mladi videli kot prednosti in kaj kot slabosti, za konec pa so me zanimali še njihovi občutki.

Prednosti

Trije intervjuvanci so kot prednost izpostavili prejem novega znanja kot posledico participacije v določenem trendu *(»Včasih so lahko zanimivi in se od njih lahko veliko naučiš (13B25)«).* Eden od intervjuvancev, ki obiskuje srednjo šolo, je kot prednost omenil tudi nastanek novih popularnih besed, ki jih uporabljajo v šoli. Še ena intervjuvanka pa je izpostavila splošno uporabnost naučene vrline zaradi sledenja določenemu trendu in pridobitev novih idej oziroma spodbujanje ustvarjalnosti.

Slabosti

Dva intervjuvanca sta kot slabost sledenja trendom družbenih omrežij izpostavila potrato časa. Eden izmed mladostnikov je izpostavil tudi znižanje samozavesti *(»Ja, v bistvu sem sledil že trendom, za katere nisem bil narejen, ker sem ugotovil, da mi niso pasali ali pa pač, da jaz nisem narejen za to in ti to lahko malo zbije samozavest (15C29)«)*. Druga dva intervjuvanca, ki sta v tem sklopu podala odgovor, pa sta omenila še brezglavo sledenje množici in

eksperimentiranje, ki se vedno ne konča po naših željah *(»Zdaj eni trendi so pa lahko tudi dost negativni pa nevarni, ker dostikrat se najdejo kar eni ljudje, ki kar neki eksperimentirajo in loh to pripelje tudi do kakšnih nesreč, a ne (20I43)«).*

Občutki po sledenju trendom

Občutki mladostnikov po sledenju trendov pa so mešani. Nekateri poročajo o pozitivnih občutkih, občutku vznemirjenosti in zadovoljstva *(»V bistvu ja, sem bila kar zadovoljna, ker mi je vse lepo uspelo in te stvari v bistvu še zdaj delam (22I46)«).* Nekateri pa poročajo o poslabšanju samopodobe *(»Vsi ti trendi kar dost vplival na mojo samopodobo, a ne, ko vidiš, kakšen bi lohk bil, pač če bi bla genetika mal drugačna (15F26)«).*

4.5 Kakovost življenja

V tem sklopu sem želela izvedeti, kako bi mladostniki opredelili svoje zadovoljstvo s kakovostjo življenja ob spremljanju vsebine na družbenih omrežjih. Zanimalo me je, koliko nanje zares vpliva gledana vsebina, kaj si želijo izboljšati zaradi gledane vsebine itn.

ZADOVOLJSTVO S KAKOVOSTJO ŽIVLJENJA

Odgovori intervjuvancev so me pozitivno presenetili, saj sem ugotovila, da so čisto vsi mladostniki izrazili zadovoljstvo s trenutno kakovostjo življenja. Natančneje polovica intervjuvancev je izrazila zadovoljstvo, z željo po napredku *(»Na splošno sem zadovoljen, ja, je pa še veliko prostora za napredek, menim pa, da bom v prihodnosti veliko bolj srečen kot sem sedaj s kakovostjo svojega življenja (18C33)«, »Ne morem reči, da sem čisto nezadovoljna, a ne, ampak si pa želim ves čas nek napredek (18A50)«)*, polovica intervjuvancev pa ni izrazila pripomb glede trenutnega stanja in so preprosto zadovoljni *(»Menim, da moj stil življenja deluje v večini na tem, da sem srečna (20D49)«; »Pa sem kar zadovoljen trenutno, moram reči (15H27)«).*

ŽELJE PO SPREMEMBI

Primerjanje z drugimi uporabniki družbenih omrežij

Intervjuvanci imajo predvsem željo po pogostejših potovanjih. Dva intervjuvanca sta izrazila tudi željo po spremembi življenjskega stila *(»Negativni pač, ker takega življenjskega stila še nimam in bi ga imel (17C32)«)*. Ena od mladostnic je izrazila željo po spremembi videza in željo po ponudbi kariere, tako kot je to videla, da se je zgodilo nekaterim uporabnikom družbenih omrežij *(»Ali pa eni so tok samozavestni, da se ves čas objavljajo gor in jim to celo predstavlja kariero, tudi jaz bi si želela to. Tako, da ja lahko bi rekla, da do neke mere kar dosti vplivajo na moje življenje (17A47)«).* Intervjuvanka I pa ima željo po aktivnejšem vsakdanu, tako kot to vidi pri določenih priljubljenih uporabnikih *(»Bi rekla, da se mi zdi v primerjavi z njimi, da imam bolj prazno pa monotono življenje, ne zgleda tok družabno kot njihovo haha, pač tko, da se mi ne dogaja mogoče dovolj (24I49)«).*

4.6 Pomoč

LASTNE METODE POMOČI

V zadnjem sklopu me je zanimalo, kako se mladi soočajo s pastmi in nevarnostmi, ki jih prinašajo družbena omrežja, ter na kakšne načine si pri tem pomagajo. Spraševala sem se, katere strategije so se jim zdele učinkovite, kaj so pri sebi prepoznali kot koristno in katere oblike pomoči bi priporočali drugim. V tem delu sem intervjuvancem zastavila tudi vprašanje, ali so zaradi uporabe družbenih omrežij kdaj že naleteli na situacijo, ki jih je spravila v stisko, in ali so v takšnem primeru poiskali pomoč socialne delavke ali druge strokovne delavke. Na ta način sem želela izvedeti, katere oblike pomoči, ki so jih predlagale strokovne delavke, so se intervjuvancem zdele koristne, in kaj bi lahko v prihodnje pomagalo tudi drugim uporabnikom družbenih omrežij.

Pomoč za boljšo samopodobo

Pri pomoči za boljšo samopodobo so mladostniki predvsem navedli spremljanje ljudi, ki jih motivirajo *(»Zdaj, ko pa spremljam ljudi, ki me dejansko zanimajo, se pa počutim bolj motiviranega pa zagnanega (6C11)«)*. Odgovor, povezan s prejšnjim, je bil na drugi strani tudi prenehanje sledenja uporabniku, ki negativno vpliva na tvojo samopodobo. Pogosti odgovori

so bili tudi, da se intervjuvanci opominjajo na svojo kakovost in vrednote *(»To bi rekla, da me kar pomiri, ker vem, da imam jaz še druge vrednote, ki so pomembnejše od materialnih stvari ali pa zunanjega izgleda (22E48)«)*, ter opominjanje na človeškost vplivnežev/uporabnikov. Med drugimi odgovori mladostnikov sta se pojavila tudi zavedanje o uporabi Photoshopa pri drugih ter spoznanje, da ne moremo vedno ugajati vsem. Intervjuvanka J je omenila, da ji je pri tem predvsem pomagalo prebiranje knjig o psihologiji človeka in samorefleksija. Intervjuvanka F pa je se skuša redno opominjati, da vsak doseže stvari ob svojem času *(»Ampak ja, si velikokrat probam reči, da gre vse po svojem cajtu (17F29)«)*.

Dejavnosti za sproščanje

Tukaj je svoje predloge in načine samopomoči izrazila intervjuvanka A. Sprva je poudarila pomembnost izvajanja domače telovadbe, ki nam lahko pomaga pri vstopanju v trenutek »tukaj in zdaj« *(»Po navadi kar sama izvedem kakšno domačo telovadbo, ker me to najbolj sprosti in rada to počnem. Se mi zdi, da to tudi krepi moj um in telo in mi pomaga, kadar imam občutek, da sem preveč v nekem digitalnem/neresničnem svetu in nisem prisotna v tem trenutku (6A21)«)*. Omenila pa je tudi s tem povezano pomembnost sprehodov oziroma odhajanja v naravo. Za konec pa je izpostavila še pomembnost prebiranja knjig.

Povečanje previdnosti

V tem sklopu so mladostniki podali svoje predloge oziroma kako sami ohranjajo in povečujejo previdnost, kadar uporabljajo družbena omrežja. Največ intervjuvancev je poudarilo pomembnost preverjanja spletnih strani pred njihovo uporabo *(»Uu, lih na te scamerje po moje, ker ne vemo več, kdo je kdo, ker so lahko dejansko vsi profili fejk, pa te trgovine tut, tako da bi rekla, da je treba kar dobro prej pregledat, kje kupuješ (20F36)«)*. Dva intervjuvanca sta tudi izpostavila pazljivost pri deljenju bančnih podatkov. Drugi odgovori, ki so se še pojavili v tej kategoriji, pa so preverjanje podatkov, preverjanje izdelka pred nakupom *(»Jaz, če vidim kakšen izdelek, ki ga promovirajo, to vedno malo bolj raziščem, preverim po forumih in preberem sestavine, ne pa da kar slepo kupim, ker bi zaupala enemu influencerju (22D55)«)*, plačevanje po povzetju, zaklepanje svojih uporabniških profilov in preverjanje, kateri uporabniki so vredni zaupanja na družbenih omrežjih *(»Ja, jaz bi reku, da naj ne padajo na različne finte od drugih uporabnikov (21G38)«)*.

Izraba časa

Tukaj so svoje predloge podali štirje mladostniki. Trije so izpostavili pomembnost omejitve dnevne rabe družbenih omrežij *(»Pomembno mi je tudi, da si malo omejimo to dnevno skrolanje po omrežjih (21A61)«; »V bistvu najbolj glede časovne uporabe družbenih omrežij, da ne porabijo več časa na njih, kot so prvotno nameravali, ker začne to tudi potem vplivati na tvoje dojemanje resničnosti in sveta okoli sebe (20B36)«).* Intervjuvanec C pa je izpostavil zelo zanimiv in hkrati koristen predlog, in sicer da si sam z aplikacijo časovno omeji rabo družbenih omrežij *(»Če pa jih družbena omrežja preplavijo, pa še vedno obstajajo aplikacije oziroma nastavitve, kjer lahko omejiš njihovo uporabo (22C42)«).*

Kritično razmišljanje

Znotraj nadkategorije »lastne metode pomoči« se je izoblikovala tudi kategorija »kritično razmišljanje«. V tem sklopu je več kot polovica mladostnikov izrazila, da se jim zdi ob uporabi družbenih omrežij ključnega pomena uporaba zdravega razuma *(»Malo moraš prej pomisliti, kaj gledaš, a ti prinese to kaj pozitivnega ali pa samo trošiš svojo energijo, čas, denar itn. (14B27)«); »Drugim bi pa svetoval, da naj uporabljajo svojo glavo in pa da še vedno vedo, kdo so (22C41)«; Pač uporabljam jih vsak dan, ne dovolim pa, da bi me čisto prevzela oziroma da bi imeli nek velik vpliv na moj dan (21F37)«)* itn. Na ta način se tudi sami zaščitijo pred raznimi nezaželenimi nevarnostmi, ki jih s sabo prinaša spremljanje in participacija na omenjenih omrežjih. Intervjuvanci pa so posamično izpostavili še različne predloge, kot so na primer samokontrola pri uporabi družbenih omrežij, opominjanje, da nikoli ne bo vse, kot bomo hoteli, in opominjanje, da vsak rad deli le najlepše trenutke *(»Ampak ja, sej pol se moraš spomnit to, kar vedno pravijo, da je na družbenih omrežjih pol stvari fejk, pa pač tako kot jaz tudi drugi rajši samo lepe stvari sherajo, pol ti je pa mal lažje (25I50)«)*. Predvsem pa sta se mi zdela zanimiva odgovora dveh intervjuvank, in sicer intervjuvanka D je omenila, da se sama pogosto rada opomni, da imajo večjo vrednost pristna prijateljstva, ki jih je stkala tekom svojega življenja *(»Moraš imeti to potrditev sam pri sebi, da ti več pomenijo pristna prijateljstva z ljudmi, ki so okoli tebe in prek njih moraš dobiti to potrditev, ne pa prek všečkov od neznancev (4D11)«)* in odgovor intervjuvanke E, ki je delila z mano, da sama vpeljuje izkazovanje hvaležnost v svoj vsakdan.

Prilagajanje gledane vsebine

Tukaj so mladostniki podali precej raznolike odgovore in predloge. Intervjuvanec C je povedal, kaj sam počne, da si gledano vsebino družbenih omrežij prilagati tako, da ta najbolj pozitivno vpliva na njegov vsakdan. Povedal je, da je pomembno, da si spremeniš algoritem v lastno korist *(»jaz sem si pol ful spremenil svoj algoritem na način, da deluje meni in mi koristi, da ne vidim brezveznih vsebin, ampak le take, ki so mi spodbudne in imajo dejansko nek pozitiven pomen zame osebno (2C3)«)* in da tudi sam odgovarja na spletne ankete, s pomočjo katerih pošilja povratne informacije, kaj od gledanega mu ustreza in kaj ne *(»Pa včasih te ne vem na FB ali pa TikToku vpraša, ali so ti všeč te videi pa objave in sem nekaj časa na to vse označeval in si je potem vse zapomnilo in preoblikoval (3C5)«)*. Druga intervjuvanka je tukaj prav tako izpostavila pomembnost prilagajanja čarovnice svojim zanimanjem *(»Ampak se moja zanimanja s časom spreminjajo in takrat poiščem kakšne nove profile in odstranim tiste, ki me ne zanimajo več (3J11)«)*, omenila je tudi blokiranje prikazovanja »všečkov« in sledenje izključno poznanim in bližnjim osebam. Zelo koristen pa se mi je zdel njen zadnji predlog, in sicer da si sama po svoji želji izklopi in vklopi prejemanje obvestil z družbenih omrežij. Tako sama določi, kdaj želi sprejemati informacije z digitalnih omrežij in kdaj ne *(»da si izklapljam obvestila, ker imaš tako nekako več kontrole nad družabnimi omrežji, ker obvestila prejemaš po svojem času oziroma takrat, ko si sam želiš, ne pa ves čas (22J51)«)*.

POMOČ STROKOVNE DELAVKE

Trije mladostniki so povedali, da so med pogovorom s svojo psihoterapevtko oziroma drugo strokovno delavko večkrat izpostavili tematiko družbenih omrežij in samopodobe. V večini so intervjuvanci v tistem obdobju doživljali težave z lastno samopodobo, kar je vodilo tudi k razmisleku o vplivu družbenih omrežij na njihov odnos do sebe.*(»V bistvu sem pomoč poiskala sama najprej iz drugih razlogov, sem pa med terapijami nekajkrat tudi omenila svojo samopodobo v povezavi z družbenimi omrežji. Ker sem v preteklosti videla ogromno lepih punc, je to tudi malo vplivalo name in na mojo samopodobo (22A67)«*; *»Amm, ja, v bistvu sem jaz poiskal pomoč pri psihoterapevtu, to mi je zelo koristilo. Sam sem začel zgubljati stik z realnostjo in pa stik s samim sabo (23C43)«* in *»Ja, v bistvu sem tudi sama. Pri meni je veliko takrat vplivala samopodoba in zraven tudi malo tudi družbena omrežja (28E59)«).*

Nasveti

Mladostniki so za konec omenili tudi nekaj nasvetov strokovnih delavk, ki so se jim zdeli koristni in jih prakticirajo še danes. Intervjuvanka A je povedala, da ji je psihoterapevtka svetovala, da naj se čim bolj izogiba primerjanju z drugimi na družbenih omrežjih *(»V bistvu mi je svetovala, da naj se ne primerjam z njimi in da jaz sem taka ona je pa pač taka (23A68)«).* Poudarila pa je tudi, da nikoli ne vemo ozadja človekovega življenja, zato tudi ne vemo, kaj sam prestaja *(»Rekel mi je tudi, da nikoli ne vemo, čez kaj gre neka oseba v ozadju, in da na socialna omrežja vedno vsi objavljajo le lepe trenutke, tiste grše pa raje zadržimo zase. To me je kar odprlo oči v tistem času in se rada na to spomnim (23A69)«).* Intervjuvanec C je zaradi svoje izkušnje s psihoterapevtko izrazil pomembnost nasvetov, prilagojenih na uporabnikovo življenje, saj je sam s prva naletel na strokovno delavko, ki je podeljevala splošne nasvete in tako uporabnik ni dobil občutka, da ga strokovna delavka sliši in razume *(»Prvič mi ni nič pomagalo, ker sem se pri tej terapevtki počutil, kot da sem neka cifra, ker mi je dajala nek generirane odgovore brez smisla, brez da bi mene upoštevala … Ja, zdaj mi je veliko bolje, ker me ta druga terapevtka posluša, mi daje konkretne nasvete, ki imajo veze na moje življenje. Se pa zavedam, da tega problema oni ne morejo rešiti, lahko ti podajo le neke smernice, na koncu pa je pot tvoja (24C46)«).* Intervjuvanec C je omenil tudi, da mu je psihoterapevtka predvsem predlagala več druženja z ljudmi, ki so mu pomembni in manj s tistimi, ki ga spravljajo v stisko *(»Svetovala mi je, da se več družim z ljudmi, ki mi veliko pomenijo. Se pravi s pravimi prijatelji in čim manj s tistimi, ki sem jih spoznal v zadnjih dveh letih, te so bili v veliki meri tudi prek družbenih omrežij (25C47)«).* Po besedah intervjuvanka E pa sta se kot najučinkovitejša nasveta strokovne delavke izkazala redno pisanje dnevnika in uporaba pozitivnih afirmacij pred ogledalom za krepitev lastne samopodobe. *(»Amm, najbolj mi je pomagalo to, da je predlagala, da si pišem stvari v dnevnik (29E60) in da si pred ogledalom rečeš deset lepih stvari. To sem nekako najbolj odnesla od nje (29E61)«).*

5 RAZPRAVA IN SKLEPI

Družbena omrežja nas danes spremljajo praktično na vsakem koraku. Za nekatere mladostnike predstavljajo pomemben del vsakdanjega življenja, medtem ko jih drugi uporabljajo bolj ciljano oziroma selektivno. Njihova uporaba ni prisotna le v zasebnem življenju, temveč se je razširila tudi v poslovni svet. Mladostniki prek družbenih omrežij ustvarjajo lastne vsebine, sklepajo prijateljstva, vzpostavljajo nove vezi in tudi poslovne stike. Ob tem pa ne moremo zanemariti njihovega vpliva na samopodobo mladostnikov. Ti namreč pogosto sledijo trendom in se primerjajo z drugimi uporabniki, kar lahko vpliva na njihovo dojemanje lastne vrednosti in zunanje podobe. Rezultati moje raziskave so pokazali, da so mnenja intervjuvancev glede družbenih omrežij mešana. Namreč polovica mladostnikov je svoj odnos do družbenih omrežij opisala kot ambivalenten, medtem ko je druga polovica izrazila bolj kritičen pogled. Nekateri so družbena omrežja pohvalili, spet drugi pa jih konkretno kritizirali.

Družbena omrežja lahko pozitivno vplivajo tudi na zdravje in dobro počutje mladostnikov, saj jih lahko spodbujajo k bolj zdravemu vedenju, na primer k pogostejši telesni dejavnosti, večji motiviranosti za vztrajnejše delo ter pridobivanju zdravstvenih informacij ipd. (Spreitzer idr., 2021, str. 37), kar so izpostavili tudi moji intervjuvanci. Mladostniki so kot prednosti družbenih omrežij poudarjali možnosti rednega spremljanja prijateljev, spoznavanje in povezovanje z ljudmi in prejem podpore s strani drugih uporabnikov. Koristi družbenih omrežij se tako kažejo na najrazličnejših področjih, poleg prej omenjenega socialnega vidika in aktivnega reševanja problemov, so to še učenje neodvisnosti, podjetništva, čustvenega opismenjevanja itn. Prav tako vsebine, ki jih mladi s pomočjo družbenih omrežij spremljajo, pogosto pozitivno spodbujajo njihov razvoj zaradi izpostavljanja novim idejam in izkušnjam (Spreitzer idr., 2021, str. 36). Tudi rezultati moje raziskave so pokazali, da mladostniki prepoznavajo kot najpomembnejše prednosti družbenih omrežij prav nove priložnosti in spoznanja, ki jih le-ta ponujajo in posledično pomembno prispevajo k njihovemu osebnostnemu razvoju ter prehodu v odraslost.

Kljub vsem omenjenim prednostim in uporabnim funkcijam pa družbena omrežja s seboj prinašajo tudi vrsto težav. Po mnenju Turkle (2015) je pretirano zanašanje na tehnologijo, posledično pa tudi na družbena omrežja, privedlo do oslabitve socialnih spretnosti, kar je še posebej opazno pri mladih. Posledično posamezniki težje sodelujejo ter vzpostavljajo poglobljene in smiselne pogovore, saj so te veščine žrtvovali zaradi želje po stalni digitalni povezanosti. Omenjeno se tudi kaže v razpršeni in kratkotrajni pozornosti ter poslabšani

zmožnosti pomnjenja (Srebrnič idr., 2023, str. 31). O težavah s koncentracijo in poslabšanju socialnih stikov je v raziskavi poročala tudi moja intervjuvanka. Pri nevarnostih na družbenih omrežjih me je nekoliko presenetila pojavnost odgovora kot »ogrožanje svojega življenja«. Namreč to je izpostavilo kar šest intervjuvancev, predvsem v povezavi z nepremišljenim sledenjem določeni trendom, ki se pojavijo na družbenih omrežjih, ali pa sledenju uporabnikom, ki imajo sloves »samoklicanega strokovnjaka«. Med mladimi so se znotraj tematike o nevarnostih družbenih omrežij pogosto pojavile tudi nevarnosti, vezane na laži in idealiziranje realnega življenja. Tukaj so mladi pogosto izpostavljali lažne spletne strani, pretvarjanje ljudi na družbenih platformah, predstavljanje nerealnih standardov življenja, širjenje lažnih informacij in prikrita uporaba Photoshopa. Intervjuvanci so iz lastnih izkušenj pogosto tudi opazili, da na družbenih omrežjih zapravljajo svoj čas. Pomembno se mi zdi poudariti tudi dejstvo, da je polovica intervjuvancev kot eno ključnih nevarnosti izpostavila izgubo stika z resničnostjo. Menim, da je to precej skrb vzbujajoče, saj so odgovorom pogosto sledile tudi osebne izpovedi ali zgodbe znancev, ki so se znašli v podobni situaciji – bodisi zaradi pretiranega primerjanja z idealiziranimi podobami in življenjskim slogom drugih bodisi zaradi postopne izgube stika s samim seboj ipd.

Zanimivo se mi zdi omeniti, da intervjuvanci, čeprav menijo, da družbena omrežja ne vplivajo bistveno na njihov vsakdan, vseeno večinoma izražajo občutek, da jim nekaj »manjka«. Pogosto si želijo imeti to, kar imajo »drugi uporabniki«, ter dosegati podoben življenjski slog, priložnosti za zaposlitev in stopnjo uspešnosti. Kljub temu pa večina intervjuvancev meni, da jim vsebine, ki jih spremljajo na družbenih omrežjih in jih sami še niso dosegli, predstavljajo pomemben vir motivacije za vztrajno delo, saj verjamejo, da bodo nekoč tudi sami uresničili podobne cilje.

Opazila sem tudi, da intervjuvanci predvsem sledijo uporabnikom in vplivnežem, ki nanje vplivajo pozitivno, se pravi, jih motivirajo, delijo uporabne nasvete, jih zabavajo in vzbujajo občutek pripadnosti, povezanosti ter razumljenosti. Čeprav so mladostniki sprva poudarjali predvsem pozitivne vidike vsebin uporabnikov, ki jim sledijo, so v nadaljevanju izrazili precej kritična mnenja o drugih uporabnikih, zlasti o tistih, ki se z ustvarjanjem vsebin ukvarjajo poklicno. Negativno mnenje so izrazili prav vsi intervjuvanci. Najpogosteje so mladostniki izpostavili pretirano hvaljenje, čezmerno promocijo ter predvsem prikazovanje idealizirane podobe.

V raziskavi me je predvsem zanimalo, ali bodo mladostniki opazili razliko v svojem počutju med in po uporabi družbenih omrežij, ali bo počutje ves čas ostalo podobno, kako se bo razlikovalo itn. Ugotovila sem, da so uporabniki zaznali bistveno več negativnih občutkov po uporabi družbenih omrežij. Pet intervjuvancev je poročalo o občutkih, kot so beda, nezadovoljstvo, neproduktivnost, frustracije, žalost, jeza, zavist, nemir, pa tudi znižana samozavest in občutek, da njihovo vsakdanje življenje ni dovolj zanimivo. Odzivi mladostnikov tako nakazujejo, da lahko uporaba družbenih omrežij dolgoročneje vpliva na samopodobo in čustveno stanje njihovih uporabnikov. Nekoliko manj intervjuvancev pa je poročalo o negativnem počutju med uporabo družbenih omrežij. Tisti, ki so ga zaznali, so najpogosteje omenjali ljubosumje in splošno slabše počutje. Posamezni intervjuvanci so poročali tudi o zmedenosti, žalosti in zaskrbljenosti, predvsem zaradi dostopa do pretresljivih oziroma škodljivih vsebin. Namreč mladostniki so lahko med uporabo družbenih omrežij, kljub pazljivi uporabi in dobri digitalni ter medijski pismenosti, izpostavljeni škodljivim dogodkom, kot so sovražni govor in druge oblike spletnega nasilja, problematične vsebine (nasilne, strašljive, vsebine, ki spodbujajo samopoškodovanje itn.), zavajajoče in napačne informacije, spodbujanje izvajanja nevarnih spletnih izzivov itn. (Spreitzer idr., 2021, str. 27)

Kljub prevladi negativnih občutkov so se pojavila tudi pozitivna čustvena stanja, in sicer tako med kot tudi po uporabi družbenih omrežij. Trije intervjuvanci, ki so sicer izpostavili negativno počutje, so hkrati omenili tudi občutek veselja v času uporabe spletnih platform. Samo en intervjuvanec pa je izpostavil občutek zadovoljstva po uporabi družbenih omrežij. Zanimiv pa je tudi podatek, da so trije intervjuvanci poročali o nespremenjenem počutju, kar predvsem izpostavlja pomembnost zavedanja individualnih razlik v doživljanju videnih vsebin in splošnem vplivu družbenih omrežij.

V okviru raziskave me je zanimalo tudi, kakšne spremembe oziroma premike v družbi in na družabnih omrežjih opažajo mladostniki. Največkrat so izpostavili vse višje lepotne standarde in več resničnejših objav vplivnežev. Mladostniki tako omenjajo, da se počutijo bolj povezane z vplivneži, da v ospredje prihajajo raznoliki značaji uporabnikov, prav tako intervjuvanci na družbenih omrežjih zaznavajo nekakšen boj proti nerealnim lepotnim standardom. Vse omenjeno mladostnikom pomaga oblikovati bolj realističen pogled na življenje v povezavi z družbenimi omrežji. Na ta način lahko prepoznajo, da je prikazan način življenja na družbenih omrežjih pogosto idealiziran, kar spodbuja bolj sočuten in manj kritičen odnos do sebe.

Mladostniki kot enega izmed premikov v družbi prepoznavajo odmik od zasledovanja idealov in večji poudarek na edinstvenost oziroma unikatnost posameznika. Ena od mladostnic pa je zanimivo poudarila, da opaža vse večja pričakovanja glede moškega videza in njihove urejenosti.

Zavedati se moramo, da je mladostništvo še posebej občutljivo obdobje za vse tako pozitivne kot tudi negativne vplive družbenih omrežij. Če pogledamo nazaj v teoretični uvod, kjer je poglavje o mladih, družbenih omrežjih in zadovoljstvu s kakovostjo življenja, težava z omenjenimi omrežji pogosto nastane zaradi pomanjkanja življenjskih izkušenj mladostnikov, kar jim posledično otežuje prepoznavanje in učinkovito izogibanje različnim tveganjem, ki jih prinaša digitalni svet. Mladostniki do 19. leta starosti so najbolj ranljivi za negativne vplive družbenih omrežij. Pri fantih je ranljivost še posebej izrazita med 14. in 15. letom, pri dekletih pa nekoliko prej, in sicer med 11. in 13. letom (Orben idr., 2022, str. 1–2). To so izpostavili tudi mladostniki v moji raziskavi. Pojavili so se tudi odgovori, da imajo družbena omrežja precejšen vpliv na posameznike z nizko samopodobo, še posebej na ženske.

Pozitivna samopodoba na individualni ravni pomeni, da ima posameznik o sebi pozitivno mnenje, vendar se to vedno dogaja v primerjavi z nekom. To pomeni, da se tudi nezavedno primerjamo z drugimi osebami, na osnovi ali smo boljši od povprečja oziroma od večine drugih ljudi (Vec, 2007, str. 81). Mladostniki so v sklopu samopodobe poleg najpogostejšega odgovora »sprejemanje samega sebe« in »imeti se rad« dodali še, da menijo, da oseba s pozitivno samopodobo skrbi za svoje duševno zdravje in telo, da sprejema nepopolnosti na sebi ter drugih, je energična, družabna in da imajo ob druženju z njo posamezniki občutek pozitivne energije. Večina mladostnikov je svojo samopodobo opisala kot pozitivno oziroma je navedla, da se je ta s časom izboljšala. Dve mladostnici menita, da imata slabo samopodobo, ena intervjuvanka pa opaža stalno nihanje samopodobe, kar pripisuje predvsem hormonskim vplivom in spremembam razpoloženja. Pomembno se mi zdi tudi, da so štirje intervjuvanci omenili, da so družbena omrežja nanje vplivala v preteklosti ali pa nanje vplivajo še danes. Štiri intervjuvanke so poudarile, da imajo družbena omrežja negativen vpliv na njihovo samopodobo, predvsem zaradi nenehnega primerjanja z zunanjim videzom drugih uporabnic. Ena od intervjuvank je izpostavila tudi negativen vpliv vplivnežev z družbenih omrežij na oceno lastne samopodobe. Na podlagi tega lahko sklepam, da so družbena omrežja pomemben dejavnik pri oblikovanju samopodobe in dojemanju sebe, saj po njih pogosto posegamo in nas spremljajo pri številnih

dejavnostih vsakdanjega življenja. Poleg vpliva družbenih omrežij na zaznavanje lastne samopodobe so mladostniki kot pomemben dejavnik izpostavili tudi družino in osebne razloge, ki jih je mogoče deloma povezati tudi z uporabo družbenih omrežij.

Če povzamem teoretični del, Perloff (2014) navaja, da so družbena omrežja polna idealiziranih podob, dodaten problem pa predstavlja dejstvo, da so te vsebine dostopne štiriindvajset ur na dan na različnih tehnoloških napravah. Mladim tako omogočajo nenehno socialno primerjanje ter ohranjajo disfunkcionalen fokus na telesno podobo in lepotne ideale. Zaradi družbenega pritiska, ki ga ustvarjajo množični mediji, med katere danes uvrščamo tudi družbena omrežja, ženske oziroma dekleta že v otroštvu začnejo razvijati pričakovanja in vedenjske vzorce, povezane z idealno telesno podobo. V tem ranljivem obdobju mladostništva dekleta pogosto ponotranjijo določene lepotne ideale, ki pomembno oblikujejo njihovo zaznavo, občutke in mnenje o lastnem telesu (Čevnik, 2008, str. 110).

Omenjeno je izpostavilo tudi nekaj mladostnikov v moji raziskavi. Podobna mnenja so izrazili tudi pri vprašanju, ali pritiski družbenih omrežij vplivajo enako na oba spola oziroma na katerega bolj. Večina mladostnikov je odgovorila, da opaža večjo strogost do žensk. Intervjuvanci so poudarili tudi, da so ženske na družbenih omrežjih deležne več žaljivih komentarjev, da imajo pogosto višja lastna pričakovanja ter večjo željo po spremembi in pripadnosti.

Dva intervjuvanca sta konkretneje poudarila, da imamo do žensk višja pričakovanja glede urejenosti ter da smo bolj kritični do njihovega vedenja in oblačenja. Intervjuvanke so na podlagi svojih izkušenj poudarile, da so predvsem izboljšave, ki jih narekujejo trendi, dolgoročno skoraj nemogoče vzdrževati, kar pogosto prinaša frustracije, pri čemer ideje za takšne spremembe pogosto dobijo prav prek družbenih omrežij.

Na splošno je opaziti, da so moški na družbenih omrežjih izpostavljeni manjšemu številu lepotnih idealov in posledično tudi manjšemu pritisku v primerjavi z ženskami. Kljub temu intervjuvanci poročajo, da opažajo pojav določenih lepotnih standardov tudi pri moških. Mladostniki menijo, da kot družba postajamo vse strožji glede tega, kako se posamezniki predstavljajo na družbenih omrežjih. Nekoliko so me presenetili rezultati pri vprašanju, ki se je nanašalo na razmišljanje o spremembah oziroma na dejanske spremembe, ki so jih mladostniki naredili zaradi vsebin, videnih na družbenih omrežjih. Štirje intervjuvanci so že na začetku

neposredno izrazili, da so družbena omrežja vplivala na spremembo njihovega videza, pri drugih pa sem to razbrala iz odgovorov na vprašanja, povezana s to tematiko. Ugotovila sem, da je skoraj vsem intervjuvancem družbena omrežja vplivala na spremembo modnega sloga, saj so se zgledovali po predlogih in trendih, ki so jih zasledili na družbenih omrežjih.

O lepotnih posegih sta odkrito razmišljali dve intervjuvanki, štirje intervjuvanci pa so že uporabili določene lepotne spremembe. Te so segale od manj invazivnih oblik (npr. preoblikovanje telesne postave s telesno dejavnostjo, microblading obrvi) do dejanskih lepotnih posegov (npr. povečava ustnic).

Družbena omrežja lahko tako pozitivno prispevajo k našemu vsakdanu, saj omogočajo stik z vsebinami, saj omogočajo dostop do vsebin oziroma sledenje navdihujočim trendom, ki spodbujajo ustvarjalnost, osebno rast in občutek pripadnosti. Mladi lahko prek njih spremljajo različne pozitivne trende (npr. modne trendi, razne življenjske navade, kulturne smernice zabavne trende itn.) in se seznanjajo z novimi idejami ter aktualnim dogajanjem med vrstniki. Sama menim, da jim takšna oblika izpostavljenosti in raba družbenih omrežij pomaga pri oblikovanju identitete, hkrati pa krepi njihov občutek vključenosti v družbo ter omogoča lažje povezovanje z vrstniško skupino. Vseeno pa moramo upoštevati tudi dejstvo, da mladostniki pogosto hitreje podležejo škodljivim in potencialno nevarnim trendom. Ravno zato, ker je mladost čas izoblikovanja lastne identitete, so mlajši uporabniki dovzetnejši za vplive družbenih omrežij, ki lahko močno zaznamujejo njihove odločitve. Intervjuvanci so na žalost prepoznali kar nekaj nevarnih trendov, kot so npr. »Blue Whale Challenge«, »Kylie Jenner Lip Challenge«, »Cinnamon Challenge« ipd. Kot slabosti sledenja trendom so izpostavili potrato časa, eksperimentiranje, ki se ne konča vedno po njihovih željah, ter znižanje samozavesti. Po drugi strani pa so mladostniki kot prednost navedli spodbujanje ustvarjalnosti ter pridobivanje novega znanja, ki je lahko posledica sodelovanja v določenem trendu. Več mladostnikov je poročalo o pozitivnih občutkih (npr. vznemirjenosti in zadovoljstvu) kot o negativnih.

Z raziskavo sem ugotovila, da je večina intervjuvancev trendom sledila zaradi lastne želje ali zabave, zato so v večini poročali o pozitivnih izkušnjah. Kljub temu se sprašujem, ali bi bolj razširjena raziskava z večjim številom intervjuvancev pokazala drugačne rezultate, predvsem pri tistih, ki bi določenim izzivom ali trendom sledili zaradi pritiska vrstnikov ali želje po vključenosti, in to v nasprotju s svojimi resničnimi željami. Kakšni rezultati bi se pojavili v takšnem primeru? Morda pa so mladostniki danes že bistveno bolj ozaveščeni o pasteh in

nevarnostih, ki jih prinašajo družbena omrežja. Če se ponovno navežem na teorijo, omenjeno na začetku raziskave (mladi, družbena omrežja in zadovoljstvo s kakovostjo življenja), bi rada izpostavila ugotovitev, ki jo navajajo Orben idr. (2022): mladostnice, ki na družbenih omrežjih preživijo več časa, izražajo večje nezadovoljstvo s kakovostjo življenja kot mladostniki. Zaradi te ugotovitve so me odgovori intervjuvancev v moji raziskavi zelo presenetili.

Opazila sem namreč, da so sprva prav vsi mladostniki izrazili zadovoljstvo s trenutno kakovostjo življenja. Natančneje polovica intervjuvancev je izrazila zadovoljstvo, vendar z željo po napredku, druga polovica pa ni navedla pripomb glede trenutnega stanja in je preprosto zadovoljna. Pri nadaljnjih vprašanjih pri nekaterih intervjuvancih nisem zaznala zadržanosti pri izražanju želja po spremembah oziroma napredku. Ugotovila sem tudi, da je želje pogosteje omenjalo in podrobneje opisovalo več deklet kot fantov, kar potrjuje ugotovitve omenjenih avtorjev.

Intervjuvanci so predvsem poudarili želje po pogostejših potovanjih ter po napredku glede življenjskega sloga. Ena od mladostnic je izrazila željo po spremembi videza in po karierni priložnosti, podobno kot je opazila pri nekaterih uporabnikih družbenih omrežij. Druga mladostnica pa je izrazila željo po bolj aktivnem vsakdanu, kot ga opaža pri določenih priljubljenih uporabnikih.

Čeprav so intervjuvanci izrazili zadovoljstvo s svojim trenutnim življenjem in menili, da družbena omrežja nanj nimajo pomembnega vpliva, sem skozi pogovore in raziskavo ugotovila, da se morda v celoti ne zavedajo, kako močno ta omrežja dejansko vplivajo na njihovo samopodobo, vsakodnevno počutje in življenje nasploh.

Na tej točki se mi poraja tudi vprašanje, kako bi se odgovori razlikovali, če bi intervjuje opravila z mladostniki iz urbanega okolja (npr. iz Ljubljane) v primerjavi z mladostniki iz ruralnega okolja, kot je Vrhnika z okolico. Menim namreč, da so mladostniki iz večjih mest pogosto bolj izpostavljeni različnim možnostim, priložnostim ter imajo širši dostop do različnih dejavnosti in storitev, kar bi lahko vplivalo tudi na njihovo vrednotenje kakovosti življenja. Zato me zanima, kakšno vlogo pri tem igra demografska lokacija oziroma okolje, v katerem mladostnik odrašča.

V zadnjem sklopu, imenovanem »pomoč«, me je zanimalo, kako se mladi soočajo s pastmi in nevarnostmi, ki jih prinašajo družbena omrežja, ter na kakšne načine si pri tem pomagajo. Spraševala sem se, katere strategije so se jim zdele učinkovite, kaj so pri sebi prepoznali kot koristno in katere oblike pomoči bi priporočali drugim. V tem delu sem intervjuvancem zastavila tudi vprašanje, ali so zaradi uporabe družbenih omrežij kdaj že naleteli na situacijo, ki jih je spravila v stisko, in ali so v takšnem primeru poiskali pomoč socialne delavke ali druge strokovne delavke. Na ta način sem želela izvedeti, katere oblike pomoči, ki so jih predlagale strokovne delavke, so se intervjuvancem zdele koristne, in kaj bi lahko v prihodnje pomagalo tudi drugim uporabnikom družbenih omrežij. Intervjuvanci so lastne metode pomoči razdelili na *»pomoč za boljšo samopodobo«*, kjer so izpostavili pomembnost spremljanja ljudi, ki jih motivirajo, pogosti odgovori so bili tudi, da se intervjuvanci opominjajo na svojo kakovost in vrednote, opominjanje na človeškost vplivnežev/uporabnikov itn. Naslednjo pridobljeno kategorijo sem naslovila *»aktivnosti za sproščanje«,* tukaj je svoje predloge in načine samopomoči izrazila ena intervjuvanka. Poudarila je pomembnost izvajanja domače telovadbe, ki nam lahko pomaga pri vstopanju v trenutek »tukaj in zdaj«, omenila pa je tudi s tem povezano pomembnost sprehodov oziroma odhajanja v naravo. Za konec pa je izpostavila še pomembnost prebiranja knjig. Naslednja kategorija se imenuje *»povečanje previdnosti«*, v tem sklopu so mladostniki podali svoje predloge oziroma kako sami ohranjajo in povečujejo previdnost, kadar uporabljajo družbena omrežja. Pomembnejša odgovora se mi zdita; pomembnost preverjanja spletnih strani pred njihovo uporabo in zaklepanje svojih uporabniških profilov ter preverjanje, kateri uporabniki so vredni zaupanja na družbenih omrežjih. Pri kategoriji *»izraba časa«* so mladostniki predvsem izpostavili pomembnost omejitve dnevne rabe družbeni omrežij, en intervjuvanec pa je izpostavil zelo zanimiv in hkrati koristen predlog, in sicer da si sam z aplikacijo časovno omeji rabo družbenih omrežij. Naslednjo kategorijo sem poimenovala *»kritično razmišljanje«*, v tem sklopu je večina mladostnikov izrazila, da se jim zdi ob uporabi družbenih omrežij ključnega pomena uporaba zdravega razuma. Na ta način se lahko tudi sami zaščitijo pred različnimi nezaželenimi nevarnostmi, ki jih prinašata spremljanje in participacija na omenjenih omrežjih. Posebej pomembna sta se mi zdela odgovora dveh intervjuvank. Prva je poudarila, da se pogosto opomni, da imajo največjo vrednost pristna prijateljstva, ki jih je stkala med svojim življenjem. Druga pa je poudarila, da v svoj vsakdan zavestno vključuje izkazovanje hvaležnosti. Zadnja kategorija, ki mi jo je uspelo izluščiti iz odgovorov mladostnikov, pa se imenuje *»prilagajanje gledane vsebine«.* Eden od intervjuvancev je

povedal, kaj sam počne, da si gledano vsebino družbenih omrežij prilagati tako, da ta najbolj pozitivno vpliva na njegov vsakdan. Povedal je, da je pomembno, da si spremeniš algoritem v lastno korist in da tudi sam odgovarja na spletne ankete, s pomočjo katerih pošilja povratne informacije, kaj od gledanega mu ustreza in kaj ne. Zelo koristen se mi je zdel tudi predlog intervjuvanke, ki si sama po svoji želji izklopi in vklopi prejemanje obvestil z družbenih omrežij. Tako sama določi, kdaj želi sprejemati informacije z digitalnih omrežij in kdaj ne, s čimer ohranja občutek kontrole.

Mladostniki so za konec omenili tudi nekaj osebnih nasvetov strokovnih delavk, ki so se jim zdeli koristni in jih prakticirajo še danes. Intervjuvancem so predvsem pomagali predlogi strokovnih delavcev, da nikoli ne poznamo celotnega ozadja človekovega življenja, zato odsvetujejo primerjanje z drugimi uporabniki družbenih omrežij. Poudarili so tudi pomen nasvetov, ki so prilagojeni posameznikovemu življenju, in ne zgolj splošnih predlogov, saj lahko uporabnik v nasprotnem primeru dobi občutek, da ga strokovna delavka ne sliši oziroma ne razume.

Predlagali so tudi več druženja z ljudmi, ki so nam dejansko pomembni, ter omejevanje stikov s tistimi, ki v nas povzročajo stisko. Poleg tega so omenili redno pisanje dnevnika in uporabo pozitivnih afirmacij pred ogledalom kot način krepitve samopodobe.

Skozi celotno raziskavo sem spoznala, da družbena omrežja vplivajo na vsakega posameznika nekoliko drugače. Nekateri so dovzetnejši za nevarnosti, ki prežijo v ozadju tovrstnih omrežij, medtem ko jih drugi znajo uporabljati na način, ki jim koristi oziroma jih podpira pri doseganju ciljev. Ob koncu raziskave se je jasno izkazalo, da je vpliv družbenih omrežij na posameznikovo življenje bistveno večji, kot si sami predstavljajo. Zanimivo je bilo opaziti, da so mladostniki na začetku intervjujev pogosto zatrdili, da vsebine na družbenih omrežjih nanje ne vplivajo bistveno, vendar sem med raziskavo ugotovila, da so kljub temu navajali številne želje po izboljšavah ter izpostavljali negativne vidike iz lastnih izkušenj. Ob tem se velja vprašati, ali so ti mladostniki zaradi preteklih izkušenj danes bolj previdni ali pa si pred vplivom družbenih omrežij deloma zatiskajo oči in ne prepoznajo, kako »tiho« ta vplivajo na njihov vsakdan.

6 PREDLOGI

Med pisanjem diplomskega dela so se mi porodile številne ideje, kako bi lahko pripomogli k boljšemu in varnejšemu vključevanju mladih v svet družbenih omrežij in nenazadnje tudi ostalih generacij in strokovnih poklicev, ki so z njimi v tesnem stiku. Tukaj mislim predvsem na starše, druge družinske člane, učitelje, strokovne delavce itn.

Moji predlogi so naslednji:

- Spodbujanje digitalne pismenosti med vsemi generacijami, saj bodo tako lažje razumeli mladostnike in jim pomagali pri soočanju s težavami. Pri tem bi bila še posebej koristna izobraževanja, na katerih bi strokovnjaki na razumljiv in prilagojen način predstavili, kako nastajajo idealizirane podobe, kako prepoznati nerealna pričakovanja ter kako družbena omrežja, spremljana vsebina in algoritmi vplivajo na posameznika. Menim, da bi moral biti poudarek predvsem na razumljivih razlagah in življenjskih primerih.

- Predvsem starši in strokovni delavci si morajo vzeti čas, da sprva prisluhnejo stiskam in vprašanjem mladih. Pomembno je, da že od samega začetka ne nastopajo preveč kritično in pokroviteljsko, temveč z odprtostjo, razumevanjem in pripravljenostjo na iskren skupen dialog.

- V šolah in drugih ustanovah bi strokovnim delavcem predvsem predlagala spodbujanje pogovora o temah, ki se navezujejo na lepotne ideale, trende, življenjski slog posameznih uporabnikov družbenih omrežij, pogovori o lastnih občutkih mladostnikov, o njihovih stiskah, pomislekih, glede na videno vsebino itn. Menim, da se v določenih situacijah (ki jih bodisi občutijo oziroma doživijo na družbenih omrežjih) mladostniki pogosto počutijo, kot da v teh izkušnjah ostajajo sami. S pogovori/razrednimi urami, namenjenim tem temam, bi pozitivno prispevali k temu, da mladostniki lažje razumejo situacije, vidijo, kako so si pomagali drugi, in da se je to morda že zgodilo njegovemu vrstniku. Vidijo, da niso v stiski sami. Na ta način lahko mladostniki tudi krepijo svojo odpornost.

- Vsem strokovnim delavcem in tudi drugim, ki bi se želeli o omenjenih temah dodatno podučiti, bi predlagala občasna izobraževanja, saj bi tako lažje razumeli stiske mladostnikov in tudi to, kaj jim ti želijo sporočiti. Sama namreč še vedno opažam precej

velik razkorak med generacijami in digitalnim svetom. Na ta način se strokovni delavci tovrstne problematike ne bi ustrašili, temveč bi lahko z bolj konkretnimi pristopi in načini pomoči učinkoviteje podprli posameznike.

- Mladostnikom bi predlagala sledenje raznolikim profilom, predvsem takšnim uporabnikom, ki v njih spodbujajo občutek veselja, sprostitve in motivacije ter krepijo njihovo kritično mišljenje.

- Konec koncev tudi sami nosimo veliko odgovornosti, zato se mi zdi pomembno, da spremljamo svoje razpoloženje ob spremljanju vsebin na družbenih omrežjih ter prakticiramo samorefleksijo in druge koristne tehnike.

- Posameznikom, ki se pogosto srečujejo s frustracijami ali nevšečnostmi na družbenih omrežjih oziroma se počutijo preplavljene z vsebino in dogajanjem, predlagam, da preizkusijo »umik iz digitalnega okolja«. Izvajajo ga lahko redno kot del tedenske rutine ali pa le po potrebi.

7 VIRI IN LITERATURA

Anderson, M. (2018). *A Majority of Teens Have Experienced Some Form of Cyberbullying.* Pew research center. Pridobljeno 4. 4. 2023 s https://www.pewresearch.org/internet/2018/09/27/a-majority-of-teens-have-experienced-some-form-of-cyberbullying/

Anderson, M. in Jiang, J. (2018). *Teens and their experiences on social media*, Pew Research Center. Pridobljeno 29. 2. 2024 s https://www.pewresearch.org/internet/2018/11/28/teens-and-their-experiences-on-social-media/

Boyd, D. M. (2014). *It's complicated. The social lives of networked teens*. Pridobljeno 5. 4. 2023 s https://www.danah.org/books/ItsComplicated.pdf

Boyd, D. M. in Ellison, N. B. (2007). *Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship.* Pridobljeno 5. 4. 2023 s https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x

Braconnier, A. (2001). *Kako razumeti mladostnika*. Tržič: Učila.

Cevnik, L. (2019). *Lepota in družbena omrežja*. Lucijacevnik.si. Pridobljeno 6. 4. 2023 s https://lucijacevnik.si/2019/07/11/lepota-in-druzbena-omrezja-revija-l-julij-avgust-2019/

Dragoš, S. (b. d.). Socialni kapital – dragocena, nejasna in nevidna dobrina. *Revija za socialno delo*. Pridobljeno 6. 3. 2024 s https://www.revija-socialnodelo.si/mma/Socialni_URN_NBN_SI_DOC-AD3SDNVC.pdf/2019022513144066/

Harbeck Voshel, E., in Wesala, A. (2015). *Social Media & Social Work Ethics: Determining Best Practices in an Ambiguous Reality.* Pridobljeno 6. 3. 2024 s https://www.jswve.org/wp-content/uploads/2015/01/10-012-108-JSWVE-2015.pdf

Ferbar, K. (2012). *Dejavniki samopodobe mladih* (diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo. Pridobljeno 4. 4. 2023 s file:///C:/Users/loriz/Downloads/ferbar_katja.pdf

Iglič, H. (2001). *Socialni kapital, socialna omrežja in politično vedenje: empirična študija.* Pridobljeno 5. 4. 2023 s http://dk.fdv.uni-lj.si/dr/dr37-38iglic.PDF

Kobal, D. (1994). Samopodoba – zavestna ali tudi nezavedna razsežnost osebnosti? *Psihološka obzorja*. Pridobljeno 4. 4. 2023 s http://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-QVZHEEHT/ac2f8c79-78dc-4f1b-8fc6-a802bbee3324/PDF

Kobal Grum, D. (1994). *Psihoanalitična osvetlitev zgodnjih dejavnikov razvoja samopodobe.* Ljubljana: Anthropos. Pridobljeno 4. 4. 2023 s https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-RGL70DLB/d3a8a5b1-83ef-4b50-bbb0-172be97d0d26/PDF

Kresnik, Š. (2019). *Samopodoba – kaj moram vedeti.* Inštitut za neodvisnost. Pridobljeno 5. 4. 2023 s https://neodvisnost.si/samopodoba-kaj-moram-vedeti/

Kuhar, M. (2023). *Telesna samopodoba in mediji.* Tosemjaz.net. Pridobljeno 6. 4. 2023 s https://www.tosemjaz.net/razisci/moje-telo-in-zdravje/telesna-samopodoba-in-mediji/

Mahon, C. in Hevey, D. (2021). *Processing Body Image on Social Media: Gender Differences in Adolescent Boys' and Girls' Agency and Active Coping*, Frontiers in Psychology. Pridobljeno 1. 3. 2024 s https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.626763/full

Mesec, B. (1997). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 2: Kvalitativne raziskave.* Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.

Mesec, B., Rape, Žiberna, T. (ur.) in Rihter, L. (ur.) (2009). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 1: Načrtovanje raziskave*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.

Musek, J. (1992). *Struktura jaza in samopodobe*. Ljzubljana: Anthropos. Pridobljeno 5. 4. 2023 s https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-A16M1URN/daff4c82-196e-49e0-a9ac-1c083b308e52/PDF

Naterer, A., Lavrič, M., Klanjšek, R., Flere, S., Rutar, T., Lahe, D., Kuhar, M., Hlebec, V., Cupar, T. in Kobše, Ž. (2019). *Slovenska mladina 2018/2019*. Pridobljeno 20. 4. 2023 s

https://2018.mlad.si/uploads/objave/NOVICE%20UREDNISTVO/Slovenska%20mladina%202018-2019.pdf.pdf

Nesi, J. (2020). *The impact of social media on youth mental health: challenges and opportunities 2020*. Pridobljeno 4. 4. 2023 s https://ncmedicaljournal.com/article/55247

Pšeničny, A. (2018). *Osebnost in samopodoba*. Inštitut za razvoj človeških virov. Pridobljeno 4. 4. 2023 s https://www.psihoterapija-ordinacija.si/osebnost-in-odnosi/osebnost/osebnost-in-samopodoba

Newport Academy. (2021). *The Importance of Teen Friendships*. Pridobljeno 1. 3. 2024 s https://www.newportacademy.com/resources/empowering-teens/teen-friendships/

Orben, A., Przybylski, A., Blakemore, S. J. in Kievit, R. A. (2022). *Windows of developmental sensitivity to social media*. Pridobljeno 29. 2. 2024 s https://www.nature.com/articles/s41467-022-29296-3

Ozimek, P. (2019). All my online-friends are better than me – three studies about ability-based comparative social media use, self-esteem, and depressive tendencies, Behaviour & Information Technology. Pridobljeno 1. 3. 2024 s https://www-tandfonline-com,nukweb,nuk,uni-lj,si/doi/full/10,1080/0144929X,2019,1642385

Radovic, A., Gmelin, T., Stein, B. D. in Miller, E. (2017). Depressed adolescents' positive and negative use of social media. *Journal of Adolescence*. Pridobljeno 1. 3. 2024 s https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0140197116301713

Stare, M. (2015). *Mladi v Sloveniji na splošno zadovoljni s svojim življenjem*. Statistični urad Republike Slovenije. Pridobljeno 5. 4. 2023 s https://www.stat.si/statweb/News/Index/5345

Strasburger, V. C. (2012). *Childer, Adolescentc, and the Media. Pediatric clinics of North America.* Pridobljeno 5. 4. 2023 s https://teensneedsleep.files.wordpress.com/2011/05/strasburger-children-adolescents-and-the-media.pdf

UNDESA (Nations Department of Economic and Social Affairs). (b. d.). *Definition of youth.* Pridobljeno 7. 3. 2024 s https://www.un.org/esa/socdev/documents/youth/fact-sheets/youth-definition.pdf

United Nations Department of Economic and Social Affairs (UNDESA). (b. d.). Pridobljeno 5. 4. 2023 s https://www.un.org/esa/socdev/documents/youth/fact-sheets/youth-definition.pdf

8 PRILOGA

TRANSKRIPTI INTERVJUJEV

1. INTERVJU A:

Z: Živjo Nika, kako si danes?

N: Živjo, v redu sem.

Z: Bi se lahko prosim na kratko predstavila npr. koliko si stara, kje se izobražuješ oz. kaj je tvoje delo.

N: Sem Nika, stara sem 25 let in obiskujem Višjo strokovno šolo za fotografijo v Sežani.

Z: Super, no potem pa bi kar začela. Najprej bi te želela vprašati kakšno je na splošno tvoje mnenje o družbenih omrežjih?

N: Okej, amm glede družbenih omrežij mislim, da sta dve plati, dobra in slaba. (1A1) Po eni strani mislim, da je dobro, ker lahko dobimo neke navdihe (1A2), se sprostimo (1A3), dobimo službo oz. se nam odprejo karierne možnosti in tako naprej. (1A4) Potem je pa še slaba plat ane. Tam zapravimo velik preveč časa, med tem časom bi lahko delali kaj bolj koristnega ane pa bili produktivni. (1A5)

Z: Tuki se čist strinjam s tabo ja. Kaj pa meniš o objavah oseb katerim slediš na družbenih omrežjih ali pa jih slučajno zaslediš na platformi?

N: Hmm odvisno je od vsakega influencerja kaj objavi. Jaz recimo rada sledim gurujem, ki govorijo o duševnem zdravju. (2A6) Mi pomagajo pojasniti kakšno situacijo recimo čez katero sem sama že šla. (2A7) Všeč mi je recimo če objavljajo razne članke in nasvete. (2A8) Ni mi pa všeč kadar je preveč promocije. (2A9) Poznam eno pevko, ki naj bi objavlja o glasbi pol je pa začela objavljat samo še promocije. Tko čist vsak dan objavi nek nov izdelek za neko novo firmo in po mojem mnenju na ta način zgubi tisto pristnost. (2A10)

Z: To maš čisto prav ja, veliko je taki, ki jih nekako premamijo te promocijske objave, ker lahko z njimi nekaj dodatno zaslužijo. Ti pa po tem čez čas dobiš slab občutek, ker tko kot si rekla ta oseba pri tebi zgubi neko pristnost.

N: Sej to. Nevem no, to kar ona počne mi je pa res že malo too much. Jaz ji rada sledim zaradi petja ane, ne pa ker me zanima kateri izdelek bo danes promovirala.

Z: Nika zdaj bi te pa mogoče vprašala ali si kdaj občutila ljubosumje oz. zavidanje nekomu, ki ima več všečkov ali pa komentarjev kot ti?

N: Absolutno sem bila že ljubosumna ja. (3A11) Loh omenim eno influencerko, ki je ogromno potovala in seveda to bi rada tudi jaz ane. (3A12) Po tem si rečeš joj tudi jaz bi živela tako. (3A13) Tudi v lepoti se kdaj primerjam (3A14), ampak se takrat spomnim, da so verjetno vsi malo fotoshopirani(3A15). Takrat me zagotovo obdajo neprijetni občutki (316), se pravi kot si rekla ljubosumje. Takim osebam pa po navadi kmalu neham slediti (3A17), če mi dajo tak slab feeling.

Z: Mhm čisto razumem ja. Se mi zdi da, je vsakdo že imel tako izkušnjo pri uporabi družbenih omrežji ampak je potem od nas odvisno kaj bomo storili za naprej, pač ali bomo to še naprej gledali ali pa tako kot si ti rekla, da te osebe potem na žalost odstraniš iz svojega profila.

N: Tako ja, bolje to, kot pa da se potem skos slabo počutiš pa nisi z nč zadovoljen.

Z: Nika kakšni pa so po navadi tvoji občutki in misli ob uporabi družbenih omrežji in ali se kaj razlikujejo po tem ko jih nehaš uporabljati?

N: Amm ob uporabi se po navadi dobro počutim (4A18), ker grem zavestno tja, ker me zanima kaj kej novega počnejo influencerjui. Kot sem že rekla pa dobim tudi kakšne napotke, nove ideje, ki sem jih iskala.

Z: Ahaa, pa se ti zdi, da se po uporabi družbenih omrežji kdaj tvoji občutki in misli spremenijo?

N: Po navadi niti ne (5A19), ker sledim res samo tistim osebam, ki jih želim vsakodnevno gledati. Tisti, ki me delajo zavistne al pa ljubosumne jim niti ne dajem pozornosti. Se pa kdaj pa kdaj vseeno zgodi da me nekaj razjezi (5A20), recimo če vidim kakšen nasilen video al pa nekaj, kar me res zmoti.

Z: Aha se pravi imajo občasno tudi nek negativen vpliv na tvoja čustva?

N: V bistvu ja.

Z: kaj pa takrat po tem storiš?

N: Po navadi kar sama izvedem kakšno domačo telovadbo, ker me to najbolj sprosti (6A21) in rada to počnem. Se mi zdi, da to tudi krepi moj um in telo in mi pomaga kadar imam občutek, da sem preveč v nekem digitalnem/neresničnem svetu in nisem prisotna v tem trenutku.

Z: Oo super, lepo da si sama našla neko dobro tehniko sproščanja in nek zdrav način kako preusmeriti misli nazaj na pomembne in lepe stvari, če lahko tako rečem.

N: Hvala, tako je ja.

Z: Okej Nika, potem bi te pa zdaj vprašala kaj zate pomeni, da ima oseba pozitivno samopodobo?

N: Pozitivna samopodoba zame pomeni, da se človek sprejme takega kot je (7A22), da se ima rad (7A23). Da sprejme svoje telo (7A24), da če ima npr. neko brazgotino, znamenje, da se takega sprejme. To mi pomeni tudi, da ta oseba skrbi zase (7A25), za svoje duševno zdravje (7A26), vse to nekak označujem kot pozitivno samopodobo.

Z: Ahaa, pa bi zase rekla, da uporaba družbenih omrežji vpliva na tvojo samopodobo?

N: Jaz bi rekla, da imam že od začetka bolj slabo podobo o sebi (8A27). Zato, ker sabo nosim neko travmo, ker mi je mami kot majhni recimo rekla »lej kakšen zob maš si kot čarovnica«. In takrat, ko sem to slišala sem to nekako prevzela nase. Sama sebi se zdim tudi debela (8A28). Tudi dogodkov iz otroštva se recimo ne spomnim toliko, ker dejansko nisem bila prisotna z umom. Vse te besede od mami pa ja vplivajo na mojo samopodobo še danes (8A29). Ves čas si mislim tudi, da bi lahko malo shujšala in tako naprej. Sej na tem tudi probam delati pa na pozitivnih afirmacijah, na tem da si govorim da sem lepa, da nihče ni popoln itn. Ampak ja to iz otroštva pa veliko vpliva po mojem mnenju na tvojo samopodobo.

Z: Mi je kar hudo slišati kaj si doživela, ampak se mi zdi zelo pogumno od tebe, da si si upala raziskati kaj je bil vzrok vsega tega in da si razumevajoča do sebe in si pomagaš. Kako pa se ti zdi da vplivajo nate po tem družbena omrežja?

N: Tuki majo pa svojo vlogo tudi družbena omrežja ja. Seveda si tudi jaz mislim kako nekdo izgleda bolje na slikah kot jaz, kako ima lepše telo, kožo, da ima neko idealno telo (9A30) itd. Ampak takrat mi pomaga, da se vedno spomnim, da obstaja photoshop in da ga verjetno vsi malo uporabljajo haha. Ampak ja, mi pa res pomaga to, da sledim “dobrim” influencerjem, ki so bolj realni in imam nek občutek povezanosti z njimi. (9A31)

Z: Kaj glede trenutnih lepotnih idealov? Se ti zdi, da obstajajo posebej za ženske in posebej za moške?

N: Večinoma bi rekla da smo bolj strogi do ženska ja. Recimo kakšen tik tok, ko bereš komentarje se ti kar obrne. Več je grdih komentarjev na straneh žensk kot na moških profilih. (10A32) Ženske se mi zdi, da so bolj pod pritiskom tudi za slike mislim pač da se velik več sekirajo. (10A33) Me smo tiste, ki ves čas dodajamo makeup, se več fotoshopiramo in tko naprej, kaj pa moški, se mi zdi, da skoraj nič. Zato tudi jaz pravim socialna omrežja so fejk. Moškim je recimo za razliko od žensk samo važno, da neko novo sliko objavi na vsake tok časa, da ostane relavanten. Bi pa rekla tudi, da nekdo, ki ima dobro samopodobo tudi ne bo obsojal drugega, (11A34) tisti, ki pa ima pa bo ja.

Z: Pa se ti zdi, da smo to sami naredil, mislim tudi me ženske druga do druge?

N: Ja absolutno ja, in ženske in družba kot celota. Me že tako veljamo, da smo malo bolj kritične pa da nam hitro kaj ni všeč. Pa ful časa smo naprej skos potiskal, da ženska mora met ozke boke, majhno rit itn. V to jaz ne verjamem, pač vsaka je različna ena paše po teh standardih večina je malo drugačnih in s tem ni nič narobe.

Z: Bolj se ne bi mogla strinjati s tabo ja. Ampak se mi zdi, da skozi leta vse več opažamo, kaj smo v preteklosti delali narobe tako posamično in tudi družba kot celota, ko pride do uporabe družbenih omrežji. se mi zdi da se počasi nagibamo v pravo smer in da se več govori o teh temah.

N: Se strinjam ja.

Z: A si kdaj mogoče že pomislila, da bi se poslužila kakršne koli lepotne spremembe kot npr. lepotni poseg, sprememba modnega stila itn. zaradi kakršnega koli vpliva družbenih omrežji?

N: Ne sama se nikoli nisem posluževala kakšnih koli lepotnih operacij. Absolutno pa obstajajo kakšni deli telesa, ki bi jih popravila. Še vedno mislim, da se moremo sprejeti takšne kot smo. Je pa vse več tega ja. S tem si na nek način ves čas višajo samopodobo a ne. Sem pa tudi jaz na nek način podlegla temu, pač zaradi svojega zoba. Ker mi res niso všeč kako izgledam, veliko razmišljam kako se zdim ostalim, ko me pogledajo, nočem se smejati za konec pa še, ko pogledaš na družbena omrežja se ti zazdi, da imajo vsi lepe ravne in bele zobe. In ves čas promovirajo neke te zobne aparate. Tako, da pri meni bi rekla, da so nekako vplivala družbena omrežja na odločitev, (12A35) malo tudi za to, ker sem na ta način izvedela za to vrsto zobnega aparata, (12A36) sem si pa tudi že nekaj časa res želela polepšati svoj nasmeh.

Z: Razumem ja, na koga pa misliš, da družbena omrežja najbolj vplivajo?

N: Zdej na koga ful vpliva. Pomoje, da predvsem na ljudi, ki imajo slabo samopodobo in jim pol to sam še poslabša (13A37). Ker le te sledijo lih takim influencerjem, ki se skos hvalijo in promovirajo to pa na njih samo še slabše vpliva.

Z: Ahaa, kot si že do sedaj že omenila trende na družbenih omrežjih po tvojem mnenju postavljajo influencerji ane?

N: Tako je ja.

Z: Zdaj me pa predvsem zanimajo tvoja opažanja. V bistvu kakšne trende si do sedaj kaj zasledila na družbenih omrežjih? Npr. kakšne lepotne trende, izzive, modne trende..?

N: Jaz bi rekla, da sem zasledila tako lepotne, (14A38) kot tudi izzive. (14A39) Tudi veliko novic sem prebrala na te teme. Ne vem spomnim se unga Kylie lip challenga. (14A40) Vem da je bilo takrat grozno veliko komplikacij med mladimi. Da so mogle ženske tudi do zdravnikov pa ne vem kaj še vse. Pred kratkim sem prebrala tudi novico, da so mladi namakali tampone v vodko da jih je tako bolj zadelo, (14A41) pa velik je še tega.

Z: Joj to sem tudi sama zasledila ja. Nekaj sem tudi že omenila že v diplomski nalogi. Se tudi meni zdi ta tema zelo zanimiva ja. A si ti že kdaj sledila katerim trendom?

N: Ne, ker nisem tako neumna hahhahah.

Z: Sej kakšni so lahko tudi dobri.

N: Ne, čisto nobenim.

Z: Ahaa, kdo pa po tvojem tem trendom najbolj sledi?

N: Mladostniki, stari tam nekje 13-15 let. (15A42)

Z: Aha, zakaj pa se ti zdi tako?

N: Oni so najbolj naivni, ker se ne zavedajo nevarnosti, (16A43) če govorim o teh nevarnih izzivih ane.

Z: Pa meniš, da obstaja meja med sledenjem trendom, ki se pojavijo na družbenih omrežjih in temu, da še vedno ostanemo zvesti sebi in svojim prepričanjem, da nekako ohranimo to svojo unikatnost?

N: Jaz mislim, da obstaja neka meja ja, ampak je odvisno od vsakega posameznika. Eni lahko to folgajo eni pa recimo če govorim o modi postanejo obsedeni z enim stilom ali pa eno rečjo in potem ne vidijo nič drugega. Taki so mi kar malo strašni haha. Ampak ja obstaja meja.

Z: Okej, me pa zanima še, kako pogosto bi zase rekla, da se primerjaš z drugimi uporabniki ali prijatelji ali influencerji?

N: V nekem primeru bi rekla, da kar dosti vpliva name in da v določenih rečeh se primerjam z drugimi. (17A44) Pač mislim, da bi si tudi jaz želela takega življena kot ga majo oni (17A45) ali pa imela tako fit postavo kot oni. (17A46) Ali pa eni so tok samozavestni, da se ves čas objavljajo gor in jim to celo predstavlja kariero, tudi jaz bi si želela to. (17A47) Tako, da ja lahko bi rekla da do neke mere kar dosti vplivajo na moje življenje. Nekateri me naredijo malo zavistno (17A48) in mi lahko tudi dosti zbijejo samozavest ja.(17A49) Ampak pač kot sem rekla takim potem več ne sledim pa tudi to se ne zgodi zdej tokrat ane. Tako da ja me obdajajo pozitivni in negativni občutki.

Z: Nika kaj pa bi zase rekla, kakšno je tvoje zadovoljstvo s kakovostjo življenja ob spremljanju vsebin drugih uporabnikov družbenih omrežij?

N: Ne morem reči, da sem čisto nezadovoljna a ne, ampak si pa želim ves čas nek napredek. (18A50) Tudi jaz bi rada nekaj ustvarila, bila tako samozavestna itn. Tako, da me družbena omrežja ves čas motivirajo, da se trudim delat na sebi. (18A51) Vesela sem tudi, ko lahko stopim v stik s kakšnimi influencerji in nekako imam tako z njimi bolj oseben stik. Tako jih vidim v malo bolj drugačni luči, mi dajo tudi kakšen nasvet za osebnostno rast itn. (18A52)

Z: Super se mi zdi, da znaš to »delno nezadovoljstvo« pogledati tudi z druge plati in vidiš to kot neko vzpodbudo kako se lahko izboljšaš in dosežeš svoje cilje. Potem bi te pa še vprašala katere so po tvojem mnenju ovire oz. pasti družbenih omrežij?

N: Amm mi se moramo zavedati, da so družbena omrežja lahko fejk. Veliko je fejk strani, (19A53) fejk ljudi. (19A54) Npr. sploh ženske nasedemo na fotoshop, ker misliš da imajo vsi neka popolna telesa, (19A55) kožo ampak v bistvu ma ravno tako ta oseba težave kot ti. Al pa kakšno zavajanje s podatki. (19A56)

Z: V kakšnem smislu pa misliš to?

N: Recimo nekateri pišejo na veliko članke in potem na koncu šele ugotoviš, da nimajo pojma o čem govorijo, da se pretvarjajo za neke spletne guruje v bistvu pa nimajo nobene licence al pa kakršnega koli znanja o tem. (20A57) Imajo izmišljene podatke in vse. To je lahko kar nevarno, če ne raziščeš dovolj. Sploh še za kakšne mlade ali pa ljudi, ki so se znašli v stiski. (20A58) Recimo tako se je zgodilo tudi meni.

Z: kakšne so pa kaj tvoje izkušnje oz. opažanja npr. pri tvojih prijateljih, sorodnikih glede omenjenih pasti na družbenih omrežjih?

N: Amm v bistvu se zdajle nič ne spomnim, imam očitno pametne prijateljice haha.

Z: Na kaj si pa ob uporabi družbenih omrežji najbolj pozorna sama oz. kaj bi recimo svetovala drugim v povezavi z našo samopodobo?

N: Kot prvo jaz vedno predlagam da najprej dobro pogledajo kdo je ta oseba, pač da preveriš podatke, (21A59) da ne dajejo kakšnih bančnih podatkov kar vsakemu, (21A60) to recimo govorim za kakšne spletne nakupe al pa da se kam včlaniš. Pomembno mi je tudi, da si malo omejimo to dnevno skrolanje po omrežjih. (21A61) Pač, da svoj čas raje posvetimo temu, da gremo ven, (21A62) raje preberemo knjigo, (21A63) ker bomo tako naredili več dobrega za svoje telo in um posledično tudi za samopodobo ane. Pa tudi pač da ne verjamemo vsemu kar vidimo na spletu pač kakor sem prej omenila fotoshopi pa to. Se mi pa tudi zdi, da se vse več govori o tem, da so družbena omrežja fejk (21A64) in da vse več influencerjev objavlja malo bolj raw vsebino, (21A65) pač da tut družba kot celota ne strmimo več samo k popolnosti in idealom ampak, da postajamo malo bolj realni. (21A66) Tudi to se mi zdi, da posledično čez čas bolj pozitivno vpliva samopodobo nas kot uporabnikov družbenih omrežji.

Z: Oo to mi je zelo lepo, da si tudi ti to opazila in izpostavila.

N: Hvala, ne ker se mi zdi res pomembno ane.

Z: Nika za konec me samo še zanima ali imaš kakšno izkušnjo ali pa poznaš koga, ki je poiskal pomoč pri socialni delavki ali drugemu strokovnemu delavcu, ko so na družbenih omrežjih naleteli na situacijo, ki jih je spravila stisko?

N: V bistvu sem pomoč poiskala sama najprej iz drugih razlogov, sem pa med terapijami nekajkrat tudi omenila svojo samopodobo v povezavi z družbenimi omrežji. Ker sem v

preteklosti videla ogromno lepih punc je to tudi malo vplivalo name in na mojo samopodobo. (22A67)Tako, da sva se s terapevtko med pogovori dotaknile teh tem.

Z: Bi mi mogoče zaupala kaj ti je takrat svetovala, da ti je bilo v tistem trenutku lažje oz. da si se lažje spopadla s situacijo?

N: V bistvu mi je svetovala, da naj se ne primerjam z njimi in da jaz sem taka ona je pa pač taka. (23A68) Rekal mi je tudi, da nikoli ne vemo čez kaj gre neka oseba v ozadju in da na socialna omrežja vedno vsi objavljajo le lepe trenutke, tiste grše pa raje zadržimo zase. (23A69) To me je kar odprlo oči v tistem času in se rada na to spomnim.

Z: Hvala ker si delila to izkušnjo in sem vesela, da ti je pomagalo v tistem trenutku.

N: Ja takrat mi je terapevtka res precej pomagala.

Z: Nika še enkrat bi se ti rada zahvalila, da si si danes vzela čas zame in da si delila z mano svoje izkušnje in poglede, ki mi bojo zelo pomagali pri pisanju moje diplomske naloge.

N: Prosim in hvala tudi tebi, ker si me izbrala.

2. INTERVJU – B:

Z: Živjo Nik!

N: Ojla Zala!

Z: Kako si kaj danes?

N: Pa v bistvu kar v redu, ti?

Z: Oo me veseli, tudi jaz sem v redu ja, hvala ker si danes prišel, pa bi po tem počasi kar začela, če ti je okej.

N: Ja ja ti kar.

Z: Okej Nik, bi se lahko najprej prosim na kratko predstavil.

N: Okej, sem Nik in sem star 23 let. Trenutno zaključujem 3. letnik FDV-ja.

Z: Super, amm potem bi te pa najprej rada vprašala kakšno je tvoje mnenje o družbenih omrežjih?

N: Amm ja, so nujno zlo v današnjem svetu. (1B1) Ampak so še vedno zelo pomembni v sodobni moderni družbi. (1B2)

Z: Mhm, se strinjam ja. Kakšno pa je tvoje mnenje o objavah drugih oseb, katerim sam slediš ali pa jih slučajno opaziš na družbenih omrežjih?

N: Js bi reku, da ne vplivajo na moje direktno življenje, zato nimajo nekega velikega pomena zame. Vem, da so prisotni ampak jih ne spremljam redno, niti nimam nekih posebej izbranih ljudi katere bi se želel redno spremljati al pa slediti.

Z: Aha, zanimivo, po tem verjetno, ko odpreš družbena omrežja na splošno malo preletiš, brez kakšnega specifičnega namena oz. spremljanja katerih znancev ali influencerjev?

N: Recimo tako ja, mislim še vedno grem gor z namenom, da pogledam kaj je kaj novega ampak to tko minimalno. (2B3) Nisem pa tko, da bi prav specifično spremljal nekoga.

Z: Okej, ali si kdaj mogoče občutil ljubosumje oz. zavidanje nekomu, ki je imel več všečkov ali pozitivnih komentarjev kot ti?

N: Ne. V bistvu tuki težko odgovorim, ker sam res tretiram socialna omrežja kot nepomemben vidik v mojem življenju.

Z: Aha, okej po tem bi te pa vprašala, kakšni so po navadi tvoji občutki ali misli ob uporabi družbenih omrežij?

N: Ne vem, včasih zvem kaj zanimivega in sem ful vesel, (3B4) včasih se pa počutim kot budala ker sem zapravil ne vem 15 min svojega življenja za brezveze. (3B5) Bi rekel, da je res odvisno od dneva oz. od tega kaj je tisti dan bolj izpostavljeno al popularno na družbenih omrežjih.

Z: Kako bi pa po tem opisal svoje občutke, ko družbena omrežja ugasneš?

N: Tudi tukaj se ne bi mogel postaviti čisto na eno stran. Včasih se res počutim bedno, (4B6) včasih pa sem zadovoljen, (4B7) ker zvem kakšno novo informacijo al pa ker sem našel to kar sem iskal oz. me je zanimalo. Je res čisto odvisno od vsebine, ki jo traktat zasledim.

Z: Te čisto razumem ja, Nik, kaj pa zate pomeni, da ima oseba pozitivno samopodobo? Kako bi opisal to osebo?

N: Amm za njo bi rekel, da je pozitivno naravnana (5B8), optimistična (5B9), zadovoljna sama s sabo (5B10), da ob njej začutiš neko pozitivno energijo. (5B11)

Z: Super, kaj pa bi rekel za svojo samopodobo? Kakšno mejne imaš?

N: Jaz bi zase rekel, da imam dobro samopodobo, (6B12) sem pa na momente preveč kritičen do samega sebe.

Z: Pa meniš, da uporaba socialnih omrežji vpliva na tvojo samopodobo?

N: Ne.

Z: Aha, zakaj pa si takega mnenja?

N: Jaz mislim, da drugi ne smejo vplivati na tvoje mnenje o samem sebi. Se pa zavedam, da majo družbena omrežja pri večini zelo pomembno vlogo glede na to a konec dneva vplivajo na tvojo samopodobo ali ne, če ne celo odločilno. Sploh pa bi rekel, da to pri mlajši publiki, ki se mora takrat odločiti, ali bodo družbena omrežja imela na njih velik vpliv, ali jih bodo znali smiselno uporabljati in zraven še uporabiti svojo pamet. Ker, če ti znaš že od začetka ločevati družbena omrežja od realnega življenja so lahko le plus, če pa nimaš te neke realne meje ti pa lahko hitro naredijo več škode kot koristi, ker vplivajo loh čist na vse vidike tvojega življenja.

Z: Tukaj se popolnoma strinjam s tabo ja in se mi zdi da si zelo realno rekel, da imamo vedno izbiro do katere mere se odločimo, da bojo vplivala na naše življenje.

N: Ja sej to ja.

Z: Nik, zdaj me pa še zanima kakšno je tvoje mnenje o trenutnih lepotnih idealih?

N: Jaz mislim, da v današnjem svetu ne bi smeli imeti lepotnih idealov in le te sploh ne bi smeli vplivati na tvoj pogled samega sebe. Vsak bi mogu met zgrajeno svojo samozavest do te mere, da ljudje na družbenih omrežjih ne bi neki zlo velik mogl spremenit pogleda samega nase.

Z: Pa se ti zdi, da smo do koga bolj kritični?

N: Tuki pa definitivno mislim da do žensk. (7B13) Vem, da one zagotovo dajo tudi več na svojo lepoto oz. zunanji izgled, pa tudi same so potem bolj kritične do svojega izgleda. (7B14)

Z: Okej, si kdaj mogoče že pomislil, da bi se poslužil kakršne koli lepotne spremembe, recimo kakšen lepotni poseg, sprememba modnega stila itn.?

N: Modnega stila pa res ja. (8B15) Ker se konstantno spreminja in včasih rad sledim temu, more pa trend hkrati odgovarjat tudi mojemu počutju oz. sam se moram dobro počutiti v tem kar nosim. Pač ne sledim tko slepo nečemu, če mi ni všeč.

Z: Na koga pa misliš, da družbena omrežja najbolj vplivajo?

N: To bi rekel pa da na mlajšo publiko (9B16), ker je tudi najbolj občutljiva publika (9B17). V teh leti si človek ustvarja mnenje o sebi in svetu in to mnenje je lahko sestavljeno od nekih navideznih vzornikov oz. influencerjev ki sploh nimajo neke podlage, da bi podajali realna mnenja.(9B18) Mislim pač ne bi vsi influencerji smeli imeti možnosti biti vzor oz. vplivati na mnenje uporabnikov. Ker na družbenih omrežjih zaslediš res vse možno, včasih me kar zaskrbi kdo vse lahko najde to vsebino in kakšne zaključke bo potegnil iz tega. (9B19)

Z: Se strinjam s tabo ja, tuki je problem, ker ni neke meje oz. standarda kdo vse lahko objavlja na družbena omrežja in ne glede na to koliko se trudijo skos odstranjevati neke čudne uporabnike lahko te v kratkem času dosežejo že marsikoga.

N: Sej to ja.

Z: Okej, a imaš mogoče kakšno izkušnjo oz. bi z mano delil svoja opažanja kako družbena omrežja vplivajo na tvoje prijatelje, sorodnike, itn.?

N: Ja v bistvu imam prijatelja za katerega mislim, da je močno pod vplivom Tik toka. Skrbi me, da bo izgubil stik z realnostjo, saj živi v nekem svojem svetu, (10B20) ki se nagiba k nekem popolnemu življenju za katerega pa itak vsi vemo, da ne obstaja. (10B21)

Z: Kdo pa se ti zdi da po tvojem mnenju najbolj vpliva na trende, ki se pojavljajo na družbenih omrežjih?

N: Jaz mislim, da influencerji, ampak ne bi rekel toliko o slovenski sceni ampak bi rekel bolj za cel svet. (11B22) Pač za te dejanske influencerje, ki imajo večji vpliv na ljudi na modne trende, ideje kakor pa te pri nas. Slovenski influencerji se tle itak ne morjo sploh primerjat, ker itak samo kopirajo vse in ni nobene inovativnosti.

Z: Kakšne trende si pa kaj sam zasledil na družbenih omrežjih? Lahko našteješ kakšen trend npr. lepotni, kakšni izzivi, nevarni trendi?

N: Predvsem bi lahko rekel, da modne trende, katerim sem rekel, da občasno tudi sam sledim. (12B23) Za lepotne trende pa lahko rečem, da je odvisno od tega kaj te zanima, ker se potem tudi algoritem prilagodi temu kaj največ gledaš (12B24) oz. kaj rad gledaš.

Z: Okej, se pravi, da za ostale trende ali pa kakšne izzive pa bi rekle, da jih bolj ko ne nisi zasledil?

N: Ne da bi jaz vedel ja.

Z: Kakšno pa je tvoje mnenje o teh trendih, ki si jih zasledil?

N: Vsekakor bi reku, da majo te trendi nek pomen in vpliv na ljudi. Včasih so lahko zanimivi in se od njih lahko veliko naučiš. (13B25) Lahko so pa tudi same neumnosti in samo tratiš svoj čas. (13B26) Tle moreš pol sam vedet kaj je pametno spremljat in sledit in kdaj je najbolje, da vse samo ugasneš haha.

Z: Pa meniš, da obstaja meja med sledenjem trendom, ki se pojavljajo na družbenih omrežjih in temu, da ostanemo zvesti sebi in svojim prepričanjem, d nekako ohranimo svojo unikatnost?

N: Da vsekakor obstaja ta meja, ampak se pri vsakemu posebej vidi kako zrel in odrasel si pač tako kot sem prej rekel kako lahko razumeš to vsebino in jo prenašaš. Malo moraš prej pomisliti kaj gledaš, a ti prinese to kaj pozitivnega ali pa samo trošiš svojo energijo, čas, denar itn. (14B27)

Z: Okej, kakšno je pa tvoje mnenje oz. opažanje med prijatelji, vrstniki, kako trendi, ki se pojavijo na družbenih omrežjih vplivajo na njih?

N: Mislim, da na moje prijatelje ne vplivajo kaj preveč, mislim pa da vsak pozna nekoga, ki so ga družbena omrežja do neke mere omrežila in na njega vplivajo negativno. (15B28)

Z: Kako pogosto pa bi zase rekel, da se primerjaš z drugimi uporabniki prijatelji ali pa influencerji na družbenih omrežjih?

N: Jaz bi rekel, da zelo malo, saj bolj kot ne tekmujem sam s sabo.

Z: Ful dobr ja, da imaš tak pogled. Kakšni občutki te pa obdajajo, ob primerjanju svojega življenjskega stila z življenjskim stilom teh drugih uporabnikov?

N: Se mi zdi, da lahko vsakemu pride to malo do živega, tako tudi meni. Ampak mislim, da moraš to jemati malo z rezervo, ker nikoli ne veš kaj se dogaja v ozadju, kaj človek prestaja (16B29) koliko je vse skupaj v bistvu fejk in koliko dejansko resničnega.

Z: Aha, kakšno pa je tvoje zadovoljstvo s kakovostjo življenja ob spremljanju vsebin drugih uporabnikov družbenega omrežja?

N: Js bi zase rekel, da imam kar kakovostno življenje, še vedno pa ni še čisto tako kot si sam želim. Sem pa vseeno zelo zadovoljen s trenutnim življenjem. (17B30)

Z: Okej, zdaj me pa še zanima katere so po tvojem mnenju ovire oz. pasti družbenih omrežij?

N: Jaz mislim, da je veliko vsebine take, ki sploh ni realna. (18B31) Veliko je dezinformacij na internetu (18B32) in hitro se lahko razširijo laži o tebi naokoli. (18B33) Gre za predstavljanje nečesa kar je popolnoma nerealno in se ne more primerjati s tem kakšna življena imajo "povprečni" ljudje. (18B34)

Z: Pa si sam kdaj že naletela na kakšno oviro oz. past na družbenih omrežij?

N: Ne ne, moram reči, da sem tukaj precej pazljiv.

Z: Na kaj pa si ob uporabi družbenih omrežij najbolj pozoren?

N: Najbolj pozoren sem na to, da me družbena omrežja ne zaslepijo in ne omrežijo z nekimi nerealnimi stvarmi in informacijami, ki bi mi samo škodovale ali pa me spravljale v slabo voljo. (19B35)

Z: Aha, kaj pa bi svetoval drugim, da naj bojo pozorni ob vsakodnevni uporabi družbenih omrežji?

N: V bistvu najbolj glede časovne uporabe družbenih omrežji, da ne porabijo več časa na njih kot so prvotno nameravali (20B36), ker začne to tudi potem vplivati na tvoje dojemanje resničnosti in sveta okoli sebe.

Z: Nik za konec me pa samo še zanima ali si morda že sam ali pa morda poznaš koga, ki je že poiskal pomoč pri socialni delavki ali drugemu strokovnemu delavcu, ko so na družbenih omrežjih naleteli na situacijo, ki jih je spravila v stisko?

N: Ja zagotovo poznam osebo. V bistvu težko mi je bilo gledati, ker je bila oseba enostavno tako pod vplivom družbenih omrežji, da nisem več vedel kaj bi ji lahko svetoval. (21B37) Tako, da mi je bilo všeč, da je poiskal psihosocialno pomoč.

Z: Joj, pa mu je bilo po tem lažje oz. je dobil kakšen konkreten nasvet?

N: Ja sej v bistvu še zdaj hodi, glede te situacije pa je tudi bolje ja.

Z: No super po tem, Nik hvala, ker si z mano delil vse te informacije in svoje osebne izkušnje pa poglede.

N: Ja valda.

3. INTERVJU C :

Z: : Živjo Nik!

C: Živjo!

Z: Kako si kaj danes?

C: Super, kaj ti?

Z: Oo no to je super slišat, tudi jaz sem v redu ja. Amm hvala, ker si danes prišel, pa bi po tem počasi kar začela, če ti je okej.

C: Lahko ja.

Z: Okej Nik, bi se lahko najprej prosim na kratko predstavil.

C: Amm, sem Nik, star sem 23 let in trenutno študiram ekonomijo v Ljubljani.

Z: Super, po tem bi te pa najprej rada vprašala kakšno je tvoje mnenje o družbenih omrežjih?

C: Moje mnenje je, da če jih uporabljamo na prav način so lahko zelo koristna. (1C1) Ampak ja jih velika večin izrablja in potem nimajo več tega pozitivnega učinka.

Z: Okej, kakšno imaš pa mnenje o objavah drugih oseb, katerim slediš na družbenih omrežjih ali pa jih slučajno zaslediš?

C: Zdi se mi, da niso vsi v stiku z realnostjo. (2C2) Sam ja, jaz sem si pol ful spremenil svoj algoritem na način, da deluje meni in mi koristi, da ne vidim brezveznih vsebin, ampak le take ki so mi vzpodbudne in imajo dejansko nek pozitiven pomen zame osebno. (2C3)

Z: Aha, to se mi zdi zelo pametno ja, ker lahko na ta način nekako obrneš socialna omrežja sebi v prid oz. jih pametno izkoristiš. Kako pa si se ti v bistvu tega lotil, da si tako preoblikoval svoj algoritem?

C: Ja v bistvu sem tiste uporabnike, ki so mi res šli na živce in mi jih je skos metalo naprej recimo zaradi nekih promocij, te sem potem kar blokiral. (3C4) Pa včasih te ne vem na FB ali pa Tik toku vpraša ali so ti všeč te videi pa objave in sem nekaj časa na to vse označeval in si je potem vse zapomnilo in preoblikoval. (3C5) No čeprav na Tik Toku je tudi algoritem bolj napreden pač na način, da sproti spremlja katere videe ti pogledaš, katere samo skrolaš naprej, kaj lajkaš pa tko.

Z: Ja, to na Tik toku se opazila tudi sama ja. Ful dobr, da si si tako naredil. A si drugače kdaj občutil ljubosumje ali pa zavidanje nekomu, ki ima recimo več všečkov kot ti na družbenih omrežjih? Kakšni so bili takrat tvoji občutki?

C: Ja itak da. Za kratek čas sem se slabo počutil (4C6) in sem bil nevoščljiv. (4C7) Do tega me je pripeljalo to, da recimo ta uporabnik družbenega omrežja že živi življenje, ki ga bom jaz pač živel čez par let in iz tega razloga sem bil potem nevoščljiv. (4C8) Ker pač smo vsi kot družba dokaj nestrpni in bi radi imeli vse kot drugi in takoj in se mi zdi da sploh ob družbenih omrežjih hitro začutiš to ljubosumje.

Z: Se čist strinjam ja. Se mi zdi pa lepo, da si to vseeno vzel kot neko motivacijo za svoje življenje oz. tudi kot nek zgled.

C: Ja sej take stvari me potem sam še bolj dodatno motivirajo. (5C9)

Z: Super, kakšni so pa po navadi tvoji občutki oz. misli ob in po uporabi družbenih omrežji? Se kaj spremenijo mogoče ko zapreš aplikacijo?

C: Amm, moji občutki, ko sem gor na Instagramu al pa drugih omrežjih dost zmedeni, (6C10) včasih sem tudi kot sem rekel že prej nevoščljiv ali pa slabe volje, sploh prej preden sem si spremenil svoj algoritem. Ko grem dol so bili pa prej tudi v večini slabi občutki pač zaradi vseh stvar, ki si jih videl gor. Zdaj, ko pa spremljam ljudi, ki me dejansko zanimajo se pa počutim bolj motiviranega pa zagnanega. (6C11)

Z: Čisto razumem ja, ampak še dobro, da si to pri sebi opazil in da si nekaj tudi spremenil, da je tebi zdaj boljše.

C: Res ja.

Z: Žan zdaj bi te pa vprašala, kaj zate pomeni, da ima oseba pozitivno samopodobo?

C: To mi pomeni, da v svetu normalno funkcionira (7C12)in tega ne kaže navzven oz. da se ne rabi izpostavljati pred drugimi oz. pač metati ven. (7C13)

Z: Okej, kaj pa bi rekel za svojo samopodobo?

C: Amm, menim da je bila v preteklosti katastrofalna, (8C14) zdaj se pa s časom izboljšuje in sem vedno bolj zadovoljen sam s sabo. (8C15) Bi rekel, da so v preteklosti tudi družbena omrežja zelo vplivala na mojo samopodobo, zdaj pa zelo malo. (8C16)

Z: Aha, kaj pa meniš o idealni podobi telesa? Kakšno vlogo v tvojih očeh pri tem igrajo družbena omrežja?

C: Moje mnenje je, da zaradi vpliva tujih influencerjev in pa tudi znanih ljudi pri nas, mladi izgubljajo stik z realnostjo (9C17) in so zaradi tega večkrat slabe volje.

Z: Kaj pa meniš o lepotnih idealih, misliš, da obstajajo posebej za moške in posebej za ženske?

C: Amm, rekel bi da obstajajo posebni ideali za oba spola ja. Razlike se vidijo že od skos se mi zdi. Vedno je bila družba veliko bolj stroga do žensk kot pa do moških, še preden so obstajala družbena omrežja, potem pa se je vse to samo preselilo sem gor. (10C18) Se mi pa ne zdi prav ja, da bolj obsojamo kako se oblečene ženske (10C19) ali pa kaj delajo oz. kako se vedejo. (10C20)

Z: Se tudi meni tako zdi ja, a si kdaj že pomislil, da bi se poslužil kakršne koli lepotne spremembe npr. lepotni poseg, sprememba modnega stila itn.? Kaj je na to odločitev vplivalo?

C: Sem ja, amm v prihodnosti si bom naredil lepotno spremembo, ampak na to nimajo nič vpliva družbena omrežja. Sem pa stil definitivno večkrat spremenil, to pa je zaradi družbenih omrežji ja. (11C21)

Z: Aha, po tem bi lahko rekel, da si spremenil svoj izgled, da bi bolj ustrezal recimo trenutnim lepotnim idealom, ki se pojavljajo na družbenih omrežjih?

C: Ja, ker mi stil pomeni toliko več, in preden ga nisem videl, da ga je nekdo nosil na tak način, nisem vedel, da bi to lahko skupaj pasalo. (12C22) Pa tudi zdelo se mi je, da bi na meni dobro zgledalo. Zato bi rekel, da so tukaj družbena omrežja lahko zelo koristna haha.

Z: Aha, zanimivo ja. Na čigavo samopodobo pa misliš, da družbena omrežja najbolj vplivajo?

C: Definitivno na ženske (13C23) in na mlajšo populacijo, recimo od 15 do 24 let. (13C24) To se mi zdi tako zato, ker je zelo velik lepotnih popravkov pri tej populaciji. Že recimo umetne trepalnice, pirsingi, pri moških pa se vidi, da več obiskujejo fitnes (13C25) in take stvari sem opazil, ki so sedaj zelo popularne. Tko bi rekel tudi, da obsesija s samim sabo pri obeh spolih se zelo opazi zdele na družbenih omrežjih. (13C26)

Z: Kaj pa opaziš kaj med prijatelji, vrstniki kako družbena omrežja vplivajo na njih?

C: Ne kej preveč.

Z: Okej, za koga pa meniš, da najbolj vpliva na trende, ki se pojavljajo na družbenih omrežjih?

C: Najbolj vplivajo ljudje z velikim followingom se pravi influencerji. Sepravi ljudje katerim sledi masa ljudi, ljudje na vodilnih položajih, znane osebnosti itn.

Z: Aha, kakšne trende si pa do sedaj kaj zasledil na družbenih omrežjih npr. kakšni lepotni trendi, ki se pojavljajo med vplivneži, mogoče kakšni nevarni izzivi?

C: Največ sem zasledil in tudi sam že poizkusil old money stil kot recimo modni trend, ki je mogoče zdej mal bolj popularen ratal (14C27) za ženske pa neke oversized stvari so zdej ful popularne, lih to sem zasledil da je zdaj trend na Tik toku da punce snemajo svoj outfit, ki je valda oversized z zvokom da zgleda kot vreča krompirja. (14C28) Po drugi strani je pa zdaj tudi pretirano razgaljanje pri ženskah, kar pa tudi ni kul.

Z: Kaj pa si ti misliš o teh trendih?

C: Ja o nekaterih trendih mam zelo dobro mnenje in jih bom vpeljal tudi v svoje življenje, nekatere pa močno obsojam, ker so lahko tudi nevarni ane.

Z: Prej si že omenil, da si večinoma slediš modnim trendom ane?

C: Tako je ja.

Z: Kakšni so bili pa tvoji občutki, ko si se odločil, da boš trendu sledil? Si bil na koncu zadovoljen?

C: Ja v bistvu sem sledil že trendom za katere nisem bil narejen, ker sem ugotovil, da mi niso pasali ali pa pač, da jaz nisem narejen za to in ti to lahko malo zbije samozavest. (15C29) Lahko pa to vidiš tudi kot koristno ane, ker se tako bolje spoznaš in vidiš kaj ti paše, kaj ti je všeč. (15C30)

Z: Pa meniš, da obstaja meja med sledenjem trendom družbenih omrežji in temu, da še vedno ostanemo zvesti sebi, da nekako ohranimo svojo unikatnost?

C: Amm, zelo redkim po mojem mnenju uspe, da ostanejo v nekih mejah normale. Največ jih ful zanese na hitro in jih ta trend nekako poje, te ljudje so osebe brez močne samopodobe, tako bi jaz rekel.

Z: Kaj pa kej opažaš kako trendi vplivajo na njih na tvoje prijatelje, vrstnike?
C: Tudi na prijatelje bi rekel, da nekako najbolj z modnimi stili.

Z: Okej, Žan kako pogosto bi pa zase rekel, da se primerjaš z drugimi uporabniki družbenih omrežji?

C: Zase bi rekel, da sem se prej ful, zdaj se pa ne toliko ampak še vedno pa se ane. (16C31)

Z: Kakšne občutke pa opažaš pri sebi, ko primerjaš svoj življenjski stil z življenjskim stilom drugih uporabnikov?

C: Amm v bistvu pozitivni in negativni. Negativni pač ker takega življenjskega stila še nimam in bi ga imel, (17C32) pozitivni pa zato ker me to motivira, da začnem delati v tej smeri, ampak večkrat negativni če potegnem črto.

Z: Te razumem ja, kakšno pa je tvoje zadovoljstvo s kakovostjo življenja ob spremljanju vsebin drugih uporabnikov družbenih omrežij?

C: Na splošno sem zadovoljen ja, je pa še veliko prostora za napredek, (18C33) menim pa, da bom v prihodnosti veliko bolj srečen kot sem sedaj s kakovostjo svojega življenja.

Z: Okej, zdaj me pa zanima še kaj so po tvojem mnenju ovire oz. pasti, ki so na družbenih omrežjih?

C: Jaz bi najbolj izpostavil to, da lahko postaneš oz. slediš nečemu česar nisi. (19C34) To lahko vodi v različne stiske, samomorilne misli, (19C35) sploh pri mladih ane, ki si še izoblikujejo svojo način življena pa samopodobo. (19C36)

Z: Ali si mogoče sam kdaj že naletela na kakšno oviro oz. past družbenih omrežij?

C: Lahko omenim kot past tudi to, da sem sam spoznal osebo na družbenih omrežjih in sem dožive nezadovoljstvo, (20C37) ker na slikah ni izgledala tako kot v živo, kar pomeni, da sem bil zaveden. Tudi to je ena od pasti lahko. (20C38)

Z: Ojoj haha dobro, da si tudi to omenil ja. Vem, da včasih je bila celo oddaja na MTV, kjer so ti pomagali ugotoviti ali je oseba res resnična pač ali pa če te nekdo drug zavaja.

C: To se tuti jaz spomnim ja, sem ene parkrat gledal.

Z: Haha ja kakšni so bili kar nori primeri. Amm kakšna so pa kaj tvoja opažanja pri prijateljih glede omenjenih pasti?

C: Ja v bistvu še hujše haha. Znanec je bil zaveden, da je poslal slike eni osebi in to je bila v bistvu skupina ljudi, ki so ga po tem blackmailali in izsiljevali za te slike pač za denar. (21C39)

Z: Ojoj to sem tudi slišala da se dogaja ja. Kako je pa po tem rešil zadevo?

C: Na koncu je šel pol na policijo in poiskal ene ljudi, ki so mu potem pomagali zadevo zaključiti. Ni pa bilo lepo.

Z: Okej no samo, da je nekako to uredil po tem. Verjamem pa, da mu ni bilo lahko. Žan kaj bi pa po tem morda svetoval drugim uporabnikom ali pa na kaj si najbolj pozoren sam?

C: Amm ja pri uporabi, sem najbolj pozoren, da imam samokontrolo pri uporabi družbenih omrežij. (22C40) Drugim bi pa svetoval, da naj uporabljajo svojo glavo in pa da še vedno vedo kdo so. (22C41) Če pa jih družbena omrežja preplavijo pa še vedno obstajajo aplikacije oz. nastavitve, kjer lahko omejiš njihovo uporabo, (22C42) to včasih uporabljam tudi sam.

Z: Super, za konec bi te pa še vprašala ali kdaj že sam ali pa morda poznaš koga, ki je že poiskal pomoč pri socialni delavki ali drugemu strokovnemu delavcu, ko so na družbenih omrežjih naleteli na situacijo, ki jih je spravila v stisko?

C: Amm ja v bistvu sem jaz poiskal pomoč pri psihoterapevtu, to mi je zelo koristilo. (23C43) Sam sem začel zgubljati stik z realnostjo in pa stik s samim sabo. (23C44) To je posledično vplivalo tudi na moje bližnje. (23C45) Za vse skupaj bi v bistvu rekel, da mi je zelo pomagalo, vsi te pogovori in bi jih priporočal vsakemu, ki ima podobne težave. Pa tudi prav bi bilo, da bi se več govorilo o temu, ker je to še vedno tabu tema v tej družbi.

Z: Razumem ja, se mi zdi ful dobro, da si znal to opaziti pri sebi in da si poiskal pomoč. Te lahko še vprašam, kakšne pristope pa je uporabila strokovna delavka oz. kaj je ti je najbolj pomagalo?

C: Prvič mi ni nič pomagalo, ker sem se pri tej terapevtki počutil kot, da sem neka cifra, ker mi je dajala nek generirane odgovore brez smisla, brez da bi mene upoštevala a ne.

Z: Razumem ja. Pa si po tem verjetno poiskal kakšno drugo psihoterapevtko al kako?

C: Ja, zdaj mi je veliko bolje, ker me ta druga terapevtka posluša, mi daje konkretne nasvete, ki imajo veze na moje življenje. (24C46) Se pa zavedam, da tega problema oni ne morejo rešiti, lahko ti podajo le neke smernice, na koncu pa je pot tvoja.

Z: To si ful dobro povedala ja, se čisto strinjam s tabo. In ful dobro, da je ta terapevtka obrala tak pristop, ki se tudi meni zdi bolj primeren, ker če se ti kot terapevt ne prilagodiš svojemu uporabniku, kaj po tem sploh počneš.

C: Saj to ja, po tem sem se počutil veliko bolje, ker sem imel občutek, da je nek efekt od te terapije.

Z: Super, a te lahko mogoče še vprašam ali se spomniš kakšnega konkretnega nasveta, ki ti ga je dala?

C: Svetovala mi je, da se več družim z ljudmi, ki mi veliko pomenijo. Se pravi s pravimi prijatelji in čim manj s tistimi, ki sem jih spoznal v zadnjih dveh letih, te so bili v veliki meri tudi preko družbenih omrežji. (25C47)

Z: Super, me vseli, da si potem našel nekoga, ki ti je bolj ustrezal. Amm tako, da zdaj bi se ti samo še rada zahvalila, da si si danes vzel čas za tole in prišel.

C: Ja sploh ni problema.

4. INTERVJU - D

Z: Živjo Tina!

T: Ojla!

Z: Kako si?

T: Ej pa kar v redu. Ti?

Z: Super! Tudi jaz sem okej ja. Če ti je v redu bi potem kar začele počasi?

T: Super, lahko ja.

Z: Okej, Tina bi se lahko za začetek na kratko prosim predstavila.

T: Sem Tina, stara sem 24 let in zaključujem ekonomsko fakulteto.

Z: Super, Tina zdaj pa bi kar začela s pogovorom. Najprej bi te vprašala kakšno je tvoje mnenje o družbenih omrežjih tko čisto na splošno?

T: Pač men se zdijo dobra, sam ja je veliko slabih plati tudi. (1D1) Ljudje se gor lahko pokažejo kot izboljšane podobe ane in to ni realno. (1D2) Je pa predvsem dobro za podjetja, ker se lahko promovirajo (1D3) na njih in se ti na ta način lahko odprejo tudi kakšna delovna mesta, možnost zaposlitve. (1D4)

Z: Aha, kakšno je pa tvoje mnenje o objavah drugih oseb, katerim slediš ali pa jih slučajno vidiš na družbenih omrežjih?

T: Meni se zdi, da veliko ljudi objavlja nerealno vsebino, pač tisto s čimer se hočejo pohvaliti. Ne objavljajo pa takrat, ko so sami in imajo stisko. (2D5) Vedno se samo hvalijo kako potujejo, so s prijatelji itn. (2D6) Veliko je takih, ki objavljajo samo, ko so s prijatelji in se imajo fajn. Po tem vsi mislijo samo kako uživajo, ne vidi se pa cele slike njihovega življenja, kaj v bistvu še po tem delajo ko odložijo telefon.

Z: Tukaj se kar strinjam s tabo ja, se mi zdi da je v ozadju ogromno prikritega izpostavljeno je pa v večini samo nekaj s čimer se lahko pohvalimo. No se mi pa vseeno zdi da zadnje leta dobivamo malo več realne vsebine na družbenih omrežjih in so uporabniki začeli deliti tudi kakšne težje trenutke v življenju, da se lahko na ta način drugi z njimi povežejo al pa pač samo vidijo da niso sami v neki situaciji.

T: Ja, to sem tudi jaz opazila, da je zdaj kar bolj popularno, da se objavi bolj needitirana vsebina, mislim bolj realna. (3D7) Se mi zdi da se tako tudi malo bolj vidi v zadnjih časih karakter človeka za tem profilom ne pa samo popolne (3D8) objave oz. slike. Sploh pa še zdaj, ko je TikTok v ospredju in vsi objavljajo posnetke sebe.

Z: Imaš prav ja. A pa si kdaj začutila ljubosumje oz. zavist do nekoga, ki je bil bolj uspešen na družbenih omrežjih, da je recimo imel več všečkov kot ti?

T: Sem bila že ljubosumna ja, (4D9) ker ko ti vidiš neko sliko želiš tudi ti imeti čim več vsečkov in če vidiš da jih ima nekdo ful, bi to imel tudi ti. (4D10) Ampak ja moraš se zavedati, da eni všečkajo ker jim je ta oseba dejansko pomembna, jo imajo radi, eni pa samo zato, da všečkajo, pač zaradi lepote. Moraš imeti to potrditev sam pri sebi, da ti več pomenijo pristna prijateljstva z ljudmi, ki so okoli tebe in preko njih moraš dobiti to potrditev, ne pa preko všečkov od neznancev. (4D11)

Z: Se strinjam s tabo ja, kakšni pa so po te po navadi tvoji občutki med uporabo družbenih omrežji in a potem, ko jih nehaš uporabljati? Se ti zdi da je kakšna razlika pred in po uporabi?

T: Ko grem gor sem vesela, (5D12) ker tam vidiš nove stvari, (5D13) jaz sem sploh vesela, ko vidim kakšne nove lokacije za izlete (5D14) ali pa za kuhat. (5D15) Pol, ko grem pa dol ratam pa malo žalostna, (5D16) ker pomislim kje vse so vsi in kaj počnejo, jaz pa sem sama večinoma doma, ko zaprem telefon in potem se počutim, da ne počnem dovolj zanimivih stvari in da bi jaz tudi morala biti nekje. (5D17)

Z: To se mi zdi zelo pogosta izkušnja pri vseh ja, ker se hitro lahko počutiš osamljenega. Sploh za kakšne praznike ali pa za vikende, ko vidiš kje vse se družijo drugi pa kaj počnejo.

T: Res ja, pa tko mimogrede vedno take stvari opaziš tudi če ne greš na omrežja z namenom, da gledaš kaj delajo prijatelji pa kakšni influencerji, ki so skos na kakšnih dogodkih. (6D18)

Z: To imaš prav ja, včasih tudi nezavedno pogledamo recimo storije na Instagramu a po tem kar gledaš in gledaš naprej od vseh ostalih ljudi in po tem pride do istega efekta.

T: Točno to ja.

Z: Tina zdaj me pa zanima kaj tebi pomeni, da ima oseba pozitivno samopodobo?

T: To pomeni, da si sam sebi všeč, (7D19) da imaš dobro mnenje osebi, da tudi če imaš kakšno nepravilnost te to ne vrže iz tira, (7D20) ker itak noben ni popoln. Ampak ja na splošno, da imaš pozitivno mnenje o samem sebi. (7D21)

Z: Aha, kakšno mnenje imaš pa o svoji samopodobi?

T: Amm verjetno ni najboljša, je pa res, da je skozi leta se boljša. (8D22) Vem pa, da moram delati na svoji samopodobi, vsak ima neko stvar, ki mu je všeč in ki mu ni na sebi recimo na

meni so mi ful všeč moje oči mi pa recimo moja postava ni zato vem, da sama od sebe se ne bo naredila, ampak moram sama nekaj storiti za to. (8D23)

Z: Razumem ja, se mi zdi pa zelo lepo, da znaš opaziti tako stvari, ki so ti všeč in tudi pač nekatere stvari, ki bi jih rada izboljšala. Važno pa je tako kot si sama rekla, da se sprejmeš takšnega kot si.

T: Ja to je res ja.

Z: Pa misliš, da družbena omrežja vplivajo na tvojo samopodobo?

T: Mislim, da v tem času mi ne več, ko sem bila pa mlajša pa definitivno ja. (9D24) Recimo, ko sem gledala punce, ki so imele hudo postavo in make-up, sem želela taka biti tudi jaz. (9D25) Zdaj sem pa ugotovila, da to ni vse tako res in definitivno vse skupaj manj vpliva name.

Z: Oo super, se mi zdi ful pomembno, da z odraščanjem to ugotovimo, in da ne idealiziramo ljudi, ki jih vidimo na družbenih omrežjih. Ko že ravno govorim o idealni podobi telesa, me pa zanima tvoje mnenje. Kakšno vlogo igrajo zate pri tem družbena omrežja?

T: Ja na družbenih omrežjih je predstavljena neka idealna podoba telesa ane. Ampak ja v življenju je pa to čist drugo, vsak ima svojo idealno podobo in tut to se skos spreminja. Ampak ja družbena omrežja to definitivno slabšajo. Ti lahko vidiš kako ima en lepo postavo ne veš pa kaj vse je zanjo naredil ane. Kako telovadi vsak dan, hodi na razne lepotne operacije itn. To je pa dostikrat vse skrivnost. (10D26)

Z: Se strinjam s tabo ja. Kakšen je po tvojem mnenju trenutni lepotni ideal? Se ti zdi, da obstaja posebej za ženske in posebej za moške?

T: Sploh ne vem kakšni so zdaj kaj lepotni ideali. Ampak ja so definitivno drugi za ženske in drugi moške. Za moške bi zdaj kar rekla, da morajo met urejeno brado, frizuro, stil .. Za ženke pa ja, da je isto lepo oblečena ima lepo frizuro je urejena ima lep make-up, nohte itn. (11D27)

Z: Se ti zdi da so zadnja leta tudi moški začeli biti malo bolj pod pritiskom družbenih omrežji in nekih lepotnih standardov na njih? Ne vem meni se zdi da se včasih niso toliko trudili kot se zadnje čase in na socialnih omrežjih in tudi v realnosti?
T: Ja mal bolj smo strogi ratal tudi do njih haha, prej je bilo vse okej in se je lahko samo objavil. Zdaj pa je dosti drugače, smo se bolj spustili detajle, postalo je moderno, da imajo pri brivcih

urejene brade na določen stil, (12D28) več si hodijo urejati obrvi tako kot ženske in smo tako nekako kot družba dvignili standarde tudi za njih ne samo za ženske. (12D29)

Z: Se strinjam ja, pa si kdaj že sama pomislila, da bi se poslužila kakršne koli lepotne spremembe npr. lepotni poseg, sprememba modnega stila.. zaradi kakršnega koli vpliva družbenih omrežji?

T: Lepotne operacije niti ne, ker se mi zdi, da smo naravno najlepši. Stil pa sem zagotovo spremenila ja (13D30) ker to pogosto spremljam po družbenih omrežjih in tam dobivam navdih. (13D31) Na splošno pa nisem na sebi tko nič spremenila oz. ja zdele sem se spomnila včasih sem si risala obrvi malo bolj na močno, ker je bilo to takrat moderno in povsod na družbenih omrežjih. (13D32) Ampak ja zdaj obžaluje to haha. Glede modnega stila sem pa zdaj sploh spremenila to, da nosim bolj širša oblačila, širše hlače včasih pa smo nosili bolj oprijeto, ker je bilo to takrat moderno ane in so tudi influencerji objavljali outfite v tem stilu, sedaj pa drugače.

Z: Na čigavo samopodobo pa misliš, da imajo družbena omrežja največji vpliv?

T: Se mi zdi, da najbolj na mlajše te v puberteti (14D33) in na punce, ko odraščajo. (14D34) Ker one najbolj gledajo starejše punce, kako so lepe, kaj vse imajo, kakšne bi morale biti one in to tekmovanje na njih slabo vpliva. (14D35) Zato si ful bolj želim, da bi bilo to bolj omejeno, ali pa, da bi vse bolj realno objavljale in ne bi one potem imele v glavi teh idealiziranih podob, ki ne obstajajo a ne in jim potem tudi ne bi tako brezglavo sledile ena za drugo. (14D36) Pa mogoče tudi na fante v srednji šoli s kakšnimi življenjskim stilom vplivajo te starejši, pa kakšne frizure spet ane haha. Se mi zdi, da na najstnike toliko bolj zato, ker si šele oblikujejo svoje mnenje (14D37) in skos iščejo neke vzornike pa nove prijatelje, zato imamo na njih nekako največji vpliv.

Z: Se strinjam ja. Kdo pa po tvojem največ vpliva na trende, ki se pojavljajo na družbenih omrežjih?

T: Se mi zdi, da največ jih postavljajo influencerji. Oni bojo objavili to in to in potem se bodo vsi želeli obnašati pa posluževati teh idealov, ki jih vidijo na teh ifluencerjih. In produkti in vse ostalo.

Z: Kakšne trende pa si do sedaj že kaj zasledila na družbenih omrežjih? Npr. kakšne lepotne trende, izzivi tudi kakšni neverni, modni trendi?

T: Lepotni bi zdaj rekla, (15D38) da predvsem še zmeri, da si vse večajo prsi, to je najbolj popularno pa ustnice tudi. Tukaj je slabo, ker mlade punce pol to vidijo in vse množično ponavljajo za njimi. Se mi zdi, da za operacijo se moraš odločiti, če si z nečem res nezadovoljen ne pa samo, da slediš zato, ker ima ena oseba točno tako. (15D39) Pa opažam tudi skos nove modne trende, (15D40) recimo trenutno so kakšna široka oblačila, (15D41) krzneni plašči (15D42) itn. Pa tudi na Tik toku so skos eni novi trendi ane hahah, zdele vsi plešejo na ene in iste komade. (15D43)

Z: Ja to imaš prav, na Tik toku se še najhitreje zdaj širijo novi trendi. V bistvu je skoraj vsak dan nek novi trend, ki ga množica ljudi posnema in objavi na svoj profil.

T: Ja res, tudi tko velikokrat vidim na poročili, da so v šolah ponavljali nek butast viralen trend in so po tem vsi učitelji zgrožen in na vsake toliko pride nekaj novega ven. (16D44)

Z: Ja, sem tudi jaz že to videla ja, čeprav kakšni so tut precej nevarni, sploh kadar vidim kakšne trende se spomnijo v Ameriki, se mi zdi da tudi večkrat ogrožajo druge. Amm, omenila si že, da si predvsem sledila modnim trendom, kakšni pa so bili tvoji občutki po tem, ko si se odločila, da boš trendu sledila?

M: Ja v večini sem bila zadovoljna. Menim, da moraš vsako stvar probati in če si zadovoljen nadaljuješ če mi pa ni všeč, pa pač ne več. Mislim tudi, da bom kakšne te stvari nosila tudi, ko bodo iz mode, ker so mi res tako všeč in sem preko družbenih omrežji pač dobila samo navdih za njih.

Z: Kdo po tvojem mnenju tem trendom najbolj sledi?

T: Jaz bi spet kar rekla da mladi in najstniki. (17D45)

Z: Okej, kaj pa meniš, da obstaja meja med sledenjem trendom družbenih omrežji in temu, da še vedno ostanemo zvesti sebi, da nekako ohranimo svojo unikatnost?

T: Se mi zdi, da tega je zelo malo. Pač maš ljudi, ki res slepo sledijo in bojo samo se prilagajal glede na to kar je zdaj popularno. Pol maš pa ljudi, ki se pa čisto nič ne ozirajo na trende in imajo pa čist svoj stil in ne bojo šli ven iz tega. Redko kdo je pa tisti, ki zna ohraniti oboje. Recimo zdaj je tudi zelo popularno hoditi v triftshope, temu tudi sama rada sledim. (18D46) Kar po eni strani tudi ni celo najslabši trend, ker smo tako nekako bolj ekološki ane. Tako, da

se mi zdi idealno, če znaš nekako slediti svojim željam in načinu življenja, hkrati pa da dodaš še kakšno idejo, ki si jo videl na družbenih omrežjih.

Z: Imaš prav ja, kako pogosto bi pa zase rekla, da se primerjaš z drugimi uporabniki družbenih omrežij?

T: Glede kakšnih stvari v življenju se ane, recimo glede športanja in takrat ratam bolj nezadovoljna sama s sabo. (19D47) Pa glede mode se tudi. (19D48) Vem pa, da na splošno smo si vsi različni, jaz recimo rada doma kuham in pač ne hodim toliko ven jest kot drugi, zato tudi tega ne morem toliko objavljati, kot drugi. Še vedno pa gledam ja, da bi jaz kdaj bla tam kjer so drugi, počela te stvari itn.

Z: Kakšno je tvoje zadovoljstvo s kakovostjo življenja ob spremljanju vsebin drugih uporabnikov družbenega omrežja?

T: Menim, da moj stil življenja deluje v večini na tem, da sem srečna, (20D49) ampak ja me kdaj razžalosti, ko vidim, da eni lahko skos letijo pa potujejo pa so nekje. (20D50) Ampak ja me pa to motivira, da me dodatno vzpodbudi, da bom tudi jaz enkrat lahko tako potovala in to imela. (20D51)

Z: Okej, Katere so po tvojem mnenju ovire oz. pasti družbenih omrežij?

T: Ja mogoče past je to, da mi sledimo skos tem influencerjem in mislimo kako je vse lepo in prav in tle se lahko ujameš v neko past kako bi moralo biti vse lepo ne pa kako je v resnici. (21D52) Ker ko te ljudje niso dobre volje ne bojo objavljal tega na družbena omrežja. Ovira je pa tudi to, da slepo pogosto sledimo tem trendom ki jih vidimo ne, da bi pomislili ali nam to paše ali nas res razveseli. Mogli bi malo bolj pomisliti s svojo glavo in to je tko družben problem se mi zdi. (21D53) Problem so meni tut te spletne trgovine, ki recimo niso tok preverjene in te lahko hitro zvedejo, ker jo lahko v bistvi danes vsak ustvari. (21D54)

Z: Ali si mogoče sama že kdaj naletela na kakšno past družbenih omrežij?

T: Jaz bi rekla, da sem kar pazljiva na družbenih omrežjih, tako da v bistvu ne nisem.

Z: Okej, no te me zelo veseli haha. Na kaj si pa sama ob uporabi družbenih omrežij najbolj pozorna? Kaj bi mogoče svetovala drugim?

T: Jaz če vidim kakšen izdelek ki ga promovirajo to vedno malo bolj raziščem, preverim po forumih in prebere sestavine, ne pa da kar slepo kupim, ker bi zaupala enemu influencerju. (22D55) Pa preverjam strani in dajem kartice samo preverjenim spletnim trgovinam (22D56) drugače raje naročam po povzetju. (22D57)

Z: Uuu to si zelo dobro povedala ja. Tina zdaj bi te pa samo še vprašala ali si morda že sam kdaj poiskala pomoč pri socialni delavki ali drugemu strokovnemu delavcu, ko si na družbenih omrežjih naletela na situacijo, ki te je spravila v stisko? Ali pa mogoče poznaš koga, s to izkušnjo?

T: Ne v bistvu ne.

Z: Okej Tina potem pa lahko počasi zaključiva z najinim pogovorom. Rada bi se ti še zahvalila, ker si si vzela čas in prišla.

T: Ni problema res.

5. INTERVJU E:

Z: Živjo Lea kako si kaj danes?

E: Živjo, pa v redu haha, ti?

Z: Mah bi rekla, da nimam toliko energije danes ker je tako čudno vreme haha.

E: Ja jas sem bila ista zjutraj, komi sem vstala.

Z: Oh pol sva na istem haha.

E: Res je.

Z: Okej, Lea pol pa če ti je v redu bi počasi kar začele?

E: Lahko ja.

Z: Bi se lahko za začetek samo na kratko predstavila.

E: Sem Lea, prihajam iz okolice Vrhnike, stara sem 17 let. Trenutno pa hodim v gimnazijo Moste.

Z: Super, po tem bi te pa najprej rada vprašala kakšno je tvoje mnenje o družbenih omrežjih tako na splošno?

E: Amm jaz pravim, da ubijajo romanco med ljudmi, (1D1) recimo te aplikacije Instagram, Snapchat, TikTok itn. Po drugi strani je pa tudi veliko stvari zveš preko teh omrežij. (1E2) Pa tudi opazim, da te lahko ljudje tam ful podpirajo, (1E3) lahko si pa popolnoma izobčen in se delajo norca iz tebe če si malo drugačen recimo. (1E4) Tako da je bi rekla da so dobre in slabe plati. (1E5)

Z: Se čisto strinjam s tabo ja in se mi zdi da v teh časih nekako ne podpiramo več drugačnosti in individualnosti ampak vsi samo ponavljajo in želijo biti isti.

E: Ja sej to, vsi samo slepo sledijo nečemu kot ovce, (2E6) ne vprašajo pa se zakaj recimo so se tako odločile ali pa zakaj tako mislijo.

Z: Kaj pa drugače meniš o objavah drugih uporabnikov družbenih omrežij?

E: Pa v bistvu na primer te, ki jih followam samo lajkam njihove objave, ko pa vidim kakšne vplivneže, ki se mečejo ven mi grejo pa iskreno zelo na živce, ker samo iščejo pozornost z nekimi materialnimi stvarmi. (3E7)

Z: Aha, pa si kdaj občutila ljubosumje oz. pač zavist nekomu, ki je imel več lajkov ali pa pozitivnih komentarjev kot ti?

E: Nekaj let nazaj sem ja, ko sem bila malo mlajša in nisem še tako kot zdaj gledala na te stvari ja. (4E8)

Z: Aha, pa bi mi mogoče lahko povedala kaj več, zakaj si se takrat tako počutila, in kaj si v bistvu delala?

E: S prijateljico sem snemala posnetke in sva jih potem objavljali na TikTok. (5E9) Enkrat je ona dobila več všečkov kot jaz in takrat sem se počutila ljubosumno. (5E10) Ampak ja zdaj sem boljša glede tega haha.

Z: Te čisto razumem ja, včasih res ne moreš kar tako ubežati tem občutkom. Ampak ja se mi zdi da je važno da si to samo priznaš in potem probaš nekako ta občutek razumeti in nekako v tišati če me razumeš?

E: Ja ja maš prav. Ane tut s prijateljicami se to velikrat pogovarjamo o influencerjih in vedno pride na plan recimo, da bi katera mel tudi taka oblačila kot oni (6E11) ali pa ne vem tako hišo itn. (6E12)

Z: Lea kakšni pa so po navadi tvoji občutki med uporabo družbenih omrežji?

E: Amm ja med uporabo TikToka pa Instagrama sem vesela, (7E13) ko vidim kaj objavljajo te ki jih spremljam.

Z: A pa se ti zdi da se tvoje počutje po uporabi kaj spremeni?

E: Ja pol pa vidiš, da si kar na enkrat tam gor že 1 uro in te je čist notr potegnl in pol si slabe volje, ker pomisliš, da zapravljaš svoj čas, (8E14) počutiš se neproduktivnega in ja. (8E15)

Z: Maš čisto prav ja zdaj je vse tko dizajniran, da z lahkoto več ur preživiš na teh omrežjih. Tko samo z enim kratkim gibom prsta lahko prideš do milijon in ene dobre in slabe informacije.

E: Ja sej to, to so nam vse tako prilagodil da je ratalo kot ena droga za nas, če ne še hujše.

Z: Se strinjam ja, Lea zdaj bi te pa vprašala še malo o samopodobi. Kaj zate pomeni, da ima oseba pozitivno samopodobo?

E: Pa tko bi rekla, da je ta oseba precej vesela, (9E16) polna življenja (9E17) pa tudi zdi se mi, da je precej samozavestna (9E18) in da lažje pristopi v družbo oz. pač da prva naredi nek socialni stik. (9E19)

Z: Okej, kako pa bi opisala svoj samopodobo?

E: Hmm, odvisno je na čase haha. Zdaj trenutno je bolj slabo bi rekla. (10E20)

Z: Kaj pa se ti zdi da najbolj vpliva na to?

E: Tudi bi rekla da name ful vpliva kaj pojem pa s tem tudi socialna omrežja, (11E21) pa družba s katero se družim. (11E22) In na koncu tudi starši no oz. vpliv družine. (11E23)

Z: Okej koliko pa bi rekla, da družbena omrežja vplivajo na to?

E: Pa v bistvu dost vplivajo, sploh k maš kakšne influencerje, ki imajo narejenih ogromno operacij pa teh lepotnih popravkov in pol se primerjamo s temi »fotomodeli«. (12E24) Recimo zdaj se vsi primerjajo z Bello Hadid, vsi hočejo biti tako suhi, visoki, imeti tak obraz itn. Pa tko če pogledam že v otroštvu, so na nas punce ful vplivali s filmi in igralkami. Ne vem, če tako

pomisliš so jih vedno delili na prijazne in zlobne, že po tem kako je zgledal njihov obraz, pač po obraznih potezah a ne. (12E25) Ženske, ki so igrale zlobne vloge so mele vedno bolj ostre poteze, večji nos, temne lase, prijazne so bile pa čisto nasprotje in tukaj se mi zdi da so naredili že te nerealne pa neprijazne standarde nam ženskam. Tko al si eno al pa drugo in nimaš niti izbere ker pač tako si se rodil in tako zgledaš.

Z: Joj to maš čisto prav ja, včasih je prav strašno, ko pogledaš za nazaj kje vse si že kot otrok začel opažat razlike v standardih za ženske in moške pa kakšna so pričakovanja in tako naprej.

E: Ja res je.

Z: Kakšno je pa tvoje mnenje o »idealni podobi telesa«? Kakšna vlogo pri tem igrajo družbena omrežja?

E: Amm ogromno vlogo igrajo. Sploh kar se tiče glede ženskega telesa oz. zunanjosti. Ne vem včasih vem, da smo skos govorili o debelosti in o ljudeh, ki so jih zbadali ampak če tako pogledaš so oni saj lahko takrat kaj naredili, da te pa zdaj v teh časih nekdo napada že zato, ker maš tak pa tak nos al pa tako barvo oči je pa grozno ker to ne moreš kar tko spremeniti ane. Al pa če nimaš čiste kože to tut ne moreš kar tako spremeniti in so te standardi ratal res čist nerealni. (13E26) In se po tem še toliko bolj slabo počutijo tisti, ki se jim to dogaja, ker delajo vse v svoji moči pa v bistvu ne morejo narediti spremembe.

Z: Kakšno je po tvojem mnenju trenutni »lepotni ideal«? se ti zdi da obstaja posebej za ženske in posebej za moške?

E: Trenutni ideal je, da si ful suh, da imaš lepo postavo pa da nisi ne prenizek in ne previsok pač nerealni. Ja pri ženskah mam občutek, da so bolj strogi in nerealni standardi. (14E27) Pr tipih mam pa občutek, da moraš hodit v fitnes drugače te drugi obsojajo, in tle so tudi na njih začeli malo bolj pritiskati pač kot družba. (14E28)

Z: Pa si sama kdaj že pomislila, da bi se poslužila kakšne lepotne spremembe zaradi družbenih omrežij? Sprememba modnega stila, lepotna sprememba itn.

E: Sem ja in to velikokrat. Glede mode jaz bi vse tko moderno nosila ane. (15E29) Velikokrat je pri tem še problem, ker je vse ful drago ali pa sploh ne moreš v Sloveniji dobiti. Glede lepotnih operacij sem pa že razmišljala za nos in oči pa tudi za usta na koncu že. (15E30) Al pa jaz mam kodre ane in sem si jih ful let skos vsak dan ravnala, ker vem da je bolj moderno da

imaš ravne. Ker pač na instagramu al pa tut zuni ne vidš kej velik punc k ma naravno skodrane lase, vse majo lepe ravne. (15E31) Vse to ti pa vzame toliko časa, da je nemogoče vzdrževati vse to. (15E32)

Z: Razumem ja, se mi zdi da hitro lahko podležeš vsem tem stilskim al pa zunanjim spremembam, k jih vse punce skos delajo. Pa vsak teden se mi zdi da je nekaj novega in modernega, da ma punca.

E: Sej to ja, težko je vsemu slediti in se na koncu še ne slabo počutit.

Z: Na čigavo podobo pa bi rekla, da družbena omrežja najbolj vplivajo?

E: Bi rekla da na mlade (16E33) pa pomoje predvsem tudi na ženske, (16E34) katere tudi več obsojamo. Pa če tako pogledaš je tudi več influencerk kot influencerjev.

Z: Lea kakšne trende si pa do sedaj opazila na družbenih omežjih?

E: Amm na primer te plesni trendi na Tiktoku, (17E35) pa s hrano so izzivi cinamon challenge ta je biu tut kr nevaren, (17E36) k so dal celo žlico cimeta v usta pol si se pa itak davit začel od tega praha. Amm pa tudi modni trende velik opazim. (17E37)

Z: Ahaa, kašo mnenje pa imaš o teh trendih, ki jih opaziš?

E: Odvisno od katerih. Eni so lahko smešni in poučni, (18E38) lahko se končno tudi bolj povežeš z ljudmi in se maš fajn. (18E39) Lahko so pa tudi nevarni ane, nekateri tudi smrtonosni, (18E40) kot recimo zdele tale paracetomol izziv. (18E41)

Z: Pa si sama kdaj že sodelovala v kakšnem trendu/izzivu?

E: Ja tem plesnim trendom na TikToku sem že sledila ja, (19E42) pa kakšnim modnim tudi. (19E43)

Z: Kako si se pa počutila, ko si tem trendom sledila?

E: Malo si vznemirjen ane (20E44) in vesel tako, da večinoma so bili dobri občutki, (20E45) ker sem to itak počela sama zase, brez pritiska drugih.

Z: No sej tudi meni se zdi tako najbolj prav, ker ko delaš nekaj samo zaradi sebe si pod bistveno manj pritiska, kakor pa če delaš nekaj »to fit in ». Kdo pa po tvojem mnenju tem trendom najbolj sledi?

E: Jaz bi rekla, da kar pomoje najbolj najstniki (21E46) pa kakšni te influencerji, (21E47) ki to počnejo zato, da so relevantni pa, da obdržijo službo haha.

Z: Okej, pa se ti zdi da je možno slediti trendom pa hkrati še vedno nekako ohraniti svojo unikatnost na družbenih omrežjih?

E: Bi rekla, da je mogoče ja, ampak je pa tudi zelo težko. Se mi zdi, da ravno tem vplivnežem, ki to uspe so tisti, ki bolj štrlijo ven in so tut bolj uspešni, saj trenutno. Pač tisti, ki niso nič posebnega se tudi nekako zlijejo z ostalimi uporabniki, če pa maš še neko svojo unikatnost a ne si pa lahko zelo uspešen.

Z: Tukaj se popolnoma strinjam s tabo ja. Se mi zdi da zdaj rabimo na družbenih omrežjih spet malo drugačnosti in pristnosti in so zato taki influencerji bolj popularni.

E: Res je ja.

Z: Lea kako pa kej opažaš med prijateljicami, vrstniki kako trendi in posledično družbena omrežja vplivajo na njih?

E: Za prijateljice bi rekla, da kar sledijo trendom ja in se skos snemajo na TIkToku, so ful aktivne ane, no sam zame pa to res ni. Pri teh trendih se tudi najbolj vidi kok so ljudje ovce, pač slepo sledijo in skos se novi trendi menjajo in oni še ker snemajo in sledijo.

Z: Okej, zdaj bi te pa vprašala kako pogosto bi zase rekla, da se primerjaš z drugimi uporabniki družbenih omrežij?

E: Jah jaz bom samo tko rekla, svet se vrti dalje haha, nimaš kej. Ampak ja včasih se tudi primerjam ja, sploh kar se tiče modnega sveta, ampak ja drugače bi rekla, da je pa kar v redu. Za večino itak vem, da se v resnici ne zna obnašat in se znajo sam na vzven kazat. To bi rekla da me kar pomiri, ker vem da imam jaz še druge vrednote, ki so pomembnejše od materialnih stvari ali pa zunanjega izgleda. (22E48)

Z: Oo to si zelo lepo povedala. Ampak bi te vseeno vprašala za takrat, ko pa se primerjaš kakšni občutki pa te takrat obdajajo?

E: Odvisno s kom se. Če se primerjam z nekom, ki je nekako na slabšem kot jaz, se zamislim in sem hvaležna, (23E49) če pa vidim nekoga, ki gre tja pa tja, pa skos potuje, si pa rečem hjoj jaz bi tudi šla. (23E50) Ali se pa vprašam zakaj meni starši tega ne morejo omogočiti tako kot

njemu. Takrat bi rekla, da me malo stisne in imam nezadovoljstvo. (23E51) Pa ne sploh iz vidika, da mu ne privoščiš ane, ampak ti bi tudi to haha.

Z: Te čisto razumem tukaj ja, bi lahko rekla da zlo podobno občutim. Kakšno bi pa na splošno rekla, da je tvoje zadovoljstvo s kakovostjo življenja?

E: Bi rekla, da težko rečem, da nisem zadovoljna. Je pa res, da so določeni deli mojega življenja, kjer bi rada, da bi se kaj spremenilo pa izboljšalo. Ampak ja v večini bi rekla, da sem s kakovostjo življenja zadovoljna. (24E52)

Z: Okej, katere so pa po tvojem mnenju ovire ali pa pasti družbenih omrežij?

E: Pa da je vse preveč nerealno, (25E53) da si ne smeš vsega tako k srcu jemati, in da je vse lahko fotoshopirano (25E54) in se potem preveč primerjamo z nerealnimi ideali ane, med tem ko so te influencerji lahko lih tko slabe volje zaradi svojega telesa in zato, ker so tok nesamozavestni se fotoshopirajo. Tako se pa po tem naredi tak začaran krog med influencerji in »navadnimi« uporabniki. (25E55)

Z: Se strinjam s tabo ja, po tem rata vse že ful toksično in na koncu smo vsi nezadovoljni haha.

E: Ja točno to.

Z: Pa si sama kdaj že naletela na kakšno tako oviro?

E: Ja v bistvu lih na to k se primerjam s temi influencerji, ki se fotoshopirajo.

Z: Aha, kako pa kaj opažaš pri prijateljih glede omenjenih nevarnosti?

E: Amm imam eno prijateljico, ki je zapadla v bulimijo zaradi primerjanja. (26E56) Pa dostikrat se s frendicami tudi pogovarjamo o teh zadevah in samopodobi. In sem opazila, da se ves čas samo primerjamo in se po tem probamo tudi spodbujati in potolažiti.

Z: Joj pa je prijateljica zdaj v redu?

E: Je ja si je takrat poiskala pomoč in je po tem nekako bilo boljše.

Z: Okej, no samo da je v redu, na kaj bi pa po tem ti opozorila druge, da naj bodo pozorni pri uporabi družbenih omrežij?

L: V bistvu, da naj ne verjamejo vsemu kar vidijo. (27E57) Na primer tudi to kar govorijo na podcastih. Morajo se zavedati, da vse kar ni primerno ali pa tako kot bi si želeli da izpade

izrežejo ven. Skos in povsod je neka cenzura, vsak, tudi politika te bo skušala povabiti na svojo stran zato je treba malo paziti kaj je resnica in kaj ne. Pa skrbi me tudi to, da noben nima nekega svojega mnenja več, vsi samo sledijo kar drugi rečejo in ne pomislijo dovolj s svojo glavo in to nam manka v družbi. (27E58)

Z: Joj tole si pa podelila res dobre predloge in pozornosti. Bi te pa zdaj še vprašala če si morda že sama kdaj ali pa poznaš koga, ki je poiskal pomoč pri socialni delavki ali pa pač drugemu strokovnemu delavcu, ker so ga družbena omrežja pripeljala do kakršne koli stiske?

L: Ja v bistvu sem tudi sama. (28E59) Pri meni je veliko takrat vplivala samopodoba in zraven tudi malo tudi družbena omrežja.

Z: Pa bi lahko z mano podelila, kaj kar je storila strokovna delavka in ti je bilo v pomoč?

E: Amm najbolj mi je pomagalo to, da je predlagala, da si pišem stvari v dnevnik (29E60) in da si pred ogledalom rečeš 10 lepih stvari. (29E61) To sem nekako najbolj odnesla od nje.

Z: Aha super! No sem vesela da si se po tem bolje počutila. Zdaj bi te pa za konec samo še vprašala na splošno ali bi rekla, da imajo družbena omrežja vpliv na tvoje življenje ali pa vsakdan?

L: Bi rekla, da imajo velik vpliv ja. Že tako če pogledamo ane, da si recimo v družbi ne moreš zanikati, da ne greš saj dvakrat vmes gor na telefon in bereš in gledaš kaj objavljajo pa delajo drugi. Al pa, ko maš prosti čas in si s fantom, starši gledaš film in ugotoviš, da si vmes šel na telefon in si raje v tišini gor v svojem svetu, zraven sebe imaš pa človeka s katerim si rad in nisi rekel besede. (30E62) Se mi zdi, da smo se vsi že kdaj tako zalotili, nekateri na žalost več nekateri pa malo manjkrat. Pa se mi zdi tudi, da vsi tako hitimo skos v življenju, vedno se nam nekam mudi in tut mi smo se nekak temu tempu življenja kar prilagodili in to se mi zdi, da se kaže tudi na družbenih omrežjih. Skos bi radi nove informacije tko takoj, skos bi nove videe, ki nas nasmejijo, (30E63) ne vem tko se mi zdi, da smo skos bolj robotski.

Z: Lea bolj se ne bi mogla strinjati s tabo in res upam, da se bomo kot družba zečel mal zbujat, razmišljat s svojo glavo pa tko, ker drugače ne vem kam potujemo. Tako da, bi se ti res rada zahvalila, da si si vzela čas in sva se lahko pogovorili malo o tej temi.

E: Ni problema.

6. INTERVJU F:

Z: Živjo Ana, kako si?

F: Živjo, v redu sem.

Z: Super, me veseli! Bi se lahko prosim samo na kratko predstavila npr. koliko si stara, kje se izobražuješ oz. kaj je tvoje delo.

F: Okej,. Amm sem Ana, stara sem 20 let in trenutno preko študenta delam v gostinstvu.

Z: Hvala, no potem pa če ti je prav, bi kar začela.

F: Okej.

Z: Najprej bi te želela vprašati kakšno je na splošno tvoje mnenje o družbenih omrežjih?

F: Pač tko so 50/50. (1F1) 50 posto je v redu za našo družbo, 50 posto je pa samo slabo za menatliteto posameznika.

Z: Razumem ja, kakšno mnenje pa imaš o objavah drugih uporabnikov družbenih omrežij?

F: Ma na živce mi gre recimo pr teh vplivnežih, da je veliko fotoshopa, ker pač za osebe, ki so mlajše od njih to slabo vpliva. (2F2) Jaz mislim, da smo pa zdaj že v teh cajtih, ko smo to kot družba že prerasli in pač iz tega fotoshopa ven prišli. (2F3)

Z: Tudi jaz podobno opažam ja. Se mi zdi da nobenemu ne koristijo te obdelane slike in bi bilo že od začetka bolje, da bi objavljali svoje slike take kot so.

F: Mhm.

Z: Ana pa si kdaj že občutila ljubosumje na druge uporabnike, ko si uporabljala družbena omrežja?

F: Ne to pa nikoli, ker vem, da je vsak tak kot je in veliko je tudi prikritih stvari v ozadju, ki jih imam pa jaz mogoče bolje poštimane kot drugi. (3F4)

Z: To je čisto res ja. Kakšno se ti pa zdijo tvoji občutki med uporabo družbenih omrežji in po tem? Se ti zdi da se kaj spremenijo oz. kakšni so?

F: A veš, da nikoli nisem razmišljala o tem iskreno. Pol bi v bistvu kar rekla, da se mi razpoloženje ne spremeni tok haha. (4F5)

Z: Okej, to je super slišat. Verjetno če nisi niti o tem toliko razmišljala, niti opazila spremembe nimajo nate tako »močnega« vpliva.

F: Ja res je.

Z: Ana po tem bi te pa zdaj vprašala še kaj zate pomeni, da ima ena oseba dobro samopodobo?

F: Ja jaz bi rekla, da je ta oseba samozavestna (5F6) in da ima predvsem rada sama sebe. (5F7)

Z: Okej, kako pa bi opisala svojo samopodobo?

F: Pač tko je 50/50, včasih je ful dobra, včasih pa ful slaba. (6F8) So kot neki cikli bi rekla, ni vedno isto a ne. Verjetno na nas ženske tudi kaj te hormoni vplivajo haha, saj tako pri sebi opažam. (6F9)

Z: Ja sej to je čist razumljivo ja. Pa se ti zdi, da uporaba družbenih omrežij vpliva na tvojo samopodobo?

F: Hja včasih zihr so, (7F10) zdaj pa ko sem mal starej pa ne več. Pač, ker se ve za velik stvari, da je fejk, pa vsak je svoj človek s svojimi težavami, minusi in plusi. (7F11)

Z: Aha, zdej me pa zanima kakšno je tvoje mnenje o idealni podobi telesa?

F: Ja jaz mislim, da družbena omrežja predstavljajo nek lepotni standard, ki ni čist resničen in je zelo težko dosegljiv. (8F12) Se mi pa zdi, da zadnje cajte se velik uporabnikov pa accountov bori proti tem lepotnim standardom, in je to nekako še boljše za nas. (8F13)

Z: Tudi jaz to opažam ja, in se mi zdi edini pravi korak za naprej, da mlajši dobijo neko bolj realno podobo ljudi ali pa tudi sovrstnikov.

F: Ja je res ja, ker to kar se je do zdaj dogajal, mislim do kakšnega leta nazaj je bilo sam slabo. Pač kako naj ima nekdo dobro samopodobo, če vidi sama lepa nerealna telesa na Instagramu, pa lepo kožo recimo.

Z: Imaš čisto prav ja, kakšni so pa po tvojem mnenju zdaj lepotni standardi? A jih mamo posebej za ženske pa moške?

F: Ja definitivno mislim, da so za žensko višji, (9F14) če gledamo z moškega stališča. Je pa res, da so nekatere ženske tudi precej zbirčne glede moških. Tako, da morajo tudi oni ustrezat

določenim njihovim standardom. (9F15) Je pa res, da se moški standardi niti malo ne primerjajo s temi, ki jih imamo ženske.

Z: Pa si sama kdaj že razmišljala o kakršni koli lepotni spremembi, npr. sprememba modnega stila, lepotni poseg al pa kakšna druga sprememba?

F: Amm spremembo modnega stila sem mela že parkrat ja haha in tuki je zihr name vplivu Instagram. (10F16) Sem pa razmišljala tut za spremembo ustnic pač, da bi si zgornjo ustnico povečala pač kot lepotni poseg a ne. (10F17)

Z: Aha, na čigavo samopodobo bi pa rekla, da družbena omrežja najbolj vplivajo?

F: Na punce definitivno (11F18) in na mlajšo populacijo. (11F19) Po tem se pa začnemo malo bolj že zavedati kakšna je resnica, pač ko imaš že nekako zgrajeno samopodobo in mislim, da bi morala kasneje vse manj vplivati nate. (11F20) Saj tako vidim pri sebi.

Z: Zdaj bi te pa mogoče vprašala še malo o trendih, in se pojavljajo na družbenih omrežjih. So jih kaj že zasledila?

F: Ja nekaj pa sem jih ja haha. Sploh kaj te iz TikToka. (12F21)

Z: Super, bi lahko mogoče kakšnega omenila.

F: A lohka enga tazga ful dark povem?

Z: Ja ja ti kar povej, me zanimajo vsi, ki si jih zasledila.

F: Okej, a veš un blue whale challenge, ki je obstajal, a si že slišala za to? (13F22) Tko začne se s tem, da špricas šolo pol se je pa skos bolj stopnjeval, ne vem zlom si roko in na konc valda sam še samomor. (13F23)

Z: Joj grozno ja, sem tudi v diplomski nekaj o tem že pisala, ker se spomnim kok sem takrat brala kaj se je vse dogajal. Kje se je to že začel v Ameriki?

F: Ne v bistvu kukr jaz vem so ustvarl to v Rusiji pol je šlo pa v Ameriko pol pa še povsod naprej po svetu.

Z: Ja je tudi do nas prišlo ane?

F: Tut ja, takrat se spomnim, da so ful po poročilih govoril o temu.

Z: Tudi jaz se spomnim ja. Kakšno pa imaš tko na splošno mnenje o vseh teh trendi, ki se pojavijo na družbenih omrežjih?

F: Jah eni so lahko zlo zanimivi, eni so pa tko staright up nevarni, pač zakaj bi to delu svojemu telesu a ne. Ne vem k je bil un Kylie duck challenge, (14F24) k vem da so ti loh sam žile na ustih popokale pa je biu problem. Ne vem ful je takih nevarnih na netu se mi zdi.

Z: Joj, tudi tega se spomnim ja, se mi zdi, da so bili te prav tisti začetni, ko so po tem tudi drugi mediji začeli bolj podrobno spremljat kaj se dogaja vse na družbenih omrežjih.

F: Ja sej to ja.

Z: Pa si sama tudi kdaj že sledila tem trendom?

F: Haha to se bo zdaj slabo slišal.

Z: Ni problema ti kar povej.

F: Ja, ker je bil lih ta Kylie lip challenge a ne haha. (15F25) Vsi te trendi kar dost vplival na mojo samopodobo a ne, ko vidiš kakšen bi loh bil, pač če bi bla genetika mal drugačna. (15F26) Pa jaz tut ker sem si že od skos hotla usta spremenit, me je zanimal pol kako bo prišel ta Kylie challenge.

Z: Zdaj razumem ja, saj takrat se mi je že zdelo, da je redko kdo, ki sploh ni probal ta izziv haha. Ana za koga bi pa rekla, da tem trendom na splošno najbolj sledi?

F: Bi kar rekla, da mladi, pač najstniki. (16F27)

Z: Okej, kako pogosto bi pa zase rekla, da se primerjaš z drugimi uporabniki na družbenih omrežjih?

F: Amm tko 10% cajta. Pač definitivno ne preveč, ker je moj ego že precej velik haha. Jaz tko na splošno mislim, da so vsi lepi.

Z: No to je pa ful lepo slišat, sem vesela. Me pa še zanima, kakšni občutki te kaj obdajajo vseeno takrat, ko pa primerjaš svoj življenski stil z drugimi uporabniki?

F: Uu, amm mislim, da velik stvari zamujam pri svojih letih pač, da bi lahko že ful več stvari naredila kukr sm jih že. (17F28) Ampak ja si velikokrat probam reči, da gre vse po svojem

cajtu. (17F29) Sam, ko vidiš na primer kakšne slavne pevce recimo Billie Eilish, kakšna slavna pevka je in kaj vse je že dosegla (17F30) ti pa ležiš doma. Takrat se mal slabo počutim. (17F31)

Z: mi je znan ta občutek ja. Se mi zdi, da je prav težko, da bi gledal kakšno tako vsebino in zraven ne imel včasih slabega občutka.

F: Ja res je.

Z: Ana kakšno bi pa rekla, da je tvoje zadovoljstvo s kakovostjo življenja ob spremljanju teh drugih vsebin na družbenih omrežjih?

F: Bi rekla, da sem lahko kar zadovoljna. (18F32) Mislim, da bi edino spremenila uporabo svojega prostega cajta, za kej bolj uporabnega. (18F33) Zase na primer, ker te ta socialna omrežja, kar potegnejo noter se mi zdi.

Z: Super, zdaj bi te pa še malo vprašala o pasteh oz. nevarnostih na družbenih omrežjih. Bi jih lahko nekaj omenila?

F: Okej, kakšni scami, sploh te trgovski scami, (19F34) pa sugar daddiji sploh na Instagramu haha, na te se je treba kar pazit. (19F35) Se mi zdi, da nekateri kar nasedejo na te besede pa obljube, čeprav mogoče tuki res bolj kakšni starejši.

Z: Haha to imaš prav ja, pa si sama kdaj že naletela na kakšno past družbenih omrežij?

F: Mogoče kakšne te trgovine s cunjami. Pač povsod je veliko fejkov, al pa je ful slaba kvaliteta pa izdelek čist drugačen kot je bil na internetu. Ene par majic sem že kupila na teh Instagram trgovinah, ki so jih ful promoviral in pol sem bla sam razočarana k je bil nateg.

Z: Ja to se mi zdi, da se ful hitro lahko zgodi vsakemu. Pa si kdaj mogoče opazila pri tvojih prijateljicah, prijateljih, da so sami naleteli na kakšno oviro?

F: Pa mislim, da niti ne, so vsi kar v redu s tem, nimam nič za reči.

Z: Ana na kaj bi pa mogoče druge najbolj opozorila, da pazijo pri uporabi družbenih omrežij?

F: Uu, lih na te scamerje pomoje, ker ne vemo več kdo je kdo, ker so lahko dejansko vsi profili fejk pa te trgovine tut, tako da bi rekla, da je treba kar dobro prej pregledat kje kupuješ. (20F36)

Z: A si morda sama kdaj poiskala pomoč pri socialni delavki ali kateri drugi strokovni delavki, ker si na družbenih omrežjih naletela ne neko stisko? Ali pa mogoče kdo, ki ga poznaš?

F: Ne v bistvu, da bi prav zaradi tega poiskala pomoč ne.

Z: Okej, bi te pa za konec še vprašala koliko bi na splošno rekla, da družbena omrežja vplivajo na tvoje življenje oz. vsakdan?

F: Pač uporabljam jih vsak dan, ne dovolim pa, da bi me čisto prevzela oz. da bi imeli nek velik vpliv na moj dan. (21F37)

Z: Okej Ana, to bi bilo po tem to z moje strani. Res ti hvala, ker si si vzela čas in prišla danes.

F: Ni panike.

7. INTERVJU G:

Z: : Živjo Gašper!

G: Živjo!

Z: Hvala ker si prišel, kako si kaj drugače?

G: Ja ni problema. Pa v redu, kako si ti?

Z: No lepo, tudi jaz sem kar v redu ja. Če ti je okej, bi pol počasi kar začela a?

G: Lahko ja.

Z: Okej Gašper, bi se lahko najprej prosim na kratko predstavil.

G: Lahko, sem Gašper, star sem 18 let in hodim v srednjo šolo za tehnika varovanja.

Z: Super, hvala, po tem bi te pa najprej rada vprašala kakšno je tvoje mnenje o družbenih omrežjih, tako na splošno?

G: Amm pa znajo bit ful zabavna, (1G1) ampak jih pa neki ful spet ne spremljam in za to ne vem kaj se sploh tok dogaja po spletu.

Z: Oo zanimivo, me prav zanima po tem kako ti vidiš oz. doživljaš družbena omrežja, glede na to, da ne preživiš toliko časa na njih.

G: Bomo vidl kaj bom kej vedel ja haha.

Z: Haha no kakršno koli mnenje in opažanja imaš me bodo definitivno zanimala.

G: Okej haha.

Z: Amm Gašper, kakšno je pa tvoje mnenje po tem o objavah drugih oseb, ki jih opaziš na družbenih omrežjih?

G: Amm, na nek način se niti ne poglabljam tok v to, ampak mi grejo pa na živce kakšni influencerji, ki se skos sam promovirajo pa povsod kažejo pa sploh niso smešni ne zanimivi. (2G2)

Z: Haha imaš prav ja.

G: Ja no a ni res, ene čisto povsod vidiš, k so prav prodane duše. (3G3) Ne rečem eno stvar, da si zraven in to delaš ne pa čisto povsod, da si.

Z: Se strinjam s tabo ja. Pa si kdaj že občutil mogoče ljubosumje, ko si spremljal objave teh drugih uporabnikov pa influencerjev?

G: Amm ne to pa nikoli.

Z: Okej, kako pa bi rekel, da se počutiš ob spremljanju družbenih omrežij in pa po tem, ko jih ugasneš? Bi rekel, da je kakšna razlika glede tvojega razpoloženja?

G: Ja jaz bi reku, da sem mogoče malo bolj vesel, ko grem gor, (4G4) ker vidim kake nove stvari (4G5) pa dobim kdaj idejo za kej. (4G6) Ko grem dol pa ne vem niti ne bi rekel, da je razlika, ker sem res tok malo časa gor. (4G7)

Z: Okej super, po tem bi te pa zdajle vprašala še malo glede samopodobe. Kaj zate pomeni, da ima oseba pozitivno samopodobo, kakšna je ta oseba po tvoje?

G: Kaj pa vem haha niti ne bi vedel zdele.

Z: Aha, kaj pa če pomisliš na kakšnega svojega prijatelja ali pa znanca, za katerega si kdaj pomislil, da mora zagotovo imeti dobro samopodobo, ker se tako obnaša, kako bi pa njega opisal?

G: Amm ne vem, vrjetn da je samozavesten, (5G8) pač pa da je všeč sam sebi? (5G9)

Z: Okej super si to opisal ja. Te lahko zdaj vprašam kakšno mnenje imaš pa o svoji samopodobi?

G: Jaz bi reku, da mam kar dobro ja, (6G10) tako da mam rad samega sebe haha. (6G11)

Z: Super, pa bi po tem rekel, da družbena omrežja vplivajo na tvojo samopodobo?

G: Pa bi reku, da mi niso toliko pomembna, da bi imela name kakšen vpliv.

Z: Okej, kaj pa meniš o tako imenovani idealni podobi telesa, ki se predvsem trenutno kaže na družbenih omrežjih?

G: Amm, reku bi, da je zdaj družba do moški velik bolj stroga kako moški izgleda kukr pa je bilo prej, do tega pa je prišlo ja zaradi družbenih omrežij. (7G12) Do žensk bi pa reku, da jih tako družba bolj obsoja, (7G13) kot pa tudi same sebe sploh in imajo neka visoka pričakovanja do sebe. (7G14) Pa zdi se mi tudi, da si lahko zelo hitr narediš nek slab sloves zdaj sploh preko družbenih omrežij. (7G15) Pač se lahko hitro o tebi razširi neka fejk novica in pol majo vsi tako mnenje o tebi, (7G16) to bi rekel sploh, da za punce vela haha.

Z: To se strinjam ja, moramo biti v te »digitalni dobi« veliko bolj pazljivi kaj snemamo, pišemo, ker vse ostane gor a ne. Pa tudi kakšne lažne informacije hitro zaokrožijo na okoli.

G: Res ja.

Z: Kakšni so pa po tvojem mnenju trenutni lepotni ideali? Se ti zdi, da so drugačni za ženske in za moške?

G: Bi reku, da je bistveno več lepotnih idealov za ženske (8G17) in bistveno bolj tudi vplivajo na njihovo samopodobo pa sploh mentalno zdravje, pač če jih recimo ne dosegajo. (8G18) Za tipe bi pa bolj reku, da ne.

Z: Pa se mogoče zdajle spomniš kakšen lepotni ideal, ki bi ga lahko omenil ne vem za ženske pa kakšnega za moške?

G: Amm ja mogoče bi pri ženskah reku kej z mkeupom, pač da si ga že v srednjih šolah ful dajejo. (9G19) Za tipe pa mogoče, tko bl kej s fitnesom. Zdaj vsi ful fitneserajo pa hočejo bit nabildani haha. (9G20)

Z: Aha, pa si ti kdaj pomislil, da bi se poslužil kakršne koli lepotne spremembe, ne vem recimo spremembo stila, kakšen lepotni popravek ali pa telesno spremembo itn.?

G: Ne nič na sebi ne bi spreminjal in nikoli nisem tko pomislil. Mogoče edino to s fitnesom, da se želim bolj nabildat tako kakor so eni. (10G21) Za modni stil bi pa reku, da sem kdaj dobil tam navdihe, da bi se pobril tko k te skin headi sam se pol nism za to odloču haha. (10G22)

Z: Haha, ja se mi zdi, da lahko na internetu vsak hitro najde nek stil, ki mu je všeč ali pa dobi saj kakšno idejo kako svojega nadgraditi.

G: Tako je ja.

Z: Gašper na čigavo samopodobo pa misliš, da imajo družbena omrežja največji vpliv?

G: To bi reku, da zihr najbolj na mlade, (11G23) pa tut na punce mal bolj (11G24) kot na fante.

Z: Okej, kako pa kaj opažaš med prijatelji, sošolci ali pa ostalimi, kako kaj družbena omrežja vplivajo na njih?

G: Amm ja mogoče lahko povem za sošolca, ki se je mal preveč politično začel zanimat in se mal preveč tudi nagiba v dejmo tko rečt čudno smer, tako da ma kr sprane možgane od tega. Ker pač on zdaj ne vidi nič drugega, videe dobiva samo od teh enih vsebin in je čist notr padu. (12G25)

Z: Uu to verjamem, da je lahko kar nevarno. Sploh ja tako kot si prej reku, ker si v teh letih mladi najbolj oblikujejo svoja mnenja, stališča in imajo tudi na njih v tem času družbena omrežja največji vpliv. Tako da je treba kar pazit da vse malo z rezervo vnemamo in še sami malo pomislimo.

G: Je res ja, ker ta sošolec je tudi na splošno zdaj čist čuden ratu. Tut tko v razredu se z njim ne razume noben neki ful dobr. (13G26)

Z: Razumem ja, Gašper zdaj bi te pa še malo vprašala o trendih na družbenih omrežjih. Kakšne trende si kaj zasledil?

G Amm ja mogoče te kakšne nevarne, ki jih tudi po televiziji kažejo. No te Tik Tok trende, k jih snemajo med poukom velikrat. (14G27)

Z: Okej, kakšno mnenje pa imaš o teh trendih ali pa ljudeh, ki jim sledijo?

G: Uff, amm pa nima neki posebnega mišljenja o tem, se mi pa zdi, da je to zlo brezglavo, (15G28) da kar tko slediš nečemu za brezveze.

Z: Okej, pa si sam tudi kdaj sledil že kakšnemu trendu iz družbenih omrežij?

G: Ne čisto nobenemu. Aa sem se pa zdaj še spomu enega trenda, zdaj se mi zdi, da tudi veliko novih slengovskih besed pride iz Tik tok trendov. (16G29) Pač k se v šoli snemajo na neke

zvoke, ki so popularni po svetu in pol pri nas rata to neka nova popularna beseda, ki jo vsi govorijo. (16G30)

Z: Uu to si dobro opazil ja, imaš prav, da zdaj veliko popularnih izrazov pride in kakšnih viralnih videov iz drugje. Za koga pa meniš, da trendom na splošno največ sledi?

G: Jaz bi reku, da mlajše punce (17G31) predvsem zato, ker hočejo fit-inat. (17G32)

Z: Aha, Gašper kako pogosto bi pa zase drugače rekel, da se primerjaš z drugimi uporabniki na družbenih omrežjih?

G: Ja nikoli v bistvu. Ker sem zadovoljen sam s sabo in ne dovolim, da bi mi prišlo kaj do živega.

Z: Oo super, to je pa lepo slišati, da si samozavesten in zadovoljen sam s sabo.

G: Ja jaz mislim, da naj vsak dela po svoje in se ne primerja z drugimi, ker je to samo izguba časa, ker pač nikol ne bomo vsi na enakem. (18G33)

Z: Se popolnoma strinjam s tabo ja. Kakšno je pa tvoje zadovoljstvo s kakovostjo življenja ob spremljanju teh vsebin na družbenih omrežjih?

G: Bi reku, da sem zadovoljen s tem kako je sedaj. (19G34)

Z: Super, zdaj bi te pa malo še vprašala o tem katere pasti oz. nevarnosti družbenih omrežji poznaš?

G: Amm ja vem, da je veliko fejk profilov (20G35) in strani. (20G36) Pa kakšni te nevarni trendi, ki jim pol mladi sledijo brez razmišljanja, te tut nimajo vedno dobrega konca. (20G37)

Z: Okej, pa si sam že kdaj naletel na kakšno past družbenih omrežij?

G: Amm ne jaz nikoli, probam biti čim bolj previden.

Z: Kako pa opažaš pri prijateljih al pa sošolcih, so mogoče oni naleteli še na kakšno nevšečnost?

G: Ja en sošolec je enkrat naročil Yeezike in jih pol na koncu sploh ni dobil, ker jih je preko ene trgovine, ki jo je en influencer promoviral. To je bilo kar slabo haha, ker je dal dosti denarja in je po tem ostal brez vsega.

Z: Joj to si pa predstavljam, da je bil potem jezen ja. Pa dejansko to kar slišim, da se pogosto dogaja.

G: Ja ful je bil jezen, pa je probal še neki pisat, da mu vrnejo denar a ne, ampak itak ni bilo pol nič odgovora.

Z: Gašper na kaj pa bi ti recimo druge opozoril, da najbolj pazijo, ko uporabljajo družbena omrežja?

G: Ja jaz bi reku, da naj ne padajo na različne finte od drugih uporabnikov, (21G38) pa naj kripto valute dobro pogledajo ne kar na hitro vse kupiti, ker se dobro sliši, (21G39) pač naj uporabljajo svojo pamet. (21G40)

Z: Top se mi zdi zelo dober nasvet ja. Zdaj bi te pa za konec še vprašala, če si sam mogoče ali pa poznaš koga, ki je poiskal pomoč pri socialni delavki ali pa kateremu drugemu strokovnemu delavcu, ker je zaradi družbenih omrežij naletel na situacijo, ki ga je spravila v stisko?

G: Ne ne poznam nobenega.

Z: Okej, po tem bi te pa samo še vprašala bi na splošno rekel, da imajo družbena omrežja velik vpliv na tvoje življenje/vsakdan?

G: Jaz bi reku, da gor preživim kakšno urco na Instagramu al pa Tik toku, tako da name ne vplivajo tok, jih jemljem res bolj samo kot vir zabave. (23G41)

Z: Aha, okej, no potem sva pa prišla do konca mojih vprašanj haha. Bi se ti še enkrat rada zahvalila, da si si vzel čas in hvala da si sodeloval.

G: Ja ni kej, pa še kdaj haha.

8. INTERVJU H:

Z: Živjo!

H: Živjo!

Z: Kako si kaj danes?

H: Pa dobro, ti?

Z: No me veseli, tudi jaz sem v redu ja. Hvala, ker si si danes vzel čas za tole, pa bi po tem počasi kar začela, če ti je okej?

H: Ni problema, ja.

Z: Okej Matevž, bi se lahko najprej prosim na kratko predstavil. Koliko si star, kaj študiraš oz. počneš itn.

H: Okej, sem Matevž, sem star 26 let, sem diplomirani inženir telekomunikacij. Zdaj sem pa zaposlen v enem podjetju.

Z: Super, hvala. Amm potem bi te pa najprej rada vprašala kakšno je kaj tvoje mnenje o družbenih omrežjih?

H: Hmm, ja mislim, da uporaba družbenih omrežji ljudi daje stran od realnosti. (1H1) Ful ljudi je že zasvojenih s tem, (1H2) ker preveč uporabljajo družbena omrežja. (1H3) Mislim, da bi bilo ljudem treba mal vzet te telefone pa se it mal družit v realen svet, tako kot včasih, ker je res mal preveč že vsega.

Z: To imaš prav ja haha. Kakšno mnenje imaš pa o objavah drugih oseb na družbenih omrežjih, recimo teh vplivnežev, prijateljev, drugih uporabnikov?

H: Amm, ja na družbenih omrežjih je velik stvari resničnih in veliko tudi neresničnih. (2H4) Na to moramo pazit. Jaz mislim, da je to lahko dober plac z veliko priložnostmi. (2H5) Je pa ogromno tudi slabe vsebine in tega je čedalje več, kar pa tudi ni v redu. Se mi pa tudi zdi, da se te znani ljudje mal preveč bahajo in važijo. (2H6)

Z: Okej, super, komu pa sam kaj slediš na družbenih omrežjih?

H: Ja jaz sledim bolj tem, ki se ukvarjajo s financami, (3H7) pač te, ki investirajo.

Z: Aha, super, zakaj pa si se odločil, da jih boš spremljal?

H: Sledim jim pa zato, ker želim napredovat ne tem področju, pa da mi bojo na splošno te stvari bolj jasne.

Z: Aha, Matevž pa si kdaj na družbenih omrežjih občutil ljubosumje oz. zavidanje ob spremljanju drugih uporabnikov?

H: Amm, to pa niti ne bi reku da.

Z: Okej, kakšni so pa po navadi tvoji občutki, ko si na družbenih omrežjih in ko jih ugasneš, so podobni, se kaj spremenijo?

H. Hmm, mislm dostikrat opazim, da ko nisem gor se boljše počutim.

Z: Se pravi bi rekel, da pogosto, ko uporabljaš družbena omrežja te spravijo nekako v slabo vojo?

H: Ja, hitro te not potegnejo, tko se mi zdi in pol postaneš lahko malo zasvojen s tem gledanjem in pol tut slabe volje. (4H8)

Z: Je res ja, Matevž kaj pa zate pomeni, da ima oseba drobo samopodobo?

H: Pri človeku bi reku, da se hitro ugotovi kakšen pogled ima na svet, hitro ugotoviš kdo pametno razmišlja in je zato samozavesten (5H9) in razgledan pa kdo ne, a ne. (5H10)

Z: Kakšno mnenje imaš pa o svoji samopodobi?

H: Ne vem sem kar zadovoljen, ampak upam, da bo čez čas še boljše, (6H11) pač lahko bi si postavil več ciljev v življenju pa to. Zdi se mi, da je zdele tak čas sprememb in se stvari malo hitro spreminjajo in je včasih težko temu tudi slediti, zato nisi vedno zadovoljen s tem kako je.

Z: Razumem ja. Kdo pa bi rekel, da najbolj vpliva na tvojo samopodobo?

H: Najbolj bi rekel, da moji prijatelji, ki mi dajejo dobro motivacijo (7H12) oz. na dober način vplivajo name. Mam občutek, da me ne kvarijo haha.

Z: Oo super, to je pa lepo slišati. Pa meniš, da družbena omrežja kaj vplivajo na tvojo samopodobo?

H: Hja bi rekel, da itak, da vplivajo ampak bolj na slab kakor dober način. Na primer zdaj je bilo na Instagramu, da mi je brat rekel, da so pač na Instagram vdrli in da, ko si ti skrolu po videih so ti naprej metali video kako so ljudje umirali, ne vem kako je morski pes napadel človeka, kako je bil nekdo ubit s kladivom itn. Pač groza tvoja psiha gre lahko v vse smeri zaradi teh družbenih omrežji pač v vse skrajnosti. (8H13) Lahko pride tudi do take mere a ne, da privede do samomora. (8H14)

Z: Joj za to pa nisem slišala, kok grozno. Še dobro, da nisem takrat očitno gor gledala. Drugače pa ja je res včasih tok nekih groznih videov, ki se jim sploh ne moreš izognit in pol si sam jezen, da si odprl ne vem Tik tok al pa Instagram.

H: Ja sej to, je ful težko se naredit, da ne vpliva nate to.

Z: Matevž kakšno je pa tvoje mnenje o tej »ideali podobi telesa«, ki se kaže po družbenih omrežjih?

H: Ja tko mislim, da si vsak želi nekako pasati v te modele idealne podobe. In pač je na vsakem kaj bo naredil, da bo pasal v to ali pa se pač ne bo za to odločil. Je pa pomembno, da skrbiš za prehrano in si aktiven. Sem pa proti tem lepotnim posegom in to ne podpiram, ker mislim, da je vsak lep tak kot je.

Z: Aha, kakšno je pa kaj tvoje mnenje o trenutnih lepotnih idealih na družbenih omrežjih?

H: Hmm, zdaj ne vem tuki kjer smo mi nimamo neki ful mej kakor pa v keri drugi državi, ko so ženske veliko bolj zadržane in nimajo enako pravic. Pač tukaj smo dosti bolj odprti, da se lahko izražamo tako kot si sami želimo, sploh se vidi ta razlika pri ženskah. (9H15)

Z: Aha, pa se ti zdi, da obstajajo posebej lepotni ideali za ženske pa posebej za moške? Se ti zdi da smo do koga bolj ostri mogoče?

H: Bi reku, da verjetno precej bolj do ženske. (10H16) Je pa tuki logično, da fantje pa punce drugače gledajo na te pritiske in se drugače s tem soočajo. Pač punce sploh mlajše, si verjetno vse bolj k srcu vzamejo (10H17) in se bolj želijo spremeniti in prilagoditi večini, (10H18) fantje pa se mi zdi, da imajo malo manj pritiska. (10H19)

Z: Okej, a si mogoče sam že kdaj pomislil, da bi spremenil kaj na sebi, da bi »bolj ustrezal« tem lepotnim idealom z družbenih omrežij? Kakšen lepotni poseg, sprememba modnega stila, kakšna druga sprememba?

H: Ne to pa ne.

Z: Okej, na čigavo samopodobo pa misliš, da družbena omrežja najbolj vplivajo?

H: Ja na vse v bistvu, ki uporabljajo družbena omrežja. (11H20)

Z: Aha, okej zdaj bi te pa vprašala še kakšne trende si kaj zasledil na družbenih omrežjih?

H: Amm, ja vse sorte v bistvu, recimo najbolj me je pretresu un Blue whale challenge, (12H21) k so se otroci poškodovali, al pa te skoki iz stolpnic k so se merili kdo lahko preskoči neko

veliko razdaljo pa so bile pol tudi hude poškodbe. (12H21) Te so tko bolj slabe stvari katerim lahko slediš na internetu.

Z: Ja te so zelo nevarni trendi, ker po navadi nimajo dobrega zaključka. Kakšnega mnenja pa si glede teh trendov, ki jih opaziš na družbenih omrežjih?

H: Ma je se mi zdi, da so lahko zelo nevarni. Amm, dosti ljudi začne to pol zares početi in jih nekako prevzame ta trend. (13H23) Al pa to igranje igric je tudi lahko, ker bi bili vsi gamerjii in eni pol ne razmišljajo več s svojo glavo ampak samo nekaj ponavljajo, kar vidijo, da drugi počnejo (13H24) in jih tako čisto prevzame.

Z: Pa si sam kdaj že sledil kateremu trenu na družbenih omrežjih?

H: Ma se niti ne spomnim da bi.

Z: Okej, kdo pa po tvojem mnenju trendom, ki se pojavijo na družbenih omrežjih najbolj sledi?

H: Ja ljudje, ki jih pač to zanima in želijo probati. (14H25) Mogoče tudi te, ki imajo nižjo samopodobo in se hočejo pokazat da so nekaj več. (14H26)

Z: Aha, super, Matevž zdaj me pa zanima kako pogosto bi zase reke, da se primerjaš z drugimi uporabniki na družbenih omrežjih? Ali pač s temi vplivneži, svojimi prijatelji, zvezdniki itn.

H: Ja jaz se primerjam samo s prijatelji ampak tako na dober način, da me motivirajo, pa še to ne bi rekel, da preko družbenih omrežij.

Z: Okej, super, kakšno je pa trenutno tvoje zadovoljstvo s kakovostjo življenja, recimo ob spremljanju vseh teh uporabnikov na družbenih omrežjih?

H: Pa sem kar zadovoljen trenutno, moram reči. (15H27)

Z: Super, me veseli. Matevž zdaj bi te pa malo vprašala še o pasteh in nevarnosti družbenih omrežij. Katere so po tvojem mnenju nevarnosti na katere lahko naletiš na družbenih omrežjih?

H: Ja ful je nevarno tole vdiranje v račune uporabnikov družbenih omrežji, (16H28) pa tudi zelo pogosto je v teh časih. Pa bi reku, da tudi lahko hitro postaneš zasvojen s tem, da si skos na tekočem s tem kaj se dogaja po svetu. In potem skos samo odpiraš aplikacije, brez nekega konkretnega razloga. (16H29)

Z: Okej, pa si sam že naletel na kakšno past oz. nevarnost ob uporabi družbenih omrežij?

H: V bistvu to, da so men tudi že vdrli v Facebook račun ja, takrat ni bilo fajn haha. Drugače pa moram reči, da kar pazim in sem previden, ko sem gor.

Z: Joj to pa verjamem ja, da ni fajn so tudi meni že enkrat na Instagram ja oz. so naredili nek nov fake profil. Pa opažaš mogoče kaj tudi pri prijateljih ali pa vrstnikih, da se kakšna nevarnost pojavlja zelo pogosto, ali pa imaš mogoče kakšno zgodbo za podeliti?

H: Amm pa niti ne bi kej zdele znal izpostaviti haha.

Z: Okej, na kaj si pa potem ti najbolj previden o uporabi družbenih omrežij oz. kaj bi mogoče svetoval drugim uporabnikom, da naj najbolj pazijo?

H: Ja, da greš počasi, da premisliš preden kaj narediš, (17H30) da po tem ne boš obžaloval. Lahko je vsak klik nekako usoden zate haha, ker pač ko si enkrat nekaj potrdil velikokrat ni več koraka nazaj.

Z: To imaš prav ja, dober nasvet. Amm zdaj bi te pa še vprašala, če si mogoče kdaj sam ali pa poznaš koga, ki je poiskal pomoč pri socialni delavki ali drugemu strokovnemu delavcu, ker je naletel na težavo na družbenih omrežjih in ga je ta spravila v stisko?

H: Jaz nisem, za druge pa tudi ne bi vedel.

Z: Okej, zdaj bi te pa za konec samo še vprašala, na splošno bi rekel, da imajo družbena omrežja vpliv na tvoje življenje oz. tvoj vsakdan?

H: Bi rekel, da imajo nek vpliv ja, se pa trudim, da čim manjši. Je pa res, da taka omrežja kakršno vsebino boš gledat tak človek boš tudi postal, (18H31) na to se mi zdi, da je treba biti pozoren in se zavedati kaj počneš, ko si gor. Tako kot so to včasih prav za pet prijatelje, ki jih imaš okoli sebe, tak boš tudi ti, tako moramo zdaj nekako vzeti v to tudi družbena omrežja haha.

Z: To si pa dobro povedal ja, se čisto strinja s tabo. Je malo za razmisliti haha.

H: Ja res ja.

Z: Amm Matevž zdaj bi se ti pa še enkrat rada zahvalila, da si si vzel čas in prišel.

H: Ni panike res.

9. INTERVJU I:

Z: Ojla Eva, kako si kaj?

I: Ojla, pa kar v redu moram rečt haha.

Z: No super, to je pa lepo slišati. Amm če ti je prav bi zdaj kar počasi začeli?

I: Okej, lahko ja.

Z: Eva a bi se lahko prosim najprej na kratko predstavila npr. koliko si stara, kje se izobražuješ ali pa kaj je tvoje delo itn.

I: Okej, amm sem Eva, stara sem 26 let in obiskujem Fakulteto za medicino.

Z: Super, no potem bi te pa najprej želela vprašati kakšno je na splošno tvoje mnenje o družbenih omrežjih?

I: V bistvu mislim, da nam vzamejo čist preveč časa. (1I1) Se mi zdi tudi, da lahko zelo dobro vplivajo nate in na osebnostno rast, lahko pa tudi ravno nasprotno, nekako nikoli ne veš, kakšen vpliv bodo imela nate. (1I2)

Z: Se strinjam s tabo ja, kakšno je pa drugače tvoje mnenje o objavah drugih uporabnikov na družbenih omrežjih?

I: Amm v bistvu se mi zdi, da čist preveč objavljajo vsi kaj so počel, kaj jejo pač čist preveč detajlov o vsem. (2I3) Ne vem mene tut ne zanima čist vsak korak, ki ga naredijo. Se mi zdi, da po tem nimaš čist nič več svoje zasebnosti, ko enkrat začneš objavljati vse za cel svet in je lahko to tudi nevarno na koncu zate. (2I4)

Z: Imaš prav ja tudi meni gre to na živce, včasih se prav slabo počutim za ene, ker se mi zdi da se sploh ne zavedajo, da si s tem tudi škodujejo.

I: Saj to, pa tudi moraš vedeti, da vse kar enkrat objaviš si je lahko nekdo screenshotal in ima to za vedno lahko proti tebi haha. (3I5) Tudi če si po tem premisliš in se ne vem želiš rebrandat je pač stara slika tebe še vedno nekje na internetu a ne. Tudi ne vem če gledam pri politiki dostikrat novinarji iz nekje izbrskajo stare posnetke politikov, ko so nekje žural z ljudmi, ki so zdaj recimo nečesa obtoženi in jim dostikrat tut to prekomerno sheranje uniči loh kariero. (3I6)

Z: To si dobro opazila ja, imaš prav. Je res treba biti previden kaj deliš s kom, ker se vse lahko obrne proti tebi enkrat. Eva si kdaj že bila ljubosumna ali pa zavidala nekomu nekemu uporabniku družbenih omrežij, ki je recimo imel več všečkov kot ti?

I: Hmm zihr sem kdaj ja. (4I7) Velikokrat sem bila mogoče tudi ljubosumna, (4I8) ko sem videla, da nekateri prijatelji lahko skos potujejo, pač to bi si tudi jaz želela a ne, (4I9) ampak pač ne gre vedno tko. Pa tut mogoče kdaj zaradi popularnosti teh influencerjev, ker imajo lahko več možnosti za zaslužek ane, pa se mi to tko zdi nekako lahko in zanimivo delo haha. (4I10)

Z: Okej, kakšni so pa kaj tvoji občutki, ko uporabljaš družbena omrežja, kaj kaj opažaš pri sebi, kakšnega razpoloženja si po navadi ob spremljanju vsebin?

I: V bistvu sem dostikrat slabe volje, ko sem gor, (5I11) ker se mi zdi, da je zdaj ogromno teh informacij o šokantnih stvareh, ki se dogajajo po svetu, pač te vojne, volitve, spori po svetu pa tko. To me kar razžalosti, ko sem gor, (5I12) ne vem al mam pa sam jaz tak fyp, da skos videvam take stvari haha.

Z: Te čisto razumem ja, se mi zdi, da že zjutraj, ko odpreš telefon vidiš neke nove po navadi slabe stvari, ki so se zgodile in si že zjutraj slabše volje pa v strahu.

I: Ja je čisto res, s temi informacijami mediji čisto preveč vplivajo na nas. (6I13)

Z: Kako bi pa po tem opisala svoje občutke, ko družbena omrežja zapreš? Se ti zdi, da je isto, se kaj spremeni?

I: Amm tut po tem ja, ko grem dol s Tik toka opazim, da sem še neki časa v slabem moodu, (7I14) tko kar zabedira te, (7I15) ker pač to ne moreš kar tko iz glave zbit a ne pa it naprej.

Z: Razumem ja, kako pa bi opisala osebo, ki ima pozitivno samopodobo?

I: Amm js bi rekla, da je ta oseba zadovoljna sama s sabo, (8I16) s svojim izgledom, (8I17) da skrbi zase (8I18) pa je urejena tko no. (8I19)

Z: Aha, kako bi pa opisala svojo samopodobo?

I: Hmm ne bi rekla, da je čist idealna a ne. Definitivno premalo telovadim in skrbim za svoje telo. (9I20) Vseeno pa se mi zdi, da imam nek smisel za modo in mi to tudi dviguje potem mojo samopodobo. (9I21)

Z: Kdo pa bi rekla, da najbolj vpliva na tvojo samopodobo in če lahko malo razložiš na kakšen način?

I: Ja v bistvu tako kot sem rekla, sem nekako sama sebi največji kritik haha. (10I22) Ampak ja nekako na mojo željo, da bi mela drugačno postavo vpliva tudi to kar vidim vsak dan na internetu a ne. (10I23)

Z: Te razumem ja, se mi zdi, da se to hitro lahko zgodi vsakemu v bistvu. Amm zdaj bi te pa še vprašala kaj meniš o idealni podobi telesa, ki jo opazimo na družbenih omrežji? kakšno je tvoje mnenje?

I: V bistvu se mi zdi, na splošno družba vsakič znova gradi večje standarde lepote oz. pač tega kako bi morali izgledat pri teh letih, da si kul. (11I24) Pač po tem pa nastane problem a ne, ker standardi niso sploh dosegljivi za veliko večino. Tko, da se mi zdi cel ta koncept butast, da bi mogli vsi pasat v nek model in bit posledično isti.

Z: Se popolnoma tukaj strinjam s tabo ja.

I: Pa tko se mi tudi zdi, da smo nekako to, da vsi ustrezamo nekemu modelu, ki si ga je družba zamislila že prerasli. (12I25) Če tko pogledaš je zdaj bolj moderno, da štrliš iz množice, ne pa da si tako kot ostali. To se mi zdi, da se vidi in pri modi in pri izgledu. Recimo včasih so vse punce želele povečane ustnice, enako nosove itn. Zdaj pa če pogledamo, je polno istih obrazov in zdaj, ko so vse to naredile pa družba to zavrača. Tko da se mi zdi da, itak ne moreš vedno ustrezati vsem, zato je važno, da poslušaš sebe in delaš stvari zaradi sebe. (12I26) Joj a sem zdaj preveč nakladala haha?

Z: Ne ne super ti gre haha. Mi je všeč, da imaš svoje mnenje in da ga poveš.

I: Okej haha, po tem pa vredu.

Z: Amm, Eva kaj pa po tem meniš glede lepotnih idealov? Bi rekla, da obstajajo posebej za ženske in posebej za moške?

I: Bi rekla, da družbena omrežja ogromno vplivajo na lepotne ideale pač, ker vse informacije potujejo ful hitrej tam in imaš lahko dejansko že vsak teden nek nov lepotni standard, ki naj bi ga recimo ženska dosegala. (13I27)

Z: Potem se ti zdi, da imamo za nekateri spol več lepotnih idealov/standardov kot za drugega?

I: Amm, pa se mi zdi, da so trenutni kar visoki za oba spola. Recimo, da moramo imeti lepo kožo, lepe lase, zdaj sploh še bele zobe haha. Pa ne vem hudo postavo, dober stil za modo ogromno je tega.

Z: Se strinjam s tabo ja. Pa se ti zdi, da pritiski z družbenih omrežij vplivajo enako na oba spola?

I: Bi rekla, da si definitivno ženske oz. sploh mlade punce vse bolj vzamemo k sebi, (14I28) če preberemo kaj negativnega, pa tudi definitivno se že od vedno nekako več zahteva od ženske. (14I29) Pač te neke standarde je postavila družba, zaradi družbenimi omrežji je pa vse samo še potenciralo in za ženske in za moške.

Z: Zdaj bi te pa vprašala ali si mogoče sama že kdaj pomislila, da bi se poslužila kakšnega lepotnega popravka recimo kakšen lepotni poseg, sprememba videza/modnega stila itn. ker so na to morda vplivala družbena omrežja?

I: Sem ja, v bistvu sem si že povečala ustnice, (15I30) pa tudi modni stil sem že spremenila. (15I31)

Z: Aha, kaj vse pa je vplivalo na tvojo odločitev?

I: Zdaj, ko razmišljam takrat sploh nisem opazila ali pa čutila nobenega pritiska zdaj pa mogoče malo drugače vidim situacijo. Pač ker če pomislim kako sem jaz prišla sploh do te ideje in kje sem videla največ tega je to definitivno preko družbenih omrežij. (16I32) Tam pač vidiš skos kok to promovirajo in katere klinike vse obstajajo, ki to delajo in kdo vse to že ma, (16I33) to tko praktično vsi, ki so neki influencerji al pa tut navadni uporabniki a ne. Pa tudi obrvi sem si šla uredit pač na ta microblading sem šla. (16I34)

Z: Pa bi rekla, da so tudi tukaj kaj vplivala družbena omrežja?

I: Amm ja v bistvu delno tudi, ker sem tam sploh zvedela, da to obstaja, (17I35) ker so promovirale ene influencerke. Ampak sem si pa že nekaj časa sama želela malo bolj urediti obrvi haha.

Z: Okej, na čigavo samopodobo pa bi rekla, da družbena omrežja drugače najbolj vplivajo?

I: Amm, pomoje na ljudi z nizko samopodobo, (18I36) na ljudi z manj samospoštovanja, pa na ženske (18I37) in najstnike. (18I38)

Z: Okej, kakšne trende pa si do sedaj kaj zasledila na družbenih omrežjih?

I: Amm jaz bi rekla, da je zdaj ful trendy, da imaš neke zdrave obroke, pa vsi se zdaj snemajo kako kuhajo pa kažejo svoje recepte, (19I39)ne vem ta Nara Smith je zdaj tut ful popularna na Tik Toku, ki vse naredi čisto sama haha. Je pa tudi veliko nekih Tik Tok trendov, ne vem, ko vsi plešejo na isti sound. (19I40)

Z: Ja to Naro Smith sem videla tudi jaz ja haha, ma zanimive videe. Kakšno je pa drugače tvoje mnenje o vseh teh trendih, ki so na družbenih omrežjih?

I: Ja če gre za v redu trende, recimo to s kuhanjem se mi zdi, da je to poučno, (20I41) ker lahko tko dobiš nove ideje (20I42) in se kaj naučiš. Zdaj eni trendi so pa lahko tudi dost negativni pa nevarni, ker dostikrat se najdejo kar eni ljudje, ki kar neki eksperimentirajo in loh to pripelje tudi do kakšnih nesreč a ne. (20I43)

Z: To se čisto strinjam s tabo ja, pa si sama že kaj sledila tem trendom?

I: Ja kuharskim definitivno, (21I44) drugim pa bolj ne. Aja, pa kakšnim makeup trendom tudi, (21I45) ne vem zdaj se ful ta glowy makeup trend dela.

Z: Aha, kako se ti je pa zdelo, ko si sledila tem trendom, si bila zadovoljna ali kej razočarana?

I: V bistvu ja sem bila kar zadovoljna, (22I46) ker mi je vse lepo uspelo in te stvari v bistvu še zdaj delam. (22I47)

Z: Aha no super. Za koga bi pa drugače rekla, da tem trendom najbolj sledi?

I: Ja jaz bi rekla, da po moje kar najstniki. (23I48)

Z: Okej, Eva koko pogosto bi pa zase rekla, da se drugače primerjaš z drugimi uporabniki družbenih omrežij? Recimo prijatelji, vplivneži ali pa drugimi uporabniki?

I: Bi rekla, da se ne toliko, ker sem se s tem že preveč ukvarjala v preteklosti in sem zdaj malo napredovala na tem področju haha.

Z: Ooo me veseli haha, kadar pa se oz. mogoče v preteklosti, kakšni občutki ali pa misli pa so te kaj obdajale?

I: Bi rekla, da se mi zdi v primerjavi z njimi, da imam bolj prazno pa monotono življenje, ne zgleda tok družabno kot njihovo haha, (24I49) pač tko, da se mi ne dogaja mogoče dovolj.

Z: Razumem ja, včasih je kar težko, da ne začneš gledati na svoje življenje malo slabše, če vidiš, da se imajo vsi drugi skos fajn haha.

I: Točno to ja. Ampak ja sej pol se moraš spomnit to, kar vedno pravijo, da je na družbenih omrežjih pol stvari fejk pa pač tako kot jaz tudi drugi rajši samo lepe stvari sherajo, (25I50) pol ti je pa mal lažje haha.

Z: Se strinjam ja. Kakšno je pa potem tvoje zadovoljstvo s kakovostjo življenja, recimo ob spremljanju teh vsebin drugih uporabnikov?

I: Pa bi rekla, da sem kar zadovoljna, bi se pa dalo kje še kaj izboljšati haha. (26I51)

Z: Super, zdaj bi te pa še vprašala katere so po tvojem mnenju kakšne nevarnosti ali pa pasti na družbenih omrežji?

I: Uff bi rekla najbolj to, da ti vzamejo preveč časa, (27I52) po tem to, da lahko hitro zapadeš v kakšno depresijo, (27I53) če ves čas gledaš kako so drugi okoli tebe ves čas kao srečni. (27I54) Pa zdi se mi, da hitro tudi nasedemo kakšnim tem influencerjem, ki so čez noč zrasli in potem jim ljudje slepo sledijo brez, da bi sploh kaj pogledali a je to res kar govorijo, (27I55) to zna bit kar nevarno.

Z: To imaš prav ja, a pa si sama kdaj že naletela na kakšno past družbenih omrežij?

I: Amm sem ja, enkrat sem kupila nekaj v trgovini, ki je bila na Instagramu in nikol to ni prišlo (28I56) haha, tko da nisem dost dobro preverila iz kje sploh naročam.

Z: Auu to pa verjamem, da ni bil dober feeling. Upam, da ni bilo za kej preveč denarja.

I: Ja ne sej sem preživela nekako to haha.

Z: Okej haha, na kaj si pa po tem zdaj ob uporabi družbenih omrežij najbolj pazljiva? Ali pa kaj bi mogoče svetovala drugim?

I: Hmm, da mogoče slediš tistim vsebinam in osebam, za katere res veš, da jim lahko zaupaš in da pozitivno vplivajo nate, ne pa da te spravljajo v slabo voljo a ne. (29I57) Pa se mi zdi, da je najbolj pomembno tudi to, da omejimo čas ki ga preživimo na družbenih omrežjih. (29I58)

Z: Super, Eva zdaj bi te pa še vprašala, če si morda sama ali pa če poznaš koga, ki je poiskal pomoč pri socialni delavki ali pa drugemu strokovnemu delavcu, ker je na družbenih omrežjih naletel na situacijo, ki ga je morda spravila v stisko?

I: Amm, ne jaz nisem, za koga drugega pa zdele tudi ne bi vedela.

Z: Okej, po tem bi te pa za konec samo še vprašala na splošno kakšen vpliv bi rekla, da imajo družbena omrežja na tvoje življenje oz. tvoj vsakdan?

I: Amm, mislim, da ne več tako velikega kot včasih, še vedno pa jih dnevno uporabljam a ne, pa iz njih dobivam ideje (30I59) in večinoma koristne informacije. (30I60)

Z: Okej, amm zdaj sva pa nekako zaključili z mojimi vprašanji in bi se ti še enkrat rada zahvalila, da si si vzela čas in prišla.

I: Ja ni problema.

10. INTERVJU J:

Z: Živjo!

J: Ojla!

Z: Kako si?

J: Danes sem super haha, pa ti?

Z: Oo fino, tudi jaz sem super ja. Amm če ti je v redu bi lahko počasi kar začeli?

J: Okej.

Z: Janja bi se lahko najprej na kratko prosim predstavila?

J: Okej, sem Janja, stara sem 24 let in zaključila sem študij radiološke tehnologije v Ljubljani, sedaj pa se bom zaposlila.

Z: Super, hvala. Amm potem bi te pa najprej rada vprašala kakšno je na splošno tvoje mnenje o družbenih omrežjih?

J: Po mojem mnenju so družbena omrežja odličen izum. (1J1) Še posebej zaradi možnosti komunikacije ter spremljanja življenj naših prijateljev pa drugih. (1J2) Opažam pa, da imajo družbena omrežja kar nekaj slabih vplivov. Še posebej če nam algoritmi kažejo neke napačne vsebine oz. objave, ki slabo vplivajo na naše življenje in na ta način izmaličijo predstavo o realnosti življenja. (1J3) Še posebej pa me zmoti kako marketinško so usmerjena socialna

omrežja (1J4) in nas tako na vsakem koraku silijo, da nekaj kupimo in po tem posledično nas silijo, da zapravljamo denar skos več denarja. (1J5)

Z: To si zelo dobro opazila ja, sem tudi jaz takega mnenja. Amm kaj pa meniš tako bolj konkretno o objavah drugih uporabnikov na družbenih omrežjih, recimo tvojih prijateljev, vplivnežev itn.?

J: Moje mnenje o objavah prijateljev na družbenih omrežjih je zelo pozitivno. Rada pogledam njihove storije in trenutno je moj feed poln kvalitetnih objav. Ni pa bilo vedno tako a ne, zato ker sem v preteklosti sledila veliko influncerjem in zvezdnikom pač osebam, ki naj bi mi bile nekako v navdih, (2J6) po tem sem pa ugotovila, da zelo toksično vplivajo na moje življenje. (2J7) Zato sem pred nekaj leti sprejela odločitev, da odfolovam veliko količino teh uporabnikov, (2J8) s tem je moj feed postal veliko kvalitetnejši in zdrav za moje mentalno zdravje.

Z: Oo to je pa ful pametno. Se mi zdi, da bi moral vsak od nas, ki uporablja družbena omrežja to narediti na vsake toliko časa. Si mi dala zdaj prav dobro idejo, da to naredim še jaz potem haha.

J: Ja a ne, moramo biti res pazljivi koga folowamo in kako posledično vplivajo na naše mentalno zdravje.

Z: Res je ja, komu pa sama po tem še kaj slediš na družbenih omrežjih?

J: Po navadi folowam ljudi oz. profile, ki objavljajo informacije iz področja, ki me zanima. (3J9) Zdele trenutno folwovam precej potovalnih profilov, (3J10) ker je to trenutno moja strast. Ampak se moja zanimanja s časom spreminjajo in takrat poiščem kakšne nove profile in odstranim tiste, ki me ne zanimajo več. (3J11)

Z: Zelo pametno ja. Pa si kdaj med spremljanjem vsebine drugih uporabnikov občutila ljubosumje oz. zavidanje nekomu, recimo zato, ker je imel več všečkov, pozitivnih komentarjev itn.?

J: Ja v bistvu zelo pogosto. (4J12) To je bil tudi razlog zakaj sem si nekaj časa nazaj blokirala prikazovanje všečkov (4J13) in zakaj sem določene osebe odstranila. Pač zato, ker so prikazovali življenje, ki sem si ga sama tudi želela in potem sem se počutila zafrustrirano. (4J14)

Z: Razumem ja. Kako pa bi opisala svoje občutke, ko si na družbenih omrežjih, pa ko greš dol z njih, se tvoje počutje kaj spremeni, ostane isto, če lahko malo opišeš?

J: Amm po navadi ne zelo. Se mi pa zgodi, da se včasih počutim malce zafrustrirano, (5J15) če sem ravno takrat v malo slabšem počutju in potem gledam te objave drugih ljudi, ki živijo boljše življenje, po tem me to spravi še v slabšo voljo. (5J16) Druga stvar, ki sem jo pa opazila po skrolanju na družbenih omrežjih je pa, da sem manj skoncentrirana in manj časa lahko držim pozornost na eni stvari (5J17) oz. opravilu. Tko precej skačem okoli z mislimi, pač manj so umirjene. (5J18)

Z: Aha, razumem ja, se tudi meni zgodi, da družbena omrežja hitro povečajo občutke, ki si jih že prej čutil ali je to slaba volja ali pa veselje.

J: Mhmm.

Z: Amm Janja kaj pa zate pomeni, da ima oseb pozitivno samopodobo? Kakšna je ta oseba?

J: Da ima oseba pozitivno samopodobo pomeni, da se dobro počuti v svoji koži, (6J19) da jo zunanji vplivi, komentarji in trenutna moda ne iztirijo iz tega kar je, (6J20) da se sprejema tako kot je (6J21), nima dvomov o svojem karakterju, izgledu in obnašanju. Da počne oz. izgleda tako kot si sama želi in ne tako kot misli, da okolica pričakuje od nje. (6J22) Tako nekako.

Z: Okej to si super povedala. Kako pa bi potem opisala svojo samopodobo?

J: Hmm, moja samopodoba, zavedam se, da imam izzive s svojo samopodobo, pač ni ravno najboljša. Ko sem bila najstnica sem imela precej slabo ampak opažam, da se je z leti moja samopodoba zelo izboljšala oz. niti ne dajem več toliko fokusa na samo sebe in svoj izgled. (7J23) Se tudi veliko manj primerjam z drugimi, kar je zagotovo pripomoglo k boljši samopodobi.

Z: Okej, pa bi rekla, da so družbena omrežja kaj vplivala na tvojo samopodobo, sedaj ali pa vpreteklosti?

J: Bi rekla ja, da so v času srednje šole družbena omrežja zelo vplivala na mojo samopodobo. (8J24)

Z: Okej, kdo vse pa še vpliva na tvojo samopodobo?

J: V srednji šoli so na mojo samopodobo najbolj vplivala neke lepe influencerke z na videz dobrim življenjem (9J25) ter nekatere sošolke, ki so imele dobre postave in dober okus za modo. Na taki šoli kot sem bila je bilo punc ogromno in takega tipa ljudi tudi, tako da je bilo precej naporno. Pozitivno pa so na mojo samopodobo vplivale prijateljice, ki so bile ponosne nase, samozavestne, (9J26) odločne, s takimi sem se rada družila. Prav tako je pozitivno vplivalo tudi izobraževanje in prebiranje različnih knjig o psihologiji človeka in mentalnem zdravju (9J27) pa samoreflektiranje. (9J28)

Z: Ja se mi zdi, da je v tem kontekstu samorefleksija tok zelo pomembna. Kakšno je pa tvoje mnenje o »idealni« podobi telesa?

J: Amm spominjam se, da ko sem bila še v osnovni šoli je bilo zame idealno telo, telo ki je bilo zelo suho oz. že praktično koščeno. Tekom srednje šole pa sem to mnenje nekako spremenila in se mi je zdelo, da je idealno telo tako, ki ima obline na pravih mestih, zdaj pa opažam, da se te standardi še precej hitreje spreminjajo. (10J29) Verjetno bi morala reči, da je vsako telo neglede na obliko in velikost lepo oz. bi bilo to družbeno sprejemljivo, da bi rekla, ampak sama pri sebi opažam, da ni tako. Zato, ker ko vidim nekoga, ki je bolj obilen ali pa zelo koščen ali pa ni ravno »prave« konstitucije bom sama pri sebi to osebo malce nenamerno obsojala, da pač ne izgleda najbolje. Ampak hkrati se zavedam, da taka misel pride zato, ker smo tako naučeni oz. imam vsiljeno predstavo kako naj bi popolno telo izgledalo. (10J30)

Z: Te čisto razumem ja, pa se ti zdi, da so te predstave nam ustvarila družbena omrežja ali smo sami oz. kako misliš?

J: Definitivno se mi zdi, da so jih precej izoblikovala in narekovala družbena omrežja, ker so lahko tak toksičen prostor za neke nerealne standarde.

Z: Se strinjam ja, kakšno mnenje imaš pa o trenutnih lepotnih idealih? Misliš, da obstajajo posebej za ženke in posebej za moške?

J: Jaz menim, da smo kot dražba bol strogi do žensk, (11J31) zato ker je več opcij za lepotne spremembe žensk, v smislu opcij za spremembo postave, stila, lepotne operacije, kozmetike itn. Medtem, ko pri moških je večina fokusa le na postavi in morda na stilu oblačenja.

Z: Aha, pa si morda kdaj že sama razmišljala o kakšni lepotni spremembi? Recimo sprememba modnega stila, kakšen lepotni poseg itn.?

J: Ne nikoli nisem razmišljala o lepotni operaciji in se je tudi ne misli poslužiti. Sem pa že na socialnih omrežjih dobila navdih za spremembo stila oblačenja. (12J32)

Z: Okej, na čigavo samopodobo pa misliš, da družbena omrežja najbolj vplivajo?

J: Na samopodobo mlajših oz. najstnikov. (13J33) Zato, ker je to verjetno eden izmed prvih stikov z nekimi standardi pač kaj družba je in kaj pričakuje od njih, kaj je lepo in kaj ni v naši družbi.

Z: Imaš prav ja, to si dobro povedala. Janja zdaj me pa zanima kakšne trende si do sedaj kaj zasledila na družbenih omrežjih? Morda kakšne lepotne trende, izzive itn.?

J: Ja zanimiv mi je trend objavljanja samo highlightov življenja, (14J34) čeprav ja to traja že od vedno a ne haha. Opažam tudi trend fotografiranja na nevarnih lokacijah, zaradi česar so se ljudje po tem poškodovali. (14J35) Ali pa trend fotografiranja na potovanjih, ko imam včasih občutek, da celo potovanje namenijo samo za objave in za to, da vidijo drugi ljudje na mesto, da bi oni uživali.

Z: Razumem ja, kakšno je pa potem tvoje mnenje na splošno o teh trendih, ki si jih opazila na družbenih omrežjih?

J: Ja zdi se mi hecno, da nekateri vlagajo toliko časa in energije, da dobro izpadejo na socialnih omrežjih haha. (15J36)

Z: Imaš prav ja, ampak naj dela vsak po svoje kar ga veseli haha.

J: Res je.

Z: Pa si sama kdaj že sledila kateremu od teh trendov?

J: Ja verjetno temu, da tudi sama dostikrat objavljam highlighte svojega življenja. (16J37) Ostalim pa bolj ne, ker rada objavljam po svojem stilu.

Z: Okej, kdo pa po tvojem mnenju tem trendom na družbenih omrežjih najbolj sledi?

J: Ja rekla bi, da ljudje, ki na splošno preživijo zelo veliko časa na družbenih omrežjih, (17J38) kakšni te influencerji recimo, ki tudi pogosto postavljajo te trende, da jim drugi pol sledijo. (17J39)

Z: Okej, kako pogosto bi pa zase rekla, da se primerjaš z drugimi uporabniki na internetu?

J: Amm še vedno se zagotovo primerjam z drugimi ja, verjetno se tudi vedno bom. (18J40) Bi si pa želela, da se vedno manj primerjam in da bi bila sposobna gledati objave mojih prijateljev in drugih kot slike v galeriji, brez nekih slabih občutkov in tko.

Z: Razumem ja, to si dala res dobro primerjavo, nisem nikoli pomislila tako, ampak je res zanimivo.

J: Ja bi bilo tako veliko lažje, a ne haha?

Z: Ja pa tako čist drug pogled ti da se mi zdi. Amm kakšni občutki pa te po tem kaj obdajo ob primerjanju svojega življenjskega stila z drugimi?

J: Amm slej kot prej opazim, da nekdo živi ali pa dela nekaj kar bi si tudi jaz želela (19J41) in potem me spravi v malenkost slabšo voljo a ne. (19J42) Tako da ja, se mi razpoloženje malo spremeni na slabše.

Z: Kakšno bi pa rekla, da je tvoje zadovoljstvo s kakovostjo življenja ob spremljanju vsebin teh drugih uporabnikov?

J: S svojim življenjem moram reči, da sem kar zadovoljna, (20J43) ampak bi bila vsekakor veliko bolj zadovoljna če sploh ne bi uporabljala socialnih omrežij in spremljala vseh teh ljudi.

Z: Razumem ja. Amm, Janja zdaj bi te pa rada vprašala še malo o nevarnostih družbenih omrežij. Katere so po tvojem mnenju kaj pasti oz. nevarnosti, ki se tam pojavijo?

J: Ja to, da lahko začneš postajati nekaj kar nisi in se začneš prilagajati družbi. (21J44) Pa, da zaradi prilagajanja družbi zapravljaš vse več oz. preveč denarja. (21J45) Grozno mi je tudi, da nekateri žrtvujejo svoje zdravje oz. življenje, da ustrezajo družbi ali pa se grejo neke nevarne izzive. (21J46) Nevarnosti so pa zagotovo tudi slabše mentalno zdravje (21J47) in pa velika potrata časa. (21J48)

Z: Oo to si pa zelo dobre primere naštela ja. Pa si sama kdaj že naletela na kakšno od teh pasti?

J: Amm ja v bistvu na preveč kupovanja zaradi enih oglasov na mojem feedu haha.

Z: Okej haha, se mi zdi, da smo vsi že bili žrteve tega haha.

J: Oo to si pa zelo hitro ja.

Z: Janja na kaj si pa sama po tem najbolj pozorna pri uporabi družbenih omrežij? Ali pa kaj bi morda svetovala drugim, da pazijo?

J: Pazim, da imam zaklenjen profil, (22J49) da ne dodajam ljudi, ki jih osebno ne poznam oz. mi niso neki blizu, (22J50) pa predvsem, da si izklapljam obvestila, ker imaš tako nekako več kontrole nad socialnimi omrežji, ker obvestila prejemaš po svojem času oz. takrat, ko si sam želiš, ne pa ves čas. (22J51)

Z: Oo ful pametno ja, me zdaj čaka že nekaj stvari, ki jih moram narediti sam ko končava z najinim pogovorom haha. Amm zdaj me pa malo še zanima kakšna so tvoja opažanja pri prijateljih/vrstnikih, so oni že kdaj naleteli na kakšno nevarnost na družbenih omrežjih?

J: Amm ja v bistvu mojemu prijatelju se je zgodilo nekaj groznega. Po družbenih omrežjih so se začele širiti lažne zgodbice o njem in je to ful slabo začelo vplivati na njega, (23J52) pa tudi ful ljudi ga je poznalo, zato je bilo to še toliko slabše. Zato se je pol kar odločil, da si bo popolnoma zbrisal družbena omrežja in se je za nekaj let pač ko je študiral tudi preselil čisto drugam.

Z: Ojoj, to pa ni lahko ja. Upam, pa je po tem zdaj prišel nazaj ali je rajši ostal drugje?

J: Ne ne je potem za nekaj mesecev prišel nazaj potem pa je šel še nekaj v tujino.

Z: Aha, sisploh ne predstavljam kako težko obdobje je to moralo biti. Je pa vsaj dobro, da je nekako že bil toliko starejši, da si je lahko izbral fakulteto nekje drugje. Pa morda veš je takrat poiskal kakšno pomoč pri kakšnem strokovnem delavcu, ker recimo taka situacija te verjetno zna spraviti precej v stisko?

J: Amm mislim, da ni nikoli nič omenil.

Z: Aha, okej. Amm Janja potem bi te pa jas za konec samo še vprašala na splošno kakšen vpliv bi rekla, da imajo družbena omrežja na tvoj vsakdan oz. tvoje življenje?

J: Rekla bi, da imajo vedno manj vpliva na moje življenje, za kar sem ful vesela. V sredni šoli so imela pa zelo velik vpliv ja, danes pa zelo majhnega.

Z: Okej, res bi se ti rada zahvalila za tak dober pogovor, za vse nasvete, ki si jih dala tudi meni in res hvala, ker si si danes vzela čas.

J: Ja res ni problema.

ODPRTO KODIRANJE

1. **INTERVJU A:**

Št. izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
1A1	mislim, da sta dve plati, dobra in slaba.	Ambivalentnost	Mnenje o družbenih omrežjih	Celosten pogled na družbena omrežja	Družbena omrežja
1A2	mislim, da je dobro, ker lahko dobimo neke navdihe	Novi navdihi	Nove priložnosti	Prednosti	Družbena omrežja
1A3	se sprostimo	Sprostitev	Sprostitev	Prednosti	Družbena omrežja
1A4	Dobimo službo oz. se nam odprejo karierne možnosti	Nove možnosti zaposlitve	Nove priložnosti	Prednosti	Družbena omrežja
1A5	Tam zapravimo velik preveč časa, Med tem časom bi lahko delali kaj bolj koristnega ane, pa bili produktivni	Zapravljanje časa	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
2A6	Jaz recimo rada sledim gurujem, ki govorijo o duševnem zdravju.	Sledenje gorujem duševnega zdravja	Sledenje uporabnikom družbenih omrežij	Uporabniki družbenih omrežij	Družbena omrežja
2A7	Mi pomagajo pojasniti kakšno situacijo recimo čez	Lažje razumevanje osebnih stisk	Pozitivno mnenje	Uporabniki družbenih omrežji	Družbena omrežja

	katero sem sama že šla.				
2A8	Všeč mi je recimo če objavljajo razne članke in nasvete	Nove informacije	Pozitivno mnenje	Uporabniki družbenih omrežji	Družbena omrežja
2A9	Ni mi pa všeč kadar je preveč promocije	Pretirana promocija	Negativno mnenje	Uporabniki družbenih omrežji	Družbena omrežja
2A10	Tko čist vsak dan objavi nek nov izdelek za neko novo firmo in po mojem mnenju na ta način zgubi tisto pristnost	Izguba pristnosti vplivnežev	Negativno mnenje	Uporabniki družbenih omrežji	Družbena omrežja
3A11	Absolutno sem bila že ljubosumna ja.	Ljubosumje	Negativno počutje	Počutje med uporabo družbenih omrežij	Družbena omrežja
3A12	Loh omenim eno influencerko, ki je ogromno potovala in seveda to bi rada tudi jaz ane.	Primerjanje glede potovanj	Primerjanje z drugimi uporabniki družbenih omrežji	Slabost	Družbena omrežja
3A13	Po tem si rečeš joj tudi jaz bi živela tako	Želja po pogostejših potovanjih	Primerjanje z drugimi uporabniki družbenih omrežji	Želje po spremembi	Kakovost življenja

3A14	Tudi v lepoti se kdaj primerjam	Primerjanje v lepoti	Primerjanje z drugimi uporabniki družbenih omrežji	Slabost	Družbena omrežja
3A15	ampak se takrat spomnim, da so verjetno vsi malo fotoshopirani.	Zavedanje uporabe fotoshopa drugih	Pomoč za boljšo samopodobo	Lastne metode za pomoč	Pomoč
3A16	Takrat me zagotovo obdajo neprijetni občutki	Neprijetni občutki	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
3A17	Takim osebam pa po navadi kmalu neham slediti	Prenehanje sledenja uporabniku	Pomoč za boljšo samopodobo	Lastne metode za pomoč	Pomoč
4A18	ob uporabi se po navadi dobro počutim	Dobro počutje	Pozitivno počutje	Počutje med uporabo družbenih omrežij	Družbena omrežja
5A19	Po navadi niti ne	Brez spremembe	Enako počutje	Občutki po uporabi družbenih omrežji	Družbena omrežja
5A20	Se pa kdaj pa kdaj vseeno zgodi da me nekaj razjezi,	Občasen občutek jeze	Negativno počutje	Občutki po uporabi družbenih omrežji	Družbena omrežja
6A21	Po navadi kar sama izvedem kakšno domačo telovadbo, ker me to najbolj sprosti	Izvajanje domače telovadbe	Aktivnosti za sproščanje	Lastne metode za pomoč	Pomoč

7A22	da se človek sprejme takega kot je	Sprejemanje samega sebe	Pozitivna samopodoba	Opis pozitivne samopodobe	Samopodoba
7A23	da se ima rad	Imeti se rad	Pozitivna samopodoba	Opis pozitivne samopodobe	Samopodoba
7A24	Da sprejme svoje telo	Sprejemanje svojega telesa	Pozitivna samopodoba	Opis pozitivne samopodobe	Samopodoba
7A25	da ta oseba skrbi zase	Skrb zase	Pozitivna samopodoba	Opis pozitivne samopodobe	Samopodoba
7A26	za svoje duševno zdravje	Skrb za duševno zdravje	Pozitivna samopodoba	Opis pozitivne samopodobe	Samopodoba
8A27	imam že od začetka bolj slabo podobo o sebi	Slaba samopodoba	Negativna samopodoba	Ocena lastne samopodobe	Samopodoba
8A28	Sama sebi se zdim tudi debela	Občutek prekomerne teže	Osebni razlog za slabšo samopodobo	Ocena lastne samopodobe	Samopodoba
8A29	Vse te besede od mami pa ja vplivajo na mojo samopodobo še danes	Materine besede	Vpliv domačih za slabšo samopodobo	Ocena lastne samopodobe	Samopodoba

9A30	Seveda si tudi jaz mislim kako nekdo izgleda bolje na slikah kot jaz, kako ima lepše telo, kožo, da ima neko idealno telo	Primerjanje zunanjega izgleda	Vpliv družbenega omrežja na slabšo samopodobo	Ocena lastne samopodobe	Samopodoba
9A31	mi pa res pomaga to, da sledim “dobrim” influencerjem, ki so bolj realni in imam nek občutek povezanosti z njimi	Spremljanje ljudi, ki te motivirajo	Pomoč za boljšo samopodobo	Lastne metode za pomoč	Pomoč
10A32	Več je grdih komentarjev na straneh žensk kot na moških profilih.	Ženske deležne več žaljivih komentarjev	Ženske	Vpliv spola	Lepotni ideali na družbenih omrežjih
10A33	Ženske se mi zdi, da so bolj pod pritiskom tudi za slike mislim pač da se velik več sekirajo	Večji pritisk na ženskah	ženske	Vpliv spola	Lepotni ideali na družbenih omrežjih
11A34	nekdo, ki ima dobro samopodobo tudi ne bo obsojal drugega	Ne obsojaš drugih	Pozitivna samopodoba	Opis pozitivne samopodobe	Samopodoba
12A35	pri meni bi rekla, da so nekako vplivala družbena omrežja na odločitev ja.	Vpliv družbenih omrežji na spremembo videza	Sprememba	Vpliv lepotnih idealov iz dr. omrežji	Lepotni ideali na družbenih omrežjih

12A36	na ta način izvedela za to vrsto zobnega aparata,	Koristne informacije za napredek	Nova spoznanja	Prednosti	Družbena omrežja
13A37	predvsem na ljudi, ki imajo slabo samopodobo in jim pol to sam še poslabša	Osebe z nizko samopodobo	Najpogostejši negativen vpliv	Slabosti	Družbena omrežja
14A38	sem zasledila tako lepotne trende	Lepotni trendi	Vrsta trenda	Trendi	Trendi na družbenih omrežjih
14A39	kot tudi izzive.	Izzivi	Vrsta trenda	Trendi	Trendi na družbenih omrežjih
14A40	Kylie lip challenga	Kylie lip challenge (lepotni trend)	Nevarni trendi	Trendi	Trendi na družbenih omrežjih
14A41	Pred kratkim sem prebrala tudi novico, da so mladi namakali tampone v vodko da jih je tako bolj zadelo	Trend uporabe tamponov namočenih v alkohol	Nevarni trendi	Trendi	Trendi na družbenih omrežjih
15A42	Mladostniki, stari tam nekje 13-15 let	Mlajša publika	Največji vpliv trendov na uporabnike	Vpliv trendov	Trendi na družbenih omrežjih
16A43	Oni so najbolj naivni, ker se ne zavedajo nevarnosti	Naivnost mladih	Razlog za največji vpliv	Vpliv družbenih omrežij	Družbena omrežja

17A44	kar dosti vpliva name in da, v določenih rečeh se primerjam z drugimi	Primerjanje z drugimi uporabniki	Primerjanje z drugimi uporabniki družbenih omrežji	Slabosti	Družbena omrežja
17A45	Pač mislim, da bi si tudi jaz želela takega življena kot ga majo oni	Želja po spremembi življenjskega stila	Primerjanje z drugimi uporabniki družbenih omrežji	Želje po spremembi	Kakovost življenja
17A46	ali pa imela tako fit postavo kot oni	Želja po spremembi videza	Primerjanje z drugimi uporabniki družbenih omrežji	Želje po spremembi	Kakovost življenja
17A47	eni so tok samozavestni, da se ves čas objavljajo gor in jim to celo predstavlja kariero, tudi jaz bi si želela to	Želja po ponudbi kariere	Primerjanje z drugimi uporabniki družbenih omrežji	Želje po spremembi	Kakovost življenja
17A48	Nekateri me naredijo malo zavistno	Občutek zavisti	Negativni občutki	Počutje po uporabi družbenih omrežji	Družbena omrežja
17A49	mi lahko tudi dosti zbijejo samozavest ja	Znižanje samozavesti	Negativni občutki	Počutje po uporabi družbenih omrežji	Družbena omrežja
18A50	Ne morem reči, da sem čisto nezadovoljna a ne, ampak si pa želim ves čas nek napredek	Zadovoljstvo, z željo po napredku	/	Zadovoljstvo s kakovostjo življenja	Kakovost življenja

18A51	Tudi jaz bi rada nekaj ustvarila, bila tako samozavestna itn. Tako, da me družbena omrežja ves čas motivirajo, da se trudim delat na sebi	Delo na sebi	Motivacija	Prednosti	Družbena omrežja
18A52	Vesela sem tudi, ko lahko stopim v stik s kakšnimi influencerji in nekako imam tako z njimi bolj oseben stik. Tako jih vidim v malo bolj drugačni luči, mi dajo tudi kakšen nasvet za osebnostno rast itn.	Osebni nasveti drugih uporabnikov družbenih omrežji	Nova spoznanja	Prednosti	Družbena omrežja
19A53	Veliko je fejk strani	Lažne spletne strani	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
19A54	fejk ljudi	Pretvarjanje ljudi	Pasti družbenih omrežji	Slabosti	Družbena omrežja
19A55	sploh ženske nasedemo na fotoshop, ker misliš da imajo vsi neka popolna telesa	Prikrita uporaba fotoshopa	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja

19A56	Al pa kakšno zavajanje s podatki.	Širjenje lažnih informacij	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
20A57	da se pretvarjajo za neke spletne guruje v bistvu pa nimajo nobene licence al pa kakršnega koli znanja o tem	Pretvarjanje glede ustreznega znanja	Negativno mnenje	Uporabniki družbenih omrežij	Družbena omrežja
20A58	ljudje, ki so se znašli v stiski	Osebe v stiski	Najpogostejši negativen vpliv	Slabosti	Družbena omrežja
21A59	Kot prvo jaz vedno predlagam da najprej dobro pogledajo kdo je ta oseba, pač da preveriš podatke	Preverjanje podatkov	Povečanje previdnosti	Lastne metode pomoči	Pomoč
21A60	ne dajejo kakšnih bančnih podatkov kar vsakemu	Pazljivost pri deljenju bančnih podatkov	Povečanje previdnosti	Lastne metode pomoči	Pomoč
21A61	Pomembno mi je tudi, da si malo omejimo to dnevno skrolanje po omrežjih	Omejitev dnevne rabe družbenih omrežji	Izraba časa	Lastne metode pomoči	Pomoč
21A62	Pač da svoj čas raje posvetimo temu da gremo ven	Sprehodi/zunanje okolje	Sprostitev	Lastne metode pomoči	Pomoč

21A63	raje preberemo knjigo	Branje knjig	Sprostitev	Lastne metode pomoči	Pomoč
21A64	Se mi pa tudi zdi, da se vse več govori o tem, da so družbena omrežja fejk	Poudarjanje, da so družbena omrežja lahko lažna	Spremembe/premiki na dr. omrežjih	Spremembe	Družbena omrežja
21A65	vse več influencerjev objavlja malo bolj raw vsebino	Resničnejše objave vplivnežev	Spremembe/premiki na dr. omrežjih	Spremembe	Družbena omrežja
21A66	tut družba kot celota ne strmimo več samo k popolnosti in idealom ampak, da postajamo malo bolj realni	Družba ne strmi več samo k idealom	Spremembe/premiki v družbi	Spremembe	Družbena omrežja
22A67	V bistvu sem pomoč poiskala sama najprej iz drugih razlogov, sem pa med terapijami nekajkrat tudi omenila svojo samopodobo v povezavi z družbenimi omrežji. Ker sem v preteklosti videla ogromno lepih punc je to tudi malo vplivalo name	Pogovor s psihoterapevtom	/	Pomoč strokovne delavke	Pomoč

	in na mojo samopodobo				
23A68	V bistvu mi je svetovala, da naj se ne primerjam z njimi in da jaz sem taka ona je pa pač taka.	Izogibanje primerjanju z drugimi na družbenih omrežjih	Nasveti	Pomoč strokovne delavke	Pomoč
23A69	Rekal mi je tudi, da nikoli ne vemo čez kaj gre neka oseba v ozadju in da na socialna omrežja vedno vsi objavljajo le lepe trenutke, tiste grše pa raje zadržimo zase	Nikoli ne vemo ozadja človekovega življenja in kaj prestaja	Nasveti	Pomoč strokovne delavke	Pomoč

2. INTERVJU B:

Št. izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
1B1	so nujno zlo v današnjem svetu	Nujno zlo današnjega časa	Celosten pogled na družbena omrežja	Mnenje o družbenih omrežjih	Družbena omrežja
1B2	Ampak so še vedno zelo pomembni v sodobni moderni družbi.	Pomemben del današnje družbe	Celosten pogled na družbena omrežja	Mnenje o družbenih omrežjih	Družbena omrežja

2B3	mislim še vedno grem gor z namenom, da pogledam kaj je kaj novega ampak to tko minimalno	Spremljanje novosti	Nova spoznanja	Prednosti	Družbena omrežja
3B4	včasih zvem kaj zanimivega in sem ful vesel,	Občutek veselja	Pozitivno počutje	Počutje med uporabo družbenih omrežji	Družbena omrežja
3B5	včasih se pa počutim kot budala ker sem zapravil ne vem 15 min svojega življenja za brezveze	Slab občutek	Negativno počutje	Počutje med uporabo družbenih omrežji	Družbena omrežja
4B6	Včasih se res počutim bedno	Občutek bede	Negativno počutje	Počutje po uporabi družbenih omrežji	Družbena omrežja
4B7	včasih pa sem zadovoljen	Občutek zadovoljstva	Pozitivno počutje	Počutje po uporabi družbenih omrežji	Družbena omrežja
5B8	da je pozitivno naravnana	Pozitivna naravnanost	Pozitivna samopodoba	Opis pozitivne samopodobe	Samopodoba
5B9	optimistična	Optimističnost	Pozitivna samopodoba	Opis pozitivne samopodobe	Samopodoba
5B10	zadovoljna sama s sabo	Sprejemanje samega sebe	Pozitivna samopodoba	Opis pozitivne samopodobe	Samopodoba
5B11	da ob njej začutiš neko pozitivno energijo.	Občutek pozitivne energije ob druženju	Pozitivna samopodoba	Opis pozitivne samopodobe	Samopodoba
6B12	Jaz bi zase rekel, da imam dobro samopodobo	Dobra samopodoba	Pozitivna samopodoba	Ocena lastne samopodobe	Samopodoba
7B13	Tuki pa definitivno	Večja strogost do žensk	Ženske	Vpliv spola	Lepotni ideali na družbenih omrežjih

	mislim da do žensk				
7B14	pa tudi same so potem bolj kritične do svojega izgleda.	Večja kritičnost žensk samih do sebe	Ženske	Vpliv spola	Lepotni ideali na družbenih omrežjih
8B15	Modnega stila pa res ja	Modni stil	Sprememba	Vpliv lepotnih idealov iz dr. omrežji	Lepotni ideali na družbenih omrežjih
9B16	To bi rekel pa da na mlajšo publiko	Mlajša publika	Največji vpliv trendov na posameznike	Vpliv trendov	Trendi na družbenih omrežjih
9B17	ker je tudi najbolj občutljiva publika	Najbolj občutljivi	Razlog za največji vpliv	Vpliv družbenih omrežij	Družbena omrežja
9B18	V teh letih si človek ustvarja mnenje o sebi in svetu in to mnenje je lahko sestavljeno od nekih navideznih vzornikov oz. influencerjev ki sploh nimajo neke podlage, da bi podajali realna mnenja	Pretvarjanje glede ustreznega znanja	Negativno mnenje	Uporabniki družbenih omrežij	Družbena omrežja
9B19	včasih me kar zaskrbi kdo vse lahko najde to vsebino in kakšne zaključke bo potegnil iz tega	Občutek zaskrbljenosti zaradi dostopnosti nevarne vsebine	Negativni občutki	Počutje med uporabo družbenih omrežij	Družbena omrežja
10B20	da bo izgubil stik z realnostjo, saj živi v nekem svojem svetu	Izguba stika z realnostjo	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
10B21	ki se nagiba k nekem popolnemu	Strmenje k nerealni popolnosti	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja

	življenju za katerega pa itak vsi vemo, da ne obstaja.				
11B22	Jaz mislim, da influencerji, ampak ne bi rekel toliko o slovenski sceni ampak bi rekel bolj za cel svet	Tuji vplivneži	/	Največji vpliv na uporabnike	Družbena omrežja
12B23	Predvsem bi lahko rekel, da modne trende, katerim sem rekel, da občasno tudi sam sledim	Modni trendi	Modni trend	Trend kateremu sledi	Trendi na družbenih omrežjih
12B24	Za lepotne trende pa lahko rečem, da je odvisno od tega kaj te zanima, ker se potem tudi algoritem prilagodi temu kaj največ gledaš	Lepotni trendi	Vrsta trenda	Trendi	Trendi na družbenih omrežjih
13B25	Včasih so lahko zanimivi in se od njih lahko veliko naučiš	Nova znanja	Prednosti	Osebno mnenje	Trendi na družbenih omrežjih
13B26	Lahko so pa tudi same neumnosti in samo tratiš svoj čas	Potrata časa	Slabosti	Osebno mnenje	Trendi na družbenih omrežjih
14B27	Malo moraš prej pomisliti kaj gledaš a ti prinese to kaj pozitivnega ali pa samo trošiš svojo energijo, čas, denar	Uporaba zdravega razuma	Kritično razmišljanje	Lastne metode pomoči	Pomoč

15B28	mislim pa, da vsak pozna nekoga, ki so ga družbena omrežja do neke mere omrežila in na njega vplivajo negativno	Izguba stika z realnostjo	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
16B29	Ampak mislim, da moraš to jemati malo z rezervo, ker nikoli ne veš kaj se dogaja v ozadju, kaj človek prestaja	Uporaba zdravega razuma	Kritično razmišljanje	Lastne metode pomoči	Pomoč
17B30	še vedno pa ni še čisto tako kot si sam želim. Sem pa vseeno zelo zadovoljen s trenutnim življenjem	Zadovoljstvo, z željo po napredku	/	Zadovoljstvo s kakovostjo življenja	Kakovost življenja
18B31	Jaz mislim, da je veliko vsebine take, ki sploh ni realna	Nerealna vsebina	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
18B32	Veliko je dezinformacij na internetu	Zavajanje s podatki	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
18B33	in hitro se lahko razširijo laži o tebi naokoli.	Širjenje lažnih informacij	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
18B34	Gre za predstavljanje nečesa kar je popolnoma nerealno in se ne more primerjati s tem kakšna življena imajo “povprečni” ljudje.	Predstavljanje nerealnih standardov življenja	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja

19B35	ki bi mi samo škodovale ali pa me spravljale v slabo voljo	Neprijetni občutki	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
20B36	V bistvu najbolj glede časovne uporabe družbenih omrežji, da ne porabijo več časa na njih kot so prvotno nameravali.	Omejitev dnevne rabe družbenih omrežji	Izraba časa	Lastne metode pomoči	Pomoč
21B37	ker je bila oseba enostavno tako pod vplivom družbenih omrežji, da nisem več vedel kaj bi ji lahko svetoval	Izguba prijateljev	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja

3. INTERVJU C:

Št. Izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
1C1	Moje mnenje je, da če jih uporabljamo na prav način so lahko zelo koristna	Zelo koristna	Celosten pogled na družbena omrežja	Mnenje o družbenih omrežjih	Družbena omrežja
2C2	Zdi se mi, da niso vsi v stiku z realnostjo	Niso v stiku z realnostjo	Negativno mnenje	Uporabniki družbenih omrežij	Družbena omrežja
2C3	jaz sem si pol ful spremenil svoj algoritem na način, da deluje meni in mi koristi, da ne vidim brezveznih vsebin, ampak le take ki so mi	Sprememb algoritma v lastno korist	Prilagajanje gledane vsebine	Lastne metode pomoči	Pomoč

	vzpodbudne in imajo dejansko nek pozitiven pomen zame osebno				
3C4	Ja v bistvu sem tiste uporabnike, ki so mi res šli na živce in mi jih je skos metalo naprej recimo zaradi nekih promocij, te sem potem kar blokiral	Prenehanje sledenja uporabniku	Pomoč za boljšo samopodobo	Lastne metode pomoči	Pomoč
3C5	Pa včasih te ne vem na FB ali pa Tik toku vpraša ali so ti všeč te videi pa objave in sem nekaj časa na to vse označeval in si je potem vse zapomnilo in preoblikoval	Odgovarjanje na spletne ankete	Prilagajanje gledane vsebine	Lastne metode pomoči	Pomoč
4C6	Za kratek čas sem se slabo počutil	Slabo počutje	Negativno počutje	Počutje po uporabi družbenih omrežij	Družbena omrežja
4C7	sem bil nevoščljiv	Ljubosumje	Negativno počutje	Počutje med uporabo družbenih omrežij	Družbena omrežja
4C8	Do tega me je pripeljalo to, da recimo ta uporabnik družbenega omrežja že živi življenje, ki ga bom jaz pač živel čez par let in iz tega razloga sem bil	Primerjanje načina življenja	Primerjanje z drugimi uporabniki družbenih omrežij	Slabosti	Družbena omrežja

	potem nevoščljiv.				
5C9	Ja sej take stvari me potem sam še bolj dodatno motivirajo	Motivacija za vztrajnejše delo	Motivacija	Prednosti	Družbena omrežja
6C10	ko sem gor na Instagramu al pa drugih omrežjih dost zmedeni	Zmedenost	Negativno počutje	Počutje med uporabo družbenih omrežij	Družbena omrežja
6C11	Zdaj, ko pa spremljam ljudi, ki me dejansko zanimajo se pa počutim bolj motiviranega pa zagnanega.	Spremljanje ljudi, ki te motivirajo	Pomoč za boljšo samopodobo	Lastne metode pomoči	Pomoč
7C12	da v svetu normalno funkcionira	Normalno delovanje v življenju	Pozitivna samopodoba	Opis pozitivne samopodobe	Samopodoba
7C13	da se ne rabi izpostavljati pred drugimi oz. pač metati ven.	Oseba nima potrebe po prekomernem izpostavljanju	Pozitivna samopodoba	Opis pozitivne samopodobe	Samopodoba
8C14	v preteklosti katastrofalna	Nizka samopodoba	Samopodoba v preteklosti	Ocena lastne samopodobe	Samopodoba
8C15	zdaj se pa s časom izboljšuje in sem vedno bolj zadovoljen sam s sabo	Vse večje zadovoljstvo s samopodobo	Pozitivna samopodoba	Ocena lastne samopodobe	Samopodoba
8C16	Bi rekel, da so v preteklosti tudi družbena omrežja zelo vplivala na mojo samopodobo, zdaj pa zelo malo.	Vpliv družbenega omrežja	Vpliv družbenega omrežja na slabšo samopodobo	Ocena lastne samopodobe	Samopodoba
9C17	mladi izgubljajo stik z realnostjo	Izguba stika z realnostjo	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja

10C18	Vedno je bila družba veliko bolj stroga do žensk kot pa do moških, še preden so obstajala družbena omrežja, potem pa se je vse to samo preselilo sem gor	Večja strogost do žensk	Ženske	Vpliv spola	Lepotni ideali na družbenih omrežjih
10C19	Se mi pa ne zdi prav ja, da bolj obsojamo kako se oblečene ženske	Hujše obsojanje oblačenja	Ženske	Vpliv spola	Lepotni ideali na družbenih omrežjih
10C20	ali pa kaj delajo oz. kako se vedejo.	Hujše obsojanje vedenja	Ženske	Vpliv spola	Lepotni ideali na družbenih omrežjih
11C21	Sem pa stil definitivno večkrat spremenil, to pa je zaradi družbenih omrežji ja.	Modni stil	Sprememba	Vpliv lepotnih idealov iz dr. omrežij	Lepotni ideali na družbenih omrežjih
12C22	Ja, ker mi stil pomeni toliko več, in preden ga nisem videl, da ga je nekdo nosil na tak način, nisem vedel, da bi to lahko skupaj pasalo	Spoznavanje novih modnih stilov	Nova spoznanja	Prednosti	Družbena omrežja
13C23	Definitivno na ženske	Ženske	Najpogostejši negativen vpliv	Slabosti	Družbena omrežja
13C24	na mlajšo populacijo, recimo od 15 do 24 let	Mlajša populacija	Najpogostejši negativen vpliv	Slabosti	Družbena omrežja

13C25	ker je zelo velik lepotnih popravkov pri tej populaciji. Že recimo umetne trepalnice, pirsingi, pri moških pa se vidi, da več obiskujejo fitnes	Vpliv družbenih omrežji na spremembo videza	Sprememba	Vpliv lepotnih idealov iz dr. omrežij	Lepotni ideali na družbenih omrežjih
13C26	Tko bi rekel tudi, da obsesija s samim sabo pri obeh spolih se zelo opazi zdele na družbenih omrežjih	Obsesija s samim sabo	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
14C27	Največ sem zasledil old money stil kot recimo modni trend	»Old money« (modni trend)	Modni trend	Trendi kateremu sledi	Trendi na družbenih omrežjih
14C28	lih to sem zasledil da je zdaj trend na Tik toku da punce snemajo svoj outfit, ki je valda oversized z zvokom da zgleda kot vreča krompirja.	Široka oblačila za punce (modni trend)	Modni trend	Trendi kateremu sledi	Trendi na družbenih omrežjih
15C29	Ja v bistvu sem sledil že trendom za katere nisem bil narejen, ker sem ugotovil, da mi niso pasali ali pa pač, da jaz nisem narejen	Znižanje samozavesti	Slabosti	Osebno mnenje	Trendi na družbenih omrežjih

	za to in ti to lahko malo zbije samozavest				
15C30	Lahko pa to vidiš tudi kot koristno ane, ker se tako bolje spoznaš in vidiš kaj ti paše, kaj ti je všeč.	Spoznavanje samega sebe	Nova spoznanja	Prednosti	Družbena omrežja
16C31	Zase bi rekel, da sem se prej ful, zdaj se pa ne toliko ampak še vedno pa se ane	Primerjanje z drugimi uporabniki	Primerjanje z drugimi uporabniki družbenih omrežji	Slabosti	Družbena omrežja
17C32	Negativni pač ker takega življenjskega stila še nimam in bi ga imel	Želja po spremembi življenjskega stila	Primerjanje z drugimi uporabniki družbenih omrežij	Želje po spremembi	Kakovost življenja
18C33	Na splošno sem zadovoljen ja, je pa še veliko prostora za napredek	Zadovoljstvo, z željo po napredku	/	Zadovoljstvo s kakovostjo življenja	Kakovost življenja
19C34	Jaz bi najbolj izpostavil to, da lahko postaneš oz. slediš nečemu česar nisi	Lahko postanemo nekaj v nasprotju z našimi načeli	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
19C35	samomorilne misli	Ogrožanje svojega življenja	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
19C36	sploh pri mladih ane, ki si še izoblikujejo svojo način življena pa samopodobo.	Mladost – čas izoblikovanje življenja in samopodobe	Razlog za največji vpliv	Vpliv družbenih omrežij	Družbena omrežja
20C37	Lahko omenim kot past tudi	Občutek nezadovoljstva	Negativni občutki	Občutki po uporabi	Družbena omrežja

	to, da sem sam spoznal osebo na družbenih omrežjih in sem dožive nezadovoljstvo			družbenih omrežij	
20C38	ker na slikah ni izgledala tako kot v živo, kar pomeni, da sem bil zaveden.	Pretvarjanje ljudi	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
21C39	Znanec je bil zaveden, da je poslal slike eni osebi in to je bila v bistvu skupina ljudi, ki so ga po tem blackmailali in izsiljevali za te slike pač za denar.	Spletne prevare in izsiljevanje za denar	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
22C40	sem najbolj pozoren, da imam samokontrolo pri uporabi družbenih omrežij	Samokontrola pri uporabi družbenih omrežij	Kritično razmišljanje	Lastne metode pomoči	Pomoč
22C41	Drugim bi pa svetoval, da naj uporabljajo svojo glavo in pa da še vedno vedo kdo so	Uporaba zdravega razuma	Kritično razmišljanje	Lastne metode pomoči	Pomoč
22C42	Če pa jih družbena omrežja preplavijo pa še vedno obstajajo aplikacije oz. nastavitve, kjer lahko omejiš njihovo uporabo	Aplikacije za časovno omejitev družbenih omrežij	Izraba časa	Lastne metode pomoči	Pomoč

23C43	ja v bistvu sem jaz poiskal pomoč pri psihoterapevtu, to mi je zelo koristilo	Pogovor s psihoterapevtom	/	Pomoč strokovne delavke	Pomoč
23C44	in pa stik s samim sabo	Izguba stika samim s sabo	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
23C45	To je posledično vplivalo tudi na moje bližnje	Izguba prijateljev	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
24C46	Ja, zdaj mi je veliko bolje, ker me ta druga terapevtka posluša, mi daje konkretne nasvete,	Nasveti prilagojeni na uporabnikovo življenje	Nasveti	Pomoč strokovne delavke	Pomoč
25C47	Svetovala mi je, da se več družim z ljudmi, ki mi veliko pomenijo. Se pravi s pravimi prijatelji in čim manj s tistimi, ki sem jih spoznal v zadnjih dveh letih, te so bili v veliki meri tudi preko družbenih omrežji.	Več druženja z ljudmi, ki so nam pomembni in manj s tistimi, ki nas spravljajo v stisko	Nasveti	Pomoč strokovne delavke	Pomoč

4. INTERVJU D:

Št. izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
1D1	Pač men se zdijo dobra, sam ja je	Ambivalentnost	Celosten pogled na družbena omrežja	Mnenje o družbenih omrežjih	Družbena omrežja

	veliko slabih plati tudi				
1D2	Ljudje se gor lahko pokažejo kot izboljšane podobe ane in to ni realno	Pretvarjanje ljudi	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
1D3	Je pa predvsem dobro za podjetja, ker se lahko promovirajo	Promocija podjetij	Nove priložnosti	Prednosti	Družbena omrežja
1D4	in se ti na ta način lahko odprejo tudi kakšna delovna mesta, možnost zaposlitve.	Nove možnosti zaposlitve	Nove priložnosti	Prednosti	Družbena omrežja
2D5	Meni se zdi, da veliko ljudi objavlja nerealno vsebino, pač tisto s čimer se hočejo pohvaliti. Ne objavljajo pa takrat, ko so sami in imajo stisko	Prikazovanje idealizirane podobe	Negativno mnenje	Uporabniki družbenih omrežij	Družbena omrežja
2D6	Vedno se samo hvalijo kako potujejo, so s prijatelji itn.	Prekomerno hvaljenje	Negativno mnenje	Uporabniki družbenih omrežij	Družbena omrežja
3D7	Ja, to sem tudi jaz opazila, da je zdaj kar bolj popularno, da se objavi bolj needitirana	Resničnejše objave vplivnežev	Spremembe/premiki na družbenih omrežjih	Spremembe	Družbena omrežja

	vsebina, mislim bolj realna				
3D8	Se mi zdi da se tako tudi malo bolj vidi v zadnjih časih karakter človeka za tem profilom ne pa samo popolne objave	V ospredje prihaja karakter uporabnika	Spremembe/premiki na družbenih omrežjih	Spremembe	Družbena omrežja
4D9	Sem bila že ljubosumna ja	Ljubosumje	Negativno počutje	Počutje med uporabo družbenih omrežij	Družbena omrežja
4D10	ker ko ti vidiš neko sliko želiš tudi ti imeti čim več vsečkov in če vidiš da jih ima nekdo ful, bi to imel tudi ti	Primerjanje glede »všečkov«	Primerjanje z drugimi uporabniki družbenih omrežij	Slabosti	Družbena omrežja
4D11	Moraš imeti to potrditev sam pri sebi, da ti več pomenijo pristna prijateljstva z ljudmi, ki so okoli tebe in preko njih moraš dobiti to potrditev, ne pa preko všečkov od neznancev.	Opominjanje na večjo vrednost pristnih prijateljstev	Kritično mišljenje	Lastne metode pomoči	Pomoč
5D12	Ko grem gor sem vesela	Občutek veselja	Pozitivno počutje	Počutje med uporabo družbenih omrežij	Družbena omrežja

5D13	ker tam vidiš nove stvari	Spremljanje novosti	Nova spoznanja	Prednosti	Družbena omrežja
5D14	ko vidim kakšne nove lokacije za izlete	Ideje za izlete	Nova spoznanja	Prednosti	Družbena omrežja
5D15	ali pa za kuhat	Ideje za kuhanje	Nova spoznanja	Prednosti	Družbena omrežja
5D16	Pol, ko grem pa dol ratam pa malo žalostna	Občutek žalosti	Negativno počutje	Počutje po uporabi družbenih omrežji	Družbena omrežja
5D17	ker pomislim kje vse so vsi in kaj počnejo, jaz pa sem sama večinoma doma, ko zaprem telefon in potem se počutim, da ne počnem dovolj zanimivih stvari in da bi jaz tudi morala biti nekje.	Občutek nezanimive lastne dnevne rutine	Negativno počutje	Občutek po uporabi družbenih omrežij	Družbena omrežja
6D18	Res ja, pa tko mimogrede vedno take stvari opaziš tudi če ne greš na omrežja z namenom, da gledaš kaj delajo prijatelji pa kakšni influencerji, ki so skos na kakšnih dogodkih.	Neizogibnost informacijam, ki jih ne želimo videti	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja

7D19	To pomeni, da si sam sebi všeč	Sprejemanje samega sebe	Pozitivna samopodoba	Opis pozitivne samopodobe	Samopodoba
7D20	da tudi če imaš kakšno nepravilnost te to ne vrže iz tira	Sprejemanje nepopolnosti	Pozitivna samopodoba	Opis pozitivne samopodobe	Samopodoba
7D21	Ampak ja na splošno, da imaš pozitivno mnenje o samem sebi.	Imeti se rad	Pozitivna samopodoba	Opis pozitivne samopodobe	Samopodoba
8D22	Amm verjetno ni najboljša, je pa res, da ja skozi leta se boljša	Vse večje zadovoljstvo s samopodobo	Pozitivna samopodoba	Ocena lastne samopodobe	Samopodoba
8D23	mi pa recimo moja postava ni zato vem, da sama od sebe se ne bo naredila, ampak moram sama nekaj storiti za to.	Želja po spremembi postave	Osebni razlog za slabšo samopodobo	Ocena lastne samopodobe	Samopodoba
9D24	ko sem bila pa mlajša pa definitivno ja	Vpliv družbenih omrežij na samopodobo	Samopodoba v preteklosti	Ocena lastne samopodobe	Samopodoba
9D25	Recimo, ko sem gledala punce, ki so imele hudo postavo in make-up, sem želela taka biti tudi jaz	Primerjanje zunanjega izgleda	Vpliv družbenega omrežja na slabšo samopodobo	Ocena lastne samopodobe	Samopodoba
10D26	Ti lahko vidiš kako ima en lepo postavo ne veš pa kaj vse je zanjo naredil ane.	Strmenje k nerealni popolnosti	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja

	Kako telovadi vsak dan, hodi na razne lepotne operacije itn. To je pa dostikrat vse skrivnost.				
11D27	Za ženke pa ja, da je isto lepo oblečena ima lepo frizuro je urejena ima lep make-up, nohte itn.	Visoka pričakovanja glede urejenosti	Ženske	Vpliv spola	Lepotni ideali na družbenih omrežjih
12D28	Ja mal bolj smo strogi ratal tudi do njih haha, prej je bilo vse okej in se je lahko samo objavil. Zdaj pa je dosti drugače, smo se bolj spustili detajle, … in smo tako nekako kot družba dvignili standarde tudi za njih ne samo za ženske	Vse večja pričakovanja glede moškega izgleda in urejenosti	Spremembe/premiki v družbi	Spremembe	Družbena omrežja
12D29	postalo je moderno, da imajo pri brivcih urejene brade na določen stil	Lepotni ideal urejanja brade na določen stil	Moški	Vpliv spola	Lepotni ideali na družbenih omrežjih
13D30	Stil pa sem zagotovo spremenila ja	Modni stil	Sprememba	Vpliv lepotnih idealov iz dr. omrežji	Lepotni ideali na

					družbenih omrežjih
13D31	ker to pogosto spremljam po družbenih omrežjih in tam dobivam navdih	Spoznavanje novih modnih stilov	Nova spoznanja	Prednosti	Družbena omrežja
13D32	ja zdele sem se spomnila včasih sem si risala obrvi malo bolj na močno, ker je bilo to takrat moderno in povsod na družbenih omrežjih.	Sprememba ličenja	Sprememba	Vpliv lepotnih idealov iz dr. omrežji	Lepotni ideali na družbenih omrežjih
14D33	da najbolj na mlajše te v puberteti pa najstniki	Mlajša populacija	Najpogostejši negativen vpliv	Slabosti	Družbena omrežja
14D34	in na punce, ko odraščajo.	Dekleta, ki odraščajo	Najpogostejši negativen vpliv	Slabosti	Družbena omrežja
14D35	Ker one najbolj gledajo starejše punce, kako so lepe, kaj vse imajo, kakšne bi morale biti one in to tekmovanje na njih slabo vpliva	Predstavljanje nerealnih standardov življenja	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
14D36	in ne bi one potem imele v glavi teh idealiziranih podob, ki ne obstajajo a ne in jim potem	Brezglavo sledenje drugim uporabnikom	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja

	tudi ne bi tako brezglavo sledile ena za drugo				
14D37	Se mi zdi, da na najstnike toliko bolj zato, ker si šele oblikujejo svoje mnenje	Mladost – čas izoblikovanja mnenja in samopodobe	Razlog za največji vpliv	Vpliv družbenih omrežij	Družbena omrežja
15D38	Lepotni bi zdaj rekla	Lepotni trendi	Vrsta trenda	Trendi	Trendi na družbenih omrežjih
15D39	Tukaj je slabo, ker mlade punce pol to vidijo in vse množično ponavljajo za njimi. Se mi zdi, da za operacijo se moraš odločiti, če si z nečem res nezadovoljen ne pa samo, da slediš zato, ker ima ena oseba točno tako	Brezglavo sledenje drugim uporabnikom	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
15D40	Pa opažam tudi skos nove modne trende	Modni trendi	Vrsta trenda	Trendi	Trendi na družbenih omrežjih
15D41	recimo trenutno so kakšna široka oblačila	Široka oblačila	Modni trend	Trendi kateremu sledi	Trendi na družbenih omrežjih
15D42	krzneni plašči	Krzneni plašči	Modni trend	Trendi kateremu sledi	Trendi na družbenih omrežjih
15D43	Pa tudi na Tik toku so skos eni novi	Tik Tok trendi	Vrsta trenda	Trendi	Trendi na družbenih omrežjih

	trendi ane hahah, zdele vsi plešejo na ene in iste komade				
16D44	Ja res, tudi tko velikokrat vidim na poročili, da so v šolah ponavljali nek butast viralen trend in so po tem vsi učitelji zgrožen in na vsake toliko pride nekaj novega ven.	Nevarni/neprimerni Tik Tok trendi	Nevarni trendi	Trendi	Trendi na družbenih omrežjih
17D45	Jaz bi spet kar rekla da mladi in najstniki	Mlajša publika	Največji vpliv trendov na uporabnike	Vpliv trendov	Trendi na družbenih omrežjih
18D46	Recimo zdaj je tudi zelo popularno hoditi v triftshope, temu tudi sama rada sledim	Obiskovanje »second-hand« trgovin	Modni trend	Trendi kateremu sledi	Trendi na družbenih omrežjih
19D47	Glede kakšnih stvari v življenju se ane, recimo glede športanja in takrat ratam bolj nezadovoljna sama s sabo	Primerjanje glede telesne aktivnosti	Primerjanje z drugimi uporabniki družbenih omrežij	Slabosti	Družbena omrežja
19D48	Pa glede mode se tudi	Primerjanje glede stila oblačenja	Primerjanje z drugimi uporabniki družbenih omrežij	Slabosti	Družbena omrežja

20D49	Menim, da moj stil življenja deluje v večini na tem, da sem srečna	Zadovoljstvo s trenutnim življenjem	/	Zadovoljstvo s kakovostjo življenja	Kakovost življenja
20D50	ampak ja me kdaj razžalosti, ko vidim, da eni lahko skos letijo pa potujejo pa so nekje	Želja po pogostejših potovanjih	Primerjanje z drugimi uporabniki družbenih omrežji	Želje po spremembi	Kakovost življenja
20D51	Ampak ja me pa to motivira, da me dodatno vzpodbudi, da bom tudi jaz enkrat lahko tako potovala in to imela	Motivacija za vztrajnejše delo	Motivacija	Prednosti	Kakovost življenja
21D52	Ja mogoče past je to, da mi sledimo skos tem influencerjem in mislimo kako je vse lepo in prav in tle se lahko ujameš v neko past kako bi moralo biti vse lepo ne pa kako je v resnici.	Izguba stika z realnostjo	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
21D53	Mogli bi malo bolj pomisliti s svojo glavo in to je tko družben	Uporaba zdravega razuma	Kritično razmišljanje	Lastne metode pomoči	Pomoč

	problem se mi zdi.				
21D54	Problem so meni tut te spletne trgovine, ki recimo niso tok preverjene in te lahko hitro zvedejo, ker jo lahko v bistvi danes vsak ustvari	Lažne spletne strani	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
22D55	Jaz če vidim kakšen izdelek ki ga promovirajo to vedno malo bolj raziščem, preverim po forumih in prebere sestavine, ne pa da kar slepo kupim, ker bi zaupala enemu influencerju	Preverjanje izdelka pred nakupom	Povečanje previdnosti	Lastne metode pomoči	Pomoč
22D56	Pa preverjam strani in dajem kartice samo preverjenim spletnim trgovinam	Preverjanje spletnih strani pred uporabo	Povečanje previdnosti	Lastne metode pomoči	Pomoč
22D57	drugače raje naročam po povzetju.	Plačevanje po povzetju	Povečanje previdnosti	Lastne metode pomoči	Pomoč

5. INTERVJU E:

Št. izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema

1E1	Amm jaz pravim, da ubijajo romanco med ljudmi	Uničevanje romance med ljudmi	Celosten pogled na družbena omrežja	Mnenje o družbenih omrežjih	Družbena omrežja
1E2	Po drugi strani je pa tudi veliko stvari zveš preko teh omrežij	Koristne informacije za napredek	Nova spoznanja	Prednosti	Družbena omrežja
1E3	Pa tudi opazim, da te lahko ljudje tam ful podpirajo	Prejem podpore drugih uporabnikov	Nove priložnosti	Prednosti	Družbena omrežja
1E4	lahko si pa popolnoma izobčen in se delajo norca iz tebe če si malo drugačen recimo	Izobčenost s strani drugih uporabnikov	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
1E5	Tako da jaz bi rekla da so dobre in slabe plati	Ambivalentnost	Celosten pogled na družbena omrežja	Mnenje o družbenih omrežjih	Družbena omrežja
2E6	Ja sej to, vsi samo slepo sledijo nečemu kot ovce,	Brezglavo sledenje drugim uporabnikom	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
3E7	ko pa vidim kakšne vplivneže, ki se mečejo ven mi grejo pa iskreno zelo na živce, ker samo iščejo pozornost z nekimi materialnimi stvarmi.	Prekomerno hvaljenje	Negativno mnenje	Uporabniki družbenih omrežij	Družbena omrežja

4E8	Nekaj let nazaj sem ja, ko sem bila malo mlajša in nisem še tako kot zdaj gledala na te stvari ja.	Ljubosumje	Negativno počutje	Počutje med uporabo družbenih omrežij	Družbena omrežja
5E9	S prijateljico sem snemala posnetke in sva jih potem objavljali na TikTok	TikTok trendi	Zabavni trendi	Trendi kateremu sledi	Trendi na družbenih omrežjih
5E10	Enkrat je ona dobila več všečkov kot jaz in takrat sem se počutila ljubosumno	Primerjanje glede »všečkov«	Primerjanje z drugimi uporabniki družbenih omrežij	Slabosti	Družbena omrežja
6E11	da bi katera mel tudi taka oblačila kot oni	Primerjanje glede stila oblačenja	Primerjanje z drugimi uporabniki družbenih omrežij	Slabosti	Družbena omrežja
6E12	ali pa ne vem tako hišo itn	Primerjanje glede bivalne situacije	Primerjanje z drugimi uporabniki družbenih omrežij	Slabosti	Družbena omrežja
7E13	Amm ja med uporabo TikToka pa Instagrama sem vesela	Občutek veselja	Pozitivno počutje	Počutje med uporabo družbenih omrežij	Družbena omrežja
8E14	Ja pol pa vidiš, da si kar na enkrat tam gor že 1 uro in te je čist notr potegnl in pol si slabe volje, ker pomisliš da zapravljaš svoj čas	Slabo počutje	Negativno počutje	Počutje po uporabi družbenih omrežij	Družbena omrežja

8E15	počutiš se neproduktivnega in ja	Občutek neproduktivnosti	Negativno počutje	Počutje po uporabo družbenih omrežij	Družbena omrežja
9E16	da je ta oseba precej vesela	Pozitivna naravnanost	Pozitivna samopodoba	Opis pozitivne samopodobe	Samopodoba
9E17	polna življenja	Energična	Pozitivna samopodoba	Opis pozitivne samopodobe	Samopodoba
9E18	da je precej samozavestna	Samozavestna	Pozitivna samopodoba	Opis pozitivne samopodobe	Samopodoba
9E19	da lažje pristopi v družbo oz. pač da prva naredi nek socialni stik	Družabna	Pozitivna samopodoba	Opis pozitivne samopodobe	Samopodoba
10E20	Zdaj trenutno je bolj slabo bi rekla	Slaba samopodoba	Slaba samopodoba	Ocena lastne samopodobe	Samopodoba
11E21	Tudi bi rekla da name ful vpliva kaj pojem pa s tem tudi socialna omrežja	Primerjanje zunanjega izgleda	Vpliv družbenega omrežja na slabšo samopodobo	Ocena lastne samopodobe	Samopodoba
11E22	pa družba s katero se družim	Vpliv prijateljev	Vpliv družbe na samopodobo	Ocena lastne samopodobe	Samopodoba

11E23	In na koncu tudi starši no oz. vpliv družine	Besede staršev	Vpliv družine na slabšo samopodobo	Ocena lastne samopodobe	Samopodoba
12E24	sploh k maš kakšne influencerje, ki imajo narejenih ogromno operacij pa teh lepotnih popravkov in pol se primerjamo s temi »fotomodeli«.	Primerjanje v lepoti	Primerjanje z drugimi uporabniki družbenih omrežij	Slabosti	Družbena omrežja
12E25	Pa tko če pogledam že v otroštvu, so na nas punce ful vplivali s filmi in igralkami. Ne vem, če tako pomisliš so jih vedno delili na prijazne in zlobne, že po tem kako je zgledal njihov obraz, pač po obraznih potezah a ne.	Zgodnja medijska pogojenost z delitvijo glede na lepoto	Ženske	Vpliv spola	Lepotni ideali na družbenih omrežjih
13E26	da te pa zdaj v teh časih nekdo napada že zato, ker maš tak pa tak nos al pa tako barvo oči je pa grozno ker to ne moreš kar tko spremeniti ane. Al pa če nimaš čiste kože to tut ne moreš kar tako spremeniti in so te	Vse višji in nerealni lepotni standardni	Spremembe/premiki na družbenih omrežjih	Spremembe	Družbena omrežja

	standardi ratal res čist nerealni.				
14E27	Ja pri ženskah mam občutek, da so bolj strogi in nerealni standardi	Večja strogost do žensk	Ženske	Vpliv spola	Lepotni ideali na družbenih omrežjih
14E28	Pr tipih mam pa občutek, da moraš hodit v fitnes drugače te drugi obsojajo, in tle so tudi na njih začeli malo bolj pritiskati pač kot družba.	Pritisk družbe na telesni izgled	Moški	Vpliv spola	Lepotni ideali na družbenih omrežjih
15E29	Glede mode jaz bi vse tko moderno nosila ane	Modni stil	Sprememba	Vpliv lepotnih idealov iz dr. omrežji	Lepotni ideali na družbenih omrežjih
15E30	Glede lepotnih operacij sem pa že razmišljala za nos in oči pa tudi za usta na koncu že	Razmišljanje o lepotnih posegih	Sprememba	Vpliv lepotnih idealov iz dr. omrežji	Lepotni ideali na družbenih omrežjih
15E31	Al pa jaz mam kodre ane in sem si jih ful let skos vsak dan ravnala, ker vem da je bolj moderno da imaš ravne. Ker pač na instagramu al pa tut zuni ne vidš kej velik punc k ma naravno skodrane lase, vse majo lepe ravne.	Vpliv družbenih omrežji na spremembo videza	Sprememba	Vpliv lepotnih idealov iz dr. omrežji	Lepotni ideali na družbenih omrežjih

15E32	Vse to ti pa vzame toliko časa, da je nemogoče vzdrževati vse to	Časovno nemogoče vzdrževanje vseh izboljšav	Ženske	Vloga spola	Lepotni ideali na družbenih omrežjih
16E33	Bi rekla da na mlade	Mlajša populacija	Najpogostejši negativen vpliv	Slabosti	Družbena omrežja
16E34	pa pomoje predvsem tudi na ženske	Ženske	Najpogostejši negativen vpliv	Slabosti	Družbena omrežja
17E35	Amm na primer te plesni trendi na Tiktoku	TikTok trendi (plesni)	Vrsta trenda	Trendi	Trendi na družbenih omrežjih
17E36	pa s hrano so izzivi cinamon challenge ta je biu tut kr nevaren	Cinamon challenge (izziv s hrano)	Nevarni trendi	Trendi	Trendi na družbenih omrežjih
17E37	tudi modni trende velik opazim	Modni trendi	Vrsta trenda	Trendi	Trendi na družbenih omrežjih
18E38	in poučni	Nova znanja	Prednosti	Osebno mnenje	Trendi na družbenih omrežjih
18E39	lahko se končno tudi bolj povežeš z ljudmi in se maš fajn	Spoznavanje in povezovanje z ljudmi	Nove priložnosti	Prednosti	Družbena omrežja

18E40	Lahko so pa tudi nevarni ane, nekateri tudi smrtonosni	Ogrožanje svojega življenja	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
18E41	kot recimo zdele tale paracetamol challenge	Paracetomol izziv	Nevarni trendi	Trendi	Trendi na družbenih omrežjih
19E42	Ja tem plesnim trendom na TikToku sem že sledila ja	TikTok plesi	Zabavni trendi	Trendi kateremu sledi	Trendi na družbenih omrežjih
19E43	pa kakšnim modnim tudi	Modni trendi	Modni trendi	Trendi kateremu sledi	Trendi na družbenih omrežjih
20E44	Malo si vznemirjen ane	Vznemirjenost	Občutki po sledenju trendov	Osebno mnenje	Trendi na družbenih omrežjih
20E45	in vesel tako, da večinoma so bili dobri občutki	Pozitivni občutki	Občutki po sledenju trendov	Osebno mnenje	Trendi na družbenih omrežjih
21E46	da kar pomoje najbolj najstniki	Mlajša publika	Največji vpliv trendov na uporabnike	Vpliv trendov	Trendi na družbenih omrežjih
21E47	pa kakšni te influencerji	Vplivneži	Največji vpliv trendov na uporabnike	Vpliv trendov	Trendi na družbenih omrežjih

22E48	To bi rekla da me kar pomiri, ker vem da imam jaz še druge vrednote, ki so pomembnejše od materialnih stvari ali pa zunanjega izgleda.	Opominjanje na svoje kvalitete/vrednote	Pomoč za boljšo samopodobo	Lastne metode pomoči	Pomoč
23E49	Če se primerjam z nekom, ki je nekako na slabšem kot jaz, se zamislim in sem hvaležna	Vpeljevanje hvaležnosti v svoj vsakdan	Kritično razmišljanje	Lastne metode pomoči	Pomoč
23E50	če pa vidim nekoga, ki gre tja pa tja, pa skos potuje, si pa rečem hjoj jaz bi tudi šla.	Želja po pogostejših potovanjih	Primerjanje z drugimi uporabniki družbenih omrežji	Želje po spremembi	Kakovost življenja
23E51	Takrat bi rekla, da me malo stisne in imam nezadovoljstvo	Občutek nezadovoljstva	Negativno počutje	Počutje po uporabi družbenih omrežji	Družbena omrežja
24E52	Je pa res, da so določeni deli mojega življenja, kjer bi rada, da bi se kaj spremenilo pa izboljšalo. Ampak ja v večini bi rekla, da sem s kakovostjo življenja zadovoljna.	Zadovoljstvo, z željo po napredku	/	Zadovoljstvo s kakovostjo življenja	Kakovost življenja
25E53	Pa da je vse preveč nerealno	Predstavljanje nerealnih standardov življenja	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja

25E54	in da je vse lahko fotoshopirano	Prikrita uporaba »fotoshopa«	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
25E55	in se potem preveč primerjamo z nerealnimi ideali ane, med tem ko so te influencerji lahko lih tko slabe volje zaradi svojega telesa in zato, ker so tok nesamozavestni se fotoshopirajo. Tako se pa po tem naredi tak začaran krog med influencerji in »navadnimi« uporabniki.	Opominjanje na človeškost vplivnežev	Pomoč za boljšo samopodobo	Lastne metode pomoči	Pomoč
26E56	Amm imam eno prijateljico, ki je zapadla v bulimijo zaradi primerjanja	Resne zdravstvene težave (zaradi primerjanja)	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
27E57	V bistvu, da naj ne verjamejo vsemu kar vidijo	Uporaba zdravega razuma	Kritično razmišljanje	Lastne metode pomoči	Pomoč
27E58	Pa skrbi me tudi to, da noben nima nekega svojega mnenja več, vsi samo sledijo kar drugi rečejo in ne pomislijo dovolj s svojo glavo in to nam manka v družbi.	Izguba lastnega mnenja	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja

28E59	Ja v bistvu sem tudi sama	Pogovor s psihoterapevtom	/	Pomoč strokovne delavke	Pomoč
29E60	Amm najbolj mi je pomagalo to, da je predlagala, da si pišem stvari v dnevnik	Pisanje v dnevnik	Nasvet	Pomoč strokovne delavke	Pomoč
29E61	in da si pred ogledalom rečeš 10 lepih stvari	Pozitivne afirmacije pred ogledalom	Nasvet	Pomoč strokovne delavke	Pomoč
30E62	Al pa, ko maš prosti čas in si s fantom, starši gledaš film in ugotoviš, da si vmes šel na telefon in si raje v tišini gor v svojem svetu, zraven sebe imaš pa človeka s katerim si rad in nisi rekel besede	Zapravljanje časa	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
30E63	Skos bi radi nove informacije tko takoj, skos bi nove videe, ki nas nasmejijo,	Nenehno hlepenenje po takojšnjih informacijah	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja

6. INTERVJU F:

Št. izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
1F1	Pač tko so 50/50	Ambivalentnost	Celosten pogled na družbena omrežja	Mnenje o družbenih omrežjih	Družbena omrežja

2F2	Ma na živce mi gre recimo pr teh vplivnežih, da je veliko fotoshopa, ker pač za osebe, ki so mlajše od njih to slabo vpliva	Prikazovanje idealizirane podobe	Negativno mnenje	Uporabniki družbenih omrežij	Družbena omrežja
2F3	Jaz mislim, da smo pa zdaj že v teh cajtih, ko smo to kot družba že prerasli in pač iz tega fotoshopa ven prišli	Družba ne strmi več samo k idealom	Spremembe/premiki v družbi	Spremembe	Družbena omrežja
3F4	ker vem, da je vsak tak kot je in veliko je tudi prikritih stvari v ozadju, ki jih imam pa jaz mogoče bolje poštimane kot drugi	Opominjanje na svoje kvalitete/vrednote	Pomoč za boljšo samopodobo	Lastne metode pomoči	Pomoč
4F5	Pol bi v bistvu kar rekla, da se mi razpoloženje ne spremeni tok haha	Brez spremembe	Enako počutje	Počutje po uporabi družbenih omrežji	Družbena omrežja
5F6	Ja jaz bi rekla, da je ta oseba samozavestna	Sprejemanje samega sebe	Pozitivna samopodoba	Opis pozitivne samopodobe	Samopodoba
5F7	in da ima predvsem rada sama sebe	Imeti se rad	Pozitivna samopodoba	Opis pozitivne samopodobe	Samopodoba

6F8	Pač tko je 50/50, včasih je ful dobra, včasih pa ful slaba	Konstantno spreminjajoča samopodoba	Spreminjajoča samopodoba	Opis lastne samopodobe	Samopodoba
6F9	Verjetno na nas ženske tudi kaj te hormoni vplivajo haha, saj tako pri sebi opažam.	Vplivi hormonskega nihanja	Osebni razlog za slabšo samopodobo	Opis lastne samopodobe	Samopodoba
7F10	Hja včasih zihr so	Vpliv družbenih omrežij na samopodobo	Samopodoba v preteklosti	Opis lastne samopodobe	Samopodoba
7F11	Pač, ker se ve za velik stvari, da je fejk, pa vsak je svoj človek s svojimi težavami, minusi in plusi.	Opominjanje na človeškost vplivnežev/uporabnikov	Pomoč za boljšo samopodobo	Lastne metode pomoči	Pomoč
8F12	Ja jaz mislim, da družbena omrežja predstavljajo nek lepotni standard, ki ni čist resničen in je zelo težko dosegljiv	Predstavljanje nerealnih standardov življenja	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
8F13	Se mi pa zdi, da zadnje cajte se velik uporabnikov pa accountov bori proti tem lepotnim standardom, in je to nekako še boljše za nas.	Boj proti nerealnim lepotnim idealom	Spremembe/premiki na družbenih omrežjih	Spremembe	Družbena omrežja

9F14	Ja definitivno mislim, da so za žensko višji	Večja strogost do žensk	Ženske	Vpliv spola	Lepotni ideali na družbenih omrežjih
9F15	Tako, da morajo tudi oni ustrezat določenim njihovim standardom	Določeni standardi katerim morajo ustrezati	Moški	Vpliv spola	Lepotni ideali na družbenih omrežjih
10F16	Amm spremembo modnega stila sem mela že parkrat ja haha in tuki je zihr name vplivu Instagram	Modni stil	Sprememba	Vpliv lepotnih idealov iz dr. omrežji	Lepotni ideali na družbenih omrežjih
10F17	Sem pa razmišljala tut za spremembo ustnic pač, da bi si zgornjo ustnico povečala pač kot lepotni poseg a ne.	Razmišljanje o lepotnih posegih	Sprememba	Vpliv lepotnih idealov iz dr. omrežji	Lepotni ideali na družbenih omrežjih
11F18	Na punce definitivno	Dekleta, ki odraščajo	Najpogostejši negativen vpliv	Slabosti	Družbena omrežja
11F19	in na mlajšo populacijo	Mlajša populacija	Najpogostejši negativen vpliv	Slabosti	Družbena omrežja
11F20	Po tem se pa začnemo malo bolj že zavedati kakšna je resnica, pač ko imaš že nekako zgrajeno samopodobo in mislim, da	Mladost – čas izoblikovanje življenja in samopodobe	Razlog za največji vpliv	Vpliv družbenih omrežij	Družbena omrežja

	bi morala kasneje vse manj vplivati nate.				
12F21	Sploh kaj te iz TikToka	Tik Tok trendi	Vrsta trenda	Trendi	Trendi na družbenih omrežjih
13F22	Okej, a veš un blue whale challenge, ki je obstajal, a si že slišala za to	Blue whale izziv	Nevarni trendi	Trendi	Trendi na družbenih omrežjih
13F23	Tko začne se s tem, da špricas šolo pol se je pa skos bolj stopnjeval, ne vem zlom si roko in na konc valda sam še samomor.	Ogrožanje svojega življenja	Nevarnosti	Slabosti	Trendi na družbenih omrežjih
14F24	Ne vem k je bil un Kylie duck challenge	Kylie lip challenge (lepotni trend)	Nevarni trendi	Trendi	Trendi na družbenih omrežjih
15F25	Ja, ker je bil lih ta Kylie lip challenge a ne haha	Kylie lip challenge	Nevarni trendi	Trendi kateremu sledi	Trendi na družbenih omrežjih
15F26	Vsi te trendi kar dost vplival na mojo samopodobo a ne, ko vidiš kakšen bi loh bil, pač če bi bla genetika mal drugačna	Poslabšanje samopodobe	Občutki po sledenju trendom	Osebno mnenje	Trendi na družbenih omrežjih
16F27	Bi kar rekla, da mladi, pač najstniki	Mlajša publika	Največji vpliv trendov na uporabnike	Vpliv trendov	Trendi na družbenih omrežjih

17F28	Uu, amm mislim, da velik stvari zamujam pri svojih letih pač, da bi lahko že ful več stvari naredila kukr sm jih že	Občutek neproduktivnosti	Negativno počutje	Počutje po uporabi družbenih omrežji	Družbena omrežja
17F29	Ampak ja si velikokrat probam reči, da gre vse po svojem cajtu.	Opominjanje na to, da vsak doseže stvari ob svojem času	Pomoč za boljšo samopodobo	Lastne metode pomoči	Pomoč
17F30	Sam, ko vidiš na primer kakšne slavne pevce recimo Billie Eilish, kakšna slavna pevka je in kaj vse ima	Primerjanje glede dosežkov	Primerjanje z drugimi uporabniki družbenih omrežij	Slabosti	Družbena omrežja
17F31	Takrat se mal slabo počutim	Slab občutek	Negativno počutje	Počutje med uporabo družbenih omrežij	Družbena omrežja
18F32	Bi rekla, da sem lahko kar zadovoljna	Zadovoljstvo s trenutnim življenjem	/	Zadovoljstvo s kakovostjo življenja	Kakovost življenja
18F33	Mislim, da bi edino spremenila uporabo svojega prostega cajta, za kej bolj uporabnega	Zapravljanje časa	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
19F34	Okej, kakšni scami, sploh te trgovski scami	Lažne spletne strani	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja

19F35	pa sugar daddiji sploh na Instagramu haha, na te se je treba kar pazit	Pretvarjanje ljudi	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
20F36	Uu, lih na te scamerje pomoje, ker ne vemo več kdo je kdo, ker so lahko dejansko vsi profili fejk pa te trgovine tut, tako da bi rekla, da je treba kar dobro prej pregledat kje kupuješ	Preverjanje spletnih strani pred uporabo	Povečanje previdnosti	Lastne metode pomoči	Pomoč
21F37	Pač uporabljam jih vsak dan, ne dovolim pa, da bi me čisto prevzela oz. da bi imeli nek velik vpliv na moj dan	Uporaba zdravega razuma	Kritično razmišljanje	Lastne metode pomoči	Družbena omrežja

7. INTERVJU G:

Št. izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
1G1	Amm pa znajo bit ful zabavna	Vir zabave	Celosten pogled na družbena omrežja	Mnenje o družbenih omrežjih	Družbena omrežja
2G2	ampak mi grejo pa na živce kakšni influencerji, ki se skos sam promovirajo pa povsod kažejo pa	Pretirana promocija	Negativno mnenje	Uporabniki družbenih omrežij	Družbena omrežja

	sploh niso smešni ne zanimivi				
3G3	Ja no a ni res, ene čisto povsod vidiš, k so prav prodane duše	Izguba pristnosti vplivnežev	Negativno mnenje	Uporabniki družbenih omrežij	Družbena omrežja
4G4	Ja jaz bi reku, da sem mogoče malo bolj vesel, ko grem gor	Občutek veselja	Pozitivno počutje	Počutje med uporabo družbenih omrežij	Družbena omrežja
4G5	ker vidim kake nove stvari	Spremljanje novosti	Nova spoznanja	Prednosti	Družbena omrežja
4G6	pa dobim kdaj idejo za kej	Koristne informacije za napredek	Nova spoznanja	Prednosti	Družbena omrežja
4G7	Ko grem dol pa ne vem niti ne bi rekel, da je razlika, ker sem res tok malo časa gor.	Brez spremembe	Enako počutje	Počutje po uporabi družbenih omrežji	Družbena omrežja
5G8	vrjetn da je samozavesten	Samozavestna	Opis pozitivne samopodobe	Pozitivna samopodoba	Samopodoba
5G9	pač pa da je všeč sam sebi	Sprejemanje samega sebe	Opis pozitivne samopodobe	Pozitivna samopodoba	Samopodoba
6G10	Jaz bi reku, da mam kar dobro ja	Dobra samopodoba	Pozitivna samopodoba	Ocena lastne samopodobe	Samopodoba
6G11	tako da mam rad samega sebe haha	Imeti se rad	Opis pozitivne samopodobe	Pozitivna samopodoba	Samopodoba
7G12	Amm, reku bi, da je zdaj družba do moški velik bolj stroga kako moški izgleda kukr pa je bilo prej, do tega pa je prišlo ja zaradi družbenih omrežij	Vse večja strogost do moškega izgleda	Moški	Vpliv spola	Lepotni ideali na družbenih omrežjih
7G13	Do žensk bi pa reku, da jih tako družba bolj obsoja	Večja strogost do žensk	Ženske	Vpliv spola	Lepotni ideali na družbenih omrežjih
7G14	kot pa tudi same sebe sploh in imajo neka visoka	Visoka lastna pričakovanja	Ženske	Vpliv spola	Lepotni ideali na družbenih omrežjih

	pričakovanja do sebe				
7G15	Pa zdi se mi tudi, da si lahko zelo hitr narediš nek slab sloves zdaj sploh preko družbenih omrežij	Hitra pridobitev slabega slovesa	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
7G16	Pač se lahko hitro o tebi razširi neka fejk novica in pol majo vsi tako mnenje o tebi	Širjenje lažnih informacij o osebah	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
8G17	Bi reku, da je bistveno več lepotnih idealov za ženske	Več lepotnih idealov kreiranih za ženske	Ženske	Vpliv spola	Lepotni ideali na družbenih omrežjih
8G18	in bistveno bolj tudi vplivajo na njihovo samopodobo pa sploh mentalno zdravje, pač če jih recimo ne dosegajo	Močan vpliv na mentalno zdravje	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
9G19	Amm ja mogoče bi pri ženskah reku kej z mkeupom, pač da si ga že v srednjih šolah ful dajejo	Visoka pričakovanja glede urejenosti	Ženske	Vpliv spola	Lepotni ideali na družbenih omrežjih
9G20	Za tipe pa mogoče, tko bl kej s fitnesom. Zdaj vsi ful fitneserajo pa hočejo bit nabildani haha.	Pritisk družbe na telesni izgled	Moški	Vpliv spola	Lepotni ideali na družbenih omrežjih
10G21	Mogoče edino to s fitnesom, da se želim bolj nabildat tako kakor so eni	Odločitev za preoblikovanje telesne postave	Sprememba	Vpliv lepotnih idealov iz dr. omrežji	Lepotni ideali na družbenih omrežjih
10G22	Za modni stil bi pa reku, da sem	Koristne informacije za lepotne izboljšave	Nova spoznanja	Prednosti	Družbena omrežja

	kdaj dobil tam navdihe, da bi se pobril tko k te skin headi sam se pol nism za to odloču haha				
11G23	To bi reku, da zihr najbolj na mlade	Mlajša populacija	Najpogostejši negativen vpliv	Slabosti	Družbena omrežja
11G24	pa tut na punce mal bolj	Dekleta, ki odraščajo	Najpogostejši negativen vpliv	Slabosti	Družbena omrežja
12G25	tako da ma kr sprane možgane od tega. Ker pač on zdaj ne vidi nič drugega, videe dobiva samo od teh enih vsebin in je čist notr padu	Izguba stika z realnostjo	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
13G26	Je res ja, ker ta sošolec je tudi na splošno zdaj čist čuden ratu. Tut tko v razredu se z njim ne razume noben neki ful dobr.	Poslabšanje socialnih stikov v vsakodnevnem življenju	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
14G27	Amm ja mogoče te kakšne nevarne, ki jih tudi po televiziji kažejo. No te Tik tok trende, k jih snemajo med poukom velikrat	Nevarni/neprimerni Tik Tok trendi	Nevarni trendi	Trendi	Trendi na družbenih omrežjih
15G28	se mi pa zdi, da je to zlo brezglavo	Brezglavo sledenje	Slabosti	Osebno mnenje	Trendi na družbenih omrežjih
16G29	da tudi veliko novih slengovskih besed pride iz Tik tok trendov	Tik Tok trendi	Vrsta trenda	Trendi	Trendi na družbenih omrežjih
16G30	Pač k se v šoli snemajo na neke zvoke, ki so	Nastanek novih popularnih besednih	Prednosti	Osebno mnenje	Trendi na družbenih omrežjih

	popularni po svetu in pol pri nas rata to neka nova popularna beseda, ki jo vsi govorijo	fraz s katerimi se mladi povezujejo			
17G31	da mlajše punce	Mlajša dekleta	Največji vpliv trendov na uporabnike	Vpliv trendov	Trendi na družbenih omrežjih
17G32	predvsem zato, ker hočejo fit-inat	Želja po sprejetju/vključitvi	Razlog za največji vpliv	Vpliv družbenih omrežij	Družbena omrežja
18G33	Ja jaz mislim, da naj vsak dela po svoje in se ne primerja z drugimi, ker je to samo izguba časa, ker pač nikol ne bomo vsi na enakem.	Opominjanje, da nikoli ne bo vse tako kot bomo hoteli	Kritično razmišljanje	Lastne metode pomoči	Pomoč
19G34	Bi reku, da sem zadovoljen s tem kako je sedaj.	Zadovoljstvo s trenutnim življenjem	/	Zadovoljstvo s kakovostjo življenja	Kakovost življenja
20G35	Amm ja vem, da je veliko fejk profilov	Pretvarjanje ljudi	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
20G36	in strani	Lažne spletne strani	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
20G37	Pa kakšni te nevarni trendi, ki jim pol mladi sledijo brez razmišljanja, te tut nimajo vedno dobrega konca	Ogrožanje svojega življenja	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
21G38	Ja jaz bi reku, da naj ne padajo na različne finte od drugih uporabnikov	Preverjanje katerim uporabnikom lahko zaupamo	Povečanje previdnosti	Lastne metode pomoči	Pomoč
21G39	pa naj kripto valute dobro pogledajo ne kar na hitro vse kupiti, ker se dobro sliši	Pazljivost pri deljenju bančnih podatkov	Povečanje previdnosti	Lastne metode pomoči	Pomoč

21G40	pač naj uporabljajo svojo pamet	Uporaba zdravega razuma	Kritično razmišljanje	Lastne metode pomoči	Pomoč
22G41	jih jemljem res bolj samo kot vir zabave	Vir zabave	Sprostitev	Prednosti	Družbena omrežja

8. INTERVJU H:

Št. izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
1H1	ja mislim, da uporaba družbenih omrežji ljudi daje stran od realnosti	Oddaljitev ljudi od realnosti	Celosten pogled na družbena omrežja	Mnenje o družbenih omrežjih	Družbena omrežja
1H2	Ful ljudi je že zasvojenih s tem,	Zasvojenost z družbenimi omrežji	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
1H3	ker preveč uporabljajo družbena omrežja	Prekomerna uporaba	Celosten pogled na družbena omrežja	Mnenje o družbenih omrežjih	Družbena omrežja
2H4	Amm, ja na družbenih omrežjih je velik stvari resničnih in veliko tudi neresničnih	Nerealna vsebina	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
2H5	Jaz mislim, da je to lahko dober plac z veliko priložnostmi	Nove priložnosti	Nove priložnosti	Prednosti	Družbena omrežja
2H6	Se mi pa tudi zdi, da se te znani ljudje mal preveč bahajo in važijo	Prekomerno hvaljenje	Negativno mnenje	Uporabniki družbenih omrežij	Družbena omrežja
3H7	Ja jaz sledim bolj tem, ki se ukvarjajo s financami	Strokovnjaki za finance	Sledenje uporabnikom družbenih omrežij	Uporabniki družbenih omrežij	Družbena omrežja
4H8	in pol tut slabe volje	Slabo počutje	Negativno počutje	Počutje po uporabi družbenih omrežji	Družbena omrežja
5H9	hitro ugotoviš kdo pametno razmišlja in je zato samozavesten	Samozavestna	Pozitivna samopodoba	Opis pozitivne samopodobe	Samopodoba
5H10	in razgledan pa kdo ne, a ne.	Razgledana	Pozitivna samopodoba	Opis pozitivne samopodobe	Samopodoba

6H11	Ne vem sem kar zadovoljen ampak upam da bo čez čas še boljše	Izboljševanje samopodobe skozi čas	Pozitivna samopodoba	Ocena lastne samopodobe	Samopodoba
7H12	Najbolj bi rekel, da moji prijatelji, ki mi dajejo dobro motivacijo	Vpliv prijateljev	Vpliv družbe na samopodobo	Ocena lastne samopodobe	Samopodoba
8H13	Pač groza tvoja psiha gre lahko v vse smeri zaradi teh družbenih omrežji pač v vse skrajnosti	Resne zdravstvene težave	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
8H14	Lahko pride tudi do take mere a ne, da privede do samomora.	Ogrožanje svojega življenja	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
9H15	Pač tukaj smo dosti bolj odprti, da se lahko izražamo tako kot si sami želimo, sploh se vidi ta razlika pri ženskah.	Več možnosti za izražanje (v primerjavi z nekaterimi drugimi državami)	Ženske	Vpliv spola	Lepotni ideali na družbenih omrežjih
10H16	Bi reku, da verjetno precej bolj na ženske	Večja strogost do žensk	Ženske	Vpliv spola	Lepotni ideali na družbenih omrežjih
10H17	Pač punce sploh mlajše, si verjetno vse bolj k srcu vzamejo	Večja kritičnost žensk samih do sebe	Ženske	Vpliv spola	Lepotni ideali na družbenih omrežjih
10H18	in se bolj želijo spremeniti in prilagoditi večini	Večja želja po spremembi in pripadnosti	Ženske	Vpliv spola	Lepotni ideali na družbenih omrežjih
10H19	fantje pa se mi zdi, da imajo malo manj pritiska	Manjša lastna želja po spremembi	Moški	Vpliv spola	Lepotni ideali na družbenih omrežjih
11H20	Ja na vse v bistvu, ki uporabljajo družbena omrežja	Vse uporabnike družbenih omrežij	Najpogostejši negativen vpliv	Slabosti	Družbena omrežja
12H21	ja vse sorte v bistvu, recimo najbolj me je pretresu un Blue whale challenge	Blue wahale izziv	Nevarni trendi	Trendi	Trendi na družbenih omrežjih
12H22	al pa te skoki iz stolpnic k so se merili kdo lahko preskoči neko veliko razdaljo pa	Izziv skakanja z velikih razdalj	Nevarni trendi	Trendi	Trendi na družbenih omrežjih

	so bile pol tudi hude poškodbe				
13H23	Amm, dosti ljudi začne to pol zares početi in jih nekako prevzame ta trend	Izguba stika z realnostjo	Slabosti	Osebno mnenje	Trendi na družbenih omrežjih
13H24	in eni pol ne razmišljajo več s svojo glavo ampak samo nekaj ponavljajo, kar vidijo, da drugi počnejo	Izguba lastnega mnenja	Slabosti	Osebno mnenje	Trendi na družbenih omrežjih
14H25	Ja ljudje, ki jih pač to zanima in želijo probati	Osebe, ki jih zanima ta tematika	Največji vpliv trendov na uporabnike	Vpliv trendov	Trendi na družbenih omrežjih
14H26	Mogoče tudi te, ki imajo nižjo samopodobo in se hočejo pokazat da so nekaj več.	Osebe z nižjo samopodobo	Največji vpliv trendov na uporabnike	Vpliv trendov	Trendi na družbenih omrežjih
15H27	Pa sem kar zadovoljen trenutno, moram reči	Zadovoljstvo s trenutnim življenjem	/	Zadovoljstvo s kakovostjo življenja	Kakovost življenja
16H28	Ja ful je nevarno tole vdiranje v račune uporabnikov družbenih omrežji	Vdiranje v profile uporabnikov	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
16H29	da tudi lahko hitro postaneš zasvojen s tem, da si skos na tekočem s tem kaj se dogaja po svetu. In potem skos samo odpiraš aplikacije, brez nekega konkretnega razloga.	Nenehno hlepenenje po takojšnjih informacijah	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
17H30	da premisliš preden kaj narediš	Preverjanje spletnih strani pred uporabo	Povečanje previdnosti	Lastne metode pomoči	Pomoč
18H31	Je pa res, da taka omrežja kakršno vsebino boš gledat tak človek boš tudi postal	Močan vpliv gledanih vsebin na uporabnika	Celosten pogled na družbena omrežja	Mnenje o družbenih omrežjih	Družbena omrežja

9. INTERVJU I:

Št. izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
1I1	V bistvu mislim, da nam vzamejo čist preveč časa	Zasedajo ogromen del našega vsakdana	Celosten pogled na družbena omrežja	Mnenje o družbenih omrežjih	Družbena omrežja
1I2	Se mi zdi tudi, da lahko zelo dobro vplivajo nate in na osebnostno rast, lahko pa tudi ravno nasprotno, nekako nikoli ne veš, kakšen vpliv bodo imela nate.	Ambivalentnost	Celosten pogled na družbena omrežja	Mnenje o družbenih omrežjih	Družbena omrežja
2I3	Amm v bistvu se mi zdi, da čist preveč objavljajo vsi kaj so počel, kaj jejo pač čist preveč detajlov o vsem	Prekomerno deljenje lastne vsebine	Negativno mnenje	Uporabniki družbenih omrežij	Družbena omrežja
2I4	Se mi zdi, da po tem nimaš čist nič več svoje zasebnosti, ko enkrat začneš objavljati vse za cel svet in je lahko to tudi nevarno na koncu zate	Izguba in ogrožanje zasebnosti ob prekomernem deljenju vsebin	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
3I5	Saj to, pa tudi moraš vedeti, da vse kar enkrat objaviš si je lahko nekdo screenshotal in ima to za vedno lahko proti tebi haha	Objavljena vsebina trajno ostane na internetu	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
3I6	in jim dostikrat tut to prekomerno sheranje uniči loh kariero	Negativen vpliv na kariero	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
4I7	Hmm zihr sem kdaj ja	Primerjanje glede »všečkov«	Primerjanje z drugimi uporabniki družbenih omrežij	Slabosti	Družbena omrežja

4I8	Velikokrat sem bila mogoče tudi ljubosumna	Ljubosumje	Negativno počutje	Počutje med uporabo družbenih omrežij	Družbena omrežja
4I9	ko sem videla, da nekateri prijatelji lahko skos potujejo, pač to bi si tudi jaz želela a ne	Primerjanje glede potovanj	Primerjanje z drugimi uporabniki družbenih omrežij	Slabosti	Družbena omrežja
4I10	pa se mi to tko zdi nekako lahko in zanimivo delo haha	Primerjanje glede kariere	Primerjanje z drugimi uporabniki družbenih omrežij	Slabosti	Družbena omrežja
5I11	V bistvu sem dostikrat slabe volje , ko sem gor	Slab občutek	Negativno počutje	Počutje med uporabo družbenih omrežij	Družbena omrežja
5I12	To me kar razžalosti, ko sem gor,	Žalost	Negativno počutje	Počutje med uporabo družbenih omrežij	Družbena omrežja
6I13	s temi informacijami mediji čisto preveč vplivajo na nas	Močan vpliv medijev na nas	Celosten pogled na družbena omrežja	Mnenje o družbenih omrežjih	Družbena omrežja
7I14	da sem še neki časa v slabem moodu,	Slabo počutje	Negativno počutje	Počutje po uporabi družbenih omrežji	Družbena omrežja
7I15	tko kar zabedira te	Občutek bede	Negativno počutje	Počutje po uporabi družbenih omrežji	Družbena omrežja
8I16	Amm js bi rekla, da je ta oseba zadovoljna sama s sabo	Sprejemanje samega sebe	Pozitivna samopodoba	Opis pozitivne samopodobe	Samopodoba
8I17	s svojim izgledom	Sprejemanje svojega telesa	Pozitivna samopodoba	Opis pozitivne samopodobe	Samopodoba
8I18	da skrbi zase	Skrb zase	Pozitivna samopodoba	Opis pozitivne samopodobe	Samopodoba
8I19	pa je urejena tko no	Urejenost	Pozitivna samopodoba	Opis pozitivne samopodobe	Samopodoba

9I20	Definitivno premalo telovadim in skrbim za svoje telo.	Želja po spremembi postave	Osebni razlog za slabšo samopodobo	Ocena lastne samopodobe	Samopodoba
9I21	Vseeno pa se mi zdi, da imam nek smisel za modo in mi to tudi dviguje potem mojo samopodobo	Opominjanje na svoje kvalitete/vrednote	Pomoč za boljšo samopodobo	Lastne metode pomoči	Samopodoba
10I22	sem nekako sama sebi največji kritik haha	Močna kritičnost do samega sebe	Osebni razlog za slabšo samopodobo	Ocena lastne samopodobe	Samopodoba
10I23	Ampak ja nekako na mojo željo, da bi mela drugačno postavo vpliva tudi to kar vidim vsak dan na internetu a ne	Primerjanje zunanjega izgleda	Vpliv družbenega omrežja na slabšo samopodobo	Ocena lastne samopodobe	Samopodoba
11I24	V bistvu se mi zdi, na splošno družba vsakič znova gradi večje standarde lepote oz. pač tega kako bi morali izgledat pri teh letih, da si kul	Vse višji in nerealni lepotni standardni	Spremembe/premiki na družbenih omrežjih	Spremembe	Družbena omrežja
12I25	Pa tko se mi tudi zdi, da smo nekako to, da vsi ustrezamo nekemu modelu, ki si ga je družba zamislila že prerasli	Družba ne strmi več samo k enemu idealu	Spremembe/premiki v družbi	Spremembe	Družbena omrežja
12I26	Tko, da se mi zdi da, itak ne moreš vedno ustrezati vsem, zato je važno, da poslušaš sebe in delaš stvari zaradi sebe	Zavedanje, da ne moreš vsem ugajati	Pomoč za boljšo samopodobo	Lastne metode pomoči	Pomoč

13I27	in imaš lahko dejansko že vsak teden nek nov lepotni standard, ki naj bi ga recimo ženska dosegala	Hitrejše spreminjanje lepotnih standardov	Ženske	Vpliv spola	Lepotni ideali na družbenih omrežjih
14I28	Bi rekla, da si definitivno ženske oz. sploh mlade punce vse bolj vzamemo k sebi	Večja kritičnost žensk samih do sebe	Ženske	Vpliv spola	Lepotni ideali na družbenih omrežjih
14I29	pa tudi definitivno se že od vedno nekako več zahteva od ženske	Večja strogost do žensk	Ženske	Vpliv spola	Lepotni ideali na družbenih omrežjih
15I30	v bistvu sem si že povečala ustnice	Lepotni poseg	Sprememba	Vpliv lepotnih idealov iz dr. omrežji	Lepotni ideali na družbenih omrežjih
15I31	pa tudi modni stil sem že spremenila	Modni stil	Sprememba	Vpliv lepotnih idealov iz dr. omrežji	Lepotni ideali na družbenih omrežjih
16I32	Pač ker če pomislim kako sem jaz prišla sploh do te ideje in kje sem videla največ tega je to definitivno preko družbenih omrežij	Vpliv družbenih omrežji na spremembo videza	Sprememba	Vpliv lepotnih idealov iz dr. omrežji	Lepotni ideali na družbenih omrežjih
16I33	Tam pač vidiš skos kok to promovirajo in katere klinike vse obstajajo, ki to delajo in kdo vse to že ma	Pretirana promocija lepotnih posegov	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
16I34	Pa tudi obrvi sem si šla uredit pač na ta microblading sem šla	Manjši lepotni popravek	Sprememba	Vpliv lepotnih idealov iz dr. omrežji	Lepotni ideali na družbenih omrežjih
17I35	Amm ja v bistvu delno tudi, ker sem tam sploh	Koristne informacije za lepotne izboljšave	Nova spoznanja	Prednosti	Družbena omrežja

	zvedela, da to obstaja				
18I36	pomoje na ljudi z nizko samopodobo	Osebe z nizko samopodobo	Najpogostejši negativen vpliv	Slabosti	Družbena omrežja
18I37	pa na ženske	Ženske	Najpogostejši negativen vpliv	Slabosti	Družbena omrežja
18I38	in najstnike	Mlajša populacija	Najpogostejši negativen vpliv	Slabosti	Družbena omrežja
19I39	da imaš neke zdrave obroke, pa vsi se zdaj snemajo kako kuhajo pa kažejo svoje recepte	Kuharski trendi	Vrsta trenda	Trendi	Trendi na družbenih omrežjih
19I40	Je pa tudi veliko nekih Tik tok trendov, ne vem, ko vsi plešejo na isti sound.	Tik Tok trendi	Vrsta trenda	Trendi	Trendi na družbenih omrežjih
20I41	da je to poučno	Nova znanja	Prednosti	Osebno mnenje	Trendi na družbenih omrežjih
20I42	ker lahko tko dobiš nove ideje	Nove ideje	Prednosti	Osebno mnenje	Trendi na družbenih omrežjih
20I43	ki kar neki eksperimentirajo in loh to pripelje tudi do kakšnih nesreč a ne.	Eksperimentiranje	Slabosti	Osebno mnenje	Trendi na družbenih omrežjih
21I44	Ja kuharskim definitivno	Kuharski trendi	Trendi življenjskega sloga	Trendi kateremu sledi	Trendi na družbenih omrežjih
21I45	Aja, pa kakšnim makeup trendom tudi	Trendi ličenja	Trendi življenjskega sloga	Trendi kateremu sledi	Trendi na družbenih omrežjih
22I46	V bistvu ja sem bila kar zadovoljna	Občutki zadovoljstva	Občutki po sledenju trendom	Osebno mnenje	Trendi na družbenih omrežjih
22I47	te stvari v bistvu še zdaj delam.	Uporabnost	Prednosti	Osebno mnenje	Trendi na družbenih omrežjih
23I48	da po moje kar najstniki	Mlajša publika	Največji vpliv trendov na uporabnike	Vpliv trendov	Trendi na družbenih omrežjih

24I49	da se mi zdi v primerjavi z njimi, da imam bolj prazno pa monotono življenje, ne zgleda tok družabno kot njihovo haha	Želja po bolj aktivnem vsakdanu	Primerjanje z drugimi uporabniki družbenih omrežji	Nezadovoljstvo s kakovostjo življenja	Kakovost življenja
25I50	Ampak ja sej pol se moraš spomnit to, kar vedno pravijo, da je na družbenih omrežjih pol stvari fejk pa pač tako kot jaz tudi drugi rajši samo lepe stvari sherajo	Opominjanje, da vsak rad deli le najlepše trenutke	Kritično razmišljanje	Lastne metode pomoči	Pomoč
26I51	Pa bi rekla, da sem kar zadovoljna, bi se pa dalo kje še kaj izboljšati haha	Zadovoljstvo, z željo po napredku	/	Zadovoljstvo s kakovostjo življenja	Kakovost življenja
27I52	da ti vzamejo preveč časa	Zapravljanje časa	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
27I53	da lahko hitro zapadeš v kakšno depresijo	Resne zdravstvene težave	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
27I54	če ves čas gledaš kako so drugi okoli tebe ves čas kao srečni	Strmenje k nerealni popolnosti	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
27I55	ki so čez noč zrasli in potem jim ljudje slepo sledijo brez, da bi sploh kaj pogledali a je to res kar govorijo	Izguba lastnega mnenja	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
28I56	Amm sem ja, enkrat sem kupila nekaj v trgovini, ki je bila na Instagramu in nikol to ni prišlo	Lažne spletne strani	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja

29I57	da mogoče slediš tistim vsebinam in osebam, za katere res veš, da jim lahko zaupaš in da pozitivno vplivajo nate, ne pa da te spravljajo v slabo voljo a ne	Spremljanje ljudi, ki te motivirajo	Pomoč za boljšo samopodobo	Lastne metode pomoči	Pomoč
29I58	da omejimo čas ki ga preživimo na družbenih omrežjih	Omejitev dnevne rabe družbenih omrežji	Izraba časa	Lastne metode pomoči	Pomoč
30I59	pa iz njih dobivam ideje	Novi navdihi	Nove priložnosti	Prednosti	Družbena omrežja
30I60	in večinoma koristne informacije	Koristne informacije za napredek	Nova spoznanja	Prednosti	Družbena omrežja

10. INTERVJU: J

Št. izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
1J1	Po mojem mnenju so družbena omrežja odličen izum	Odličen izum	Celosten pogled na družbena omrežja	Mnenje o družbenih omrežjih	Družbena omrežja
1J2	Še posebej zaradi možnosti komunikacije ter spremljanja življenj naših prijateljev pa drugih	Redno spremljanja prijateljev	Nova spoznanja	Prednosti	Družbena omrežja
1J3	in na ta način izmaličijo predstavo o realnosti življenja	Predstavljanje nerealnih standardov življenja	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
1J4	Še posebej pa me zmoti kako marketinško so usmerjena socialna omrežja	Močno marketinško usmerjena	Celosten pogled na družbena omrežja	Mnenje o družbenih omrežjih	Družbena omrežja

1J5	da nekaj kupimo in po tem posledično nas silijo, da zapravljamo denar skos več denarja	Promoviranje potrošništva	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
2J6	in zvezdnikom pač osebam, ki naj bi mi bile nekako v navdih	Zvezdniki	Sledenje »drugim« uporabnikom družbenih omrežij	Uporabniki družbenih omrežij	Družbena omrežja
2J7	da zelo toksično vplivajo na moje življenje	Močan negativen vpliv na življenje	Negativno mnenje	Uporabniki družbenih omrežij	Družbena omrežja
2J8	Zato sem pred nekaj leti sprejela odločitev, da odfolovam veliko količino teh uporabnikov	Prenehanje sledenja uporabniku	Pomoč za boljšo samopodobo	Lastne metode pomoči	Pomoč
3J9	Po navadi folowam ljudi oz. profile, ki objavljajo informacije iz področja, ki me zanima	Spremljanje ljudi, ki te motivirajo	Pomoč za boljšo samopodobo	Lastne metode pomoči	Pomoč
3J10	Zdele trenutno folwovam precej potovalnih profilov	Potovalni profili	Sledenje »drugim« uporabnikom družbenih omrežij	Uporabniki družbenih omrežij	Družbena omrežja
3J11	Ampak se moja zanimanja s časom spreminjajo in takrat poiščem kakšne nove profile in odstranim tiste, ki me ne zanimajo več.	Prilagajanje časovnice svojim zanimanjem	Prilagajanje gledane vsebine	Lastne metode pomoči	Pomoč
4J12	Ja v bistvu zelo pogosto	Primerjanje glede »všečkov«	Primerjanje z drugimi uporabniki družbenih omrežij	Slabosti	Družbena omrežja
4J13	To je bil tudi razlog zakaj sem si nekaj časa nazaj blokirala	Blokiranje prikazovanja »všečkov«	Prilagajanje gledane vsebine	Lastne metode pomoči	Pomoč

	prikazovanje všečkov				
4J14	Pač zato, ker so prikazovali življenje, ki sem si ga sama tudi želela in potem sem se počutila zafrustrirano	Primerjanje načina življenja	Primerjanje z drugimi uporabniki družbenih omrežij	Slabosti	Družbena omrežja
5J15	Se mi pa zgodi, da se včasih počutim malce zafrustrirano	Občutek frustracije	Negativno počutje	Počutje po uporabi družbenih omrežji	Družbena omrežja
5J16	po tem me to spravi še v slabšo voljo	Slabo počutje	Negativno počutje	Počutje po uporabi družbenih omrežji	Družbena omrežja
5J17	da sem manj skoncentrirana in manj časa lahko držim pozornost na eni stvari	Težave s koncentracijo	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
5J18	Tko precej skačem okoli z mislimi, pač manj so umirjene	Občutek nemira	Negativno počutje	Počutje po uporabi družbenih omrežji	Družbena omrežja
6J19	da se dobro počuti v svoji koži	Imeti se rad	Pozitivna samopodoba	Opis pozitivne samopodobe	Samopodoba
6J20	da jo zunanji vplivi, komentarji in trenutna moda ne iztirijo iz tega kar je	Zvesta sama sebi	Pozitivna samopodoba	Opis pozitivne samopodobe	Samopodoba
6J21	da se sprejema taka kot je	Sprejemanje samega sebe	Pozitivna samopodoba	Opis pozitivne samopodobe	Samopodoba
6J22	Da počne oz. izgleda tako kot si sama želi in ne tako kot misli, da okolica pričakuje od nje	Samozavestna	Pozitivna samopodoba	Opis pozitivne samopodobe	Samopodoba
7J23	da se je z leti moja samopodoba zelo izboljšala oz. niti ne dajem več toliko fokusa na samo sebe in svoj izgled	Izboljševanje samopodobe skozi čas	Pozitivna samopodoba	Ocena lastne samopodobe	Samopodoba

8J24	Bi rekla ja, da so v času srednje šole družbena omrežja zelo vplivala na mojo samopodobo	Vpliv družbenega omrežja	Vpliv družbenega omrežja na slabšo samopodobo	Ocena lastne samopodobe	Samopodoba
9J25	V srednji šoli so na mojo samopodobo najbolj vplivala neke lepe influencerke z na videz dobrim življenjem	Vplivneži z družbenih omrežij	Vpliv družbenega omrežja na slabšo samopodobo	Ocena lastne samopodobe	Samopodoba
9J26	Pozitivno pa so na mojo samopodobo vplivale prijateljice, ki so bile ponosne nase, samozavestne	Vpliv prijateljev	Vpliv družbe na samopodobo	Ocena lastne samopodobe	Samopodoba
9J27	Prav tako je pozitivno vplivalo tudi izobraževanje in prebiranje različnih knjig o psihologiji človeka in mentalnem zdravju	Prebiranje knjig o psihologiji človeka	Pomoč za boljšo samopodobo	Lastne metode pomoči	Pomoč
9J28	pa samoreflektiranje	Samorefleksija	Pomoč za boljšo samopodobo	Lastne metode pomoči	Pomoč
10J29	zdaj pa opažam, da se te standardi še precej hitreje spreminjajo	Vse višji in nerealni lepotni standardni	Spremembe/premiki na družbenih omrežjih	Spremembe	Družbena omrežja
10J30	Ampak hkrati se zavedam, da taka misel pride zato, ker smo tako naučeni oz. imam vsiljeno predstavo kako naj bi popolno telo izgledalo	Strmenje k nerealni popolnosti	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
11J31	Jaz menim, da smo kot dražba bol strogi do žensk	Večja strogost do žensk	Ženske	Vpliv spola	Lepotni ideali na družbenih omrežjih

12J32	Sem pa že na socialnih omrežjih dobila navdih za spremembo stila oblačenja	Modni stil	Sprememba	Vpliv lepotnih idealov iz dr. omrežji	Lepotni ideali na družbenih omrežjih
13J33	Na samopodobo mlajših oz. najstnikov	Mlajša populacija	Najpogostejši negativen vpliv	Slabosti	Družbena omrežja
14J34	Ja zanimiv mi je trend objavljanja samo highlightov življenja	Trendi življenjskega sloga	Vrsta trenda	Trendi	Trendi na družbenih omrežjih
14J35	Opažam tudi trend fotografiranja na nevarnih lokacijah, zaradi česar so se ljudje po tem poškodovali	Fotografiranje na nevarnih lokacijah	Nevarni trendi	Trendi	Trendi na družbenih omrežjih
15J36	Ja zdi se mi hecno, da nekateri vlagajo toliko časa in energije, da dobro izpadejo na socialnih omrežjih haha.	Potrata časa	Potrata časa	Osebno mnenje	Trendi na družbenih omrežjih
16J37	Ja verjetno temu, da tudi sama dostikrat objavljam highlighte svojega življenja	Objavljanje le lepih trenutkov	Trendi življenjskega sloga	Trendi kateremu sledi	Trendi na družbenih omrežjih
17J38	ljudje, ki na splošno preživijo zelo veliko časa na družbenih omrežjih	Osebe, ki preživijo veliko časa na družbenih omrežjih	Največji vpliv trendov na uporabnike	Vpliv trendov	Trendi na družbenih omrežjih
17J39	kakšni te influencerji recimo	Vplivneži	Največji vpliv trendov na uporabnike	Vpliv trendov	Trendi na družbenih omrežjih
18J40	Amm še vedno se zagotovo primerjam z drugimi ja, verjetno se tudi vedno bom	Primerjanje z drugimi uporabniki	Primerjanje z drugimi uporabniki družbenih omrežij	Slabosti	Družbena omrežja

19J41	Amm slej kot prej opazim, da nekdo živi ali pa dela nekaj kar bi si tudi jaz želela	Primerjanje načina življenja	Primerjanje z drugimi uporabniki družbenih omrežij	Slabosti	Družbena omrežja
19J42	in potem me spravi v malenkost slabšo voljo a ne	Slab občutek	Negativno počutje	Počutje med uporabo družbenih omrežij	Družbena omrežja
20J43	S svojim življenjem moram reči, da sem kar zadovoljna	Zadovoljstvo s trenutnim življenjem	/	Zadovoljstvo s kakovostjo življenja	Kakovost življenja
21J44	Ja to, da lahko začneš postajati nekaj kar nisi in se začneš prilagajati družbi	Lahko postanemo nekaj v nasprotju z našimi načeli	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
21J45	Pa, da zaradi prilagajanja družbi zapravljaš vse več oz. preveč denarja	Brezglavo sledenje drugim uporabnikom	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
21J46	da ustrezajo družbi ali pa se grejo neke nevarne izzive	Ogrožanje svojega življenja	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
21J47	Nevarnosti so pa zagotovo tudi slabše mentalno zdravje	Močan vpliv na mentalno zdravje	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
21J48	pa velika potrata časa	Zapravljanje časa	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja
22J49	Pazim, da imam zaklenjen profil	Zaklenjen profil	Povečanje previdnosti	Lastne metode pomoči	Pomoč
22J50	da ne dodajam ljudi, ki jih osebno ne poznam oz. mi niso neki blizu	Sledenje izključno poznanim in bližnjim osebam	Prilagajanje gledane vsebine	Lastne metode pomoči	Pomoč
22J51	da si izklapljam obvestila, ker imaš tako nekako več kontrole nad socialnimi omrežji, ker obvestila prejemaš po svojem času oz. takrat, ko si	Izklop in vklop prejemanja obvestil po svoji želji	Izraba časa	Lastne metode pomoči	Pomoč

	sam želiš, ne pa ves čas.				
23J52	Po družbenih omrežjih so se začele širiti lažne zgodbice o njem in je to ful slabo začelo vplivati na njega	Širjenje lažnih informacij	Nevarnosti	Slabosti	Družbena omrežja

OSNO KODIRANJE:

TEMA: DRUŽBENA OMREŽJA

- **Mnenje o družbenih omrežjih**

- <u>Celosten pogled na družbena omrežja</u>

Ambivalentnost (1A1), (1D1), (1E5), (1F1), (1I2)

Nujno zlo današnjega časa (1B1)

Pomemben del današnje družbe (1B2)

Zelo koristna (1C1)

Uničevanje romance med ljudmi (1E1)

Vir zabave (1G1)

Oddaljitev ljudi od realnosti (1H1)

Prekomerna uporaba (1H3)

Močan vpliv gledanih vsebin na uporabnika (18H31)

Zasedajo ogromen del našega vsakdana (1I1)

Močan vpliv medijev na nas (6I13)

Odličen izum (1J1)

- **Prednosti**

Nove priložnosti

Novi navdihi (1A2), (30I59)

Nove možnosti zaposlitve (1A4), (1D4)

Promocija podjetij (1D3)

Prejem podpore drugih uporabnikov (1E3)

Spoznavanje in povezovanje z ljudmi (18E39)

Nove priložnosti (2H5)

- Sprostitev

Sprostitev (1A3)

Vir zabave (22G41)

Nova spoznanja

Koristne informacije za napredek (12A36), (1E2), (4G6), (30I60)

Osebni nasveti drugih uporabnikov družbenih omrežji (18A52)

Spremljanje novosti (2B3), (5D13), (4G5)

Spoznavanje novih modnih stilov (12C22), (13D31)

Spoznavanje samega sebe (15C30)

Ideje za izlete (5D14)

Ideje za kuhanje (5D15)

Koristne informacije za lepotne izboljšave (10G22), (17I35)

Redno spremljanja prijateljev (1J2)

Močno marketinško usmerjena (1J4)

- Motivacija

Delo na sebi (18A51)

Motivacija za vztrajnejše delo (5C9), (20D51)

- **Slabosti**
- Nevarnosti

Zapravljanje časa (1A5), (30E62), (18F33), (27I52), (21J48)

Neprijetni občutki (3A16), (19B35)

Lažne spletne strani (19A53), (21D54), (19F34), (20G36), (28I56)

Pretvarjanje ljudi (19A54), (20C38), (1D2), (19F35), (20G35)

Prikrita uporaba »fotoshopa« (19A55), (25E54)

Izguba stika z realnostjo (10B20), (9C17), (21D52), (12G25), (13H23)

Izguba stika samim s sabo (23C44)

Strmenje k nerealni popolnosti (10B21), (10D26), (27I54), (10J30)

Nerealna vsebina (18B31), (2H4)

Širjenje lažnih informacij (19A56), (18B33), (23J52)

Predstavljanje nerealnih standardov življenja (18B34), (14D35), (25E53), (8F12), (1J3)

Obsesija s samim sabo (13C26)

Lahko postanemo nekaj v nasprotju z našimi načeli (19C34), (21J44)

Ogrožanje svojega življenja (19C35), (18E40), (13F23), (20G37), (8H14), (21J46)

Spletne prevare in izsiljevanje za denar (21C39)

Neizogibnost informacijam, ki jih ne želimo videti (6D18)

Brezglavo sledenje drugim uporabnikom (14D36), (2E6), (21J45)

Resne zdravstvene težave (zaradi primerjanja) (26E56), (8H13), (27I53)

Izguba lastnega mnenja (27E58), (13H24), (27I55)

Nenehno hlepenenje po takojšnjih informacijah (30E63), (16H29)

Izguba prijateljev (21B37), (23C45)

Izobčenost s strani drugih uporabnikov (1E4)

Hitra pridobitev slabega slovesa (7G15)

Močan vpliv na mentalno zdravje (8G18), (21J47)

Poslabšanje socialnih stikov v vsakodnevnem življenju (13G26)

Zasvojenost z družbenimi omrežji (1H2)

Vdiranje v profile uporabnikov (16H28)

Izguba in ogrožanje zasebnosti ob prekomernem deljenju vsebin (2I4)

Objavljena vsebina trajno ostane na internetu (3I5)

Negativen vpliv na kariero (3I6)

Pretirana promocija lepotnih posegov (16I33)

Promoviranje potrošništva (1J5)

Težave s koncentracijo (5J17)

- Primerjanje z drugimi uporabniki družbenih omrežij

Primerjanje glede potovanj (3A12), (4I9)

Primerjanje načina življenja (4C8), (4J14), (19J41)

Primerjanje v lepoti (3A14), (12E24)

Primerjanje z drugimi uporabniki (17A44), (16C31), (18J40)

Primerjanje glede »všečkov« (4D10), (5E10), (4I7), (4J12)

Primerjanje glede telesne aktivnosti (19D47)

Primerjanje glede stila oblačenja (19D48), (6E11)

Primerjanje glede bivalne situacije (6E12)

Primerjanje glede dosežkov (17F30)

Primerjanje glede kariere (4I10)

- Najpogostejši negativen vpliv na

Osebe z nizko samopodobo (13A37), (18I36)

Osebe v stiski (20A58)

Ženske (13C23), (16E34), (18I37)

Mlajša populacija (13C24), (14D33), (16E33), (11F19), (11G23), (18I38), (13J33)

Dekleta, ki odraščajo (14D34), (11F18), (11G24)

Vse uporabnike družbenih omrežij (11H20)

- **Uporabniki družbenih omrežij**

- Sledenje uporabnikom družbenih omrežij

Sledenje gurujem duševnega zdravja (2A6)

Strokovnjaki za finance (3H7)

Zvezdniki (2J6)

Potovalni profili (3J10)

- Pozitivno mnenje

Lažje razumevanje osebnih stisk (2A7)

Nove informacije (2A8)

- Negativno mnenje

Pretirana promocija (2A9), (2G2)

Pretvarjanje glede ustreznega znanja (20A57), (9B18)

Izguba pristnosti vplivnežev (2A10), (3G3)

Niso v stiku z realnostjo (2C2)

Prikazovanje idealizirane podobe (2D5), (2F2)

Prekomerno hvaljenje (2D6), (3E7), (2H6)

Prekomerno deljenje lastne vsebine (2I3)

Močan negativen vpliv na življenje (2J7)

- **Počutje med uporabo družbenih omrežij**

- Negativno počutje

Ljubosumje (3A11), (4C7), (4D9), (4E8), (4I8)

Slab občutek (3B5), (17F31), (5I11), (19J42)

Občutek zaskrbljenosti zaradi dostopnosti nevarne vsebine (9B19)

Zmedenost (6C10)

Žalost (5I12)

- Pozitivno počutje

Dobro počutje (4A18),

Občutek veselja (3B4), (5D12), (7E13), (4G4)

- **Počutje po uporabi družbenih omrežji**

- Enako počutje

Brez spremembe (5A19), (4F5), (4G7)

- Negativno počutje

Občasen občutek jeze (5A20)

Občutek zavisti (17A48)

Občutek znižanja samozavesti (17A49)

Občutek bede (4B6), (7I15)

Slabo počutje (4C6), (8E14), (4H8), (7I14), (5J16)

Občutek nezadovoljstva (20C37), (23E51)

Občutek žalosti (5D16)

Občutek nezanimive lastne dnevne rutine (5D17)

Občutek neproduktivnosti (8E15), (17F28)

Občutek frustracije (5J15)

Občutek nemira (5J18)

- Pozitivno počutje

Občutek zadovoljstva (4B7)

- **Spremembe**

- Spremembe/premiki na družbenih omrežjih

Poudarjanje, da so družbena omrežja lahko lažna (21A64)

Resničnejše objave vplivnežev (21A65), (3D7)

V ospredje prihaja karakter uporabnika (3D8)

Vse višji in nerealni lepotni standardni (13E26), (11I24), (10J29)

Boj proti nerealnim lepotnim idealom (8F13)

- Spremembe/premiki v družbi

Družba ne strmi več samo k idealom (21A66), (2F3), (12I25)

Vse večja pričakovanja glede moškega izgleda in urejenosti (12D28)

- **Vpliv družbenih omrežij**

- Razlog za največji vpliv

Naivnost mladih (16A43),

Najbolj občutljivi (9B17)

Mladost – čas izoblikovanja mnenja in samopodobe (19C36), (14D37), (11F20)

Želja po sprejetju/vključitvi (17G32)

- Največji vpliv na uporabnike

Tuji vplivneži (11B22)

TEMA: SAMOPODOBA

- **Opis pozitivne samopodobe**

- Pozitivna samopodoba

Sprejemanje samega sebe (7A22), (5B10), (7D19), (5F6), (5G9), (8I16), (6J21)

Imeti se rad (7A23), (7D21), (5F7), (6G11), (6J19)

Sprejemanje svojega telesa (7A24), (8I17)

Skrb zase (7A25), (8I18)

Skrb za duševno zdravje (7A26)

Ne obsojaš drugih (11A34)

Pozitivna naravnanost (5B8), (9E16)

Optimističnost (5B9)

Občutek pozitivne energije ob druženju (5B11)

Normalno delovanje v življenju (7C12)

Oseba nima potrebe po prekomernem izpostavljanju (7C13)

Sprejemanje nepopolnosti (7D20)

Energična (9E17)

Samozavestna (9E18), (5G8), (5H9), (6J22)

Družabna (9E19)

Razgledana (5H10)

Urejenost (8I19)

Zvesta sama sebi (6J20)

- **Ocena lastne samopodobe**

- Osebni razlog za slabšo samopodobo

Občutek prekomerne teže (8A28)

Želja po spremembi postave (8D23), (9I20)

Vplivi hormonskega nihanja (6F9)

Močna samokritičnost (10I22)

- Vpliv družine na slabšo samopodobo

Materine besede (8A29)

Besede staršev (11E23)

- Vpliv družbenega omrežja na slabšo samopodobo

Primerjanje zunanjega izgleda (9A30), (9D25), (11E21), (10I23)

Vpliv družbenega omrežja (8C16), (8J24)

Vplivneži z družbenih omrežij (9J25)

- Vpliv družbe na samopodobo

Vpliv prijateljev (11E22), (7H12), (9J26)

- Samopodoba v preteklosti

Nizka samopodoba (8C14)

Vpliv družbenih omrežij na samopodobo (9D24), (7F10)

- Negativna samopodoba

Slaba samopodoba (8A27), (10E20)

- Pozitivna samopodoba

Dobra samopodoba (6B12), (6G10)

Vse večje zadovoljstvo s samopodobo (8C15), (8D22)

Izboljševanje samopodobe skozi čas (6H11), (7J23)

- Spreminjajoča samopodoba

Konstantno spreminjajoča samopodoba (6F8)

TEMA: LEPOTNI IDEALI NA DRUŽBENIH OMREŽJIH

- **Vpliv spola**

- Ženske

Ženske deležne več žaljivih komentarjev (10A32)

Večji pritisk na ženskah (10A33)

Večja strogost do žensk (7B13), (10C18), (14E27), (9F14), (7G13), (10H16), (14I29), (11J31)

Večja kritičnost žensk samih do sebe (7B14), (10H17), (14I28)

Hujše obsojanje oblačenja (10C19)

Hujše obsojanje vedenja (10C20)

Visoka pričakovanja glede urejenosti (11D27), (9G19)

Časovno nemogoče vzdrževanje vseh izboljšav (15E32)

Zgodnja medijska pogojenost z delitvijo glede na lepoto (12E25)

Visoka lastna pričakovanja (7G14)

Več lepotnih idealov kreiranih za ženske (8G17)

Več možnosti za izražanje v primerjavi z nekaterimi drugimi državami (9H15)

Večja želja po spremembi in pripadnosti (10H18)

Hitrejše spreminjanje lepotnih standardov (13I27)

- Moški

Lepotni ideal urejanja brade na določen stil (12D29)

Pritisk družbe na telesni izgled (14E28), (9G20)

Določeni standardi katerim morajo ustrezati (9F15)

Vse večja strogost do moškega izgleda (7G12)

Manjša lastna želja po spremembi (10H19)

- **Vpliv lepotnih idealov iz dr. omrežji**
- Sprememba

Vpliv družbenih omrežji na spremembo videza (12A35), (13C25), (15E31), (16I32)

Modni stil (8B15), (11C21), (13D30), (15E29), (10F16), (15I31), (12J329

Sprememba ličenja (13D32)

Razmišljanje o lepotnih posegih (15E30), (10F17)

Odločitev za preoblikovanje telesne postave (10G21)

Lepotni poseg (15I30)

Manjši lepotni popravek (16I34)

TEMA: TRENDI NA DRUŽBENIH OMREŽJIH

- **Trendi**

- Vrsta trenda

Lepotni trendi (14A38), (12B24), (15D38)

Izzivi (14A39)

Modni trendi (15D40), (17E37)

Tik Tok trendi (15D43), (17E35), (12F21), (16G29), (19I40)

Kuharski trendi (19I39)

Trendi življenjskega sloga (14J34)

- Nevarni trendi

Kylie lip challenge (lepotni trend) (14A40), (14F24)

Trend uporabe tamponov namočenih v alkohol (14A41)

Nevarni/neprimerni Tik Tok trendi (16D44), (14G27)

Cinamon challenge (izziv s hrano) (17E36)

Paracetomol izziv (18E41)

Blue whale izziv (13F22), (12H21)

Izziv skakanja z velikih razdalj (12H22)

Fotografiranje na nevarnih lokacijah (14J35)

- **Vpliv trendov**

- Največji vpliv trendov na uporabnike

Mlajša publika (15A42), (9B16), (17D45), (21E46), (16F27), (23I48)

Vplivneži (21E47), (17J39)

Mlajša dekleta (17G31)

Osebe, ki jih zanima ta tematika (14H25)

Osebe z nižjo samopodobo (14H26)

Osebe, ki preživijo veliko časa na družbenih omrežjih (17J38)

- **Trendi kateremu sledi**
  - Modni trendi

Modni trendi (12B23), (19E43)

»Old money« (modni trend) (14C27)

Široka oblačila za punce (14C28), (15D41)

Krzneni plašči (15D42)

Obiskovanje »second-hand« trgovin (18D46)

- Zabavni trendi

  TikTok trendi (5E9)

  TikTok plesi (19E42)
- Nevarni trendi

Kylie lip challenge (15F25)

- Trendi življenjskega sloga

Kuharski trendi (21I44)

Trendi ličenja (21I45)

Objavljanje le lepih trenutkov (16J37)

- **Osebno mnenje**
  - Prednosti

Nova znanja (13B25), (18E38), (20I41)

Nastanek novih popularnih besednih (16G30)

Nove ideje (20I42)

Uporabnost (22I47)

- Slabosti

Potrata časa (13B26), (15J36)

Znižanje samozavesti (15C29)

Brezglavo sledenje (15G28)

Eksperimentiranje (20I43)

- Občutki po sledenju trendom

Vznemirjenost (20E44)

Pozitivni občutki (20E45)

Poslabšanje samopodobe (15F26)

Občutki zadovoljstva (22I46)

TEMA: KAKOVOST ŽIVLJENJA

- **Zadovoljstvo s kakovostjo življenja**

Zadovoljstvo s trenutnim življenjem (20D49), (18F32), (19G34), (15H27), (20J43)

Zadovoljstvo, z željo po napredku (18A50), (17B30), (18C33), (24E52), (26I51)

- **Želje po spremembi**

- Primerjanje z drugimi uporabniki družbenih omrežji

Želja po spremembi življenjskega stila (17A45), (17C32)

Želja po spremembi videza (17A46)

Želja po ponudbi kariere (17A47)

Želja po pogostejših potovanjih (3A13), (20D50), (23E50)

Želja po bolj aktivnem vsakdanu (24I49)

TEMA: POMOČ

- **Lastne metode pomoči**

- Pomoč za boljšo samopodobo

Zavedanje uporabe fotoshopa drugih (3A15)

Prenehanje sledenja uporabniku (3A17), (3C4), (2J8)

Spremljanje ljudi, ki te motivirajo (9A31), (6C11), (29I57), (3J9)

Opominjanje na svoje kvalitete/vrednote (22E48), (3F4), (9I21)

Opominjanje na človeškost vplivnežev/uporabnikov (25E55), (7F11)

Opominjanje na to, da vsak doseže stvari ob svojem času (17F29)

Zavedanje, da ne moreš vsem ugajati (12I26)

Prebiranje knjig o psihologiji človeka (9J27)

Samorefleksija (9J28)

- Aktivnosti za sproščanje

Izvajanje domače telovadbe (6A21)

Sprehodi/zunanje okolje (21A62)

Branje knjig (21A63)

- Povečanje previdnosti

Preverjanje podatkov (21A59)

Pazljivost pri deljenju bančnih podatkov (21A60), (21G39)

Preverjanje izdelka pred nakupom (22D55)

Preverjanje spletnih strani pred uporabo (22D56), (20F36), (17H30)

Plačevanje po povzetju (22D57)

Preverjanje katerim uporabnikom lahko zaupamo (21G38)

Zaklenjen profil (22J49)

- Izraba časa

Omejitev dnevne rabe družbenih omrežji (21A61), (20B36), (29I58)

Aplikacije za časovno omejitev družbenih omrežij (22C42)

- Kritično razmišljanje

Uporaba zdravega razuma (14B27), (22C41), (21D53), (27E57), (21F37), (21G40)

Samokontrola pri uporabi družbenih omrežij (22C40)

Opominjanje na večjo vrednost pristnih prijateljstev (4D11)

Vpeljevanje hvaležnosti v svoj vsakdan (23E49)

Opominjanje, da nikoli ne bo vse tako kot bomo hoteli (18G33)

Opominjanje, da vsak rad deli le najlepše trenutke (25I50)

- Prilagajanje gledane vsebine

Sprememb algoritma v lastno korist (2C3)

Odgovarjanje na spletne ankete (3C5)

Prilagajanje časovnice svojim zanimanjem (3J11)

Blokiranje prikazovanja »všečkov« (4J13)

Sledenje izključno poznanim in bližnjim osebam (22J50)

Izklop in vklop prejemanja obvestil po svoji želji (22J51)

- **Pomoč strokovne delavke**

Pogovor s psihoterapevtom (22A67), (23C43), (28E59)

- Nasveti

Izogibanje primerjanju z drugimi na družbenih omrežjih (23A68)

Nikoli ne vemo ozadja človekovega življenja in kaj prestaja (23A69)

Nasveti prilagojeni na uporabnikovo življenje (24C46)

Več druženja z ljudmi, ki so nam pomembni in manj s tistimi, ki nas spravljajo v stisko (25C47)

Pisanje v dnevnik (29E60)

Pozitivne afirmacije pred ogledalom (29E61)