



Fakulteta za zdravstvo **Angele Boškin**  
*Angela Boškin Faculty of Health Care*

Diplomsko delo  
visokošolskega strokovnega študijskega programa prve stopnje  
ZDRAVSTVENA NEGA

**VLOGA SOCIALNIH OMREŽIJ PRI  
OBLIKOVANJU SAMOPODOBE  
ADOLESCENTOV**

**THE ROLE OF SOCIAL NETWORKS IN  
SHAPING ADOLESCENTS' SELF-IMAGE**

Diplomsko delo

Mentorica: Mateja Bahun, viš. pred.

Kandidatka: Laura Tupy

Jesenice, september, 2022

## **ZAHVALA**

Iskreno se zahvaljujem mentorici Mateji Bahun, viš. pred., za njeno predanost, strokovno pomoč in razumevanje ter za podporo in vzpodbude pri pisanju diplomske naloge.

Zahvaljujem se tudi recenzentki izr. prof. dr. Mirni Macur za hitro odzivnost ter strokovno pomoč in nasvete.

Zahvaljujem se mag. prof. Nini Petek za lektoriranje diplomskega dela.

Velika zahvala gre tudi moji družini in prijateljem za vso podporo, pomoč in naklonjenost, ki ste mi jo namenili tekom študija.

## **POVZETEK**

**Teoretična izhodišča:** Socialna omrežja danes predstavljajo velik del življenja skoraj vsakega posameznika. Gre za spletne strani, mreže in storitve, ki uporabniku omogočajo ustvarjanje in deljenje vsebin, izmenjavo in iskanje informacij, komuniciranje in podobno, ter lahko močno zaznamujejo življenja, posebej adolescentov.

**Metoda:** Izvedli smo pregled literature. Za iskanje člankov smo uporabili podatkovne baze Wiley, PubMed, ScienceDirect, Springer Link in COBISS. Pri iskanju smo uporabili tudi spletni brskalnik Google učenjak. Članke smo iskali s slovenskimi ključnimi besedami: »samozavest«, »telesna samopodoba«, »družbena omrežja«, »mladostnik«, »splet« in angleškimi ključnimi besedami: "self-confidence", "body self-image", "social networks", "juvenile", "web". Kot vključitvene kriterije smo uporabili: objavo v obdobju med letoma 2011 in 2022, prosto dostopnost celotnega besedila ter jezik besedila angleščina ali slovenščina.

**Rezultati:** Skupaj smo identificirali 2.167 zadetkov. Za natančno analizo vsebine je bilo primernih 51 virov, od katerih smo jih za oblikovanje pregleda literature uporabili 15. Glede na ključne ugotovitve izbranih virov smo identificirali 55 kod in iz njih oblikovali 3 kategorije: dve strani samopodobe uporabnikov socialnih omrežij, posledice pretirane uporabe socialnih omrežij in lastnosti socialnih omrežij.

**Razprava:** Socialna omrežja predstavljajo prostor, kjer ima posameznik nešteto možnosti uporabe, pri adolescentih prinašajo tako prednosti kot slabosti. Na eni strani se soočajo s pozitivnimi komentarji vrstnikov, vzdrževanjem socialnih stikov in razvedrilnimi vsebinami, na drugi strani pa socialna omrežja povečujejo tveganje za nastanek duševnih motenj in motenj hranjena, preko negativnih komentarjev pa znižujejo samopodobo. Ko govorimo o samopodobi adolescentov in uporabi socialnih omrežij, je potrebno izpostaviti predvsem trend socialnega primerjanja in visoke standarde, ki pri adolescentih povzročijo spremenjen odnos do sebe in svoje samopodobe. Socialna omrežja med drugim omogočajo oblikovanje lažne identitete in prirejanje fotografij z namenom, da bi dosegli visoko postavljene standarde, kar pa posledično vpliva na nizko samopodobo mnogih adolescentov, ki se s temi prirejenimi fotografijami primerjajo.

**Ključne besede:** samozavest, telesna samopodoba, družbena omrežja, mladostnik, splet

## SUMMARY

**Background:** Social networks today play a large part in the life of almost every individual. Social networks are websites, networks and services that allow users among other things to create and share content, exchange and search for information and communicate. They can have a significant impact on people's lives, particularly those of adolescents.

**Method:** We performed a literature review. We used Wiley, PubMed, ScienceDirect, Springer Link and COBISS databases to search for articles. We also used the Google Scholar search engine. We searched for articles using the following keywords: "self-confidence", "body self-image", "social networks", "juvenile", and "web". The following inclusion criteria were used: publication date between 2011 and 2022, free full-text availability and the language of the text in English or Slovenian.

**Results:** We identified a total of 2,167 hits. 51 sources were suitable for a detailed analysis of the content, of which we used 15 for the literature review. Based on the key findings of the selected sources, we identified 55 codes and grouped them into 3 categories: (1) two sides of the self-image of users of social networks; (2) consequences of excessive use of social networks; and (3) characteristics of social networks.

**Discussion:** Social networks are spaces with a myriad of applications and both advantages and disadvantages for adolescents. On the one hand, they are confronted with positive peer feedback, social networking and entertainment, while on the other hand, social networks increase the risk of mental and eating disorders and lower self-esteem through negative comments. When talking about adolescents' self-image and the use of social networks, it is important to highlight the trend towards social comparison and high standards, which cause adolescents to adopt an altered attitude towards themselves and their self-image. Social networks allow, among other things, the creation of false identities and the manipulation of photographs in order to meet high standards, which in turn affects the low self-esteem of many of the adolescents who compare themselves to these manipulated images.

**Key words:** self-confidence, body self-image, social networks, juvenile, web

## KAZALO

<b>1</b>	<b>UVOD IN OPREDELITEV RAZISKOVALNEGA PROBLEMA .....</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>EMPIRIČNI DEL.....</b>	<b>7</b>
2.1	NAMEN IN CILJI RAZISKOVANJA .....	7
2.2	RAZISKOVALNA VPRAŠANJA.....	7
2.3	RAZISKOVALNA METODOLOGIJA.....	7
2.3.1	Metode pregleda literature .....	7
2.3.2	Strategija pregleda zadetkov .....	8
2.3.3	Opis obdelave podatkov pregleda literature .....	10
2.3.4	Ocena kakovosti pregleda literature.....	10
2.4	REZULTATI.....	11
2.4.1	Diagram PRIZMA .....	11
2.4.2	Prikaz rezultatov po kodah in kategorijah .....	13
2.5	RAZPRAVA.....	20
2.5.1	Omejitve raziskave .....	29
2.5.2	Doprinos za prakso in priložnosti za nadaljnje raziskovalno delo.....	30
<b>3</b>	<b>ZAKLJUČEK .....</b>	<b>31</b>
<b>4</b>	<b>LITERATURA .....</b>	<b>32</b>

## **KAZALO SLIK**

Slika 1: Diagram PRIZMA.....	12
------------------------------	----

## **KAZALO TABEL**

Tabela 1: Rezultati pregleda literature.....	10
Tabela 2: Hierarhija dokazov.....	11
Tabela 3:Tabelarični prikaz rezultatov .....	13
Tabela 4: Prikaz vsebinskih kod in kategorij.....	18

## 1 UVOD IN OPREDELITEV RAZISKOVALNEGA PROBLEMA

Socialna omrežja danes predstavljajo del življenja skoraj vsakogar. Najbolj izmed vseh pa so zaznamovala mladostnike. Postala so mesto, kjer oblikujemo in gradimo odnose, samopodobo, svojo identiteto in kjer se izražamo ter učimo o svetu, ki nas obdaja (Royal Society for Public Health, 2017). Gre za spletne strani, mreže in storitve, ki so se pojavile v začetku 21. stoletja. Sestavljena so iz profilov uporabnikov na podoben način, kot so bile v začetku interneta sestavljene domače strani, kjer lahko najdemo informacije o uporabniku, ki mu je omogočeno deljenje različnih vsebin in komuniciranje z drugimi uporabniki. Govora je pravzaprav o spletnih mestih, kjer je omogočeno deljenje video posnetkov, blogov in kjer so nam na voljo sorodna orodja, ki uporabnikom omogočajo ustvarjanje in deljenje njihovih vsebin. Socialna omrežja so namreč del digitalnih medijev, ki za razliko od tradicionalnih ne posredujejo slike, posnetka in zvoka enosmerno, ampak omogočajo interaktivnost. Kot tradicionalne medije poznamo radio, televizijo in tisk. Ti mediji so bili ustvarjeni za pasivno gledanje, poslušanje ali branje. V nasprotju s tem pa so se razvili novejši digitalni mediji, ki uporabniku omogočajo tudi aktivno ustvarjanje vsebine. Pod digitalne medije uvrščamo aplikacije, video igre, videoposnetke in bloge (Reid Chassiakos, et al., 2016). Posameznik lahko, zaprt v nekem prostoru, s pomočjo tehnologije, ki se je razvila do danes, pošilja na socialna omrežja svoje mnenje, komentarje, fotografije, video vsebine in podobno. Kontekst uporabe socialnih omrežij je torej zelo širok. Uporaba socialnih omrežij je dandanes veliko bolj vezana na mlade, kot je bila pred leti, saj si mladi želijo biti del širšega sveta, poleg tega pa lahko že zgodaj uporabijo socialna omrežja tudi za namen služenja denarja. Mnogo lažje dostopna pa je tudi tehnologija, ki nas povezuje z medmrežjem. Najbolj priljubljen kontekst rabe socialnih omrežij med mladimi danes pa je kontekst influencerstva (Marwick & Boyd, 2014).

Na svetu je bilo po zadnjih podatkih iz januarja 2021 4.2 milijard aktivnih uporabnikov socialnih omrežij. Na prvem mestu po uporabnosti je bilo omrežje Facebook, sledijo omrežja YouTube, WhatsApp in Instagram (Statista Research Department, 2021). Najpogostejši razlog za uporabo socialnih omrežij pri mladih je spremljanje vsebin, ljudi in stvari, ki jih zanimajo. Socialna omrežja so se izkazala za mesto, kjer vsak najde svoj

mir, zabavo in veselje. Pozitivna lastnost socialnih omrežij je možnost ozaveščanja. To poteka predvsem v obliki informiranja in poudarjanja globalne problematike ter poudarjanja problemov, ki pa se ne nanašajo samo na omenjeno problematiko. Skozi socialna omrežja je mogoča tudi omilitev negativnih faktorjev, kot so diskriminacija, stigmatizacija, rasizem (Mirt, 2021).

Največja incidenca uporabe socialnih omrežij je med 16. in 24. letom (Royal Society for Public Health, 2017). To je ravno obdobje adolescence. Beseda adolescenca izvira iz latinske besede »*adolescere*«, ki pomeni odrasti. Gre za obdobje življenja med otroštvom in odraslostjo in hkrati za obdobje, ki je kritično in ključno za razvoj tako na emocionalnem kot na fizičnem nivoju. Vključuje elemente telesne rasti in razvoja ter elemente spreminjanja socialne vloge posameznika. Do nedavnega je veljala adolescenca za obdobje med desetim in devetnajstim letom, vendar sedaj govorimo o obdobju, ki zajema leta vse od desetega do štiriindvajsetega leta starosti. Tako adolescenco razdelimo v štiri podkategorije, in sicer: zgodnja adolescenca (med desetim in petnajstim letom starosti), najstništvo (med dvanajstim in devetnajstim letom), starejša adolescenca (med šestnajstim in devetnajstim letom), podaljšana adolescenca, ki zajema obdobje vse od desetega do petindvajsetega leta starosti (Sawyer, et al., 2018). Že samo biti adolescent je samo po sebi zahtevno. Zato je ravno v tem obdobju potrebno opozoriti na učinke socialnih omrežij, ki jih lahko imajo na mladostnike. Seveda imajo socialna omrežja tako pozitivno kot negativno plat. Stremijo k promociji zdrave družbe in nudijo emocionalno podporo. Na drugi strani pa so prisotna tveganja, ki povzročajo dodaten pritisk na mlade in ogrožajo to skupino. Potrebno je opozoriti tudi na odvisnosti v povezavi z rabo socialnih omrežij (Royal Society for Public Health, 2017).

Pozitivna lastnost uporabe socialnih omrežij pri adolescentih je vključevanje v komunikacijo, socialno povezovanje, spodbujanje samostojnosti in kreativnosti, izpopolnjevanje komunikacijskih in tehničnih sposobnosti. Slaba stran uporabe socialnih omrežij pa se kaže predvsem zaradi omejene kapacitete samonadzora adolescentov. Adolescenti se namreč ne zavedajo in pogosto ne znajo omejiti uporabe socialnih omrežij. To lahko vodi v odvisnost ali v pomankanje spanja. Veliko pa je govora tudi o izsiljevanju na socialnih omrežjih (Schurgin & Clarke-Pearson, 2011).



Mladi se pogosto primerjajo s podobami, ki jih obkrožajo na socialnih omrežjih. Zaradi tega se soočajo z občutki krivde in stiskami, ker njihova telesa ne ustrezajo tem podobam. Iz ocen, ki so jih mladostniki dali različnim platformam glede njihovega učinka na zdravje in dobro počutje, je bil najbolje ocenjen YouTube, najbolj negativno pa naj bi vplivala Snapchat in Instagram. Obe platformi temeljita na fotografijah in vodita do občutkov nezadostnosti in tesnobe (Royal Society for Public Health, 2017), saj te, pogosto prirejene fotografije, negativno vplivajo na samopodobo mladostnika.

Razvijanje identitete je proces, ki se ne bo nikoli zaključil. Identiteta posameznika se namreč določa glede na sprejemanje sporočil iz okolice in pa seveda odzivov posameznika nanje. Je torej nekakšna zbirka lastnosti, ki so nam jih pripisali drugi. Govori nam o tem, kakšno naj bo naše vedenje do drugih, do lastnega telesa, do avtoritet, do nasprotnega spola. Torej identiteta ni odvisna le od posameznika, temveč tudi od skupine ljudi, s katero se identificira (Verhaeghe, 2016). Samopodoba se izoblikuje pod vplivom delovnega okolja, okolja, v katerem živimo, ljudi, ki nas obdajajo, in uspeha. Največji porast v samozavesti je opaziti v obdobju adolescence. Porast v samozavesti se pojavi tako pri moškem kot pri ženskem spolu (Orth & Robins, 2014). Žibret (2011) samopodobo opisuje kot notranji proces, ki se izraža z dejanji posameznika. Izoblikuje se tekom odraščanja pod vplivom samoocenjevanja, samokritike in kritike oziroma ocene ostalih. Velik vpliv na razvoj samopodobe imajo kognitivni in socialni dejavniki, ki najbolj neposredno vplivajo na posameznikovo doživljanje sebe in okolice, ki ga obdaja. Samopodoba posameznika vpliva na vse kar posameznik reče ali stori, vpliva na njegovo priljubljenost, sprejetost, prevzemanje odgovornosti in na njegove dosežke.

Zdravo samopodobo Žibret opisuje (2011) na šestih področjih:

- fizična varnost (potreba po nadzoru nad samim seboj v nekem okolju);
- čustvena varnost (stanje, v katerem ni strahu pred čustvenim pretepom, zastraševanjem ali ponižanostjo);
- identiteta (iskanje samega sebe);
- pripadnost ( potreba po prijateljstvu vrstnikov);
- kompetentnost (občutek sposobnosti);

- poslanstvo (razvijanje občutka smiselnosti).

Woods in Scott (2016) ter Hawi in Samah (2016) menijo, da uporaba socialnih omrežij ne samo znatno zmanjša samozavest uporabnika, temveč zmanjša tudi njihovo zadovoljstvo z življenjem nasploh. S pomočjo socialnih omrežij lahko adolescenti dostopajo do informacij o njihovem zdravju. Prednosti takega dostopanja informacij so predvsem v tem, da je dostop anonimen. Tako se lahko o temah, kot so na primer spolno prenosljive bolezni, depresija in podobno, pozanimajo na anonimni način. Za posameznike s kroničnimi boleznimi obstajajo socialna omrežja in spletna mesta, kjer se lahko povežejo z adolescenti s podobno ali enako boleznijo in na ta način ustvarjajo podporno mrežo. Tudi prihodnost se nagiba k temu, da bodo posamezniki preko svojih mobilnih naprav, s pomočjo aplikacij dostopali do svojih zdravstvenih storitev in komunicirali z zdravstvenim osebjem. Kljub temu pa moramo poskrbeti, da znajo adolescenti kritično presoditi, ali je vsebina primerna in verodostojna. Največji problem pri adolescentih namreč predstavlja ravno napačna interpretacija informacij in poseganje po neprimernih vsebinah (Schugin& Clarke-Pearson, 2011).

Za boljše razumevanje dobrih in slabih vplivov uporabe socialnih omrežij je potrebno izpostaviti koncept ideologije, ki se pojavlja na socialnih omrežjih. Sušnik (2013) lepo izpostavi in poudari ideologijo socialnega omrežja Instagram. Poleg marketinga, družine, prijateljev, mode, hrane in predmetov omenja tudi podobe telesa. Fotografije telesa na Instagramu so pogosto zelo stereotipne. Govora je predvsem o slikah razvitih bicepsov na moških in močnih nog ter zadnjice pri ženskah. Podobe telesa se zelo povezujejo z ideologijami, kaj je normalno telo, in ideologijami zdravja in mladosti. Posamezniki pričnejo objavljati fotografije svojih najboljših lastnosti in s tem izzovejo druge posameznike, da morajo tudi oni postati »normalni«. Marsikdo, ki naleti na takšno fotografijo, si želi enakega videza, da bi sebe približal idealom. Potrebno je izpostaviti tudi to, da je na Instagramu težko priti v ospredje s stvarmi, ki jih družba razume kot negativne, na primer bolezen ali grdota. Tovrstne vsebine so najverjetneje ignorirane, ne prejmejo »všečkov« in komentarjev. Tudi Mirt (2021) je prišel do ugotovitve, da mladi na socialnih omrežjih ne objavljajo slabih trenutkov in napak, saj se želijo pokazati v

najboljši luči. To nazorno nakazuje na to, da si mladi preko socialnih omrežij gradijo njihovo idealno identiteto.

Zanimive so ugotovitve avtorice Grilj (2021), ki govori o idealizirani samopredstavitvi na socialnih omrežjih. Ugotovila je, da mladi menijo, da so socialna omrežja tekmovalno okolje za primerjavo z drugimi uporabniki. Uporabniki v največji meri primerjajo fizični izgled. Mladi menijo, da je težko slediti normam življenja, prikazanega na socialnih omrežjih. Objave drugih uporabnikov socialnih omrežij v gledalcu vzbudijo občutek, da ne živi tako polnega življenja kot oni. Avtorica meni, da dobra samopodoba in samozavest prispevata k temu, da pri posamezniku ni prisotne nuje po primerjanju z drugimi in deljenju življenja na socialnih omrežjih.

Potrebno bi bilo razširiti in okrepiti ozaveščanje o zmerni uporabi socialnih omrežij med adolescenti v šolah in njihovih domovih. Predvsem bi morali biti pozorni na posameznike z nizko samopodobo (Hawi & Samah 2016). Dobra priložnost za učinkovite spremembe na področju socialnih omrežij so tudi vplivneži oz. influencerji, ki so med mladimi zelo priljubljeni in bi bili ravno zaradi tega najbolj primeren medij za ozaveščanje o pasteh in negativnih vidikih uporabe socialnih omrežij (Grilj, 2021). Samopodoba ima v adolescenci velik vpliv na posameznika, saj je mladostništvo obdobje, v katerem se pojavlja veliko negotovosti. Gre za čas, ko pride do konkretnih telesnih sprememb, ki pomembno vplivajo na samopodobo mladostnika (Jevšnik, 2014).

V sodobnem svetu se na vsakem koraku srečamo s socialnimi omrežij. Postala so del našega vsakdana, ki pomembno vpliva na naše življenje. Skozi leta se je uporaba socialnih omrežij razširila po vsem svetu, še posebej so na to vplivali pametni telefoni, ki so nam omogočili dostop do spleta od praktično kjerkoli in s tem krepko spremenili način komuniciranja, povezovanja in delovanja ljudi. Gre za platformo, ki povezuje in združuje velike množice različnih populacij, prav zato in zaradi njene priljubljenosti je to odlično izhodišče za hitro in učinkovito širjenje informacij. To pa lahko prinese tako dobre kot slabe posledice, saj lahko skupaj s koristnimi informacijami dobimo tudi mnogo lažnih, poleg tega pa še takšne in drugačne komentarje ljudi, ki v anonimnosti spletnega mesta mnogo lažje in hitreje izrazijo svoje mnenje, kot bi ga v resničnem svetu. Mladim, ki so

lahko zaradi svojega neznanja in neizkušenosti še posebej na udaru, je potrebno predstaviti in jih ozavešiti o slabih in dobrih lastnostih uporabe socialnih omrežij. Določene vsebine namreč lahko porušijo samozavest mladostnika ali ga celo spodbudijo v nezdrave vzorce vedenja (motnje hranjenja, samopoškodovanje idr.), veliko jih išče potrditev svoje samopodobe na spletu, kar pa ni vedno pozitivno. Mladostniki, ki preveč časa preživijo na socialnih omrežjih, lahko razvijejo odvisnost od socialnih omrežij, ki se obravnava in zdravi podobno kot ostale oblike odvisnosti. Zaradi vedno večje rabe socialnih omrežij med mladimi, nas je zanimalo, kakšna je vloga socialnih omrežij pri oblikovanju samopodobe adolescentov.

Medicinske sestre, ki se pri svojem delu srečujejo z adolescenti, imajo pomembno vlogo pri ozaveščanju o zdravi samopodobi. Medicinska sestra lahko adolescentu predstavlja vzor in ga opozori na nevarnosti uporabe socialnih omrežij, ki imajo različne vplive na njegovo telesno in duševno zdravje, zato nas zanima, kakšna je vloga socialnih omrežij, kakšne so prednosti in slabosti in na kaj morajo biti mladostniki pozorni pri uporabi socialnih omrežij, da ta ne bi negativno vplivala na njihovo samopodobo.

## **2 EMPIRIČNI DEL**

V diplomskem delu smo uporabili kvalitativno paradigmo v raziskovanju, izvedli smo pregled literature.

### **2.1 NAMEN IN CILJI RAZISKOVANJA**

Namen diplomskega dela je preučiti vlogo socialnih omrežij pri oblikovanju samopodobe adolescentov.

Cilj diplomskega dela je:

- preučiti vlogo socialnih omrežij pri dožemanju samopodobe adolescenta.

### **2.2 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA**

Zastavili smo si naslednje raziskovalno vprašanje:

- Kakšna je vloga socialnih omrežij pri oblikovanju samopodobe adolescenta?

### **2.3 RAZISKOVALNA METODOLOGIJA**

Diplomsko delo temelji na pregledu domače in tuje znanstvene literature.

#### **2.3.1 Metode pregleda literature**

Izvedli smo pregled literature. Za iskanje člankov smo uporabili naslednje podatkovne baze: Wiley, PubMed, ScienceDirect, Springer Link in COBISS. Pri iskanju smo uporabili tudi spletni brskalnik Google učenjak in obiskali Narodno univerzitetno knjižnico. Pri iskanju smo uporabili ključne besede v slovenskem jeziku: »socialna omrežja«, »adolescenti« OR »mladostniki«, »samopodoba«, »identiteta« in v angleškem jeziku »social media«, »impact of social media«, »selfesteem development«, »adolescence«. Pri kombiniranju ključnih besed smo uporabili Boolov operator »AND«, s katerim smo med seboj povezali različne ključne besede. V PubMedu smo ključne besede nizali brez

Boolovih operatorjev. V podatkovnih bazah smo postavili naslednje vključitvene kriterije: objava članka med letoma 2011 in 2022 v angleščini ali v slovenščini, recenzirane revije, znanstveni prispevki, prosto dostopna polna besedila.

### 2.3.2 Strategija pregleda zadetkov

V podatkovnih bazah in s pomočjo spletnega brskalnika smo s ključnimi besedami našli skupno 2.167 zadetkov (tabela 1). Za vključitev zadetkov smo se najprej odločili po pregledu naslovov in izključili podvojene zadetke. V primeru, da se nismo mogli odločiti za vključitev, smo prebrali še izvlečke. Izbrali smo 51 zadetkov, ki smo jih prebrali v polnem besedilu, od tega smo 36 zadetkov zaradi neustreznega vzorca in ne relevantnih rezultatov izključili. V diplomskem delu smo za pregled literature uporabili 15 člankov.

V podatkovni bazi COBISS smo z omejitvenimi kriteriji starost člankov 10 let, dostopnost celotnega besedila člankov in recenzirani članki, v prvem iskalnem nizu dobili 146 zadetkov. Po pregledu naslovov zadetkov smo glede na ustreznost vsebine za pregled povzetkov izbrali 8 zadetkov. Za branje v polnem besedilu pa smo uporabili 7 zadetkov, od katerih smo dva uporabili za končno analizo. Pri drugem iskalnem nizu smo dobili 173 zadetkov. Zadetke smo pregledali po naslovih in za prebiranje povzetkov izbrali 9 člankov. Za branje v polnem besedilu smo izbrali pet člankov, od tega smo enega uporabili za nadaljnjo analizo. Pri zadnjem iskalnem nizu smo dobili 60 zadetkov. Po prebiranju naslovov smo izločili 51 člankov, pri devetih člankih smo prebrali povzetek, od tega smo jih pet prebrali v polnem besedilu in enega vključili v raziskavo.

V podatkovni bazi PubMed smo s pomočjo omejitvenih kriterijev v prvem nizu iskanja dobili 263 zadetkov. Po prebiranju naslovov smo se lotili prebiranja povzetkov. Izbrali smo 11 vsebinsko primernih člankov za pregled povzetkov. Po pregledu zadetkov smo za branje v polnem besedilu izbrali štiri članke, od kateri smo enega uporabili za analizo. Pri drugem iskalnem nizu smo dobili zelo veliko število zadetkov (9.322), zato smo tukaj prebrali naslove prvih desetih strani zadetkov. Po desetih straneh zadetkov se je vsebina tudi odmaknila od naše izbrane vsebine. Po prebiranju naslovov smo se odločili za branje povzetkov pri 8 člankih, od tega smo jih pet prebrali v polnem besedilu, dva pa uporabili

za analizo. Pri tretjem iskalnem nizu smo dobili 32 zadetkov, pri katerih smo prebrali naslove. Po prebranih naslovih smo izločili 22 člankov. Branja povzetkov smo se lotil pri desetih zadetkih, za branje celotnega besedila pa smo uporabili tri članke, od katerih smo enega izbrali za analizo.

V spletnem iskalniku Google učenjak smo z omejitvenimi kriteriji dobili 2.020 zadetkov, zato smo pregledali le prvih 10 strani zadetkov. Po desetih straneh zadetkov se je vsebina odmaknila od naše izbrane vsebine. Izbrali smo 13 člankov, pri katerih smo prebrali povzetek. Od tega smo dva članka prebrali v polnem besedilu, vendar ni bil nobeden ustrezen za končno analizo.

V podatkovni bazi ScienceDirect smo z uporabo omejitvenih kriterijev dobili veliko število zadetkov, in sicer 15.735 zadetkov. Od tega smo prebrali naslove prvih desetih strani zadetkov in se odločili za branje povzetkov pri osmih člankih. Od tega smo pet člankov prebrali v polnem besedilu, dva pa smo uporabili za analizo.

V podatkovni bazi Wiley smo pri prvem iskalnem nizu dobil 711 zadetkov, pregledali prvih deset strani zadetkov, prebrali naslove in se odločili za prebiranje povzetka pri desetih člankih. Od tega smo pet člankov prebrali v polnem besedilu in dva uporabili za analizo. V drugem iskalnem nizu smo dobili 629 člankov. Po prebranih naslovih smo pri 13 člankih prebrali povzetek in za branje celotnega besedila izbrali 7 člankov, od tega jih šest ni bilo primernih za analizo.

V bazi podatkov SpringerLink smo s pomočjo omejitvenih kriterijev dobili 62 zadetkov, pri katerih smo prebrali naslove. Po prebiranju naslovov smo izločili 47 člankov. Povzetek smo prebrali pri 15 člankih, branja celotnega besedila smo se lotili pri treh člankih, od tega smo enega uporabili za analizo.

**Tabela 1: Rezultati pregleda literature**

Baza podatkov	Ključne besede	Število zadetkov	Izbrani zadetki za pregled v polnem besedilu
Wiley	Social media adolescent	200	2
	Adolescent selfesteem	629	1
Scienc Direct	Social media adolescent	250	2
PubMed	Development of selfesteem	263	1
	Adolescence	100	2
	Impact of social media on adolescent	32	1
COBISS	Mladostniki in samopodoba	298	3
	Socialna omrežja in identiteta	173	1
	Socialna omrežja in samopodoba	60	1
Springer link	Social media impact	62	1
Google Učenjak	Socialna omrežja in samopodoba	100	0
SKUPAJ		2.167	15

### 2.3.3 Opis obdelave podatkov pregleda literature

Glede na ustreznost naslovov in povzetkov smo izbrali članke, ki smo jih vključili v sistematični pregled literature. V pregled smo vključili vsebinsko ustrezne članke, neustrezne članke pa smo izločili. Diplomsko delo smo oblikovali na podlagi kvalitativne vsebinske analize pregleda literature, po navodilih avtorja Vogrinca (2008). Iz ključnih ugotovitev posameznega vira smo identificirali kode, ki smo jih nadalje vsebinsko najprej združili v podkategorije in nato v kategorije.

### 2.3.4 Ocena kakovosti pregleda literature

Za oceno kakovosti literature smo uporabili hierarhijo dokazov po Polit & Beck, (2018), ki prikazuje 8 nivojev hierarhije – nivo 1: sistematičen pregled dokazov (Rounsefell, et al., 2019), nivo 2: posamične randomizirane kontrolirane raziskave, nivo 3: posamične nerandomizirane raziskave (kvazi eksperimentalne), nivo 4: posamične prospektivne/kohortne raziskave (Winstone, et al., 2022), nivo 5: posamične »primer – kontrola« raziskave, nivo 6: posamezna presečna raziskava (Myers, 2011; Ahadzadeh,



2014; Carrier, et al., 2015; Peršič, 2015; Gorenak, 2016; Rajšp, 2017; Vrhovac, 2019; Progar, 2020; Pust, 2020; Roberts, et al., 2022; Mann & Blumberg, 2022; Frieiro, et al., 2022), nivo 7: posamične poglobljene kvalitativne raziskave (Peršič, 2015), nivo 8: mnenje strokovnjakov, poročila primerov (Nesi, 2020).

**Tabela 2: Hierarhija dokazov**

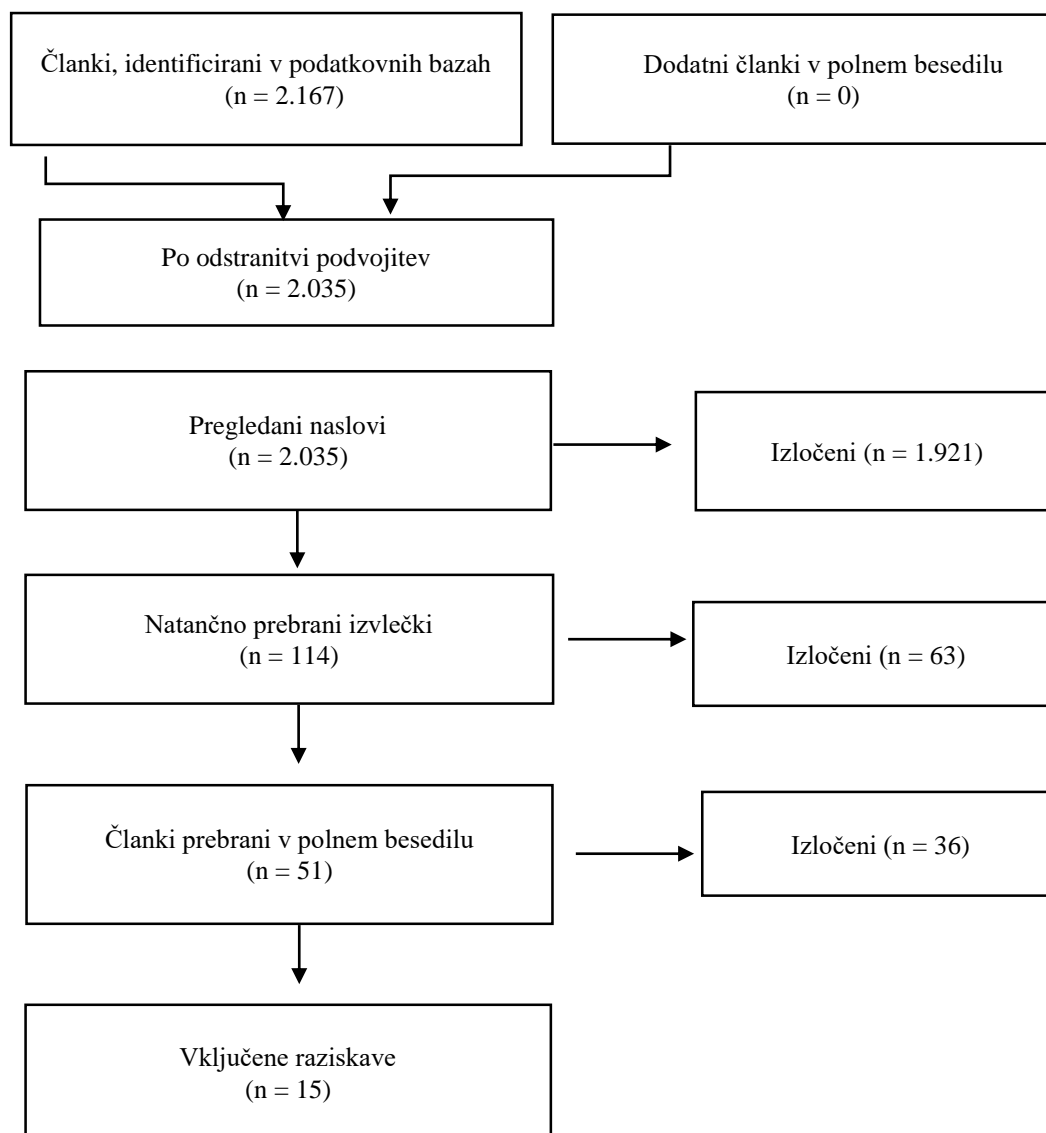
Nivo 1 SISTEMATIČNI PREGLED DOKAZOV = 1
Nivo 2 POSAMIČNE RANDOMIZIRANE KONTROLIRANE RAZISKAVE = 0
Nivo 3 POSAMIČNE NERANDOMIZIRANE RAZISKAVE (KVAZI-EKSPERIMENTALNE) = 0
Nivo 4 POSAMIČNE PROSPEKTIVNE/KOHORTNE RAZISKAVE = 1
NIVO 5 POSAMIČNE »PRIMER – KONTROLA« RAZISKAVE = 0
Nivo 6 POSAMEZNA PRESEČNARAZISKAVA = 12
Nivo 7 POSAMIČNE POGLOBLJENE KVALITATIVNE RAZISKAVE = 1
Nivo 8 MNENJE STROKOVNJAKOV, POROČILA PRIMEROV = 1

(Vir: Polit & Beck, 2018)

## 2.4 REZULTATI

### 2.4.1 Diagram PRIZMA

Zadetke, dobljene s ključnimi besedami, smo uredili in predstavili tabelarično in shematsko. Za prikaz celotnega postopka iskanja smo uporabili prikaz v PRIZMA diagramu (Moher, et al., 2010).

**Slika 1: Diagram PRIZMA**

Vir: (Moher, et al., 2010)

## 2.4.2 Prikaz rezultatov po kodah in kategorijah

V Tabeli 3 smo predstavili 15 člankov, ki smo jih uporabili v diplomskem delu. V tabeli so navedeni avtorji in leto izdaje raziskave, raziskovalna zasnova, država izvajanja raziskave in velikost vzorca. Na kratko smo opisali ključna spoznanja.

**Tabela 3: Tabelarični prikaz rezultatov**

Avtor in leto objave	Raziskovalna zasnova	Vzorec (velikost in država)	Ključna spoznanja
Ahadzadeh, et al., 2014	posamezna presečna raziskava	284 naključno izbranih učencev fakultete v Iranu	V raziskavi so želeli ugotoviti, kakšna je razlika v narcizmu, samozavesti in težnji po potrditvi pri tistih mladih, ki uporabljajo socialna omrežja, in tistih, ki socialnih omrežij ne uporabljajo. Ugotovili so, da so tisti mladostniki, ki uporabljajo socialna omrežja, bolj narcistični, kljub temu pa priljubljenost socialnih omrežij ni pogojena z narcizmom. V grobem so avtorji povzeli, da ima velika večina uporabnikov socialnih omrežij dobro samozavest, kljub temu pa se poslužujejo uporabe socialnih omrežij za namen pridobitve samopotrditve.
Carrier, et al., 2015	2 presečni raziskavi	871 najstnikov (13–16 let), adolescentov (17–19 let), mladih odraslih (20–25 let) in odraslih (25–30 let), Los Angeles	Namen raziskave je bil ugotoviti povezavo med slabšimi izvršilnimi funkcijami adolescentov in tveganim vedenjem v povezavi s socialnimi omrežij in starostjo. Raziskava je pokazala, da imajo adolescenti, ki so navajali težave z organizacijo, načrtovanjem, zbranostjo in koncentracijo in slabšo samopodobo, večji potencial za razvoj tveganih vedenj na socialnih omrežjih in v povezavi s socialnimi omrežij. Ugotovili so, da starost nima vpliva na izvršilne funkcije, vseeno pa je bilo med starejšo populacijo manj tveganih vedenj kot pri mlajših zaradi več izkušenj uporabe socialnih omrežij in učenja iz lastnih napak.

Avtor in leto objave	Raziskovalna zasnova	Vzorec (velikost in država)	Ključna spoznanja
		465 najstnikov in odraslih, moškega in ženskega spola, Los Angeles	Namen raziskave je bil raziskati odzive anketirancev na realistična spletna sporočila neznancev. Ustvarjena so bila sporočila, podobna tistim, ki jih pošiljajo spletni plenilci, v upanju, da bodo mlade zvalili v nevarna spletna razmerja. Rezultati so pokazali, da bi se osebe, ki imajo več težav z izvršilnimi funkcijami, pogosteje odzvale na sporočila s tveganim vedenjem. Iz rezultatov je razvidno tudi to, da se pri osebah, z več težavami pri izvršilnem delovanju, zmanjša samospoštovanje, poveča splošno zaupanje v ljudi in poveča število ur, porabljenih na spletu.
Frieiro, et al., 2022	posamezna presečna raziskava	712 učencev med 12. in 18. letom starosti, srednje šole v Španiji	Z raziskavo so želeli ugotoviti povezavo med uporabo socialnih omrežij in tveganjem za nastanek motenj hranjenja pri adolescentih. Ugotovili so, da povečana uporaba socialnih omrežij poveča tveganje za nastanek tveganih vedenj v povezavi s prehranjevanjem. Iz raziskave je razvidno, da bolj pogosta uporaba socialnih omrežij poveča težave s prehranjevalnimi navadami in uporabo različnih diet. Ne vpliva pa na težave s prehranjevanjem in bulimijo.
Gorenak, 2016	posamezna presečna raziskava	204 učenci osmih razredov sedmih osnovnih šol Slovenije	Raziskava kaže na to, da so učenci, ki uporabljajo Facebook, v povprečju zadovoljni. Prevladujeta zadovoljstvo s starši in zadovoljstvo s samim seboj. Nezadovoljstva, ki so jih izpostavili mladi, ki uporabljajo Facebook, pa so nezadovoljstvo s svojim zunanjim videzom in težo. Rezultati kažejo tudi statistično značilne razlike, in sicer da so dečki nasploh bolj zadovoljni kot deklice. Enake rezultate so dobili pri samopodobi, kjer so deklice veliko bolj samokritične od dečkov.
Mann & Blumberg, 2022	posamezna presečna raziskava	152 adolescentov med 11. in 18. letom starosti, New York	Z raziskavo so želeli ugotoviti, kako pogosta uporaba socialnih omrežij in družbena primerjava na socialnih omrežjih vplivata na samopodobo in samospoštovanje adolescentov. Ugotovili so, da se zaradi velike primerjave in visokih standardov adolescenti poslužujejo objave lažne identitete. Tisti posamezniki, ki na socialnih omrežjih delijo svojo resnično podobo, imajo večjo samozavest. Pokazalo se je tudi to, da so bolj

Avtor in leto objave	Raziskovalna zasnova	Vzorec (velikost in država)	Ključna spoznanja
			samozavestni posamezniki manj občutljivi na negativne odzive, ki jih prejmejo na socialnih omrežjih. Med tem, ko na drugi strani adolescenti in mladi odrasli s slabo samopodobo objavljajo vsebine na socialnih omrežjih, da bi skozi odzive dobili samopotrditve. Izkazalo se je tudi, da bolj kot je pogosta in daljša kot je uporaba socialnih omrežij, več je prisotne primerjave med adolescenti in več je iskanja načinov, kako pokazati svojo idealno podobo na socialnih omrežjih.
Myers, et al.,2011	posamezna presečna raziskava	157 učencev med devetim in dvanajstim razredom zasebne šole v Združenih državah Amerike	V raziskavi so želeli ugotoviti vpliv splošnega dobrega počutja in zadovoljstva s samim seboj ter socialnega dobrega počutja na splošno samopodobo adolescentov. Ugotovili so, da imajo boljšo samopodobo tisti adolescenti, ki nimajo težav s splošnim dobrim počutjem ter sprejemanjem sebe. Večjo socialno samozavest so odkrili pri posameznikih z boljšo splošno samopodobo in pri tistih, ki nimajo težav z vključevanjem v socialno okolje. Rezultati so pokazali, da so ženske manj zadovoljne same s seboj.
Nesi, 2020	mnenje strokovnjakov		Avtorica je na podlagi pregledane znanstvene literature proučila vpliv socialnih medijev na duševno zdravje mladih. Ugotovila je, da navkljub vsem negativnim posledicam in slabim priložnostim, ki jih ponujajo socialni mediji, ti prinašajo tudi vedno več koristnih priložnosti in izhodišč. Velik posreden faktor, ki prispeva k povečanem tveganju za poslabšanje duševnega zdravja v povezavi z uporabo socialnih medijev je predvsem pomanjkanje spanja. Na drugi strani pa se odpira vedno več možnosti za promoviranje duševnega zdravja adolescentov na socialnih omrežjih in v socialnih medijih. Na voljo so različne aplikacije za spremljanje posameznikovega duševnega zdravja, razvedrilne in druge vsebine.
Peršič, 2015	kvantitativna in kvalitativna raziskava	167 naključno izbranih prebivalcev Slovenije, ki sodi v	Cilj raziskave je bil ugotoviti, kako spletna socialna omrežja vplivajo na nekatera posamezna področja

Avtor in leto objave	Raziskovalna zasnova	Vzorec (velikost in država)	Ključna spoznanja
		»net generacijo« in 2 psihologa	posameznikove samopodobe, kot so sprejetost, zadovoljstvo s seboj ter ali slednja lahko pri mlademu odraslemu uporabniku izoblikujejo narcistično vedenje. Ugotovili so, da »pozitivni komentarji na spletnem socialnem omrežju mladim odraslim pomagajo pri vzdrževanju pozitivne samopodobe«, saj 57,49 % anketirancev meni, da jim pozitivni komentarji in »všečki«, ki jih prejmejo na njihov Facebook profil, pomagajo pri vzdrževanju njihove pozitivne samopodobe.
Progar, 2020	posamezna presečna raziskava	336 učencev devetega razreda osnovne šole, Slovenija.	V raziskavi je avtorico zanimalo, ali število spletnih prijateljev vpliva na samopodobo in obseg prijateljstva. Rezultati so pokazali, da se tako socialna samopodoba kot emocionalna samopodoba ne razlikujeta pomembno glede na obseg spletnih prijateljev. V raziskavi pa so ugotovili tudi, da nobena od povezav med emocionalno samopodobo in kvaliteto prijateljstva ne vpliva na samopodobo posameznika.
Pust, 2020	posamezna presečna raziskava	112 osnovnošolcev med 11. in 14. letom starosti, osnovne šole Ljubljana in Novo mesto	V raziskavi so ugotovili, da so ravno te starostne skupine najbolj dovzetne za vplive iz okolja, kamor sodijo seveda tudi socialna omrežja. Rezultati so pokazali, da imajo mladi v povezavi s socialnimi omrežij težave predvsem s spremenjenim vedenjem in spremenjenim odnosom do sebe. Avtorica izpostavlja tudi negativno socialno primerjavo in njen vpliv na posameznikovo samopodobo. Izkazalo pa se je, da imajo predvsem dekleta nizko samopodobo zaradi velike negativne socialne primerjave.
Rajšp, 2017	posamezna presečna raziskava	307 srednješolcev drugih, tretjih in četrth letnikov podravske regije Slovenije	Namen raziskave je bil ugotoviti, v kolikšni meri posamezne mere uporabe Facebooka napovedujejo dimenzije samopodobe pri srednješolcih. Ugotovili so, da se pogostost uporabe Facebooka in število prejetih komentarjev na Facebooku pomembno pozitivno povezujejo z le eno dimenzijo samopodobe, in sicer v odnosih z vrstniki. Število »všečkov« na Facebooku pa je pomemben napovednik dimenzije splošne samopodobe.

<b>Avtor in leto objave</b>	<b>Raziskovalna zasnova</b>	<b>Vzorec (velikost in država)</b>	<b>Ključna spoznanja</b>
Roberts, et al., 2022	posamezna presečna raziskava	543 učenk srednje šole na Floridi, med 13. in 18. letom starosti	Avtorji so z raziskavo želeli ugotoviti, kako in kakšen pritisk o izgledu s strani socialnih medijev, vrstnikov in staršev vplivata na telesno nezadovoljstvo mladih deklet. Ugotovili so, da je pritisk s strani staršev predvsem v smislu ideala vitkega telesa. Pritiski s strani vrstnikov in socialnih omrežjih zagovarjajo kot idealno telesno podobo tako mišičasto kot tudi vitko telo. Na socialnih omrežjih je opaziti tudi rivalstvo v smislu primerjanja teles uporabnikov. Rezultati so pokazali, da večji kot je pritisk s strani vseh prej omenjenih virov, slabša je splošna samopodoba posameznika. Za največja dejavnika pri slabi samopodobi sta se izkazala ideal vitke postave in priljubljenost primerjave teles med uporabniki.
Rounsefell, et al., 2019	Sistematični pregled literature	26 kvantitativnih raziskav in 4 kvalitativne raziskave, Avstralija.	Rezultati raziskave so pokazali, da pogostejše deljenje slikovnih vsebin na socialnih omrežjih lahko povežemo z večjim nezadovoljstvom z lastno telesno podobo. Ugotovili so, da uporaba socialnih medijev spodbudi primerjavo med uporabniki, kar pa poveča določena občutja glede posameznikovega telesa. Mladostniki se sicer zavedajo slabega vpliva socialnih omrežij, vendar zaradi primerjave velikokrat prilagodijo ali celo v celoti spremenijo njihov izgled, da bi dosegli idealno podobo.
Vrhovac, 2019	posamezna presečna raziskava	92 prebivalcev Slovenije, med 21. in 35. letom starosti. Priložnostni vzorec, spletna anketa	V raziskavi so ugotovili, da večje število komentarjev in »všečkov« med uporabo aplikacije Instagram, pri anketirancih z nižjo samopodobo ne pripomore k ohranjanju pozitivne telesne samopodobe. Prav tako so ugotovili, da negativni vplivi Instagrama vplivajo enako tako na moške kot na ženske. Potrdili so hipotezo, da ima Instagram negativen vpliv na samopodobo mladostnikov, zaradi izkrivljene realne slike telesne samopodobe.

Avtor in leto objave	Raziskovalna zasnova	Vzorec (velikost in država)	Ključna spoznanja
Winstone, et al., 2022	posamična prospektivna raziskava	2549 učencev devetih razredov, med 13. in 14. letom, iz 30 različnih osnovnih šol v Veliki Britaniji	V raziskavi so želeli ugotoviti, kakšen vpliv ima raba socialnih omrežij na splošno dobro počutje in duševno zdravje mladostnikov med 13. in 14. letom starosti. Uporabnike socialnih omrežij so razdelili v štiri skupine glede na namen in pogostost rabe le teh: zelo pogosti uporabniki – komunikatorji (47,8 % vzorca), zmerni uporabniki (33,1 % vzorca), opazovalci (12,6 % vzorca) in minimalni uporabniki (6,5 % vzorca). Izpostavili so štiri aspekte duševnega zdravja: samopoškodovanje, tesnoba, depresija in slabo počutje. Večje tveganje za samopoškodovanje, depresijo in tesnobo je bilo pri opazovalcih. Večje tveganje za slabo počutje pa je bilo tako pri opazovalcih kot pri komunikatorjih. Raziskavo so z enim letom zamika izvedli še enkrat in ugotovili, da se je poraba socialnih omrežij v enem letu povečala, prevladali so komunikatorji in zmerni uporabniki. Ugotovili so, da je duševno zdravje najboljšo pri zmernih in minimalnih uporabnikih, najslabše pa pri opazovalcih.

Izvedli smo tehniko odprtega kodiranja in oblikovali vsebinske kategorije. Na podlagi ključnih ugotovitev izbrane literature smo identificirali kode, ki smo jih povezali in združili v 3 kategorije, ki so navedene v Tabeli 4.

**Tabela 4: Prikaz vsebinskih kod in kategorij**

Vsebinska kategorija	podkategorija	Vsebinska koda	Avtorji
Dve strani samopodobe uporabnikov socialnih omrežij	dobra samopodoba	neobčutljivost na – narcisizem - komentarje – samozavest – socialna samozavest – socialno dobro počutje – dobro počutje – sprejetost – zadovoljstvo s samim seboj – pozitivni komentarji – »všečki«– število prijateljev – boljša samopodoba fantov	Gorenak, 2016; Myers, et al., 2011; Ahadzadeh, et al., 2014; Peršič, 2015; Rajšp, 2017; Mann & Blumberg, 2022; Progar, 2020.



Vsebinska kategorija	podkategorija	Vsebinska koda	Avtorji
	slaba samopodoba	samopotrđitev – nižja starost – slabše izvršilne funkcije – tvegano vedenje – zunanji videz – lastna telesna teža – dekleta – spremenjen odnos do sebe – socialna primerjava – pritiski o izgledu – visoki standardi – nezadovoljstvo s svojo telesno podobo – prilagajanje izgleda	Mayers, et al., 2011; Carrier, et al., 2015; Gorenak, 2016; Rajšp, 2017; Vrhovac, 2019; Rounsefell, et al., 2019; Pust, 2020; Roberts, et al., 2022; Mann & Blumberg, 2022.
Posledice pretirane uporabe socialnih omrežij		Nizka samozavest – tvegana vedenja – težave s prehranjevanjem – socialne primerjave – motnje spanja – pogosto deljenje slikovnih vsebin – spodbujanje primerjave uporabnikov	Carrier, et al., 2015; Rounsefell, et al., 2019; Nesi, 2020; Friero, et al., 2022; Mann & Blumberg, 2022.
Lastnosti socialnih omrežij	prednosti socialnih omrežij	pozitivni komentarji – število »všečkov« - odnosi z vrstniki – samopotrđitev – promocija duševnega zdravja – razvedrilne vsebine – usmeritve – svetovanja – medij za komuniciranje – vzdrževanje socialnih stikov	Peršič, 2015; Rajšp, 2017; Nesi, 2020; Pust, 2020.
	slabosti socialnih omrežij	tveganje za nastanek motenj hranjenja – mlajša populacija – visoki standardi – lažna identiteta – negativni komentarji – samopotrđitev – idealna identiteta – slabe priložnosti – pomanjkanje spanja – tveganje za nastanek/poslabšanje duševnih motenj – spremenjeno vedenje – spremenjen odnos do sebe – socialne primerjave – velik pritisk	Mayers, et al., 2011; Carrier, et al., 2015; Gorenak, 2016; Rajšp, 2017; Rounsefell, et al., 2019; Vrhovac, 2019; Pust, 2020; Nesi, 2020; Roberts, et al., 2022; Friero, et al., 2022; Mann & Blumberg, 2022; Winstone, et al., 2022.

## 2.5 RAZPRAVA

Raziskovalno vprašanje, ki smo si ga zastavili, je »Kakšna je vloga socialnih omrežij pri oblikovanju samopodobe adolescenta?« Pri pregledu literature se je izkazalo, da večina avtorjev navaja predvsem negativne posledice uporabe socialnih omrežij, ki vplivajo na oblikovanje samopodobe adolescenta.

V diplomskem delu smo opredelili osemindeset kod in jih združili v štiri podkategorije, te pa nato še naprej v tri kategorije. V prvem delu smo našli dve podkategoriji, in sicer dobra samopodoba in slaba samopodoba, ki smo ju nato skupno poimenovali kot »dve strani samopodobe uporabnikov socialnih omrežij«.

O dobri samopodobi uporabnikov piše Gorenak (2016), ki v svoji raziskavi ugotavlja, kako zadovoljni so učenci, uporabniki Facebooka. Raziskava kaže na to, da so učenci, ki uporabljajo Facebook, zadovoljni s samim seboj. Med zadovoljnimi uporabniki in uporabniki z boljšo samopodobo pa prevladujejo fantje, ki so v primerjavi z dekleti bolj zadovoljni s sabo in svojo podobo. Posamezniki, ki imajo dobro samopodobo, so manj občutljiv na negativne odzive in komentarje, ki jih prejmejo na socialnih omrežjih. Na vplive odzivov uporabnikov socialnih omrežji se nanašata tudi raziskavi avtoric Peršič (2015) in Rajšp (2017), ki sta s svojimi raziskavami ugotovili, da število »všečkov« in število pozitivnih komentarjev pripomore pri vzdrževanju pozitivne samopodobe uporabnika. Avtorica Rajšp (2017) v svoji raziskavi prav tako omenja socialno omrežje Facebook. Pogosto rabo tega omrežja povezuje predvsem z enim aspektom samopodobe, in sicer z odnosi med vrstniki. Ti so zelo pomembni za vključevanje v vrstniško družbo in vrstniške skupine, kar je izredno pomembno za oblikovanje posameznikove samopodobe. Rezultati raziskave pa so sicer pokazali, da se čustvena navezanost na Facebook šibko, a statistično pomembno pozitivno povezuje še z ostalima dvema aspektoma samopodobe, in sicer splošno samopodobo in zunanjim videzom. Glede na dobljene rezultate avtorica sklepa, da imajo mladostniki, ki jim uporaba Facebooka predstavlja pomemben del njihovega vsakdana, v povprečju višjo splošno samopodobo in pozitivnejše ocenjujejo svoj zunanji videz ter odnos s sovrstniki kot tisti mladostniki, ki niso tako močno navezani na Facebook. Omenjeno omrežje po mnenju več kot

polovice anketirancev podobne raziskave avtorice Peršič (2015) pripomore k pozitivni samopodobi uporabnika. Anketiranci to pripisujejo pozitivnim komentarjem, ki jih prejmejo na dotičnem socialnem omrežju. Na vprašanje o tem, ali socialna omrežja pomagajo pri vzdrževanju njihove samopodobe, pa jih je več kot polovica odgovorila, da ne pomagajo. Sicer pa lahko iz njihovih rezultatov razberemo, da se anketiranci bolj strinjajo s tem, da socialna omrežja lahko pripomorejo k vzdrževanju samopodobe, kot da sploh ne pripomorejo.

Pri ugotavljanju povezave med deljenjem vsebin na socialnih omrežjih in samozavestjo posameznika so ugotovili, da imajo dobro samozavest uporabniki, ki na socialnih omrežjih delijo svoje resnične podobe (Mann & Blumberg 2022). Posamezniki z boljšo splošno samopodobo pa imajo tudi boljšo socialno samopodobo (Progar, 2020). Na drugi strani se tako srečamo tudi z drugačnim (slabim) vplivom uporabe socialnih omrežij. Ne gre le za vplive, ki slabijo samopodobo mladostnikov, temveč tudi tiste, ki prekomerno prispevajo k njihovi samopodobi. Uporabniki se naenkrat znajdejo v položaju, ki pripelje do drugih dimenzij skrajnosti uporabe socialnih omrežij. Dober primer navaja avtorica Rajšp (2017), ki v svoji raziskavi opredeljuje povezave med čustveno navezanostjo na uporabo Facebooka, številom prejetih »všečkov« ter komentarjev in posameznimi dimenzijami samopodobe. V raziskavi je sodelovalo 307 srednješolcev drugih, tretjih in četrtih letnikov srednje šole v Sloveniji. Rezultati so pokazali, da na splošno samopodobo statistično pomembno vpliva število »všečkov« in komentarjev. Avtorica je ugotovila, da z naraščanjem števila prijateljev in prejetih povratnih informacij v obliki »všečkov« narašča tudi samopodoba srednješolcev, in sicer na dimenziji zunanjega videza. Tudi avtorji druge raziskave (Ahadzadeh, et al., 2014), izvedene med učenci, ki obiskujejo fakulteto v Iranu, so ugotovili, da so mladostniki, ki uporabljajo socialna omrežja, bolj samozavestni od tistih, ki socialnih omrežij ne uporabljajo. Avtorica Peršič (2015) v svoji raziskavi piše na temo narcisizma. Pravi, da spletna socialna omrežja ob »pravilni« oziroma ne pretirani uporabi, lahko privedejo do narcističnega vedenja, to pa vodi uporabnike do tega, da kažejo pozitivno različico sebe, kar pa dodatno pripomore k boljši samopodobi. Avtorica torej meni, da ni nič narobe s tem, da mladi ljubijo sami sebe. Pravi namreč, da je določena mera »zdravega« narcisizma prisotna v vseh nas in ravno to lahko pozitivno vpliva na vzdrževanje pozitivne samopodobe. Vseeno pa opozarja, da je

potrebno paziti, da ne bi zdrava mera prerasla v resnejšo bolezensko obliko oziroma v narcisizem kot osebnostno motnjo. Socialna omrežja vidi kot neke vrste orodje, s katerim posamezniki lahko razvijajo, vzpostavljajo pozitivno samopodobo. Izpostavlja pa, da gre tu za virtualni svet in da je vseeno potrebno delati na svoji samopodobi tudi v resničnem svetu. Na temo narcisizma pa pišejo tudi avtorji druge, že prej omenjene raziskave (Ahadzadeh, et al., 2014), rezultati njihove raziskave so pokazali, da so uporabniki socialnih omrežij bolj narcistični kot ne uporabniki. V raziskavi poudarjajo, da socialna omrežja ponujajo in zagotavljajo idealno okolje za predstavitev in spodbujanje narcističnega vedenja v komunikaciji in medosebni interakciji. Ugotovili so tudi, da so posamezniki, ki imajo veliko potrebo po občutku pripadnosti, pogosteje uporabniki socialnih omrežij. To kaže na to, da težnja po pripadnosti, ljubezni in biti ljubljen spodbuja ljudi, da komunicirajo in vzdržujejo učinkovito komunikacijo z vključevanjem v spletna mesta socialnih omrežij. Sklepamo lahko torej, da veliko vlogo pri oblikovanju samopodobe igrajo odzivi uporabnikov določenega socialnega omrežja. Bodisi gre za pozitivne ali negativne komentarje ali zgolj število »všečkov«. Vse to pa je moč povezati tudi s količino spletnih prijateljev. Raziskavo na to temo je izvedla avtorica Progar (2020), ki jo je zanimalo, kako število spletnih in ne spletnih prijateljev vpliva na samopodobo učencev. Izvedla je raziskavo med 336 učenci in učenkami osmega in devetega razreda osnovne šole. V raziskavi je sodelovalo malo več kot polovica fantov in malo manj kot polovica deklet, od tega nekaj več kot polovica učencev 8. in nekaj manj kot polovica učencev 9. razreda. Povprečna starost vzorca je bila 14 let. Avtorica je najprej opredelila prisotnost spletnih prijateljev. Spletne prijatelje so imele tri četrtine anketirancev. Učence je nato razvrstila glede na uporabo socialnih omrežij. Učenci so se razvrstili v kategorije glede na omrežja, ki jih uporabljajo za stike s prijatelji. Največ udeležencev (82 %) uporablja Snapchat, sledita Instagram (80 %) in Messenger (60 %), približno polovica učenk in učencev uporablja Viber, manj kot polovica učencev uporablja Facebook in le manjšina jih uporablja WhatsApp. Ta omrežja so nato razvrstili tudi po pogostosti uporabe. Najpogosteje učenke in učenci za stik s prijatelji uporabljajo Snapchat (51 %) in Instagram (23 %). Rezultati so pokazali, da se tako socialna samopodoba kot emocionalna samopodoba ne razlikujeta pomembno glede na obseg Facebook prijateljev. Tudi pri posameznikih, ki imajo večji obseg Instagram prijateljev, se ne razlikujejo dosti pri emocionalni in socialni samopodobi. Glede na rezultate lahko torej sklepamo, da se

učenci, ki imajo malo, srednje ali veliko spletnih prijateljev, med seboj ne razlikujejo pomembno v socialni in emocionalni samopodobi. Glede na obseg ne spletnih prijateljstev pa so se pokazale pomembne razlike med kategorijami obsega socialne samopodobe. Učenci, ki imajo malo ne spletnih prijateljev, imajo pomembno nižjo socialno samopodobo kot tisti, ki imajo malo, srednje ali veliko ne spletnih prijateljev. Mayers, et al. (2011) so ugotavljali vpliv splošnega dobrega počutja, zadovoljstva s samim seboj in socialnega dobrega počutja na samopodobo ameriških adolescentov. V raziskavi je sodelovalo 157 učencev med 9. in 12. razredom osnovne šole. Skoraj polovica anketirancev je bilo ženskega spola. Več kot tretjina anketirancev je bilo starih 16 let. Ugotovili so, da zadovoljstvo s samim seboj oziroma spoprijemanje z lastnim jazom in socialno dobro počutje predstavljata 39 % variance splošne samopodobe adolescentov. Boljšo samopodobo in večjo samozavest so opazili pri posameznikih, ki niso imeli težav s splošnim dobrim počutjem. Večjo socialno samozavest pa so povezali z boljšo splošno samopodobo. Ugotovili so tudi to, da so dekleta (3 %) manj zadovoljna sama s seboj kot fantje (Mayers, et al., 2011).

O slabi samopodobi govorimo, kadar adolescenti na socialnih omrežjih objavljajo vsebine, da bi skozi odzive dobili samopotrditvev (Mann & Blumberg, 2022). Pri adolescentih s slabšimi izvršilnimi funkcijami je opaziti večjo dovzetnost za razvoj tveganega vedenja, tega pa se povezuje tudi s slabšo samopodobo in nižjim samospoštovanjem (Carrier, et al., 2015). Prav tako se lahko pogostejše deljenje slikovnih vsebin na socialnih omrežjih povezuje z večjim nezadovoljstvom z lastno telesno samopodobo (Rounsefell, et al., 2019). Gorenak (2016) v svoji raziskavi ugotavlja, da v kolikor so adolescenti, uporabniki Facebooka, navajali nezadovoljstvo, so izpostavili nezadovoljstvo s svojim zunanjim videzom in težo. Več nezadovoljstva na tem področju se je pokazalo pri ženskem spolu. Omenjena avtorica je izvedla raziskavo na temo Facebooka, ki je bila izpeljana na sedmih osnovnih šolah v Sloveniji. V raziskavi so sodelovali 204 učenci, prevladovali so fantje, ki jih je bilo nekaj več kot pol, deklet je bilo nekoliko manj. Z raziskavo so želeli ugotoviti, kakšno je zadovoljstvo mladih uporabnikov Facebooka. Avtorica je najprej zbrala podatke o učencih, ki uporabljajo Facebook. Izkazalo se je, da ima kar velika večina učenek in učencev ustvarjen profil na Facebooku. Zanimiv je podatek, da med tistimi, ki profila nimajo, prevladuje ženski spol.

Raziskava je pokazala, da so v povprečju mladi uporabniki Facebooka zadovoljni. Zaskrbljujoč pa je podatek, da so tisti uporabniki, ki niso zadovoljni, izpostavili nezadovoljstvo s svojo telesno maso in s svojim zunanjim videzom. Eden izmed glavnih povodov za slabo samopodobo uporabnikov socialnih omrežij je socialna primerjava. Mann in Blumberg (2022) v svoji raziskavi opozarjata na družbeno in socialno primerjavo na socialnih omrežjih. Ugotovila sta namreč, da se zaradi velike primerjave in visokih standardov adolescenti z nizko samopodobo poslužujejo objave lažne identitete. V raziskavi, ki sta jo izvedla, je sodelovalo 152 adolescentov med 11. in 18. letom starosti. Od tega je bilo več kot polovica deklet. Z raziskavo so želeli ugotoviti vpliv pogoste uporabe socialnih omrežij na samopodobo in samospoštovanje adolescentov. Rezultati so pokazali, da največje breme predstavlja možnost, da se mladostniki konstantno primerjajo med seboj, in visoki standardi, ki negativno vplivajo na samozavest uporabnika. Temu se pridružuje tudi avtorica Pust (2020), ki v svoji raziskavi prav tako izpostavlja negativne vplive socialne primerjave na posameznikovo samozavest. Med pregledom rezultatov njene raziskave je namreč veliko učenk izpostavilo, da je med njimi prisotnega preveč primerjanja, kar negativno vpliva na njihov odnos do samega sebe. Učenke so izpostavile tudi neresnične in popravljene fotografije različnih modelov, ki so zavajajoče. Velika večina namreč ne pomisli na to, da so fotografije neresnične in se ob takih fotografijah sprašuje, zakaj tudi sam ne izgleda tako, kar pa je povod za slabo samopodobo. S strani socialnih omrežij na uporabnike preži velik pritisk, saj ti zagovarjajo visoke standarde vitkih in mišičastih teles, kar na primer ugotavljajo Roberts, et al., (2022), ki so v svoji raziskavi med 543 učenkami srednje šole ugotovili, da se pritisk s strani socialnih omrežij kaže predvsem v zagovarjanju mišičastega in vitkega telesa kot idealne telesne podobe. Rezultati so pokazali, da večji, kot je pritisk s strani socialnih omrežij, slabša je telesna samopodoba posameznika. Gre za velik problem, ki predstavlja slab vpliv na samopodobo adolescentov. Sovrstniki se med seboj primerjajo, za merilo pa uporabljajo zelo visoke standarde.

Vrhovac (2019) je v svoji raziskavi, ki je bila opravljena med 92 anketiranci, uporabniki socialnega omrežja Instagrama, ugotovila, da pri posameznikih s slabo samopodobo večje število »všečkov« in komentarjev ne pripomore k ohranjanju pozitivne telesne samopodobe. V isti raziskavi so tudi potrdili, da ima Instagram zaradi izkrivljene realne

slike o telesni podobi, negativen vpliv na samopodobo mladostnikov. Glede na dobljene rezultate raziskave je moč sklepati, da družbeno omrežje Instagram navsezadnje negativno vpliva na telesno samopodobo mladostnikov. Ne le Instagram, temveč družbena omrežja na sploh, ponujajo uporabnikom možnost samopredstavitve. Gre torej za prostor, kjer si posamezniki lahko (nevede) izoblikujejo samopodobo. Več težav s sprejemanjem samega sebe, dobro telesno samopodobo in splošno samozavestjo se je pri več raziskavah izkazalo pripisati ženskemu spolu (Mayers, et al., 2011; Gorenak, 2016; Pust, 2020). Avtorica Gorenak (2016) je v svoji raziskavi ugotovila, da so dečki veliko bolj zadovoljni s svojim zunanjim videzom in telesno maso kot deklice. Enako velja za njihovo počutje in zadovoljstvo z življenjem nasploh. Mladostniki se sicer zavedajo negativnih vplivov socialnih omrežij, vendar zaradi socialne primerjave med vrstniki velikokrat priredijo ali celo v celoti spremenijo svoj izgled (Rounsefell, et al., 2019). Zaradi priljubljenosti primerjave in visokih standardov se mladostniki pogosto poslužujejo oblikovanja lažne identitete (Mann & Blumberg, 2022). V raziskavi, ki jo je opravila avtorica Pust (2020), je sodelovalo 112 osnovnošolcev med 11. in 14. letom starosti. Učenci so ob vprašanju o negativnih vplivih uporabe socialnih omrežij kot prve izpostavili zavajajoče in nepreverjene informacije. Učenke pa so najprej izpostavile preveč primerjanja in negativno socialno primerjavo, predvsem z neresničnimi in popravljenimi fotografijami. Učenke menijo, da to negativno vpliva na njihov odnos do samega sebe.

Drugo kategorijo smo poimenovali »posledice pretirane uporabe socialnih omrežij«. V tej kategoriji je govora predvsem o nizki samozavesti in tveganem vedenju, ki ga opisujejo nekateri že prej omenjeni avtorji (Carrier, et al., 2015; Mann & Blumberg, 2022). Večja, kot je uporaba socialnih omrežij, bolj se uporabniki primerjajo z ostalimi uporabniki, ugotavljata Mann & Blumberg (2022), ki sta v svoji raziskavi želela ugotoviti, kako pogosta uporaba socialnih omrežij in družbena primerjava na socialnih omrežjih vplivata na samopodobo in samospoštovanje adolescentov. Tudi rezultati (Rounsefell, et al., 2019) so pokazali, da uporaba socialnih medijev spodbudi primerjavo med uporabniki le teh, kar pa poveča določena občutja glede posameznikovega telesa. Poleg zgoraj opisanih posledic uporabe socialnih omrežij na samopodobo uporabnika pa se posledice lahko kažejo tudi kot motnje hranjenja (Frieiro, et al., 2022) in motnje

duševnega zdravja (Nesi, 2020). O motnjah hranjenja pišejo avtorji španske raziskave (Frieiro, etal., 2022), ki so z raziskavo ugotovili, da povečana uporaba socialnih omrežij pri adolescentih poveča tveganje za nastanek tveganih vedenj v povezavi s prehranjevanjem. Izpostavljajo tudi to, da so adolescenti, ki pogosteje uporabljajo socialna omrežja, bolj podvrženi posluževanju različnih diet. Velik problem predstavljajo tudi motnje spanja, saj je spanec ključnega pomena za ohranjanje telesne in duševne blaginje adolescenta. Nesi (2020) izpostavlja, da pogosta raba socialnih omrežij poslabša stanje duševnega zdravja adolescentov, kar pripisuje pomankanju spanca oziroma spremenjenemu ritmu spanca zaradi pretirane uporabe socialnih omrežij.

Tretjo kategorijo smo poimenovali »lastnosti socialnih omrežij«. To kategorijo smo oblikovali iz dveh podkategorij, in sicer »prednosti socialnih omrežij« in »slabosti socialnih omrežij«. Ena izmed prednosti socialnih omrežij je možnost komentiranja in deljenja »všečkov«. Peršič (2015) je s svojo raziskavo ugotovila, da pozitivni komentarji in »všečki« pripomorejo k ohranjanju uporabnikove samopodobe. Temu se pridružuje tudi Rajšp (2017), ki je v svoji raziskavi ugotovila, da se število prijateljev in komentarjev ter »všečkov«, pozitivno povezujejo z eno izmed dimenzij samopodobe in so pomemben napovednik splošne samopodobe uporabnika. Nesi (2020) socialna omrežja vidi kot vir promocije duševnega zdravja za adolescente. Pravi, da so na socialnih omrežjih že sedaj na voljo koristne vsebine, ki uporabniku lahko pomagajo. Omenja tudi razvedrilne vsebine in povezovanje adolescentov s posamezniki, ki imajo enake ali podobne težave kot oni. Pust (2020) meni, da spletna omrežja mladim omogočajo fleksibilnost zaradi možnost različne vrste komunikacije od medosebne do zasebne in širše komunikacije. Slabosti socialnih omrežij, ki imajo negativne posledice za uporabnike, je precej. Toliko bolj dovzetni za te slabosti pa so ravno adolescenti, ki so v tem obdobju zelo občutljivi na vse vplive iz okolja, to poudarja tudi Vrhovac (2019), ki opozarja, da socialna omrežja sicer imajo starostno omejitev (14 let), vendar kljub temu do omrežji lahko dostopajo tudi mlajši uporabniki, ki te meje ne upoštevajo. Mlajši otroci pa imajo več težav pri vzpostavljanju kritičnosti do spletnih vsebin in tudi manj samonadzora. Ravno zaradi tega so mlajši uporabniki bolj izpostavljeni samovrednotenju na podlagi primerjanja z drugimi uporabniki socialnih omrežji. Tudi Rajšp (2017) izpostavlja, da so predvsem mladi in mlajši uporabniki spletnih socialnih omrežji preveč zaupljivi oziroma naivni in da mnogi



zaupajo popolnim neznancem. Avtorica to pripisuje premalo življenjskim izkušnjam in ne zavedanju realne slike sveta, ki jih obdaja. V raziskavi Gorenak (2016) je razvidno, da mladi, ki uporabljajo Facebook, izpostavljajo predvsem nezadovoljstvo s svojim zunanjim videzom in telesno maso. Razbrati je predvsem naslednje problematike (pretirane) uporabe socialnih omrežij: tveganje za nastanek motenj hranjenja (Frieiro, et al., 2022), problematiko visokih standardov in socialne primerjave ter objavo prirejenih, lažnih fotografij in celo identitet (Rounsefell, et al., 2019; Pust, 2020; Mann & Blumberg, 2022; Roberts, et al., 2022), pomankanje spanja in tveganje za nastanek duševnih motenj (Nesi, 2020; Winstone, et al., 2022) in velikega pritiska s strani socialnih medijev (Roberts, et al., 2022).

Znotraj podkategorije slabosti socialnih omrežij še posebej izstopa zelo pomembno področje, ki je povezano z uporabo socialnih omrežij in ki ima veliko vlogo pri oblikovanju samopodobe adolescenta, to je duševno zdravje. Winstone, et al., (2022) so v Veliki Britaniji izvedli raziskavo na temo vpliva socialnih omrežij na duševno zdravje adolescentov. Anketirali so 2549 učencev med 13. in 14. letom starosti. Najprej so učence kategorizirali glede na pogostost in namen uporabe socialnih omrežij. Razvrstili so jih v štiri skupine, in sicer: pogosti uporabniki, to so uporabniki, ki zelo pogosto uporabljajo socialna omrežja za namene komuniciranja, pošiljanja sporočil, objavljanja slik, iskanja informacij in deljenja vsebin; zmerni uporabniki so tisti, ki pogosto uporabljajo socialna omrežja za izmenjavo sporočil, iskanje informacij in le minimalno za deljenje vsebin; opazovalci so tisti, ki občasno uporabljajo socialna omrežja za namene komuniciranja in iskanja informacij; in minimalni uporabniki, tisti, ki sploh ne uporabljajo socialnih omrežij ali pa jih uporabljajo zelo redko le za namene komuniciranja in iskanja informacij. V prvo skupino, pogosti uporabniki, se je zvrstila približno polovica učencev; v drugo skupino, zmerni uporabniki, se je zvrstila tretjina uporabnikov; v tretjo skupino, opazovalci, se je zvrstila manjšina in v četrto kategorijo se je le 6,5 % učencev. Glede na pogostost uporabe so avtorji želeli ugotoviti vplive socialnih omrežij na nekatera področja duševnega zdravja. Opredelili so štiri področja in sicer depresijo, tesnobo, splošno slabo počutje in samopoškodovanje. Izkazalo se je, da imajo pripadniki tretje skupine, opazovalci, (tisti adolescenti, ki se manj poslužujejo rabe socialnih omrežij), večje tveganje za samopoškodovanje, depresijo in tesnobo, od tistih, od tistih, ki se redno

poslužujejo rabe socialnih omrežji, pripadniki skupine ena in dve (Winstone, et al., 2022). Tudi avtorica Nesi (2020) je raziskovala vpliv socialnih medijev na duševno zdravje mladih. Izpostavlja zelo pomemben dejavnik za razvoj ali poslabšanje duševnih motenj, ki ga ogroža raba socialnih medijev. Izpostavlja spanec, ki ima veliko vlogo pri vzdrževanju in vzpostavljanju tako telesne kot duševne blaginje. Mladi, ki uporabljajo socialne medije, imajo porušen spalni ritual. Velika večina uporabnikov pred spanjem preveri stanje na določenih socialnih omrežjih, nekateri pa celo nekajkrat na noč preverijo stanje na socialnem omrežju. Navkljub vsem slabim vplivom socialnih medijev avtorica pravi, da le ti prinašajo vedno več koristnih priložnosti in izhodišč za mlade. Konkretno v povezavi z duševnim zdravjem so že v tem času na voljo številne aplikacije za spremljanje posameznikovega duševnega zdravja. Na voljo pa je tudi kar nekaj razvedrilnih vsebin in portalov, kjer lahko mladi poiščejo verodostojne informacije ter se povežejo z mladostniki, ki se srečujejo s podobnimi ali enakimi težavami.

V Španiji je raziskovalce (Frieiro, et al., 2022) zanimalo, ali obstaja povezava med uporabo socialnih omrežij in tveganjem za nastanek motenj hranjenja. Izvedli so raziskavo, v kateri je sodelovalo 712 učencev, starih med 12 in 18 let. Ugotovili so, da bolj kot je pogosta raba socialnih omrežij, večje je tveganje za nastanek motenj hranjenja. Same rabe socialnih omrežij sicer ni mogoče neposredno povezati s težavami s prenejanjem ali bulimijo, vplivajo pa na težave s prehranjevalnimi navadami in uporabo različnih diet. Med drugim so raziskali tudi povezave med samozavestjo in uporabo socialnih omrežij v povezavi z razvojem motenj hranjenja. Večje tveganje za razvoj motenj hranjenja se je pokazalo pri posameznikih s slabšo samopodobo. Pri teh adolescentih se je pokazalo tudi več tveganega vedenja v povezavi z različnimi dietami, izpostavili so težave s prenejanjem in bulimijo. Kar se tiče uporabe socialnih medijev in motenj hranjenja, pa se je izkazalo, da večja, kot je socializacija na socialnih omrežjih, več je prisotnosti simptomov motenj hranjenja. Pri adolescentih, ki uporabljajo socialna omrežja, se tudi bolj pogosto pojavijo problematična vedenja v povezavi z različnimi dietami, kot pri tistih, ki socialnih omrežij ne uporabljajo.

Zanimivo raziskavo so izvedli tudi raziskovalci v Los Angelesu. Zanimalo jih je, kakšna je povezava med slabimi izvršilnimi funkcijami adolescentov in njihovo samopodobo v

povezavi z razvojem tveganih vedenj na socialnih omrežjih. Izkazalo se je, da imajo posamezniki s slabšimi izvršilnimi funkcijami, torej tisti, ki so navedli, da imajo težave s koncentracijo, zbranostjo in načrtovanjem, slabšo samopodobo in tudi večje tveganje za razvoj tveganih vedenj na socialnih omrežjih. Samih izvršilnih funkcij ni moč povezati s starostjo posameznika, od tega so neodvisne. Izkazalo pa se je, da je pri starejši populaciji prisotnega manj tvegane vedenja kot pri mlajših. To gre pripisati izkušnjam starejših uporabnikov (Carrier, et al., 2015).

Glede na dobljene rezultate lahko sklepamo, da so mladi precej obremenjeni z uporabo socialnih omrežij. Kljub temu da je o tej temi dosti govora, bi se morali zavzemati za še večjo ozaveščenost mladih in za bolj celosten pristop pri prikazovanju in razlaganju problematike. Preveč je posploševanja in premalo razglabljanja o stvareh, ki se skrivajo v ozadju. Večji poudarek bi morali dati na ozaveščanje glede resničnosti objav na socialnih omrežjih, mnoge objave so sponzorirane, veliko je uporabe t. i. filtrov in fotografije so pogosto estetsko prilagojene. Pomembno je tudi ozaveščanje glede sovražnega govora in negativnih komentarjev. S celostnim pristopom bi morda uspeli več mladim pomagati prepoznati znake negativnih vplivov rabe socialnih omrežij, ki prežijo na njihovo samopodobo.

### 2.5.1 Omejitve raziskave

V diplomskem delu smo se osredotočili na iskanje literature v povezavi z vlogo socialnih medijev pri oblikovanju samopodobe adolescentov. Naleteli smo na kar nekaj tujih virov, ki so vsebovali določene besedne zveze, ki se jih ni dalo dobesedno prevesti v slovenščino. Kar nekaj virov je imelo nejasno opisan povzetek, zaradi česar smo imeli težave pri njihovem vključevanju v raziskavo. Večina raziskav je bila izvedenih v tujini, kjer je posledica drugačnega okolja tudi drugačna kultura in drugačno vrednotenje posameznih aspektov življenja. Nekateri viri, ki so se zdeli zelo ustrezni, niso bili prosto dostopni, zato ne moramo vedeti, ali bi dobili drugačne ali celo boljše informacije, v kolikor bi lahko dostopali do plačljivih virov.

### 2.5.2 Doprinos za prakso in priložnosti za nadaljnje raziskovalno delo

Diplomsko delo je pomemben opomnik tako adolescentom kot tudi posameznikom, ki so v stiku z adolescenti (učitelji, medicinsko osebje, starši ...), da se zavedajo negativnih in tudi nekaterih pozitivnih lastnosti uporabe socialnih omrežij, ki imajo pomembno vlogo pri oblikovanju samopodobe adolescenta. Ne le da se zavedajo, temveč da znajo opolnomočiti sebe in druge na tem področju. V nadaljnjem raziskovanju bi morali bolj razdelati posamezne elemente samopodobe in ugotoviti, kateri je tisti najbolj kritičen element, ki predstavlja največje tveganje za adolescenta. Prav tako bi bilo potrebno bolj raziskati morebitne pozitivne učinke uporabe socialnih omrežij na samopodobo adolescentov in ugotoviti, ali imajo ti zares v celoti dober vpliv. Ugotoviti bi bilo potrebno, kje je zdrava mera nekaterih pozitivnih učinkov in kako ti vplivajo na posameznikovo telesno in duševno zdravje.

### 3 ZAKLJUČEK

Socialna omrežja dandanes predstavljajo velik del našega vsakdana, z leti pa se bo njihova raba le še povečala. Ravno zaradi tega je zelo pomembno, da se zavedamo vseh posledic, ki jih s seboj prinese raba socialnih omrežij. Še toliko več pozornosti moramo posvetiti adolescentom, ki so občutljiva skupina, ko pride do rabe socialnih omrežij. Izkazalo se je namreč, da večini adolescentov, predvsem dekletom, veliko pomeni dober zunanji videz in mnenje vrstnikov. Ugotovili smo, da se na socialnih omrežjih pojavlja veliko lažnih in prirejenih vsebin, ki prikazujejo izkrivljeno realnost. Nemogoče je, da bi posameznik dosegel tako visok ideal, ki v resničnem svetu sploh ne obstaja. Uporabniki, predvsem adolescenti, si ravno zaradi tovrstnih informacij velikokrat ustvarijo napačna merila in vrednote, ki jih posledično pripeljejo do slabe samopodobe. Adolescent se hitro znajde v uživanju v tekmovalnosti in primerjanju, kar pa lahko pripelje do drugačne skrajnosti, do obsedenosti z izgledom, do narcisizma. Tudi v tem oziru lahko adolescent razvije napačne vzorce vedenja in s tem škoduje sebi in svojemu zdravju. Pretirana raba socialnih omrežij se lahko celo razvije v odvisnost. Slaba samopodoba adolescentov lahko predstavlja večje tveganje za nastanek tveganih vedenj, za spremenjen odnos do sebe in posredno vpliva tudi na duševno in telesno zdravje posameznika. Vsebina je zelo aktualna in ponuja veliko možnosti za nadaljnje raziskovanje, predvsem bi bilo dobro raziskati ozaveščenost adolescentov o vlogi socialnih omrežij pri oblikovanju samopodobe in vplive socialnih omrežij na njihovo telesno in duševno zdravje.

## 4 LITERATURA

Ahadzadeh, A., Hossein, E., Khong, K.W., Sharif, S., Wei, K., 2014. Narcissism, Self-esteem, Communication Apprehension, and Need for Affiliation: Difference between Social Networking Site Users and Non-users. *Business Review*, 4(2), pp. 135-146. 10.7603/s40932-014-0002-z.

Carrier, L.M., Black, V., Vasquez, L., Miller, A.D. & Rosen, L.D., 2015. Executive Function in Risky Online Behaviors by Adolescents and Young Adults. Rosen, L.D., Cheever, N.A. and Carrier, L.M., eds. *In The Wiley Handbook of Psychology, Technology, and Society*, pp. 117-141. 10.7603/s40932-014-0002-z.

Frieiro, P., González-Rodríguez, R. & Domínguez-Alonso, J., 2022. Self-esteem and socialisation in social networks as determinants in adolescents' eating disorders. *Health & Social Care in the Community*, 00, pp. 1-9. 10.7603/s40932-014-0002-z43.

Gorenak, D., 2016. *Facebook in zadovoljstvo mladostnikov: magistrsko delo*. Maribor: Univerza v Mariboru, Filozofska fakulteta.

Grilj, N., 2021. *Idealizirana samopredstavitev na socialnih omrežjih: magistrsko delo*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo.

Hawi, N.S. & Samaha, M., 2016. The Relations Among Social Media Addiction, Self-Esteem and Life Satisfaction in University Students. *Social Science Computer Review*, 35(5), pp. 576-586. 10.1177%2F0894439316660340.

Jevšnik, M., 2014. *Mladostniki in njihova samopodoba: diplomsko delo*. Maribor: Univerza v Mariboru, Fakulteta za zdravstvene vede.

Mann, R.B. & Blumberg, F., 2022. Adolescents and social media: The effects of frequency of use, self-presentation, social comparison, and self esteem on possible self imagery, *Acta Psychologica*, (228), pp. 1-7. 10.1016/j.actpsy.2022.103629.

Marwick, A.E. & Boyd, D., 2014. Networked privacy: How teenagers negotiate context in social media. *New Media & Society*, 16(7), pp. 1051-1067. 10.1177/1461444814543995.

Mirt, M., 2021. *Socialna omrežja in konstrukcija identitete med mladimi: diplomsko delo*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo.

Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J. & Altman, D.G., 2010. *Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement*. *International Journal of Surgery*, 8(5), pp. 336-341. [online] Available at: <http://www.prisma-statement.org/> [Accessed 9 February 2022].

Myers, J.E., Willse, J.T. & Villalba, J.A., 2011. Promoting Self-Esteem in Adolescents: The Influence of Wellness Factors. *Journal of Counseling & Development*, 89(1), pp. 28-36. 10.1002/j.1556-6678.2011.tb00058.x.

Nesi, J., 2020. The Impact of Social Media on Youth Mental Health: Challenges and Opportunities. *North Carolina Medical Journal*, 81(2), pp. 116-121. 10.18043/ncm.81.2.116.

Orth, U. & Robins, R.W., 2014. The Development of Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), pp. 381-387. 10.1177/0963721414547414.

Peršič, T., 2015. *Vpliv spletnih socialnih omrežij na samopodobo mladih – spletna socialna omrežja in vse bolj narcisistično vedenje »net generacije«: magistrsko delo*. Nova Gorica: Fakulteta za uporabne družbene študije v Novi Gorici.

Polit, D.F. & Beck, T.C., 2018. *Essentials of Nursing Research: Appraising Evidence for Nursing Practice*. 9th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. [pdf] Available at: [http://opac.fkik.uin-alauddin.ac.id/repository/Denise\\_F.\\_Polit\\_Essentials\\_of\\_Nursing\\_Research\\_Appraising](http://opac.fkik.uin-alauddin.ac.id/repository/Denise_F._Polit_Essentials_of_Nursing_Research_Appraising)

\_Evidence\_for\_Nursing\_Practice\_Essentials\_of\_Nursing\_Research\_Polit\_\_\_\_2009.pdf  
[Accessed 9 February 2022].

Progar, N., 2020. *Spletno in nespletno prijateljstvo učencev v povezavi z njihovo sprejetostjo v razredu in samopodobo: magistrsko delo*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.

Pust, T., 2020. *Spletna družbena omrežja v vsakdanjem življenju mladih: magistrsko delo*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Rajšp, S., 2017. *Odnos med različnimi vidiki uporabe Facebooka in samopodobo pri srednješolcih: magistrsko delo*. Maribor: Univerza v Mariboru, Filozofska fakulteta.

Reid Chassiakos, Y.L., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M.A., Cross, C., Hill, D., Ameenuddin, N., Hutchinson, J., Levine, A., Boyd, R., Mendelson, R., Swanson, W.S., 2016. Children and Adolescents and Digital Media. *Pediatrics*, 138(5), p. 2. 10.1542/peds.2016-2593.

Roberts, R.S., Maheux, A.J., Maheux A.J., Hunt, R.A., Ladd, B.A., Choukas-Bradley, S., 2022. Incorporating social media and muscular ideal internalization into the tripartite influence model of body image: Towards a modern understanding of adolescent girls' body dissatisfaction. *Body Image*, 41(1), pp. 239-247. 10.1016/j.bodyim.2022.03.002.

Rounsefell, K., Gibson, S., McLean, S., Blair, M., Molenaar, A., Brennan, L., Truby, H., McCaffrey, T.A., 2020. Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review. *Nutrition & Dietetics*, 77(1), pp. 19-40. 10.1111/1747-0080.12581.

Royal society for public health, 2017. *Status of Mind: Social media and young people's mental health*. [pdf] Available at: [https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/5346\\_d\\_RSPH-](https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/5346_d_RSPH-)



YHM%20Social%20Media%20&%20Mental%20Health%20Report.pdf [Accessed 9 February 2022].

Sawyer, S.M., Azzopardi, P.S., Wickremarathne, D., & Patton, G.C., 2018. The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(3), pp. 223-228. 10.1016/S2352-4642(18)30022-1.

Schurgin, G. & Clarke-Pearson, K., 2011. Clinical Report-The Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families. *Pediatrics*, 127(4), pp. 800-804. 10.1542/peds.2011-0054.

Statista Research Department, 2022. [online] Available at: <https://www.statista.com/topics/1164/social-networks/#dossierKeyfigures> [Accessed 9 February 2022].

Sušnik, M., 2013. *Instagram kot ideološki aparat: diplomsko delo*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.

Verhaegeh, P., 2016. *Identiteta*. Mengeš: Založba Ciceron.

Vogrinc, J., 2008. *Kvalitativno raziskovanje na pedagoškem področju*. [pdf] Available at: <http://pefprints.pef.uni-lj.si/179/1/Vogrinc1.pdf> [Accessed 9 February 2022].

Vrhovac, D., 2019. *Vpliv Instagrama na telesno samopodobo mladostnikov: magistrsko delo*. Maribor: Univerza v Mariboru, Filozofska fakulteta.

Winstone, L., Mars, B., Haworth, C.M.A., Heron, J. & Kidger, J., 2022. Adolescent social media user types and their mental health and well-being: Results from a longitudinal survey of 13–14-year-olds in the United Kingdom. *JCPP Advances*, 2(2), pp. 1-9. 10.110.1111/1747-0080.12581.002/jcv2.12071.

Woods, H.C. & Scott, H., 2016. *#Sleepyteens*: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51(1), pp. 41-49. 10.1016/j.adolescence.2016.05.008.

Žibret, S., 2011. *Vpliv samopodobe na osebnost in učno uspešnost učenca*. Nova Gorica: Založba EDUCA.