



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

Diplomsko delo
visokošolskega strokovnega študijskega programa prve stopnje
ZDRAVSTVENA NEGA

**POSLEDICE UPORABE SOCIALNIH
OMREŽIJ PRI MLADOSTNIKI – PREGLED
LITERATURE**

**THE CONSEQUENCES OF SOCIAL MEDIA
USE IN ADOLESCENTS – A LITERATURE
REVIEW**

Mentor: doc. dr. Branko Bregar
Somentor: Urban Bole, asist.

Kandidat: Nejc Arhar

Jesenice, junij, 2026

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem mentorju doc. dr. Branku Bregarju in somentorju Urbanu Boletu, asist., za hitro odzivnost, potrpežljivost ter strokovno usmerjanje pri pripravi in izdelavi diplomskega dela.

Zahvaljujem se tudi doc. dr. Maji Sočan za recenzijo diplomskega dela ter lektorici Eriki Kum, mag. prof. slov., za lektoriranje.

Posebna zahvala gre mojim staršem za vso moralno in finančno podporo, potrpežljivost ter spodbudo skozi celoten čas študija.

POVZETEK

Teoretična izhodišča: Uporaba socialnih omrežij je v sodobni družbi vse bolj razširjena in postaja del vsakdanjega življenja, zlasti med mladostniki. Zato je pomembno prepoznati pozitivne in negativne posledice njihove uporabe, s poudarkom na tveganjih, povezanih s prekomerno ali problematično rabo. Namen pregleda literature je predstaviti ugotovitve raziskav o vplivu socialnih omrežij na mladostnike.

Cilj: Cilj diplomskega dela je analizirati in povzeti ugotovitve obstoječe literature o posledicah uporabe socialnih omrežij pri mladostnikih.

Metoda: Diplomsko delo temelji na sistematičnem pregledu literature v skladu s smernicami PRISMA-ScR. Sistematično iskanje znanstvenih virov je potekalo v podatkovnih bazah ProQuest Dissertations & Theses Global, SpringerLink, Wiley in PubMed z uporabo ključnih besed »adolescents«, »social media« in »consequences«. Vključene so bile publikacije v angleškem jeziku, objavljene med letoma 2020 in 2025, ki so bile dostopne v polnem besedilu. Postopek izbora virov je bil prikazan s pomočjo PRISMA diagrama. Podatki so bili zbrani v standardizirani tabeli in analizirani s tematsko analizo.

Rezultati: V pregled je bilo vključenih 22 virov. Opredeljene so bile tri glavne teme: psihološke posledice, socialne in funkcionalne posledice ter vpliv na telesno zdravje in življenjski slog. Ugotovitve kažejo, da problematična raba socialnih omrežij pri mladostnikih pomembno vpliva na duševno zdravje, socialno delovanje in življenjski slog. Prisotne so vrzeli v razumevanju dolgoročnih učinkov ter pomanjkanje enotnih pristopov k prepoznavanju in obravnavi zasvojenosti s socialnimi omrežji.

Razprava: Problematična uporaba socialnih omrežij pri mladostnikih povzroča psihološke, socialne, funkcionalne in telesne posledice. Pojavljajo se depresija, anksioznost, osamljenost ter nizka samopodoba. Na socialnem področju se kažejo slabši odnosi, izolacija, agresivno vedenje in večja dovzetnost za tvegana vedenja. Prisotni so tudi vplivi na življenjski slog, kot sta slabši spanec in manj telesne aktivnosti. Ugotovitve poudarjajo pomen preventive, ozaveščanja in nadaljnjih raziskav.

Ključne besede: problematična raba, zasvojenost, duševno zdravje, vedenjski vzorci, življenjski slog

SUMMARY

Theoretical background: The use of social media has become increasingly widespread in modern society and is becoming an integral part of everyday life, especially among adolescents. Therefore, it is important to recognize both the positive and negative consequences of social media use, with particular emphasis on the risks associated with excessive or problematic use. The purpose of the literature review was to present research findings on the impact of social media on adolescents.

Aim: The aim of this bachelor's thesis was to analyze and summarize the findings of existing literature on the consequences of social media use among adolescents.

Method: The bachelor's thesis is based on a systematic literature review conducted in accordance with the PRISMA-ScR guidelines. A systematic search of scientific literature was carried out in the databases ProQuest Dissertations & Theses Global, SpringerLink, Wiley, and PubMed using the keywords "adolescents," "social media," and "consequences." Publications in English published between 2020 and 2025 and available in full text were included. The source selection process was presented using a PRISMA flow diagram. Data were collected in a standardized table and analyzed using thematic analysis.

Results: A total of 22 sources were included in the review. Three main themes were identified: psychological consequences, social and functional consequences, and the impact on physical health and lifestyle. The findings indicate that problematic social media use among adolescents significantly affects mental health, social functioning, and lifestyle. Gaps remain in understanding the long-term effects, as well as in establishing consistent approaches to the identification and treatment of social media addiction.

Discussion: Problematic social media use among adolescents leads to psychological, social, functional, and physical consequences. Depression, anxiety, loneliness, and low self-esteem were identified as common psychological outcomes. In the social domain, poorer interpersonal relationships, isolation, aggressive behavior, and increased susceptibility to risky behaviors were observed. Effects on lifestyle, such as poorer sleep quality and reduced physical activity, were also identified. The findings highlight the importance of prevention, awareness-raising, and further research.

Keywords: problematic use, addiction, mental health, behavioral patterns, lifestyle

KAZALO

1 UVOD	1
2 EMPIRIČNI DEL	5
2.1 NAMEN IN CILJI RAZISKOVANJA	5
2.2 RAZISKOVALNO VPRAŠANJE	5
2.3 RAZISKOVALNA METODOLOGIJA	5
2.3.1 Metode pregleda literature.....	5
2.3.2 Strategija pregleda zadetkov	6
2.3.3 Opis obdelave podatkov pregleda literature.....	7
2.3.4 Ocena kakovosti pregleda literature	7
2.4 REZULTATI	9
2.4.1 PRISMA diagram	9
2.4.2 Prikaz rezultatov po kodah in kategorijah	11
2.5 RAZPRAVA.....	19
2.5.1 Omejitve raziskave	25
2.5.2 Doprinos za stroko ter priložnosti za nadaljnje raziskovalno delo.....	25
3 ZAKLJUČEK	27
4 LITERATURA	28

KAZALO SLIK

Slika 1: Hierarhija dokazov v znanstveno raziskovalnem delu.....	8
Slika 2: PRISMA diagram.....	10

KAZALO TABEL

Tabela 1: Rezultati pregleda literature.....	7
Tabela 2: Tabelarični prikaz rezultatov	11
Tabela 3: Razporeditev kod po kategorijah.....	19

SEZNAM KRAJŠAV

ADHD	Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder
FOMO	Fear Of Missing Out
NIJZ	Nacionalni inštitut za javno zdravje

1 UVOD

Adolescenca predstavlja razvojno obdobje, za katerega so značilne intenzivne biološke, psihološke in socialne spremembe. V tem času prihaja do pomembnih nevroloških procesov, zlasti v predelih možganov, ki so odgovorni za uravnavanje čustev, impulzivnost in sprejemanje odločitev. Razvoj možganov poteka neenakomerno, saj se limbični sistem, povezan s čustvi in nagrajevanjem, razvije hitreje kot prefrontalni korteks, ki je odgovoren za samokontrolo, načrtovanje in presojo posledic. Posledično so mladostniki bolj nagnjeni k impulzivnemu vedenju, iskanju novih izkušenj ter intenzivnejšemu čustvenemu doživljanju. Hkrati se soočajo z oblikovanjem lastne identitete, večjo občutljivostjo na socialne vplive ter razmišljanjem o prihodnosti (Conte, et al., 2025). Zaradi teh razvojnih značilnosti velja adolescenca za posebej ranljivo obdobje z vidika duševnega zdravja. Mladostniki so v tem času čustveno bolj odzivni, hkrati pa imajo še nepopolno razvite sposobnosti uravnavanja čustev, kar pomeni, da se težje učinkovito spoprijemajo s stresom, frustracijo in socialnimi pritiski. Pomembno vlogo ima socialno okolje, zlasti vrstniki, ki postanejo ključni referenčni okvir za oblikovanje samopodobe, vedenja in občutka pripadnosti. Povečana potreba po sprejetosti in potrditvi lahko vodi v večjo dovzetnost za socialne primerjave in zunanje vplive, kar dodatno povečuje tveganje za razvoj tveganih vedenj (Myruski, et al., 2024).

V sodobni družbi na razvoj mladostnikov pomembno vpliva tudi digitalno okolje, ki postaja osrednji prostor njihovega vsakdanjega delovanja. Digitalizacija in razvoj ekonomije pozornosti ustvarjata okolje, ki spodbuja stalno prisotnost posameznika v digitalnem prostoru. Socialna omrežja in mobilne aplikacije so zasnovane tako, da povečujejo svojo privlačnost in spodbujajo dolgotrajno uporabo, saj temeljijo na mehanizmih nagrajevanja, kot so takojšnje povratne informacije, socialna validacija ter sproščanje dopamina v možganih. Posledično mladostniki vse več komunicirajo preko spleta in pogosto uporabljajo pametne telefone tudi v času neposrednih socialnih interakcij. Raziskave kažejo, da že sama prisotnost telefona zmanjšuje osredotočenost in kakovost socialnih stikov, medtem ko njegova odsotnost lahko povzroči nelagodje in slabše razpoloženje (Abi-Jaoude, et al., 2020). Razumevanje vplivov digitalnega okolja zahteva širši vpogled v koncept zasvojenosti. Zasvojenost se opredeljuje kot kronična,

ponavljajoča se, vendar obvladljiva biopsihosocialna motnja možganov, ki nastane kot posledica prepleta bioloških, psiholoških in socialnih dejavnikov ter vključuje trajnejše spremembe v možganskih omrežjih, povezanih z nagrajevanjem, motivacijo in nadzorom vedenja. Klinično se kaže kot izguba nadzora nad vedenjem, vztrajanje kljub škodljivim posledicam ter povečano tveganje za ponovitve (Compton, et al., 2022).

Zasvojenosti delimo na kemične in nekemične oziroma vedenjske zasvojenosti. Kemične zasvojenosti vključujejo uporabo psihoaktivnih snovi, pri katerih se razvijeta tako psihična kot fizična odvisnost, kar pomeni, da organizem postane fiziološko prilagojen na prisotnost substance, ob njenem prenehanju pa se pojavijo odtegnitveni simptomi (Volkow, et al., 2016; Zou, et al., 2017). V sodobnem času pa vse več raziskovalne pozornosti usmerjamo v vedenjske zasvojenosti, ki se kažejo kot kompulzivna, ponavljajoča se vedenja brez vnosa psihoaktivnih snovi. Ta vključujejo širok spekter vedenj, kot so uporaba socialnih omrežij, interneta, iger na srečo, videoiger, uporaba pametnega telefona, spletno nakupovanje, delo, telesna vadba, prehranjevanje ter spolno vedenje (Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ), 2018; Brand, et al., 2019). Vedenjske zasvojenosti temeljijo na iskanju občutka ugodja in zmanjševanju neprijetnih čustev ter vključujejo podobne nevrobiološke mehanizme kot kemične zasvojenosti. Raziskave kažejo, da obe vrsti zasvojenosti vplivata na mezolimbicni dopaminergični sistem, ki ima ključno vlogo pri doživljanju nagrade in motivacije (Volkow, et al., 2016). Motnje v delovanju tega sistema lahko vodijo do večje impulzivnosti in slabšega nadzora nad vedenjem, zaradi česar posameznik nadaljuje z vedenjem kljub negativnim posledicam (Jorgenson, et al., 2016; Brand, et al., 2019). Razvoj zasvojenosti je posledica prepleta različnih dejavnikov, med katerimi izstopajo travmatične izkušnje, družinska zgodovina zasvojenosti, osebnostne značilnosti, kot je impulzivnost, ter uporaba vedenj kot načina soočanja s stresom (Shafir, 2023). Pomembno vlogo imajo tudi socialni dejavniki, kot so pritisk vrstnikov in dostopnost digitalnih tehnologij (Maraz, et al., 2016). Razvoj vedenjskih zasvojenosti poteka postopno in vključuje več faz, od začetnega doživljanja ugodja do razvoja tolerance in končne izgube nadzora nad vedenjem (Volkow, et al., 2019). Posledice so večplastne in vplivajo na duševno, socialno in telesno delovanje posameznika, saj vključujejo duševne motnje, poslabšanje medosebnih odnosov ter zmanjšano kakovost življenja (Sussman & Sinclair, 2022; Crane, et al.,

2025). Poleg tega lahko povzročajo tudi telesne težave, kot so telesna neaktivnost, debelost in kronične bolečine (Potenza, et al., 2019).

V tem širšem okviru imajo posebno mesto vedenjske zasvojenosti, povezane s socialnimi omrežji, saj so te med mladostniki vse bolj razširjene. Socialna omrežja so bistveno preoblikovala načine komunikacije in socialnega povezovanja, pri čemer platforme, kot sta Instagram in TikTok, omogočajo deljenje vsebin, spremljanje drugih ter izražanje stališč (Shoshani, et al., 2024). Čeprav prinašajo določene koristi, raziskave kažejo, da je čezmerna uporaba socialnih omrežij povezana z nižjo samopodobo, večjo pojavnostjo depresije in anksioznosti ter slabšim psihološkim počutjem (Nguyen, et al., 2025). Hkrati obstaja jasna povezava med časom uporabe in psihološko stisko (Rajamohan, et al., 2019; Cheng, et al., 2021; Sayili, et al., 2023). Problematična raba socialnih omrežij se kaže kot kompulzivna in pretirana uporaba, ki vodi v pojav zasvojitvenih simptomov, kot so preokupacija, toleranca, izguba nadzora in odtegnitveni znaki (Shannon, et al., 2022). Gre za specifično obliko vedenjske zasvojenosti, ki lahko povzroča pomembne funkcionalne težave, pri čemer je zgodnja adolescenca še posebej ranljivo obdobje (Peprah, et al., 2024). Po nekaterih ocenah naj bi približno desetina mladostnikov kazala znake zasvojenosti s socialnimi omrežji (Yurtdaş-Depboylu, et al., 2022). Pomemben dejavnik pri razvoju takšnega vedenja je strah pred zamujanjem (FOMO), ki spodbuja pogosto preverjanje vsebin in povečuje odvisnost od socialnih omrežij. Socialna omrežja dodatno krepijo socialno primerjanje in potrebo po potrditvi, kar lahko negativno vpliva na blagostanje mladostnikov (Siongers & Spruyt, 2024). Poleg psiholoških vplivov ima problematična uporaba socialnih omrežij pomembne posledice tudi na življenjski slog mladostnikov. Med najpomembnejšimi so motnje spanja, saj uporaba socialnih omrežij v večernem času zavira izločanje melatonina in zmanjšuje kakovost spanja (Hamilton, et al., 2024b). Prav tako je povezana z nezdravimi prehranjevalnimi navadami in večjim tveganjem za razvoj motenj hranjenja (Yurtdaş-Depboylu, et al., 2022). Pandemija COVID-19 je dodatno poudarila pomen digitalnih okolij, saj so socialna omrežja postala glavni način socialne interakcije. Povečana uporaba je bila povezana s slabšim duševnim počutjem, večjo osamljenostjo ter psihološko stisko (Shoshani, et al., 2024).

Po podatkih Statističnega urada Republike Slovenije več kot polovica prebivalcev redno uporablja socialna omrežja, kar kaže na njihovo široko razširjenost (Računsko sodišče Republike Slovenije, 2023). Kljub temu pa je raziskav na tem področju v Sloveniji relativno malo, zato obstaja potreba po dodatnem raziskovanju in boljšem razumevanju vplivov socialnih omrežij na mladostnike.

2 EMPIRIČNI DEL

Uporaba socialnih omrežij postaja vse bolj razširjena in družbeno normalizirana, zato je pomembno pravočasno prepoznati posledice problematične rabe oziroma zasvojenosti, zlasti pri mladostnikih kot ranljivi populaciji.

2.1 NAMEN IN CILJI RAZISKOVANJA

Namen diplomskega dela je s pregledom literature raziskati obstoječe znanje o posledicah problematične uporabe oziroma zasvojenosti s socialnimi omrežji.

Cilj diplomskega dela je:

- ugotoviti posledice problematične rabe oziroma zasvojenosti s socialnimi omrežji pri mladostnikih.

2.2 RAZISKOVALNO VPRAŠANJE

- Kakšne so posledice problematične uporabe oziroma zasvojenosti s socialnimi omrežji pri mladostnikih?

2.3 RAZISKOVALNA METODOLOGIJA

Diplomsko delo temelji na pregledu literature. Sistematični pristop omogoča strukturirano, pregledno in ponovljivo zbiranje, vrednotenje ter sintezo obstoječih znanstvenih dokazov. V okviru raziskovanja smo analizirali izsledke znanstvenih člankov, raziskav in drugih strokovnih virov domačih in tujih avtorjev.

2.3.1 Metode pregleda literature

Iskanje ustrezne literature je potekalo v mednarodnih podatkovnih bazah ProQuest Dissertations & Theses Global, SpringerLink, Wiley in PubMed. Uporabili smo ključne besede v slovenskem jeziku (»mladostniki«, »socialna omrežja«, »posledice«) ter v angleškem jeziku (»adolescents«, »social media«, »consequences«). Pri oblikovanju

iskalnih nizov smo uporabili Boolove operaterje »AND« in »OR«, s katerimi smo izboljšali natančnost in relevantnost zadetkov.

Za omejitev števila zadetkov smo uporabili vključitvene kriterije, in sicer: časovna omejitev med letoma 2020 in 2025, dostopnost celotnega besedila, objava v slovenskem ali angleškem jeziku ter vsebinska ustreznost glede na namen in cilje raziskave. Zaradi velikega števila zadetkov smo pregled literature dodatno omejili na prvih 10 strani rezultatov v posamezni podatkovni bazi, razvrščenih po relevantnosti. V pregled so bili vključeni le znanstveni in strokovni članki, ki so neposredno obravnavali problematiko uporabe socialnih omrežij pri mladostnikih.

2.3.2 Strategija pregleda zadetkov

Postopek pregleda literature je bil prikazan shematsko in tabelarično. Shematski prikaz poteka izbire virov je predstavljen s PRISMA diagramom (Page, et al., 2021), ki omogoča transparenten vpogled v proces identifikacije, presejanja, vključevanja in izločanja virov.

Tabelarični prikaz (tabela 1) vključuje uporabljene ključne besede, število pridobljenih zadetkov ter število izbranih virov za nadaljnjo analizo. V tabeli so predstavljene tudi uporabljene podatkovne baze in oblikovani iskalni nizi.

Pri iskanju literature smo uporabili konceptualni okvir PICO (Population, Intervention, Comparison, Outcome) (Ho, et al., 2016), ki omogoča sistematično strukturiranje raziskovalnega vprašanja in iskalne strategije. Uporabljeni elementi PICO so bili:

- P (Population): adolescents
- I (Intervention): social media
- C (Comparison): ni bil opredeljen
- O (Outcome): consequences

Ključne besede smo v večini podatkovnih baz povezovali z Boolovim operaterjem »AND«, s čimer smo zagotovili večjo specifičnost rezultatov. V podatkovni bazi PubMed

smo iskalne izraze prilagodili iskalnemu sistemu baze in jih kombinirali brez uporabe Boolovih operaterjev, kar je omogočilo širši nabor relevantnih zadetkov.

Tabela 1: Rezultati pregleda literature

Podatkovna baza	Ključne besede	Število zadetkov	Izbrani zadetki za pregled v polnem besedilu
ProQuest Dissertations & Theses Global	(adolescents) AND (social media) AND (consequences)	445.725	7
SpringerLink	(adolescents) AND (social media) AND (consequences)	30.869	13
Wiley	(adolescents) AND (social media) AND (consequences)	121.612	30
PubMed	(adolescents) (social media) (consequences)	907	2

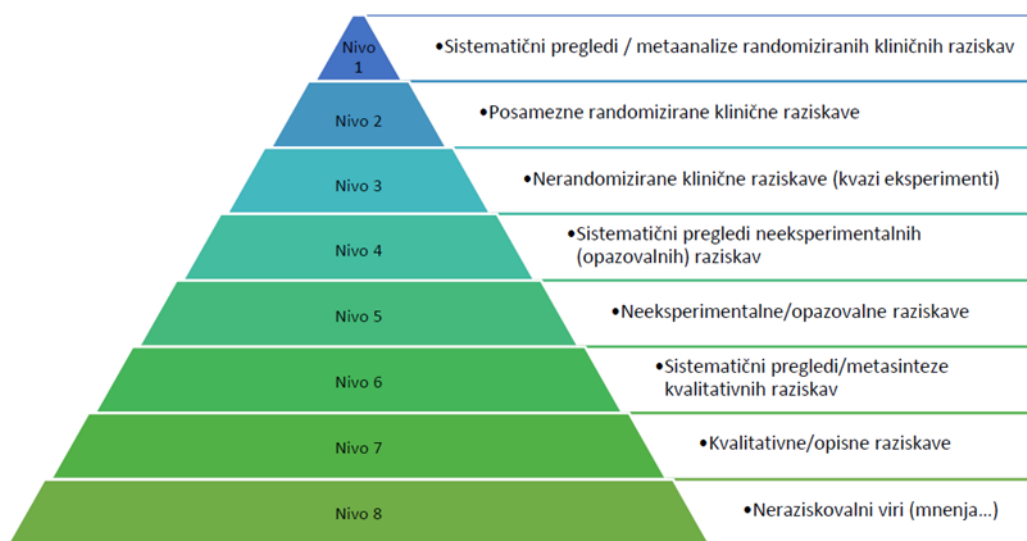
2.3.3 Opis obdelave podatkov pregleda literature

V diplomskem delu smo izvedli tematsko analizo podatkov, pri čemer smo uporabili tehniko odprtega kodiranja, ki omogoča sistematično oblikovanje vsebinskih kategorij. Postopek analize je potekal strukturirano, tako da smo besedila pregledovali postopoma in jih analizirali na ravni posameznih enot pomena, pri čemer smo identificirali ključne pojme, ideje in vzorce ter jih ustrezno kodirali. Na podlagi začetnih kod smo v nadaljevanju združevali sorodne in vsebinsko povezane elemente v širše, konceptualno smiselne teme. Takšen pristop omogoča pregledno organizacijo podatkov ter poglobljeno razumevanje obravnavanega raziskovalnega problema. Z analizo smo ugotavljali pogostost pojavljanja posameznih tem, ključne ugotovitve v vključeni literaturi ter njihovo povezanost z zastavljenimi cilji in raziskovalnim vprašanjem. V končni fazi smo oblikovali vsebinske kategorije, ki odražajo osrednje rezultate sistematičnega pregleda literature (Aveyard, 2018).

2.3.4 Ocena kakovosti pregleda literature

Pri ocenjevanju kakovosti vključenih raziskav smo uporabili hierarhijo dokazov po Politu in Becku (2021), ki je prikazana na sliki 1. Navedena hierarhija vsebuje osem stopenj kakovosti raziskovalnih dokazov, pri čemer nivo 1 predstavlja najvišjo stopnjo kakovosti

in kredibilnosti, nivo 8 pa najnižjo. Stopnje hierarhije dokazov so naslednje: nivo 1 predstavlja sistematični pregled randomiziranih kliničnih raziskav (metaanalize); nivo 2 zajema posamezne randomizirane klinične raziskave (eksperimentalne študije z randomizacijo); nivo 3 vključuje nerandomizirane klinične raziskave (kvazieksplozivne študije brez randomizacije); nivo 4 obsega sistematični pregled opisnih in eksplorativnih kvantitativnih raziskav (meta-sinteze kvantitativnih podatkov); nivo 5 so posamezne opisne in eksplorativne kvantitativne raziskave (npr. presečne, korelacijske, retrospektivne študije); nivo 6 zajema sistematični pregled opisnih oziroma kvalitativnih raziskav (meta-sinteze kvalitativnih podatkov); nivo 7 vključuje posamezne opisne oziroma kvalitativne raziskave (kvalitativne študije, fenomenološke študije, študije primerov); nivo 8 predstavlja mnenja avtorjev, ekspertnih komisij, strokovna priporočila ter izkušnje in mnenja strokovnjakov (najnižja raven dokazov). Z uporabo te hierarhije smo zagotovili transparentnost, sistematičnost in objektivnost pri izbiri ter oceni kakovosti literature, vključene v naš pregled.



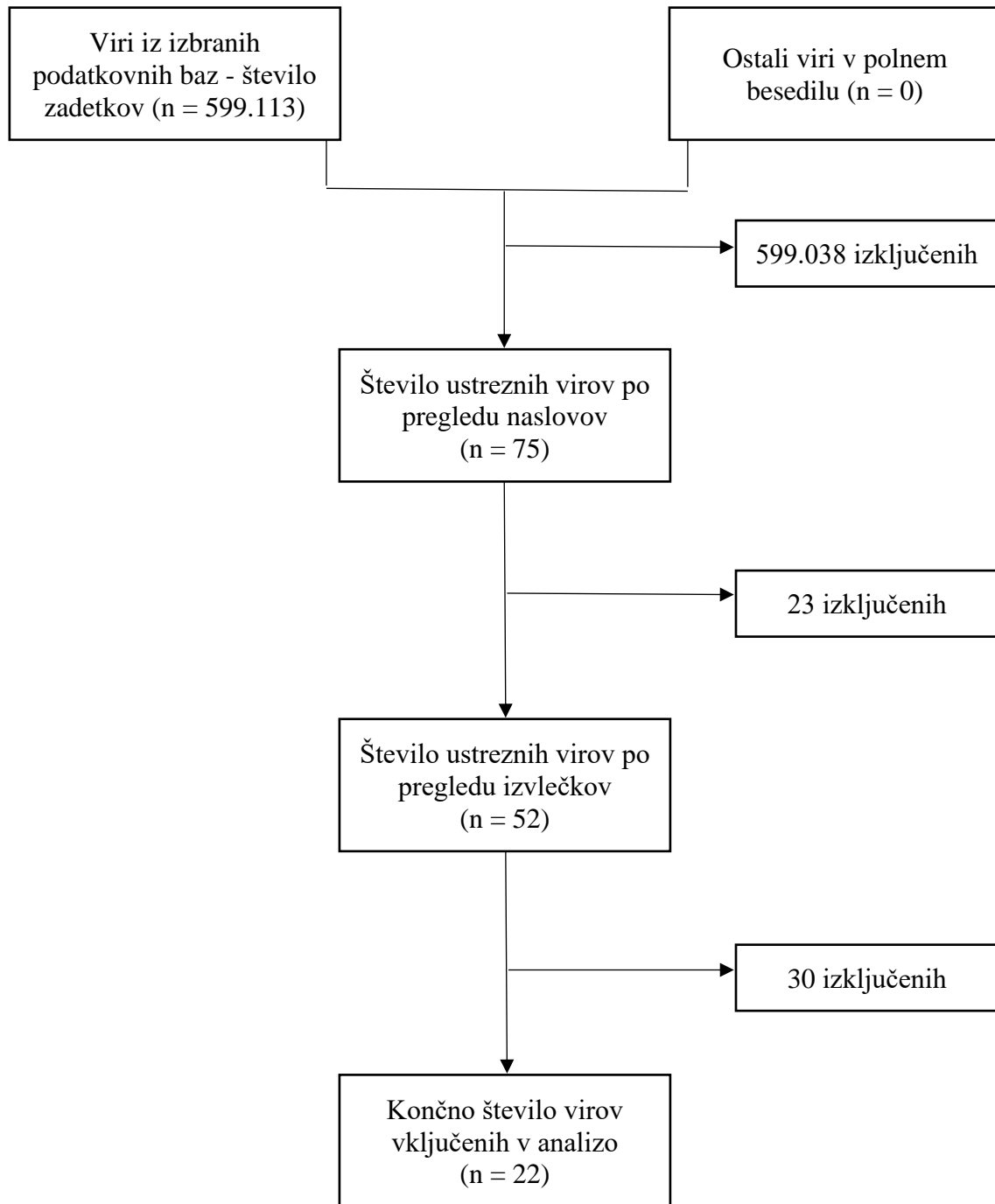
Slika 1: Hierarhija dokazov v znanstveno raziskovalnem delu
(Polit & Beck, 2021)

2.4 REZULTATI

V nadaljevanju smo predstavili rezultate raziskave, pridobljene s tematsko analizo podatkov, ki so bili prikazani pregledno, tako vsebinsko kot shematsko.

2.4.1 PRISMA diagram

Slika 2 predstavlja prikaz postopka pregleda literature in poteka izbire virov s pomočjo PRISMA diagrama (Page, et al., 2021). S pregledovanjem izbranih podatkovnih baz smo pridobili skupno 599.113 zadetkov. Zaradi zelo velikega števila zadetkov smo pregled omejili na prvih 10 strani rezultatov v posamezni podatkovni bazi, razvrščenih po relevantnosti. Po pregledu naslovov smo zaradi neustreznosti izključili 599.038 virov ter v nadaljnjo obravnavo vključili 75 virov. Na podlagi pregleda izvlečkov smo izključili dodatnih 23 virov in za natančnejšo analizo izbrali 52 člankov. Po pregledu celotnih besedil smo izključili še 30 virov, v končno analizo pa vključili 22 člankov, ki so ustrezali vključitvenim kriterijem raziskave.



Slika 2: PRISMA diagram

2.4.2 Prikaz rezultatov po kodah in kategorijah

V tabeli 2 so prikazani članki, ki smo jih vključili v raziskavo. Tabela zajema podatke o avtorjih, letu objave, uporabljeni metodologiji, vzorcu raziskave ter ključnih ugotovitvah posameznega članka. Na podlagi tematske analize podatkov smo oblikovali vsebinske kode, ki smo jih nato glede na skupne značilnosti razvrstili v tri kategorije. Oblikovane kategorije in pripadajoče kode smo prikazali v tabeli 3.

Tabela 2: Tabelarni prikaz rezultatov

Avtor	Leto objave	Uporabljena metodologija	Vzorec (velikost in država)	Ključna spoznanja
Khalaf, et al.	2023	Sistematični pregled literature	Vzorec v raziskavi je obsegal 11 raziskav, ki so preučevale povezavo med uporabo socialnih omrežij in simptomi depresije pri mladostnikih.	Uporaba socialnih omrežij je pri mladostnikih povezana z depresijo, vendar gre za kompleksno in večdimenzionalno povezavo. Večina raziskav potrjuje negativne učinke, vendar ti niso odvisni le od količine uporabe, temveč predvsem od načina uporabe in izkušenj posameznika. Največje tveganje predstavlja problematična oziroma zasvojitvena raba, ki je povezana z izrazitejšimi simptomi depresije. Hkrati obstaja dvosmerna povezava, saj mladostniki z duševnimi stiskami pogosteje posegajo po socialnih omrežjih. Socialna omrežja tako delujejo kot dejavnik tveganja, ki lahko ob neustrezni uporabi dodatno pogloblja obstoječe težave.
Ghali, et al.	2023	Sistematični pregled literature	Vzorec je obsegal 20 znanstvenih raziskav, v katerih je sodelovalo skupno 48.652 otrok in mladostnikov.	Sistematični pregled literature kaže, da je problematična uporaba socialnih omrežij in digitalnih tehnologij pri mladostnikih povezana s širokim spektrom duševnih motenj, vključno z depresijo, anksioznostjo, ADHD, motnjami spanja in samomorilnimi mislimi. Ugotovitve kažejo, da socialna omrežja ne vplivajo le na pojav posameznih simptomov, temveč na celotno psihosocialno delovanje mladostnikov. Posebej pomembno je, da uporaba pogosto deluje kot dejavnik poslabšanja že obstoječih duševnih težav, pri čemer se

Avtor	Leto objave	Uporabljena metodologija	Vzorec (velikost in država)	Ključna spoznanja
				vzpostavlja dvosmerna povezava med uporabo in psihološkim stanjem. Kljub temu vpliv socialnih omrežij ni nedvoumen, saj so v določenih primerih ugotovljeni tudi pozitivni učinki, kar kaže na kompleksnost obravnavanega pojava.
Santos, et al.	2023	Sistematični pregled literature	Vzorec pregleda je obsegal 50 znanstvenih raziskav, ki so obravnavale mladostnike ter analizirale povezavo med uporabo zaslonov in duševnim zdravjem.	Negativni učinki socialnih omrežij so pogosto izrazitejši pri dekletih, saj so te bolj čustveno vključene v spletne interakcije in večjo težo pripisujejo socialnim odnosom ter odzivom drugih. Pogosteje se vključujejo v pasivno uporabo, kot je spremljanje vsebin in socialno primerjanje, kar povečuje tveganje za depresijo, anksioznost, nizko samopodobo ter občutke osamljenosti in psihološke stiske. Pomembno vlogo ima tudi strah pred zamujanjem (FOMO), ki spodbuja stalno preverjanje vsebin in povečuje odvisnost od socialnih omrežij. Posebej izrazit dejavnik je telesna samopodoba, saj socialna omrežja pogosto prikazujejo idealizirane podobe, na katere so dekleta bolj občutljiva. Negativne izkušnje, kot so izključevanje, pomanjkanje odzivov ali spletno nasilje, zato pri njih pogosteje vodijo v izrazitejše duševne težave.
Liu, et al.	2022	Sistematični pregled literature	Vzorec pregleda je obsegal 26 raziskav, od tega 21 presečnih in 5 longitudinalnih raziskav, ki so skupaj vključevale 55.340 udeležencev.	Raziskava kaže, da obstaja jasna in postopna povezava med časom uporabe socialnih omrežij in pojavom depresivnih simptomov pri mladostnikih, pri čemer se tveganje povečuje z daljšo in pogostejšo uporabo. Ugotovitve poudarjajo, da socialna omrežja niso le nevtralno orodje, temveč lahko ob intenzivni rabi pomembno vplivajo na duševno zdravje. Učinki so izrazitejši pri dekletih, kar kaže na večjo občutljivost na socialne in čustvene vplive digitalnega okolja. Rezultati potrjujejo, da je problematična uporaba socialnih omrežij pomemben dejavnik

Avtor	Leto objave	Uporabljena metodologija	Vzorec (velikost in država)	Ključna spoznanja
				tveganja za razvoj depresije pri mladostnikih.
Lund, et al.	2021	Sistematični pregled literature	Vzorec pregleda je obsegal 49 raziskav.	Uporaba elektronskih medijev, zlasti pred spanjem, je pri otrocih in mladostnikih povezana s krajšim in slabšim spanjem ter več težavami pri uspanju. Negativni učinki so izrazitejši pri interaktivnih medijih, kot so pametni telefoni in socialna omrežja, saj ti povečujejo vznurjenost in motijo spalni ritem. Ključno ni le, koliko časa mladostniki uporabljajo naprave, temveč predvsem kdaj in kako jih uporabljajo.
Li, et al.	2025	Longitudinalna opazovalna kohortna raziskava	4.759 mladostnikov, ZDA.	Problematična uporaba socialnih omrežij pri mladostnikih povečuje tveganje za razvoj tveganih vedenj, vključno z uporabo alkohola, tobaka in drugih psihoaktivnih substanc. Socialna omrežja delujejo kot prostor socialnega učenja, kjer se takšna vedenja pogosto normalizirajo in širijo preko vrstniškega vpliva. Intenzivnejša uporaba tako ne vpliva le na duševno zdravje, temveč tudi na oblikovanje vedenjskih vzorcev mladostnikov.
Lee, et al.	2023	Kvantitativna opazovalna presečna raziskava	Vzorec je obsegal 200 mladostnikov, od katerih je bilo v končno analizo vključenih 180 udeležencev, starih med 12 in 15 let.	Pogostejša uporaba socialnih omrežij pri mladostnikih je povezana s slabšo kakovostjo spanja in večjo pojavnostjo depresivnih simptomov. Ključno vlogo ima spanje, saj deluje kot posredni dejavnik, preko katerega uporaba socialnih omrežij vpliva na duševno zdravje. To pomeni, da socialna omrežja ne vplivajo neposredno, temveč poslabšujejo spalne navade, kar posledično vodi v večjo psihološko stisko. Ugotovitve tako poudarjajo, da je vpliv socialnih omrežij na duševno zdravje posreden, vendar pomemben in večplasten.
Durmuş, et al.	2025	Kvantitativna presečna korelacijska raziskava	Vzorec je obsegal 946 srednješolskih mladostnikov.	Zasvojenost s socialnimi omrežji je pri mladostnikih pomembno povezana z večjo osamljenostjo in občutki brezupa. Ključna ugotovitev raziskave je, da brezup deluje kot posredni dejavnik, ki pojasnjuje, kako

Avtor	Leto objave	Uporabljena metodologija	Vzorec (velikost in država)	Ključna spoznanja
				uporaba socialnih omrežij vodi v slabše psihološko počutje. Intenzivnejša uporaba socialnih omrežij tako ne zmanjšuje osamljenosti, temveč jo lahko še pogloblja, saj virtualne interakcije ne nadomestijo kakovostnih odnosov v živo. Rezultati poudarjajo, da lahko dolgotrajna in problematična uporaba socialnih omrežij pomembno negativno vpliva na duševno zdravje mladostnikov.
Khan, et al.	2024	Kvantitativna opazovalna presečna raziskava	Vzorec je obsegal 212.613 mladostnikov, starih od 11 do 15 let, iz 40 držav Evrope in Severne Amerike.	Problematična uporaba socialnih omrežij je močnejše povezana s težavami pri uspanju kot sama intenzivnost uporabe, kar kaže, da je ključen vzorec vedenja, ne le čas uporabe. Mladostniki s problematično rabo pogosteje doživljajo motnje spanja, pri čemer so učinki izrazitejši pri dekletih in dosledni v različnih državah.
Winstone, et al.	2022	Kvantitativna opazovalna longitudinalna raziskava	Vzorec je obsegal 2.456 mladostnikov iz 19 šol v jugozahodni Angliji. Udeleženci so bili prvič vključeni v raziskavo pri starosti 13 let, nato pa ponovno leto kasneje pri starosti 14 let.	Ni pomembno le, koliko časa mladostniki uporabljajo socialna omrežja, temveč kako jih uporabljajo. Najslabše duševno zdravje imajo tisti, ki pogosto objavljajo in se javno izpostavljajo, medtem ko je uporaba za komunikacijo povezana z boljšim počutjem.
Oduro, et al.	2023	Kvantitativna opazovalna presečna raziskava	Vzorec je obsegal 124.667 šolajočih se mladostnikov iz 39 visoko razvitih držav.	Problematična uporaba socialnih omrežij je povezana z večjim tveganjem za prekomerno telesno težo in debelost pri mladostnikih. Ta povezava ni neposredna, temveč poteka preko različnih dejavnikov življenjskega sloga, kot so izpuščanje obrokov, slabše zadovoljstvo z življenjem, slabša komunikacija v družini, slabše zaznane zdravje in manj telesne aktivnosti. Ugotovitve kažejo, da socialna omrežja vplivajo na telesno zdravje predvsem posredno, preko sprememb v vsakodnevnih navadah. Rezultati poudarjajo pomen celostnega pristopa pri obravnavi problematične uporabe socialnih omrežij in njenih posledic za zdravje mladostnikov.

Avtor	Leto objave	Uporabljena metodologija	Vzorec (velikost in država)	Ključna spoznanja
Zhao	2023	Kvantitativna presečna korelacijska raziskava	Vzorec je obsegal 523 študentov iz Kitajske, starih v povprečju približno 22 let.	Študenti, ki so bolj pod vplivom strahu pred zamujanjem (FOMO) na socialnih omrežjih, pogosteje izvajajo več nalog hkrati (social media multitasking). Takšno multitaskanje vodi do večje kognitivne raztresenosti in motenj pozornosti, kar posledično prispeva k nižji akademski uspešnosti, pri čemer kognitivna raztresenost deluje kot mediator tega vpliva. Nasprotno pa večopravilna uporaba socialnih medijev ni bila bistveno povezana z emocionalno izčrpanostjo, čeprav sama emocionalna izčrpanost negativno vpliva na akademsko uspešnost.
Weinstein, et al.	2021	Kvalitativna opisna raziskava (intervju)	Vzorec je obsegal 30 mladostnikov, starih približno 16 let, ki so bili hospitalizirani zaradi samomorilnega poskusa ali hudih samomorilnih misli.	Pri mladostnikih se problematična uporaba socialnih omrežij povezuje z vrsto pomembnih psiholoških posledic, med katerimi izstopajo poslabšana samopodoba, povečana čustvena stiska, težave s samoregulacijo ter okrepitev že obstoječih dejavnikov tveganja za duševno zdravje. Socialna omrežja imajo sicer tudi določene pozitivne učinke, kot so socialna povezanost, občutek podpore in dostop do spodbudnih ter pomožnih vsebin, vendar hkrati povečujejo izpostavljenost negativnim socialnim primerjavam, občutljivim vsebinam, spletnemu nasilju in stresu, povezanemu z družbenimi metrikami. Ti učinki se tesno prepletajo z obstoječimi psihološkimi in socialnimi ranljivostmi mladostnikov, kot so občutek nepripadnosti, nizka samopodoba, impulzivnost in socialna izolacija, pri čemer socialna omrežja pogosto delujejo kot ojačevalec teh tveganj.
Zhang, et al.	2024	Kvantitativna longitudinalna raziskava	Vzorec je obsegal 1.684 mladostnikov, starih približno 14 let, iz srednje šole na Kitajskem.	Problematična uporaba socialnih omrežij in socialna anksioznost se medsebojno krepi, kar pomeni, da večja anksioznost vodi v večjo problematično rabo, ta pa dodatno pogloblja anksioznost. Hkrati pa večja

Avtor	Leto objave	Uporabljena metodologija	Vzorec (velikost in država)	Ključna spoznanja
				povezanost s šolo deluje zaščitno, saj zmanjšuje problematično uporabo socialnih omrežij, vendar tudi ta odnos deluje obojestransko. Ključno spoznanje raziskave je, da gre za dinamičen in vzajemen proces, kjer socialni in psihološki dejavniki vplivajo drug na drugega ter lahko vodijo v stopnjevanje problematične rabe.
Hamilton, et al.	2024a	Kvantitativna longitudinalna opazovalna raziskava	Vzorec je zajemal 60 mladostnikov, starih med 14 in 17 let, pri čemer je bil pomemben delež udeležencev pripadnikov LGBTQ+ populacije.	Negativne izkušnje na socialnih omrežjih povečujejo dnevno tveganje za samomorilne misli, medtem ko pozitivne izkušnje, kot so občutek podpore, spodbude ali socialne povezanosti, to tveganje zmanjšujejo. Količina uporabe socialnih omrežij ali čas, preživet na zaslonu, ni bil povezan s samomorilnimi mislimi, kar poudarja, da je za duševno zdravje mladostnikov ključna kakovost digitalnih izkušenj, ne zgolj njihova količina. Učinki so predvsem dnevni in individualni, pri čemer pretekle samomorilne misli povečujejo verjetnost negativnih digitalnih izkušenj, kar kaže, da ranljivost mladostnikov vpliva na način njihove interakcije s socialnimi omrežji.
Riehm, et al.	2021	Kvantitativna kohortna raziskava	V raziskavo je bilo vključenih 2.473 mladostnikov iz območja Los Angelesa, ki so bili longitudinalno spremljani od 11. do 12. razreda srednje šole v več časovnih točkah.	Ključne ugotovitve kažejo, da je bila pogostejša uporaba digitalnih medijev povezana z večjo verjetnostjo začetka uživanja alkohola ter z rahlim povečanjem pogostosti pitja pri mladostnikih, ki so alkohol že uživali. Učinki so bili statistično značilni, vendar relativno majhni, pri čemer povezava z epizodami opijanja ni bila potrjena. Prav tako niso ugotovili pomembnih razlik glede na spol ali etnično pripadnost, kar nakazuje, da vpliv digitalnih medijev deluje relativno enotno v različnih skupinah mladostnikov.
Kudubes & Efe	2023	Kvantitativna opazovalna presečna raziskava	Vzorec je zajemal 1.116 mladostnikov, starih med 13 in 18 let, ki so obiskovali tri srednje	Mladostniki, ki so na socialnih omrežjih po več kot 3 ure na dan, s tem tvegajo za večjo zasvojenost in slabši življenjski slog. Zasvojenost s socialnimi

Avtor	Leto objave	Uporabljena metodologija	Vzorec (velikost in država)	Ključna spoznanja
			šole v zahodni regiji Turčije.	omrežji negativno vpliva na življenjski slog in predstavlja kar 61,8–62,8 % variance v življenjskem slogu mladostnikov. Negativne posledice so zmanjšana fizična aktivnost, slabša prehrana, neurejen spanec in slabši medosebni odnosi.
Sarialioğlu & Oluç	2024	Kvantitativna opazovalna presečna raziskava	Vzorec raziskave je zajemal 716 mladostnikov, vključenih v 9. do 12. letnik srednje šole v vzhodni Turčiji.	Ključne ugotovitve raziskave kažejo, da obstaja statistično značilna, vendar nizka pozitivna povezava med zasvojenostjo s socialnimi omrežji in zaznanim stresom, kar pomeni, da z višjo stopnjo zasvojenosti narašča tudi raven zaznanega stresa. Poleg tega so na stopnjo zasvojenosti pomembno vplivali čas in namen uporabe socialnih omrežij ter uporaba posameznih platform, medtem ko so na zaznani stres vplivali starost, spol, šolski uspeh in značilnosti uporabe socialnih omrežij.
Lin, et al.	2024	Kvantitativna opazovalna longitudinalna raziskava	Vzorec raziskave je zajemal 568 italijanskih zgodnjih adolescentov, ki so obiskovali srednje šole v severni Italiji.	Ključne ugotovitve raziskave kažejo, da so bila dekleta bolj izpostavljena tveganju za zasvojenost s socialnimi omrežji in relacijsko agresijo, medtem ko so fantje izkazovali višjo raven neposredne (overt) agresije. Longitudinalna analiza je pokazala, da je višja stopnja zasvojenosti s socialnimi omrežji v začetnem merjenju napovedovala večjo verjetnost tako neposredne kot relacijske agresije v kasnejšem obdobju pri obeh spolih, medtem ko je bila povezava v obratni smeri (relacijska agresija → zasvojenost) značilna le pri dekletih, kar kaže na pomembno, a spolno različno dinamiko med obema pojavoma.
Matthews, et al.	2025	Kvantitativna opazovalna kohortna raziskava	Vzorec raziskave je zajemal 1.632 mladih odraslih v Združenem kraljestvu.	Ključne ugotovitve kažejo, da je bila večja skupna količina časa, preživetega na spletu, povezana z višjo stopnjo osamljenosti, medtem ko uporaba socialnih omrežij kot takih (npr. Facebook, Instagram, Twitter) ni bila povezana z osamljenostjo. Namesto tega so bile višje ravni osamljenosti povezane z uporabo

Avtor	Leto objave	Uporabljena metodologija	Vzorec (velikost in država)	Ključna spoznanja
				platform, kot sta Reddit in aplikacije za zmenke, medtem ko je bila uporaba aplikacije WhatsApp povezana z nižjo stopnjo osamljenosti. Poleg tega so bili posamezniki, ki so poročali o kompulzivni uporabi digitalnih tehnologij ali o izkušnjah spletne viktimizacije, v povprečju bolj osamljeni, kar nakazuje, da je za razumevanje osamljenosti pomembnejša kakovost in narava spletnih izkušenj kot pa sama izbira platforme.
Zhao & Zhou	2020	Kvantitativna korelacijska raziskava	Vzorec raziskave je zajemal 512 kitajskih študentov.	Ključne ugotovitve kažejo, da je bila višja stopnja uporabe socialnih omrežij, zlasti izpostavljenost vsebinam, povezanim s pandemijo COVID-19, povezana s slabšimi izidi duševnega zdravja, vključno z večjo stopnjo depresije, anksioznosti in sekundarnega travmatskega stresa. Povezava med uporabo socialnih omrežij in duševnim zdravjem je bila izrazitejša pri posameznikih z višjo stopnjo doživljanja stresorjev, povezanih s pandemijo, pri čemer je imel pomembno vlogo tudi negativni afekt, ki je deloval kot posredni dejavnik med uporabo socialnih omrežij in slabšimi duševnimi izidi.
Kitiş, et al.	2022	Kvantitativna opazovalna presečna raziskava	Vzorec raziskave je zajemal 988 dijakov, ki so obiskovali štiri srednje šole v Ankari v Turčiji.	Ključne ugotovitve kažejo, da je imelo 67,2 % dijakov določeno stopnjo zasvojenosti s socialnimi omrežji, pri čemer je bila pri 7,8 % zaznana visoka ali zelo visoka stopnja zasvojenosti. Hkrati so bile ugotovljene tudi relativno visoke ravni osamljenosti, pri čemer je bila med zasvojenostjo s socialnimi omrežji in osamljenostjo zaznana statistično značilna povezanost, ki nakazuje, da sta pojava med seboj pomembno povezana in ju pri razumevanju duševnega zdravja mladostnikov ni mogoče obravnavati ločeno.

Tabela 3: Razporeditev kod po kategorijah

Kategorija	Kode	Avtorji
Psihološke posledice uporabe socialnih omrežij	depresija, anksioznost, socialna anksioznost, nizka samopodoba, čustvena stiska, brezup, samomorilne misli, stres, FOMO	Durmuş, et al., 2025; Ghali, et al., 2023; Hamilton, et al., 2024a; Khalaf, et al., 2023; Liu, et al., 2022; Santos, et al., 2023; Sarialioğlu & Oluç, 2024; Weinstein, et al., 2021; Winstone, et al., 2022; Zhang, et al., 2024; Zhao & Zhou, 2020.
Socialne in funkcionalne posledice uporabe socialnih omrežij	socialna primerjava, osamljenost, socialna izolacija, zmanjšana socialna kompetentnost, agresivno vedenje, uporaba alkohola, kajenje, uporaba marihuane, slabši učni uspeh, motnje pozornosti	Durmuş, et al., 2025; Ghali, et al., 2023; Khalaf, et al., 2023; Kitiş, et al., 2022; Li, et al., 2025; Lin, et al., 2024; Matthews, et al., 2025; Riehm, et al., 2021; Zhang, et al., 2024; Zhao, 2023.
Vpliv uporabe socialnih omrežij na telesno zdravje in življenjski slog	slabša kakovost spanja, krajši spanec, težave z uspavanjem, zmanjšana telesna aktivnost, slabša prehrana, debelost, nezdrav življenjski slog	Kudubes & Efe, 2023; Khalaf, et al., 2023; Khan, et al., 2024; Lee, et al., 2023; Lund, et al., 2021; Oduro, et al., 2023.

2.5 RAZPRAVA

Rezultati kažejo, da so posledice problematične uporabe socialnih omrežij pri mladostnikih večplastne in se kažejo na psihološkem, socialnem in funkcionalnem ter telesnem in življenjskem področju. Oblikovali smo tri vsebinske kategorije: psihološke posledice, socialne in funkcionalne posledice ter vpliv na telesno zdravje in življenjski slog, ki skupaj predstavljajo celostno sliko vplivov socialnih omrežij na mladostnike.

Analiza literature kaže, da problematična uporaba socialnih omrežij pri mladostnikih povzroča številne psihološke posledice, ki vključujejo depresijo, anksioznost, socialno anksioznost, čustveno stisko, brezup, stres ter samomorilne misli. Te posledice so verjetno povezane s stalno izpostavljenostjo socialnim primerjavam, potrebo po potrditvi ter motnjami spanja, ki vplivajo na čustveno regulacijo mladostnikov. Višja stopnja zasvojenosti s socialnimi omrežji je povezana z izrazitejšimi občutki osamljenosti in brezupa, pri čemer se ti dejavniki medsebojno krepijo, saj mladostniki pogosto posegajo

po socialnih omrežjih kot načinu spoprijemanja, kar lahko njihove težave še pogloblja (Durmuş, et al., 2025). To kaže, da socialna omrežja ne delujejo le kot sprožilec težav, temveč tudi kot dejavnik njihovega vzdrževanja. Ugotovljena je tudi dvosmerna povezava med problematično uporabo socialnih omrežij in duševnimi težavami, saj lahko že obstoječe psihološke stiske vodijo v večjo uporabo, ta pa dodatno prispeva k razvoju depresije, anksioznosti ter motenj čustvene regulacije (Zhao & Zhou, 2020; Ghali, et al., 2023; Zhang, et al., 2024).

Pomemben dejavnik tveganja predstavljajo negativne izkušnje na socialnih omrežjih, kot so socialna primerjava, občutek izključenosti (FOMO), spletno nasilje in izpostavljenost idealiziranim podobam, ki lahko vodijo v nizko samopodobo, povečano psihološko stisko ter samomorilne misli (Weinstein, et al., 2021; Khalaf, et al., 2023; Hamilton, et al., 2024a). Lahti, et al. (2024) dodatno ugotavljajo, da so mladostniki pogosto izpostavljeni tudi dezinformacijam, spletnim izzivom, pritiskom glede videza ter spletnemu nasilju, pri čemer je večja izpostavljenost takim grožnjam povezana z več depresivnimi občutki, anksioznostjo in čustveno stisko. Iz tega izhaja, da na duševno zdravje mladostnikov ne vpliva le količina uporabe, temveč predvsem kakovost izkušenj na socialnih omrežjih. Podobne ugotovitve navajajo tudi Moss, et al. (2022), ki ugotavljajo, da lahko problematična uporaba Instagrama pri mladostnikih prispeva k depresiji, anksioznosti, čustveni stiski, nizki samopodobi in samopoškodovalnemu vedenju. Avtorji poudarjajo tudi vpliv socialne primerjave, nezadovoljstva s telesno podobo ter normalizacije škodljivega vedenja zaradi izpostavljenosti vsebinam samopoškodovanja na socialnih omrežjih. Metaanalitične ugotovitve dodatno potrjujejo, da se tveganje za depresijo pri mladostnikih z večanjem časa uporabe socialnih omrežij linearno povečuje, pri čemer je ta povezava izrazitejša pri dekletih (Liu, et al., 2022). Dorrestein, et al. (2025) ugotavljajo, da so dekleta pogosteje izpostavljena vsebinam, povezanim z videzom, ter pogosteje uporabljajo socialna omrežja kot način pobega pred negativnimi občutki, kar povečuje tveganje za težave s samopodobo in duševnim zdravjem. Pomembno vlogo ima tudi stalno preverjanje vsebin in iskanje potrditve, kar povečuje anksioznost in občutek nezadovoljstva (Santos, et al., 2023).

Raziskave poudarjajo tudi vlogo stresa, saj se z višjo stopnjo zasvojenosti povečuje zaznani stres, zlasti pri mladostnikih, ki socialna omrežja uporabljajo kot način bega pred vsakodnevnimi obremenitvami (Sarialioğlu & Oluç, 2024). Podobno tudi Koh, et al. (2024) ugotavljajo, da je zasvojitvena uporaba socialnih omrežij povezana z večjo stopnjo stresa, anksioznosti, osamljenosti ter socialne anksioznosti. Avtorji posebej izpostavljajo vpliv FOMO, ki spodbuja pogosto preverjanje socialnih omrežij in lahko vodi v problematično uporabo. Takšna uporaba lahko vodi v vzajemno poglobljanje težav, kjer mladostniki zaradi stiske posegajo po socialnih omrežjih, kar njihovo psihološko stanje še poslabša. Podobno tudi Mulisa, et al. (2025) ugotavljajo, da nekateri mladostniki socialna omrežja uporabljajo kot način pobega pred stresom in negativnimi občutki, kar lahko prispeva k nadaljnjemu poglobljanju psiholoških stisk. Poleg tega problematična uporaba vpliva tudi na socialno anksioznost, saj mladostniki z višjo stopnjo socialne anksioznosti pogosteje uporabljajo socialna omrežja kot nadomestilo za neposredne socialne interakcije, kar dolgoročno zmanjšuje njihovo povezanost z realnim okoljem (Zhang, et al., 2024).

Čeprav večina raziskav poroča o negativnih učinkih, se kaže tudi kompleksnost vpliva socialnih omrežij, saj lahko pozitivne izkušnje, kot so občutek socialne podpore in povezanosti, delujejo zaščitno in zmanjšujejo tveganje za samomorilne misli (Weinstein, et al., 2021; Hamilton, et al., 2024a). Podobno tudi Susi, et al. (2023) poudarjajo, da imajo lahko vsebine samopoškodovanja na socialnih omrežjih tako negativne kot tudi zaščitne učinke. Med negativnimi posledicami izpostavljajo čustveno stisko, normalizacijo samopoškodovalnega vedenja ter zmanjšano iskanje pomoči izven spletnega okolja, medtem ko lahko pri nekaterih mladostnikih takšne vsebine ustvarijo občutek povezanosti, podpore in pripadnosti. Prav tako lahko zmerna in smiselna uporaba prispeva k boljšemu počutju, kar kaže, da ni ključna zgolj količina uporabe, temveč predvsem način uporabe in kakovost izkušenj (Winstone, et al., 2022; Khalaf, et al., 2023).

Iz navedenega izhaja, da so psihološke posledice problematične uporabe socialnih omrežij pri mladostnikih večplastne in medsebojno prepletene, pri čemer vključujejo širok spekter notranjih stisk. Avtorji hkrati poudarjajo pomen podpore staršev,

strokovnjakov in izobraževalnih ustanov pri spodbujanju varnejše in bolj zdrave uporabe socialnih omrežij med mladostniki (Mulisa, et al., 2025).

Pregled literature kaže, da problematična uporaba socialnih omrežij pri mladostnikih pomembno vpliva na njihovo socialno delovanje in funkcionalne vzorce. Te posledice kažejo predvsem na spremembe v načinu socialne interakcije, kjer digitalna komunikacija postopoma nadomešča neposredne odnose. Med ključnimi socialnimi in funkcionalnimi posledicami se pojavljajo osamljenost, socialna izolacija, zmanjšana socialna kompetentnost, socialna primerjava, agresivno vedenje, slabši učni uspeh ter večja dovzetnost za tvegana vedenja, kot so uporaba alkohola, kajenje in uporaba marihuane. Raziskave kažejo, da je višja stopnja zasvojenosti s socialnimi omrežji povezana z večjo osamljenostjo, pri čemer gre za dvosmeren odnos, saj osamljeni mladostniki socialna omrežja uporabljajo kot način spoprijemanja, pretirana uporaba pa hkrati zmanjšuje kakovost neposrednih socialnih odnosov in povečuje socialno izolacijo (Durmuş, et al., 2025; Kitiş, et al., 2022). To potrjuje, da socialna omrežja lahko delujejo kot nadomestilo za socialne potrebe, vendar dolgoročno ne zagotavljajo enake kakovosti socialne podpore.

Pomemben dejavnik je tudi zmanjšana socialna kompetentnost, saj problematična uporaba vpliva na slabšo socialno kognicijo, razumevanje socialnih situacij in učinkovitost medosebne komunikacije (Ghali, et al., 2023). Hkrati socialna omrežja povečujejo izpostavljenost socialni primerjavi, vrstniškemu pritisku, spletnim konfliktom in idealiziranim predstavitvam drugih, kar lahko vodi v umik iz neposrednih odnosov ter poslabšanje medosebnih odnosov (Khalaf, et al., 2023). Negativne socialne izkušnje iz spletnega okolja se pogosto prenašajo tudi v realno okolje, kar dodatno krepi občutke izključenosti in zavrnjenosti.

Raziskave kažejo tudi, da je problematična uporaba socialnih omrežij povezana z agresivnim vedenjem, tako neposrednim kot odnosnim. Mladostniki z višjo stopnjo zasvojenosti pogosteje izražajo vedenja, kot so izključevanje vrstnikov, širjenje govoric in manipulacija v socialnih odnosih, kar vodi v slabše odnose z vrstniki ter večjo verjetnost socialne izolacije (Lin, et al., 2024). Podobno tudi Haddad, et al. (2021) ugotavljajo, da je problematična uporaba interneta povezana z agresivnim vedenjem,

jezo, sovražnostjo ter socialnim izogibanjem. Avtorji poudarjajo, da mladostniki s problematično uporabo pogosteje vzdržujejo virtualne odnose namesto neposrednih socialnih stikov, kar je povezano z večjim občutkom osamljenosti in večjim tveganjem za depresivne simptome. Takšni vedenjski vzorci so pogosto povezani tudi z nižjo empatijo in slabšimi socialnimi veščinami, kar dodatno otežuje vključevanje v socialno okolje. Ena od možnih razlag je tudi zmanjšana empatija zaradi omejenih neposrednih socialnih interakcij in večje izpostavljenosti konfliktnim spletnim vsebinam.

Pomemben sklop posledic predstavljajo tudi tvegana vedenja. Raziskave kažejo, da je več časa, preživetega na socialnih omrežjih, povezano z večjim tveganjem za uporabo tobačnih izdelkov, alkohola in marihuane (Riehm, et al., 2021; Li, et al., 2025). Gyane, et al. (2025) ugotavljajo, da je pogostejša uporaba socialnih omrežij povezana tudi z večjim tveganjem za tvegano spolno vedenje pri mladostnikih, pri čemer pomembno vlogo predstavljajo vpliv vrstnikov, potreba po socialnem sprejemanju ter večja izpostavljenost spletnim vsebinam in pritiskom okolice. Pomemben dejavnik je izpostavljenost vsebinam, ki normalizirajo takšna vedenja, ter vpliv vrstnikov, ki se prek socialnih omrežij dodatno krepi. Socialna omrežja lahko delujejo kot prostor socialnega učenja, kjer mladostniki posnemajo vedenjske vzorce iz svojega digitalnega okolja.

Poleg tega problematična uporaba vpliva tudi na šolsko funkcioniranje. Multitasking na socialnih omrežjih povečuje kognitivno obremenitev in povzroča motnje pozornosti, kar zmanjšuje sposobnost koncentracije in negativno vpliva na učni uspeh (Zhao, 2023). Hkrati je problematična uporaba povezana z zmanjšano povezanostjo s šolo, saj mladostniki z nižjim občutkom pripadnosti pogosteje posegajo po socialnih omrežjih, kar dodatno zmanjšuje njihovo vključenost v šolsko okolje in socialne odnose (Zhang, et al., 2024).

Kljub temu pa raziskave opozarjajo, da vpliv socialnih omrežij ni enosmeren. Matthews, et al. (2025) ugotavljajo, da sama količina uporabe ni nujno povezana z osamljenostjo, temveč so ključni predvsem načini uporabe, motivi in izkušnje posameznika. Komunikacijsko usmerjena uporaba lahko deluje zaščitno, medtem ko kompulzivna in pasivna uporaba ter negativne spletne izkušnje povečujejo tveganje za socialno izolacijo.

Iz pregleda literature izhaja, da problematična uporaba socialnih omrežij pri mladostnikih pomembno vpliva na socialno funkcioniranje in vedenje, saj je povezana z večjo osamljenostjo, slabšimi medosebnimi odnosi, zmanjšano socialno kompetentnostjo, več agresivnega vedenja, slabšim učnim uspehom ter večjo dovzetnostjo za tvegana vedenja. Hkrati pa je treba upoštevati kompleksnost teh vplivov, saj so ti odvisni predvsem od načina uporabe, socialnega konteksta in individualnih značilnosti mladostnika.

Analiza kaže, da problematična uporaba socialnih omrežij pomembno vpliva tudi na telesne navade in splošni življenjski slog mladostnikov. Te posledice so pogosto posredne, saj izhajajo iz sprememb v vsakodnevnih navadah, kot so zmanjšana telesna aktivnost, nepravilni spalnimi vzorci in daljši čas pred zasloni. Med ključnimi posledicami se pojavljajo slabša kakovost spanja, krajši spanec, težave z uspavanjem, zmanjšana telesna aktivnost, nezdrava prehrana ter večje tveganje za razvoj debelosti in nezdravega življenjskega sloga. Zasvojenost s socialnimi omrežji in digitalnimi tehnologijami je povezana z bolj sedentarnim vedenjem, manjšo telesno aktivnostjo ter slabšo skrbjo za zdravje (Kudubes & Efe, 2023).

Posebej izrazit je vpliv na spanje, saj uporaba socialnih omrežij v večernem času vodi v slabšo kakovost spanja, krajše trajanje spanja ter težave pri uspavanju (Khalaf, et al., 2023; Lee, et al., 2023). Motnje spanja imajo lahko dodatne posledice, saj slabši spanec negativno vpliva na razpoloženje, koncentracijo in splošno psihološko blagostanje. Uporaba pametnih telefonov v postelji dodatno moti cirkadiani ritem in otežuje uspavanje. Sistematični pregledi potrjujejo, da je uporaba elektronskih medijev povezana s poznejšim odhodom v posteljo, nočnimi prebujanji in slabšo kakovostjo spanja (Lund, et al., 2021).

Poleg vpliva na spanje problematična uporaba pomembno vpliva tudi na druge vidike telesnega zdravja. Povezana je z zmanjšano telesno aktivnostjo, bolj sedentarnim življenjskim slogom ter večjim tveganjem za prekomerno telesno težo in debelost (Kudubes & Efe, 2023; Oduro, et al., 2023). Pomembno vlogo imajo tudi nezdrave prehranske navade in slabša regulacija vsakodnevnih rutin.

Skupaj te ugotovitve kažejo, da problematična uporaba socialnih omrežij pomembno vpliva na oblikovanje nezdravih življenjskih navad pri mladostnikih.

Na splošno se kaže, da psihološke, socialne in telesne posledice niso ločene, temveč medsebojno povezane. Na primer, motnje spanja lahko prispevajo k razvoju depresije, ta pa lahko vodi v večjo socialno izolacijo in povečano uporabo socialnih omrežij. To potrjuje da problematična uporaba socialnih omrežij deluje kot kompleksen dejavnik tveganja, ki vpliva na več vidikov razvoja mladostnikov hkrati.

2.5.1 Omejitve raziskave

Glavna omejitev diplomskega dela je, da temelji na pregledu literature, kar pomeni, da smo bili pri analizi odvisni od že obstoječih raziskav. Vključene raziskave se med seboj razlikujejo glede na metodologijo, velikost vzorca, starost udeležencev ter kulturno okolje, kar lahko vpliva na primerljivost rezultatov. Večina raziskav temelji na presečnih podatkih, zato je možnost sklepanja o vzročnih povezavah med problematično uporabo socialnih omrežij in njenimi posledicami omejena. Prav tako številne raziskave uporabljajo samoporočanje, kar lahko vodi v pristranskost pri poročanju. Omejitev predstavlja tudi dejstvo, da je večina vključenih raziskav izvedenih v tujini, kar lahko omejuje prenosljivost ugotovitev na slovenski prostor.

2.5.2 Doprinos za stroko ter priložnosti za nadaljnje raziskovalno delo

V diplomskem delu smo pridobili celosten vpogled v posledice problematične uporabe socialnih omrežij pri mladostnikih ter jih sistematično razvrstili v psihološke, socialne in funkcionalne ter telesne in življenjske posledice. Ugotovitve kažejo, da problematična uporaba socialnih omrežij pomembno vpliva na različna področja delovanja mladostnikov, zato je pomembno, da se s to problematiko seznanijo strokovnjaki na področju zdravstva, vzgoje in izobraževanja. Ugotovitve diplomskega dela lahko prispevajo tudi k boljši obravnavi mladostnikov v zdravstveni negi in drugih zdravstvenih dejavnostih. Medicinske sestre in drugi zdravstveni delavci lahko na podlagi prepoznanih psiholoških, socialnih ter telesnih posledic lažje prepoznajo znake problematične uporabe

socialnih omrežij pri mladostnikih ter pravočasno ukrepajo. Rezultati so lahko uporabni pri zdravstveno-vzgojnem delu, svetovanju mladostnikom in staršem ter pri načrtovanju preventivnih aktivnosti za spodbujanje zdrave in uravnotežene uporabe socialnih omrežij. Diplomsko delo lahko prispeva k boljšemu razumevanju tveganj ter služi kot podlaga za razvoj preventivnih programov, izobraževanje mladostnikov in ozaveščanje staršev o vplivih socialnih omrežij. Na podlagi ugotovitev se kaže potreba po nadaljnjih raziskavah, zlasti longitudinalnih študijah, ki bi omogočile boljše razumevanje vzročnih povezav med uporabo socialnih omrežij in njenimi posledicami. Smiselno bi bilo raziskati tudi zaščitne dejavnike, ki lahko zmanjšujejo negativne vplive socialnih omrežij, ter vlogo kakovosti in načinov uporabe socialnih omrežij. Poleg tega bi bile potrebne raziskave na slovenskem vzorcu, ki bi omogočile boljše razumevanje vplivov v lokalnem okolju.

3 ZAKLJUČEK

V diplomskem delu smo s pomočjo sistematičnega pregleda literature in kvalitativne vsebinske analize ugotavljali, kakšne so posledice problematične uporabe oziroma zasvojenosti s socialnimi omrežji pri mladostnikih. Rezultati kažejo, da so posledice večplastne in se kažejo na psihološkem, socialnem in funkcionalnem ter telesnem in življenjskem področju. Med najpomembnejšimi psihološkimi posledicami izstopajo depresija, anksioznost, stres, nizka samopodoba ter samomorilne misli, medtem ko se na socialnem in funkcionalnem področju pojavljajo osamljenost, socialna izolacija, zmanjšana socialna kompetentnost, agresivno vedenje, slabši učni uspeh ter večja dovzetnost za tvegana vedenja. Na telesnem in življenjskem področju pa se posledice kažejo predvsem v slabši kakovosti spanja, zmanjšani telesni aktivnosti ter nezdravem življenjskem slogu.

Analiza hkrati kaže, da posamezne posledice niso ločene, temveč medsebojno povezane in pogosto dvosmerne, kar pomeni, da problematična uporaba socialnih omrežij lahko prispeva k razvoju težav, hkrati pa obstoječe težave vplivajo na večjo uporabo socialnih omrežij. Pomembno vlogo pri tem imajo dejavniki, kot so socialna primerjava, strah pred zamujanjem (FOMO), potreba po potrditvi ter motnje spanja, ki vplivajo na psihološko blagostanje mladostnikov.

Naša spoznanja poudarjajo pomen ozaveščanja o vplivih socialnih omrežij ter potrebo po vključevanju te tematike v klinično prakso, vzgojo in izobraževanje. Strokovnjaki na področju zdravstva, šolstva in socialnega varstva lahko pridobljena spoznanja uporabijo pri prepoznavanju tveganj, svetovanju mladostnikom ter oblikovanju preventivnih in intervencijskih programov. Zato je pomembno spodbujati odgovorno in uravnoteženo uporabo socialnih omrežij ter krepiti zaščitne dejavnike, kot so socialna podpora, kritično razmišljanje in zdrave življenjske navade.

4 LITERATURA

Abi-Jaoude, E., Naylor, K.T. & Pignatiello, A., 2020. Smartphones, social media use and youth mental health. *CMAJ: Canadian Medical Association journal = journal de l'Association medicale canadienne*, 192(6), pp. E136-E141. 10.1503/cmaj.190434.

Aveyard, H., 2018. *Doing a literature review in health and social care: A practical guide*. 4th ed. London: Open University Press.

Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T.W. & Potenza, M.N., 2019. The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. *Neuroscience and biobehavioral reviews*, 104(2019), pp. 1-10. 10.1016/j.neubiorev.2019.06.032.

Cheng, C., Lau, Y.C., Chan, L. & Luk, J.W., 2021. Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values. *Addictive behaviors*, 117(2021), p. 106845. 10.1016/j.addbeh.2021.106845.

Compton, W.M., Wargo, E.M. & Volkow, N.D., 2022. Neuropsychiatric Model of Addiction Simplified. *The Psychiatric clinics of North America*, 45(3), pp. 321-334. 10.1016/j.psc.2022.05.001.

Conte, G., Iorio, G.D., Esposito, D., Romano, S., Panvino, F., Maggi, S., Altomonte, B., Casini, M.P., Ferrara, M. & Terrinoni, A., 2025. Scrolling through adolescence: a systematic review of the impact of TikTok on adolescent mental health. *European child & adolescent psychiatry*, 34(5), pp. 1511-1527. 10.1007/s00787-024-02581-w.

Crane, K., Carman Copel, L., Domoff, S.E., Weissinger, G., Bernhardt, P. & Yost, J., 2025. Behavioural Addiction: A Concept Analysis. *Journal of advanced nursing*, 81(8), pp. 4584-4590. 10.1111/jan.16969.

Dorrestein, M., Nutley, S.B., & Thorell, L.B., 2025. Screen time, addictive use of social media, motives for social media use and social media content: Interrelations and associations with psychosocial problems. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 24(2026), pp. 2051-2067. 10.1007/s11469-025-01491-5.

Durmuş, M., Sarman, A., Çiftci, N. & Durmuş, Y., 2025. The Mediating Role of Hopelessness in the Relationship Between Social Media Addiction and Loneliness Among Adolescents. *Journal of child and adolescent psychiatric nursing: official publication of the Association of Child and Adolescent Psychiatric Nurses*, 38(2), p. e70024. 10.1111/jcap.70024.

Ghali, S., Afifi, S., Suryadevara, V., Habab, Y., Hutcheson, A., Panjiyar, B.K., Davydov, G.G., Nashat, H. & Nath, T.S., 2023. A systematic review of the association of internet gaming disorder and excessive social media use with psychiatric comorbidities in children and adolescents: Is it a curse or a blessing? *Cureus*, 15(8), p. e43835. 10.7759/cureus.43835.

Gyane, C.O., Gmayinaan, V.U. & Osei, E., 2025. Association between social media use and adolescents' sexual behaviours: a cross-sectional study among high school students in Drobo, Ghana. *BMC public health*, 25(1), p. 537. 10.1186/s12889-025-21585-y.

Haddad, C., Malaeb, D., Sacre, H., Bou Khalil, J., Khansa, W., Al Hajj, R., Kheir, N., Saade, S., Obeid, S. & Hallit, S., 2021. Association of problematic internet use with depression, impulsivity, anger, aggression, and social anxiety: Results of a national study among Lebanese adolescents. *Pediatric investigation*, 5(4), pp. 255-264. 10.1002/ped4.12299.

Hamilton, J.L., Dalack, M., Boyd, S.I., Jorgensen, S., Dreier, M.J., Sarna, J. & Brent, D.A., 2024a. Positive and negative social media experiences and proximal risk for suicidal ideation in adolescents. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 65(12), pp. 1580-1589. 10.1111/jcpp.13996.

Hamilton, J.L., Jorgensen, S.L., Crichlow, Z., Biernesser, C., Zelazny, J., Franzen, P.L., Goldstein, T.R. & Brent, D.A., 2024b. Social media use and sleep outcomes among adolescents at high risk for suicide. *International Journal of Cognitive Therapy*, 17(1), pp. 53-71. 10.1007/s41811-023-00177-x.

Ho, G.J., Liew, S.M., Ng, C.J., Hisham Shunmugam, R. & Glasziou, P., 2016. Development of a Search Strategy for an Evidence Based Retrieval Service. *PloS one*, 11(12), p. e0167170. 10.1371/journal.pone.0167170.

Jorgenson, A.G., Hsiao, R.C. & Yen, C.F., 2016. Internet Addiction and Other Behavioral Addictions. *Child and adolescent psychiatric clinics of North America*, 25(3), pp. 509-520. 10.1016/j.chc.2016.03.004.

Khalaf, A.M., Alubied, A.A., Khalaf, A.M. & Rifaey, A.A., 2023. The impact of social media on the mental health of adolescents and young adults: A systematic review. *Cureus*, 15(8), p. e42990. 10.7759/cureus.42990.

Khan, A., Thomas, G., Karatela, S., Morawska, A. & Werner-Seidler, A., 2024. Intense and problematic social media use and sleep difficulties of adolescents in 40 countries. *Journal of adolescence*, 96(5), pp. 1116-1125. 10.1002/jad.12321.

Kitiş, Y., Dağci, B., Köse, N. & Geniş, Ç., 2022. The use of social media among high school students and its relationship with the perception of loneliness: A pilot study. *Journal of child and adolescent psychiatric nursing: official publication of the Association of Child and Adolescent Psychiatric Nurses*, 35(4), pp. 341-348. 10.1111/jcap.12388.

Koh, G.K., Ow Yong, J.Q.Y., Lee, A.R.Y.B., Ong, B.S.Y., Yau, C.E., Ho, C.S.H. & Goh, Y.S., 2024. Social media use and its impact on adults' mental health and well-being: A scoping review. *Worldviews on evidence-based nursing*, 21(4), pp. 345-394. 10.1111/wvn.12727.

Kudubes, A.A. & Efe, Y.S., 2023. The predictive power of game addiction and social media addiction on adolescents' lifestyle. *Psychology in the Schools*, 61(3), pp. 1000-1017. 10.1002/pits.23096.

Lahti, H., Kokkonen, M., Hietajärvi, L., Lyyra, N. & Paakkari, L., 2024. Social media threats and health among adolescents: evidence from the health behaviour in school-aged children study. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 18(1), p. 62. 10.1186/s13034-024-00754-8.

Lee, Y., Blebea, J., Janssen, F. & Domoff, S.E., 2023. The impact of smartphone and social media use on adolescent sleep quality and mental health during the COVID-19 pandemic. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2023, p. 3277040. 10.1155/2023/3277040.

Li, X., Vaughn, M., Xian, H. & Qian, Z., 2025, Time Spent on Social Media and the Risk of Substance Use Among US Adolescents. *Journal of Adolescence*, 97(5), pp. 1314-1322. 10.1002/jad.12498.

Lin, S., Fabris, M.A., Longobardi, C. & Mastrokourou, S., 2024. The Association Between Social Media Addiction and Aggressive Behaviors: A Longitudinal and Gender-Specific Analysis. *Journal of adolescence*, 97(3), pp. 798-807. doi.org/10.1002/jad.12454.

Liu, M., Kamper-DeMarco, K., Zhang, J., Xiao, J., Dong, D. & Xue, P., 2022. Time spent on social media and risk of depression in adolescents: A Dose–Response meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), p. 5164. 10.3390/ijerph19095164.

Lund, L., Sølvhøj, I.N., Danielsen, D. & Andersen, S., 2021. Electronic media use and sleep in children and adolescents in western countries: A systematic review. *BMC Public Health*, 2021(21), p. 1598. 10.1186/s12889-021-11640-9.

Maraz, A., Griffiths, M.D. & Demetrovics, Z., 2016. The prevalence of compulsive buying: a meta-analysis. *Addiction (Abingdon, England)*, 111(3), pp. 408-419. 10.1111/add.13223.

Matthews, T., Arseneault, L., Bryan, B.T., Fisher, H.L., Gray, R., Henchy, J., Moffitt, T.E. & Odgers, C.L., 2025. Social media use, online experiences, and loneliness among young adults: A cohort study. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1548(1), pp. 194-205. 10.1111/nyas.15370.

Moss, C., Wibberley, C. & Witham, G., 2022. Assessing the impact of Instagram use and deliberate self-harm in adolescents: A scoping review. *International journal of mental health nursing*, 32(1), pp. 14-29. 10.1111/inm.13055.

Mulisa, F., Kejela, M. & Dido, J.S., 2025. Social media trap: A systematic review of the content and pathways that affect adolescents' mental health. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 11, pp. 182-200. 10.1007/s41347-025-00502-5.

Myruski, S., Cahill, B. & Buss, K.A., 2024. Digital Media Use Preference Indirectly Relates to Adolescent Social Anxiety Symptoms Through Delta-Beta Coupling. *Affective science*, 5(4), pp. 310-320. 10.1007/s42761-024-00245-1.

Nguyen, T.T., Nguyen, D.C., Nguyen, C.T., Vu, T.T.M., Ngo, T., Pham, A.B.G., Tran, T.Q., Hoang, L.P., Dang, H., Boyer, L., Fond, G., Auquier, P., Latkin, C.A., Ho, R.C.M., Ho, C.S. H. & Zhang, M.W.B., 2025. Patterns of social media use in Vietnamese youths: status and associations with psychological well-being. *BMC public health*, 25(1), p. 1274. 10.1186/s12889-025-22337-8.

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ), 2018. *Nekemične zasvojenosti*. [online] Available at: <https://nijz.si/zivljenjski-slog/nekemicne-zasvojenosti/nekemicne-zasvojenosti/> [Accessed 26 February 2026].

Oduro, M.S., Katey, D., Morgan, A.K. & Peprah, P., 2023. Problematic social media use and overweight/obesity: explanatory pathway analysis of 124 667 in-school adolescents in 39 high-income countries. *Pediatric obesity*, 18(11), p. e13073. 10.1111/ijpo.13073.

Page, M.J., McKenzie, J.E., Bossuyt, P.M., Boutron, I., Hoffmann, T.C., Mulrow, C.D., Shamseer, L., Tetzlaff, J.M., Akl, E.A., Brennan, S.E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J.M., Hróbjartsson, A., Lalu, M.M., Li, T., Loder, E.W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., McGuinness, L.A. & Moher, D., 2021. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, p. 71. 10.1136/bmj.n71.

Peprah, P., Oduro, M.S., Atta-Osei, G., Addo, I.Y., Morgan, A.K. & Gyasi, R.M., 2024. Problematic social media use mediates the effect of cyberbullying victimisation on psychosomatic complaints in adolescents. *Scientific reports*, 14(1), p. 9773. 10.1038/s41598-024-59509-2.

Polit, D.F. & Beck, C.T., 2021. *Nursing research: Generating and Assessing evidence for Nursing Practice*. 11th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer.

Potenza, M.N., Balodis, I.M., Derevensky, J., Grant, J.E., Petry, N.M., Verdejo-Garcia, A. & Yip, S.W., 2019. Gambling disorder. *Nature reviews. Disease primers*, 5(1), p. 51. 10.1038/s41572-019-0099-7.

Računsko sodišče Republike Slovenije, 2023. *Obvladovanje zasvojenosti otrok in mladostnikov z digitalnimi tehnologijami*. [online] Available at: <https://www.rs-rs.si> [Accessed 11 February 2025].

Rajamohan, S., Bennett, E. & Tedone, D., 2019. The hazards and benefits of social media use in adolescents. *Nursing*, 49(11), pp. 52-56. 10.1097/01.nurse.0000585908.13109.24.

Riehm, K.E., Thrul, J., Barrington-Trimis, J.L., Kelleghan, A., Mojtabai, R. & Leventhal, A.M., 2021. Prospective Association of Digital Media Use with Alcohol Use Initiation

and Progression Among Adolescents. *Alcoholism, clinical and experimental research*, 45(4), pp. 877-885. 10.1111/acer.14578.

Santos, R.M.S., Mendes, C.G., Sen Bressani, G.Y., de Alcantara Ventura, S., de Almeida Nogueira, Y.J., de Miranda, D.M. & Romano-Silva, M.A., 2023. The associations between screen time and mental health in adolescents: a systematic review. *BMC psychology*, 2023(11), p. 127. 10.1186/s40359-023-01166-7.

Sarialioğlu, A. & Oluç, T., 2024. The Relationship Between Social Media Addiction and Perceived Stress in Adolescents. *Journal of child and adolescent psychiatric nursing: official publication of the Association of Child and Adolescent Psychiatric Nurses*, 37(4), p. e70000. 10.1111/jcap.70000.

Sayili, U., Pirdal, B.Z., Kara, B., Acar, N., Camcioglu, E., Yilmaz, E., Can, G. & Erginoz, E., 2023. Internet Addiction and Social Media Addiction in Medical Faculty Students: Prevalence, Related Factors, and Association with Life Satisfaction. *Journal of community health*, 48(2), pp. 189-198. 10.1007/s10900-022-01153-w.

Shafir, H., 2023. *Behavioral Addictions: Types, Symptoms, Causes, & Treatments*. [online] Available at: <https://www.choosingtherapy.com/behavioral-addictions/> [Accessed 26 February 2026].

Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P.J., Hellemans, K.G. & Guimond, S., 2022. Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-analysis. *JMIR mental health*, 9(4), p. e33450. 10.2196/33450.

Shoshani, A., Kor, A. & Bar, S., 2024. The impact of social media use on psychiatric symptoms and well-being of children and adolescents in the Post-COVID-19 era: a four-year longitudinal study. *European child & adolescent psychiatry*, 33(11), pp. 4013-4027. 10.1007/s00787-024-02454-2.

Siongers, J. & Spruyt, B., 2024. Navigating the social media seas: Understanding the complex relationship between social media use and adolescent well-being. *Child Indicators Research*, 17, pp. 177-196. 10.1007/s12187-023-10080-8.

Susi, K., Glover-Ford, F., Stewart, A., Knowles Bevis, R. & Hawton, K., 2023. Research Review: Viewing self-harm images on the internet and social media platforms: systematic review of the impact and associated psychological mechanisms. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 64(8), pp. 1115-1139. 10.1111/jcpp.13754.

Sussman, S. & Sinclair, D.L., 2022. Substance and Behavioral Addictions, and Their Consequences among Vulnerable Populations. *International journal of environmental research and public health*, 19(10), p. 6163. 10.3390/ijerph19106163.

Volkow, N.D., Koob, G.F. & McLellan, A.T., 2016. Neurobiologic Advances from the Brain Disease Model of Addiction. *The New England journal of medicine*, 374(4), pp. 363-371. 10.1056/nejmra1511480.

Volkow, N.D., Michaelides, M. & Baler, R., 2019. The Neuroscience of Drug Reward and Addiction. *Physiological reviews*, 99(4), pp. 2115-2140. 10.1152/physrev.00014.2018.

Weinstein, E., Kleiman, E.M., Franz, P.J., Joyce, V.W., Nash, C.C., Buonopane, R.J. & Nock, M.K., 2021. Positive and negative uses of social media among adolescents hospitalized for suicidal behavior. *Journal of adolescence*, 87(1), pp. 63-73. 10.1016/j.adolescence.2020.12.003.

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), p. e12071. 10.1002/jcv2.12071.

Yurtdaş-Depboylu, G., Kaner, G. & Özçakal, S., 2022. The association between social media addiction and orthorexia nervosa, eating attitudes, and body image among adolescents. *Eating and weight disorders: EWD*, 27(8), pp. 3725-3735. 10.1007/s40519-022-01521-4.

Zhang, J., Ying, J., Shen, Y., Chen, D., Zhan, S. & You, J., 2024. Examining the interrelationships of school connectedness, social anxiety, and problematic social network use in adolescents. *Journal of adolescence*, 97(3), pp. 687-699. 10.1002/jad.12446.

Zhao, L., 2023. Social media multitasking and college students' academic performance: A situation-organism-behavior-consequence perspective. *Psychology in the Schools*, 60(9), pp. 3151-3168. 10.1002/pits.22912.

Zhao, N. & Zhou, G., 2020. Social Media Use and Mental Health during the COVID-19 Pandemic: Moderator Role of Disaster Stressor and Mediator Role of Negative Affect. *Applied psychology. Health and well-being*, 12(4), pp. 1019-1038. 10.1111/aphw.12226.

Zou, Z., Wang, H., d'Oleire Uquillas, F., Wang, X., Ding, J. & Chen, H., 2017. Definition of Substance and Non-substance Addiction. *Advances in experimental medicine and biology*, 1010, pp. 21-41. 10.1007/978-981-10-5562-1_2.