

Center za družboslovno informatiko

Fakulteta za družbene vede

Univerza v Ljubljani

SAFE.SI ANKETA SID 2022: VPLIV INTERNETA NA POČUTJE IN DUŠEVNO DOBROBIT NAJSTNIKO

Učenci in učenke 3. triletja osnovne šole ter dijakinje in dijaki srednjih šol

Ajda Petek, dr. Gregor Čehovin

Ljubljana, avgust 2022

Delovna gradiva *Centra za družboslovno informatiko* so namenjena analizi, razpravi in komentarjem. Niso posebej recenzirana in ne izražajo stališč *Centra, Fakultete* ali *Univerze*. Za morebitne napake v celoti odgovarjajo avtorji.

© 2022 *Center za družboslovno informatiko*. Vse pravice pridržane. Pri javnih objavah se lahko izseki iz besedil, ki ne presegajo dveh odstavkov, citirajo brez dovoljenja, če se ob tem navede polna informacija o avtorjih. V primeru naročila delovnega gradiva s strani zunanjega naročnika o morebitni javni objavi odloča naročnik.

POVZETEK

S spletno anketo v začetku leta 2022 smo na 732 najstnikih med 12. in 19. letom starosti preverjali, kakšen vpliv ima uporaba interneta na njihovo dobrobit in kako nanje vplivajo različni pritiski in situacije na internetu. Rezultati kažejo naslednje:

- Skoraj tri četrtine (73 %) vprašanih najstnikov se v osnovni šoli **počuti prezasedene z internetom**, družabnimi omrežji in mobilnim telefonom. Kar skoraj polovica (48 %) osnovnošolskih najstnikov še poroča, da jim **zaradi uporabe telefona, aplikacij in družabnih omrežij primanjkuje spanca**. Medtem, ko je o tem v anketi poročalo le 37 % sedmošolcev, je pri učencih 8. razreda ta odstotek že 44 %, pri devetošolcih pa kar 54 %. Pri dijakih odstotek še poskoči – na 64 %. Primerjava glede na spol pokaže se, da so **dekleta bolj prezasedena z internetom kot fantje**. Najstnic v osnovni šoli, ki jim manjka spanca zaradi uporabe interneta, je več kot polovica (56 %), dijakinj pa že tri četrtine (75 %). Fantov v osnovni šoli le dobra tretjina – 37 %, v srednji pa slaba polovica 45 %.
- Kar 45 % najstnikov že v osnovni šoli **primerja svoj obraz in telo s popolnimi podobami vplivnežev/vplivnic in zvezdnic/zvezdnikov na spletu**. Medtem ko je o tem v anketi poročalo 40 % sedmošolcev, odstotki pri osmošolcih zrastejo na 46 %, pri devetošolcih že na polovico vprašanih (50 %), pri dijakih pa ta delež poskoči na 59 %. Skoraj petina osnovnošolcev (18 %) in skoraj četrtina (23 %) srednješolcev **razmišlja o plastični operaciji, da bi izboljšali svoj videz**. Temu **so bolj podvržena dekleta**: o operaciji razmišlja skoraj četrtina osnovnošolk (24 %) in kar tretjina (33 %) dijakinj, pri fantih je takih desetina (10 %) v osnovni šoli in 6 % v srednji.
- Med navedenimi negativnimi situacijami na internetu, se najstniki najslabše počutijo, če so **izključeni iz zasebne skupine sošolcev** na družabnem omrežju/aplikaciji. Dobra polovica - 53 % se jih v takem primeru počuti slabo med osnovnošolskimi najstniki in 57 % med srednješolskimi. Sledita situaciji, ko **se nekdo norčuje iz njih na spletu** (42 % v osnovni in 51 % v srednji šoli) ali ko na spletu **vidijo slike z zabave, na katero niso bili povabljeni** – 45 % se jih v tem primeru počuti slabo v OŠ in 49 % v SŠ. V vseh teh situacijah se slabo počuti **občutno večji delež deklet kot fantov**.

KAZALO VSEBINE

POVZETEK.....	i
KAZALO VSEBINE.....	ii
KAZALO TABEL.....	iii
KAZALO SLIK.....	iv
1 METODOLOGIJA.....	1
2 ANALIZA.....	2
2.1 Prezasedenost z internetom.....	2
2.2 Obsedenost z videzom in primerjanje z drugimi.....	2
2.3 Kaj na internetu slabša počutje mladih?.....	4
2.4 Razlike v vplivu interneta na počutje najstnikov glede na njihovo starost.....	5
2.5 Razlike v vplivu interneta na počutje najstnikov glede na spol.....	7
3 GRADIVA SAFE.SI O VPLIVU INTERNETA NA DUŠEVNO ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE...	15
4 O SAFE.SI.....	16

KAZALO TABEL

Tabela 1: Deleži posameznikov po spolu, ki se strinjajo s trditvijo »Na internetu so ljudje bolj nesramni in zlobni drug do drugega kot v živo.«	13
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

KAZALO SLIK

Slika 1: Obsedenost z videzom in primerjanje z drugim	4
Slika 2: Najpogostejši razlogi za slabo počutje najstnikov	5
Slika 3: Najstniki, ki jim primanjkuje spanca zaradi interneta	6
Slika 4: Najstniki, ki menijo, da so na internetu ljudje bolj nesramni in zlobni kot v živo	6
Slika 5: Dekleta so bolj prezasedena z internetom kot fantje	8
Slika 6: Pomanjkanje spanca in pritisk, da hitro odgovorijo na sporočila	8
Slika 7: Dekleta so bolj podvržena primerjanju s podobami drugih na internetu	10
Slika 8: Nezačudenost z videzom in slabo počutje zaradi popolnih teles zvezdnikov	11
Slika 9: Izkušnje na spletu se bolj dotaknejo deklet	13

1 METODOLOGIJA

V okviru aktivnosti ob dnevu varne rabe interneta 2022 smo na točki osveščanja o varni rabi interneta Safe.si pripravili anonimno spletno anketo o vplivu interneta na počutje in duševno dobrobit najstnikov. Anketa je potekala v februarju in marcu 2022.

Anketa je bila poslana učiteljem po Sloveniji, ki so se naročili na paket aktivnosti, ki ga zanje v okviru dneva varne rabe interneta pripravljamo vsako leto v februarju. Paket je naročilo 307 učiteljev in 265 osnovnih in srednjih šol po vsej Sloveniji. Tokrat smo učne ure v paketu za učence tretjega triletja osnovnih šol in dijake srednjih šol posvetili tematiki vpliva interneta na duševno zdravje mladostnikov. Del teh dveh učnih ur je bilo tudi izpolnjevanje spletne ankete o tej tematiki in nato pogovor o rezultatih. Anketi smo ločeno za osnovne in srednje šole pripravili v orodju 1KA. V načrtu učne ure so učitelji dobili navodilo, naj vsi učenci doma ali v razredu rešijo spletno anketo.

Odgovore učencev smo beležili v obdobju od 1. 2. do 7. 4. 2022 za osnovne šole in od 8. 2. do 8. 4. 2022 za srednje šole. Skupno je med osnovnošolci anketo izpolnilo 486 učenk in učencev v starosti od 12 do 15 let, med srednješolci pa 246 dijakinj in dijakov v starosti od 15 do 19 let.

Sumarni prikaz izsledkov za osnovne šole:

<https://izobrazevanja.safe.si/podatki/128210/B7CA3A98/>

Sumarni prikaz izsledkov za srednje šole:

<https://izobrazevanja.safe.si/podatki/128216/1B4930F7/>

2 ANALIZA

2.1 Prezasedenost z internetom

Prekomerna raba naprav z zasloni ima negativne učinke na počutje uporabnikov. Tako fizične kot psihične, tako kratkoročne kot tudi dolgoročne. V anketi nas je zanimalo, v kakšni meri se najstniki počutijo prezasedeni z internetom.

Anketa je pokazala, da se skoraj tri četrtine (73 %) vprašanih najstnikov v osnovni šoli počuti prezasedene z internetom, družabnimi omrežji in mobilnim telefonom. V srednji šoli je ta odstotek še večji – 77 %. Več kot polovica se jih tako počuti včasih (54 %), petina pa pogosto (19 %). Skoraj polovica (48 %) osnovnošolskih najstnikov še poroča, da jim zaradi uporabe telefona, aplikacij in družabnih omrežij primanjkuje spanca. Pri dijakih pa je ta odstotek še precej višji – 64 %. Kar četrtina (24 %) jih poroča, da se jim to dogaja pogosto.

Tako se tudi 61 % najstnikov v osnovni šoli in 66 % srednješolcev želi za nekaj časa »odklopiti« od uporabe interneta, pa se bojijo, da bodo kaj zamudili. Kar 60 % osnovnošolcev in 71 % srednješolcev namreč čuti, da so pod pritiskom, da morajo hitro odgovoriti na sporočila, ki jih dobijo prek interneta ali mobilnega telefona. Četrtina najstnikov v osnovni šoli (24 %) meni, da je zelo pomembno, da takoj odgovorijo prijatelju, ki jim je poslal sporočilo prek interneta ali mobilnega telefona. Četrtina (25 %) se strinja, da so pod pritiskom (družbe ali vrstnikov), da na spletu objavljajo podrobnosti o svojem življenju.

2.2 Obsedenost z videzom in primerjanje z drugimi

Na internetu so najstniki morda še bolj kot sicer v družbi izpostavljeni nemogočim lepotnim standardom, idealiziranim in seksualiziranim podobam ljudi in njihovih življenj. Nedoseganje lepotnih idealov, ki jih vsiljujejo nerealne in pogosto grafično obdelane spletne objave, ima lahko slab vpliv na počutje in duševno dobrobit mladostnikov, ki so v občutljivem obdobju glede odnosa do in sprejemanja svojega telesa in razvijanja občutka lastne vrednosti. Postanejo lahko obsedeni z zunanjim videzom, nezadovoljni s svojim telesom, imajo občutke

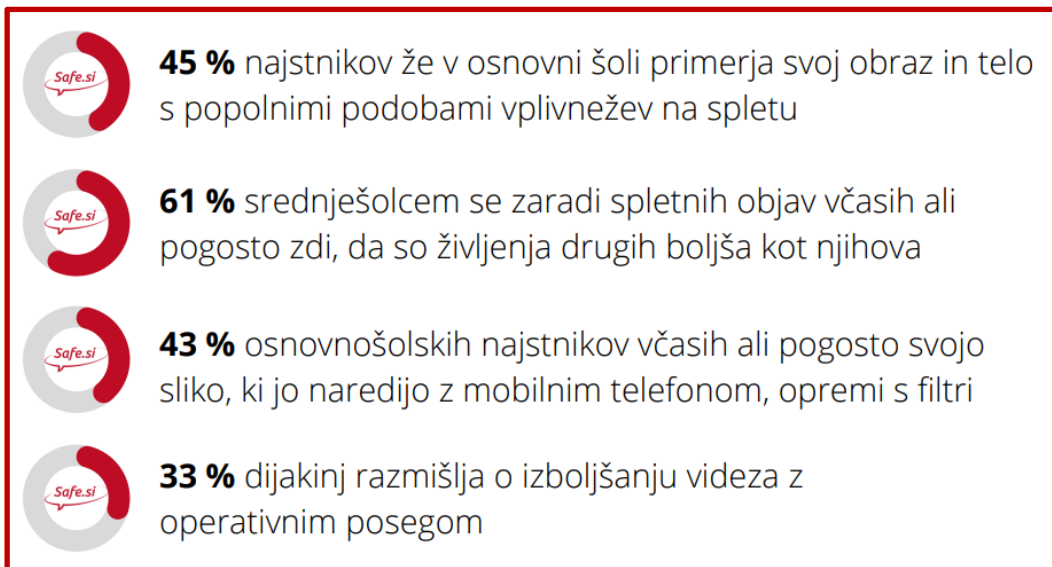
manjvrednosti, so pod pritiskom, razočarani in nesproščeni. Z anketo smo preverili, koliko se najstniki primerjajo z objavami na spletu in kako to vpliva nanje.

Kar 45 % najstnikov že v osnovni šoli primerja svoj obraz in telo s popolnimi podobami vplivnežev/vplivnic in zvezdnic/zvezdnikov na spletu in je zaradi tega nezadovoljnih s svojim videzom, skoraj petina (18 %) jih poroča, da to počne pogosto. V srednji šoli so odstotki še višji – kar 59 % najstnikov se primerja z vplivneži in skoraj četrtina (23 %) jih to počne pogosto.

Zato ne preseneča, da slaba tretjina (31 %) osnovnošolskih najstnikov včasih, več kot desetina pa pogosto (12 %) svojo sliko, ki jo naredijo z mobilnim telefonom, opremi s filtri in jo drugače izboljša, da bi bil na njej videti čim boljše. Pri srednješolcih so odstotki podobni. Prav pretresljivo pa je, da skoraj petina osnovnošolcev (18 %) in skoraj četrtina (23 %) srednješolcev razmišlja o plastični operaciji, da bi izboljšali svoj videz, od tega jih 7 % tako v osnovni kot v srednji šoli o tem razmišlja pogosto.

Več kot polovica najstnikov (52 % v OŠ in 58 % v SŠ) se strinja s trditvijo, da so slike vplivnežev in zvezdnikov pogosto nerealne in obdelane, da so popolne, ter bi jih zato morali označiti, da so neresnične. Tako se mladi ne bi počutili slabo, ker sami nimajo takega videza.

Poleg tega se skoraj polovici osnovnošolskih najstnikov (47 %) včasih ali pogosto zdi, da so življenja drugih boljša kot njihova, kadar gledajo slike svojih prijateljev na spletu. Pri srednješolcih ta odstotek poskoči že na 61 %.



Slika 1: Obsedenost z videzom in primerjanje z drugim

2.3 Kaj na internetu slabša počutje mladih?

Anketa je pokazala, da pri najstnikih tako v osnovni kot srednji šoli najbolj negativno vplivajo na počutje situacije na internetu, kjer se počutijo izključeni iz družbe (vrstnikov) ali so žrtve spletnega nasilja.

Najslabše se počutijo, če so izključeni iz zasebne skupine sošolcev na družabnem omrežju/aplikaciji. Dobra polovica - 53 % se jih v takem primeru počuti slabo med osnovnošolskimi najstniki in 57 % med srednješolskimi. Sledita situaciji, ko se nekdo norčuje iz njih na spletu (42 % v osnovni in 51 % v srednji šoli) ali ko na spletu vidijo slike z zabave, na katero niso bili povabljeni – 45 % se jih v tem primeru počuti slabo v OŠ in 49 % v SŠ. Sledita še situaciji Nekdo dolgo ne odgovori na sporočilo, ki si mu ga poslal – v tej se slabo počuti 44 % osnovnošolskih najstnikov in 42 % srednješolskih – in ko prejmejo negativen komentar na svojo objavo na spletu – 31 % se jih počuti slabo zaradi tega med osnovnošolskimi najstniki in 38 % med srednješolskimi. To, da nihče ne všečka njihove objave povzroča slabo počutje pri 28 % vprašanih najstnikih v OŠ in 36 % v SŠ.

Zanimiv je še primer, kako na počutje najstnikov vpliva gledanje slik s počitnic in izletov sošolcev. Delež najstnikov, na katere to vpliva slabo, in delež, na katere vpliva dobro, sta

popolnoma enaka. V obeh primerih okrog petine vprašanih, na ostale tri petine pa to nima vpliva.

Najpogostejši razlogi za slabo počutje najstnikov

1. Izključenost iz skupine sošolcev na družabnem omrežju
2. Norčevanje iz njih na spletu
3. Objave z zabav, na katere niso bili povabljeni
4. Dolgo čakanje na odgovor na poslano sporočilo
5. Negativni komentarji na njihovo objavo
6. Nihče ne všečka njihove objave

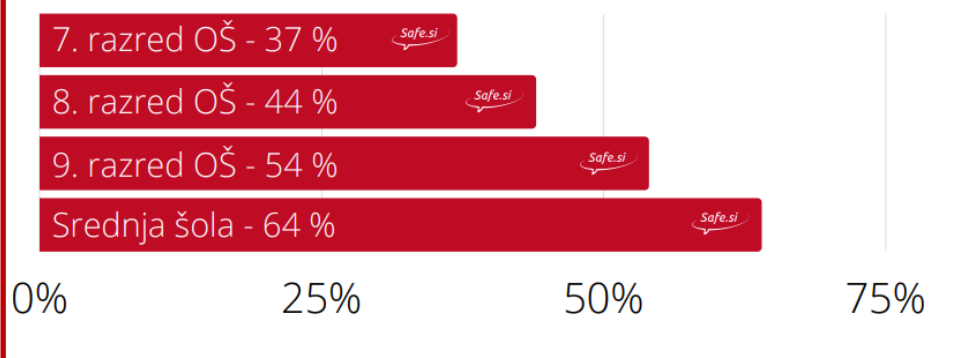
Slika 2: Najpogostejši razlogi za slabo počutje najstnikov

2.4 Razlike v vplivu interneta na počutje najstnikov glede na starost

Pogledali smo še, kako se starost anketiranih najstnikov odraža na tem, kako doživljajo uporabo interneta in kako ta vpliva na njihovo počutje. Sicer je v raziskavi sodelovalo 160 sedmošolcev, 130 osmošolcev, 185 devetošolcev ter 246 srednješolcev.

Velika razlika se pokaže pri manku spanca zaradi uporabe interneta. Medtem, ko je o tem v anketi poročalo le 37 % sedmošolcev, je pri učencih 8. razreda ta odstotek že 44 %, pri devetošolcih pa kar 54 %. Pri dijakih odstotek še poskoči – na 64 %.

Najstniki, ki jim primanjkuje spanca zaradi uporabe interneta



Slika 3: Najstniki, ki jim primanjkuje spanca zaradi interneta

Podobno je pri strinjanju s trditvijo Na internetu so ljudje bolj nesramni in zlobni drug do drugega kot v živo. V 7. razredu se s trditvijo strinja 42 % učencev, v 8. razredu se strinjanje dvigne nad polovico vprašanih – 56 %, v 9. razredu na 60 %, pri dijakih pa se jih s trditvijo strinja že dve tretjini (67 %). Ta trditev ima tudi sicer najvišjo stopnjo strinjanja od vseh v anketi med vsemi vprašanimi učenci, tako osnovnošolci kot dijaki.

Najstniki, ki menijo, da so na internetu ljudje bolj nesramni in zlobni kot v živo



Slika 4: Najstniki, ki menijo, da so na internetu ljudje bolj nesramni in zlobni kot v živo

Dojemanje, da je pritisk vrstnikov na spletu hud, prav tako raste s starostjo najstnikov. V 7. razredu to občuti manj kot petina učencev – 17 %, v 8. razredu poskoči na 28 % učencev, v 9. razredu jih pritisk vrstnikov čuti že tretjina (33 %), pri dijakih pa 36 %.

Nezadovoljstvo s svojim videzom zaradi primerjanja s popolnimi podobami vplivnežev in vplivnic je še eden od slabih vplivov interneta na duševno počutje, ki se večja s starostjo najstnikov. Medtem ko je o tem v anketi poročalo 40 % sedmošolcev, odstotki pri osmošolcih zrastejo na 46 %, pri devetošolcih že na polovico vprašanih (50 %), pri dijakih pa kot smo že omenili ta delež poskoči na 59 %.

2.5 Razlike v vplivu interneta na počutje najstnikov glede na spol

Pogledali smo še, ali lahko tudi spol anketiranih najstnikov povežemo s tem, kako doživljajo uporabo interneta in kako ta vpliva na njihovo počutje. Anketo je izpolnilo 269 deklet in 217 fantov iz osnovne šole ter 156 deklet in 90 fantov iz srednje šole.

Izkazalo se je, da ima uporaba interneta v splošnem bolj negativen vpliv na počutje deklet kot pa fantov.

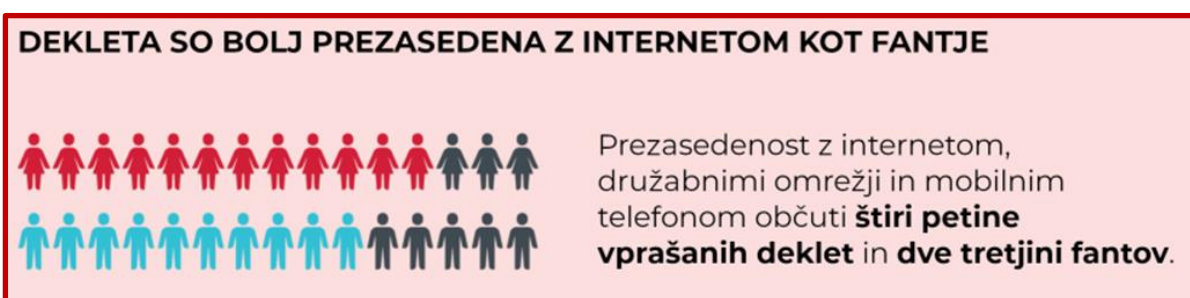
2.5.1 Dekleta so bolj prezasedena z internetom kot fantje

Spodnje razlike glede na spol v odgovorih v anketi kažejo, da so dekleta precej bolj kot fantje prezasedena z internetom, bolj jim zaradi uporabe primanjkuje spanca in bolj kot fantje se čutijo pod pritiskom biti online:

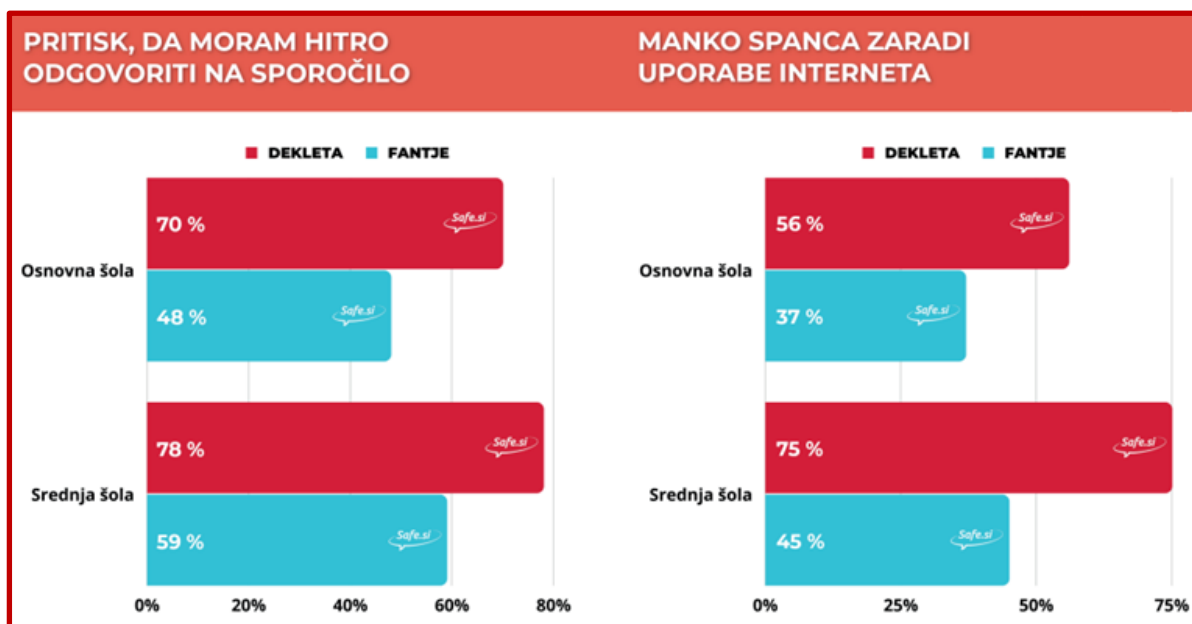
- Odstotki deklet, ki so pod pritiskom, da morajo hitro odgovoriti na sporočila, ki jih dobijo prek interneta ali mobilnega telefona, so višji kot pri fantih tako v osnovni kot srednji šoli. Kar 70 % vprašanih osnovnošolk in 78 % srednješolk je pod takim pritiskom včasih ali pogosto, pri fantih je osnovnošolcev pod pritiskom manj kot polovica (48 %), srednješolcev pa 59 %.
- Prav tako se več deklet kot fantov počuti pod pritiskom (družbe ali vrstnikov), da na spletu objavljajo podrobnosti o svojem življenju. Pri vprašanih osnovnošolskih dekletih je ta delež 30 %, torej skoraj tretjina jih je pod pritiskom včasih ali pogosto, pri fantih čuti ta pritisk le petina (20 %). V srednji šoli je razlika med spoloma še večja, pritisk čuti 26 % deklet in skoraj polovica manj fantov – le 14 %.
- Več deklet kot fantov se tudi čuti prezasedene z internetom, družabnimi omrežji in mobilnim telefonom. Tako se počuti okrog štiri petine vprašanih osnovnošolk (79 %)

in dijakinj (81 %), pri fantih pa okrog dve tretjini vprašanih – 66 % osnovnošolcev in 70 % dijakov.

- Nekoliko več deklet kot fantov se želi za nekaj časa »odklopiti« od uporabe interneta, pa se bojijo, da bodo kaj zamudile. Tako se počuti okrog dve tretjini vprašanih deklet (66 % v osnovni šoli in 68 % v srednji šoli), fantov je takih nekaj več od polovice (54 % v osnovni šoli in 59 % v srednji šoli).
- Dekletom tudi bolj kot fantom primanjkuje spanca zaradi uporabe telefona, aplikacij in družabnih omrežij. Deklet je takih več kot polovica (56 %), pri starejših dekletih v 9. razredu celo 63 %, pri dijakinjah pa že tri četrtine (75 %). Fantov v osnovni šoli le dobra tretjina – 37 %, v srednji pa slaba polovica 45 %.



Slika 5: Dekleta so bolj prezasedena z internetom kot fantje



Slika 6: Pomanjkanje spanca in pritisk, da hitro odgovorijo na sporočila

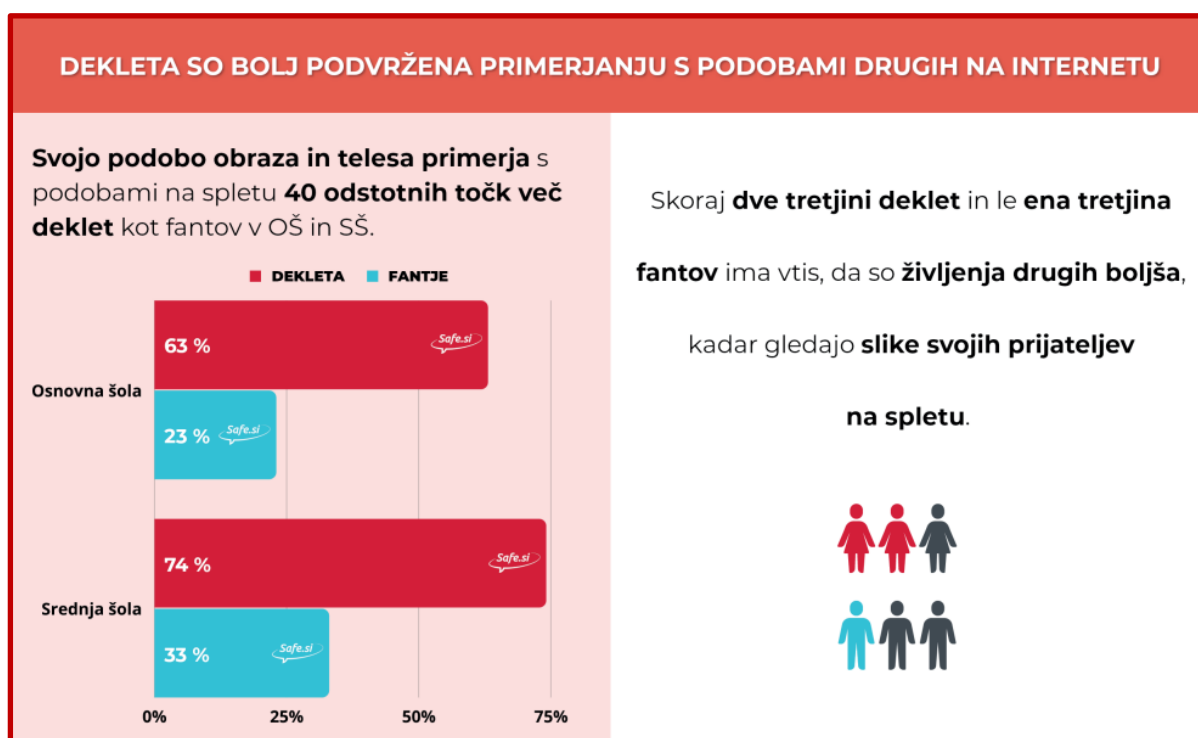
2.5.2 Dekleta so bolj podvržena primerjanju z drugimi na internetu

Dekleta se bolj kot fantje primerjajo z drugimi na internetu, s popolnimi podobami zvezdnic in vplivnic. Prav tako jih je več kot fantov zaradi tega nezadovoljnih s svojim videzom. Bolj pogosto kot fantje tudi same opremljajo svoje fotografije s filtri in izboljšavami ter več jih razmišlja tudi o dejanski spremembi svojega videza s plastično operacijo.

- Odstotki deklet, ki so podvržene primerjanju svojega obraza in telesa s popolnimi podobami vplivnic in zvezdnic na spletu in posledičnem nezadovoljstvu s svojim videzom, so občutno višji kot pri fantih. Kar 63 % vprašanih deklet se primerja (33 % včasih, 30 % pa pogosto). Pri starejših najstnicah v 9. razredu so odstotki res visoki, celo 73 % (podobno pri dijakinjah – 74 %), kar je skoraj tri četrtine (pogosto se jih primerja kar 41 % in včasih 32 %). Osnovnošolskih fantov pa to počne skoraj trikrat manj (23 %) – petina (19 %) včasih in le 4 % pogosto. Pri srednješolskih fantih je odstotek sicer večji (tretjina oz. 33 % se jih primerja, desetina oz. 11 % pogosto), a vseeno več kot dvakrat manjši kot pri srednješolkah.
- Več deklet kot fantov ima vtis, da so življenja drugih boljša kot njihova, kadar gledajo slike svojih prijateljev na spletu. Takih deklet je 60 %, pri starejših dekletih v 9. razredu celo 67 %, pri dijakinjah pa tri četrtine 76 %. Fantov pa več kot pol manj, le slaba tretjina v osnovni šoli – 31 %, v srednji pa 36 %.
- Med osnovnošolskimi najstniki več kot dvakrat več deklet (57 %) kot fantov (le četrtina oz. 25 %) uporablja filtre in druge izboljšave svojih fotografij, ki jih naredijo z mobilnim telefonov. S filtri svoje slike pogosto opremi 16 % deklet in le 6 % fantov, včasih pa 41 % deklet in le 19 % fantov. Pri srednješolcih je razlika med spoloma nekoliko manjša: 53 % deklet in 28 % fantov uporablja filtre.
- Tudi odstotki deklet, ki razmišljajo o plastični operaciji, da bi izboljšale svoj videz, so višji kot pri fantih. O tem razmišlja skoraj četrtina osnovnošolk (24 %) in kar tretjina (33 %) dijakinj, pri fantih je takih desetina (10 %) v osnovni šoli in zanimivo, da v srednji šoli obratno kot pri dekletih še pade na 6 %.
- V osnovni šoli tretjina (33 %) deklet ni zadovoljna s svojim videzom zaradi gledanja popolnih objav na internetu, pri starejših dekletih v 9. razredu se odstotek povzpne na

42 %. Pri fantih pa je kar štirikrat manjši – le 8 %. Pri srednješolskih najstnikih so razlike med spoloma zelo podobne kot pri osnovnošolcih.

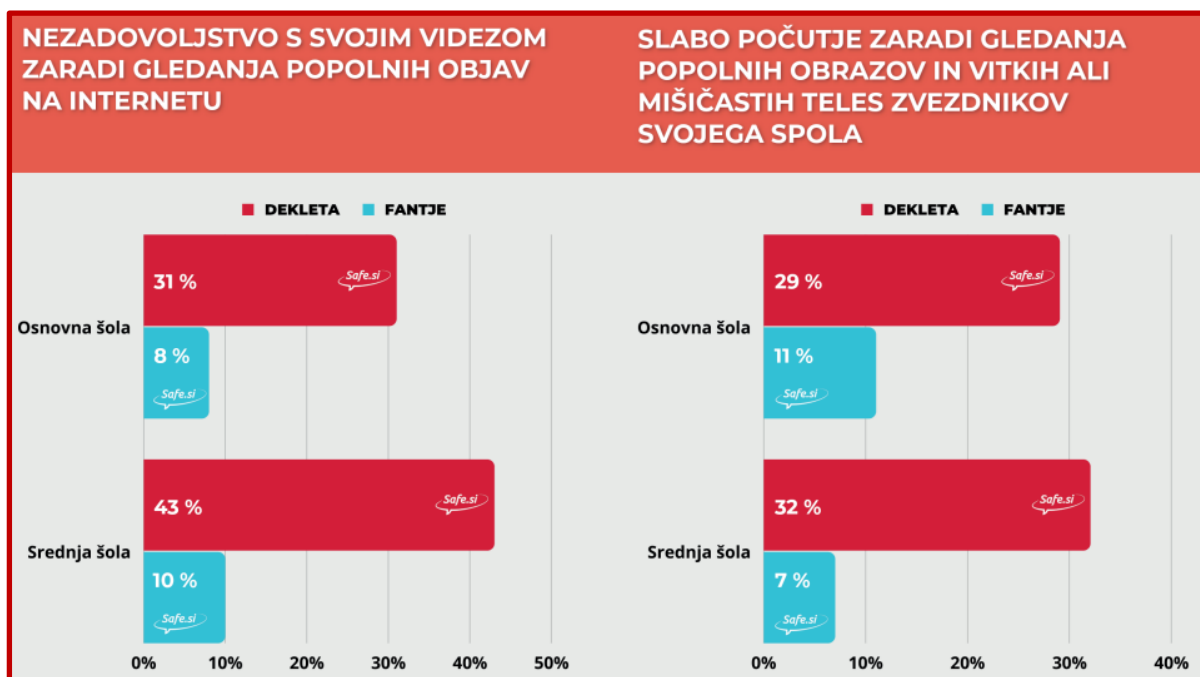
- Kar 60 % deklet v osnovni šoli (tri četrtine oz. 74 % pri devetošolkah) se strinja, da bi morali slike vplivnežev in zvezdnikov označiti kot neresnične in obdelane, da se mladi ne bi počutili slabo, ker sami nimajo takega videza. Med fanti je strinjanja precej manj – 42 %. Pri srednješolskih najstnikih so razlike med spoloma zelo podobne kot pri osnovnošolcih.
- Na počutje deklet gledanje slik popolnih obrazov in vitkih/mišičastih teles zvezdnikov njihovega spola vpliva slabše kot na fante. Desetina osnovnošolk in 7 % dijakinj se ob tem počuti zelo slabo, petina osnovnošolk in četrtnina dijakinj pa slabo. Pri fantih so ti odstotki več kot pol manjši – le na 4 % osnovnošolcev in 1 % dijakov vpliva zelo slabo in na 9 % osnovnošolcev in 6 % dijakov slabo.



Slika 7: Dekleta so bolj podvržena primerjanju s podobami drugih na internetu

Kot izpostavljeno že v nekaterih primerih zgoraj, lahko tudi v spodnjih primerih trditev opazimo, da v 9. razredu postane najstnicam zelo pomemben lasten videz in kako jih dojemajo vrstniki:

- Zaradi gledanja popolnih objav na internetu, nisem zadovoljna s svojim videzom: medtem ko se pri sedmošolkah in osmošolkah s to trditvijo strinja 23 % vprašanih najstnic, v 9. razredu strinjanje poskoči na 43 %.
- Slike vplivnežev in zvezdnikov so pogosto nerealne in obdelane, da so popolne. Morali bi jih označiti, da so neresnične. Tako se mladi ne bi počutili slabo, ker sami nimajo takega videza: tudi tu se zgodi preskok v 9. razredu, kjer se s to trditvijo strinja skoraj tri četrtine (73 %) vprašanih učenk, med tem ko je med mlajšimi strinjanje okrog polovice vprašanih.
- Zelo pomembno mi je, da moji spletni prijatelji lajkajo in se odzivajo na moje objave na spletu: podobno tudi pri tej trditvi je bilo strinjanje pri mlajših okrog desetine vprašanih in se v 9. razredu povzpne na skoraj četrtino (23 %) vprašanih učenk, kar predstavlja podvojitve glede na 8. razred.



Slika 8: Nezadovoljstvo z videzom in slabo počutje zaradi popolnih teles zvezdnikov

2.5.3 Dekleta bolj prizadene občutek izključenosti na internetu

Čeprav smo že zgoraj pisali, da na počutje obeh spolov najslabše vplivajo situacije na spletu, v katerih se počutijo izključeni, se dekleta v teh situacijah počutijo še občutno slabše kot fantje.

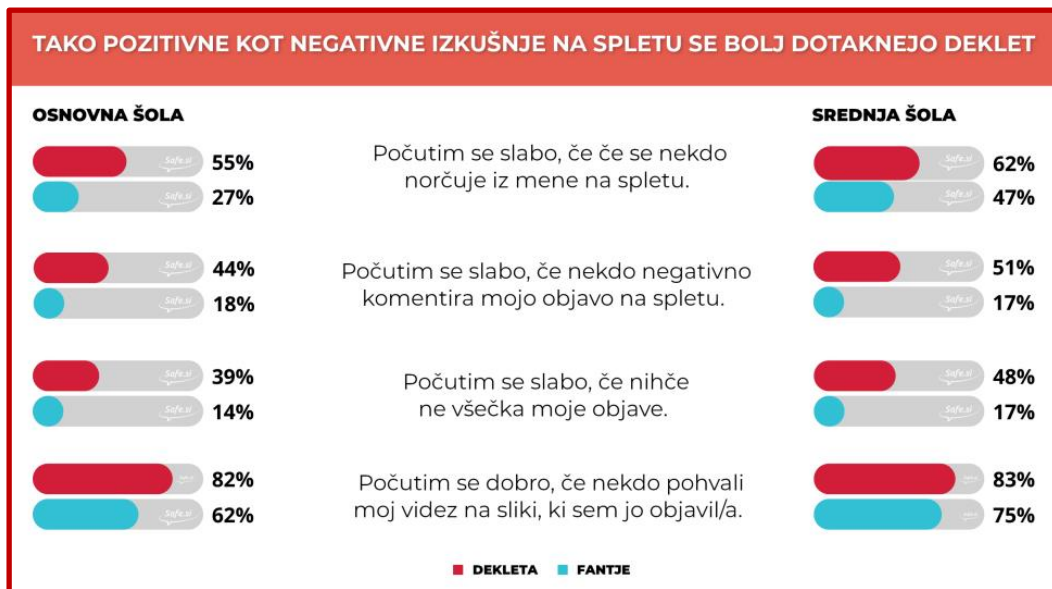
- 60 % vprašanih osnovnošolk in 62 % srednješolk se počuti slabo, če so izključene iz zasebne skupine sošolcev na družabnem omrežju/aplikaciji. Pri fantih v osnovni šoli se jih tako počuti 44 %, dijakov pa 47 %. Sicer se največ fantov počuti slabo prav pri tej situaciji od vseh navedenih v anketi.
- 57 % vprašanih najstnic v osnovni in srednji šoli se počuti slabo, če na spletu vidijo slike z zabave, na katero niso bile povabljene. Pri fantih se jih slabo počuti precej manj: 36 % pri dijakih, pri osnovnošolcih pa še manj – 31 %.
- 54 % vprašanih osnovnošolk in 44 % srednješolk se počuti slabo, če nekdo dolgo ne odgovori na sporočilo, ki so mu ga poslale. Pri fantih se jih slabo počuti manj: 39 % pri dijakih, pri osnovnošolcih pa še manj – 31 %.

2.5.4 Na dekleta ima odziv, ki so ga deležne od drugih na internetu, večji vpliv kot na fante

Dekletom je pomembneje kot fantom, kako se drugi odzivajo nanje in njihove objave na spletu. Bolj kot fante jih prizadenejo negativni odzivi.

- 57 % vprašanih osnovnošolk se počuti slabo, če se nekdo norčuje iz njih na spletu. Pri starejših dekletih še več: v 9. razredu 62 % in pri dijakinjah 63 %. Pravzaprav se največ deklet počuti slabo prav pri tej situaciji od vseh navedenih v anketi. Pri fantih taka situacija slabo vpliva le na slabo tretjino dijakov (32 %) in še manj osnovnošolcev, dobro četrtno (26 %).
- Če nekdo negativno komentira njihovo objavo na spletu, se slabo počuti 44 % najstnic v osnovni šoli (49 % devetošolk, 51 % dijakinj). Pri fantih so deleži pri osnovnošolcih več kot dvakrat nižji – 18 %, pri srednješolcih pa trikrat nižji – 17 %.
- Podobno velike razlike med spoli so pri situaciji, da na spletu nihče ne všečka njihove objave. Zaradi tega se slabo počuti 39 % najstnic v osnovni šoli (44 % devetošolk, 48 % dijakinj). Pri fantih so odstotki skoraj trikrat nižji: pri osnovnošolcih se jih zaradi tega slabo počuti le 14 %, pri srednješolcih pa 17 %.

- Če pa nekdo pohvali njihov videz se več kot štiri petine, se več kot 80 % osnovnošolskih in srednješolskih najstnic počuti dobro. Pri fantih v osnovni šoli se jih dobro počuti 62 %, pri dijakih 75 %. Na tretjino osnovnošolskih fantov in četrtno dijakov to nima vpliva, pri dekletih pol manj, le na 15 % pohvala nima vpliva.



Slika 9: Izkušnje na spletu se bolj dotaknejo deklet

Zanimivo pa se v osnovni šoli tako v sedmem razredu kot v osmem in devetem več fantov kot deklet strinja s trditvijo *Na internetu so ljudje bolj nesramni in zlobni drug do drugega kot v živo*. Le v srednji šoli se s trditvijo strinja nekaj več deklet kot fantov.

Tabela 1: Deleži posameznikov po spolu, ki se strinjajo s trditvijo »Na internetu so ljudje bolj nesramni in zlobni drug do drugega kot v živo.«

STAROST	SPOL	
	Fantje	Dekleta
7. razred OŠ	46 %	38 %
8. razred OŠ	69 %	50 %
9. razred OŠ	61 %	57 %
SŠ	64 %	68 %

Prav tako se več fantov kot deklet strinja s trditvijo *Če mi nekdo pošlje svojo golo fotografijo, mu moram tudi jaz poslati svojo*. Med dekleti v osnovni šoli jih le 3 % misli, da to drži. Fantov pa se s to trditvijo strinja dvakrat več – 7 %. Pri srednješolskih najstnikih so razlike med spoloma zelo podobne kot pri osnovnošolcih.

3 GRADIVA SAFE.SI NA TEMO VPLIVA INTERNETA NA DUŠEVNO ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE

Safe.si v okviru svoje dejavnosti osvešča tudi o problematiki vpliva spletnih objav na samopodobo in zdravje otrok in mladostnikov. Pripravili smo več gradiv, ki naslavljajo to problematiko in so prosto dostopna v elektronski obliki, nekatera pa tudi v tiskani obliki.

- [Nasveti za dobro počutje pri uporabi interneta](#)
- [Zloženska Duševno zdravje in internet](#)
- [Zloženska Zdravje in dobro počutje na internetu](#)
- [Safe.si vodič: Nastavitve telefonov in tablic za dobro počutje](#)
- [Kviz: Dobro počutje na internetu \(za starost od 12 do 15 let\)](#)
- [Plakat: Sem OK takšen, kot sem](#)

4 O SAFE.SI

SAFE.SI od leta 2005 deluje kot nacionalna točka osveščanja o varni rabi interneta in mobilnih naprav. Naše aktivnosti so namenjene štirim ciljnim skupinam: otrokom, mladostnikom, staršem ter pedagoški, socialni in mladinski stroki. Ponujamo nasvete, gradiva, orodja, izobraževanja in druge aktivnosti osveščanja.

SAFE.SI deluje v okviru projekta Center za varnejši internet, ki ga koordinira Fakulteta za družbene vede Univerze v Ljubljani s partnerji: Javnim zavodom Arnes, Zvezo prijateljev mladine Slovenije in Zavodom MISSS (Mladinsko informativno svetovalno središče Slovenije), financirata pa ga [Agencija HaDEA pri Evropski komisiji](#) in [Urad Vlade Republike Slovenije za informacijsko varnost](#).