

Osnovna šola Hudinja

Mariborska cesta 125

3000 Celje

# Občutek osamljenosti med mladimi

RAZISKOVALNA NALOGA

Področje: SOCIOLOGIJA

Stela Krušič

Nina Robik

Lina Stožir

7. razred

Urška Kostanjšek,

mag. prof. RP

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, marec 2024

Osnovna šola Hudinja

Mariborska cesta 125

3000 Celje

# Občutek osamljenosti med mladimi

RAZISKOVALNA NALOGA

Področje: SOCIOLOGIJA

Stela Krušič

Nina Robik

Lina Stožir

7. razred

Urška Kostanjšek,

mag. prof. RP

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, marec 2024

## KAZALO VSEBINE

1	UVOD.....	1
2	RAZISKOVALNI PROBLEM.....	1
3	HIPOTEZE .....	2
4	IZBOR IN PREDSTAVITEV RAZISKOVALNIH METOD .....	2
5	TEORETIČNI DEL.....	3
5.1	Osamljenost.....	3
5.2	Opredelitev osamljenosti .....	3
5.3	Biti sam in biti osamljen .....	4
5.4	Potreba po pripadnosti.....	4
5.5	Mladostniki in osamljenost.....	5
5.6	Osamljenost otrok v digitalni dobi .....	6
5.7	Mladostništvo.....	7
5.8	Razvojne naloge v obdobju mladostništva.....	7
6	EMPIRIČNI DEL.....	9
6.1	Udeleženci in merski instrument.....	9
6.1.1	Udeleženci .....	9
6.1.2	Merski instrument.....	10
6.2	Rezultati anketnega vprašalnika .....	11
7	DISKUSIJA.....	23
8	ZAKLJUČEK.....	25
9	VIRI IN LITERATURA .....	26
	PRILOGA.....	28

## KAZALO GRAFOV

Graf 1: Delež anketiranih učencev glede na spol .....	9
Graf 2: Delež anketiranih učencev glede na razred .....	10
Graf 3: Prijatelji v šoli .....	11
Graf 4: Oseba za pogovor.....	12
Graf 5: Prihajanje v šolo.....	13
Graf 6: Branje ali druženje s prijatelji.....	14
Graf 7: Počutje v šoli .....	15
Graf 8: Nudjenje pomoči s strani prijateljev.....	16
Graf 9: Preživljanje časa sam ali v družbi .....	17
Graf 10: Počutje osamljenosti v šoli .....	18
Graf 11: Računalniške igre ali družabne igre .....	19
Graf 12: Občutek, da me bližnji poznajo ali ne .....	20
Graf 13: Preživljanje popoldneva .....	21
Graf 14: Veselje ob igranju računalniških igric .....	22

## POVZETEK

V današnji družbi se vse pogosteje govori in opozarja na občutke osamljenosti. Osamljenost predstavlja eno najpomembnejših socialnih težav s katerimi se soočamo ljudje, čeprav se tega velikokrat sploh ne zavedamo, niti si tega ne upamo priznati. Ko govorimo o osamljenosti, moramo vedeti, da to ni samo občutek izolacije ali pomanjkanje socialnih stikov, pač pa je to bolj kompleksen pojav, ki vpliva na osebo, tako fizično, še bolj pa čustveno, psihično.

Ko govorimo o osamljenosti, pa ne smemo mimo mladih. Osamljenost med mladimi postaja vse bolj pereč in kompleksen problem v sodobni družbi. Kljub na videz večji povezanosti, predvsem zaradi vseh sodobnih medijev, se vedno več mladih sooča z občutkom osamljenosti, ki ga je velikokrat težko prepoznati. Ta pojav lahko negativno vpliva na mladostnikovo duševno zdravje, doseganje uspehov v šoli, socialno prilagajanje in še na marsikaj drugega.

V prvem delu naše raziskovalne naloge smo se osredotočale na teoretično razumevanje osamljenosti. Opredelile smo pojem osamljenosti, osredotočile smo se na osamljenost v obdobju mladostništva, osamljenost smo povezale z uporabo pametnih naprav in spletnih aplikacij. Zapisale pa smo tudi nekaj o razvojnih nalogah v obdobju mladostništva.

V drugem delu, empiričnem delu, pa smo izvedle raziskavo o osamljenosti in natančno predstavile pridobljene rezultate.

**Glavni cilj** naše raziskovalne naloge pa je prispevati k boljšemu razumevanju osamljenosti med mladimi in spodbujati razmišljanje o tej temi. Veliko mladih se spopada z neprijetnimi občutki, ne znajo pa jih nasloviti. Rade bi, da se mladi zavedajo, da s tem, da se občasno počutijo osamljene ni nič narobe.

# 1 UVOD

Osamljenost je občutek, ki ga posameznik doživlja, ko se počuti odtujenega, izoliranega ali ločenega od drugih ljudi. Ko govorimo o osamljenosti ne mislimo samo na pomanjkanje fizičnih interakcij, temveč gre predvsem za občutek, da manjka čustvena povezanost z drugimi ljudmi. Osamljeno se velikokrat lahko počutijo tudi ljudje, ki imajo okoli sebe veliko socialno mrežo, vendar se s pripadniki te socialne mreže ne počutijo povezane.

Ljudje smo na splošno družbena bitja in naša želja je, da si želimo življenja v skupnosti, hrepenimo po občutku pripadnosti. Velikokrat se zgodi, da se naši odnosi preselijo v virtualni svet (internet, družbena omrežja) in tako na nek način nezavedno preprečimo resnične stike, s tem pa se povečuje občutek osamljenosti.

V naši raziskovalni nalogi nas je predvsem zanimalo kako mladostniki zaznavajo občutek osamljenosti.

## 2 RAZISKOVALNI PROBLEM

V zadnjih nekaj letih smo priča izrednemu porastu uporabe pametnih elektronskih naprav, še posebej med mladimi. Življenja brez telefona ali katerekoli druge pametne naprave si ne znamo več predstavljati, saj lahko splet uporabljamo že skoraj za vse. In prav to, navidezna povezanost v nas vzbuja občutke osamljenosti.

Mnogi raziskovalci ugotavljajo, da obstaja povezanost med prekomerno (problematično) rabo spleta in občutkom osamljenosti. Mladostnikom občutek osamljenosti lahko prinese zelo neprijetne občutke, ne znajo se soočiti z njo in je sprejeti. Sicer je povsem normalno, da se občasno počutimo osamljeno, vendar če so občutki osamljenosti prisotni ves čas in so dolgotrajni, lahko postanejo resen problem.

Raziskovale bomo:

- Ali imajo učenci v šoli koga s komer ni se lahko pogovarjali.
- Ali se učenci v šoli počutijo dobro.
- Ali imajo učenci v šoli koga, ki jim nudi pomoč.
- Ali se učenci raje držijo bolj zase, ali so raje v družbi.
- Ali se učenci v šoli počutijo osamljeno.
- Ali raje grajo računalniške igrice, kot pa se družijo s prijatelji.
- Ali se učenci počutijo, da jih nihče ne pozna.

- Ali so učenci najbolj veseli, ko igrajo računalniške igre.

### 3 HIPOTEZE

V okviru naše raziskovalne naloge smo oblikovale naslednje hipoteze:

*H1: Večina učencev ima v šoli veliko prijateljev.*

*H2: Večina učencev se v šoli počuti dobro.*

*H3: Večina učencev ima v šoli nekoga, ki mu nudi pomoč, ko jo ta učenec potrebuje.*

*H4: Večina učencev se raje družijo z ostalimi, kot pa da se držijo zase.*

*H5: Večina učencev se v šoli ne počuti osamljeno.*

*H6: Večina učencev raje igra računalniške igre, kot pa se družijo s prijatelji.*

*H7: Večina učencev je mnenja, da ga ostali poznajo.*

### 4 IZBOR IN PREDSTAVITEV RAZISKOVALNIH METOD

Literature na temo osamljenosti je kar nekaj, precej več se najde v angleškem jeziku, kot pa v slovenskem. Največ slovenske literature smo dobile iz knjig, ki smo si jih izposodile iz knjižnice. Kar nekaj koristnih in uporabnih informacij pa smo dobile tudi na splet.

V mesecu januarju in začetku februarja smo imele na spletni strani 1ka odprto anketo o osamljenosti med mladimi. Anketo so reševali učenci od 5. do 9. razreda osnovne šole. Anketo so reševali učenci OŠ Hudinja, prav tako pa smo jo delile tudi med naše prijatelje, znance in sorodnike in jih prosile, da jo rešijo.

V mesecu januarju in začetku februarja smo izvedle anketo o osamljenosti med mladostniki. V anketi so sodelovali učenci 5., 6., 7., 8. in 9. razredov. Anketo je v celoti rešilo 232 anketirancev, od tega je bilo 133 učenk in 99 učencev. Anketni vprašalnik je bil popolnoma anonimen, kar je najverjetneje pripomoglo k temu, da so učenci na vprašanja odgovarjali po resnici in brez večjih zadržkov. Vse odgovore smo natančno pregledale in analizirale. Uporabile smo kvantitativno metodo raziskovanja. Vsi rezultati so prikazani grafično.

## 5 TEORETIČNI DEL

### 5.1 Osamljenost

Osamljenost je še vedno tabu tema. Takšne občutke je nerodno priznati, ljudje se teh občutkov bojijo, ker se zaradi njih lahko počutijo neprijetno. Večina osamljenih ljudi ne bo priznalo, da so osamljeni oziroma da so bili osamljeni, saj so že preživeli takšne izkušnje, o katerih najraje ne bi govorili. V današnji družbi je osamljenost bolj razširjena, kot v prejšnjih generacijah (Killeen 1998, 763).

Milivojević (2008) pravi, da se čustva osamljenosti pri posamezniku razvijajo, kadar meni, da se ne družijo s pravimi ljudmi. Občutki osamljenosti predstavljajo frustracijo oz. neprijetno občutje, ki motivira posameznika, da najde ljudi, ki ga veselijo ali so mu pomembni (Milivojević 2008, 342). Osamljenost je neprijetno žalostna izkušnja, ki lahko začne ogroziti duševno zdravje osebe, ki osamljenost doživlja že dlje časa (Perlman in Peplau 1984, 13).

Osamljeni ljudje potrebujejo komunikacijo z ljudmi, s katerimi bi ustvarili drugačen odnos. Osamljenost lahko doživljajo vse starostne skupine ljudi, od otrok do ostarelih (Lake 1989, 7). V psihiatriji so osamljenost obravnavali kot znak za druge duševne motnje, dandanes pa raziskave kažejo da je osamljenost samostojna bolezen (Spitzer 2019, 7).

V 21. stoletju se osamljenost pojavlja kot skrb za javno zdravje. 20-30% odraslih poroča, da imajo pogosto občutke osamljenosti, delež osamljenosti pa se le povečuje s starostjo, saj 40-50% starejših od 80 let poroča o osamljenosti (Dykstra 2009).

### 5.2 Opredelitev osamljenosti

»Osamljenost je opredeljena kot stanje, ko ima oseba manj odnosov kot bi si jih želela« navaja Warren H. Jones (1918, 295).

Človeku predstavlja zapleteno ter edinstveno, posamezno izkušnjo, ki nima skupnega vzroka osamljenost, zato se zdravljenje in preprečevanje tega škodljivega stanja razlikuje od vsakega posameznika. Oseba, ki se spopada z občutki osamljenosti se pogosto počutijo onemoglo, ločeno od ostalih ljudi, diskriminirano, z drugimi pa težko vstopa v interakcije, pogovore ipd. (Tiwari 2013, 320-321).

Osamljenost je neprijetno občutje, ki se pojavi, kadar ima oseba manj socialnih odnosov ali pa so ti odnosi manj kakovostni, bolj površinski navajata Peplau in Perman (1982, 15). Ta pa opozarja na tri ključne vidike osamljenosti:



- Je posledica pomanjkanja človekovih socialnih stikov. Ta se pojavi, ko obstaja neko neskladje med socialnimi odnosi osamljenca in njegovimi potrebami ali željami po odnosu. Včasih se pojavi kot posledica sprememb potreb.
- Vedeti moramo, kadar govorimo o osamljenosti, da je subjektivna izkušnja, torej ni sinonim za objektivno družbeno izolacijo.
- Izkušnja vzbuja odpor. Ampak kljub temu da je sama po sebi velikokrat neprijetna in mučna je lahko spodbudna za osebni razvoj.

Osamljenost kot neskladje, med človekovimi družbenimi in oz. ali čustvenimi potrebami, željami ter njihovo družbeno realnostjo opredeljuje Killeen (1998).

### **5.3 Biti sam in biti osamljen**

Pomembno je da mi razlikujemo kaj pomeni biti sam in kaj pomeni biti osamljen. Biti sam pomeni, da je oseba fizično sama in ni v družbi ostalih ljudi. Za to osebo ni nujno da se neprijetno počuti, lahko, da si ta oseba želi biti sama. Veliko ljudi želi preživeti nekaj časa v življenju sama, da se posvetijo sami sebi in svojim mislim (Milivojević 2008, 342). Spitzer je to poimenoval družbena osamitev. Družbeno osamitev lahko merimo objektivno – kako sam je človek (Spitzer 2019, 26).

Emocionalno stanje skoraj vedno označujemo s pojmom biti osamljen. Pojem biti osamljen nima istega pomena kot samota. Vsak posameznik lahko občuti osamljenost tudi v družbi z ostalimi ljudmi. Ko se posameznik počuti osamljenega, mu manjkajo osebe s katerimi se bi želel pogovarjati oziroma biti v stiku z njimi. Torej gre za odsotnost osebe, ki si jo posameznik želi imeti ob sebi (Milivojević 2008, 342). Osamljenost je občutek oziroma doživljanje, ki je subjektivno (Spitzer 2019, 26). Velikokrat se ljudje sprašujemo, kdo sploh so ljudje, ki so osamljeni – vsak človek je kdaj osamljen. Nekatera literatura navaja, da smo ljudje bolj osamljeni v določenih obdobjih življenja, na primer starejši ali mladostniki, vendar pa nobeno obdobje v življenju ni imuno na osamljenost. Po vsej verjetnosti bo osamljenost vedno večji problem za posameznike katerekoli starosti zaradi filozofije, ki je osnova materialistične družbe (Killeen 1998, 767).

### **5.4 Potreba po pripadnosti**

Potreba posamezne osebe po pripadnosti in osamljenost sta dejavnika, ki sta si med sabo zelo povezana, zato sta ta dva dejavnika pomembna napovedovalca psihološkega zdravja posameznika (Mellor idr. 2007, 213).

Kadar govorimo o pripadnosti, individuuum čuti, da sam pripada ter da njemu pripadajo določeni ljudje, ki jih ima rad. Skupaj tvorijo celoto (družina, organizacija, razred). Občutje pa nastane kot posledica čustvene navezanosti (Milivojević 2008, 718-719). Za željo preživetja, potrebujemo varno čustveno povezanost z bližnjimi. Če tega nimamo, se ne moremo odzvati, iskati pomoč, premagovati ovir itd. Kadar govorimo o varnem okolju, govorimo tudi o varnih odnosih, ki so posamezniku pomembni (Mrgole in Mrgole 2013, 62).

## **5.5 Mladostniki in osamljenost**

Urbanizacija in vpliv medijev sta glavni vzrok za osamljenosti med mladostniki. Urbanizacija je preseljevanje ljudi v mesta, to intenzivneje poteka v državah, ki so bolj razvite, na to pa vpliva število rojstev. Digitalizacija, predvsem družbena omrežja, ljudi ločuje od družbe, prinaša nezadovoljstvo in osamljenost. Mediatizacija vpliva na vse vidike našega življenja, še posebej pri mladih ljudeh. Občutke o osamljenosti med posamezniki povečujejo novejši in tudi že starejši mediji. Tudi starši imajo vpliv na občutke osamljenosti, to pa je odvisno od njihovega stila vzgoje. Za permisivni vzgojni stil je značilno, da je zelo prizanesljiv, popustljiv, brez jasno postavljenih meja in otroci, ki so vzgajani s tem vzgojnim stilom, se večkrat počutijo osamljene (Spitzer 2019, 17-19).

Nizka raven medosebnih spretnosti in razumevanje oz. nerazumevanje družbenih odnosov, plašnost, slaba samopodoba, zadržanost in asertivnost, to vse vpliva na psihološko stanje osamljenosti pri mladostnikih. Zaradi vseh naštetih stvari se je pri mladostnikih pogosteje pojavila socialna pasivnost (manj se družijo z vrstniki) in preživljajo več časa sami (Marjanovič Umek in Zupančič 2020, 788).

Številni avtorji so raziskovali, zakaj se pojavljajo razlike med spoloma v poročanju občutka osamljenosti. Za to obstaja več argumentov, nizka samopodoba – ženske imajo po navadi nižjo samopodobo od moških, zato poročajo o višji stopnji osamljenosti (Borys in Perlman 1985, 68). Na drugi strani pa so glede na osamljenosti, ki so povezane s starši, ugotovili, da dekleta doživljajo manjšo osamljenost povezano s starši, saj živijo v bolj zaščitenem okolju, v katerem zaznavajo večjo podporo družine. Glede odnosov s starši so raziskali tudi, da imajo dekleta višja pričakovanja kot fantje, ko pride do odnosa s starši, zaradi tega so dekleta bolj ranljiva če njihova pričakovanja niso izpolnjena, kar lahko vodi do izkušenj osamljenosti (Musetti idr. 2012).

## 5.6 Osamljenost otrok v digitalni dobi

Zaradi vedno bolj napredne tehnologije imajo starši v današnjih časih vedno težjo nalogo pri vzgoji otrok. V povprečju najstniki preživijo okoli šest ur dnevno na zaslonu, večino tega časa pa preživijo na družbenih omrežjih, ki so vedno bolj dostopna. Če odstranimo čas spanja in šole, mladostnikom ostane zelo malo časa, da komunicirajo v živo. Obdobje otroštva in mladostništva je zelo pomembno, saj se v tem obdobju oblikujejo temelji za posameznikove socialne veščine (Murthy 2020. 255).

Za veliko ljudi je splet najbolj pomemben v življenju. Svetovni splet uporabljajo za nakupovanje, iskanje novih informacij in podatkov, pogovor z drugimi uporabniki ter še za veliko drugih namenov. Izgleda, da ne obstaja življenje v katerem ne bi uporabljali spleta (Amichai-Hamburger in Ben-Artiz 2002, 71-72). Svetovni splet lahko pri ljudeh poveča občutek osamljenosti. Sodobna tehnologija posameznika zavzame vase in mu odvzame čas za družbene dejavnosti in s tem vzpodbuja socialno izolacijo (Seepersad 2004, 35). Veliko ljudi je prepričanih, da splet pomaga proti osamljenosti. Ljudje imajo občutek da so ves čas na spletu in da imajo povsod stike z drugimi. Spletna omrežja dajejo ljudem občutek in upanje, da se ljudje ne bodo počutili tako osamljeno (Spitzer 2019, 137).

Uporaba družbenih omrežij je opredeljena kot elektronska interakcija z drugimi ljudmi preko posebnih spletnih omrežjih (kot so Snapchat, Twitter, Facebook...). Ta spletna omrežja so postala zelo priljubljena sploh med mladimi ter mlajšimi odraslimi ter imajo pomembno vlogo pri oblikovanju identitete in v razvoju. Spletna družbena omrežja omogočajo uporabnikom povezanost z drugimi uporabniki tako, da se pogovarjajo oziroma sporazumevajo v zasebnih sporočilih, komentirajo objave drugih uporabnikov, objavljajo fotografije, posodablajo statute in delijo svojo lokacijo. Družbena omrežja so med uporabniki zelo priljubljena, zato lahko zelo pripomorejo k zasvojenemu vedenju, to pa seveda negativno vpliva na duševno počutje posameznikov (Youssef idr. 2020, 1-2).

V raziskavi, ki je bila opravljena v Kanadi med mladostniki stari med 11 in 15 let, so preverjali povezanost med uporabo spletnih družbenih omrežij in besedilnih sporočil, ki so bila posredovana z računalniško komunikacijo, pri vzpostavljanju stikov z vrstniki in občutkom osamljenosti glede na komunikacijo v družini. Ugotovili so, da so o višji stopnji osamljenosti poročali tisti mladostniki, ki so komunikacijo preko računalnika uporabljali vsak dan, tisti, ki pa je niso uporabljali vsak dan, so poročali o nižji stopnji občutka osamljenosti. Raziskava je pokazala tudi, da slaba družinska komunikacija vpliva na občutke osamljenosti mladih, o občutkih osamljenosti pa so poročali tudi drugi udeleženci, ki pa prihajajo iz družin z dobro komunikacijo. Avtorji raziskave imajo mnenje, da dobra oziroma kakovostna družinska komunikacija mlade nekako ščiti pred občutki osamljenosti, ampak na drugi strani vsakodnevna uporaba računalniških

komunikacij krajša čas, ki bi ga mladostnik lahko izkoristil tako, da bi ta čas preživel z družino in zato poroča o občutkih osamljenosti (Favotto, Michaelson, Pickett in Davison 2019, 7-9).

## 5.7 Mladostništvo

Ko slišimo besedo mladostnike si predstavljamo mlade ljudi, ki odraščajo v odrasle osebe (Gostečnik 2000).

To obdobje odraščanja traja približno od 12. do 24. leta (Siegel 2015, 13). Vso odraščanje naj bi se začelo s puberteto, to je proces spolne zrelosti (Papalia 2003, 357). Značilnost pubertete so izzivi za mladostnike, ter njihove starše (Siegel 2015, 13).

Obdobje mladostništva ima različne starostne skupine, med katerimi so ogromne psihološke razlike. Zato delimo obdobje mladostništva na (Marjanovič Umek idr. 2004, 512):

- zgodnje (do 14. leta),
- srednje (do 17. ali 18. leta) in
- pozno mladostništvo (do 22. ali 24. leta).

## 5.8 Razvojne naloge v obdobju mladostništva

Naloge za razvoj so tiste veščine, znanja in spretnosti, ki naj bi jih posameznik moral v nekem določenem obdobju svojega razvijanja osvojiti. Z osvojitvijo le teh v določenem času in družbi učinkovito deluje. Kemik Havighurst (1972) je ustvaril osem temeljnih razvojnih nalog. Če mladostnik obvlada te temeljne razvojne naloge, se bo njegov razvoj odvijal naprej optimalno (Marjanovič Umek idr. 2004, 521).

Temeljne naloge v obdobju mladostništva pa so (Marjanovič Umek idr. 2004, 521-523):

- Prilagajanje telesnim spremembam, saj v tem obdobju prihaja do hitrega spreminjanja videza vsakega posameznika. Pri tem je pomembno, da ta posameznik spremembe videza sprejme in razume brez večjih frustracij.
- Čustvena neodvisnost od družine in drugih odraslih oseb, ker se v tem obdobju dokonča razvijanje čustvenega osamosvajanja, s tem pa se razvije vzajemni odnosi z njimi.
- Oblikovanje socialne spolne vloge.
- Oblikovanje stabilnih in novih socialnih odnosov z vrstniki. Mladostniki oblikujejo prijateljstva, sodelovalno vedenje, prijateljstva; tudi trajne vrstniške odnose.
- Razvijanje socialno odgovornega vedenja, saj individuum prevzemajo odgovornosti za družbo in nekatere druge ljudi, zavzemajo pa se za družbene vrednote in cilje ter jim sledijo.

- Pripravljanje na poklic. Naloga mladostnikov v tem obdobju je, da opredelijo poklicne cilje, si ga samostojno izberejo in se le zanj izobražujejo.
- Pripravljanje na partnerstvo ter družino. Adolescent uri socialne spretnosti v stiku z nasprotnim spolom, s tem pa pridobivajo izkušnje o življenju s partnerjem in ga razumejo.
- Oblikovati vrednotne usmeritve. Opredelijo in oblikujejo določene vrednote, ki pa jim sledijo in v skladu z njimi živijo.

Posamezni mladostnik se razvije v odraslo osebo, ko se osamosvoji od svoje primarne družine in oblikuje sodelovanje in odnose z vrstniki ter zna odločati in pripraviti na zastavljeno delo. Z usvajanjem različnih razvojnih nalog, si sam postopoma razvija vizijo, standarde, vrednote svojega življenja in prepričanja (Conger 1991).

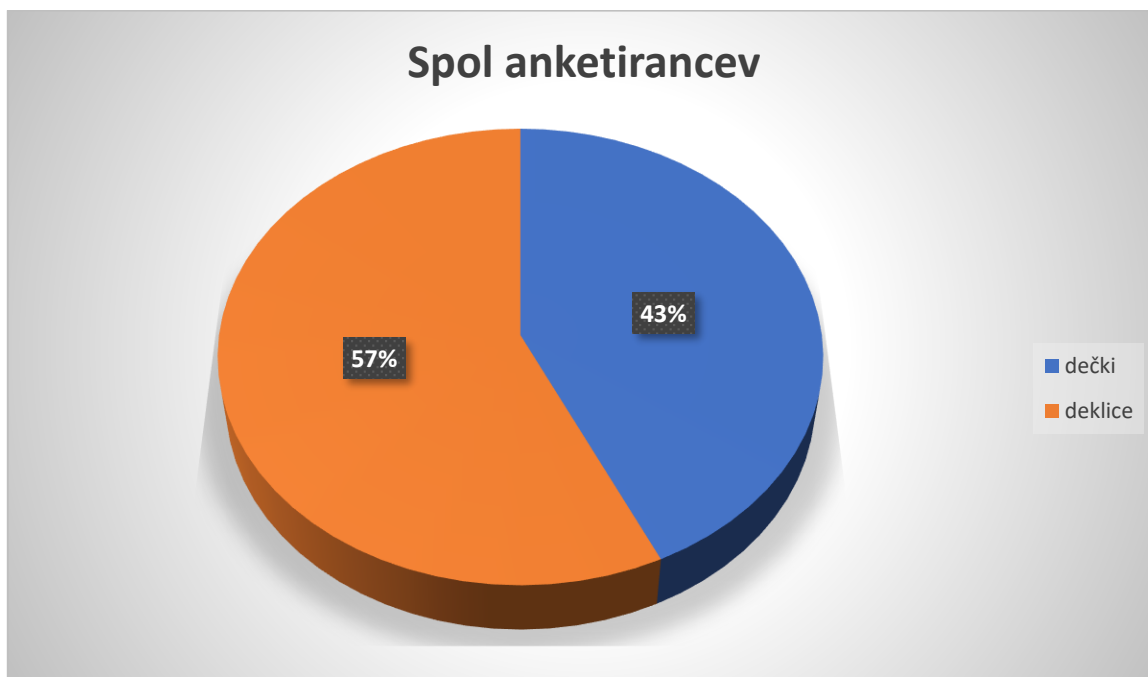
## 6 EMPIRIČNI DEL

### 6.1 Udeleženci in merski instrument

#### 6.1.1 Udeleženci

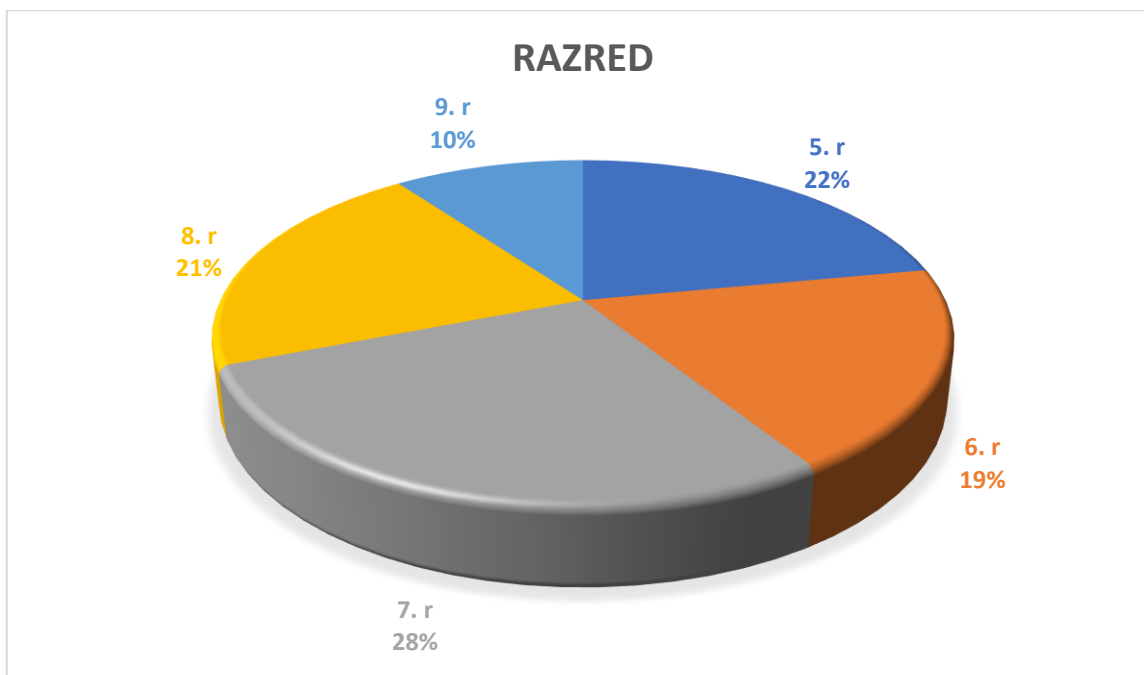
V naši raziskavi je sodelovalo 232 učencev, od tega je bilo 99 učencev in 133 učenk. V raziskavo so bili vključeni učenci od 5. do 9. razreda osnovne šole. 52 sodelujočih učencev in učenk je obiskovalo 5. razred, 45 učenk in učencev 6. razred, 64 učencev in učenk 7. razred, 48 učencev in učenk 8. razred, 9. razred pa je obiskovalo 23 učencev in učenk.

Rezultati anketnega vprašalnika so bili pridobljeni na naključno izbranem vzorcu. Rezultati so prikazani v grafih, izraženi pa v odstotkih.



Graf 1: Delež anketiranih učencev glede na spol

Iz Grafa 1 je razvidno, da je anketo izpolnilo 57 % učenk in 43 % učencev.



Graf 2: Delež anketiranih učencev glede na razred

V anketi so sodelovali učenci od 5. do 9. razreda. Graf nam prikazuje, da je v naši raziskavi sodelovalo 22 % petošolcev, 19 % šestošolcev, 28 % sedmošolcev, 21 % osmošolcev in 10 % devetošolcev.

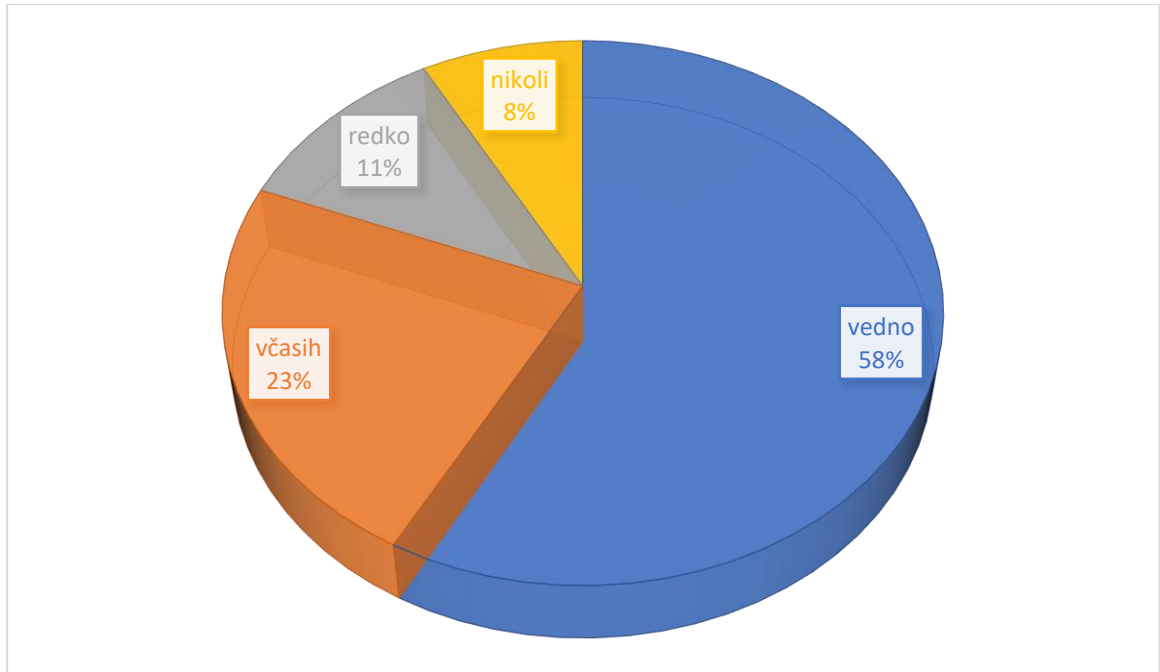
### 6.1.2 Merski instrument

Za namene raziskovalne naloge smo oblikovale vprašalnik o občutkih osamljenosti. Poleg demografskih vprašanj (spol in razred) smo v anketni vprašalnik vključile še 12 vprašanj zaprtega tipa. Med mladostniki smo izvedle spletno anketo na spletni strani 1ka.

Udeleženci so bili seznanjeni, da je sodelovanje v anketi prostovoljno in anonimno. Pridobljeni rezultati pa bodo služili zgolj v raziskovalne namene za raziskovalne naloge. Podatke smo zbirale v mesecu januarju in začetku februarja 2024, v okviru razrednih ur na OŠ Hudinja, anketni vprašalnik pa smo delili tudi med svoje prijatelje in znance, ki ne obiskujejo naše osnovne šole. Pridobljene podatke smo obdelale in jih prikazale v grafih. Rezultati anketnega vprašalnika so sistematično prikazani v naslednjem poglavju.

## 6.2 Rezultati anketnega vprašalnika

### 1. V šoli imam veliko prijateljev.

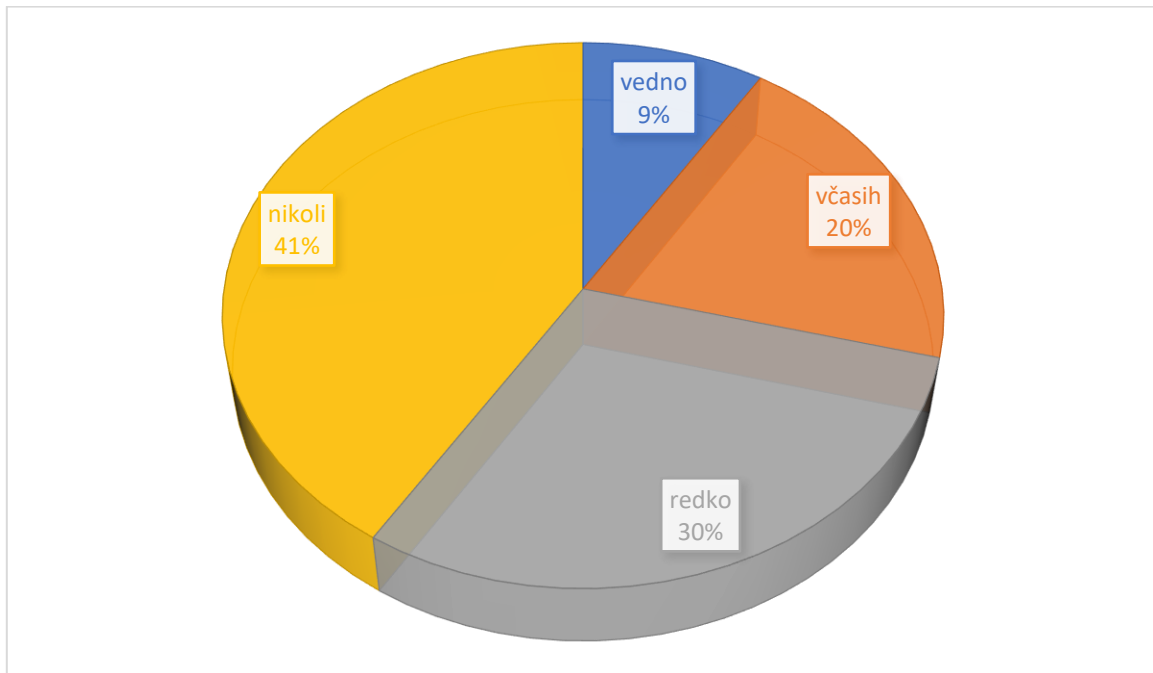


Graf 3: Prijatelji v šoli

V grafu je razvidno, da ima večina učencev (58%) vedno veliko prijateljev v šoli, 23% učencev jih ima včasih, 11% redko, 8% učencev pa v šoli nikoli nima veliko prijateljev.



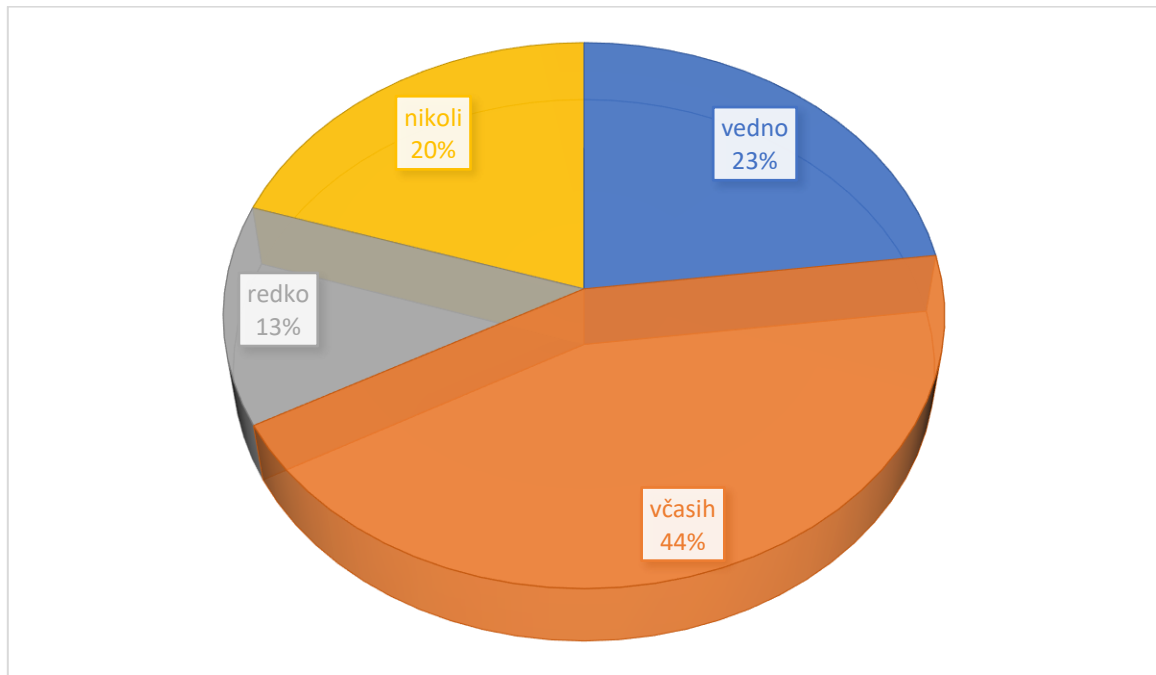
## 2. V razredu nimam nikogar s komer bi se lahko pogovarjal/a.



Graf 4: Oseba za pogovor

Graf nam prikazuje, da ima kar 41% učencev vedno vsaj eno osebo s katero se lahko v razredu pogovarja, 20% udeležencev ima skoraj vedno nekoga s komer se lahko pogovarja, 30% učencev je odgovorilo, da redkokdaj ostanejo brez osebe s katero bi se lahko v razredu pogovarjali. 9% anketirancev pa je odgovorilo, da nimajo nikogar s komer bi se lahko pogovarjali v razredu.

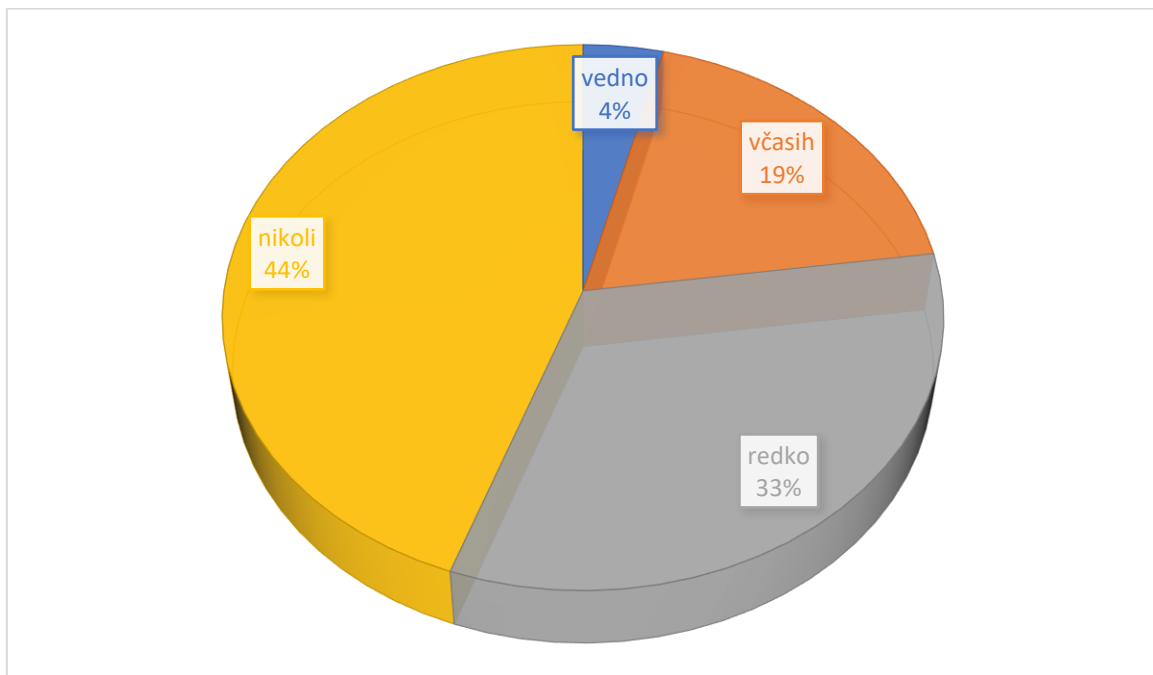
### 3. Rad/a hodim v šolo



Graf 5: Prihajanje v šolo

23% učencev pravi, da radi hodijo v šolo, večina učencev (44%) radi pridejo v šolo le včasih, 13% anketirancev je odgovorilo, da redko prihajajo radi v šolo, 20% anketirancev pa nikoli ne pride rada v šolo.

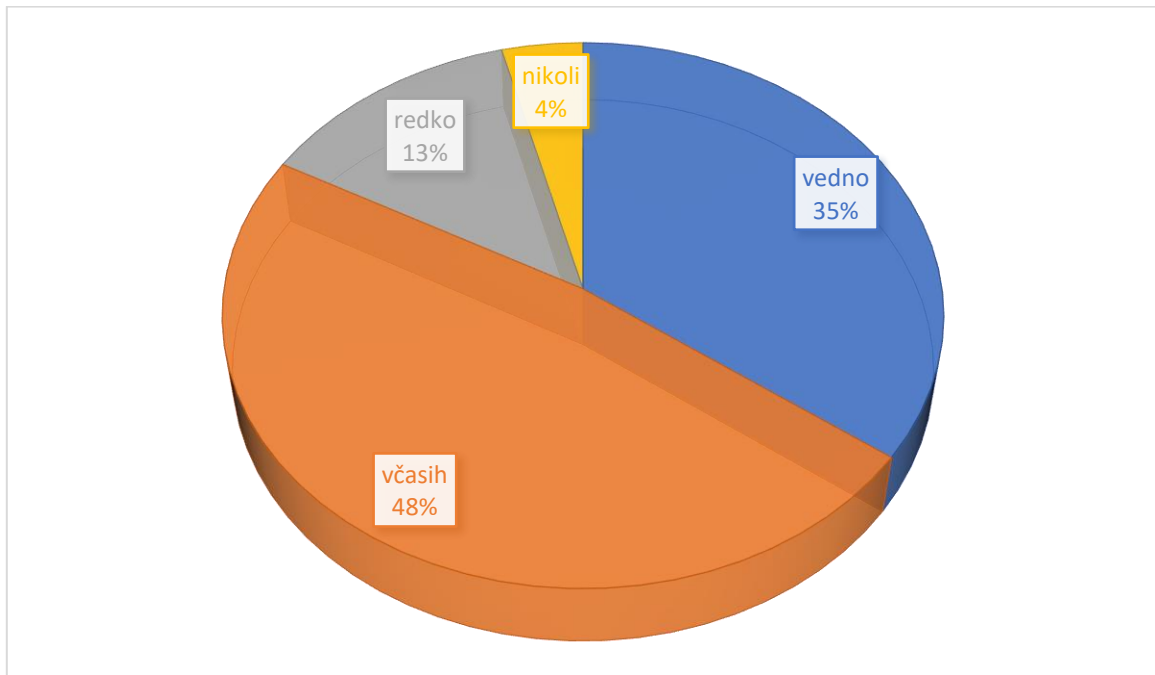
#### 4. Raje berem, kot se družim s prijatelji.



Graf 6: Branje ali druženje s prijatelji

Iz grafa 6 je razvidno, da je 44% sodelujočih učencev odgovorilo, da se raje družijo s prijatelji, kot pa berejo knjige. 33% anketirancev je odgovorilo, da redko raje berejo, kot pa se družijo s prijatelji. 19% anketiranih je odgovorilo, da včasih raje berejo, kot pa se družijo s prijatelji. 4% anketirancev pa je odgovorilo, da vedno raje berejo, kot pa se družijo s prijatelji.

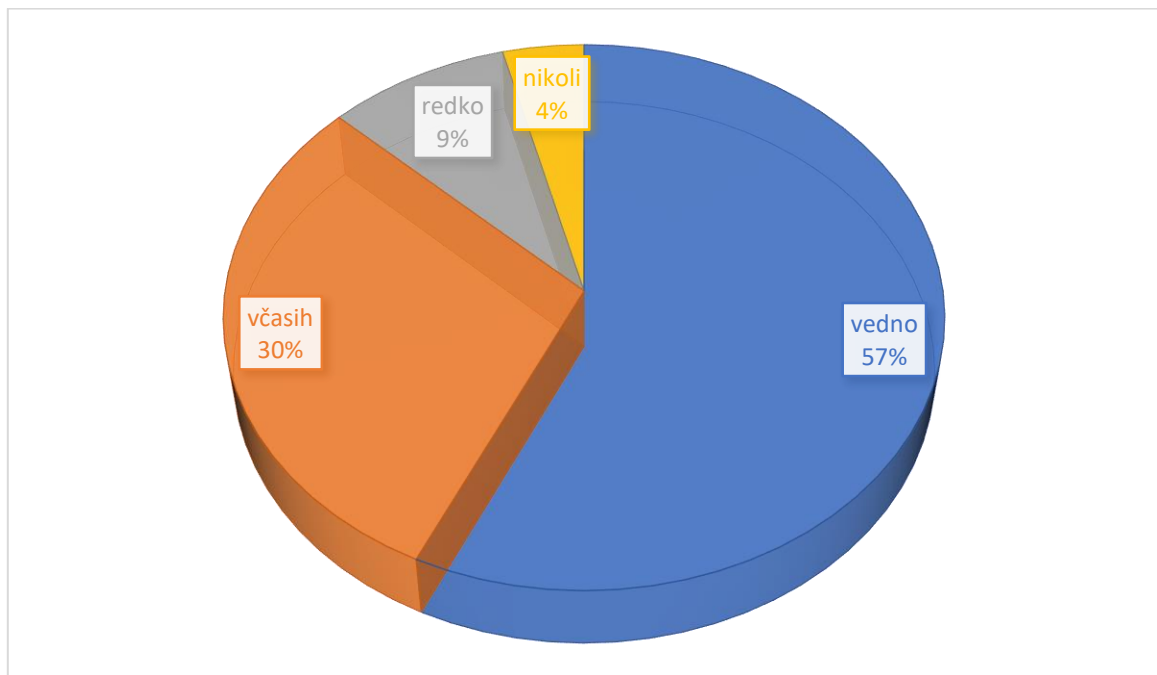
## 5. V šoli se počutim dobro.



Graf 7: Počutje v šoli

Iz grafa 7. lahko razberemo, da se 35% učencev, ki so sodelovali v anketi v šoli vedno počuti dobro, 48% pa včasih. 13% anketirancev se v šoli redko počuti dobro, 4% pa se v šoli nikoli ne počutijo dobro.

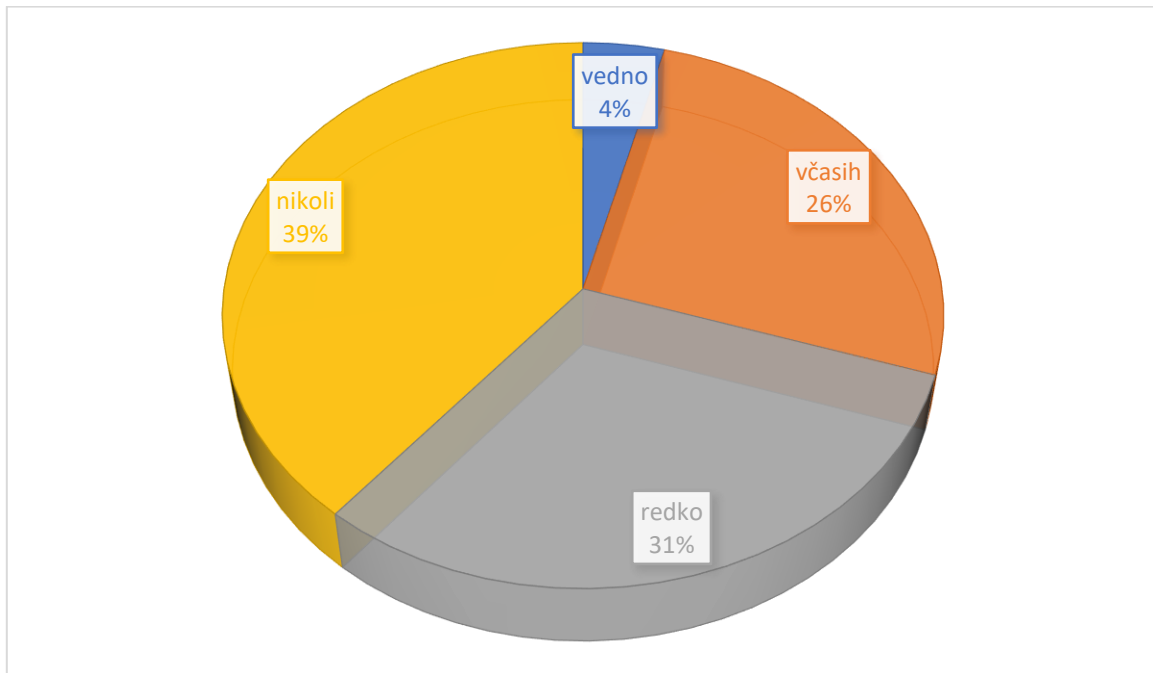
## 6. Če potrebujem pomoč, mi prijatelji priskočijo na pomoč.



Graf 8: Nudenje pomoči s strani prijateljev

Kar 57% anketirancev ima prijatelja, ki mu priskoči na pomoč, če le to potrebujejo. 30% anketiranih učencev je odgovorilo, da ima včasih osebo oz. prijatelja, ki mu priskoči na pomoč, če jo potrebuje. 9% vprašanih učencev je odgovorilo, da jim redkokdaj prijatelji priskočijo na pomoč, če jo potrebujejo. 4% vprašanih pa je odgovorilo, da jim njihovi prijatelji nikoli ne priskočijo na pomoč, če jo potrebujejo.

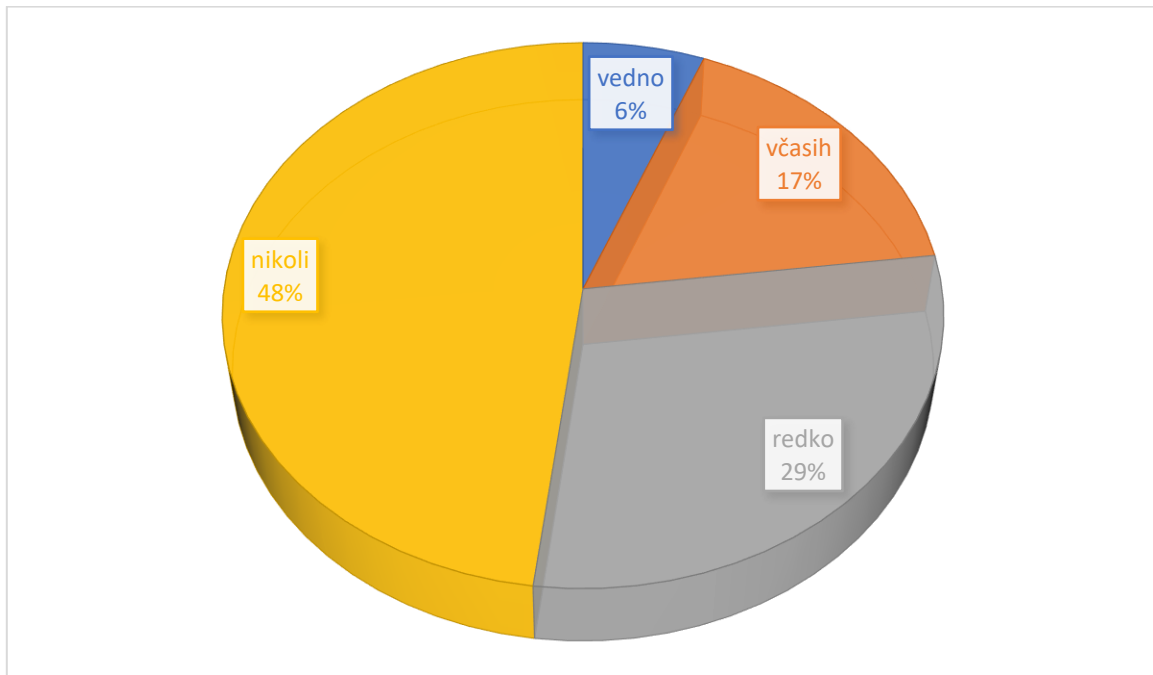
## 7. Raje sem sam/a kot pa v družbi.



Graf 9: Preživljanje časa sam ali v družbi

Iz grafa 7. je razvidno, da 39% anketiranih učencev nikoli ni raje samih, ampak so raje v družbi prijateljev. Da so redko raje sami, je odgovorilo 31% udeležencev raziskave, 26% pa je odgovorilo da so včasih raje sami, kot pa v družbi. 4% pa so odgovorili, da so vedno raje sami, kot pa v družbi.

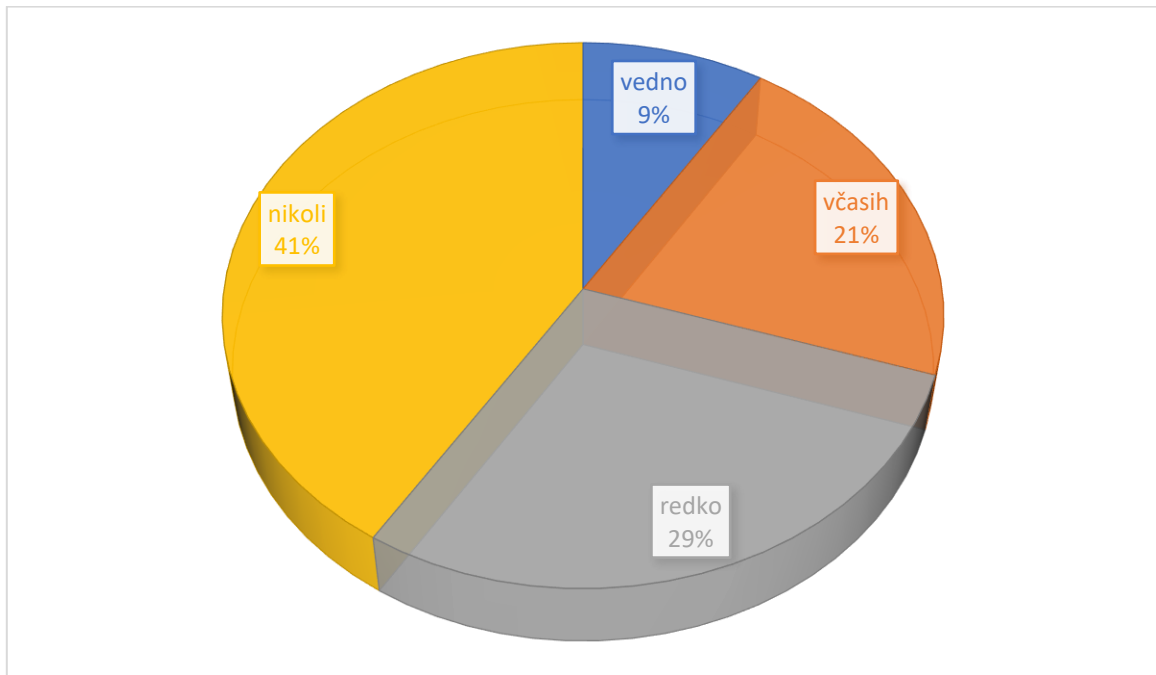
## 8. V šoli se počutim osamljeno.



Graf 10: Počutje osamljenosti v šoli

Iz 8. vprašanja lahko vidimo, da se 48% otrok nikoli ne počuti osamljeno. 29% anketiranih se redko počuti osamljeno. 17% udeležencev raziskave je odgovorilo, da se včasih počuti osamljeno. 6% učencev pa se vedno počuti osamljeno.

## 9. Raje igram računalniške igre, ko pa družabne igre s prijatelji.

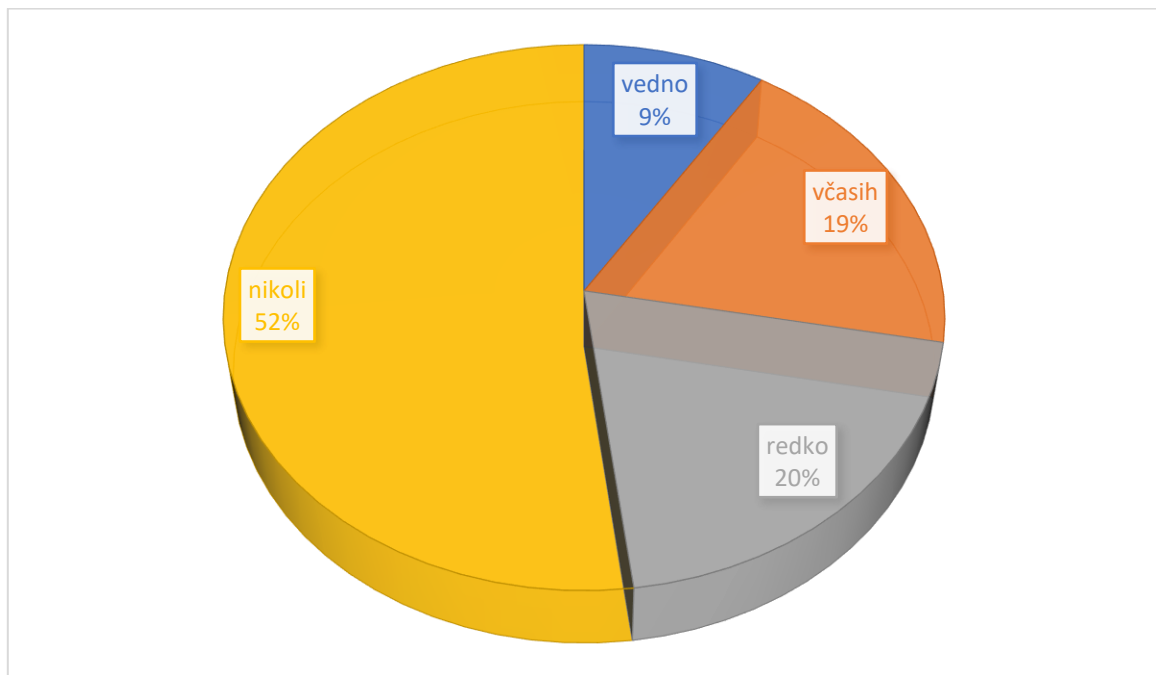


Graf 11: Računalniške igre ali družabne igre

Graf 11. prikazuje, da je 41 anketirancev odgovorilo, da raje s prijatelji igrajo družabne igre, kot pa računalniške igre. 29% učencev redko raje igra računalniške igre, kot pa da se igrajo družabne igre s prijatelji. 21% vprašanih se včasih raje igra družabne igre, kot pa da igra računalniške igre. 9% vprašanih pa vedno raje igra računalniške igre, kot pa igrajo družabne igre.



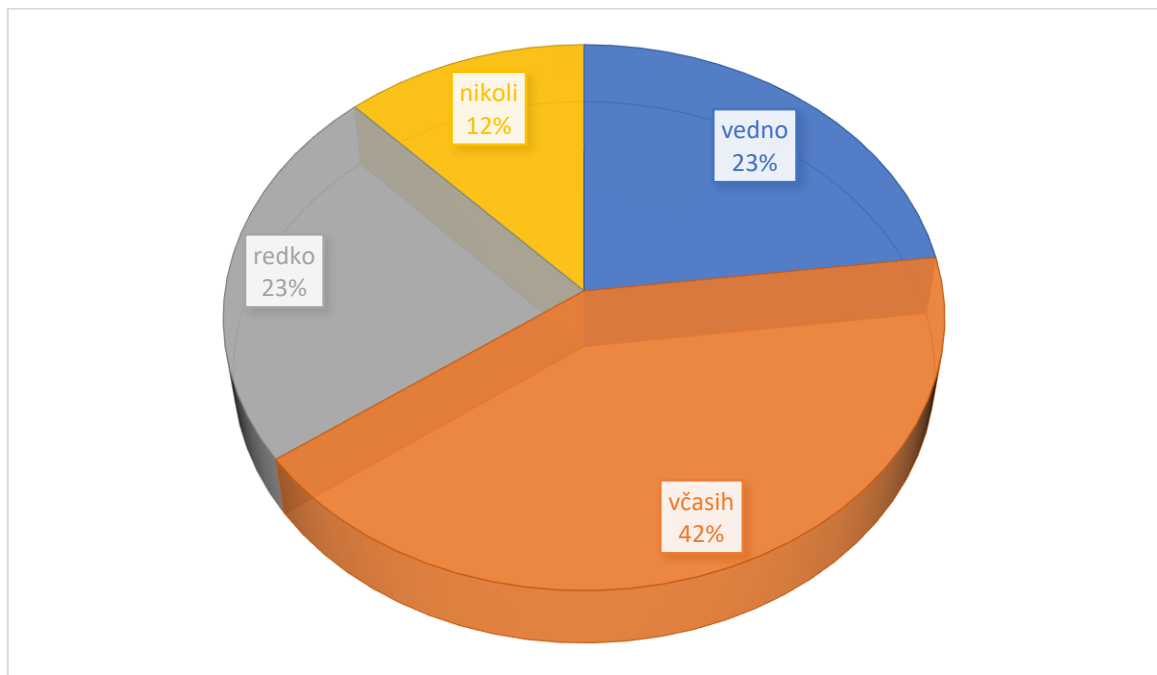
## 10. Počutim se, da me nihče v resnici ne pozna.



Graf 12: Občutek, da me bližnji poznajo ali ne

Iz grafa 10. je razvidno, da se 9% učencev, ki so sodelovali v anketi vedno počuti tako, kot, da jih nihče v resnici ne pozna. 19% sodelujoči se počuti, da jih včasih nihče v resnici ne pozna. 20% vprašanih učencev se počuti, da jih redko kdo v resnici pozna. 52% učencev pa se nikoli ne počuti, da jih nihče ne pozna.

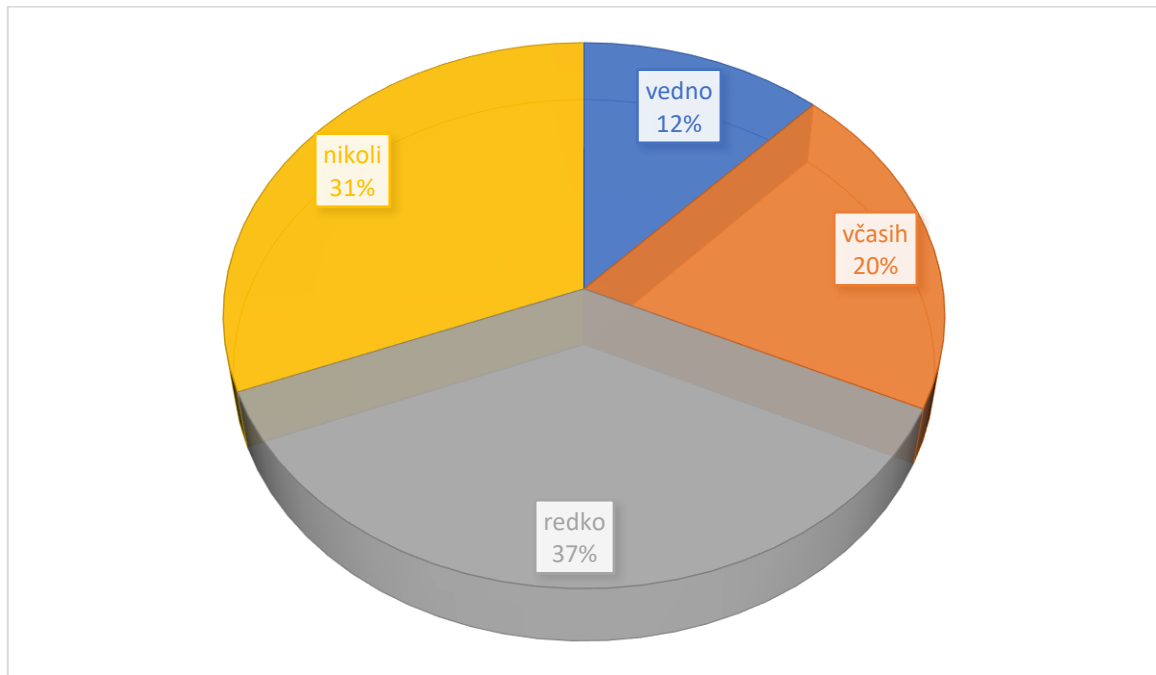
## 11. Velik del popoldneva preživim na telefonu.



Graf 13: Preživljanje popoldneva

Iz grafa 13. je razvidno, da kar 23% učencev vedno preživi velik del dneva na telefonu. 42% jih je odgovorilo, da včasih. 23% sodelujočih redko preživi velik del dneva na telefonu. 12% učencev pa nikoli ne preživi velik del popoldneva na telefonu.

## 12. Najbolj vesel/a sem, ko igram računalniške igre.



Graf 14: Veselje ob igranju računalniških igr

Zadnje anketno vprašanje razkriva, da je 12% učencev vedno najbolj veselih, ko igrajo računalniške igre. 20% je odgovorilo z včasih. 37% sodelujočih učencev je odgovorilo, da so redko najbolj srečni, ko igrajo računalniške igre. 31% učencev pa je odgovorilo, da jih računalniške igre ne osrečujejo najbolj.

## 7 DISKUSIJA

Namen naše raziskovalne naloge je, da izvemo v kolikšni meri se mladostniki počutijo osamljene. V okviru naše raziskovalne naloge smo oblikovale krajši anketni vprašalnik, ki je obsegal 11 vprašanj zaprtega tipa. Vprašalnik so reševali učenci in učenke, od 5. do 9. razreda osnovne šole, v spletnem orodju 1ka. S pomočjo anketnega vprašalnika smo od udeležencev želeli izvedeti več o njihovih odnosih z vrstniki in občutku osamljenosti in pripadnosti. Zanimalo nas je, če imajo v razredu koga s komer se lahko pogovarjajo, če radi hodijo v šolo, ali raje berejo ali se raje družijo s prijatelji, o njihovem počutju v šoli, če jim v šoli prijatelji priskočijo na pomoč, če jo potrebujejo, ali so raje v družbi, ali so raje sami, ali se počutijo osamljeno, kaj raje izberejo, igranje s prijatelji ali igranje računalniških iger, ali imajo občutek, da jih nekdo resnično pozna, kolikšen del dneva preživijo na telefonu.

Oblikovale smo osem hipotez, ki smo jih kasneje preverile z anketnim vprašalnikom: (H1) Večina učencev ima v šoli veliko prijateljev. (H2) Večina učencev se v šoli počuti dobro. (H3) Večina učencev ima v šoli nekoga, ki mu nudi pomoč, ko jo ta učenec potrebuje. (H4) Večina učencev se raje družijo z ostalimi, kot pa da se držijo zase. (H5) Večina učencev se v šoli ne počuti osamljeno. (H6) Večina učencev raje igra računalniške igre, kot pa se družijo s prijatelji. (H7) Večina učencev je mnenja, da jih ostali poznajo.

Predvidevale smo, da ima večina učencev v šoli veliko prijateljev. Prvo hipotezo lahko potrdimo, saj je kar 58% anketirancev odgovorilo, da ima v šoli vedno veliko prijateljev.

Druga zastavljena hipoteza se je glasila, da se večina učencev v šoli počuti dobro. Tudi to hipotezo lahko delno potrdimo, saj se kar 35% učencev v šoli vedno počuti dobro, 48 % učencev pa včasih.

S tretjo hipotezo smo preverjale, ali imajo učenci v šoli prijatelja, ki mu nudi pomoč, če jo potrebuje. To hipotezo smo potrdile, saj je več kot polovica vprašanih učencev (57%) potrdilo, da ima v šoli vedno nekoga, ki mu priskoči na pomoč, če le-to potrebuje.

Nadalje, s četrto postavljeno hipotezo, smo predvidevale, da se večina učencev raje družijo s prijatelji, kot pa da se držijo zase. Četrto hipotezo lahko delno potrdimo, saj je kar 39% anketirancev odgovorilo, da nikoli niso raje sami, kot pa v družbi, 31% pa jih je potrdilo, da so redko raje sami, kot pa v družbi.

V naši raziskavi smo s peto hipotezo preverjale trditev, če se mladostniki počutijo v šoli osamljene. Predvidevale smo, da se ne. In to hipotezo lahko potrdimo. 48% anketiranih mladostnikov se v šoli nikoli ne počuti osamljeno, 29% pa le občasno.

Nadalje, smo s šesto hipotezo preverjale, če se večina učencev raje družijo z vrstniki ali raje igra računalniške igre. Ugotovile smo, da to ni res, saj je kar 70% učencev odgovorilo, da nikoli oz. redko raje igrajo računalniške igre, kot pa se družijo z vrstniki. To hipotezo smo zavrgle.

Zadnja, sedma hipoteza se je glasila, da večina učencev meni, da jih ostali dobro poznajo. Ugotovile smo, da 52% anketiranih učencev nikoli nima občutka, da jih v resnici nihče ne pozna. S tem lahko zadnjo hipotezo potrdimo.

## 8 ZAKLJUČEK

V naši raziskovalni nalogi smo se posvetile predvsem občutkom osamljenosti. O občutkih osamljenosti se danes ne govori dovolj odprto, saj si mnogi ne želijo ali ne morejo priznati, da se počutijo osamljene, ali pa tega niti ne vedo. Če brskamo med literaturo o osamljenosti, največkrat naletimo na osamljenost med starostniki in pa med mladostniki – slednji se namreč pogosto počutijo osamljene prav zaradi vpliva vseh elektronskih naprav, ki nas obdajajo v vsakdanjem življenju. Te elektronske naprave, na katerih imamo nameščene razne aplikacije za povezovanje med ljudmi na videz ljudi povezujejo, v resnici pa ljudi ločujejo, prinašajo občutke nezadovoljstva in osamljenosti. Najti je mogoče veliko raziskav, ki kažejo na povezanost med zasvojenostjo z mobilnimi napravami in poglobljenimi občutki osamljenosti.

V empiričnem delu raziskovalne naloge smo naredile raziskavo, vprašanja, ki so bila v anketnem vprašalniku so se dotikala občutkov osamljenosti pri najstnikih. V anketo so bili vključeni osnovnošolski učenci od 5. do 9. razreda.

## 9 VIRI IN LITERATURA

1. Amichi-Hamburger, Yair in Elisheva Ben-Artzi. 2002. Loneliness and Internet use. *Computers in Human Behaviour*. 19 (1): 71–80.
2. Borys, Shelley in Daniel Perlman. 1985. Gender Differences in Loneliness. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 11 (1): 63–74.
3. Dykstra, Pearl. 2009. Older adult loneliness: myths and realities. *European Journal of Ageing*, 6 (2), 91–100. Navajajo Spitzer, N., Segel-Karpas, D. in Palgi Y. Close social relationships and loneliness: the role of subjective age. 1. *International Psychogeriatrics*. 1–5. 2019.
4. Favotto, Lindsay, Valerie Michaelson, William Pickett in Colleen Davison. 2019. The role of family and computer-mediated communication in adolescent loneliness. *Plos One*. 16 (6): 1–13.
5. Gostečnik, Christian. 2000. Biti mladostnikom starši. Ljubljana: Brat Francišek: Frančiškanski družinski center.
6. Killeen, Colin. 1998. Loneliness: an epidemic in modern society. *Journal of Advanced Nursing*. 28(4): 762–770.
7. Lake, Tony. 1989. Osamljenost. Ljubljana: Mladinska knjiga.
8. Marjanovič Umek, Ljubica in Zupančič, Maja. 2020. Razvojna psihologija, 3. zvezek. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.
9. Marjanovič Umek, Ljubica, Maja Zupančič, Urška Fekonja, Tina Kavčič, Matija Svetina, Tatjana Tomazo Ravnik, Borut Bratanič. 2004. Razvojna psihologija. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
10. Mellor, David, Mark Stokes, Lucy Firth, Yoko Hayashi in Robert Cummins. 2007. Need for belonging, relationship satisfaction, loneliness, and life satisfaction. *Personal and Individual Differences*. 45 (3): 213–218.
11. Milivojević, Zoran. 2008. Emocije: Razumevanje čustev v psihoterapiji. Novi Sad: Psihopolis institut.
12. Mrgole, Albert in Leonida Mrgole. 2013. Izštekani najstniki in starši, ki štekajo. Starši – tukaj in zdaj. Kamnik: Zavod Vežal.
13. Murthy, Vivek H. 2020. Together: Loneliness, Health & What Happens Ehen We Find Connection. Great Britain: Profile Books Ltd.
14. Musetti, Alessandro, Paola Corsano, Marinella Majorano in Tiziana Mancini. 2012. Identity processes and experience of being alone during late adolescence. *International Journal of*

- Psychoanalysis and Education, 4, 44–65. Navajajo: Maes Marlies, Theo Klimstra, Wim Van den Noortgate in Luc Goossens. 1830. Journal of Child and Family Studies. 24 (6): 1829–1837.
15. Papalia, Diane E., Sally Wendkos Olds in Ruth Duskin Feldman. 2003. Otrokov svet: otrokov razvoj od spočetja do konca mladostništva. Ljubljana: Educy.
  16. Peplau, Letitia Anne in Dabiel Perlman. 1982. Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy. V: Mario Mikulincer in Phillip R. Shaver. Ur. Robert J. Coplan in Julie C. Bowker: An Attachment Perspective on Loneliness. 39. Herzliya, Israel: John Wiley & Sons, Ltd. 2014.
  17. Perlman, Daniel in Peplau, Letitia Anne. 1984. Loneliness research: A survey of empirical findings. Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness, 13–46. U. S. Government Printing Office.
  18. Seepersad, Sean. 2004. Coping with Loneliness: Adolescent Online and Offline Behavior. CyberPsychology & Behavior. 7 (1): 35–39.
  19. Siegel, Daniel J. 2015. Vihar v glavi: moč najstniških možganov. Domžale: Družinski in terapevtski center Pogled.
  20. Spitzer, Manfred. 2019. Osamljenost: nespoznana bolezen: boleča, nalezljiva, življenjsko nevarna. Ljubljana: Ara.
  21. Tiwari, Sarvada Chandra. 2013. Loneliness: A disease?. Indian Journal of Psychiatry. 55 (4): 320–322.
  22. Warren, H. Jones. 1981. Loneliness and Social Contact. The Journal of Social Psychology. 113 (2): 295–296.
  23. Youssef, Lara, Rabih Hallit, Nelly Kheri, Sahar Obeid in Souheil Hallit. 2020. Social media use disorder and loneliness: any association between the two? Results of a cross-sectional study among Lebanese adult. BMC Psychology. 8 (56): 1–7.



# PRILOGA

## ANKETNI VPRAŠALNIK – OSAMLJENOST

Pozdravljeni! Smo Stela, Lina in Nina učenke 7. b razreda. Pripravljamo raziskovalno nalogo o občutku osamljenosti med mladostniki. Prosimo vas, če lahko odgovorite na spodnja vprašanja. Anketa je anonimna, rezultati bodo uporabljeni samo za namene raziskovalne naloge. Že v naprej se vam zahvaljujemo za sodelovanje.

Spol :     M        Ž                      Razred :   5. r   6. r   7. r   8. r   9. r

1. V šoli imam veliko prijateljev.  
a) vedno                      b) včasih                      c) redko                      d) nikoli
2. V razredu nimam nikogar s komer bi se lahko pogovarjal/a.  
a) vedno                      b) včasih                      c) redko                      d) nikoli
3. Rad/a hodim v šolo.  
a) vedno                      b) včasih                      c) redko                      d) nikoli
4. Raje berem, kot se družim s prijatelji.  
a) vedno                      b) včasih                      c) redko                      d) nikoli
5. V šoli se počutim dobro.  
a) vedno                      b) včasih                      c) redko                      d) nikoli
6. Če potrebujem pomoč, mi prijatelji priskočijo na pomoč.  
a) vedno                      b) včasih                      c) redko                      d) nikoli
7. Raje sem sam/a kot pa v družbi.  
a) vedno                      b) včasih                      c) redko                      d) nikoli
8. V šoli se počutim osamljeno.  
a) vedno                      b) včasih                      c) redko                      d) nikoli
9. Raje igram računalniške igre, kot pa družabne igre s prijatelji.  
a) vedno                      b) včasih                      c) redko                      d) nikoli
10. Počutim se, da me nihče v resnici ne pozna.  
a) vedno                      b) včasih                      c) redko                      d) nikoli
11. Velik del popoldneva preživim na telefonu.  
a) vedno                      b) včasih                      c) redko                      d) nikoli
12. Najbolj vesel/a sem, ko igram računalniške igre.  
a) vedno                      b) včasih                      c) redko                      d) nikoli

## IZJAVA\*

Mentor Urška Kostanjšek v skladu z 20. členom Pravilnika o organizaciji mladinske raziskovalne dejavnosti »Mladi za Celje« Mestne občine Celje, zagotavljam, da je v raziskovalni nalogi z naslovom Osamljenost med mladimi, katere avtorica je/so Stela Krušič, Nina Robnik in Lina Stožir:

- besedilo v tiskani in elektronski obliki istovetno,
- pri raziskovanju uporabljeno gradivo navedeno v seznamu uporabljene literature,
- da je za objavo fotografij v nalogi pridobljeno avtorjevo dovoljenje in je hranjeno v šolskem arhivu,
- da sme Osrednja knjižnica Celje objaviti raziskovalno nalogo v polnem besedilu na knjižničnih portalih z navedbo, da je raziskovalna naloga nastala v okviru projekta Mladi za Celje,
- da je raziskovalno nalogo dovoljeno uporabiti za izobraževalne in raziskovalne namene s povzemanjem misli, idej, konceptov oziroma besedil iz naloge ob upoštevanju avtorstva in korektnem citiranju,
- da smo seznanjeni z razpisni pogoji projekta Mladi za Celje.

Celje, 9. 4. 2024

žig šole

Podpis mentorja

Podpis odgovorne osebe

\*

### POJASNILO

V skladu z 20. členom Pravilnika raziskovalne dejavnosti »Mladi za Celje« Mestne občine Celje je potrebno podpisano izjavo mentorja (-ice) in odgovorne osebe šole vključiti v izvod za knjižnico, dovoljenje za objavo avtorja (-ice) fotografskega gradiva, katerega ni avtor (-ica) raziskovalne naloge, pa hrani šola v svojem arhivu.