



ZNANJE SE ZAČNE  
Z NASMEHOM

# Kiberpsihologija

Danes vas bosta Pepca in Šnofi popeljala na čisto posebno praznično dogodivščino. Za to igro bomo potrebovali vse telefone, kar jih imamo varno spravljene v omaricah. Okrasili bomo učilnico! Najprej bomo izklopili ugašanje zaslona, potem pa naj vsak od nas nastavi praznično ozadje ali svetlobni **učinek**, ki se mu/ji zdi najlepši. Telefone potem razporedimo po **razredu**, ugasnemo luči in zatemnimo okna. Stole pospravimo na mize, še malo nežne glasbe in že se odpravimo na sprehod po čarobnem kibergozdu. Po tej praznični pokrajini poskusi hoditi počasi, se hitro smukati med drevesi, plaziti skozi rove pod mizami. Pomisli na zvok, svetlobo, na druge v prostoru. Ko srečaš sošolca/ko, se lahko dotakneta z rokami, zavrtita drug okrog drugega ali kaj tretjega. 🍷🍷🍷🍷

## Kaj je kiberpsihologija

Psihologija je doma na vsaki osnovni šoli, največkrat v kabinetu šolske psihologinje ali socialne delavke. Nanju se lahko obrneš, kadar imaš težave v šoli ali doma, kadar je vsega preveč, kadar ti nagajajo žalost, strah ali sošolci, pa tudi kadar opaziš, da trpi kdo od tvojih prijateljev. Ampak navadna psihologija se ukvarja predvsem s počutjem v fizičnem svetu, danes pa **življenje živimo v dveh svetovih** – v navadnem svetu in v kibernetu na spletu. Kako se obnašamo in počutimo, kakšne **odnose imamo v kibernetu**, to raziskuje kiberpsihologija.

### ZAPOMNI SI

Tudi ti preživiš veliko časa na spletu? Pridruži se nama na pustolovski odpravi skozi kiberdžunglo! Tam bodo na nas prežale nevarnosti novih tehnologij – **algoritmi**, **zasvojenost z videoigrami in internetom**, **zlorabe na spletu** ...

## Plusi in minusi

Se spomniš, da smo se lani učili, kaj so **nove tehnologije**? Za **osvežitev** pokukaj v Veselo šolo, ki je izšla novembra 2024. Zagotovo tudi iz lastnih izkušenj veš, koliko pozitivnih plati imajo. Z enim klikom se lahko **povežeš** z najboljšim prijateljem, babico na drugem koncu Slovenije ali preveriš, kaj se dogaja s tvojim najljubšim zvezdnikom. Na spletu in predvsem na družbenih medijih lahko **ustvarjaš, se izražaš**, lahko celo **postaneš zvezda**! Ker o tem ni težko sanjariti in ker **slabe plati** včasih raje pozabimo, se skupaj prebijmo še čez te.



Lahko ugotoviš, kateri minus gre kam?

Spletna zloraba

Algoritmi

Zasvojenost

1.



Vse zasvojenosti so si nekako podobne – človek dela stvari, ki mu škodijo, in tega ne more prenehati. Nekateri so odvisni od videoiger. V njih je kar naprej akcija, in potem se ti resnični svet lahko zazdi strašno dolgočasen, tako zelo, da večino časa igraš igrice. Zasvojijo te lahko tudi družbena omrežja in kratki videi. Pri tem igrajo veliko vlogo algoritmi.

2.



Algoritmi družbenih omrežij delujejo kot zelo pametni »radarji«. TikTok na primer spremlja vsak tvoj korak – koliko časa gledaš video, katere videe všečkaš, katere komentarje napišeš, katere teme pogledaš bolj na hitro. Na podlagi tega ti TikTok in tudi druga omrežja kažejo še več podobnih vsebin.

3.



OBLIKE OBNAŠANJA NA SPLETU, KI SO DOBILE POSEBNO IME, SO PRAVILOMA GRDO OBNAŠANJE.

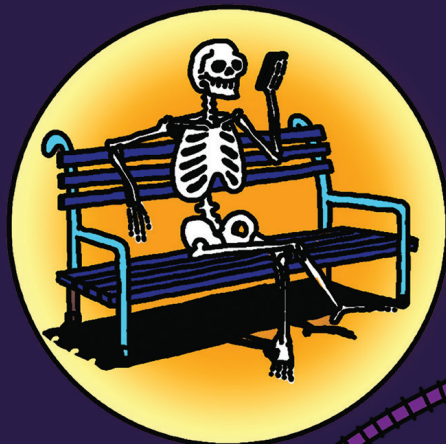
ZATO PAZI NASE IN NE POČNI TEH GRDOBIJ DRUGIM. HOV!

Tudi v kibernetu se družimo in nekateri so tam bolj prijazni, drugi pa sploh ne. V **odnosih na spletu** se je tako razvilo veliko načinov obnašanja, na katere je dobro biti pozoren. Na primer žaljivi komentarji, širjenje govoric, deljenje neprijetnih fotografij, izsiljevanje, sovražno govor, **manipuliranje**, da narediš nekaj, kar ti ni fino, in takšne reči. Takšne oblike obnašanja so dobile čisto posebna imena, vsem pa rečemo spletna zloraba, in kot vsaka zloraba tudi tale ni dobra.



### Benching/Benchwarming

Kadar si nekemu všeč, a ni nor/a nate, te da »sedeti na klopcu«, za vsak slučaj, če mu/ji prideš prav kasneje. Vzdržuje stike, a se odnos nikamor ne premakne.



### Flaming

Objavljanje žaljivih in vulgarnih komentarjev na spletu.



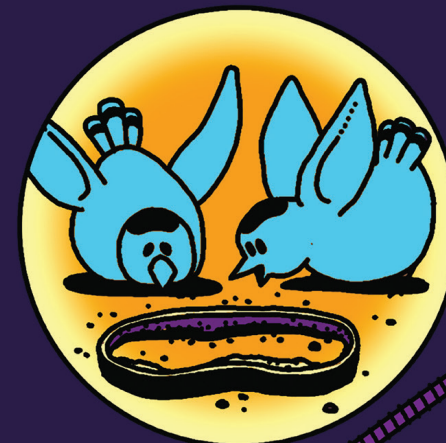
### Zombie scrolling

Gledanje družbenih medijev in drugih vsebin, ne da bi zraven kaj dosti razmišljal/a.



### Trolling

Namerno objavljanje žaljivih komentarjev. Če se trol spravi nate, ti sledi na spletu in komentira povsod, kjer lahko.



### Breadcrumbing

Kadar ena oseba uživa v pozornosti druge, a ni pripravljena na globlji odnos, zato deli drobtinice (občasno pozornost), da bi obdržala zanimanje druge osebe.



### Cookie jarring

Dogovarjanje za zmenke z več ljudmi naenkrat, za rezervo, če glavni odnos propade.



### Submarining

Ko te nekdo ghostne, čez nekaj časa pa se spet pojavi in se obnaša, kot da ni bilo nič.



### Situationship

Romantični odnos, ki ni »ne tič ne miš«. Ko si z nekom, a uradno nista skupaj.



### Masquerading

Ko se na spletu kdo predstavlja kot nekdo drug.



### Brainrot

Vsebine nizke kakovosti ali negativne kognitivne, čustvene in vedenjske posledice spremljanja takšnih vsebin.

### Lovebombing

Pretirano in pogosto izkazovanje ljubezni na začetku odnosa.



### Doomscrolling/doomsurfing

Prekomerno ali obsedeno iskanje in branje slabih novic na spletu.



### Ghosting

Ghoster izgine iz življenja žrtve, ignorira klice, sporočila in poskuse stika. To se ne dogaja samo v romantičnih odnosih, ampak tudi med prijatelji.



## Nasveti za družbena omrežja



Ana je bila kar naprej na telefonu – TikTok, Instagram, chat s prijatelji. Nekega dne je ugotovila, da se zaradi tega slabše počuti. Poskusila je takole:

- Omejila je čas za družbena omrežja na 1–2 uri na dan.
- Enkrat na teden je bila brez ekrana.
- Začela je pisati dnevnik počutja, preden je šla na telefon in ko ga je odložila.
- Več časa je posvetila družini in prijateljem.
- Več se je gibal.

Maja je bila presenečena, kako sproščena se je počutila in kako manj stresno je bilo, ko ni stalno preverjala sporočil. Poskusi še ti in napiši, kako ti je šlo.

## Algoritem TikToka v praksi



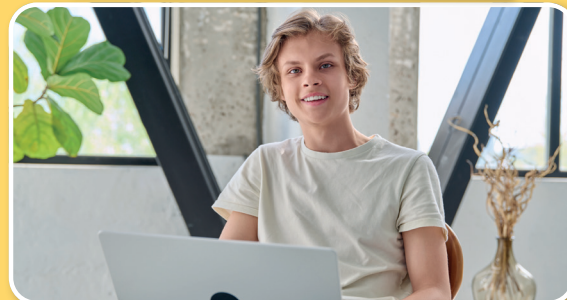
Tina je začela gledati videe o plesnih koreografijah. Po dveh dneh je bil njen TikTok poln podobnih posnetkov. Platforma je analizirala, kateri videi ji prinašajo največ zadovoljstva in katerim nameni največ časa, ter ji začela predlagati vedno bolj specifične videe, dokler ni skoraj ves čas gledala plesnih vsebin.

To je **učinek algoritma** – platforma ti ponuja vse več podobnega. Zato se lahko zgodi, da se nevede »zakleneš« v določen tip vsebine.



Nikoli nisi sam/a – spletna zloraba ni tvoja krivda, **pomoč** je vedno na voljo, **počivo** pa je prvi korak k rešitvi.

## Zdravilo proti zasvojenosti



Mark je rad gledal tiktoke in se kar naprej pogovarjal po spletu. Na telefonu in računalniku je lahko preživel ure in ure. Čez čas so se pojavile težave. Ustrašil se je in povedal, da:

- ga **zgrabi panika**, ko zmanjka baterije,
- **težko zaspi** in ponoči veliko skrola,
- ga šola in hobiji **ne zanimajo** več,
- je **razdražljiv**, če nima telefona,
- **hrepeni** po »sporočilih«.

Najprej je naredil digitalni odklop, potem pa določil zdravo mero igranja in brskanja po spletu. Kaj pa ti, koliko časa igraš igrice, gledaš videe, klepetaš, skrolaš?

## Videoigre



Luka je nor na videoigre. A ko je ugotovil, da pretirava, premalo spi in mu gre v šoli vedno slabše, mu je psihologinja svetovala:

- Nastavi si časovno omejitev, največ 2 uri na dan.
- Delaj premore in hodi na zrak.
- Šoli, druženju in igram posvečaj približno enako časa.
- Igre naj bodo nagrada, ne nuja.
- Igraj igre, ki spodbujajo sodelovanje, ustvarjalnost in učenje novih veščin.

Igre za **več igralcev** gradijo skupnost. Igranje lahko pomaga pri sproščanju in celo izboljša **pozornost, hitrost reakcij** in sposobnost **reševanja problemov**.

## Spletna zloraba



Maja je po Instagramu prejela žaljivo sporočilo. Ko se je to ponavljalo, so se začele težave:

- **anksioznost** (tesnoba),
- **depresija** (huda žalost),
- ni mogla **spati**,
- slabo je **jedla**,
- nikomur več **ni zaupala**.

SI ZA IGRO, TAKŠNO NA PAPIRJU?



Pred tabo je nekaj dejstev, povezanih z novimi tehnologijami, a jih je Pepca prerezala na pol. Poskusi jih sestaviti tako, da bo prav. Lahko pa se tudi igraš in jih sestavljaš na najbolj neumne načine!

ČE SE TI ZATAKNE, PREVERI REŠITVE V TISKANI VERZIJI VESELE ŠOLE.



NA SVETU JE VEČ KOT

VEČ KOT 2 URI UPORABE DRUŽBENIH OMREŽIJ NA DAN

POVPREČEN NAJSTNIK PREŽIVI NA DRUŽBENIH OMREŽJIH

NAJPOGOSTEJŠI OBČUTEK PRI UPORABI INSTAGRAMA

VEČ KOT 3 URE NA DAN NA DRUŽBENIH OMREŽJIH

POVEČUJE OBČUTEK OSAMLJENOSTI.

IMAJO VEČJO VERJETNOST TEŽAV S SPANJEM.

JE PRIMERJANJE.

MLADI, KI UPORABLJAJO TIKTOK VEČ KOT 4 URE NA DAN,

VEČ KOT 3 URE NA DAN!

5,3 MILIJARDE UPORABNIKOV INTERNETA.

NEGATIVNO VPLIVA NA ŠOLSKE OCENE.

## Konjiček meseca

### Igrivi dnevnik!

Vsak dan odigraj vsaj eno igro, zvečer pa v igrivi dnevnik napiši in/ali nariši, katero igro si izbral/a, s kom si jo igral/a in kako si se ob tem počutil/a. Igranje so **videoigre**, pa tudi športne igre, risanje, igranje instrumenta, izdelovanje novoletnih okrasov, igranje šaha, jenge in drugih namiznih iger, raziskovanje narave, igre z žogo, **igre s kartami**, nagradne igre. Vsaj za to zadnjo te Šnofi in Pepca vabita, da odpreš revijo Pil – v njej jih je še in še!



Ne pozabi na tiskano Veselo šolo v reviji Pil! Tam te čakajo lepe nagrade in še več zanimivosti o kiberpsihologiji.



### Novembrsko temo o kiberpsihologiji smo pripravili:

Besedilo Jana Zirkelbach, angleški in nemški del Pionirski dom, ilustracije Matej de Cecco, Vladimir Leben, Shutterstock, fotografije Shutterstock, oblikovanje Simon Kajtna, jezikovni pregled Simona Ana Malovrh, urednica Irena Duša Draž.

### Pri izpeljavi letošnje Vesele šole nam pomagajo generalni partnerji:

Telekom Slovenije, Zavarovalnica Triglav, Slovenska vojska. Vesela šola je priloga mesečne revije Pil; letnik 56, št. 3 (november 2025).