

»Mladi za napredek Maribora 2018«

35. srečanje

# Povezanost družabnih omrežij z osebnostnimi lastnostmi in samopodobo

PSIHOLOGIJA in PEDAGOGIKA

Raziskovalna naloga

Avtor: HANNAH HORVAT

Mentor: DARKO HEDERIH

Šola: OŠ BRATOV POLANČIČEV MARIBOR

Maribor, januar 2018

»Mladi za napredek Maribora 2018«

35. srečanje

# Povezanost družabnih omrežij z osebnostnimi lastnostmi in samopodobo

PSIHOLOGIJA in PEDAGOGIKA

Raziskovalna naloga



Maribor, januar 2018

## KAZALO VSEBINE

KAZALO VSEBINE.....	2
KAZALO GRAFOV .....	3
KAZALO TABEL.....	3
POVZETEK .....	4
ZAHVALA.....	5
1.UVOD .....	6
1.1 Namen.....	6
1.2. Hipoteze.....	6
2.TEORETIČNI DEL.....	7
2.1.Ekstravertiranost in Introvertiranost .....	7
2.3. Kako prepoznati človekove osebnostne lastnosti .....	9
2.4. Vpliv svetovnega spleta na življenja najstnikov.....	10
2.5. Samopodoba .....	11
2.6. Kako izboljšati samopodobo?.....	12
3. METODOLOGIJA.....	13
4. REZULTATI.....	14
4.1. Rezultati 1. in 3. dela .....	14
4.2. Rezultati 2. dela .....	15
5. INTERPRETACIJA .....	16
6. ZAKLJUČEK.....	18
7. DRUŽBENA ODGOVORNOST.....	19
8. VIRI IN LITERATURA .....	20

## **KAZALO GRAFOV**

Graf 1: Udeležba učencev .....	13
--------------------------------	----

## **KAZALO TABEL**

Tabela 1: Osebnostne lastnosti in samopodobe 7. razredov .....	7
Tabela 2: Tabela osebnostnih lastnosti in samopodobe 8. razredov .....	7
Tabela 3: Tabela osebnostnih lastnosti in samopodobe 9. razredov .....	7
Tabela 4: Rezultati 2. del vprašalnika-7. razred.....	8
Tabela 5: Rezultati 2. dela vprašalnika-8.razred.....	8
Tabela 6: Rezultati 2. dela vprašalnika-9.razred.....	8

## **POVZETEK**

Družabna omrežja so del našega vsakdanjika. Zanimalo nas je, ali je aktivnost na socialnih omrežjih povezana z osebnostnimi lastnostmi mladostnika. Predpostavljali smo, da ekstravertirani in samozavestnejši mladostniki objavljajo več slik na Instagramu in imajo več prijateljev na Facebooku. V raziskavi je sodelovalo devetinsedemdeset učencev zadnje triade osnovne šole. Izpolnili so prirejen osebnostni test introvertiranosti/ekstravertiranosti in vprašalnik samopodobe. Od štirih hipotez smo eno potrdili v celoti, dve delno, eno pa zavrnil. Izkazalo se je, da ekstravertirani najstniki objavljajo več slik na Instagramu (potrjena H1), in imajo nekaj več prijateljev na Facebooku (delno potrjena H2). Najstniki z višjo samopodobo objavljajo nekaj več slik na Instagramu (delno potrjena H3), a nimajo veliko več prijateljev na Facebooku (zavrnjena H4). V bodoče bi bilo zanimivo raziskati vpliv prebitega časa na socialnih omrežjih na razvoj osebnosti in samopodobe najstnikov.

## **ZAHVALA**

Zahvaljujem se svojemu mentorju, ki me je usmerjal in mi dajal napotke pri moji raziskovalni nalogi.

# 1.UVOD

## 1.1 Namen

Dandanes živimo v svetu, kjer je povezava s spletom skoraj neizogibna. Svetovni splet nam lahko neizmerno pomaga, če ga znamo pravilno izkoristiti. Socialna omrežja lahko močno vplivajo na razvoj naše osebnosti in samopodobe tudi, če se mi tega povsem na zavedamo. V odraščanju sem opazila, da imajo, po mojih domnevah, ekstravertirani najstniki veliko bolj aktivna socialna omrežja kot pa introvertirani najstniki. Človeku v njegovih najstniških letih – vsaj tako opaznan pri sošolcih – samopodoba upade. Zanima me, če moje hipoteze držijo, prav tako pa bi rada izvedela, ali samopodoba tudi dejansko upade in kako to vpliva na najstnika. Želim tudi izboljšati pogled sodelujočih na samega sebe in okolico. V raziskovalni nalogi bom preverjala svoje hipoteze s pomočjo analize družabnih omrežij in osebnostnih testov.

## 1.2. Hipoteze

V raziskovalni nalogi sem postavila naslednje hipoteze:

**H1: Ekstravertirani najstniki objavljajo več slik na družabnem omrežju »Instagram« kot introvertirani najstniki.**

**H2: Ekstravertirani najstniki imajo več prijateljev na družabnem omrežju »Facebook« kot introvertirani najstniki.**

**H3: Najstniki z višjo samopodobo objavljajo več slik na družabnem omrežju »Instagram« kot najstniki z nižjo samopodobo.**

**H4: Najstniki z višjo samopodobo imajo več prijateljev na družabnem omrežju »Facebook« kot najstniki z nižjo samopodobo.**

## 2. TEORETIČNI DEL

### 2.1. Ekstravertiranost in Introvertiranost

Ekstravertiranost in introvertiranost sta dve skrajnosti iste osebnostne lastnosti. Ekstraverti so večinoma živahni, družabni, energični in ekspresivni ljudje, introverti pa so ambicioznejši, tihi, plahi in zadržani. Ekstravertiranost se je v številnih raziskavah konsistentno pokazala za zelo pomemben prediktor življenjskega zadovoljstva, pozitivne emocionalnosti, subjektivnega blagostanja, širše socialne mreže, boljše socialne podpore ... Ekstraverti naj bi tako bili srečnejši od introvertov, in sicer ne glede na spol, starost in raso pripadnost. Sočasno z ugotovitvami raziskovalcev je postajala ekstravertiranost tudi vse bolj zaželeno lastnost v družbenem vsakdanjiku. Kažejo pa se tudi negativne plati ekstravertiranosti. Npr. introverti imajo boljši spomin za besede, v manjši meri so nagnjeni k tveganim vedenjem ...

Najpomembnejša poznavalca ekstravertiranosti sta Hans Eysenck in Jeffrey Gray. Ekstravertni dokazano ne posvečajo veliko časa neki določeni dejavnosti, saj se je veliko hitreje naveličajo in preidejo k drugi dejavnosti. Introvertne osebe se hitro naučijo in pogojujejo, pri ekstravertnih osebah pa je močnejši pojav reminiscence (pojav, da se spominski učinek nekaj časa po končanem učenju poveča). Eysenck je dokazal, da so ekstraverti bolj vznurljivi kot pa introverti. S teorijo vznurjenja lahko pojasnimo tudi tendenco ekstravertov po uporabi cigaret, seksualnih aktivnostih in socialni interakciji. Ekstraverti naj bi imeli boljši kratkoročni spomin, introverti pa boljši dolgoročni spomin. Dokazano je tudi, da si introverti lažje in hitreje zapomnijo stvari kot pa ekstraverti. Ekstravertiranost skozi človekovo življenje raste in upada. Najbolj upade in se ustali v človekovem odraslem obdobju. Študije so pokazale, da se ekstraverti bolje soočajo s stresom kot pa introverti, vendar so bolj nagnjeni k naglim dejanjem kot so prometne nesreče itd. Ekstraverti se zelo dobro družabno povezujejo in vzpostavljajo medsebojne odnose. Vendar kljub temu introverti v družabnosti ne nazadujejo veliko, saj v družabnem vzpostavljanju potrebujemo tudi druge vrline, ki jih introverti bolje uporabljajo kot pa ekstraverti. Ekstraverti dokazano veliko bolje komunicirajo kot pa introverti. Introverti se ne radi izpostavljajo gneči in imajo raje samoto. Ekstraverti se v samoti počutijo ogroženo in osamljeno, kar hitro vpliva na njihovo samozavest. Dokazano naj bi introverti bolje in hitreje naredili študij, ekstraverti pa naj bi bili boljši v osnovni šoli. Introvertirani ljudje naj bi bili bolj karizmatični in produktivni.

Študije so pokazale, da se nasprotja privlačijo. Eden govori, drugi posluša. Eden je glavni in zabaven, drugi se mu smeji. Vendar pa lahko nastanejo težave, ko se eden želi neprestano družiti, drug pa nima niti najmanjše potrebe po tem.



## 2.2. Introvert vs. Ekstravert

Povzemam glavne razlike med introvertom in ekstravertom, kot jih navaja Eysenck:

### **Introvert:**

- Doseže višji nivo izobrazbe.
- Ustreza mu delo, ki zahteva rednost, natančnost, upoštevanje navodil ...
- Raje ima teoretične predmete.
- Raje dela individualno.
- Gradivo dalj časa zadrži v spominu.
- Išče manj zunanjih dražljajev.

### **Ekstravert:**

- Je uspešnejši v osnovni šoli.
- Še posebej neuspešen v kombinaciji z visoko čustveno labilnostjo.
- Raje ima praktične učne predmete.
- Uspešnejši je v skupini.
- Ima boljši kratkoročni spomin.
- Bolje prenaša preveliko stimulacijo in bolečino.

Osebnostne lastnosti ugotavljamo s pomočjo osebnostnih testov. Ljudje smo lahko introvertirani, ekstravertirani ali pa smo nevtralni. Na področjih izobrazbe naj bi se ekstraverti najpogosteje posluževali služb, ki zahtevajo delo z ljudmi ali pa so nagnjena k ustvarjalnosti (likovni umetniki, modni oblikovalci, grafični oblikovalci ...). Introverti pa se raje nagibajo k zahtevnejšim študijem, ki zahtevajo več ambicioznosti in natančnosti (medicina, arhitektura, fizika...).

Kljub študijam in splošnem znanju pa veliko ljudi zamenjuje introvertiranost kot socialno fobijo. Socialna fobija ni enaka introvertiranosti, vendar se vseeno več introvertov sooča z njo.

Prvi, ki je uporabljal izraza introvertiranost – ekstravertiranost, je bil Eysenck. Odkril je, da ima temperament genetsko osnovo, je vrojen in ostaja relativno stabilen skozi vse življenje. Najprej je ugotovil teorije ekstravertiranost – introvertiranost, nevroticizem – nenevroticizem. Ugotovil je, da se vzburjenost (najpogosteje povišana pri ekstravertih) meri preko možganskih valov in prevodnosti kože. Tako je preizkušal dva pola enake osebnostne lastnosti.

Ekstravertiranost in introvertiranost sta dve kompleksni dimenziji, sestavljeni iz več subdimenzij. Pod povezane subdimenzije spadajo: družabnost, živahnost, aktivnost, gospodovalnost, iskanje dražljajev, brezskrbnost, dominantnost, vihravost in tveganje. Faktorske analize vprašalniških postavk so pogosto pokazale notranjo strukturo dveh ali treh širših subdimenzij, za katere so se navadno izkazale tri subdimenzije aktivnost, impulzivnost in družabnost (sociabilnost) ali pa po dve od njih.

## 2.3. Kako prepoznati človekove osebnostne lastnosti

Človekove osebnostne lastnosti lahko prepoznamo s pomočjo različnih testov, preizkusov in eksperimentov. Eden izmed prvih, ki je eksperimentiral na področju psihologije in je preverjal vznurjenost pri različnih ljudeh, je bil Eysenck. Pri eksperimentalnih osebah je preverjal vznurjenost in jih na področju rezultatov razvrstil v dve skupini. Preverjal jih s pomočjo EEG parametrov. Ekstraverti naj bi bili kronično premalo vznurjeni, zato potrebujejo nenehno zunanjo stimulacijo. V nasprotju pa so introverti pretirano vznurjeni, zato za optimalno delovanje potrebujejo mir in tišino.

Preverjanje osebnostnih lastnosti je vedno pogosteje uporabljeno pri iskanju služb. Delodajalci sestavljajo teste osebnostnih lastnosti, s pomočjo katerih lahko ugotovijo, ali je oseba primerna za neko delo v službi. Na delovnih mestih je vedno bolj priljubljena osebnostna lastnost introvertiranost, čeprav je v svetu nasploh željena ekstravertiranost.

Osebnost je sestavljena iz celote duševnih, vedenjskih in telesnih značilnosti, po katerih se posameznik razlikuje od drugih ljudi. Na razvoj osebnosti vplivajo različne okoliščine in dejavniki. Duševne lastnosti so povezane z našo osebnostjo, vedenjske z našimi navadami in telesne z našim izgledom. Vsaka od teh lastnosti vpliva na razvoj človekove osebnosti. Vsaka mala dejavnost lahko spreminja osebnost, ki tesno povezana z našo samopodobo in vedenjem. Če otrok odrašča v slabših okoliščinah (npr. slabi odnosi z skrbniki, slabše telesno stanje ...), lahko to vpliva na njegov razvoj. Zaradi teh lastnosti je vsak človek edinstven.

Osebnost je sestavljena iz štirih področij :

- **temperament,**
- **značaj,**
- **sposobnosti,**
- **telesne značilnosti.**

Temperament zajema večinoma čustvovanje in način vedenja. Na temperament lahko vplivajo dedni dejavniki (npr. dvojčki imajo podoben temperament). Drugo področje je značaj. Zajema celoto motivacijskih, voljnih in etično-moralnih značilnosti. Pri značaju je pomembna vsebina vedenja in je tesno povezana z vplivom dejavnikov okolja. Imamo še sposobnosti, ki vsebujejo človekovo sposobnost reševanja različnih problemov. Delimo jih na telesne in duševne. Zadnja je telesna značilnost, ki zajema izgled neke osebe.

Človekovo osebnost in osebnostne lastnosti lahko prepoznamo s pomočjo opazovanja in testov. S pomočjo opazovanja lahko prepoznamo osnovne lastnosti, npr. agresivnost. Preverimo lahko tudi različne študije, ki nam pomagajo pri opazovanju in prepoznavanju. Testi morajo biti sestavljeni spretno, saj lahko oseba prepozna namen testa in piše lažne odgovore. Za

zagotovitev odkritih odgovorov raje ne povemo namena vprašalnika. Psihologi lahko prepoznajo tudi taktiziranje oseb.

## 2.4. Vpliv svetovnega spleta na življenja najstnikov

Splet lahko močno vpliva na življenje posameznika. Kot oseba, ki je aktivna na družabnih omrežjih menim, da veliko najstnikov ne more normalno funkcionirati brez njih. Odvisnost od družabnih omrežij je danes dokaj pogosta. Otroci si življenja brez družabnih omrežij skoraj ne znajo predstavljati.

Najpogosteje uporabljena družabna omrežja danes so **Facebook, Instagram, Snapchat, Viber in Messenger**. Družabna omrežja nam omogočajo stike z zunanjim svetom. Omogočajo nam spoznavanje novih ljudi.

Na družabnih omrežjih lahko objavljamo slike, si izmenjujemo sporočila in delimo videe. Poznamo osebe, ki objavljajo veliko stvari na socialnih omrežjih, in poznamo ljudi, ki objavljajo dokaj malo in se neradi izpostavljajo. Iz teh dejstev sem izpeljala prvi dve hipotezi. **Socialna omrežja lahko vplivajo na razvoj mladostnika in na njegovo osebnost.** Verbalno nasilje je vedno bolj pogosto na socialnih omrežjih. To nasilje lahko povzroči neželene učinke na mladostnikovo osebnost. Nasilje lahko v veliko primerih povzroči samomor ali samopoškodbe. Če mladostnik zapade v slabo družbo, je lahko verjetno, da so to povzročila socialna omrežja. Na teh omrežjih moremo paziti, da ne izdamo večine osebnih podatkov, ki bi lahko bili uporabljeni proti nam. Preko omrežij lahko poteka tudi izsiljevanje in posmehovanje.

Raziskave so pokazale, da lahko socialna omrežja uničujejo tudi prijateljstva. Dokazano je, da ljudje, ki imajo več prijateljev na družabnih omrežjih, pomanjkljivo sklepajo prijateljstva v resničnem svetu. Torej, osebe z več prijatelji na družabnih omrežjih nimajo veliko prijateljev v realnosti oz. jih imajo manj. Virtualna razmerja očitno ne zadovoljijo naše osnovne potrebe po 'povezanosti', ki zahteva tesna razmerja z ostalimi. Čeprav veliko ljudi meni, da socialna omrežja ne vplivajo na človekova privatna življenja, to ne drži. Socialna omrežja nam lahko popolnoma uničijo življenje, če ne poznamo razlike med privatnostjo in družabnim življenjem.

Socialna omrežja so prav tako prevodnik različnih novic. Dokazano se novice najhitreje širijo na socialnih omrežjih.

Povprečen najstnik 3–5 ur na dan uporablja družabna omrežja. Pogosto se zgodi, da tudi v družbi neprestano uporablja svoj telefon in z njim družabna omrežja. Prekomerna uporaba lahko uničuje otrokov besedni zaklad, saj na socialnih omrežjih pogosto uporablja sleng. Odvisnost od socialnih omrežij lahko povzroči upadanje uspeha v šoli in slabše vedenje. Na socialnih omrežjih pogosto krožijo različni izzivi, ki so nekateri celo smrtno nevarni. Izvrševanje teh izzivov lahko v skrajnih primerih povzroči tudi smrt. Na teh omrežjih lahko pogosto opazimo slavne osebnosti, ki so dandanes nek značaj lepote in predstavljajo nerealne standarde lepote. Posledica tega je lahko upadanje samozavesti in samopodobe pri najstnicah,

ki poskušajo doseči te nerealne standarde lepote. Učijo jih, da niso dovolj »popolne« in da morajo spremeniti svoj izgled in telo. Na družabnih omrežjih so vedno pogostejši lažni računi, ki poskušajo premamiti mlada dekleta in dečke. Naivni mladostniki temu verjamejo, zato se iz tega razvijejo različne nevarnosti. **Če splet uporabljamo varno in previdno, so nevarnosti minimalne.**

## 2.5. Samopodoba

Osebnost je tisto kar smo, samopodoba pa je naša predstava o tem, kaj mislimo, da smo. Z drugimi besedami: **samopodoba je posameznikovo doživljanje samega sebe.** Je množica odnosov, ki jih posameznik, zavedno ali nezavedno, vzpostavlja do samega sebe. Samopodoba (samopojmovanje, identiteta) je sklop zaznav, misli in predstav o sebi, o tem kdo in kaj smo. Je vse tisto, kar si mislimo o sebi, svojih sposobnostih, lastnostih, o svojem telesu, možnostih v življenju, uspehih in neuspehih ... Samopodoba se sicer nanaša na osebnost, saj pomeni človekovo zrcaljenje osebnosti (telesnih, vedenjskih in duševnih vidikov). Prav zato, ker samopodoba predstavlja subjektivno zaznavo osebnosti, izključuje osebnost kot objektivni pojav, ne velja pa obratno, saj osebnost zajema tudi samopodobo. Dobro je, če imamo zdravo in pozitivno samopodobo.

### Človek s pozitivno samopodobo:

- |  |
|--|
| • si postavlja visoke, a dosegljive cilje in je v življenju uspešnejši;  |
| • se bolj konstruktivno spoprijema s problemi in težavami;   |
| • lažje razvija in ohranja zdrave in vzajemno zadovoljive medosebne odnose ter je bolj pripravljen sodelovati; |
| • je bolj avtonomen (neodvisen), saj ne potrebuje nenehnega odobravanja drugih;                                |
| • je pogumnejši in bolj radoveden pri sprejemanju novih izkušenj in izzivov.                                   |

(povzeto po: <http://www.psihoterapija-ordinacija.si/sl/osebnost-in-odnosi/225-samopodoba-in-samovrednotenje.html>)

Če nimamo dobrega mišljenja o sebi in imamo negativno samopodobo, lahko mišljenje izboljšamo s pomočjo različnih tehnik. Na posameznikovo samopodobo vplivajo različni dejavniki iz okolja.

## 2.6. Kako izboljšati samopodobo?

Negativno samopodobo lahko izboljšamo na različne načine.

Leta 1979 je dr. Robert Rosenthal izpeljal zanimivo raziskavo o vplivu samopodobe na učence. Na začetku šolskega leta je osnovnošolskim otrokom v osemnajstih razredih dal izpolniti IQ test. Nato je naključno izbral nekaj otrok in njihovim učiteljem dejal, da je test pri teh otrocih ugotovil izjemne intelektualne sposobnosti. Rezultati so bili presenetljivi. Tem naključnim otrokom se je v letu brez inštrukcij izboljšalo povprečje, vedli so se lepše in celo IQ se jim je povišal. Zgolj dejstvo, da je nekdo verjel vanje, je vplivalo na njihovo samopodobo. (V strokovni literaturi to poznamo kot Pigmalionov oz. Rosenthalov učinek.)

Nekateri verjamejo, da se samopodoba oblikuje glede na dogodke, ki vplivajo na človeka. Gre za pristop, da imajo ključno vlogo pri sestavljanju naše samopodobe vpliv »drugi«. Naši starši, družina, vzgojitelji v vrtcu, učitelji, prijatelji, mediji in tako dalje. Drugi verjamejo obratno, da prav samopodoba oblikuje dogodke, ki jih nato doživljamo v življenju. Zelo težko pa zanikamo dejstvo, da ima samopodoba močan vpliv na naš uspeh in zadovoljstvo v življenju.

Dokazano ti manjši pristopi spreminjajo našo samopodobo na pozitivnejšo plat:

- **bodite urejeni,**
- **ne glejte se preveč v ogledalo,**
- **mislite pozitivno,**
- **spoznajte sami sebe,**
- **usmerite se k pozitivnim dejanjem,**
- **bodite velikodušni,**
- **bodite prijazni,**
- **vedno se pripravite,**
- **držite se svojih načel,**
- **pazite na telesno držo,**
- **izboljšujte svoje sposobnosti.**

### 3. METODOLOGIJA

V svoji raziskovalni nalogi sem ugotavljala introvertiranost in ekstravertiranost, samopodobo in uporabo Instagrama in Facebooka učencev naše šole.

Preizkušala sem 7., 8. in 9. razred. Priredila sem preizkus, ki je bil sestavljen iz treh delov (Kincher, 2002). Preizkus je bil dokaj enostaven in razumljiv ter ni povzročal težav učencem.

#### Prvi del vprašalnika:

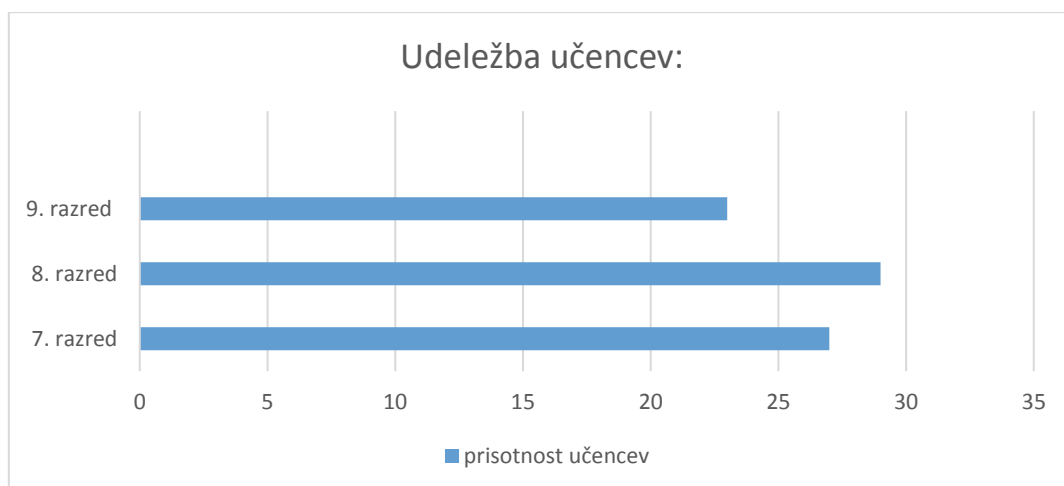
Prvi del vprašalnika je zajemal dimenzijo ekstravertiranost – introvertiranost in je temeljil na obkroževanju. Učenci so izbirali med odgovoroma a) in b). V vprašanjih so bila napisana splošna nasprotna dejstva, med katerimi so učenci izbirali. Izbrali so odgovor, ki najbolj ustreza njihovem vedenju. V vprašalniku je bilo 14 vprašanj.

#### Drugi del vprašalnika:

Drugi del je bil sestavljen iz dveh nalog, in sicer, prva je zajemala število v zadnjem mesecu objavljenih slik na Instagramu, druga pa število prijateljev na Facebooku. Učenci so izbirali med odgovori a), b) in c).

#### Tretji del vprašalnika:

Tretji del je bil sestavljen iz različnih dejstev, povezanih s samopodobo. Učenci so pri dejstvih obkroževali DRŽI ali NE DRŽI. Če je učenec imel več kot polovico DRŽI odgovorov pomeni, da je samozavesten, če je imel več kot polovico odgovorov obkroženih z NE DRŽI pomeni, da je učenec nesamozavesten. Navedenih je bilo 16 dejstev.



Graf 1: Udeležba učencev

## 4. REZULTATI

Po pregledanih rezultatih sem ugotovila, da so učenci zelo samozavestni, saj se je kar 63 učencev od 79 izkazalo kot samozavestni. Prav tako sem ugotovila, da se je 32 učencev izkazalo kot ekstravertirani otroci in 31 kot introvertirani otroci. Med rezultati so se znašli tudi nevtralni otroci pri osebnostnih lastnostih in pri samopodobi. Pri osebnostnih lastnostih jih je bilo 17, pri samopodobi pa 8 nevtralnih učencev. Rezultate teh učencev sem izločila, saj mi ne koristijo pri raziskavi.

### 4.1. Rezultati 1. in 3. dela

Tabela 1 prikazuje rezultate osebnostnih lastnosti in samopodobe 7. razredov.

TABELA 1: Osebnostne lastnosti in samopodoba sedmošolcev

EKSTRAVERTI:	INTROVERTI:	SAMOZAVESTNI:	NESAMOZAVESTNI:
7	12	24	1

Tabela 2 prikazuje rezultate osebnostnih lastnosti in samopodobe 8. razredov.

TABELA 2: Osebnostne lastnosti in samopodoba osmošolcev

EKSTRAVERTI:	INTROVERTI:	SAMOZAVESTNI:	NESAMOZAVESTNI:
12	11	24	3

Tabela 3 prikazuje rezultate osebnostnih lastnosti in samopodobe 9. razredov.

TABELA 3: Osebnostne lastnosti in samopodoba devetošolcev

EKSTRAVERTI:	INTROVERTI:	SAMOZAVESTNI:	NESAMOZAVESTNI:
12	8	15	5

Iz rezultatov lahko razberemo, da je v 8. in 9. razredu enako število ekstravertov. V 7. razredu je nekaj manj ekstravertov in je zato več introvertov. Najmanj introvertov je 9. razredu, največ pa v 7. razredu.

V 7. in 8. razredu je enako število samozavestnih otrok in jih je precej več kot v 9. razredu. V 7. razredu je najmanj nesamozavestnih otrok, v 9. pa največ. Vendar, je nesamozavestnih otrok bistveno manj v vseh razredih, kot pa samozavestnih.

## 4.2. Rezultati 2. dela

Tabela 4 prikazuje rezultate 2. dela vprašalnika – 7. razred.

TABELA 4: Sedmošolci in družabna omrežja

OBJAVA SLIK NA OMREŽJU »INSTAGRAM« V ZADNJEM MESECU:	ŠTEVILO PRIJATELJEV NA OMREŽJU »FACEBOOK«:		
A) Manj kot tri	67 %	A) Manj kot sto	78 %
B) Od tri do pet	26 %	B) Od sto do petsto	22 %
C) Več kot pet	7 %	C) Več kot petsto	0 %

Tabela 5 prikazuje rezultate 2. dela vprašalnika – 8. razred.

TABELA 5: Osmošolci in družabna omrežja

OBJAVA SLIK NA OMREŽJU »INSTAGRAM« V ZADNJEM MESECU:	ŠTEVILO PRIJATELJEV NA OMREŽJU »FACEBOOK«:		
A) Manj kot tri	93 %	A) Manj kot sto	14 %
B) Od tri do pet	3 %	B) Od sto do petsto	31 %
C) Več kot pet	3 %	C) Več kot petsto	55 %

Tabela 6 prikazuje rezultate 2. dela vprašalnika – 9. razred.

TABELA 4: Devetošolci in družabna omrežja

OBJAVA SLIK NA OMREŽJU »INSTAGRAM« V ZADNJEM MESECU:	ŠTEVILO PRIJATELJEV NA OMREŽJU »FACEBOOK«:		
A) Manj kot tri	83 %	A) Manj kot sto	78 %
B) Od tri do pet	4 %	B) Od sto do petsto	13 %
C) Več kot pet	13 %	C) Več kot petsto	9 %

Iz rezultatov sem lahko razbrala, da moji sovrstniki iz naše šole niso dokaj aktivni na socialnih omrežjih. Največ slik na Instagramu so v zadnjem mesecu objavili učenci v 7. razredu in so objavili dokaj več fotografij kot pa učenci v 8. in 9. razredu. Slike v veliki večini objavljajo samo samozavestni in ekstravertirani otroci. Introvertov, ki bi redno objavljali slike na Instagramu, nisem zaznala. Prav tako nesamozavestni otroci ne objavljajo fotografij na socialnem omrežju Instagram. V 7. razredu slike objavljajo tudi nevtralni otroci, ki pa jih nisem vključila v analizo. Najpogostejše kombinacije, ki redno objavljajo fotografije so ekstraverti/samozavestni, ekstraverti/nevtralni, nevtralni/samozavestni.



## 5. INTERPRETACIJA

V devetem razredu so učenci precej neaktivni na socialnih omrežjih Instagram in Facebook. Več je ekstravertov kot pa introvertov. Posamezniki, ki so aktivni so izključno ekstraverti in so visoko ali vsaj nevtralnno samozavestni. Devetošolci ne objavljajo veliko fotografij na omrežju Instagram in nimajo veliko prijateljev na socialnem omrežju Facebook v nasprotju z osmim in sedmim razredom. Nevtralnih učencev je v primerjavi s številom udeležencev v devetem razredu srednje število. Osebnostne lastnosti (3), samopodoba (4).

V osmem razredu je približno enako število introvertiranih in ekstravertiranih učencev. Nevtralnih je polovično število ekstravertiranih in introvertiranih. Na socialnem omrežju Instagram ne objavljajo veliko fotografij, vendar imajo v nasprotju z devetim in sedmim razredom veliko več prijateljev na socialnem omrežju Facebook. V vseh razredih so se otroci izkazali kot večinoma zelo samozavestni. Nevtralnih učencev je v primerjavi s številom udeležencev osmem razredu srednje število. Osebnostne lastnosti (6), samopodoba (2).

Sedmošolci so bolj aktivni na socialnih omrežjih kot pa devetošolci. Vsi aktivnejši učenci so samozavestni in v večini ekstravertirani, le dva sta introvertirana. Nevtralnih učencev je v primerjavi s številom udeležencev srednje število. Osebnostne lastnosti (8), samopodoba (2). V sedmem razredu je več introvertiranih učencev kot pa ekstravertiranih, v povprečju pa so zelo samozavestni.

Sedaj pa sledijo pojasnitve hipotez.

### **H1. EKSTRAVERTIRANI NAJSTNIKI OBJAVLJAJO VEČ SLIK NA DRUŽABNEM OMREŽJU »INSTAGRAM« KOT INTROVERTIRANI NAJSTNIKI.**

Prvo hipotezo sem potrdila. Upala sem si jo potrditi na podlagi podatkov, ki sem jih prejela s pomočjo vprašalnikov. Izkazalo se je, da so res izključno ekstraverti in nevtralni otroci objavili več kot tri slike na socialnem omrežju Instagram v zadnjem mesecu. Med učenci nisem našla niti enega introverta, ki bi objavil večje število slik. Učenci, ki so bili nevtralni in so obkročili b) ali c) odgovor so se nagibali k ekstravertiranosti in ne introvertiranosti. Ne smemo pozabiti dejstva, da učencev, ki bi objavili več kot tri slike, ni bilo veliko. Zato sem pregledovala primere, ki so ustrezali mojemu raziskovanju. Med preizkušenimi učenci sem tudi opazila, da je bilo tudi nekaj ekstravertov, ki so objavili manj kot tri slike ali nič na socialnem omrežju Instagram v zadnjem mesecu. Moje ugotovitve veljajo za učence na naši šoli. Med vprašalniki nisem opazili niti enega introverta, ki objavil več kot tri slike na socialnem omrežju Instagram v zadnjem mesecu. Podatke za potrditev moje hipoteze sem združila iz vseh razredov, ki sem jih preverjala. Nasploh sem opazila, da učenci ne objavljajo prav veliko slik na socialnem omrežju Instagram. Ugotovitve se skladajo s teorijo osebnostne dimenzije ekstravertironost/introvertiranost, saj so ekstraverti občutno bolj ekspresivni, introverti pa iščejo manj zunanjih dražljajev.

## **H2. EKSTRAVERTIRANI NAJSTNIKI IMAJO VEČ PRIJATELJEV NA DRUŽABNEM OMREŽJU »FACEBOOK« KOT INTROVERTIRANI NAJSTNIKI.**

To hipotezo sem le delno potrdila. Res je, da imajo ekstravertirani najstniki večje število najstnikov na socialnem omrežju Facebook, vendar ne smemo zanemariti dejstva, da je bilo med njimi tudi veliko introvertiranih najstnikov. Delno sem jo potrdila, ker je število prijateljev ekstravertov sicer presegalo število prijateljev, ki so jih imeli introverti, a ne občutno. Presenetilo me je dejstvo, da imajo introvertirani najstniki dokaj veliko število prijateljev na socialnem omrežju Facebook, saj sem predvidevala, da bo introvertov pri tem delu vprašalnika bistveno manj. Med ekstraverti, ki imajo večje število prijateljev, so večinoma dečki, med introverti, ki imajo večje število prijateljev pa so večinoma deklice. V osmem razredu imajo največje število prijateljev na družabnem omrežju Facebook, v drugih razredih pa bistveno manj.

## **H3. NAJSTNIKI Z VIŠJO SAMOPODOBO OBJAVLJAJO VEČ SLIK NA DRUŽABNEM OMREŽJU »INSTAGRAM« KOT NAJSTNIKI Z NIŽJO SAMOPODOBO.**

To hipotezo sem delno potrdila. Večina najstnikov, vključenih v raziskavo, ima visoko samopodobo, vendar v zadnjem mesecu niso objavili veliko slik na družabnem omrežju Instagram. Presenetilo me je dejstvo, da ima velika večina učencev, ki sem jih vključila v analizo, zelo dobro mišljenje o sebi in visoki samopodobo. Seveda sem med najstniki, ki sem jih preverjala, zaznala tudi nevtralne učence in nekaj tistih z nižjo samopodobo. To hipotezo sem delno potrdila, ker se izkazalo, da je tudi nekaj učencev, ki imajo nižjo ali nevtralno samopodobo, objavilo več kot tri slike v zadnjem mesecu na družabnem omrežju Instagram. Število otrok, ki imajo višjo samopodobo in so objavili več kot tri slike v zadnjem mesecu na omrežju Instagram, je bilo nekoliko večje. Vendar je tudi večina udeležencev imela visoko samopodobo, zato sem to nalogo preverjala po odstotkih.

## **H4. NAJSTNIKI Z VIŠJO SAMOPODOBO IMAJO VEČ PRIJATELJEV DRUŽABNEM OMREŽJU »FACEBOOK« KOT NAJSTNIKI Z NIŽJO SAMOPODOBO.**

To hipotezo sem zavrnila. Opazila sem, da samopodoba učenca ni močno povezana s številom prijateljev na družabnem omrežju Facebook. Najstniki z višjo samopodobo in najstniki z nižjo samopodobo se v številu prijateljev na družabnem omrežju skoraj ne razlikujejo. Upala bi trditi, da imajo učenci z nižjo samopodobo skoraj več prijateljev na družabnem omrežju Facebook kot učenci z višjo samopodobo. Ne smem zanemariti dejstva, da so v večini vprašalnik reševali učenci z visoko samopodobo. Odgovori so bili mešani. Pregledovala sem tiste učence, ki so med reševanjem obkrožili b) ali c), saj ta dva odgovora sporočata podatke, ki sem jih potrebovala pri raziskovanju.

Pri pregledovanju sem bila prijetno preseneča, da učenci, ki so reševali moj vprašalnik, niso zelo aktivni na socialnih omrežjih Instagram in Facebook.

## 6. ZAKLJUČEK

Letošnja raziskovalna naloga me je pripeljala do veliko novih spoznanj. Eno hipotezo sem v raziskavi popolnoma potrdila. Prišla sem do spoznanj, da moji sovrstniki ne uporabljajo socialnih omrežij v prekomernosti. Ugotovila sem, da ekstravertirani resnično objavljajo več slik na Instagramu, vendar imajo približno enako število prijateljev na Facebooku. Učenci, ki so reševali vprašalnik, imajo v večini visoko samopodobo. Učenci z visoko samopodobo so objavili približno enako število slik na Instagramu kot učenci z nižjo samopodobo in imajo prav tako približno enako število prijateljev na socialnem omrežju Facebook kot učenci z nižjo samopodobo. Nad rezultati sem bila dokaj presenečena in bi svojo nalogo še dalje razvijala, če bi imela več časa. Zdi se mi zanimiva ideja, da bi morda ta preizkus izpeljala še na drugih šolah.

## 7. DRUŽBENA ODGOVORNOST

To nalogo sem si zadala z namenom, da preizkusim povezanosti družabnih omrežij z posameznikovimi osebnostnimi lastnostmi in samopodobo. Menim, da ta naloga pomaga k napredku, saj nam prikazuje uporabo popularnih družabnih omrežij in kako so različni otroci povezani z njimi. S pomočjo teh podatkov lahko pregledno opazimo, kateri otroci uporabljajo družabna omrežja v večji meri. Morda lahko s pomočjo teh podatkov nadomestimo potrebo socialnih omrežij z drugimi dejavnosti. Omejitev družabnih omrežij se mi zdi v današnjem svetu izjemno pomembna, saj prekomerna uporaba ni dobra niti za naše fizično zdravje, niti za naše psihično zdravje. Če ekstravert čuti potrebo po neprestanem druženju, je veliko bolje, da to druženje izpelje v realnem svetu in ne samo preko družabnih omrežij. Cilj moje naloge je bil raziskati to določeno uporabo omrežij. Če bi imela več časa, bi še preverjala vpliv socialnih omrežij na otrokove osebnostne lastnosti in samopodobo. Prav tako bom poskušala na naši šoli zmanjšati uporabo družabnih omrežij. Menim, da je bil glavni cilj moje raziskovalne naloge dosežen in da sem se iz nje veliko naučila.

## 8. VIRI IN LITERATURA

Hodgson, D. (2008), Izziv, praktični priročnik za mladostnike: stopnice do samozavesti; Ljubljana: Založba Karantanija

Kincher, J. (2003), Psihologija za najstnike; Ljubljana, Inštitut za psihologijo osebnosti

Litvinoff, S. (2006), Bližnjice do samozavesti; Ljubljana: Mladinska knjiga

<https://www.nasveti.net/dvig-samozavesti-in-izboljsanje-samopodobe> (25.1.2018)

<http://www.edvardkadic.com/zapiski/kako-izboljsati-lastno-samopodobo> (22.1.2018)

<https://siol.net/trendi/zdravo-zivljenje/vpliv-socialnih-omrezij-na-mladostnike-76789>  
(22.1.2018)

<http://www.planet-lepote.com/socialna-omrezja-unicujejo-nase-druzabno-zivljenje>  
(22.1.2018)

[https://sl.wikipedia.org/wiki/Eysenckova\\_teorija\\_osebnosti](https://sl.wikipedia.org/wiki/Eysenckova_teorija_osebnosti) (19.1.2018)

## PRILOGE:

# VPRAŠALNIK

Razred: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_ Starost: \_\_\_\_\_ Spol: \_\_\_\_\_

Pozdravljen/a! Pred seboj imaš vprašalnik. Prosim, da ga izpolnjuješ resno in zbrano. Preberi navodila in ne izpuščaj nalog. Vsi rezultati so anonimni, zato prosim, da odgovarjaš iskreno. Hvala, da mi pomagaš pri raziskovalni nalogi na področju psihologije in pedagogike, 2018.

## 1. Del

**Obkroži odgovor, ki najbolj opisuje tvoje vedenje.**

1.

- A) Hitro mi postane dolgčas.
- B) Nikoli mi ni dolgčas.

2.

- A) Ne maram hitrih in vznemirljivih voženj.
- B) Rad imam hitre vožnje in vznemirjenje, ki ga povzročajo.

3.

- A) Raje bi preživel večer doma, v miru in z nekaj prijatelji.
- B) Raje bi preživel večer na glasni zabavi v družbi veliko ljudi.

4.

- A) Ne maram samote.
- B) Včasih mi je všeč, da sem sam.

5.

- A) Rad imam nekaj zvestih prijateljev.
- B) Rad imam veliko naključnih srečanj.

6.

- A) Raje bi prodajal, kot pisal knjige.
- B) Raje bi pisal, kot prodajal knjige.

7.

- A) Ni zelo verjetno, da bi se pustil izzivati.
- B) Sprejemem skoraj vsak izziv.

8.

- A) Prvi april se mi zdi res zabaven.
- B) Mislim, da je prvi april neumen.

9.

- A) O delu se ne pogovarjam, raje se ga lotim.
- B) Rad se pogovarjam o različnih idejah.

10.

- A) Pri skrivanju se skrijem za drevo.
- B) Pri skrivanju se skrijem na drevo.

11.

- A) Izogibam se gneči.
- B) Rad imam gnečo.

12.

- A) Rad plešem.
- B) Ne maram plesa.

13.

- A) Avtomobili brez strehe niso varni.
- B) Avtomobili brez strehe so res zabavni.

14.

- A) Rad sem v ospredju dogajanja.
- B) Rad sem v ozadju dogajanja.

(prirejeno po: Kincher, 2002)

## 2. Del

**Pred tabo je drugi del vprašalnika. Prosim, do obkrožiš odgovor, ki najbolj ustreza tvojim razmeram.**

1. Koliko slik si objavil na družabnem omrežju »Instagram« v zadnjem mesecu?
  - A) manj kot tri
  - B) od tri do pet
  - C) več kot pet
  
2. Koliko prijateljev imaš na družabnem omrežju »Facebook«?
  - A) manj kot sto
  - B) od sto do petsto
  - C) več kot petsto

### 3. Del

**Pred tabo je kratek vprašalnik. Od tebe pričakuje samo odgovore DRŽI ali NE DRŽI. In da ne bo napake – če nisi res stooostotno gotov, ali bi odgovorili z DRŽI ali NE DRŽI, potem odgovorite z NE DRŽI.**

- |   |      |         |
|---|------|---------|
| 1. Drugi niso niti boljši niti srečnejši od mene.                     | DRŽI | NE DRŽI |
| 2. Sprejemam se in srečen sem s seboj.                                | DRŽI | NE DRŽI |
| 3. Rad se družim z ljudmi.  | DRŽI | NE DRŽI |
| 4. Zaslužim ljubezen in spoštovanje.                                  | DRŽI | NE DRŽI |
| 5. Počutim se cenjenega in potrebnega drugim.                         | DRŽI | NE DRŽI |
| 6. Ne potrebujem drugih, da bi povedali, da sem opravil dobro delo.   | DRŽI | NE DRŽI |
| 7. Da sem to jaz, je zelo pomembno.                                   | DRŽI | NE DRŽI |
| 8. Zlahka sklepam prijateljstva.                                      | DRŽI | NE DRŽI |
| 9. Lahko sprejemam kritiko, ne da bi me prizadela.                    | DRŽI | NE DRŽI |
| 10. Odkrito priznavam svoje napake.                                   | DRŽI | NE DRŽI |
| 11. Nikoli ne skrivam resničnih občutkov.                             | DRŽI | NE DRŽI |
| 12. Vedno govorim zase in predstavljam svoje videnje stvari.          | DRŽI | NE DRŽI |
| 13. Sem srečna in brezskrbna oseba.                                   | DRŽI | NE DRŽI |
| 14. Ne zanima me, kaj drugi mislijo o mojih pogledih.                 | DRŽI | NE DRŽI |
| 15. Ne potrebujem dovoljenja drugih, da bi se počutil dobro.          | DRŽI | NE DRŽI |
| 16. Ne počutim se krivega zaradi nečesa, kar sem storil ali pa rekel. | DRŽI | NE DRŽI |

(prirejeno po: <https://www.bodieko.si/test-kaksna-je-vasa-samopodoba>)