



VPLIV DRUŽBENIH OMREŽIJ NA OBLIKOVANJE IN SPREMINJANJE SAMOPODOBE MLADOSTNIKOV



Avtorica:

Sara Vrečko, 3. č

Mentorica:

Milena Golob, prof. psih.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2017

Splošno kazalo

Splošno kazalo	2
Kazalo slik	4
Kazalo tabel	4
Kazalo grafov	5
Zahvala	6
Povzetek	7
1. Uvod	8
1.1 Izbor in cilji raziskovanega problema	8
1.1.1 Cilji	8
1.2 Hipoteze	9
1.3 Raziskovalne metode in potek raziskovanja	10
2. Teoretični del	11
2.1 Mladostništvo	11
2.1.1 Ključne razvojne izkušnje	12
2.2 Sebstvo ali jaz	12
2.2.1 Trije pomembni jazi	12
2.3 Samopodoba	14
2.3.1 Oblikovanje samopodobe v mladostništvu	14
2.3.2 Struktura samopodobe	16
2.3.2.1 Akademska samopodoba	17
2.3.2.2 Neakademska samopodoba	17
2.3.3 Dobra in slaba samopodoba	19
2.3.3.1 Dobra samopodoba	19
2.3.3.2 Slaba samopodoba	20
2.4 Družbena omrežja	21
2.4.1 Vrste in uporaba družbenih omrežij	22
2.4.2 Prednosti in slabosti družbenih omrežij	22
2.4.2.1 Prednosti družbenih omrežij	22
2.4.2.2 Slabosti družbenih omrežij	23
3. Eksperimentalni del	24

3.1 Vzorec	24
3.1.1 Izobrazbena sestava vzorca	24
3.1.2 Starostna sestava vzorca	24
3.2 Analize rezultatov	25
3.2.1 Uporaba družbenih omrežij	25
3.2.2. Starost začetka uporabe družbenih omrežij	26
3.2.3 Glavni razlog za uporabo družbenih omrežij	27
3.2.4 Vpliv družbenih omrežij na mladostnike	29
3.2.5 Slab vpliv družbenih omrežij na mladostnike	31
3.2.6 Samopodoba mladostnikov	33
3.2.6.1 Zadovoljstvo z različnimi deli telesa	34
3.2.7 Kaj vpliva na samopodobo mladostnikov	35
3.2.7.1 Vpliv znanih oseb na mladostnike	36
3.2.8 Osebnostne kvalitete in šibkosti	37
3.2.8.1 Osebnostne kvalitete	37
3.2.8.2 Osebnostne šibkosti	39
3.2.9 Pritisk na lastno samopodobo	41
3.2.10 Vpliv družbenih omrežij na dekleta in fante	42
3.2.10.1 Odgovori	43
4. Razprava in zaključek	46
4.2 HIPOTEZA 2: Družbena omrežja imajo negativen vpliv na mladostnike.	47
4.3 HIPOTEZA 3 : Družbena omrežja imajo večji vpliv na dekleta kot na fante.	48
4.4 HIPOTEZA 4: Predvidevam, da mladostniki zaradi družbenih omrežij čutijo zadrego pri pogovoru in vzpostavljanju stikov z ljudmi v živo.	49
4.5 Hipoteza 5: Predvidevam, da srednješolci čutijo večji pritisk na lastno samopodobo kot osnovnošolci in da je ta izrazitejša pri gimnazijcih kot pri srednješolcih s poklicnih šol.	50
4.5 Zaključek	51
5. Viri	52
5.1 Knjižni viri	52
5.2 Internetni viri	53
5.3 Viri slik	53
6. Priloga: Anketni vprašalnik	54

Kazalo slik

Slika 1: Dečkov telesni jaz	13
Slika 2: Model strukture samopodobe (Shavelson & Bolus 1982: v Kobal, 2000, str. 101) .	16
Slika 3: Izražanje in obvladovanje čustev	18
Slika 4: Pozitivno ramišljanje	19
Slika 5: Razmišljanje osebe s slabo samopodobo	20
Slika 6: Družbena omrežja	21
Slika 7: Facebook - najbolj razširjeno spletno omrežje.....	23

Kazalo tabel

Tabela 1: Izobrazbena sestava vzorca	24
Tabela 2: Starostna sestava vzorca	24
Tabela 3: Razširjenost uporabe družbenih omrežij med mladostniki	25
Tabela 4: Starost začetka uporabe družbenih omrežij	26
Tabela 5: Razlogi za uporabo družbenih omrežij	27
Tabela 6 : Ostali razlogi za uporabo družbenih omrežij	28
Tabela 7: Vpliv družbenih omrežij na posameznikovo socialno življenje	29
Tabela 8: Ostali razlogi, ki vplivajo na posameznikovo socialno življenje zaradi družbenih omrežij	30
Tabela 9: Slab vpliv družbenih omrežij na mladostnike	31
Tabela 10: Zadovoljstvo z lastno samopodobo	33
Tabela 11: Pritisk na lastno samopodobo	35
Tabela 12: Vpliv znanih oseb, ki jih mediji prikazujejo	36
Tabela 13: Osebnostne kvalitete	37
Tabela 14: Ostale osebnostne kvalitete	38
Tabela 15: Osebnostne šibkosti	39
Tabela 16: Ostale osebnostne šibkosti	40
Tabela 17: Pritisk na lastno samopodobo	41

Tabela 18: Vpliv družbenih omrežij na dekleta in fante	42
Tabela 19: Vpliv družbenih omrežij na fante	43
Tabela 20: Vpliv družbenih omrežij na dekleta	44

Kazalo grafov

Graf 1 (k tabeli 3): Razširjenost uporabe družbenih omrežij med mladostniki	25
Graf 2 (k tabeli 4): Starost začetka uporabe družbenih omrežij	26
Graf 3 (k tabeli 5): Razlogi za uporabo družbenih omrežij	27
Graf 4 (k tabeli 6): Ostali razlogi za uporabo družbenih omrežij	28
Graf 5 (k tabeli 7): Vpliv družbenih omrežij na posameznikovo življenje	29
Graf 6 (k tabeli 9): Slab vpliv družbenih omrežij na mladostnike	32
Graf 7 (k tabeli 10): Samopodoba mladostnikov	33
Graf 8: Zadovoljstvo s posameznimi deli telesa	34
Graf 9 (k tabeli 11): Pritisk na lastno samopodobo	35
Graf 10 (k tabeli 12): Vpliv znanih oseb, ki jih mediji prikazujejo	36
Graf 11 (k tabeli 13): Osebnostne kvalitete	37
Graf 12 (k tabeli 15): Osebnostne šibkosti	39
Graf 13 (k tabeli 16): Ostale osebnostne šibkosti	40
Graf 14 (k tabeli 18): Vpliv družbenih omrežij na dekleta in fante	42
Graf 15 (k tabeli 20): Vpliv družbenih omrežij na dekleta	45

Zahvala

Zahvaljujem se vsem sodelujočim, ki so mi pomagali pri nastanku moje raziskovalne naloge. Hvala vsem anketirancem, ki so z reševanjem ankete pripomogli, da sem dosegla cilj, lektorici za jezikovni pregled naloge, predvsem pa se zahvaljujem mentorici profesorici Mileni Golob, ki mi je ves čas stala ob strani in dajala napotke, da sem izpeljala svoje delo.

Povzetek

Živimo v času, ko si skoraj ne moremo predstavljati življenja brez telefonov, računalnikov, televizije ali radia. Množični mediji odsevajo socialni in kulturni svet, v katerem živimo. Služijo kot vir informacij, zabave in sprostitve, so vsakodnevni izobraževalni pripomočki in omogočajo lažje sporazumevanje. So torej nekakšna nova veja oblasti, saj obvladujejo vsa področja našega življenja in posegajo vanje, hkrati pa imajo pomembno vlogo pri socializaciji posameznikov, še zlasti mladostnikov. Mladostništvo je pomembno in za vsakogar nepozabno življenjsko obdobje. Razumemo ga lahko kot življenjsko izhodišče odraslega človeka, saj v odraslo življenje vstopamo skozi njegova vrata. Oblikovanje lastne samopodobe je v tem obdobju posebno pomembno in je izpostavljeno številnim pretresom in dilemam. Hkrati pa se v tem obdobju začneja najpomembnejši življenjski projekt, to je prehod v odraslost in pripravljenost mladostnika na življenje. Samopodoba je celota predstav, stališč in sodb o samem sebi, to je posameznikovo doživljanje samega sebe. Razvije se s socializacijo, torej se njen razvoj začne že v zgodnjem otroštvu, najpomembnejše pa je zagotovo mladostniško obdobje. Posledično je lahko odvisna od mnogih dejavnikov, npr. družine, družbenega in ekonomskega položaja, šole, družbenih medijev.

1.Uvod

1.1 Izbor in cilji raziskovanega problema

Za izbiro teme Vpliv družbenih omrežij na oblikovanje in spreminjanje samopodoba mladostnikov sem se odločila zaradi več dejavnikov. Vsakodnevno se srečujemo s predsodki, da smo današnji mladostniki zmožni le virtualne komunikacije, da preveč časa preživimo na družbenih omrežjih, uporaba računalnikov in mobilnih telefonov pa pogojuje naš vsakdanjik. Mladostništvo je že skoraj pogojeno kot nestabilna in viharška doba, v kateri ni več možna "tradicionalna" komunikacija, saj je ta preobremenjena z družbenimi mediji, zato me je zanimalo predvsem, kako mladostniki doživljajo to obdobje.

Zanimalo me je, kako vplivajo družbena omrežja na oblikovanje in spreminjanje mladostnikove samopodobe. Ker pa se mladostniki med seboj tudi precej razlikujemo (cilji, hobiji, lastnosti ...) sem želela primerjati med seboj tudi mladostnike različnih starosti in izobraževalnih programov.

V raziskovalnem delu naloge se bom osredotočila predvsem na samopodobo mladostnikov in vpliv družbenih omrežij na njeno spreminjanje in oblikovanje. V teh letih naj bi se posameznikov jaz že približno izoblikoval oz. posameznik naj bi po pričakovanjih družbe odrasel. Mladostniki si zastavljajo vprašanja o svojem jazu in poskušajo ugotoviti, kakšne osebe so v resnici, kaj jih zanima in kakšno prihodnost si želijo.

1.1.1 Cilji

1. Kaj so družbena omrežja, kakšna je njihova razširjenost in kakšni so razlogi za njihovo uporabo?
2. Kaj je samopodoba, dobra in slaba, in na katera področja mladostnikovega življenja ima največji vpliv?
3. Kdaj začnejo mladostniki oblikovati lastno samopodobo in kateri dejavniki imajo pri tem ključno vlogo?
4. Kakšni so vplivi uporabe družbenih omrežij na mlade?

1.2 Hipoteze

Hipoteza 1: Mladostniki najpogosteje uporabljajo družbena omrežja za komunikacijo s prijatelji in za zabavo.

Hipoteza 2: Družbena omrežja imajo negativen vpliv na mladostnike.

Hipoteza 3: Družbena omrežja imajo večji vpliv na dekleta kot na fante.

Hipoteza 4: Mladostniki zaradi družbenih omrežij čutijo zadrego pri pogovoru in vzpostavljanju stikov z ljudmi v živo.

Hipoteza 5: Srednješolci čutijo večji pritisk na lastno samopodobo kot osnovnošolci in ta je izrazitejša pri gimnazijcih kot pri srednješolcih s poklicnih šol.

1.3 Raziskovalne metode in potek raziskovanja

Za naslov raziskovalne naloge se ni bilo težko odločiti. Zanimalo me je zlasti področje samopodobe, pa tudi vpliv družbenih omrežij na mladostnike, zato sem oboje združila in prišla do želenega naslova. Tema je precej aktualna, saj je veliko govora predvsem o vplivu družbenih omrežij na mladostnike, zato mislim, da bodo pridobljeni podatki zanimivi tako za nas mlade kakor tudi za starejše generacije.

Raziskovalne naloge sem se lotila sistematično. Najprej sem si določila cilje in postavila hipoteze. Nato sem izdelala anketni vprašalnik, ki mi je služil kot pomoč pri iskanju informacij. V Osrednji knjižnici Celje, Splošni knjižnici Slovenske Konjice, na internetu in v različnih objavljenih člankih sem poiskala literaturo. Pri delu sem uporabila kvantitativno tehniko raziskovanja, anketni vprašalnik.

Vprašalnik vsebuje 15 vprašanj, ki se v prvi fazi navezujejo na družbena omrežja in sprašujejo po njihovih vrstah in uporabi pri mladostnikih ter razširjenosti in vplivu nanje. V nadaljevanju se vprašanja navezujejo na samopodobo v povezavi z vplivom družbenih omrežij nanjo. Anketo so izpolnjevali mladostniki različnih izobraževalnih programov iz vse Slovenije, stari od 15 do 19 let. Anketo je rešilo 1008 anketirancev, od tega 287 osnovnošolcev, 333 srednješolcev srednjih poklicnih šol in 388 gimnazijcev.

Uporabljene tehnike kvantitativnega raziskovanja:

- anketni vprašalnik,
- statistična obdelava podatkov.

Podatke sem obdelala v programih Microsoft® in Excel®.

2. Teoretični del

2.1 Mladostništvo

Eno izmed najpomembnejših obdobij v razvoju vsakega človeka je zagotovo mladostništvo ali adolescenca. Izraz izhaja iz latinske besede *adolescere* in pomeni dozorevati. To je torej doba človekovega razvoja med otroštvom in odraslostjo, ki traja približno od 12. leta in se konča do 25. leta.

Mladostništvo lahko definiramo kot prehodno obdobje med puberteto in odraslostjo človekovega razvoja. V splošnem pa ga razumemo kot obdobje privzemanja lastne spolne vloge in ponotranjanja lastne identitete, v kateri se posameznik dojema kot avtonomna in samostojna oseba, čeprav je v svojem delovanju še vedno razmeroma odvisna od svojega okolja (Anatrella, 1993: v Kobal, 2000, str. 59). Mladostništvo označuje napredek v razvoju kognitivnih sposobnosti in psiholoških značilnosti. Je torej psihološki pojav, saj pomeni vraščanje posameznika v družbo.

Številni psihologi si to obdobje razlagajo na različne načine, tako so tudi definicije mladostništva zelo različne, vsem pa je mogoče poiskati skupni imenovalec. Iz vseh bi lahko strnili, da je mladostništvo obdobje in hkrati proces duševnega dozorevanja otroka v odraslega. Proces dozorevanja poteka preko medsebojnega delovanja med otrokom in njegovim predmetnim in družbenim okoljem. Od odvisnosti in zaščitenosti v lastni družini mora posameznik preiti na samostojno odločanje in delovanje ter skrb za druge, to pa zahteva reorganizacijo odnosov do sebe in sveta, pridobitev novih stališč in zmožnosti (Horvat & Magajna, 1978, 234: v Kobal, 2000, str. 60).

2.1.1 Ključne razvojne izkušnje

Mladostništvo je obdobje priprave na odraslost. V tem času pride do nekaj ključnih razvojnih izkušenj. Poleg fizičnega in psihičnega dozorevanja se razvijejo tudi identiteta in ključne sposobnosti, ki vključujejo sposobnost doseganja socialne in ekonomske neodvisnosti. Mladostništvo je torej obdobje pomembnih dogodkov, ki omogočajo prehod v odraslost, hkrati pa je lahko zelo problematično in za mnoge težko.

2.2 Sebstvo ali jaz

Na samopodobo vpliva mnenje, ki ga ima človek o sebi, torej izkušnje s samim seboj. Nanjo vplivajo tudi informacije, ki jih o sebi pridobi od drugih, in njegova ocena, kaj drugi menijo o njem. Ta ocena je subjektivna in precej odvisna od posameznikove življenjske naravnosti. Ne nazadnje pojem samopodobe vpliva tudi na postavljanje in doseganje ciljev. Nekateri strokovnjaki pojem samopodobe enačijo z jazom. Humanistični psiholog Rogers loči med realnim in idealnim jazom oziroma med tem, kar posameznik meni, da je, in tem, kar si želi biti. Na naše obnašanje ne vplivajo samo sheme samih sebe, kakršni smo, temveč tudi sheme o tem, kaj in kdo bi lahko bili. Takšnim shemam pravimo možni jazi (glej Musek, 2010, str. 404). Samopodoba je kompleksna, saj vsebuje več vidikov jaza. Navadno so poudarjeni trije – telesni, socialni in duševni jaz.

2.2.1 Trije pomembni jazi

1. TELESNI JAZ

Telesni jaz se nanaša na podobo telesa in se izmed vseh treh vidikov razvije najprej. Razvije se okoli drugega leta, temelji pa na prvem vtisu, ki se ustvarja po zunanjih znakih posameznika. Močno označuje celotno samopodobo. V otroštvu je povezan z močjo, telesnimi spretnostmi, mladostniki pa njegov pomen pretirano poudarjajo, zato je največkrat vzrok za njihovo nezadovoljstvo. Nasilno spreminjanje telesne podobe in poseganje v lastni videz pušča adolescentom posledice.

2. SOCIALNI JAZ

Drugi vidik se imenuje socialni jaz in je povezan s socialnim okoljem. Pomembni so družina, vrstniki, šola in razne družabne skupine. Otrok prevzema več socialnih vlog: staršem je sin ali hči, sorojencem brat ali sestra, lahko je vnuk ali vnukinja, v šoli je učenec/učenka, prijatelj/prijateljica. Vloge so povezane z določenimi pričakovanji, ki naj bi jih posameznik izpolnil. Za otroka je pomembno, kako uspešen je v komunikaciji, kako rešuje konfliktne situacije, kako se spoprijema s težavami, kakšno je njegovo vedenje v socialni skupnosti – ali je npr. prosocialno, ko je pripravljen pomagati drugim, ali bolj egoistično, saj otrok sledi lastnim koristim, ali pa celo antisocialno, kar pomeni, da se neuspešno prilagaja, saj uporablja silo.

3. DUŠEVNI ALI PSIHOLOŠKI JAZ

Psihološki jaz opredeljuje stopnjo posameznikovega poznavanja samega sebe, pričakovanja do sebe, kar označujejo cilji, ki si jih postavlja, in posameznikovo samospoštovanje.

Psihološki jaz pogosto razrešuje naslednja vprašanja: kdo sem (ime, priimek, spol, narodnost, verska pripadnost, družbene skupine), kdo so moji starši (ali so biološki), kaj želim (ocene, poklic, sposobnosti, izkušnje), ali se cenim (nikoli mi ne bo nič uspelo, sem navadna »zguba«, sem uspešen, zmorem). Zlasti mladostniki se pogosto podcenjujejo, precenjujejo ali pa se ocenjujejo dokaj realno, glede na objektivne kazalnike.



Slika 1: Dečkov telesni jaz

2.3 Samopodoba

Samopodoba je eno izmed temeljnih področij osebnosti, ki se postopno oblikuje že od otroštva dalje in se spreminja ter razvija vse življenje. Definiramo jo lahko kot psihični konstrukt, sebstvo, identiteta, socialni jaz ..., vsi pa se skladajo v predvidevanju, da gre za množico odnosov, ki jih posameznik vzpostavlja do samega sebe.

Samopodoba je torej množica odnosov, ki jih posameznik zavestno in nezavedno vzpostavlja do sebe. V te odnose vstopa postopoma, s pomočjo predstav, občutij, vrednotenj, ocen samega sebe, svojih tipičnih socialnih naravnosti in ravnanj, ki jih najprej preko matere, nato pa preko širšega družbenega okolja razvija že od rojstva dalje. S takšno organizirano celoto pojmovanj, stališč, sposobnosti in doživljanj usmerja svoje ravnanje in povezuje svoj vrednostni sistem z vrednostnim sistemom ožjega in širšega družbenega okolja.

2.3.1 Oblikovanje samopodobe v mladostništvu

Različne razlage mladostništva so odvisne od razlag različnih avtorjev, vsi pa se strinjajo, da se mladostnik sooča z vrsto razvojnih nalog, ki se dotikajo naslednjih psiholoških področij: iskanja lastne identitete oz. samopodobe, odnosa do lastnega telesa in oblikovanja spolne vloge, odnosov z vrstniki, s starši ali z drugimi avtoritetami (učitelji, profesorji ...), odnosa do prihodnosti, poudarek je zlasti na študiju, poklicu, delu in družini, prilagajanju družbenemu okolju, ki zajema socialno odgovorno vedenje, ustreznem vrednostnem sistemu in lastnih moralnih načelih. (Kobal, 2000, str. 64).

Pomembno študijo je leta 1978 Izvedel Coleman in ugotovil, da so za razvoj mladostnikove identitete ključna štiri temeljna področja:

- Telesni razvoj,
- kognitivni razvoj,
- spremembe v socializaciji,
- oblikovanje identitete.

telesni razvoj je prva razvojna naloga, ki omogoča korenite spremembe v telesnem razvoju in vpliva na mladostnikovo telesno samopodobo. Ta se oblikuje glede na mladostnikove zaznave in doživljanja telesnih sprememb. Ključno spoznanje je predvsem to, da če je oblikovanje telesne samopodobe moteno, se tudi splošna samopodoba in samospoštovanje ne moreta ustrezno razviti.

Kognitivni razvoj je druga razvojna naloga, temelji pa zlasti na povečani osredotočenosti na samega sebe, moralni presoji, zrelejšemu obvladovanju emocij. Skladno s to nalogo mora mladostnik razreševati tudi tretjo nalogo, ki se nanaša na socializacijo in pomeni zlasti prehajanje k odgovornejšim socialnim vlogam.

Oblikovanje identitete je zadnja razvojna naloga, ki nastopi okrog 14. leta. To je verjetno najpomembnejša faza v dobi mladostništva, saj zajema vse, kar se nanaša na socialno in moralno področje, iskrenost in zanesljivost, ustvarjalnost in akademsko samopodobo.

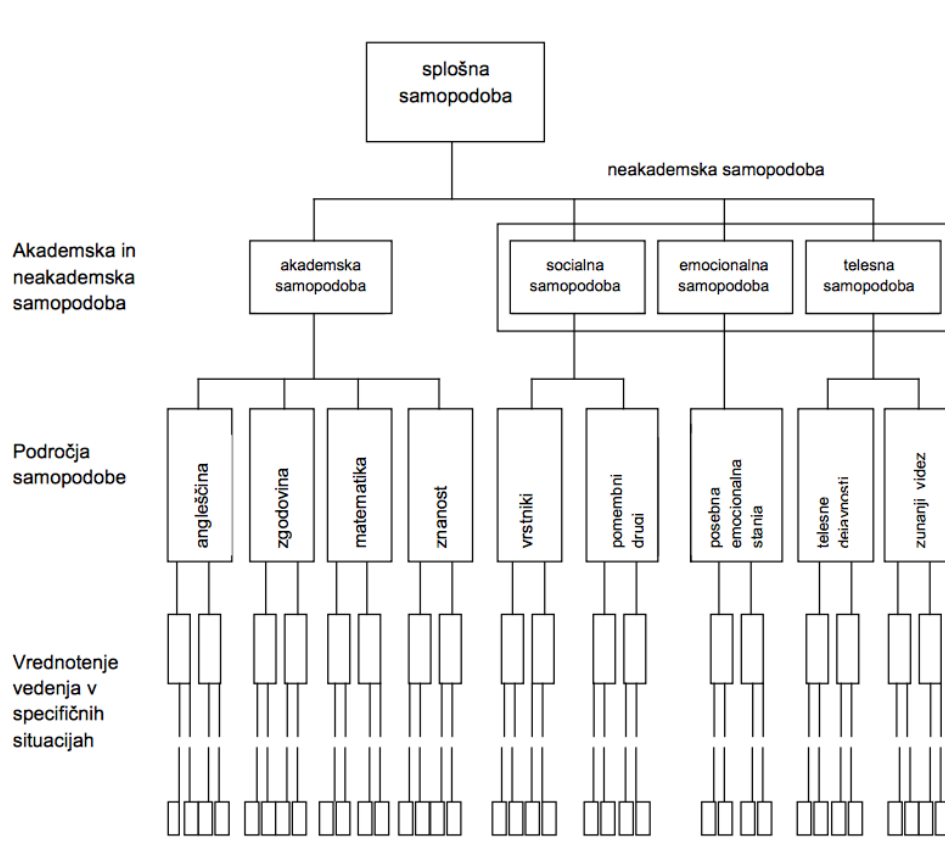
2.3.2 Struktura samopodobe

Pomemben dodatek k razumevanju pojma samopodoba sta s svojim delom vnesla Shavelson in Bolus (1982). Strukturni model samopodobe sta zasnovala na povsem drugačnih hipotezah.

Predvidevala sta naslednje:

1. Samopodoba je strukturirana, kar pomeni, da je sestavljena z večjega števila področij.
2. Samopodoba je hierarhično urejena.
3. Z zorenjem posameznikove samopodobe je vse številnejša. (Kobal, 2000, str. 101).

Njune predpostavke lahko razumemo iz modela strukture samopodobe (v mladostništvu):



Slika 2: Model strukture samopodobe (Shavelson & Bolus 1982: v Kobal, 2000, str. 101)

2.3.2.1 Akademska samopodoba

Akademska (šolska) samopodoba

Oblikovati se začne, ko otrok vstopi v šolo, in pomeni zaznavo lastnih spretnosti in sposobnosti za učenje ter zanimanja za šolske predmete. V vzgojno-izobraževalnih institucijah predvsem otroci in mladostniki preživijo pomemben del svojega vsakdana v šolskih in obšolskih dejavnostih, ko med drugim ocenjujejo lastno delo na različnih področjih, pri različnih šolskih predmetih ter sprejemajo ocene drugih (sošolcev, učiteljev) o svojem delu. Gre za prepričanja o tem, koliko je kdo zmožen biti uspešen (menim, da sem sposoben dobiti dobre ocene) in za zaznavanje lastnega uspeha (zadovoljen sem s svojim šolskim delom) ter akademsko samozaupanje. Akademska samopodoba se še naprej deli na samopodobo pri angleščini (jeziki), matematiki, znanosti, zgodovini.

2.3.2.2 Neakademska samopodoba

Telesna samopodoba

Pri psihologiji je prvo natančnejšo opredelitev telesne samopodobe podal Schilder leta 1935 (po Burns, 1982); telesna samopodoba je po avtorju predstava (mnenje), ki si jo posameznik oblikuje o lastnem telesu.

Telesna samopodoba so predstave in pojmovanja, ki jih ima posameznik o svojem telesu. Deli se na: telesne sposobnosti in zunanji videz. Zajema predstave o lastnem videzu, privlačnosti, telesni kondiciji, oblačenju in primerjave lastnega videza z drugimi in prepričanja o tem, kako ga vidijo drugi.

Socialna samopodoba

Oblikuje se na osnovi socialnih interakcij posameznika, ki so del njegovega psihološkega okolja. Obsega zaznave, prepričanja in presoje o odnosih z vrstniki in drugimi pomembnimi bližjimi osebami: starši, sorojenci, partnerjem, sodelavci. To so zaznave o lastnih spodobnostih sklepanja prijateljstev, o lastni priljubljenosti in kakovosti odnosov z bližnjimi. Del samopodobe pa se nanaša na oddaljene druge: Kakšen vpliv imam na širšo skupnost, doživljanje in presoja lastnega odnosa do zakonov in družbenih moralnih norm?

Emocionalna samopodoba

Emocionalna samopodoba so zaznave in prepričanja o izražanju in obvladovanju čustev, npr. o samem sebi kot (ne)mirnem, (ne)sproščenem in čustveno (ne)uravnovešenem, o tem, ali sem pretežno dobro ali slabo razpoložen, ali se močno vznemirim ali pa dobro obvladujem svoja čustva.

Samopodoba na čustvenem področju se nanaša na posameznikovo zaznavo lastne emocionalne stabilnosti oziroma zadovoljstva s samim seboj, predstavlja pa pomemben kazalnik posameznikovega duševnega zdravja.



Slika 3: Izražanje in obvladovanje čustev

Družinska samopodoba

Družinska samopodoba se oblikuje znotraj družinskega okolja; ta odprti socialni sistem vključuje več podsistemov - individualne elemente (mati, oče, otrok ...), diade (mati-otrok ...), triade (mati-oče-otrok ...) in celotni sistem, tj. vse družinske člane neke družine, npr. razširjene, rejniške družine in podobno (Bracken, 1996; Feiring in Taska, 1996), vsi ti pa prispevajo k oblikovanju posameznikove predstave o njegovi vlogi znotraj tega sistema (zaželeni član, enakovredni član, nadloga ...).

2.3.3 Dobra in slaba samopodoba

Na oblikovanje dobre ali slabe samopodobe vpliva več dejavnikov: lastne izkušnje s samim seboj in z okoljem, v katerem živimo, odnosi z drugimi ljudmi in njihovo vrednotenje nas. Ljudje nam pogosto besedno ali nebesedno sporočajo, kako nas vrednotijo, nas opazijo, so do nas pozorni, se z nami pogovarjajo in družijo, nam zaupajo in nas sprejmejo. Za oblikovanje samopodobe so zelo pomembne človekove zgodnje izkušnje v življenju - družina, pozneje pa na samopodobo vplivajo vsi ostali dejavniki socializacije (sorodniki, vrstniki, učitelji, sosedge, partnerji ...).

2.3.3.1 Dobra samopodoba

Ljudje ocenjujemo sebe v povprečju bolj pozitivno kot druge in se umeščamo vsaj rahlo nad povprečjem glede uspešnosti, sposobnosti, kompetentnosti, moralnosti, skratka, radi se vidimo nekoliko boljše od drugih (Baumeister in sod., 1989; v Musek, 2010, str. 420).

Oseba, ki ima dobro samopodobo, realno zaznava svojo osebnost, sposobnosti in potrebe. Skrbi zase, se spoštuje, ne dopušča, da bi jo kdo razvrednotil ali kratil zadovoljevanje njenih potreb. Takšna oseba tudi ne zanemara svojih sposobnosti, ceni svoje osebnostne in telesne lastnosti, temperamentne in značajske sposobnosti. Osebe s pozitivno samopodobo se konstruktivno soočajo z duševnimi obremenitvami, lažje ohranjajo zdrave in zadovoljne medsebojne odnose ter so pripravljene sodelovanja z drugimi. Takšne osebe so sočutne, neodvisne, odgovorne za svoja dejanja, imajo visoke, vendar dosegljive cilje.



Slika 4: Pozitivno ramišljanje

2.3.3.2 Slaba samopodoba

Oseba, ki ima slabo samopodobo, se pogosto sooča z osebnostnimi in čustvenimi težavami. Pogosto je nesamozavestna, ima občutek manjvrednosti in slabo telesno samopodobo. Pogosto se s problemi sooča nekonstruktivno, ima slabše odnose s prijatelji in družinskimi člani. Slaba samopodoba se ne odraža nujno na vseh področjih hkrati, saj se ljudje med seboj razlikujemo. Na splošno pa imajo osebe slabo samozaupanje, pogosto se samozaničujejo, doživljajo strah pred novimi izkušnjami, so negotove, vzkipljive, prepirljive, zaprte vase in obremenjene z mnenjem drugih.



Slika 5: Razmišljanje osebe s slabo samopodobo

Samopodoba je precej nezavedna, vendar ima močno motivacijsko vlogo. Glede nanjo posameznik uravnava in usmerja svoje ravnanje, zato je pomembno, da ima zdravo samopodobo. Ljudje si želimo ohraniti zdravo samopodobo, zato se bolj ali manj trudimo, marsikdaj pa se zatečemo tudi v varanje samega sebe in si z obrambnim mehanizmom umetno dvigujemo vrednost.

2.4 Družbena omrežja

Danes je malo družb, v katerih ne bi bilo nobenega vpliva družbenih omrežij. Vplivajo na mnoga področja našega življenja, posegajo vanj, saj narekujejo način oblačenja, vplivajo na mnenje o naši samopodobi. Koliko, pa je odvisno od izoblikovanosti našega mnenja in zmožnosti ločevanja med realnim in nerealnim. Mediji (televizija, računalniki, telefoni ...) nam ponujajo različne storitve, obkroženi smo z virtualnim svetom, ki za vse generacije predstavlja pomembno in skorajda neizogibno socialno okolje. Skoraj zagotovo kot dejavnik socializacije delujejo najmočnejše na mladostnike. S strukturami programov, s sporočenimi vsebinami, načinom prikazovanja dejanskosti sooblikujejo vrednote, ponujajo stereotipe ali klišeje, ki vplivajo na stališča mladostnikov. Ponujajo vrsto pozitivnih stvari (druženje, ohranjanje stikov ...), hkrati pa povzročajo mnoge skrbi in so kriva za porast motenj hranjenja, depresije ..., ki naj bi bili odraz prikazovanja idealnih podob človeka.



Slika 6: Družbena omrežja

2.4.1 Vrste in uporaba družbenih omrežij

Družbena omrežja omogočajo vrsto različnih dejavnosti: interakcijo na daljavo (npr. pošiljanje sporočil) ne glede na geografske in časovne omejitve, poslušanje glasbe, gledanje filmov, iskanje informacij, spremljanje novic itd.

Glavna značilnost pa je, da lahko z njihovo pomočjo uporabniki med seboj vzpostavljajo in ohranjajo stike. Ker živimo v času, ko tehnologija zelo hitro napreduje, se vedno znova rojevajo nove ideje, iz njih pa novi projekti. Tako imamo do danes že zelo veliko različnih družbenih omrežij. Razlikujejo se predvsem glede na to, kakšnim uporabnikom so namenjena in katera je prevladujoča dejavnost na omrežju. Uporabniki lahko z drugimi souporabniki delijo svoje aktivnosti, dogodke in interese.

Delimo jih:

1. **Profilsko usmerjena družbena omrežja**, pri katerih uporabniki na spletni strani objavljajo in hranijo informacije o svojih aktivnostih, interesih, željah, objavljajo fotografije, kratke filme, označijo, kaj jim je všeč in kaj ne. Med najbolj priljubljeno profilsko usmerjeno omrežja uvrščamo Facebook.
2. **Vsebinska družbena omrežja** so specializirana na eno vsebino, na primer Flickr in Instagram omogočata objavo in deljenje slik. Mednje lahko štejemo tudi npr. Wikipedijo, ki z ustvarjenim računom omogoča ustvarjanje in urejanje vsebin.

2.4.2 Prednosti in slabosti družbenih omrežij

2.4.2.1 Prednosti družbenih omrežij

Družbena omrežja nam omogočajo ohranjanje stikov z ljudmi, ki so nam ves čas blizu (prijatelji, sorodniki) in tudi s tistimi, ki jih zaradi razdalje ne moremo videti (prijatelji iz tujine). Predstavljajo virtualni svet, kjer poteka vse brez osebnih interakcij. Pogovor poteka precej neosebno, kar je še posebej ugodno za osebe, ki jim primanjkuje samozavesti ali pa so v živo nekoliko bolj sramežljive. Pogovor na družbenih omrežjih, kot je na primer Facebook, omogoča hitro komunikacijo, organiziranje dogodkov in pogovor med večjo skupino ljudi.

2.4.2.2 Slabosti družbenih omrežij

Poleg pozitivnih prispevkov spletnih družbenih omrežij pa je treba omeniti tudi nekatere njihove slabosti. Kot pri vsaki drugi spletni aplikaciji ali storitvi tudi pri spletnih družbenih omrežjih naletimo na zlorabe in neprijetnosti. Najpogostejše in najbolj problematično je vprašanje zasebnosti. Uporabniki v svojih spletnih profilih namreč objavijo svoje osebne podatke, ki jih lahko drugi zlorabijo (npr. kraja identitete). Pojavijo se številni vprašljivo pristni profili, celo dvojni in lažni. Problem pa je, da ko enkrat objavimo določene informacije na internetu, jih je skoraj nemogoče popolnoma izbrisati. Krivcev za ogrožanje uporabnikove zasebnosti je več. Uporabniki lahko objavijo zasebne informacije, ki jih spletna stran nezadostno zavaruje in tako omogoči tretji strani, da prosto uporablja objavljeno na socialnih omrežjih v različne namene. Včasih nam niti zaščita z geslom ne pomaga; hote ali ne, naši podatki kmalu postanejo dostopni vsem znanim in neznanim uporabnikom interneta. Poleg zlorabe osebnih podatkov in posameznikove zasebnosti pa so na spletnih družbenih omrežjih močno razširjene še naslednje zlorabe: žaljenje in norčevanje ter »spletno teroriziranje«.



Slika 7: Facebook - najbolj razširjeno spletno omrežje

3. Eksperimentalni del

3.1 Vzorec

Na anketo je odgovarjalo 1008 mladostnikov iz vse Slovenije. Anketo sem v elektronski obliki posredovala svojim znancem, ki so jo delili med svoje vrstnike s srednjih poklicnih šol, gimnazij in osnovnih šol. Anketo je na mojo prošnjo med dijake Gimnazije Celje - Center razdelil ravnatelj Gregor Deleja. Bila je povsem anonimna, podatke pa sem uporabila izključno v raziskovalne namene.

3.1.1 Izobrazbena sestava vzorca

Da sem dobila ustrezne podatke za potrebe raziskovanja, sem posredovala anketo na različne šole, tako da sem dobila približno število odgovorov na vseh programih. Anketo je rešil velik del gimnazijcev Gimnazije Celje-Center, pri osnovnošolcih pa je odstopanje večje.

Tabela 1: Izobrazbena sestava vzorca

ODGOVOR	FREKVENCA	ODSTOTEK
Osnovnošolsko izobraževanje	287	29 %
Gimnazijsko izobraževanje	333	33 %
Poklicno izobraževanje	388	38 %

3.1.2 Starostna sestava vzorca

Za potrebe vseh zastavljenih hipotez sem morala ankete razporediti glede na starost mladostnikov, ki so reševali anketo.

Tabela 2: Starostna sestava vzorca

ODGOVOR	FREKVENCA	ODSTOTEK
14-15 let	450	45 %
16-17 let	400	40 %
18-19 let	152	15 %

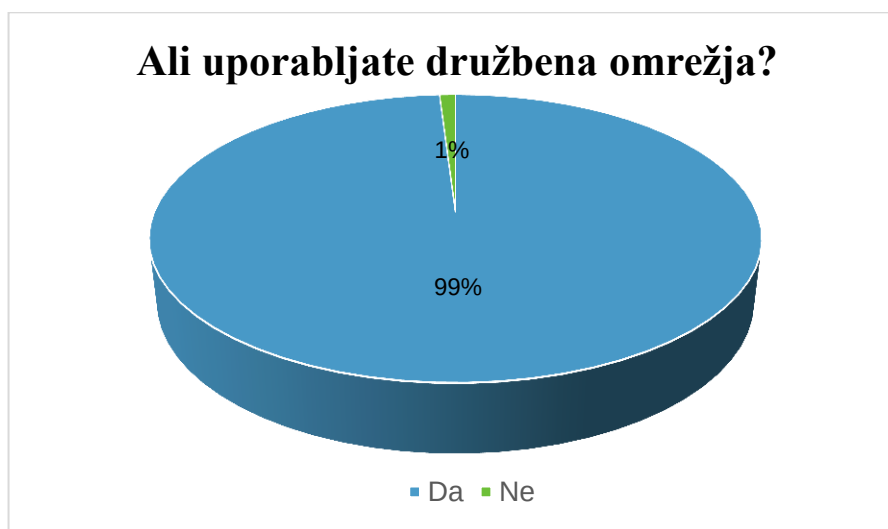
3.2 Analize rezultatov

3.2.1 Uporaba družbenih omrežij

1. Na vprašanje **Ali uporabljate družbena omrežja?** je 998 anketirancev odgovorilo z da, 10 anketirancev pa z ne.

Tabela 3: Razširjenost uporabe družbenih omrežij med mladostniki

ODGOVOR	FREKVENCA	ODSTOTEK
da	998	99 %
ne	10	1 %



Graf 1 (k tabeli 3): Razširjenost uporabe družbenih omrežij med mladostniki

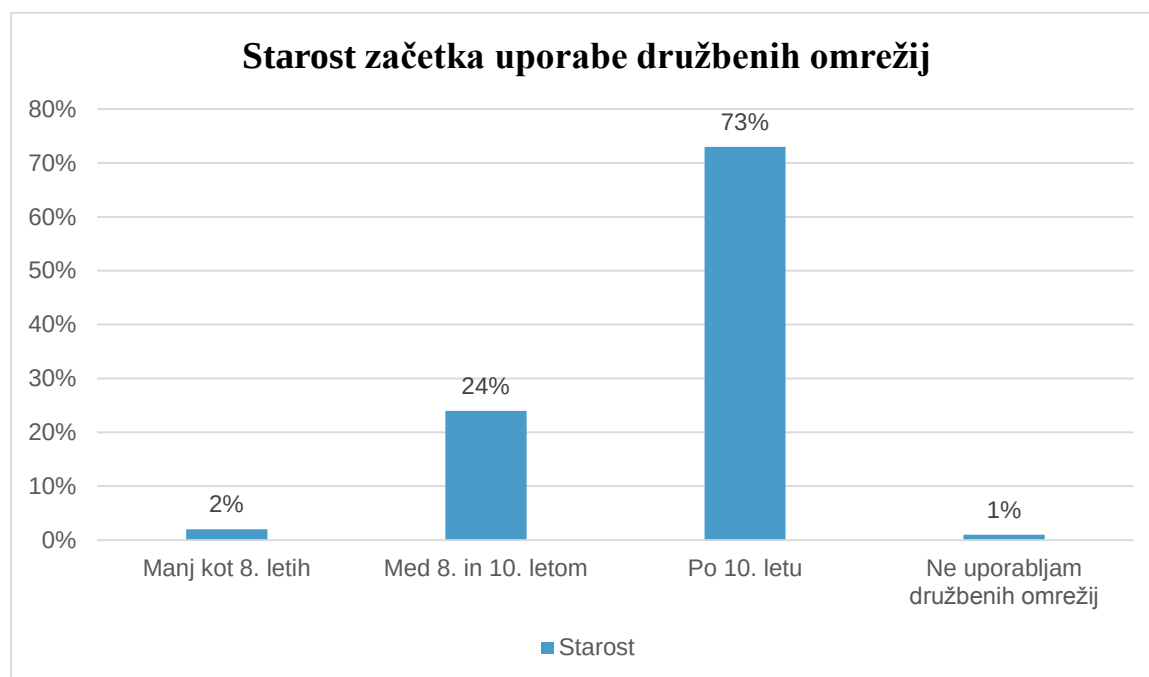
Analiza je pokazala, da 99 % vseh anketirancev (998 oseb) uporablja družbena omrežja. Ker je večina mladostnikov odgovorila z *da* sem lahko preverila, pri kateri starosti so začeli uporabljati družbena omrežja, zato sem lahko z naslednjim vprašanjem pridobila te informacije.

3.2.2. Starost začetka uporabe družbenih omrežij

Na vprašanje **Pri približno kateri starosti ste začeli uporabljati družbena omrežja?** sem pridobila odgovore, ki sem jih predstavila v spodnji tabeli.

Tabela 4: Starost začetka uporabe družbenih omrežij

ODGOVOR	FREKVENCA	ODSTOTEK
manj kot 8. letih	24	2 %
med 8. in 10. letom	238	24 %
po 10. letu	736	73 %
ne uporabljam družbenih omrežij	10	1 %



Graf 2 (k tabeli 4): Starost začetka uporabe družbenih omrežij

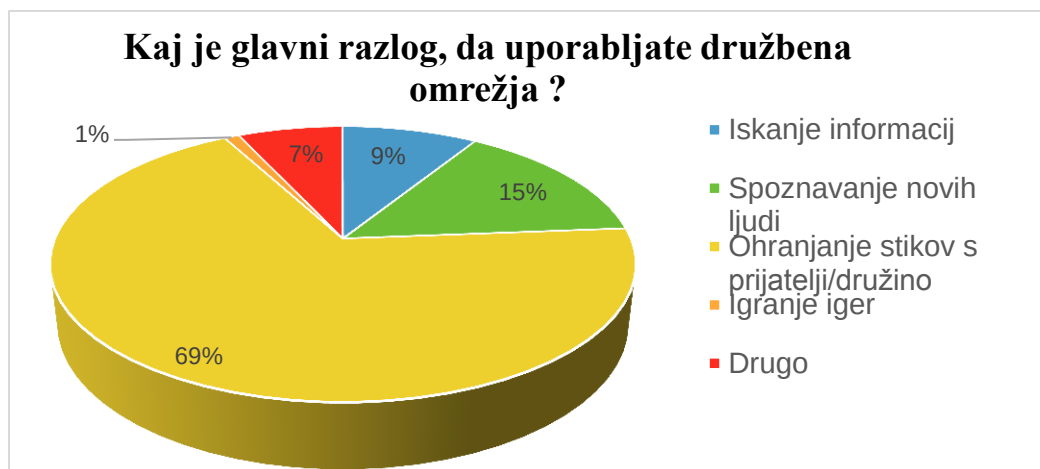
Analiza podatkov, zapisanih v tabeli, predstavlja, da je največji delež anketirancev (736 oseb) začel uporabljati družbena omrežja po 10. letu. Iz tega lahko sklepamo, da je družba poglavitni razlog za začetek uporabe. Po 10. letu mladostniki že pridobijo več veščin pri tehnologiji, poveča se zanimanje za preizkušanje novosti, splet in z njim povezana družbena omrežja pa predstavljajo izobilje.

3.2.3 Glavni razlog za uporabo družbenih omrežij

Na vprašanje **Kaj je glavni razlog, da uporabljate družbena omrežja?** so anketiranci odgovarjali z obkroževanjem navedenih odgovorov ali pa z navajanjem lastnega odgovora. Podatki, ki sem jih pridobila, so predstavljeni v spodnji tabeli.

Tabela 5: Razlogi za uporabo družbenih omrežij

ODGOVOR	FREKVENCA	ODSTOTKI
iskanje informacij	87	9 %
spoznavanje novih ljudi	151	15 %
ohranjanje stikov s prijatelji/ družino	688	69 %
igranje iger	15	1 %
drugo	67	7 %



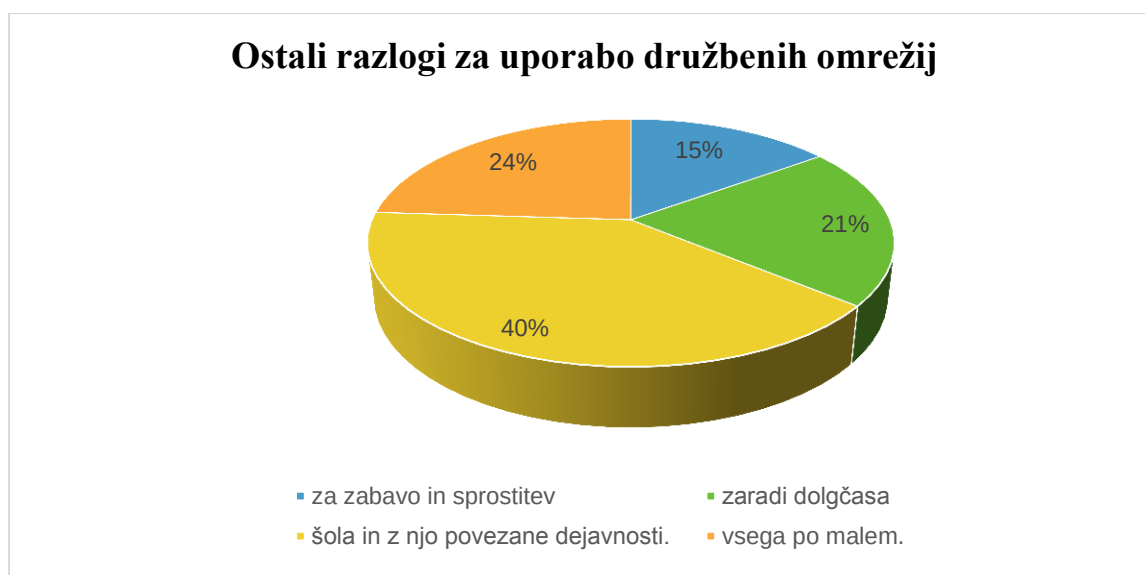
Graf 3 (k tabeli 5): Razlogi za uporabo družbenih omrežij

Iz odgovorov na zastavljeno vprašanje sem izvedela, da največji delež anketirancev uporablja družbena omrežja za ohranjanje stikov s prijatelji in družino, in sicer kar 69 % oziroma 688 anketirancev.

Drugi najpogostejši razlog, ki ga je navedlo 151 oseb ali 15 % vseh anketirancev, je bil spoznavanje novih ljudi. Kot tretji najpogostejši razlog za uporabo družbenih omrežij je 87 oseb ali 9 % izbralo iskanje informacij. Najmanj anketirancev, in sicer le 15 oseb ali 1 % anketirancev, pa je kot najpogostejši razlog navedlo igranje iger.

Tabela 6 : Ostali razlogi za uporabo družbenih omrežij

ODGOVORI NAVEDENI POD »DRUGO«	FREKVENCA	ODSTOTEK
za zabavo in sprostitev	10	15 %
zaradi dolgčasa	14	21 %
vsega po malem	16	24 %
šola in z njo povezane dejavnosti	27	40 %
SKUPAJ	67	100 % (7 % vseh)



Graf 4 (k tabeli 6): Ostali razlogi za uporabo družbenih omrežij

Vprašanje je bilo kombiniranega tipa, 67 oseb je navedlo za svoj lastni odgovor »drugo«. Izmed zbranih in analiziranih odgovorov sem izvedela, da 27 oseb (40 %) najpogosteje uporablja družbena omrežja za potrebe šole in z njo povezanih dejavnosti. Izmed anketirancev je 14 oseb (21 %) navedlo, da družbena omrežja najpogosteje uporablja zaradi dolgčasa, 10 oseb (15 %) za zabavo in sprostitev, 16 oseb (24 %) pa zaradi vsega naštetega (glasba, šola itd.).

3.2.4 Vpliv družbenih omrežij na mladostnike

Na začetku raziskovanja sem si zastavila vprašanja o vplivu družbenih omrežij na posameznikovo življenje, zato sem z naslednjimi vprašanji želela potrditi svoje domneve. Na vprašanje **Kako družbena omrežja vplivajo na vaše socialno življenje?** so lahko anketiranci odgovarjali z obkroževanjem ponujenih odgovorov ali pa so pod »drugo« navedli svoj odgovor. Ugotovitve so predstavljene v spodnji tabeli.

Tabela 7: Vpliv družbenih omrežij na posameznikovo socialno življenje

ODGOVOR	FREKVENCA	ODSTOTKI
Pogosto čutim zadrego, kadar se z ljudmi (znanci in neznanci) pogovarjam v živo.	101	10 %
Občasno sem v zadregi, še posebej, kadar sem v družbi neznanih ljudi.	383	38 %
Nikoli ne čutim zadrege pri vzpostavljanju ali ohranjanju stikov z drugimi v živo.	494	49 %
Drugo	30	3 %



Graf 5 (k tabeli 7): Vpliv družbenih omrežij na posameznikovo življenje

Tabela 8: Ostali razlogi, ki vplivajo na posameznikovo socialno življenje zaradi družbenih omrežij

ODGOVORI NAVEDENI POD »DRUGO«	FREKVENCA	ODSTOTEK
Ne pogovarjam se z neznanci, zato ne čutim zadrege.	5	18 %
Zadrego čutim v vsakem primeru.	8	29 %
Pri občutku zadrege družbena omrežja nimajo nobene vloge.	9	32 %
Stvari, ki si jih ne upam povedati v živo, raje napišem.	6	21 %
SKUPAJ	28	100 % (3 % vseh)

Največ anketirancev, 493 ali 49 %, je kot odgovor na zastavljeno vprašanje navedlo, da nikdar ne čutijo zadrege pri vzpostavljanju ali ohranjanju stikov z ljudmi v živo. Kot drugi najpogostejši odgovor so anketiranci obkrožili, da so občasno v zadregi, še posebej, kadar so v družbi neznanih ljudi; tako je odgovorilo 383 ljudi ali 38 %. Sledil je odgovor, ki ga je obkrožila 101 oseba, kar je 10 %, da pogosto čutijo zadrego pri pogovoru v živo, pod »drugo« pa je 28 anketirancev navedlo podatke, ki so predstavljeni v **tabeli 8**.

3.2.5 Slab vpliv družbenih omrežij na mladostnike

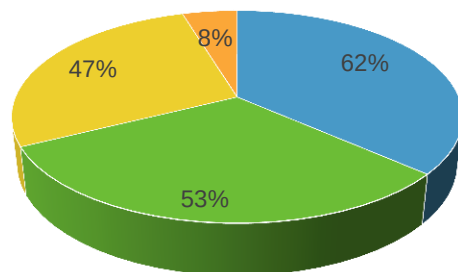
Zanimalo me je, kako mladostniki doživljajo vpliv družbenih omrežij in na katerih področjih je njihov vpliv po njihovem mnenju največji.

Na vprašanje **Ali bi lahko rekli, da družbena omrežja v določenih pogledih slabo vplivajo na mladostnike?** so anketiranci odgovarjali tako, da so obkrožili več odgovorov (glede na področja, kjer je po njihovem mnenju pritisk najbolj očiten).

Tabela 9: Slab vpliv družbenih omrežij na mladostnike

ODGOVOR	FREKVENCA	ODSTOTEK
Da, saj družbena omrežja mladostnikom vsiljujejo »idealne« podobe ljudi, zaradi katerih ti mnogokrat hrepenijo po idealih.	625	62 %
Da, saj zaradi družbenih omrežij zamira tradicionalna komunikacija, vedno več mladostnikov ni več tako večših pogovora v živo, kot so ga bili mladostniki nekoč.	534	53 %
Da. Družbena omrežja izvajajo pritisk na mladostnike, zato je med mladostniki vedno večji pojav motenj hranjenja, samopoškodovanj in depresija.	474	47 %
Ne, menim da družbena omrežja nimajo slabega vpliva na mladostnike.	81	8 %

Ali bi lahko rekli, da družbena omrežja v določenih pogledih slabo vplivajo na mladostike ?



- Da, saj družbena omrežja mladostnikom vsiljujejo »idealne« podobe ljudi, zaradi katerih ti mnogokrat hrepenijo po idealih.
- Da, saj zaradi družbenih omrežij zamira tradicionalna komunikacija, vedno več mladostnikov ni več tako veščih pogovora v živo, kot so ga bili mladostniki nekoč.
- Da, družbena omrežja izvajajo pritisk na mladostnike, zato je vedno več motenj hranjenja, samopoškodovanj in depresije med mladostniki.
- Ne. Menim, da družbena omrežja nimajo slabega vpliva na mladostnike.

Graf 6 (k tabeli 9): Slab vpliv družbenih omrežij na mladostnike

Kot je razvidno iz podatkov, je vpliv družbenih omrežij na vseh navedenih področjih precej podoben. Največje število anketirancev, 580 ali 67 %, je obkrožilo, da zaradi družbenih omrežij zamira tradicionalna komunikacija, vedno več mladostnikov ni več tako veščih pogovora v živo, kot so ga bili mladostniki nekoč.

Kot drugi razlog je 534 mladostnikov, kar je 62 % anketirancev, obkrožilo, da družbena omrežja vsiljujejo »idealne« podobe ljudi, zaradi katerih ti mnogokrat hrepenijo po idealih. Najmanjši delež, 57% ali 491 anketirancev (odstopanje v primerjavi z ostalima ni veliko), je navedel, da družbena omrežja izvajajo pritisk na mladostnike, zaradi česar je med mladostniki vedno več motenj hranjenja, samopoškodovanj in depresije.

3.2.6 Samopodoba mladostnikov

Na vprašanje **Ali ste zadovoljni s svojo samopodobo?** je odgovarjalo 1008 mladostnikov, pridobila pa sem naslednje podatke.

Tabela 10: Zadovoljstvo z lastno samopodobo

ODGOVOR	FREKVENCA	ODSTOTEK
Da, na sebi ne bi ničesar spremenil/-a.	706	70 %
Ne, nekatere stvari bi rad/-a spremenil/-a.	302	30 %

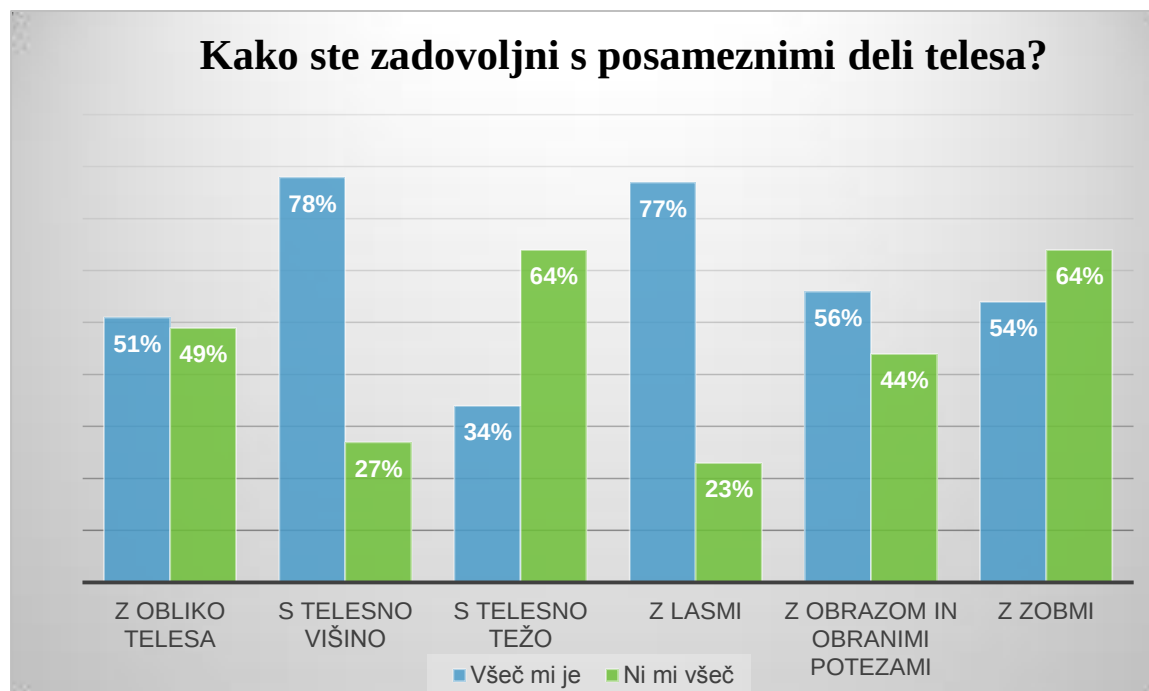


Graf 7 (k tabeli 10): Samopodoba mladostnikov

Iz podatkov, prikazanih na grafu in v tabeli, je jasno razvidno, da je izrazito velik delež, kar 70 % ali 706 anketirancev, navedlo, da s svojo samopodobo niso popolnoma zadovoljni, da bi določene stvari spremenili. Le 30 % ali 302 anketirancev pa sta navedla, da sta popolnoma zadovoljna s svojo samopodobo.

3.2.6.1 Zadovoljstvo z različnimi deli telesa

Da bi prišla do ugotovitve, zakaj osebe niso popolnoma zadovoljne s svojo samopodobo, sem si zastavila podvprašanje **Kako ste zadovoljni s posameznimi deli telesa?** Odgovori so predstavljeni v spodnjem grafu.



Graf 8: Zadovoljstvo s posameznimi deli telesa

Glede na pridobljene rezultate sem ugotovila, da so mladostniki po večini zadovoljni s posameznimi deli telesa. Pri tem izstopajo zlasti lasje, s katerimi je zadovoljnih 77 % ali 779 anketirancev, in telesna višina, s katero je zadovoljnih 78 % ali 730 anketirancev. Bolj problematična pa je telesna teža, saj je večji del, 64 % ali 667 anketirancev, z njo nezadovoljnih, le 34 % ali 341 anketirancev pa zadovoljnih.

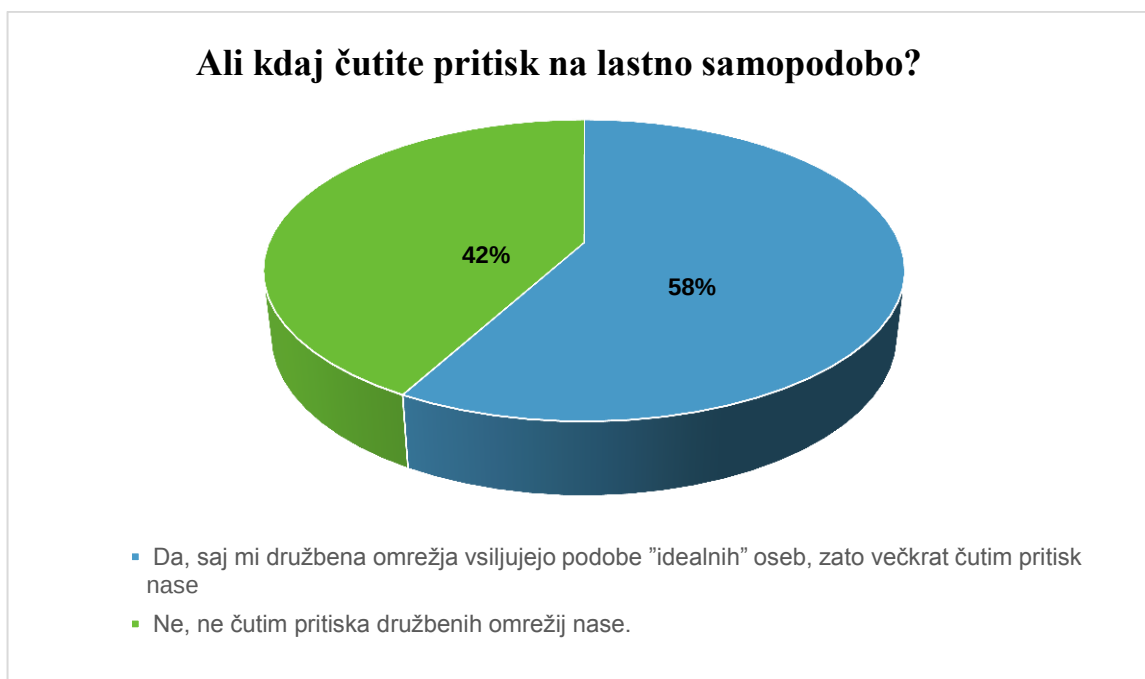
3.2.7 Kaj vpliva na samopodobo mladostnikov

Zanimalo me je, ali mladostniki čutijo vpliv družbenih omrežij, kar sem preverjala z vprašanjem

Ali kdaj čutite pritisk na lastno samopodobo? Podatki, ki sem jih pridobila, so predstavljeni v spodnji tabeli.

Tabela 11: Pritisk na lastno samopodobo

ODGOVOR	FREKVENCA	ODSTOTKI
Da, saj mi družbena omrežja vsiljujejo podobe »idealnih« oseb, zato večkrat čutim pritisk nase.	585	58 %
Ne, ne čutim pritiska družbenih omrežij nase.	423	42 %



Graf 9 (k tabeli 11): Pritisk na lastno samopodobo

Iz pridobljenih podatkov je mogoče razbrati, da je 58 %, kar je 585 oseb, navedlo, da čutijo pritisk na lastno samopodobo, saj jim družbena omrežja vsiljujejo podobe »idealnih ljudi«, 423 oseb, torej 42 % vseh anketirancev, pa je odgovorilo, da ne čutijo pritiska na lastno samopodobo.

3.2.7.1 Vpliv znanih oseb na mladostnike

Glede na prejšnje vprašanje **Ali kdaj čutite pritisk na lastno samopodobo?** pa sem postavila še podvprašanje, v katerem me je zanimalo predvsem, kako podobe »idealnih ljudi« in zvezdnikov vplivajo na mladostnike.

Na vprašanje **Kako na vas vplivajo podobe znanih oseb, ki jih mediji prikazujejo?** so anketiranci odgovarjali tako, da so lahko obkrožili več odgovorov. Podatki so prikazani v spodnji tabeli.

Tabela 12: Vpliv znanih oseb, ki jih mediji prikazujejo

ODGOVOR	FREKVENCA	ODSTOTKI
Posnemam jih v oblačenju.	146	18 %
Posnemam njihove pričeske.	75	9 %
Sledim jim na družbenih omrežjih, da vem, kaj počnejo.	610	75 %
Včasih kupim kakšen izdelek, ki ga znana oseba promovira (ličila, parfumi, oblačila ...).	336	41 %



Graf 10 (k tabeli 12): Vpliv znanih oseb, ki jih mediji prikazujejo

Iz pridobljenih podatkov sem ugotovila, da je največ mladostnikov, in sicer 610, kar je 75 % vseh anketirancev, obkrožilo, da jim sledijo na družbenih omrežjih. Kot drugi najpogostejši odgovor je 336 ali 41 % anketirancev obkrožilo, da včasih kupijo kakšen izdelek, ki ga znana oseba promovira. 146 anketirancev, kar je enako 18 %, je navedlo, da jih posnemajo. Najmanj pogost odgovor, ki ga je obkrožilo 75 anketirancev, kar je 9 %, pa je posnemanje njihovih pričesk.

3.2.8 Osebnostne kvalitete in šibkosti

3.2.8.1 Osebnostne kvalitete

Na vprašanje **Katere osebnostne kvalitete vas poosebljajo? (vaše dobre lastnosti)** so mladostniki odgovarjali, tako da so lahko navedli več odgovorov ali pa so navedli svoj odgovor pod »drugo«.

Tabela 13: Osebnostne kvalitete

ODGOVOR	FREKVENCA	ODSTOTKI
iskrenost	706	70 %
zaupljivost	621	62 %
potrpežljivost	386	35 %
drugo	107	11 %



Graf 11 (k tabeli 13): Osebnostne kvalitete

Glede na pridobljene rezultate sem ugotovila, da je največji delež anketirancev, 70 %, kar je 706 oseb, navedel, da jih pooseblja iskrenost, sledi ji zaupljivost, ki jo je navedlo 621 oseb, kar je 62 % anketirancev, na tretjem mestu pa je potrpežljivost, ki jo je navedlo 107 oseb, kar je 11 % anketirancev.

Tabela 14: Ostale osebnostne kvalitete

ODGOVORI NAVEDENI POD »DRUGO«	FREKVENCA	ODSTOTKI
zanesljivost	11	10 %
prijaznost	13	12 %
inteligenca	5	5 %
radodarnost	7	6 %
dobrosrčnost	6	5 %
pozitivnost	4	4 %
poštenost	3	3 %
socialni čut	1	1 %
skrbnost	5	5 %
energičnost	4	4 %
komunikativnost	12	11 %
natančnost	1	1 %
vztrajnost	9	8 %
pogum	1	1 %
nasmejanost	18	17 %
družabnost	3	3 %
nimam jih	4	4 %
SKUPAJ	107	100 % (11% vseh)

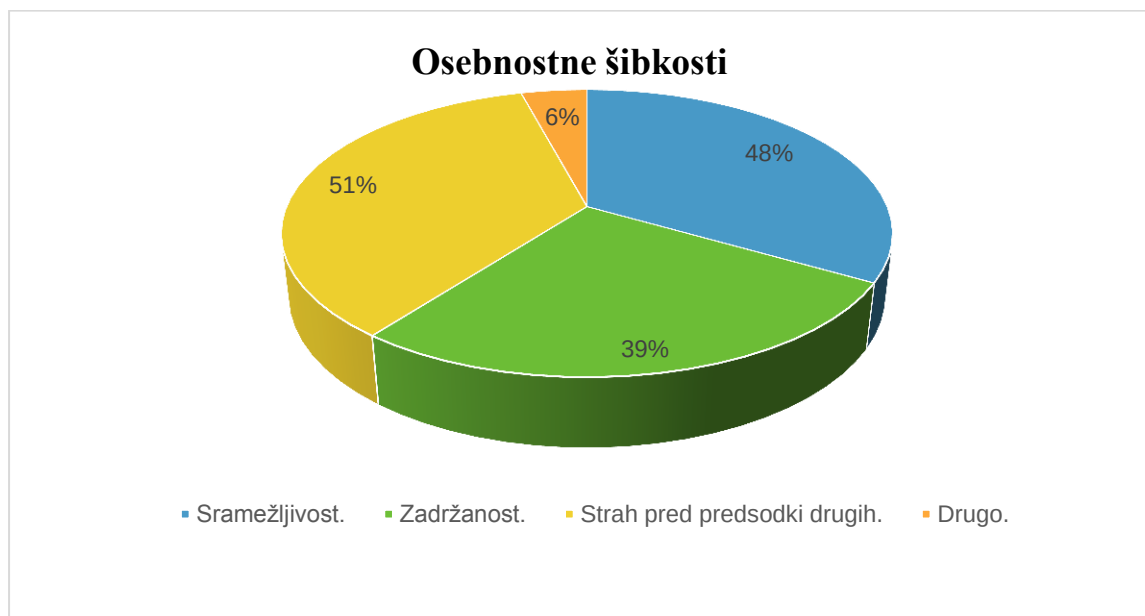
Ker je bilo vprašanje kombiniranega tipa, so anketiranci pod »drugo« navedli še vrsto ostalih osebnostnih kvalitete, ki so nazorno prikazane v zgornji tabeli. Med navedenimi odgovori je največji delež, kar 17 % ali 18 oseb, navedel, da jih pooseblja nasmejanost, kot drugi najpogostejši razlog, ki ga je navedlo 13 oseb ali 12 %, pa je navedlo prijaznost. Tema odgovoroma pa sledijo še ostali, razvidni iz zgornje tabele.

3.2.8.2 Osebnostne šibkosti

Na vprašanje **Katere so po vašem mnenju osebnostne šibkosti (lastnosti, zaradi katerih ste negotovi)**, so anketiranci odgovarjali tako, da so lahko označili več odgovorov ali pa so svoj odgovor navedli pod »drugo«.

Tabela 15: Osebnostne šibkosti

ODGOVOR	FREKVENCA	ODSTOTKI
sramežljivost	486	48 %
zadržanost	395	39 %
strah pred predsodki drugih	512	51 %
drugo	63	6 %

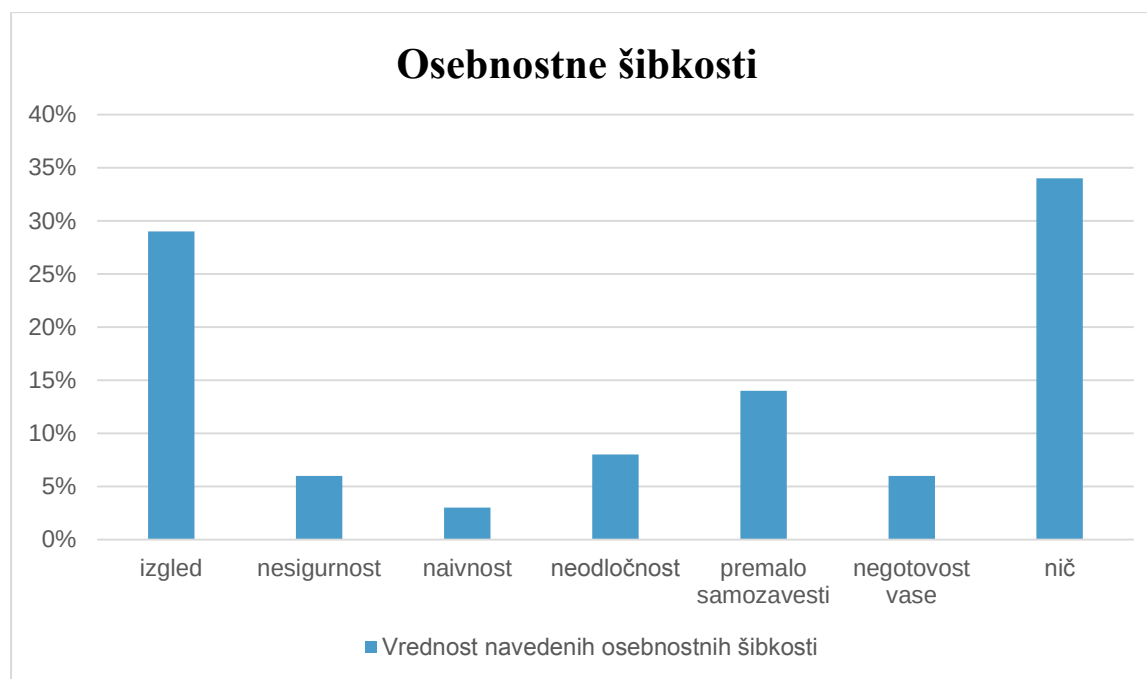


Graf 12 (k tabeli 15): Osebnostne šibkosti

Iz predstavljenih podatkov je razvidno, da je največji delež, 51 %, kar je 512 anketirancev, navedel, da je njihova osebnostna šibkost predvsem strah pred predsodki drugih, kot drugo osebnostno šibkost pa je 48 % anketirancev, kar je 486 oseb, navedlo sramežljivost. Najmanj pogost odgovor, ki ga je navedlo 39 % ali 395 oseb, pa je zadržanost.

Tabela 16: Ostale osebnostne šibkosti

ODGOVORI POD »DRUGO«	NAVEDENI	FREKVENCA	ODSTOTKI
izgled		18	29 %
negotovost		4	6 %
naivnost		2	3 %
neodločnost		5	8 %
premalo samozavesti		9	14 %
negotovost vase		4	6 %
nič		21	34 %
SKUPAJ		63	100 % (6 % vseh)



Graf 13 (k tabeli 16): Ostale osebnostne šibkosti

Ker je vprašanje dopuščalo navedbo lastnega odgovora, sem v zgornji tabeli navedla odgovore anketirancev. Največji del, 34 %, kar je 21 oseb, jih je navedel, da nimajo osebnostnih šibkosti, sledil je odgovor, ki ga je navedlo 29 % ali 18 oseb, da je njihova osebnostna šibkost videz.

3.2.9 Pritisk na lastno samopodobo

Na vprašanje **Ali kdaj čutite pritisk na lastno samopodobo?** je odgovarjalo 1008 mladostnikov, od tega je bilo 287 osnovnošolcev, 333 gimnazijcev in 388 mladostnikov srednjih poklicnih šol.

Rezultati so prikazani v spodnji tabeli.

Tabela 17: Pritisk na lastno samopodobo

ODGOVOR	IZOBRAZA			
	Osnovna šola	Gimnazija	Srednja poklicna šola	SKUPAJ
Da, saj mi družbena omrežja vsiljujejo podobe "idealnih" oseb, zato večkrat čutim pritisk.	165 oseb 16 %	270 oseb 27 %	256 oseb 25 %	691 oseb 69 %
Ne, ne čutim pritiska družbenih omrežij.	122 oseb 12 %	63 oseb 7 %	132 oseb 13 %	317 oseb 31 %

Iz podatkov, navedenih v zgornji tabeli, lahko ugotovimo, da večina mladostnikov iz vseh izobraževalnih programov navaja, da čutijo pritisk na lastno samopodobo. 16 % osnovnošolcev, kar je 165 oseb, navaja, da čutijo pritisk na lastno samopodobo, 122 osnovnošolcev, kar je 12 %, pa navaja, da ne čutijo pritiska družbenih omrežij.

Med gimnazijci so rezultati dokaj podobni, le da je število oseb, ki navajajo pritisk družbenih omrežij, večji. 270 oseb, kar je 27 %, navaja, da čutijo pritisk, 63 oseb pa pritiska ne čuti. Podoben vzorec pa se ponovi tudi pri mladostnikih, ki obiskujejo srednje poklicne šole. 256 oseb, kar je 25 % anketirancev, je navedlo, da čutijo pritisk na lastno samopodobo, medtem ko 132 oseb, kar je 13 %, tega pritiska ne čuti.

3.2.10 Vpliv družbenih omrežij na dekleta in fante

Z vprašanjem odprtega tipa **Na koga imajo po vašem mnenju družbena omrežja največji vpliv?** sem želela priti do čim bolj ustreznih odgovorov. Anketiranci so navedli, ali imajo družbena omrežja večji vpliv na fante ali dekleta, in zapisali, zakaj tako mislijo. Podatki so predstavljeni v spodnjem diagramu.

Tabela 18: Vpliv družbenih omrežij na dekleta in fante

ODGOVOR	FREKVENCA	ODSTOTKI
na dekleta	877	87 %
na fante	131	13 %



Graf 14 (k tabeli 18): Vpliv družbenih omrežij na dekleta in fante

Iz podatkov je razvidno, da večina anketirancev, 87 %, kar je 877 oseb, meni, da imajo družbena omrežja največji vpliv na dekleta, le 13 % vseh anketirancev, kar je 131 oseb, pa meni, da imajo družbena omrežja največji vpliv na fante.

3.2.10.1 Odgovori

Pridobljene odgovore sem uredila glede na skupni imenovalac posameznih odgovorov. Tiste, ki so bili podobni ali pa so se navezovali na enako področje, sem oblikovala v enovit odgovor. Zastavljeno vprašanje je dopuščalo samostojno odločitev, na kateri spol imajo družbena omrežja večji vpliv. Rezultati so pokazali, da zelo velik delež anketirancev meni, da imajo družbena omrežja slabši vpliv na dekleta kot na fante.

Tabela 19: Vpliv družbenih omrežij na fante

ODGOVOR	FREKVENCA	ODSTOTKI
Zaradi igranja video iger, ki v njih spodbujajo agresijo in zasvojenost.	43	33 %
Na družbenih omrežjih spoznavajo dekleta, zato so v živo manj večči pogovora z njimi.	30	23 %
Na družbenih omrežjih lahko dostopajo do prepovedanih vsebin (pornografija ...).	16	12 %
Hrepenenje po idealih (mišice, pričeska, oblačila ...).	13	10 %
Lažje izrazijo svoje mišljenje in jezo.	17	13 %
Neprimerni/neresni odgovori.	12	9 %
SKUPAJ	131	100 % (13 % vseh)

Iz pridobljenih odgovorov sem izvedela, da največ anketirancev, in sicer 43, kar je 33 %, meni, da družbena omrežja slabo vplivajo na fante zaradi igranja video iger, ki v njih spodbuja agresijo in zasvojenost. Kot drugi najpogostejši razlog je 30 anketirancev, kar je 23 %, navedlo, da uporabljajo fantje družbena omrežja za spoznavanje deklet, zaradi česar so fantje posledično manj večči pogovora v živo. Sledil je odgovor, ki ga je navedlo 17 oseb, kar je 13 % anketirancev, da imajo družbena omrežja bolj vplivajo na fante, saj jim omogočajo lažje izražanje mišljenja in jeze. 16 oseb, torej 12 %, je navedlo, da lahko fantje na družbenih omrežjih dostopajo do prepovedanih vsebin (pornografija ...), zaradi česar družbena omrežja bolj vplivajo nanje. Najmanjši delež, 10 % ali 13 oseb, pa je navedlo, da družbena omrežja na fante slabo vplivajo zaradi prikazovanja »idealov«, po katerih fantje hrepenijo (mišice, pričeska, oblačila ...).

Tabela 20: Vpliv družbenih omrežij na dekleta

ODGOVOR	FREKVENCA	ODSTOTKI
Družbena omrežja dekletom vsiljujejo ideale, ki negativno vplivajo nanje.	89	10 %
Dekletom dajejo napačno predstavo o lepoti.	43	5 %
Dekleta so zaradi družbenih omrežij obremenjena s svojim telesom (telesna teža).	125	14 %
Dekleta so bolj občutljiva.	66	8 %
Dekleta se počutijo manj samozavestne zaradi prikazovanja lepih deklet na družbenih omrežjih.	56	6 %
Dekleta bolj stremijo k popolnosti.	42	5 %
Dekleta so bolj naivna, zato jih sovražni komentarji in predsodki drugih na družbenih omrežjih prizadenejo.	79	9 %
Dekleta objavljajo provokativne slike (gole slike, pomanjkljivo oblečene), da bi pridobile pozornost fantov.	39	4 %
Zunanja podoba pomeni dekletom več kot fantom, zato veliko časa preživijo na družbenih omrežjih, kjer gledajo video posnetke modnih nasvetov, ličenja itd.	53	6 %
Dekleta potrebujejo več pozornosti.	32	4 %
Želja po ugajanju vsem.	15	2 %
Na družbenih omrežjih dekleta spoznavajo fante, saj lahko nanje lažje naredijo vtis.	22	2 %
Zaradi družbenih omrežij med dekleti naraščajo motenja hranjenja, depresije.	112	13 %
Dekleta so bolj izpostavljena nevarnostim na družbenih omrežjih (pedofilija).	46	5 %
Dekleta hrepenijo po prepoznavnosti.	14	2 %
Neprimerni odgovori.	44	5 %
SKUPAJ	877	100 % (87 % vseh)

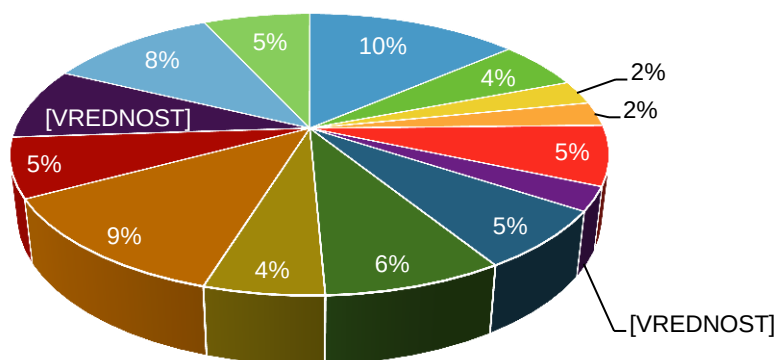
Iz mnogih odgovorov je bilo razvidno, da večina anketirancev meni, da družbena omrežja slabo vplivajo zlasti na telesno podobo deklet zaradi prikazovanja idealov, več je motenj hranjenja, depresij, dekleta so manj samozavestna in nezadovoljna s svojim telesom.

Vpliv družbenih omrežij na oblikovanje in spreminjanje samopodobe mladostnikov

Največji del anketirancev, kar 14 % ali 125 oseb, je navedlo, da so dekleta zaradi družbenih omrežij obremenjena s svojim telesom (telesna teža). Sledil je odgovor, da zaradi družbenih omrežij med dekleti narašča število motenj hranjenja in depresij, ki ga je navedlo 112 oseb, kar je 13 % anketirancev. 89 oseb, kar je 10 % anketirancev, meni, da je večji vpliv družbenih omrežij na dekleta, saj jim vsiljujejo ideale, ki nanje vplivajo negativno.

Ostali odgovori so manj številčni, zato sem jih zaradi lažje nazornosti prikazala še s pomočjo spodnjega grafa in se tako izognila prepodrobnem opisovanju.

Vpliv družbenih omrežij na dekleta



- Družbena omrežja dekletom vsiljujejo ideale, ki negativno vplivajo nanje.
- Dekleta potrebujejo več pozornosti.
- Želja po ugajanju vsem.
- Na družbenih omrežjih spoznavajo fante, saj lahko nanje naredijo vtis.
- Dekleta so bolj izpostavljena nevarnostim na družbenih omrežjih (pedofilija).
- Hrepenijo po prepoznavnosti.
- Nepriemerni odgovori.
- Zunanja podoba jim pomeni več kot fantom, zato veliko časa preživijo na družbenih omrežjih, kjer gledajo video posnetke modnih nasvetov, ličenja itd.
- Objavljajo provokativne slike (gole slike, pomanjkljivo oblečene), da bi pridobile pozornost fantov.
- Dekleta so bolj naivna, zato jih sovražni komentarji in predsodki drugih na družbenih omrežjih prizadenejo.
- Dekleta bolj stremijo k popolnosti.
- Počutijo se manj samozavestne zaradi prikazovanja lepih deklet na družbenih omrežjih.
- Dekleta so bolj občutljiva.
- Dekletom dajejo napačno predstavo o lepoti.

Graf 15 (k tabeli 20): Vpliv družbenih omrežij na dekleta

4. Razprava in zaključek

4.1 HIPOTEZA 1: Predvidevam, da mladostniki družbena omrežja najpogosteje uporabljajo za komunikacijo s prijatelji in za zabavo.

Hipoteza se je glasila: Predvidevam, da mladostniki družbena omrežja najpogosteje uporabljajo za komunikacijo s prijatelji in za zabavo.

Hipotezo sem potrdila.

Hipotezo sem preverjala s šestim vprašanjem v anketnem vprašalniku, ki se je glasilo **Kaj je glavni razlog, da uporabljate družbena omrežja? (navedite le en odgovor)**. Z vprašanjem sem želela potrditi svojo domnevo, da mladi družbena omrežja uporabljajo zlasti kot glavno komunikacijsko sredstvo. Rezultati, ki sem jih pridobila s pomočjo zgoraj navedenega vprašanja, so bili naslednji: Največji del, kar je 69 % ali 688 anketirancev, je navedel, da družbena omrežja najpogosteje uporablja za ohranjanje stikov s prijatelji in družino. 15 % ali 151 oseb je navedlo uporabo družbenih omrežij za spoznavanje novih ljudi. Kot tretji razlog je 87 oseb, kar je 9 % vseh anketirancev, navedlo, da družbena omrežja najpogosteje uporabljajo za iskanje informacij. 15 oseb, torej 1 % vseh anketirancev, pa družbena omrežja najpogosteje uporabljajo za igranje iger.

Prav tako so bili zanimivi odgovori tudi tisti, ki so jih anketiranci navedli pod »drugo«. Največji del teh anketirancev, 40 %, kar je 27 oseb, je navedel, da družbena omrežja najpogosteje uporablja za šolo in z njo povezanimi dejavnostmi. Sledil je odgovor, ki ga je navedlo 15 % anketirancev, kar je 10 oseb, da družbena omrežja najpogosteje uporabljajo za zabavo in sprostitev, 21 % anketirancev, kar je 14 oseb, je navedlo, da jih najpogosteje uporabljajo zaradi dolgčasa, 16 oseb, kar je 24 %, pa je navedlo, da jih uporablja zaradi »vsega po malem«.

Dobljeni rezultati so potrdili mojo hipotezo, saj je največji del anketirancev navedel, da družbena omrežja uporabljajo za ohranjanje stikov s prijatelji in z družino. Hipotezo pa so še dodatno podprli odgovori, ki so jih anketiranci navedli pod »drugo«, saj je velik del teh navedel, da družbena omrežja najpogosteje uporabljajo za zabavo in zaradi dolgčasa.

Menim, da je glavni razlog za dobljene podatke, da družbena omrežja omogočajo hitro izmenjavo informacij, pogovor preko posrednika (telefon, računalnik) pa omogoča enostavno sporazumevanje. Preko družbenih omrežij lahko dostopamo do zabavnih vsebin glasbe in filmov, s čimer si lahko krajšamo čas ali pa sprostimo slabo voljo in utrujenost.

Zanimiva bi bila tudi primerjava, če bi v anketo vključila tudi starejše osebe in tako naredila medgeneracijsko primerjavo namembnosti uporabe družbenih omrežij.

4.2 HIPOTEZA 2: Družbena omrežja imajo negativen vpliv na mladostnike.

Hipoteza se je glasila: Družbena omrežja imajo negativen vpliv na mladostnike.

Hipotezo sem potrdila .

Hipotezo sem preverjala z osmim vprašanjem v anketnem vprašalniku, ki se je glasilo **Ali bi lahko rekli, da družbena omrežja v določenih pogledih slabo vplivajo na mladostnike?**

Vprašanje je dopuščalo več možnih odgovorov, med katerimi so lahko anketiranci potrdili, da družbena omrežja slabo vplivajo na mladostnike, ali pa zanikali to trditev.

Rezultati so pokazali, da je 92 %, kar je 927 oseb, obkrožilo odgovore, da družbena omrežja slabo vplivajo na mladostnike. Le 8 %, kar je 81 anketirancev, pa ja obkrožilo, da družbena omrežja po njihovem mnenju ne vplivajo slabo na mladostnike.

Izmed pridobljenih rezultatov, v katerih so anketiranci navedli slab vpliv družbenih omrežij, je največji delež, kar je 62 % ali 625 oseb, navede odgovor, da družbena omrežja mladostnikom vsiljujejo »idealne« podobe ljudi, zaradi katerih ti mnogokrat hrepenijo po idealih. Prav tako jih je velik delež, in sicer 53 %, kar je 534 oseb, navedel, da zaradi družbenih omrežij zamira tradicionalna komunikacija, vedno več mladostnikov ni več tako veččih pogovora v živo, kot so bili mladostniki nekoč. 47 %, kar je 474 oseb, pa je navedlo, da družbena omrežja izvajajo pritisk na mladostnike, posledica česar je vedno več motenj hranjenja, samopoškodovanj in depresije med mladostniki.

Menim, da je glavni vzrok za pridobljene rezultate množična izpostavljenost mladostnikov družbenim omrežjem. Mladostniki velik del dneva preživijo na družbenih omrežjih, kjer so »zasipani« s podobami slavnih oseb, z novicami o modi, lepoti, o idealnem življenju. Vsi ti dejavniki pritiskajo nanje, kar lahko vodi v njihovo nezadovoljstvo, občutek manjvrednosti, motnje hranjenja, zapad v depresijo, v najslabšem primeru tudi v samomor.

Menim tudi, da ima pri tem ključno vlogo samodejavnost. Mladostnik, ki je zmožen obvladovati pritiske s strani družbenih omrežij, se umakniti iz virtualnega sveta, ponotranjiti dejstvo, da so spletna družbena omrežja past, ki nam daje vpogled v navidezno »idealno« svet, družbenih omrežij ne bo čutil kot slabost ali grožnjo, ampak se bo raje posvečal pomembnejšim stvarem.

4.3 HIPOTEZA 3 : Družbena omrežja imajo večji vpliv na dekleta kot na fante.

Hipotezo sem potrdila.

Hipotezo sem preverjala s petnajstim vprašanjem v anketi, ki se je glasilo **Na koga imajo po vašem mnenju družbena omrežja največji vpliv in zakaj?** (na dekleta ali na fante). Vprašanje je bilo kombiniranega tipa, kar pomeni, da so morali anketiranci navesti spol osebe in utemeljiti svojo odločitev.

Rezultati so pokazali, da je 87 %, kar je 877 anketirancev, navedlo, da imajo družbena omrežja večji vpliv na dekleta, 131 oseb, kar je 13 % vseh anketirancev, pa je navedlo, da imajo družbena omrežja večji vpliv na fante kakor na dekleta.

Za dokončno potrditev sem potrebovala še odgovore anketirancev, ki so potrdili hipotezo. Največji delež anketirancev, 14 %, kar je 125 oseb, je navedel, da imajo družbena omrežja večji vpliv na dekleta kakor na fante, saj so dekleta zaradi družbenih omrežij obremenjena s svojim telesom (telesna teža). Sledil je odgovor, ki ga je navedlo 112 oseb, kar je 13 %, da zaradi družbenih omrežij med dekleti naraščajo motenje hranjenja in depresije.

Med pridobljenimi odgovori so anketiranci navajali kot glavne razloge, da so dekleta bolj občutljiva, manj samozavestna, stremijo k popolnosti ali pa si želijo biti podobna »idealom«, tj. dekletom, ki jih vidijo na družbenih omrežjih in na svetovnem spletu.

Menim, da je glavni vzrok za pridobljene rezultate, da družbena omrežja izvajajo večji pritisk na dekleta kakor na fante. Fantje so že po naravi manj občutljivi, lažje prenesejo kritična mnenja, stvari si ne jemljemo k srcu tako močno kot dekleta. Dekleta pa veljajo za bolj naivna, prepogosto slepo verjamejo, prevzamejo jih podobe lepotic, ki jim želijo biti podobna. Vse to pa lahko vodi v nezadovoljstvo in slabo samopodobo, ki vpliva na celostno dekletovo življenje.

Pridobljeni rezultati so bili pričakovani, saj živimo v svetu, kjer nas družbena omrežja dobesedno obkrožajo, splošno znano pa je, da imajo večji vpliv na dekleta, kar sem tudi potrdila.

4.4 HIPOTEZA 4: Predvidevam, da mladostniki zaradi družbenih omrežij čutijo zadrego pri pogovoru in vzpostavljanju stikov z ljudmi v živo.

S hipotezo 4 sem želela ugotoviti ali imajo družbena omrežja vpliv na sporazumevanje med mladostniki v živo in kako se ta odraža na mladostnikih.

To hipotezo sem ovrgla.

Hipotezo sem preverjala s sedmim vprašanjem, ki se je glasilo **Kako družbena omrežja vplivajo na vaše socialno življenje?**. Na to vprašanje so lahko anketiranci odgovorili z odgovori, da pogosto čutijo zadrego, kadar se z ljudmi (znanci in neznanci) pogovarjajo v živo, da so občasno v zadregi, še posebej, kadar so v družbi neznanih ljudi, da nikoli ne čutijo zadrege pri vzpostavljanju ali ohranjanju stikov z ljudmi v živo, ali pa so pod »drugo« navedli svoj odgovor.

Rezultati so pokazali, da največji delež, 49 %, kar je 497 oseb, nikoli ne čuti zadrege pri vzpostavljanju ali ohranjanju stikov z drugimi v živo. Nekoliko manjši del, kar je 38 % ali 385 oseb, občasno čuti zadrego, še posebej, kadar so v družbi neznanih ljudi. Sledil je odgovor, ki ga je navedlo 10 % anketirancev, tj. 98 ljudi, da pogosto čutijo zadrego, kadar se z ljudmi pogovarjajo v živo.

Domnevala sem, da zaradi množične razširjenosti družbenih medijev osebe čutijo večji vpliv na socialno življenje, kamor so zajete medsebojne interakcije in pogovori v živo, ampak je iz pridobljenih rezultatov razvidno, da je bila moja hipoteza napačna, saj je največji del anketirancev navedel drugačen odgovor, kot sem ga pričakovala.

Kljub temu da so bile moje domneve napačne, pa je vprašanje časa, kdaj se bodo rezultati spremenili, saj postajajo družbena omrežja iz leta v leto bolj razširjena, njihova uporaba pa se hitro večja.

4.5 Hipotezo 5 sem potrdila

Hipoteza 5 se je glasila **Predvidevam, da srednješolci čutijo večji pritisk na lastno samopodobo kot osnovnošolci, ter da je ta izrazitejša pri gimnazijah kot pri srednješolcih s poklicnih šol.**

Preverjala sem jo s trinajstim vprašanjem **Ali kdaj čutite pritisk na lastno samopodobo?** 691 oseb, kar je 69 % anketirancev, je navedlo, da družbena omrežja izvajajo pritisk nanje, skoraj polovica manj, in sicer 310 oseb, kar je 31 %, pa je navedla, da družbena omrežja nanje nimajo vpliva. Ker pa me ni zanimalo le celostno mnenje anketirancev, sem med seboj primerjala mladostnike različnih izobraževalnih programov.

Anketa je pokazala, da je na **osnovnih šolah** 165 oseb, kar je 16 %, navedlo, da čutijo vpliv družbenih omrežij, 122 oseb, torej 12 % pa, da pritiska ne čutijo. **Razlika rezultatov znaša 4 %.** Na **gimnazijah** je 270 oseb, kar je 27 %, navedlo, da čutijo vpliv, 63 oseb, kar je 7 % pa, da vpliva ne čutijo. **Razlika znaša 20 %.** Na **srednjih poklicnih šolah** je 256 oseb, kar je 25 %, navedlo, da čutijo pritisk na lastno samopodobo, 132 oseb, kar je 13 %, pa navedlo, da tega pritiska ne čutijo. **Razlika znaša 12 %.**

Dobljeni rezultati so potrdili mojo hipotezo, saj so bile moje domneve, da srednješolci čutijo večji vpliv na samopodobo kot osnovnošolci, pravilne, prav tako pa sem pravilno domnevala, da gimnazijci čutijo večji vpliv na lastno samopodobo.

Menim, da je glavni razlog za pridobljene rezultate, da so osnovnošolci manj izpostavljeni tolikšnemu stresu kot srednješolci. Sistem dopušča, da je danes v osnovnih šolah veliko odličnjakov, število negativnih ocen je pri njih glede na srednje šole minimalno, prisoten je sproščen način podajanja snovi, manj je tudi tekmovalnosti. Srednješolsko izobraževanje prinaša veliko novosti, zato je prehod iz osnovne šole v srednjo za mnoge težak. Osebe se srečajo z novimi ljudmi, novim sistemom, strožjim ocenjevanjem, pričakovanja glede sposobnosti in samostojnosti so večja. Vse to pa pomeni, da srednješolci čutijo večji vpliv na samopodobo. Pri gimnazijah je pritisk še toliko večji, saj menim, da so način dela, ocenjevanje in višji cilji mladostnikov tukaj poglavitni razlog.

4.5 Zaključek

Od petih zastavljenih hipotez sem štiri potrdila, eno pa ovrgla. Vzroke za to iščem predvsem v tem, da sem se pri postavljanju hipotez opirala na lastno mišljenje in doživljanje ter predvidevala odgovore večine.

Rezultati, ki sem jih pridobila pri raziskovanju, so bili več kot dober odraz lastnega doživetja in kritičnega mišljenja današnjih mladostnikov, ki zajemajo dva neizbežna dejavnika med odraščanjem: samopodobo in družbena omrežja. Spoznala sem, da imajo po mnenju večine dekleta slabšo samopodobo, da družbena omrežja izvajajo pritisk na mladostnike, predstavljajo pa hkrati korist in tudi slabost zanje. Družbena omrežja so in še bodo sestavni del našega življenja, saj so pomembni dejavnik na vsakem koraku našega življenja (šola, prijatelji, družina ...).

Raziskovalno nalogo bi se dalo nadgraditi še z dodajanjem podvprašanj, lahko pa bi naredila tudi več primerjav med različnimi generacijami in pridobila še natančnejše odgovore.

Menim, da je raziskovalna naloga dober kazalnik, da je samopodoba pri mladih zelo pomemben dejavnik in hkrati sestavni del mladostništva, vendar zelo izpostavljena vplivu družbenih omrežij kakor in drugih dejavnikov, ki znižujejo posameznikovo samopodobo.

Med pisanjem raziskovalne naloge sem se naučila mnogo. Spoznala sem, da je mladostništvo pomembna, vendar tudi težavna faza v odraščanju osebe, saj se v tem obdobju izoblikuje naša osebnost. Naučimo se drugačnega, bolj kritičnega pogleda na svet, prestopimo iz otroške razigranosti na nekoliko trša tla, začnemo se soočati z vzponi in padci, pri čemer pa moramo ostati zvesti sebi, kar je najboljši recept, da kot zmagovalci prebrodimo to obdobje odraščanja.

Henrik Edberg je nekoč zapisal: Nekatere stvari v življenju so lahko enakovredne, vendar nič ni pomembnejše od zdravega občutka samozavesti in velike mere samospoštovanja«. Čeprav je torej mladostnik izpostavljen težavam, kot so slaba samopodoba, nihanja razpoloženja, iskanje smisla življenja, se mora zavedati, da so vse to le to le »kamenčki« in navidezne ovire, ki nas spremljajo na poti skozi življenje. Vsak človek si lahko poišče srečo, kajti vse, kar je zanj treba, je, da ji sledi.

5.Viri

5.1 Knjižni viri

Horvat, L. in Magajna, L. (1987). Razvojna psihologija. Ljubljana: DZS.

KOBAL-Grum, Darja, LESKOVŠEK, Nuša, UCMAN, Saša. 2003. Bivanja samopodobe. I2 družba za založništvo, izobraževanje in raziskovanje d. o. o., Ljubljana. Ljubljana: Iztok Hafner. ISBN 961-6448-19-1

KOBAL, Darja. 2000. Temeljni vidiki samopodobe. Ljubljana: Pedagoški inštitut za založbo izr. prof. Janez Justin. ISBN 961-6086-09-X

MUSEK, Janez. 2010. Psihologija življenja. Vnanje Gorice: INŠTITUT ZA PSIHOLOGIJO OSEBNOSTI. ISBN 978-961-6406-14-7

SAMOPODOBA med motivacijo in tekmovalnostjo: Interdisciplinarni pristop. 2004. Ljubljana: Knjižna zbirka Scripta. ISBN 961-6446-76-2

UVOD v psihologijo: Učbenik za psihologijo v 2. letniku gimnazijskega in srednje tehniškega oz. strokovnega izobraževanja. 2006. Ljubljana: DZS. ISBN 978-86-341-4040-8

5.2 Internetni viri

Influence of Information and Communication Technology on Behavior Problems of Nigerian Youths.[online]. [s.d.]. 2013. ScienceDirect. [Citirano 30. December 2016; 12.09]. Dostopno na spletnem naslovu: <<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S187704281301584X>>.

Maternal, newborn, child and adolescent health.[online]. [s.d.]. World Health Organization.[Citirano 30. December 2016; 13.12] Dostopno na spletnem naslovu: <http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/en/>.

Otrokova samopodoba [online]. 2004. Bambino.si. [Citirano 31. December 2016; 18.35.] Dostopno na spletnem naslovu: <http://www.bambino.si/otrokova_samopodoba>.

Worried about your child ?[online]. [s.d.]. Young minds: the voice for young people's mental health and wellbeing. [Citirano 31. December 2016; 15.01] Dostopno na spletnem naslovu: <http://www.youngminds.org.uk/for_parents/whats_worrying_you_about_your_child/self-esteem/about_self-esteem>.

Značilnosti družabnih omrežij [online]. [s.d.]. Portal osv. [Citirano 31. December 2016; 18.36].Dostopno na spletnem naslovu: <<http://www.portalosv.si/druzabna-omrezja/znacilnosti-druzabnih-omrezij/>>.

5.3 Viri slik

https://en.wikipedia.org/wiki/Censorship_of_Facebook (1.1.2017)

[https://www.google.si/search?q=SOCIAL+NETWORKS&client=firefox-](https://www.google.si/search?q=SOCIAL+NETWORKS&client=firefox-b&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiM8KD_gK7SAhVhJ5oKHWu0A2UQ_AUICCGb&biw=1366&bih=610#imgsrc=4u64vvjm5s1FeM)

[b&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiM8KD_gK7SAhVhJ5oKHWu0A2UQ_AUICCGb&biw=1366&bih=610#imgsrc=4u64vvjm5s1FeM](https://www.google.si/search?q=SOCIAL+NETWORKS&client=firefox-b&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiM8KD_gK7SAhVhJ5oKHWu0A2UQ_AUICCGb&biw=1366&bih=610#imgsrc=4u64vvjm5s1FeM): (1.1.2017)

<http://psychcentral.com/blog/archives/2014/12/04/how-to-use-affirmations-to-combat-negative-self-talk/> (26.2.2017)

<http://shorturl.at/cAPT7> (26.2.2017)

<http://www.siobhanleijen.ie/category/services/> (26.2.2017)

[https://www.google.si/search?q=EMOCIONALNA+SAMOPODOBA&client=firefox-](https://www.google.si/search?q=EMOCIONALNA+SAMOPODOBA&client=firefox-b&biw=1366&bih=610&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiq5NuWpbvSAhVDWBQKHdB5CcYQ_AUIBigB#tbm=isch&q=EMOTIONAL++SELF+IMAGE+&*&imgsrc=PyyPkLCM5KrlmM)

[b&biw=1366&bih=610&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiq5NuWpbvSAhVDWBQKHdB5CcYQ_AUIBigB#tbm=isch&q=EMOTIONAL++SELF+IMAGE+&*&imgsrc=PyyPkLCM5KrlmM](https://www.google.si/search?q=EMOCIONALNA+SAMOPODOBA&client=firefox-b&biw=1366&bih=610&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiq5NuWpbvSAhVDWBQKHdB5CcYQ_AUIBigB#tbm=isch&q=EMOTIONAL++SELF+IMAGE+&*&imgsrc=PyyPkLCM5KrlmM): (2.3.2017)

6. Priloga: Anketni vprašalnik

VPLIV DRUŽBENIH OMREŽIJ NA OBLIKOVANJE IN SPREMINJANJE SAMOPODOBE MLADOSTNIKOV

Sem Sara Vrečko, dijakinja 3. č-razreda Gimnazije Celje - Center. Pišem raziskovalno nalogo na temo vpliva družbenih omrežij na oblikovanje in spreminjanje samopodobe mladostnikov. Vprašalnik je popolnoma anonimen, informacije, ki jih bom pridobila, bodo uporabljene izključno v raziskovalne namene. Že vnaprej se vam zahvaljujem za pomoč, ki mi jo boste namenili z reševanjem anketnega vprašalnika.

SPOL: M ☐ Ž ☐

1. Starost.

- 14-15 let.
- 16-17 let.
- 18-19 let.

2. Izobraževalni program

- Osnovna šola.
- Srednja poklicna šola.
- Gimnazija.

3. Kaj razumete pod pojmom "družbena omrežja"?

Možnih je več odgovorov.

- Virtualne prostore, ki omogočajo določene vrste interakcij.
- Sredstva, ki omogočajo lažje in hitrejše komuniciranje in iskanje informacij.
- Aplikacije, ki omogočajo komuniciranje (Facebook, Messenger).
- Vsa omrežja, namenjena druženju in zabavi.

4. Ali uporabljate družbena omrežja ?

- Da.
- Ne.

5. Pri približno kateri starosti ste začeli uporabljati družbena omrežja?

- Pri manj kot 8. letih.
- Med 8. in 10. letom.
- Po 10. letu.
- Ne uporabljam družbenih omrežij.

Vpliv družbenih omrežij na oblikovanje in spreminjanje samopodobe mladostnikov

6. Kaj je glavni razlog, da uporabljate družbena omrežja? (navedite le en odgovor)

- Iskanje informacij.
- Spoznavanje novih ljudi.
- Ohranjanje stikov s prijatelji/družino.
- Igranje iger.
- Drugo:_____.

7. Kako družbena omrežja vplivajo na vaše socialno življenje?

- Pogosto čutim zadrego, kadar se z ljudmi (znanci in neznanci) pogovarjam v živo.
- Občasno sem v zadregi, še posebej, kadar sem v družbi neznanih ljudi.
- Nikoli ne čutim zadrege pri vzpostavljanju ali ohranjanju stikov z ljudmi v živo.
- Drugo:_____.

8. Ali bi lahko rekli, da družbena omrežja v določenih pogledih slabo vplivajo na mladostnike?

Možnih je več odgovorov.

- Da, saj družbena omrežja mladostnikom vsiljujejo "idealne" podobe ljudi, zaradi katerih ti mnogokrat hrepenijo po idealih.
- Da, saj zaradi družbenih omrežij zamira tradicionalna komunikacija, vedno več mladostnikov ni več tako veččih pogovora v živo, kot so bili mladostniki nekoč.
- Da, družbena omrežja izvajajo pritisk na mladostnike, zato je med njimi vedno več motenj hranjenja, samopoškodovanj, depresije.
- Ne, po mojem mnenju družbena omrežja nimajo slabega vpliva na mladostnike.

9. Katere so po vašem mnenju osebne šibkosti (lastnosti, zaradi katerih ste negotovi vase) ?

Možnih je več odgovorov.

- Sramežljivost.
- Zadržanost.
- Strah pred predsodki drugih.
- Drugo:_____.

Vpliv družbenih omrežij na oblikovanje in spreminjanje samopodobe mladostnikov

10. Katere osebnostne kvalitete vas poosebljajo? (vaše dobre lastnosti)

Možnih je več odgovorov.

- Iskrenost.
- Zaupljivost.
- Potrpežljivost
- Drugo:_____.

11. Ali ste zadovoljni s svojo samopodobo?

- Da, na sebi ne bi ničesar spremenil/-a.
- Ne, nekatere stvari bi rad/-a spremenil/-a.

12. Kako ste zadovoljni z/s:

	Všeč mi je.	Ni mi všeč.
obliko telesa?	☐	☐
telesno višino?	☐	☐
telesno težo ?	☐	☐
lasmi?	☐	☐
obrazom in obraznimi potezami ?	☐	☐
zobmi ?	☐	☐

13. Ali kdaj čutite pritisk na lastno samopodobo?

- Da, saj mi družbena omrežja vsiljujejo podobe "idealnih" oseb, zato večkrat čutim pritisk.
- Ne, ne čutim pritiska družbenih omrežij.

14. Kako na vas vplivajo podobe znanih oseb, ki jih prikazujejo mediji?

Možnih je več odgovorov.

- Posnemam jih v oblačenju.
- Posnemam njihove pričeske.
- Sledim jim na družbenih omrežjih in spremljam kaj počnejo.
- Včasih kupim kakšen izdelek, ki ga znana oseba promovira (ličila, parfumi, oblačila ...).

15. Na koga imajo po vašem mnenju družbena omrežja največji vpliv in zakaj ?

Na fante, ker_____.

Na dekleta, ker_____.

IZJAVA*

Mentor (-ica) , _____, v skladu z 2. in 17. členom Pravilnika raziskovalne dejavnosti »Mladi za Celje« Mestne občine Celje, zagotavljam, da je v raziskovalni nalogi naslovom _____,

katere avtorji (-ice) so _____, _____, _____ :

- 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 (-ičino) 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, _____

žig šole

Podpis mentorja(-ice)

Podpis odgovorne

osebe

*

POJASNILO

V skladu z 2. in 17. 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.