

**57. srečanje mladih raziskovalcev Slovenije 2023**

**POVEZANOST SAMOZAVESTI S STRAHOM PRED ZAMUJANJEM  
PRIJETNIH IZKUŠENJ IN UPORABO SOCIALNIH OMREŽIJ**

Raziskovalno področje: Psihologija in pedagogika

Raziskovalna naloga

Avtorica: Lena Cof

Srednja šola: Prva gimnazija Maribor

Mentor: Bor Sojar Voglar

Maribor, april 2023



## KAZALO VSEBINE

<b>POVZETEK</b>	<b>5</b>
<b>ZAHVALA</b>	<b>5</b>
<b>1 UVOD</b>	<b>7</b>
<b>2 CILJI IN HIPOTEZE</b>	<b>8</b>
2.1 Cilji	8
2.1 Hipoteze	8
<b>3 TEORETIČNI DEL</b>	<b>11</b>
3.1 Samozavest, ne samopodoba	11
3.2 Socialna omrežja	12
3.3 Strah pred zamujanjem	13
<b>4 METODOLOGIJA</b>	<b>14</b>
4.1 Udeleženci	14
4.2 Pripomočki	14
4.3 Postopek	15
<b>5 REZULTATI IN ANALIZA</b>	<b>17</b>
5.1 Preverjanje 1. hipoteze	17
5.2 Preverjanje 2. hipoteze	18
5.3 Preverjanje 3. hipoteze	19
<b>6 INTERPRETACIJA</b>	<b>21</b>
<b>7 SKLEPI</b>	<b>25</b>
7.1 Povzetek naloge	25
7.2 Kritika naloge	25
<b>8 DRUŽBENA ODGOVORNOST</b>	<b>27</b>
<b>9 VIRI</b>	<b>28</b>

## **KAZALO SLIK**

Slika 1: Povezanost stopnje odvisnosti od socialnih omrežij in stopnjo samozavesti

Slika 2: Stopnja samozavesti v povezavi s stopnjo strahu pred zamujanjem

Slika 3: Aritmetična sredina stopnje samozavesti pri obeh spolih

## **KAZALO TABEL**

Tabela 1:

Tabela 2: Prikaz aritmetične sredine in standardne deviacije samozavesti glede na spol

## **KAZALO GRAFIKONOV**

Grafikon 1:

## **POVZETEK**

V nalogi sem podrobneje predstavila pojem samozavesti in strah pred zamujanjem (FOMO), ter prikazala povezavo med uporabo socialnih omrežij in stopnjo samozavesti med dijaki izbrane gimnazije. Hkrati me je zanimalo ali imajo dekleta nižjo stopnjo samozavesti kot fantje, kar sem na koncu tudi potrdila.

Za raziskovanje sem uporabila spletni vprašalnik, ki so ga izpolnjevali dijaki izbrane gimnazije. Sestavljen je bil iz lestvic samospoštovanja, odvisnosti od socialnih omrežij ter lestvice strahu pred zamujanjem prijetnih izkušenj. Vzorec je zajemal 253 udeležencev. Ugotovila sem, da socialna omrežja niso pomemben dejavnik, ki bi vplival na raven samozavesti. Povezava med stopnjo strahu pred zamujanjem in stopnjo samozavesti je obratno sorazmerna, kar pomeni, da se večji FoMO zrcali v nižji stopnji samozavesti.

## **ZAHVALA**

Za strokovne nasvete in vzpodbudo pri izdelavi raziskovalne naloge se iskreno zahvaljujem svojemu mentorju, ki je sodeloval pri korakih nastajanja te zgodbe. Zahvalila bi se rada vsakemu posamezniku, ki si je vzel svoj dragocen čas in z izpolnitvijo vprašalnika sodeloval pri zbiranju podatkov.

# 1 UVOD

Vsako znanstveno raziskovanje se začne opazovanjem. Jaz sem to opazovanje izvedla bolj ali manj na introspektivni ravni, ko sem začela opazovati, da mi primanjkuje samozavesti. Nato sem opazovanje preusmerila na dijake mojega razreda ter moje prijatelje. Začela sem opazovati, da nismo vsi enaki, ko pride do samozavesti. Nekateri je imajo pretirano, nekateri pa premalo. V glavi sem prepoznala te, ki imajo samozavest oziroma dajejo okolici občutek, da so samozavesti in se spraševala od kod to izvira. Potem sem storila enako za tiste, ki dajejo navzven občutek, da jim samozavesti primanjkuje. Začela sem premišljevat in raziskovati, kaj ima največji vpliv na raven samozavesti.

Kot srednješolka predstavljam leta, v katerih samozavest še posebej niha kot sicer. To je čas, ko veliko dejavnikov vpliva na našo raven samozavesti, zato je še posebej pomembno, da hitro opazimo njun vpliv na nas. Izbrala sem si dva, ki imata name osebno največji vpliv, ko pride do samozavesti, in preučila njun vpliv do ostalih mladostnikov izbrane gimnazije.

## 2 TEORETIČNI DEL

### 2.1 Samozavest, ne samopodoba

“Samozavest pomeni samovrednotenje, ki se nanaša na globalni občutek lastne vrednosti in se izraža predvsem v akcijski naravnosti (jaz kot akter).” (Lamovec, 1994, str. 83). Pomeni to, da se udeleženec v družbi počuti enakovrednega in inteligentnega. Zaveda se svojih dosežkov, ter svojih seksualnih sposobnosti in privlačnosti. Samozavest je končno pričevanje sprejemanja samega sebe ravno takšnega, kot si. Pri tem so spodrsaljaji so le smerokaz k pravilnemu početju. Med drugim pa nas sprejemanje samega sebe izoblikuje v samozavestno osebo, ki se spoštuje, ter iskreno in pošteno pove, kar si misli (Lončar, 2016, str.7).

Pojem samozavest zajema tudi sposobnosti posameznikov, da skozi socialne, vedenjske, čustvene in kognitivne spretnosti prispevajo k lastnim napredkom in rezultatom, ter ustvarjajo vsestransko dobro počutje. Pri tem ni pomembno, koliko večšin oseba ima, temveč njeno prepričanje v to, kaj lahko s ponujenimi spretnostmi doseže v danih razmerah (Lenič, 2015, str. 22). Samozavest ljudem omogoča, da pravilno ocenijo svoje socialno okolje, kar jih vodi v socialno vedenje, ki je za vrstnike bolj sprejemljivo in privlačno, in tudi v sprejemanje družbeno sprejemljivejših odločitev, ki jih bodo zato verjetno posnemali tudi drugi.

Po Banduri samopodobo in samozavest številni enačijo, čeprav pomenita dva popolnoma različna pojavi. Samozavest predstavlja presojo posameznikov o svojih sposobnostih, samopodoba pa pomeni oceno o lastni vrednosti (Lenič, 2015, str. 27). Prepričanje o lastnih zmožnostih ni odvisno od dejstva, kako posameznik definira lastno vrednost. Če ima nekdo nizko samozavest pri opravljanju določenih dejanj, to še ne pomeni, da nujno vpliva na znižanje njegove samopodobe, ali obratno. Samopodoba je v primerjavi s samozavestjo bolj stabilna, saj se veže na lastnosti posameznikov, ki se skozi čas ne spreminjajo. Samozavest se skozi pridobivanje novih znanj in izkušenj pri posamezniku spreminja, zato je bolj dinamičen konstrukt.



## 2.2 Socialna omrežja

Vsak izmed nas je tako rekoč del socialnih omrežij. Živimo v času, ko skorajda ne moremo preživeti dneva brez socialnih omrežij, saj so v samem središču naše pozornosti. Za angleški izraz “social media” oziroma “social networks” v slovenskem jeziku nimamo pravega izraza, poznamo pa številne različice kot na primer *spletna omrežja*, *družbena omrežja*, *spletne mreže* itd. Socialna omrežja kot so Instagram, Facebook, Tiktok, Snapchat, itd., so v zadnjih letih postala izredno priljubljeno orodje, predvsem med mladimi. Preko njih se posamezniki sporazumevajo s prijatelji, družino, partnerji, dobijo razne informacije in jih uporabljajo tudi kot sprostitev v prostem času. Namenjena so zlasti temu, da se posamezniki na razni profilih predstavijo s fotografijami in videoposnetki. Imajo tudi možnost video klepeta. Vse to nudi uporabnikom vzdrževanje medosebnih odnosov z ljudmi, ki so jim blizu.

Socialno omrežje formirajo skupine ljudi, ki so na kakršen koli način povezane med seboj. Socialna omrežja so tiste spletne storitve, ki omogočajo ustvarjanje javnega uporabniškega računa, v okviru omenjenega sistema, uporabnikom pa omogoča tudi zasnovati lasten seznam kontaktov. Sama socialna omrežja so oblikovana tako, da jih posamezniki lahko enostavno uporabljajo. Na samem začetku si uporabnik ustvari profil, kjer doda svojo fotografijo in po možnosti par osnovnih podatkov ali zanimivosti o sebi (odvisno od socialnega omrežja). Pod okencem “Friends”(prijatelji) posameznik izbira prijatelje ali znance, ki imajo tudi sami profil na tem socialnem omrežju. Nato se lahko z njimi sporazumeva in komunicira preko objav ali zasebnih pogovorov. Na tak način začne izbirati svojo socialno verigo prijateljev. Tako uporabniki ohranjajo oziroma razvijajo med osebne odnose s svojimi prijatelji in znanci. Moramo se pa zavedati, da je dosti načinov za ohranjanje stikov, ki so bolj resnična in učinkovita kot socialna omrežja, ki niso tako rekoč “*face to face*”(iz oči v oči).

Dejstvo je, da so tudi mladostniki v Sloveniji pod velikim vplivom socialnih omrežij. “V Sloveniji spletna socialna omrežja uporablja 74 odstotkov mladih od osmega do devetnajstega leta starosti, od tega jih vsak dan uporablja kar 42 odstotkov”, pravi

Lobetova, ki je predavateljica na ljubljanski fakulteti za družbene vede in je tudi vodja raziskave *Mladi na netu 2010* (Petkovič, 2010).

### **2.3 Strah pred zamujanjem**

Strah pred zamujanjem, ki ga v literaturi srečamo pod kratico FOMO (angl. Fear of missing out), predstavlja “skrb posameznika, da drugi doživljajo prijetne izkušnje, pri katerih sam ni prisoten” (Žežlina, 2020, str. 6). Lahko mu tudi rečemo strah pred zamujenimi priložnostmi. Gre za stanje pretirane previdnosti in vznemirjenosti, ki je pogosto povezano z uporabo socialnih medijev. Ta strah se pojavi, kadar oseba oceni, da je ogrožena določena njena vrednota, da ogrožajoči sili ne more kljubovati, vendar bi se lahko razmeram izognila (Žežlina, 2020, str. 6) Občutljivost na strah pred izpuščanjem se verjetno razlikuje glede na potrebo po pripadnosti, zaznano skupinsko centralnost in strah pred socialno izključenostjo. Naši možgani so naravnani tako, da želijo biti socialno povezani, in ta potreba je tako temeljna kot potreba po hrani in spolnosti. Pripadnost, ki je na tretjem mestu Maslowe hierarhije potreb iz leta 1968 za fiziološkimi in varnostnimi potrebami, povečuje možnosti ne le za preživetje, temveč tudi za uspeh. Povezan je s čutom samoohranitve in preživetja, saj se ob strahu vedno pojavita potrebi po odrešenju in varnosti.

FOMO ni novodoben pojav, čeprav se na prvi pogled morda tako zdi. S to vrsto tesnobe so se ljudje srečevali tudi pred pojavom računalnikov, socialnih omrežij in telefonov, saj so informacije o dogodkih po svetu pridobili preko drugih virov, kot so naprimer radio, časopisi, revije. Družbeni mediji lahko pomagajo uravnati neprijetne občutke, kot je FOMO, lahko pa jih tudi povzročajo. FOMO je bolj izražen pri tistih mladostnikih, ki pogosteje sežejo po mobilnem telefonu med obrokom, vožnjo, poukom ali tik pred spanjem (Žežlina, 2020, str. 6).

## 3 CILJI IN HIPOTEZE

### 3.1 Cilji in namen naloge

V raziskavi bom ugotavljala stopnjo samozavesti pri mladostnikih, ter njeno povezavo s socialnimi omrežji in strahom pred zamujanjem.

Samozavest je prepričanje o sposobnosti posameznika, da izvede določeno dejanje za doseg rezultata (Lenič, 2015, str. 12). Pomeni izkušnje, ki dajejo točno določena in realna pričakovanja o določeni zadolžitvi, ki se bo zgodila, pravita Tušak in Faganel (Lončar, 2016, str.7).

Ne samo, da lahko večja samozavest osebo spodbudi k pogostejšemu vedenju, raziskave so pokazale, da oseba svoje vedenje tudi učinkoviteje upravlja (Greenacre, 2016, str. 4).

Namen raziskave je ugotavljati prisotnost in stopnjo samozavesti med mladostniki. Zanima me, kako je raba socialnih omrežij pri njih povezana s samozavestjo ter kakšen vpliv ima strah pred zamujenimi priložnostmi. V nalogi se bom ukvarjala tudi s samozavestjo v povezavi s spolom, natančneje ali je pri dekletih manj prisotna kot pri dečkih. Za raziskovanje tega področja sem se odločila, ker me vsebina zelo zanima, hkrati pa o njej želim preučiti in se naučiti veliko novega.

### 2.1 Hipoteze

**H1: Mladostniki, ki veliko uporabljajo socialna omrežja imajo nižjo samozavest, kot tisti, ki manj časa porabijo za družbena omrežja.**

Indonezijska raziskava, ki je potekala med leti 2016 in 2020, je pokazala, da uporaba aplikacije TikTok pomembno vpliva na raven posameznikove samozavesti. Koeficient je pozitiven, kar pomeni, da obstaja pozitivna povezava med spremenljivko uporaba aplikacije Tiktok (X) in spremenljivko stopnja samozavesti (Y), torej čim bolj se povečuje uporaba aplikacije Tiktok, tem višja je stopnja samozavesti. Sama sem drugačnega mnenja, saj menim,

da je TikTok le ena izmed aplikacij, ki mladostnikom prikazuje določene lepotne standarde in jim vcepljajo popolna življenja vplivnežev. Ob vsem tem sem tudi sama bila kdaj žrtev tega, da sem se primerjala ali zaničevala na večih področjih. Zato se z rezultati raziskave ne strinjam in želim sama preveriti vpliv socialnih omrežij na mladostnike na moji šoli.

H2: Ljudje z večjim strahom pred zamujanjem (FoMO) imajo nižjo samozavest.

Pri ameriški raziskavi iz leta 2020, ki so jo izvedli na Washingtonski univerzi, so ugotovili, da se z večanjem FoMO-ta niža stopnja samozavesti. To ima seveda smisel, saj samozavestna oseba ve, da ne rabi biti prisotna pri vseh prijetnih izkušnjah, saj to nihče pravzaprav ne more biti.

H3: Dekleta imajo nižjo samozavest kot fantje.

Raziskava, ki so jo izvedli leta 2006 na Inštitutu za klinično psihologijo v Pakistanu, je pokazala, da imajo moški, v primerjavi z ženskami, višjo stopnjo samozavesti, kar so kasneje tudi povezali s tem, da ženske ravno zaradi nižje stopnje samozavesti, bolj podcenjujejo svoje lastne sposobnosti. Med drugim so ženske tudi bolj izpostavljene lepotnim standardom in vplivnežem na socialnih omrežjih, saj se bolj obremenjujejo s tem kot fantje.

### **Hipoteze**

H1: Mladostniki, ki veliko uporabljajo socialna omrežja imajo nižjo samozavest, kot tisti, ki manj časa porabijo za družbena omrežja.

Mladostniki vedno več časa preživljajo na mobilnih telefonih, ter so tako zmeraj bolj podvrženi vplivom socialnih omrežij. Večina mladostnikov uporablja socialna omrežja vsak dan za sporazumevanje s prijatelji, družino, partnerji ali zgolj za prejemanje informacij. Kljub pozitivnim vplivom, pa so mladi izpostavljeni tudi negativnim vplivom socialnih omrežij, ki so predvsem nedosegljivi življenjski standardi vplivnih oseb. Te osebe med mlade širijo napačne in nedosegljive ideologije o izgledu, vsakodnevnih rutinah, potovanjih, odnosih s sovrstniki in podobno. Na žalost, pa se neuresničljivi standardi aplicirajo na življenja mladih,

ki hitro spoznajo, da življenje ne poteka tako, kot ga predstavi delež privilegiranih ljudi. Kot ena izmed največjih posledic tega je zagotovo upad samozavesti pri mladih, kateremu pa sledi tudi nenehno primerjanje z drugimi.

H2: Ljudje z večjim strahom pred zamujenimi priložnostmi(FoMO) imajo nižjo samozavest.

Ljudem se velikokrat zdi, kot da zamujajo prijetne izkušnje, ki jih doživljajo ljudje okoli njih. Zato doživljajo strah pred zamujanjem, ali drugace imenovan sindrom FoMO. Posledično ljudje veliko časa posvetijo stvarim, ki bi jih lahko počeli in tistim katerih še niso. Slednje pa lahko vodi v primerjanje svojega življenja z življenjem drugih, kar jim posledično zniža samozavest.

H3: Dekleta imajo nižjo samozavest kot fantje.

Ženske so že v zgodovini imele veliko manj pravic kot moški, hkrati pa so bile omejene na različnih področjih in pod vplivom konzervativne in zatirajoče družbe. Posledice teh dogodkov se v družbi kažejo še danes. Ženske bodo zato prej podlegle mnenju ostalih, kot moški. Posvečale bodo tudi zmeraj več pozornosti izgledu in temu, kako izpadejo pred javnostjo. Torej, da bodo ustrezale standardom družbe. V nasprotju z ženskami, moškim komentarji o njihovem izgledu ali obnašanju redko povzročijo preobremenjenost s svojo samopodobo. Posledica tega je to, da ženske veliko težje pridobijo in tudi vzdržujejo samozavest kot moški.

## 4 METODOLOGIJA

### 4.1 Udeleženci

Raziskave so se udeležili dijaki iz srednje šole, izvedena pa je bila v šolskem letu 2022/2023. Vzorec je zajemal 253 udeležencev (70,4 % deklet, 26,9% fantov ter 2,8% dijakov, ki se je opredelilo kot drugo). Za lažjo analizo podatkov sem "drugo" izločila, ker nisem vedela kam bi spadali ter, ker predstavljajo zgolj 2,8% oz 6 od vseh udeležencev raziskave. Od tega je bilo 185 dijakov starih 14-17 let in 68 dijakov 18-20 let. Število udeležencev z višjo stopnjo samozavesti je bilo 89, število udeležencev z nižjim učnim uspehom pa 157. K višji oz. pozitivni samozavesti sem štela udeležence, ki so imeli število točk na lestvici samospoštovanja vsaj 70 točk od 95-tih. Udeležence z manj kot 70 točkami pa sem upoštevala kot ljudi z nizko stopnjo samozavesti.

### 4.2 Pripomočki

Uporabila sem prilagojeno lestvico samospoštovanja, ki je priložena v Prilogi 1. Vprašanja sem prilagodila glede na to, katera se navezujejo na samozavest. Originalna lestvica iz knjige "Psihodiagnostika osebnosti 2" (Lamovec, 1994) je bila skrajšana. Udeleženci so bili najprej povprašani o spolu in letniku, ki ga obiskujejo. Nato so imeli podane trditve, navezujoč na samozavest, ki so jih ocenjevali na petstopenjski lestvici in izbrali en sam odgovor. Na podlagi teh sem kasneje napravila korelacijsko raziskavo.

Dijakom sem zastavila vprašanja kot so: v družbi vrstnikov se počutim enakovrednega/no, zdi se mi, da sem dovolj inteligenten/na, zaupam v svoje seksualne sposobnosti itd.

Vprašalnik, s katerim sem ugotavljala stopnjo samozavesti, je zajemal 19 različnih vprašanj, povezanih s samozavestjo, kjer so udeleženci izbirali vrednosti na petstopenjski lestvici.

1 je pomenilo, da trditev za njih nikakor ne drži, 5 pa, da trditev za njih popolnoma drži. Visoko število točk pomeni pozitivno samozavest. Tukaj je lahko posameznik skupno dosegel največ 95 točk.

Za ugotavljanje povezave strahu pred zamujanjem in stopnjo samozavesti sem uporabila

petstopenjsko FoMO lestvico, sestavljeno iz 10 vprašanj, kot sta npr. : postanem tesnoben, kadar ne vem kaj počnejo moji prijatelji in bojim se, da imajo moji prijatelji več dragocenih izkušenj kot jaz. Ponovno so izbirali vrednosti na lestvici od 1 do 5, pri čemer je 1 pomenilo da se s trditvijo nikakor ne strinjajo oziroma za njih sploh ne drži, 5 pa da se popolnoma strinjajo oziroma, da za njih v celoti drži. Višje kot ima posameznik število točk, večji je njegov strah pred zamujanjem dogodkov ali stvari v socialnem okolju.

Pri proučevanju vpliva socialnih omrežij na stopnjo samozavesti mladostnika sem uporabila sedemstopenjsko lestvico SNAS(Social networking addiction scale), sestavljeno iz 21 trditev. Število 7 je pomenilo popolnoma se strinjam, 1 pa nikakor se ne strinjam s trditvijo. Število točk je lahko bilo med 21 in 147. Vse kar je nad 84 točk predstavlja odvisnost od socialnih omrežij.

Pri FoMo lestvici in SNAS lestvici sem odgovore prevajala iz angleščine, saj lestvici nista bili na voljo v slovenski različici.

### **4.3 Postopek**

Za raziskovanje sem uporabila spletni vprašalnik, poslan vsem dijakom moje srednje šole po elektronski pošti. Vprašalnik je bil narejen v aplikaciji Google forms in poslan po šolski e-pošti vsem dijakom. Sodelujoči so vprašalnik reševali doma preko računalnika ali katerekoli druge elektronske naprave. Odgovore na vprašalnik so podajali v mesecu januarju. Prosila sem jih naj si vzamejo par minut za reševanje vprašalnika.

### **2.4 ANALIZA**

Za analizo rezultatov svoje raziskovalne naloge sem izvozila podatke iz aplikacije Google forms v računalniški program Excel. V računalniškem programu sem najprej določila število enot (N) vzorca, prav tako sem določila N glede na spol. Glede na postavljene hipoteze sem za točno določene parametre izračunala aritmetične sredine numeričnih spremenljivk. Za vsako aritmetično sredino sem izračunala tudi standardni odklon, ki nam pove, kolikšna so odstopanja posameznih rezultatov od aritmetične sredine. Korelacijsko analizo med nivojem odvisnosti od socialnih omrežij in stopnjo samozavesti sem izvedla tako, da sem seštela vse možne točke odgovorov pri posamičnem vprašalniku in jih med seboj primerjala. Statistične

podatke sem predstavila tabelarno in grafično s pomočjo računalniškega programa Excel. Stolpični diagram sem uporabila za prikazovanje stopnje samozavesti pri obema spoloma.



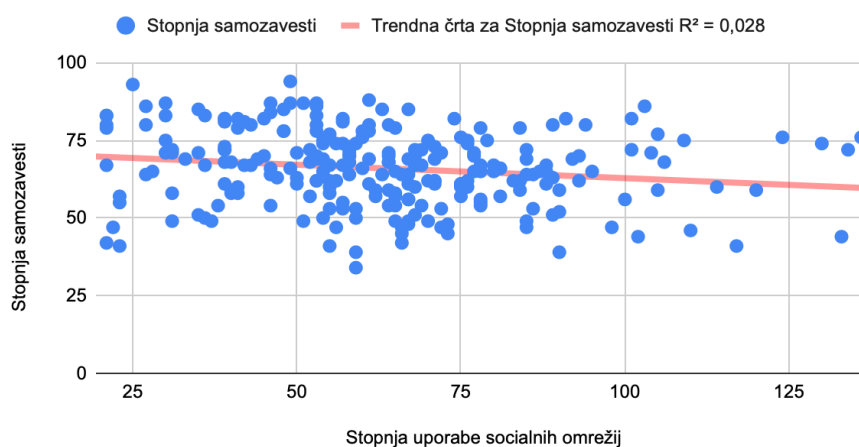
## 5 REZULTATI IN ANALIZA

### 5.1 Preverjanje 1. hipoteze

H1: Mladostniki, ki so odvisni od socialnih omrežij imajo nižjo samozavest, kot tisti, ki niso.

Za preverjanje prve hipoteze sem ugotavljala povezavo med stopnjo samozavesti in uporabo socialnih omrežij oziroma odvisnostjo od prav teh. Na x-osi gredo vrednosti vse do 147, kar je bilo največje možno število točk na lestvici odvisnosti od socialnih omrežij. Pri tem je vsako skupno število točk, ki je preseglo število 84, že bilo označeno kot odvisnost.

Kot je razvidno z grafa so podatki razpršeni, korelacijski koeficient pa znaša  $-0,167$ ; kar pomeni šibko oz. majhno korelacijo med spremenljivkama. Rdeča črta prikazuje trendno črto, ki dokazuje da je korelacija negativna. Trendna črta je funkcija, ki prikazuje trend zaporedja točk. Gre za funkcijo izbranega tipa, ki se točkam najboljše prilega.



Slika 1: Povezanost stopnje odvisnosti od socialnih omrežij in stopnjo samozavesti.

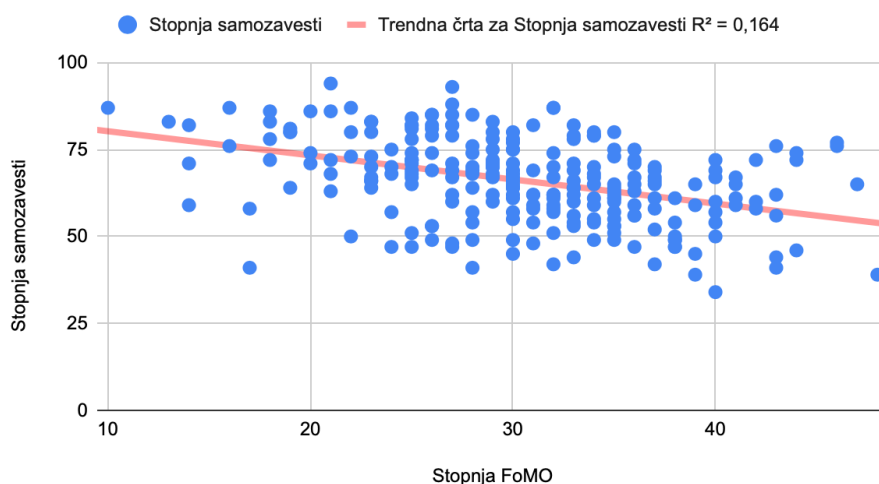
Tabela 1:

	Visoka stopnja samozavesti	Nizka stopnja samozavesti
Visoka odvisnost od socialnih omrežij	14	28
Nizka odvisnost od socialnih omrežij	75	129

## 5.2 Preverjanje 2. hipoteze

H2: Ljudje z večjim strahom pred zamujanjem (FoMO) imajo nižjo samozavest.

Za preverjanje druge hipoteze sem ugotavljala medsebojno odvisnost med stopnjo samozavesti glede na Lestvico samospoštovanja in stopnjo strahu pred zamujanjem glede na FoMO lestvico. Uporabila sem rezultate obeh lestvic, ter na podlagi tega naredila korelacijsko raziskavo. Na prikazanem grafu je na x-osi 50 števil, saj je bilo toliko možnih točk na FoMO lestvici, na y-osi pa 95, saj so lahko toliko točk udeleženci dosegli pri lestvici samospoštovanja. Rdeča črta prikazuje trendno črto, ki dokazuje da je korelacija negativna. Rezultati so dokaj strnjeni in le delno razpršeni, korelacijski koeficient pa je  $-0,405$ ; kar pomeni nizko povezanost med obema spremenljivkama.



Slika 2: Stopnja samozavesti v povezavi s stopnjo strahu pred zamujanjem.

### 5.3 Preverjanje 3. hipoteze

H3: Dekleta imajo nižjo samozavest kot fantje.

Za preverjanje tretje hipoteze sem uporabila podatke o spolu in rezultate o stopnji samozavesti, ki sem jih pridobila na podlagi Lestvice samospoštovanja. Podatke o stopnji samozavesti sem razdelila v skupini višja in nižja stopnja, pri čemer je višja stopnja nad 70 točk, nižja pa do 70 točk.

Podatke o skupni stopnji samozavesti sem vrednotila glede na spol, tako da sem izračunala aritmetično sredino vrednosti stopnje samozavesti za oba spola. Primerjala sem aritmetično sredino na lestvici samospoštovanja med ženskami in moškimi.

Iz grafov je razvidno, da znaša aritmetična sredina doseženih točk pri moških 69,36. Razlika med aritmetičnima sredinama točk pri obeh spolih znaša 4,6 točke, kar pomeni da je aritmetična sredina doseženih točk pri ženskah, 64,76.

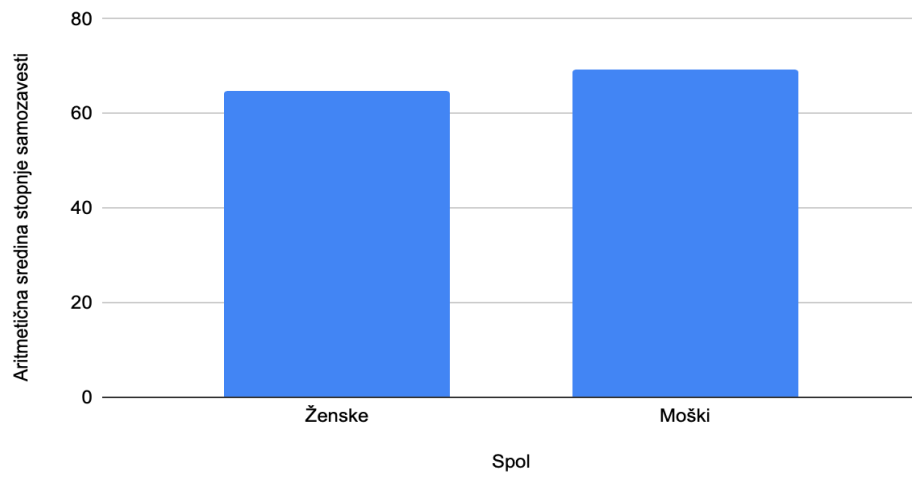
Iz tabele je razvidno, da je standardni odklon za vsako skupino skoraj enak, kar pomeni, da so odstopanja posameznih rezultatov od posamezne aritmetične sredine skoraj enaka.

*Tabela 2: Prikaz aritmetične sredine in standardne deviacije samozavesti glede na spol.*

<b>Spol</b>	<b>M<sup>1</sup></b>	<b>SD</b>	<b>N</b>
Moški	69,36	11,56	68
Ženski	64,76.	12,00	178

---

<sup>1</sup> M = aritmetična sredina rezultatov samozavesti vseh udeležencev v posamezni skupini spola, SD = standardni odklon samozavesti v posamezni skupini spola, N = število dijakov v posamezni skupini spola.



*Slika 3: Aritmetična sredina stopnje samozavesti pri obeh spolih.*

## 6 INTERPRETACIJA

### Interpretacija 1. hipoteze

H1: Mladostniki, ki so odvisni od socialnih omrežij imajo nižjo samozavest, kot tisti, ki niso.

Moji rezultati so pokazali, da anketiranci z višjo stopnjo uporabe socialnih omrežij nakazujejo nekoliko nižjo stopnjo samozavesti, zato lahko mojo hipotezo tudi potrdim. Kljub temu pa je pomembno omeniti, da gre za precej šibko korelacijo med danima s spremenljivkama.

Do podobnih rezultatov so prišli tudi raziskovalci raziskovalci univerze v Pakistanu, ki so anketirali in intervjuvali 150 študentov uporabnikov socialnih omrežij, kot je Facebook. Dokazali so, da med samozavestjo in družbenimi mediji obstaja močna povezava, in sicer negativna korelacija. Rezultati so pokazali, da se je ob vsaki uri dnevno preživeti na socialnem omrežju, samozavest posameznikov zmanjšala za več kot 5% (Jan, Soomro & Ahmad, 2017). Tudi druge raziskave kažejo na negativno korelacijo med izbranimi spremenljivkama. Hawi in Samaha sta uporabili vprašalnik o zasvojenosti z družbenimi omrežji (SMAQ) in Rosenbergovo lestvico samospoštovanja, in prišli do rezultatov, da se ne odvisno od kulture in spola pojavlja negativno razmerje med zasvojenostjo z družbenimi mediji in samozavestjo posameznikov (Hawi in Samaha, 2016).

### Interpretacija 2. hipoteze

H2: Ljudje z večjim strahom pred zamujanjem (FoMO) imajo nižjo samozavest.

Rezultati o primerjavi strahu pred zamujanjem (FoMO) in stopnjo samozavesti so pokazali, da gre za negativno, a dokaj nizko povezanost med obema spremenljivkama. Podatki so le delno razpršeni, zato lahko hipotezo kljub nizki korelaciji potrdim.

O primerjavi strahu pred zamujanjem in stopnjo samozavesti ni veliko raziskav, a so kljub temu mnogi prišli do podobnih zaključkov. Nekatere prejšnje raziskave na primer dokazujejo negativno korelacijo med FoMO in samopodobo v uspehu. Po Ho et al. (1998) je bil strah pred zamujanjem povezan z manjšim zadovoljstvom z lastnimi ocenami, ne glede na njihove

dejanske ocene, kjer lahko sklepamo o njihovi splošno nižji samopodobi. Podobno, so raziskovalci iz 2022 prav tako prišli našli negativno korelacijo med FoMO in samopodobo prebivalcev Singapurja (Wee et al., 2022).

### **Interpretacija 3. hipoteze**

H3: Dekleta imajo nižjo samozavest kot fantje.

Iz rezultatov sem ugotovila, da je razlika med obravnavanima aritmetičnima sredinama stopnje samozavesti med posameznima spoloma srednje velika. Razlika med aritmetičnima sredinama je 4,6 točke. Glede na rezultate lahko zaključim, da tretjo hipotezo "Dekleta imajo nižjo samozavest kot fantje" potrdim.

Moji rezultati se ujemajo z raziskavo izvedeno leta 2010, kjer so na podlagi 8 različnih področjih primerjali samopodobo najstniških deklic in dečkov. Pri tem so ugotovili, da dečki dosegajo nekoliko višjo raven splošne samopodobe kot dekleta (Quatman in Watson, 2010). Prav tako je so do podobnih rezultatov prišli raziskovalci kanadskih srednjih šol, ki so z uporabo Rosenbergove lestvice samospoštovanja, analizirali mladostnike in primerjali njihovo samopodobo po različnih starostnih skupinah. Ugotovili so, da je v vsaki starostni skupini samopodoba žensk bila bistveno nižja kot pri moških (Bagley, Bolitho in Bertrand, 1997).

Pri tem bi izpostavila, da je bilo v mojem vzorcu, kar 70,4 % dijakov ženskega spola. Do takšnega rezultata med velikostjo obeh skupin je najverjetneje prišlo, ker so bili v raziskavo vključeni samo dijaki iz šole, kjer prevladujejo dekleta.

Prihodnje raziskave bi se morale osredotočiti na študije z nadzorovanjem socialno-demografskih spremenljivk, kot so izobrazba, starost, družinska struktura, socialno-ekonomski status, zakonski stan in status zaposlitve, da bi se bolj celovito ugotovile razlike med spoloma pri samospoštovanju.

## **7 SKLEPI**

### **7.1 Povzetek naloge**

Spletna socialna omrežja predstavljajo prostor, kjer mladostniki porabijo vedno več časa in jim predstavlja neko vrsto zadovoljitve. Ker so tako velik del njihovega življenja, imajo seveda na njih tudi zelo velik vpliv. Videz in sprejemanje, ki ga prejemajo od prijateljev in družine, jim v mladostništvu veliko pomeni, zato tudi velikokrat pride do nizke stopnje samozavesti in primerjanja s standardi lepote, ki jih vidijo na socialnih omrežjih, kot sta na primer Instagram in Tiktok. Preko njih velikokrat vidijo kaj njihovi vrstniki počnejo ali imajo. Zaradi tega imajo nekateri FoMO oziroma strah pred zamujanjem dogodkov, informacij, izkušenj ipd. Večji kot je ta strah, nižja bo posameznikova samozavest.

Iz rezultatov raziskave sem ugotovila, da imajo moški višjo stopnjo samozavesti kot ženske.. S pomočjo rezultatov, ki sem jih dobila v svoji raziskavi sem ugotovila, da med uporabo socialnih omrežij in stopnjo samozavesti obstaja obratno sorazmerna povezava, saj so dijaki z višjo stopnjo odvisnosti od socialnih omrežij manj samozavestni v primerjavi s tistimi, ki manj uporabljajo socialna omrežja. Ugotovitve sem podkrepila tudi z raziskavami mnogih znanstvenikov.

### **7.2 Kritika naloge**

V moji raziskavi je sodelovalo 253 dijakov izbrane, ki glede na starost in spol dokaj enovito zastopajo prav to populacijo. Glede na celotno srednješolsko populacijo pa je moj vzorec nereprezentativen, ozek in heterogen, zaradi česar ne morem vseh sklepov posplošiti na celotno populacijo dijakov. Če bi v raziskavi sodelovali tudi dijaki iz drugih šolskih okrožij, bi vzorec prikazoval populacijo bolj verodostojno. Rezultati bi bili glede na starost in spol bolj razpršeni. Izpostavila bi, da je v mojem vzorcu kar 70,4 % žensk, kar sovpada z dejstvom da izbrano gimnazijo obiskuje dosti več deklet kot fantov. To je razlog, da je prišlo do neenakomerne razporeditve pri spolu. Če bi zajela bolj raznovrsten vzorec srednješolcev, bi se delež dijakov glede na spol najverjetneje bolj uravnovesil, zaradi česar bi bili dobljeni rezultati bolj reprezentativni. Seveda je potrebno upoštevati, da je bil vprašalnik izpeljan med



dijaki izbrane gimnazije v šolskem letu 2022/23.

## 8 DRUŽBENA ODGOVORNOST

Izvedena raziskava, ki je pred vami, z naslovom “ ima dobro iztočnico za nadaljne raziskave, saj ima zaradi široke tematike še veliko odprtih vprašanj. Tako bi lahko o problematiki samozavesti raziskovali še veliko več, denimo povezavo med stopnjo samozavesti in kakovostjo medosebnih odnosov med mladostniki. Raziskovali bi lahko tudi samozavest v primerjavi s vplivom družine na posameznika. Lahko bi tudi raziskovali narcisizem v primerjavi z izbiro poklica, na primer če bolj samozavestni posamezniki izberejo socialno bolj zaželene poklice oziroma karijerne poti. Spletna socialna omrežja razširjajo dostop do informacij, hkrati pa omejujejo pomen pristne bližine oziroma povezave. Številni mladostniki tekmujejo v številu stikov oziroma prijateljev na svojih seznamih in za to, da bi koga sprejeli kot svojega prijatelja, pogostokrat nimajo nobenih izrazitih meril. Ohranjanje stika z velikim številom ljudi in vzdrževanje odnosov vedno bolj postaja rutina številnih mladostnikov. Velika večina teh se želi na socialnih omrežjih predstaviti kar se da najbolje in najlepše širši javnosti, ob tem pa išče lepotne standarde s katerimi se primerja in išče pomanjkljivosti. Če bi se zavedali povezave med uporabo socialnih omrežij in stopnjo samozavesti, bi lahko njihovo rabo omejili, kar bi prav tako prispevalo k bolj pristnim medosebnim odnosom mladih, ki so za osebni in strokovni razvoj mladih ključnega pomena.

## 9 VIRI

Bagley, C., Bolitho, F., & Bertrand, L. (1997). Norms and Construct Validity of the Rosenberg Self-Esteem Scale in Canadian High School Populations: Implications for Counselling. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 31(1). Retrieved from <https://cjc-rcc.ucalgary.ca/article/view/58570/44060>

Barry, C. in Wong, M. (2020). *Fear of missing out (FoMO): A generational phenomenon or an individual difference?* Dostopno na: <https://s3.wp.wsu.edu/uploads/sites/1012/2021/06/Barry-Wong-2020.pdf>

Diah Palupi, N., Meifilina, A., & Nofa Harumike, Y. D. (2020). The effect of using Tiktok applications on self-confidence levels: (Study on Communication Science Students of Balitar Islamic University, Class of 2016-2020). *Journal of Students Academic Research*, 5(2), 66-74. Pridobljeno iz: <https://doi.org/10.35457/josar.v5i2.1151>

Frlan, D. (2012). *Spletna socialna omrežja kot vir socialne opore*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.

Greenacre, L. & Tung, Ngo & Chapman, Tom. (2014). *Self confidence, and the ability to influence*. *Academy of Marketing Studies Journal*. 169-180. Dostopno na: [https://www.researchgate.net/publication/286318041\\_Self\\_confidence\\_and\\_the\\_ability\\_to\\_influence](https://www.researchgate.net/publication/286318041_Self_confidence_and_the_ability_to_influence)

Hawi, N. S., & Samaha, M. (2016). The Relations among Social Media Addiction, Self-Esteem, and Life Satisfaction in University Students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576–586. <https://doi.org/10.1177/0894439316660340>

Ho, J. T. S., Ang, C. E., Loh, J., & Ng, I. (1998). A preliminary study of kiasu behaviour - is it unique to Singapore? *Journal of Managerial Psychology*, 13(5/6), 359–370. <https://doi.org/10.1108/02683949810220015>

Jan, M., Soomro, S. A., & Ahmad, N. (2017). Impact of Social Media on Self-Esteem. *European Scientific Journal, ESJ*, 13(23), 329. <https://doi.org/10.19044/esj.2017.v13n23p329>

Lamovec, T. (1994). *Psihodiagnostika osebnosti 2*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo in Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Lenič, P. (2015). *Samozavest kot faktor uspeha managerk v slovenskem poslovnem okolju*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Ekonomska fakulteta.

Lončar, M. (2016). *Samozavest in samopodoba v ritmični gimnastiki*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Petkovič, B. (2010). *Spletna socialna omrežja: Tudi na Facebooku je Slovenija zaprta vase*. Pridobljeno 4.2.2023 s spletne strani: <https://www.dnevnik.si/1042390406>

Quatman, T., & Watson, C. M. (2001). Gender Differences in Adolescent Self-Esteem: An Exploration of Domains. *The Journal of Genetic Psychology*, 162(1), 93–117. <https://doi.org/10.1080/00221320109597883>

Wee, S. X. R., Cheng, C., Choi, H., & Goh, C. (2022). Toxic effect of fear of losing out on self-esteem: A moderated mediation model of conformity and need for cognitive closure in Singapore. *Asian Journal of Social Psychology*, 25(4). <https://doi.org/10.1111/ajsp.12534>

Zaidi, U. (2006). *Gender Differences in Self-esteem*. Pakistan, Journal of Psychology. Dostopno na: [https://www.researchgate.net/publication/271204626\\_Gender\\_Differences\\_in\\_Self-esteem](https://www.researchgate.net/publication/271204626_Gender_Differences_in_Self-esteem)

Žežlina, Z. (2020). *Strah pred zamujanjem socialnih izkušenj pri mladih na prehodu v odraslost*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

[https://www.researchgate.net/publication/301620986\\_The\\_Fear\\_of\\_Missing\\_out\\_Scale\\_Valid\\_ation\\_of\\_the\\_Arabic\\_Version\\_and\\_Correlation\\_with\\_Social\\_Media\\_Addiction](https://www.researchgate.net/publication/301620986_The_Fear_of_Missing_out_Scale_Valid_ation_of_the_Arabic_Version_and_Correlation_with_Social_Media_Addiction)

## **10 PRILOGE**

Vprašalnik: Samozavest

**Q1 - Spol:**

Ženski

Moški

Drugo

**Q2 - Starost**

**Q4 - Ocenite, kako se strinjate z naslednjimi trditvami ( 1 – se ne strinjam, ..., 5 – popolnoma se strinjam)**