



Šolski center Srečka Kosovela Sežana
GIMNAZIJA IN EKONOMSKA ŠOLA

Raziskovalna naloga
**ALI IN KAKO DRŽA (NE)MOČI VPLIVA
NA POSAMEZNIKA**

Avtorica: Asta Gerjevič Debevec

Mentorica: mag. Alenka Kompare, univ. dipl. psih.

Sežana, april 2020

Vsebina

Kazalo vsebine	3
POVZETEK	5
SUMMARY	6
1. PROBLEM NALOGE.....	7
2. TEORETIČNI UVOD.....	8
2.1 Besedna in nebesedna komunikacija.....	8
2.2 Sestavne komponente nebesedne komunikacije.....	9
2.3 Govorica telesa	11
2.3.1 Obrazni izrazi in pogled	11
2.3.2 Gestika	13
2.3.3 Drža telesa	14
2.3.4 Proksemika: telesni prostor in bližina	15
2.3.5 Dotik	15
2.3.6 Razlike med spoloma v govorici telesa	16
2.4 Govorica telesa in moč	16
2.4.1 Drže moči in drže nemoči.....	17
2.4.2 Raziskave drž moči in nemoči.....	18
2.4.3 Razlike in podobnosti med spoloma v izražanju moči in nemoči	20
2.4.4 Odprta vprašanja glede vpliva drž moči na doživljanje in vedenje	20
2.5 Model velikih pet	22
2.5.1 Ekstravertnost	23
2.5.2 Nevroticizem	24
2.5.3 Povezanost osebnostnih lastnosti in nebesedne komunikacije	24
3. CILJI IN HIPOTEZE	26
3.1 Cilji	26
3.2 Hipoteze.....	27
4. METODA.....	29
4.1 Vzorec.....	29
4.2 Pripomočki.....	30
4.3 Postopek izvedbe raziskave	32
4.4. Postopek statistične obdelave podatkov	33
5. REZULTATI IN INTERPRETACIJA.....	34
5.1 Rezultati in interpretacija 1. hipoteze	34
5.2 Rezultati in interpretacija 2. in 3. hipoteze	35

5.3 Rezultati in interpretacija 4. hipoteze	38
5.4 Rezultati in interpretacija 5. hipoteze	40
5.5 Rezultati in interpretacija 6. hipoteze	42
5.6 Rezultati in interpretacija 7. hipoteze	43
6. SKLEP.....	45
6.1 Ugotovitve raziskave	45
6.2 Presoja raziskave in predlogi za nadaljnje raziskovanje.....	46
LITERATURA IN VIRI	49
PRILOGA 1.....	51
Vprašalnik 1 in 2: drže moči in drže nemoči.....	51
PRILOGA 2.....	60
Točkovnik vprašalnika velikih pet faktorjev osebnosti.....	60
Miselni problemi: pravilne rešitve nalog.....	60
PRILOGA 3.....	61

POVZETEK

Namen raziskovalne naloge je bil odkriti vpliv drž moči in nemoči na samoocene počutja (sproščenosti, samozavesti, optimizma in moči/dominantnosti) ter njihovo povezanost s spolom in osebnostno (dimenzijama ekstravertnosti in nevroticizma). Želela sem tudi raziskati, ali drže moči/nemoči vplivajo na uspešnost reševanja miselnih problemov, prepričanost v pravilnosti odgovorov in oceno težavnosti nalog.

Raziskavo sem izvedla na ŠC Srečka Kosovela Sežana v dveh oddelkih 1. letnika gimnazije. V eksperimentu je sodelovalo 49 dijakov in dijakinj: 26 iz oddelka a in 23 iz oddelka b.

Postavila sem sedem hipotez: 1. Zavzemanje vsiljene drže moči/nemoči vpliva na samooceno počutja. 2. Med dijakinjami in dijaki so razlike v vplivu vsiljene drže moči na samooceno počutja. 3. Med dijakinjami in dijaki so razlike v vplivu vsiljene drže nemoči na samooceno počutja. 4. Med dijak z visokim in nizkim nevroticizmom so razlike v vplivu vsiljene drže moči/nemoči na samooceno počutja. 5. Med dijak z visoko in nizko ekstravertnostjo so razlike v vplivu vsiljene drže moči/nemoči na samooceno počutja. 6. Zavzemanje vsiljene drže vpliva na reševanje miselnih problemov. Dijaki z vsiljeno drž moči bodo pravilno rešili več miselnih problemov. 7. Zavzemanje vsiljene drže vpliva na prepričanost o pravilnosti rešitev miselnih problemov in na oceno njihove težavnosti. Dijaki z vsiljeno držo moči bodo a) bolj prepričani v pravilnost svojih odgovorov in b) miselne probleme bodo ocenili kot manj težavne/zahtevne.

Ovrgla sem vse hipoteze razen podhipotezi o moči/dominantnosti, ki se nanašata na hipotezi 2 in 5. Ti hipotezi nakazujeta povezavo med držo moči in višjo samooceno moči/dominantnosti v povezavi s spolom posameznika in z njegovo ekstravertnostjo. Rezultati so prav tako pokazali, da vsiljene drže ne vplivajo na oceno težavnosti miselnih nalog, na prepričanost v pravilnost odgovora in niti ne na uspešnost reševanja nalog.

Ključne besede: drže moči in drže nemoči, vpliv drž moči, dominantnost, samozavest, optimizem, ekstravertnost, nevroticizem, reševanje miselnih problemov

SUMMARY

The purpose of the research was to discover the impact of high and low power poses on the self-evaluations of students' psychological state (calmness, self-confidence, optimism and dominance/power) and their connection to gender and the two personality dimensions- extraversion and neuroticism. I also wanted to test whether the power poses influence the successfulness in problem solving, the belief in the correctness of the answers and the subjective evaluation of the difficulty of the previously mentioned exercises.

I conducted the research at ŠC Srečka Kosovela Sežana in two first-year classes of grammar school. The experiment included 49 participants: 26 from class a and 23 from class b.

I set seven hypotheses: 1. Holding high power poses or low power poses will influence the self-evaluation of one's psychological state. 2. Male and female participants differ in the impact of high power poses on the self-evaluation of their psychological state. 3. Male and female participants differ in the impact of low power poses on the self-evaluation of their psychological state. 4. Between participants with high and low neuroticism level differences occur in the impact of high or low power poses on the self-evaluation of their psychological state. 5. Between participants with high and low extraversion level differences occur in the impact of high or low power poses on the self-evaluation of their psychological state. 6. Holding either high or low power poses influences one's problem solving. Students holding a high power pose are likely to solve more problems. 7. Holding either high or low power poses affects the students' belief that their answer is correct. Students holding the high power pose will a) be more secure about their answers and b) evaluate the problems as easier/less demanding.

I rejected all the hypotheses but the two subhypotheses concerning the felt power/dominance in the hypotheses 2 and 5, pointing to a connection between high power posing and higher self-evaluation of power/dominance depending on gender and extraversion. The poses, however, do not affect the evaluation of the difficulty of the problems, the confidence in one's answers and the efficiency of problem-solving.

Keywords: high and low power poses, the impact of power-posing, dominance, self-esteem, optimism, extraversion, neuroticism, problem-solving

1. PROBLEM NALOGE

Odmevni Ted-govor, v katerem je A. Cuddy (2012) predstavila ugotovitve raziskav, ki jih je izvajala s sodelavci, o vplivu drž moči (angl. power poses) na doživljanje, vedenje in nekatere telesne odzive, in ki so kasneje postale predmet številčnih razprav, polemik in kritik, je s pomočjo socialnih omrežji obšel svet. Ugotovitve teh raziskav (Carney, Cuddy in Yap, 2010; Cuddy, Wilmuth in Carney, 2012; Cuddy, 2016) so se zdele revolucionarne. Ideja o tem, da lahko človek z le 2-minutno držo spremeni doživljanje in biološke procese v telesu, je postala zelo popularna pri športnikih, študentih, poslovnežih in praktično pri vseh, ki so videli njen Ted-govor ali pa prebrali njeno knjigo Prisotnost: kako se z najdrznejšim jazom lotimo največjih izzivov (Cuddy, 2016) (angl. Presence: Bringing Your Boldest Self to Your Biggest Challenges).

V raziskavah so socialni psihologi ugotavljali vpliv telesne drže moči na doživljanje moči in dominantnosti, povišanje samozavesti in optimizma, višje pragove za doživljanje bolečine in zmanjšan strah. Na telesni ravni so ugotovili povišane količine testosterona in zmanjšane količine kortizola – dveh hormonov, ki sta povezana tako z dominantnim vedenjem kot s stresom (v stresnih situacijah telo izloča več kortizola). Te ugotovitve seveda za marsikoga lahko pomenijo pomembno spremembo v življenju, doseganje ciljev in dosežkov ter vsesplošen uspeh na vrsto področjih.

Objava rezultatov raziskav A. Cuddy, D. Carney in sodelavcev (Carney idr., 2010; Cuddy idr. 2012) je spodbudila številne znanstvenike k raziskovanju in preverjanju t. i. učinka drž moči (angl. power posing effect). Nekatere raziskave so učinek drž moči potrdile (glej Carney, Cuddy in Yap, 2015), pri drugih pa pomembnega učnika drž moči na doživljanje, fiziološke procese in vedenje ljudi večinoma niso potrdili (prim. Jones, Cesario idr., 2017). Vprašanje, ali in kako drže moči vplivajo na človeka, do neke mere še vedno ostaja odprto.

Odločila sem se, da tudi sama izvedem eksperiment o vpliv drž na posameznikovo doživljanje, saj me zelo zanima tako vsebina raziskovanja (vpliv telesne drže) kot uporabnost ugotovitev v vsakdanjem življenju. Spraševala sem se, ali so razlike v tem, kako drže moči/nemoči vplivajo na moške in ženske, in želela sem osvetliti povezavo med osebnostnimi dimenzijam, kot so ekstravertnost in nevroticizem, in vplivom drž moči in nemoči na posameznika. Menila sem, da sta spol in osebnostne dimenzije pomembna dejavnika, ki sodoločata vpliv telesnih drž na doživljanje samozavesti, optimizma in moči/dominantnosti.

2. TEORETIČNI UVOD

2.1 Besedna in nebesedna komunikacija

V SSKJ je beseda »komunicirati« opredeljena kot »*izmenjevati, posredovati misli, informacije, sporazumevati se*«. Komunikacija je proces, v katerem vsi udeleženci pošiljajo, prejemajo in interpretirajo sporočila. Je vedno dvosmeren proces, zato o komuniciranju govorimo tedaj, ko med nami in našimi partnerji teče kontinuiran tok sporočil, ko se medsebojno sporazumevamo (po Ule, 2005).

Razlikujemo besedno in nebesedno komunikacijo. Jezikovna ali besedna komunikacija je sporazumevanje s pomočjo jezika, ustno oz. govorno ali pisno, prek pisave kot grafičnega zapisa. Nebesedna ali neverbalna komunikacija pa je sporazumevanje, ki ne vključuje besed oziroma simbolov, ki bi te besede nadomeščali (Vec, 2005).

Ločevati besedno sporazumevanje od nebesednega v vsakdanjem življenju skoraj ni mogoče. V vsaki besedi, ki jo izgovorimo so namreč tudi nebesedna sporočila, elementi, kot npr. hitrost, s katero izgovorimo besedo, poudarek, ritem, glasnost. Obe obliki komuniciranja, besedno in nebesedno, se torej medsebojno dopolnjujeta in delujeta sočasno.

V povezavi z besedno komunikacijo se neverbalna komunikacija (Mandić, 1998) deli na paralingvistično, ta se pojavi skupaj z besedami in nam omogoča, da iz besedne ekspresije izločimo več novih informacij na podlagi poudarkov, premorov in intonacije povedi ali posameznih besed; ekstralingvistično, ta se nahaja izven govornega, vendar nam omogoča razumevanje govorjenega; metalingvistično, ta je nad besedo, sporočilo na eni ravni z metalingvistično komunikacijo razumemo povedano na višji stopnji.

Vendar pa neverbalne komunikacije ne smemo razumeti le v povezavi z besedno komunikacijo, saj je od nje lahko neodvisna, z njo lahko izražamo vse, o čemer se ljudje pogovarjamo, zato neverbalno komunikacijo lahko poimenujemo kot univerzalno obliko človeškega govora (Mandić, 1998).

V svoji raziskavi tudi Trenholm in Jensen (v Ule, 2005) navajata pomen neverbalne komunikacije:

- V primerjavi z verbalnimi, doživljamo neverbalna sporočila kot bolj verodostojna in jim tako bolj zaupamo.

- Neverbalna sporočila so starejša od verbalne komunikacije v razvoju človeka kot vrste (filogenetsko) in tudi v razvoju posameznika (ontogenetsko). Neverbalna sporočila so prva oblika komuniciranja v našem evolucijskem razvoju. V komunikaciji z dojenčkom se povsem zanašamo na neverbalna sporočila.
- Neverbalna sporočila so čustveno močnejša od besednih, saj težko skrijemo svoje občutke, čustva in razpoloženja.
- Neverbalna sporočila imajo bolj univerzalen pomen, čeprav obstajajo tudi medkulturne razlike. Izrazi na obrazu sodijo med najbolj univerzalne signale.
- Simbolna neverbalna sporočila so tudi simbolnega pomena, so naučena in izražajo lokalne pomene, ki so lahko vezani na subkulture in različne skupine.
- Neverbalno sporočanje je kontinuiran in ciklični proces, geste in telesni gibi prehajajo drug v drugega brez začetka in konca.
- Verbalna komunikacija poteka le po enem kanalu, medtem ko neverbalna komunikacija hkrati uporablja več kanalov. Če je sporočilo poslano po več kanalih, je intenzivnejše.

Za razliko od besednega sporazumevanja je neverbalno sporazumevanje manj zavedno (Vec, 2005): verbalna sporočila oddajamo večinoma zavestno, premislamo, kaj bomo rekli (ali zapisali), mnoga neverbalna sporočila pa so spontana, nezavedna, ne moremo jih nadzirati. Iz nebesednega sporazumevanja lahko razberemo več informacij o odnosu med osebami, o njihovih čustvih, stališčih in namenih kot samo pri verbalni komunikaciji.

2.2 Sestavne komponente nebesedne komunikacije

Avtorji se med seboj precej razlikujejo glede tega, kako razdelijo oblike nebesednega sporočanja. Vec (v Kompare idr., 2011) povzema opredelitev Dumbleby-ja in Butrona, ki pravita, da je nebesedna komunikacija lahko:

1. paralingvistična (objezikovna): način izgovarjave, hitrost, ritem (kako kaj povemo), pa tudi razni zvoki, šumi in vzkliki, kot je smeh, kričanje, »oh«, »uh«, »hm« ipd.;
2. govorica telesa, ki zajema pet temeljnih elementov:
 - a) mimika (razni obrazni izrazi in pogledi),
 - b) gestika (gibi in kretnje rok, nog in glave),
 - c) drža telesa,
 - d) proksemika (telesni prostor in bližina)
 - e) dotik;

3. govornica videza: sporočila z oblačili, frizurami, nakitom, ličenjem ipd.

Mandić (1998, str. 54–62) pa razdeli neverbalno komunikacijo na več vidikov:

- Zvočni izraz oziroma vokalna ekspresija: sem vključujemo višino, jakost glasu, premore in vdihne med govorjenjem, skratka vse kar oblikuje glas.
- Izraz obraza oziroma facialna ekspresija: je področje, ki ga delimo na mikro in makro izraze. Makro izrazi so trajni in povzročajo spremembe na obrazu, kot so gube, mišične napetosti, krče ali mlahavost. Mikro izrazi pa so hitri in včasih skoraj neopazni, zato jih najbolj opazimo na fotografijah.
- Izraz kretenj: so gibi rok, ki sami po sebi nimajo vsebine, vendar jo lahko podpirajo. Pomembna skupina kretenj so dotiki lastnega telesa, saj naj bi prek njih potekal notranji dialog s samim sabo.
- Postularna ekspresija: obsega stanje, sedenje, čepenje, klečanje in ležanje. Za takšno vedenje je predvsem odgovorna kultura, v kateri posameznik živi.
- Proksemična ekspresija in proučevanje telesnih stikov: takšno izražanje se umešča med najprimitivnejše oblike neverbalne komunikacije. Vsebuje aktiven dotik, ki vsebuje raziskovalno dejavnost, in pasiven dotik, ki zbira informacije. Ta vidik obsega ljubkovanje, ljubljenje, dotikanje, objemanje, udarjanje, praskanje, ipd. umeščamo ga med najprimitivnejše oblike človekovega nebesednega vedenja. Ker je koža naše najmočnejše čutilo, predstavlja za nas najpomembnejši kanal za komunikacijo pri otrocih in tistih, ki so v kakršnikoli obliki nazadovanja.
- Vedenje v prostoru: gib se združuje in dopolnjuje z drugimi oblikami izpolnitve v prostoru. Pomeni bližino, usmerjenost, vedenje v prostoru in gibe v fizični bližini. Pomembno pa je tudi trajanje, pomen in spremembe vedenja. Ta vidik zaobjema osebni prostor posameznikov in se razlikuje glede na posameznikov spol, njegovo mentalno zdravje in bivanjske okoliščine. Na primer zaporniki "zahtevajo" več osebnega prostora.
- Ritem: avtomatično delovanje našega telesa je ritmično in teži k avtomatizaciji, vendar brez sporočila je sam ritem nerazumljiv in nesmiseln. Ritem je na primer zelo pomemben pri proučevanju hoje. Ritem in hitrost hoje sta pomembna združevalna in oblikovalna dejavnika osebnosti.
- Gib v prostoru: je makro enota nebesedne analize, gibi predstavljajo našo življenjsko filozofijo, identiteto, osnovno vrednoto, opredelitev, čustva in naš odnos do sveta. S pomočjo giba lahko razložimo vse že prej navedene vidike nebesedne komunikacije.

Najbolj ilustrativen primer tega vidika je balet ali pa pantomima, ker je zgodba tvorjena le na podlagi gibov.

- Obleka in drugi učinki zunanega izgleda: nadzorujemo jih mi sami, bolj ali manj zavestno. Naša odločitev pa ima velik vpliv na druge ljudi in na nas same. S pomočjo oblek lahko razberemo posameznikove interese, družben položaj, pripadnost posamezni skupini, itd.
- Skiciranje, risanje in slikanje: s proučevanjem simbolizma lahko prav vse dobi nekakšen pomen, tudi človekovo vedenje, saj človek ustvarja in nezavedno tudi interpretira simbole.

2.3 Govorica telesa

Govorica telesa je ena izmed prvin neverbalnega sporazumevanja in je za zunanjega opazovalca tudi najbolj očitna. Z njo na primer kažemo na čustva, ki jih trenutno doživljamo. Prestrašen posameznik oziroma tak, ki se počuti ogroženega, prekriža roke ali noge, lahko pa tudi oboje. Vihanje zgornje ustnice in širjenje nosnic sta znaka, ki ju uporabljajo vsi primati, pri ljudeh se ta izraz pojavi pri doživljanju jeze, razdraženosti ali pa pri telesni oziroma čustveni ogroženosti. Sklonjena brada lahko pomeni, glede na ostale gibe in kretnje, kritičnost ali pa sovraštvo. Pri interpretaciji čustev posameznika je zelo pomembno, da gledamo izraze ali gibe v nizu. Pristno zadovoljstvo oziroma srečo prepoznamo po nasmehu, ki pa se ne pojavi le pri ustih, temveč je v ta izraz vključen cel obraz. Mišice okoli ust se skrčijo, lica se dvignejo, koža okoli oči se naguba in guba med veko ter obrvjo se pomakne navzdol. Narejen in neiskren nasmeh vsebuje le dvig lic navzgor (Pease in Pease, 2008).

Govorici telesa Dimbleby in Burton (v Vec, 2005) pripisujeta pet temeljnih elementov: obrazni izrazi, gibi, drža telesa, telesni prostor, bližina ter dotik. Oglejmo si jih po vrsti.

2.3.1 Obrazni izrazi in pogled

Rot (v Vec, 2005) pravi, da je obraz najbolj izrazen del telesa, posledično tudi najzanesljivejši vir informacij o čustvih in stališčih osebe. Na obrazu imamo največ mišic, ki nam tako omogočajo oddajanja zelo subtilnih in hitrih sporočil. Nekateri izrazi lahko trajajo samo 0,2 sekunde, vendar je to dovolj, da ljudje pravilno določijo njegov pomen. Argyle (1983, prav tam) opredeli sedem temeljnih čustev, ki jih izražamo in prepoznamo iz izraza obraza. To so sreča, presenečenje, strah, žalost, jeza, gnus in zanimanje.

Eden izmed najbolj znanih raziskovalcev izražanja čustev, ameriški psiholog Ekman (v Kompare idr., 2011), se je spraševal, ali so obrazni izrazi čustev prirojeni in univerzalni ali ne.

S sodelavci je izvedel več medkulturnih raziskav. V eni od njih so proučevancem iz ZDA, Brazilije, Japonske, Bornea in Nove Gvineje pokazali fotografije obrazov belcev z mimiko, značilno za izražanje temeljnih čustev: sreče, žalosti, jeze, strahu, gnusa in presenečenja. Njihova naloga pa je bila, da izberejo fotografijo obraza, ki ustreza enemu od navedenih čustev. Skladnost proučevancev pri prepoznavanju čustev iz prvih treh dežel je bila velika (60–90 %), manj skladne pa so bile ocene proučevancev iz Bornea in Nove Gvineje, predvsem pri prepoznavanju gnusa (31 %), presenečenja (38 %) in strahu (46 %).

Pozneje sta Ekman in Friesen (1971, prav tam) preizkus nekoliko spremenila in eksperimentalno situacijo približala tipičnim življenjskim situacijam. Proučevancem so opisali situacijo, v kateri se je določeno čustvo pojavilo. Nato so jih prosili, naj izberejo fotografijo izraza čustva, ki ga povezujejo z opisano zgodbo. Pod temi pogoji se je skladnost njihovih ocen z ocenami ocenjevalcev iz ZDA precej povečala. Najbolj skladno so ocenjevali srečo (92 %), nato jezo (87 %), žalost (81 %), gnus (83 %), presenečenje (68 %) in strah (64 %).

Tudi L. Camras (v Pease in Pease, 2008) je proučevala odzive japonskih in ameriških dojenčkov tako, da je merila dejavnost njihovega obraza. Prišla je do podobnih ugotovitev, da so obrazni izrazi za temeljna čustva prirojeni.

Po vsem svetu velja, da se ljudje smehljajo, če so srečni, in namrščijo čelo ter mrko gledajo, če so žalostni oziroma jezni. Presenečenje se na obrazu kaže z dvignjenimi obrvmi, koža pod njimi pa je napeta. Zenice so odprte in gorne veke so dvignjene. Jezo opazimo, ko so obrvi dvignjene in potegnjene skupaj, gornje veke so dvignjene, spodnje veke pa stisnjene in potegnjene navzgor. Gnus se izraža z gubicami pod spodnjo veko, veke so potisnjene navzgor, vendar niso stisnjene, obrvi pa so potisnjene navzdol. Strah se izraža, ko so obrvi nižane in potegnjene skupaj, opazimo vertikalne gubice. Sreča se kaže v spodnjem delu obraza, gubice na očeh se pomaknejo od zunanjega roba oči navzven, spodnje veke pa kažejo gube pod sabo. Žalost je opažena, ko se notranji robovi obrvi potegnejo navzgor, notranji rob spodnjih vek pa je dvignjen (Ekman in Friesen, v Ule, 2005).

Pomemben je tudi pogled. Ule (2005) opredeli oči kot eden izmed najpomembnejših in najučinkovitejših neverbalnih signalov. V zahodnih kulturah očem namenjamo še posebno pozornost. Pogled ima predvsem tri vloge: čustveno/ekspresivno, regulativno/urejevalno in nadzorovalno. Oči izražajo predvsem strah in presenečenje, s strmim pogledom pa oseba izziva razburjenje pri drugi osebi. Če ljudi gledamo z dobro voljo, bodo tudi naše oči bolj odprte, kot če bi jih gledali zlovoljni. S pogledom prav tako signaliziramo, da se zavedamo komunikacijske

situacije, da si želimo komunicirati, z odvrčanjem pogleda pa sporočamo prav nasprotno. Knap in Hall (prav tam) trdita, da s pogledi začet pogovor vzdržujemo. Trajanje pogledov je tudi statusno pogojeno, saj osebe z višjim statusom gledajo svoje podrejene manj časa in obratno.

Argyle (v Vec, 2005) trdi, da stik s pogledom služi pri komunikaciji za uravnavanje poteka pogovora, dajanje povratne informacije sogovorniku, izražanje čustev in informiranje o odnosu. S stikom z očmi začnemo pogovor in med njim pridemo do besede oziroma damo jasno vedeti, kdaj smo zaključili našo misel. Če našega sogovorca ne gledamo ali pa nosimo sončna očala, kar mu preprečuje, da bi vzpostavil očesni stik, dobi ta občutek, da ga sploh ne poslušamo. V takih okoliščinah poteka celoten pogovor mnogo bolj zadržano in z večjimi premori.

Oči so zelo pomembne tudi pri izražanju čustev, saj je širjenje in ožjenje zenic nezaveden proces (prim. Vec, 2005; Pease in Pease, 2008). Kadar smo na nekoga pozorni, nam je zanimiv ali nas privlači, se nam zenice razširijo. Kadar izraža naš pogled sovraštvo, pa so zenice zožene. Stik s pogledom izraža potrebo po odobravanju: ljudje z močno čustveno potrebo po tem naredijo več stikov s pogledom kot drugi (Vec, 2005). Pease in Pease (2008) pa zapišeta, da če stik s pogledom traja več kot dve tretjini pogovora, se našemu sogovorniku zdimo privlačni, ali pa so njegova čustva do nas sovražna in nas s tem želi izzivati, v tem primeru je kot prej omenjeno pomembna širina zenic sogovornika. Ule (2005) poudari, da deset sekund trajajoč pogled lahko izzove vznemirjenje ali odkrito nelagodje.

2.3.2 Gestika

Gibi rok služijo, kot pravi Rot (v Vec, 2005), ilustraciji pripovedovanega, med govorjenjem običajno z rokami pokažemo širino, višino, metaforično velikost, na primer, problema; poudarjanju tistega, kar z besedami nismo mogli dovolj izraziti, na primer s pestjo udarimo po mizi, da poudarimo svojo jezo; izražanju čustev, ko je nekdo neodločen se popraska po glavi, z roko zakrijemo usta ali se popraskamo po nosu, ko se zlažemo.

Ekman in Friesen (v Ule 2005) definirata pet različnih vrst gest:

- Emblemi so geste, ki imajo samostojen pomen, lahko si jih tudi prevedemo v verbalni jezik, na primer znak za zmago.
- Ilustratorji so geste, ki nimajo samostojnega pomena vendar nazorneje prikažejo pomen povedanega, razumevanje povedanega pa lahko tudi otežujejo, če se z verbalnim sporočilom ne skladajo.
- Čustveni prikazi so spontani in izražajo naša čustva in občutke.

- Regulatorji nam pomagajo nadzirati in voditi komunikacijsko situacijo na primer, če želimo vstopiti v pogovor, dvignemo roko ali obrnemo glavo proti sporočevalcu.
- Adaptorji nam pomagajo pri obvladovanju zaskrbljenosti, napetosti v odnosu ali se navajati na nove situacije. Zazehamo, če smo zaspani, stresemo se, če nas zebe. S praskanjem po glavi, grizenjem nohtov, žvečenjem se skušamo pomiriti.

Znanstveniki so več časa raziskovali, ali so geste prirojene ali priučene. V raziskavi Tracy in Davida Matsumoto (v Cuddy, 2016), sta analizirala fotografije posnete po nastopih športnikov na olimpijadi in paraolimpijadi leta 2004. Ugotovila sta, da geste, kot je na primer dvig rok in glave ob doživljanju sreče ob zmagi na tekmovanju, izražajo prav vsi, vključno s tistimi, ki so prihajali iz kultur, kjer ponosa ne cenijo, in tistimi, ki so od rojstva slepi. Tudi prikimavanje naj bi bila že prirojena kretnja, ker jo uporabljajo že od rojstva slepi (Pease in Pease, 2008). Nekatere geste so torej prirojene, druge pa so priučene in kulturno specifične (npr. gib z roko za OK ter žaljive kretnje). Od kretenj, značilnih za evropsko kulturo, se najbolj razlikujejo arabske dežele in nekatere azijske države.

2.3.3 Drža telesa

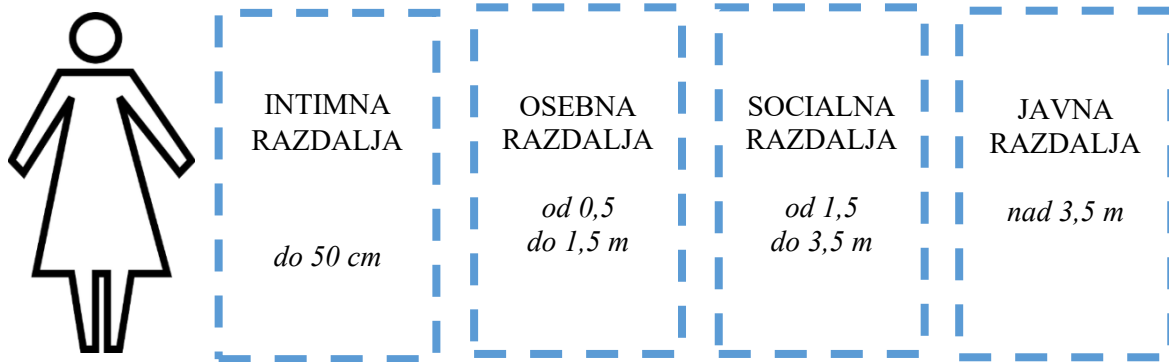
Telesna drža je dober pokazatelj našega počutja in odnosa do teme ali sogovornika. Najbolj razvidni vidiki so sproščenost, napetost, napadalnost, obrambno vedenje, stopnja zaupanja itd. (Vec, 2005).

Drža telesa je povezana tudi z občutki oblasti, zaupanja vase in moči. Ljudje, ki se počutijo močne in samozavestne, držijo roke na hrbtu, drža je zravnana in odprta v ramenskem delu. Pogosta drža pri moških in ženskah, ki čutijo premoč nad drugimi, so palci zatakneni za rob žepa. S telesno držo prav tako pokažemo tudi naše lastništvo nad ljudmi ali stvarmi, npr. ko moški objame okoli pasu svojo izbranko, pokaže vsem, da si jo prilašča (Pease in Pease, 2008). Samozavestni posamezniki, ki se počutijo ponosne in močne, to tudi izrazijo s pokončno, odločno hojo (Vec, 2005). Več o t. i. držah moči in nemoči (angl. power poses) sledi v naslednjem poglavju.

Pease in Pease (2008) omenjata tudi pomen odprtega in zaprtega položaja teles pri medosebni komunikaciji. Pri pogovoru dveh oseb lahko opazimo odprt položaj teles, kar pomeni, da sta osebi usmerjeni pod kotom 45 stopinj, osebi vabita k pogovoru še tretjo osebo ali pa drug drugega zrcalita kar nakazuje na miren pogovor. Zaprt položaj telesa pa nakazuje, da si par želi zaupnosti, ker si stojita naravnost nasproti drug drugemu.

2.3.4 Proksemika: telesni prostor in bližina

Osebni prostor je prostor, ki si ga lastimo kot svojega. Delimo ga na intimno področje, ki obsega med 15 in 50 cm, osebno področje med 0,5 in 1,5 m, socialno okoli 1,5 in 3,5 m ter javno področje, ki obsega vse, kar je dlje od 3,5 m (Vec, 2005).



Slika 1: Področja v osebnem prostoru, značilna za naše kulturno okolje

Zavzemanje medosebnega prostora je v veliki meri kulturno pogojeno. Ob vdoru v zaupno območje, to je območje med 15–46 cm polmera zračnega oboda okoli osebe, se sprožijo v telesu fiziološke spremembe, ki so značilne za stres. Srce hitreje bije in telo začne izločati adrenalin, poveča se dotok krvi v možgane in mišice, skratka telo se pripravi na boj ali beg (Pease in Pease, 2008). Argyle (v Ule, 2005) ugotavlja, da mora razdalja med govorcema ustrezati njunemu odnosu, če se partnerja teh pravil ne držita, lahko nastopi prekinitev odnosa.

2.3.5 Dotik

Medsebojno dotikanje sodi v prvih letih otrokovega življenja med najpomembnejše neverbalne signale. V vsaki kulturi pa pri odraslih veljajo zelo stroga pravila o dotikanju in telesnem stiku na sploh. Dotiki namreč sodijo med najbolj dvoumna neverbalna sporočila, saj je njihov pomen odvisen od narave odnosov med osebami, starosti, spola in situacije. Ta pravila so močno kulturno pogojena. V budističnih kulturah na primer je prepovedano dotikanje glave drugega človeka, saj naj bi bila glava sedež duše (Ule, 2005).

Dotiki sporočajo predvsem o dimenzijah odnosov med ljudmi; M. Ule (2005) prepozna dotike intimnosti, dominantnosti in ritualne vloge dotikov. V zahodnih kulturah povezujemo dotike z intimnostjo, dotiki med partnerjema lahko pozitivno vplivajo na njun odnos, medtem ko dotiki tujcev sprožijo v nas nelagodje. Dotik obsega od trepljanja, objema do udarcev in klofut.

Dominantnost nad partnerji se največkrat pokaže s trepljanjem, kar nakazuje na "lastniški odnos". Ritualna vloga dotika se pogosto pojavlja v prizorih srečanja in pozdravljanja ter na tak način simbolizira tip odnosa med osebama.

2.3.6 Razlike med spoloma v govorici telesa

Bente (v Bailey, Lafrance in Doivido, 2017) trdi, da se ženska in moška drža telesa razlikujeta glede na okoliščine. Dovidio s sodelavci (prav tam) pa potrjuje, da se drža spreminja tudi pri udeleževanju na določenem področju, če je le-to njim domače oziroma bolj poznano ali ne.

Moški naj bi v primerjavi z ženskami naravno zavzeli več prostora (Bailey idr., 2017), kar potrjuje tudi raziskava, v kateri so odkrili, da posamezniki, ki imajo bolj izraženo možatost, sedijo pogosteje z razširjenimi nogami in govorijo glasneje.

Ženske med seboj manjšajo medosebno razdaljo, moški pa jo večajo, kar je kulturno pogojeno (Pease in Pease, 2008). Podobno je kulturno pogojeno tudi ohranjanje očesnega stika, ki je pri ženskah bolj zaželeno kot pri moških (Ule, 2009).

Jourard je leta 1966 (v Vec, 2005) naredil raziskavo, v kateri je primerjal, komu in kje dovolijo ženske in moški, da se jih dotikajo družinski člani, prijatelji in partnerji. Moški na primer dovolijo manj dotikov staršem in prijateljem ter več dotikov partnerkam v primerjavi z ženskami.

2.4 Govorica telesa in moč

Raziskovanje drž telesa in njihovega vpliva na doživljanje in vedenje posameznika ima v psihologiji daljšo zgodovino. V eni prvih raziskav sta Riskind in Gotay (v Nielsen, 2017) ugotavljala vpliv drže telesa na čustvovanje in motivacijo. Udeleženci, ki so sedeli v sključeni drži, so bili bolj dovzetni za doživljanje negativnih misli in občutkov nemoči, pa tudi opazovalci so jih opisali kot bolj depresivne od udeležencev, ki so sedeli pokončno.

Povezava med držo telesa in dominantnostjo je bila potrjena v raziskavah D. Carney, J. Hall in L. LeBeau (2005), ki so proučevale prepričanja o povezanosti med nebesedno komunikacijo in visoko ali nizko družbeno močjo (angl. high and low social power). Avtorice raziskave so udeležencem naročile, naj si predstavljajo, kako bi se močni, samozavestni in dominantni ljudje vedli nebesedno, oziroma kako se moč ali nemoč ljudi kaže skozi nebesedno komunikacijo. S seznama 70 različnih vedenjskih vzorcev iz 9 kategorij (npr. mimika, roke in dlani, glava, noge

in stopala, drža telesa, značilnosti govora) so morali izbrati tiste, ki so po njihovem mnenju značilni za osebe z večjo in manjšo močjo (npr. višjo ali nižjo pozicijo v organizaciji; osebnostno bolj ali manj dominantnih).

Med vedenji in govorico telesa, ki so jo udeleženci raziskave pripisovali osebam z večjo močjo, so tudi naslednja (Carney idr., 2005): močne osebe prve podajo roko v pozdrav, pogosteje se dotikajo drugih in zavzemajo manjšo medosebno razdaljo, se večkrat srečajo s pogledom in dlje vztrajajo, z obrazom izražajo manj strahu in žalosti, kretnje so bolj odprte in pogostejše, manj se dotikajo sebe, njihova drža je bolj pokončna in odprta, nagibajo se naprej in telo obračajo k drugim, telesni izrazi odražajo živost in samozavest.

Kot nebesedne značilnosti izražanja dominantnosti in moči, tudi drugi avtorji (Bailey idr., 2017) navajajo: izrazitejšo obrazno mimiko, odprtost telesa in manjšo medosebno razdaljo, umirjen glas in močnejše verbalne izraze.

2.4.1 Drže moči in drže nemoči

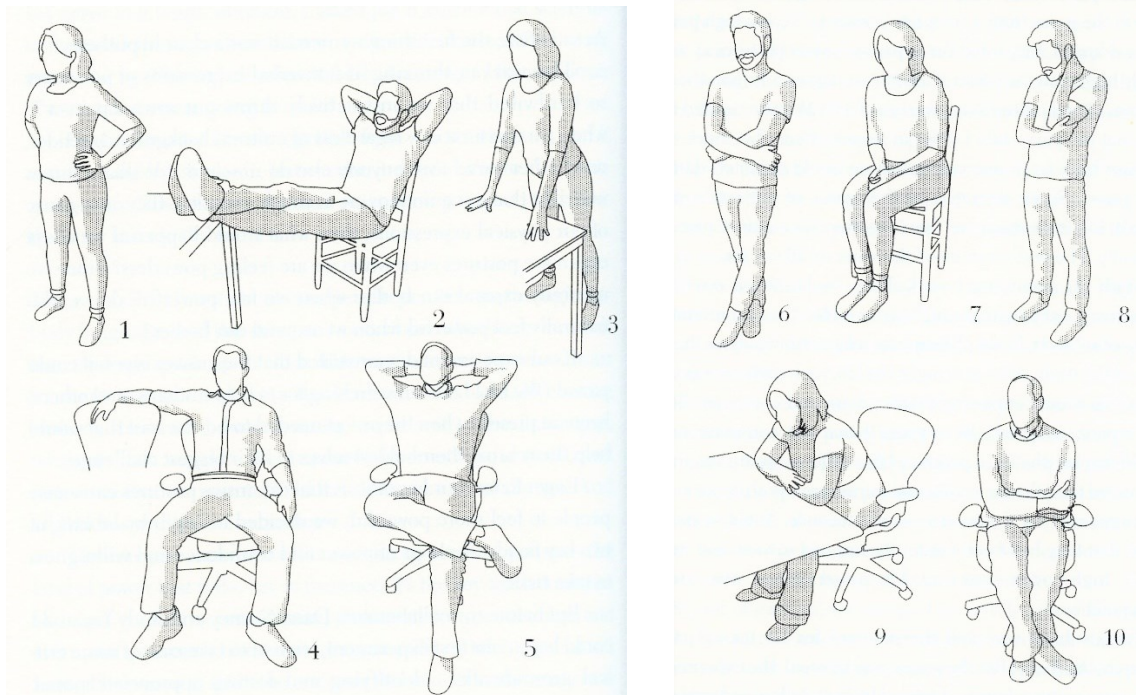
Drže moči, imenovane tudi zmagovalne ali dominantne drže (angl. high power poses), so tiste drže, kjer je telo odprto, človek zavzema čim več prostora, noge in roke pa so razširjene in se ne dotikajo telesa, posledično je drža vzravnana in zavzema veliko prostora (glej drže telesa 1 do 5, slika 2). Takšne drže izžarevajo visoko stopnjo moči, dominantnost in samozavest (Carney, Cuddy in Yap, 2010). Najbolj izrazito dominantna drža je taka, pri kateri so komolci razširjeni in usmerjeni navzgor (Pease in Pease, 2008). Drža moči obsega dvignjeno glavo, zravnani hrbet, razkoračene noge in roke dvignjene v obliki črke V (Cuddy, 2016).

Drža moči se pojavlja med ljudmi in primati, prav tako tudi med drugimi živalmi kot so psi, mačke, ptiči. S tako držo in obnašanjem ljudje ali živali izražajo nadvlado. Ti znaki so se razvili v evoluciji in so prirojeni. Eden od dokazov za njihovo prirojenost so od rojstva slepi ljudje, ki izrazijo ponos, moč in zmagoslavje tako, da dvignejo glavo, izbočijo prsi in iztegnejo roke nad glavo. Kažejo enako vedenje kot drugi ljudje ob zmagah, čeprav nikogar niso videli izraziti zmagoslavja ali moči (prav tam).

Drže nemoči (angl. low power poses) pa so tiste drže, kjer se noge in roke dotikajo telesa, človek poskuša zavzeti čim manj prostora, trup pa se zapira, posledično je drža sključena (drže telesa 6 do 10, slika 2). Takšne drže izžarevajo nemoč in nesamozavest (Cuddy, Wilmuth in Carney, 2012). Nemoč stiska telo: začnemo se stiskati vase, se ščititi, zakrivati, povijati, se vračati v embrionalni položaj. Tipična je tudi kretnja ovijanja rok okoli glave, značilna za

situacije, ko se počutimo izrazito neprijetno in negotovo, izhaja pa iz evlucijske potrebe, da zaščitimo vratno arterijo (Cuddy, 2016).

Pri sedenju je pri moških in ženskah izrazita kretnja nemoči prekrivanje nog pri gležnjih, ta nakazuje na negotovost, strah, negativna čustva in zaprtost vase. Sklonjena brada večinoma prav tako nakazuje potrtnost in nemoč, lahko pa tudi negativen, kritičen in celo napadalen odnos (Pease in Pease, 2008).



Slika 2: Drže moči in nemoči oziroma močne in nemočne drže (Cuddy, 2015, str. 206–207)

2.4.2 Raziskave drž moči in nemoči

Prelomna v proučevanju vpliva drž moči in nemoči na doživljanje in vedenje posameznika je bila raziskava, ki so jo izvedli D. Carney, Amy Cuddy in Yap leta 2010. Raziskovalce je zanimalo, ali velja, da drže moči in nemoči ne le izražajo moč, ampak jo tudi proizvajajo.

Odkrita je bila povezava med ekspanzivno držo telesa in sproščanjem hormona testosterona in kortizola (Carney idr., 2010). Pri drži moči se je preiskovancem povečala raven testosterona v telesu in znižala raven kortizola, s tem naj bi doživljali večjo moč, dominantnost in manj stresa. Kortizol je povezan s stresom in nižjim socialnim statusom, ki je nasprotje testosteronu, katerega povezujejo s hierarhično visokimi položaji in voditeljskim potencialom.

V raziskavi so ugotovili tudi povezavo med držami moči oziroma nemoči in pripravljenostjo k tveganju. Po 2 minutah vztrajanja v drži moči ali nemoči so udeležencem raziskave dali možnost, da vzamejo določeno vsoto denarja, ali pa tvegajo, vržejo kocko in osvojijo podvojeno vsoto prvotno ponujenega denarja. Možnosti osvojitve dobitka so bile 50:50. Tisti, ki so za 2 minuti zavzeli držo moči, so bili bolj nagnjeni k tveganju.

Poznejše raziskave so nagnjenost k tveganju pojasnjevale s povečanim optimizmom (Anderson in Galinsky, v Cuddy idr., 2012) in dojemanjem kontrole nad izidi dogajanja (Fast, Gruenfeld, Sivanathan in Galinsky, v Bailey idr., 2017). Prekomerna samozavest vpliva na percepcijo o možnosti uspeha in spregleda možnost poraza, prav tako pa spodbudi stanje motiviranosti in iskanju statusa in dominantnosti (Simon, Houghton in Aquino, v Ronay idr., 2016). Raziskave kažejo močne povezave med količino testosterona in prekomerno samozavestjo (prav tam).

V naslednji raziskavi, ki jo je izvedla A. Cuddy s sodelavci (2012), je bilo dokazano, da zavzemanje drže moči ali nemoči vpliva na rezultate intervjuja. Intervjuvanci so za 5 minut, preden so imeli zelo stresen intervju, zavzeli držo moči oziroma nemoči. Rezultati so pokazali, da so bili tisti, ki so zavzeli držo moči, bolj zbrani, samozavestni, njihove predstavitve o lastnih sposobnostih, kvalifikacijah in razlogih, zakaj bi morali biti sprejeti v službo, so bile opisane kot bolj navdušujoče. Takoj po opravljenem intervjuju so rešili vprašalnik, ki je meril njihovo doživljanje, ugotavljali so, kako dominantne in močne so se počutili, in ali so čutili, da imajo stvari pod kontrolo. Rezultati raziskave so pokazali, da so se tisti, ki so zavzeli drže moči, počutili bolj močne, v primerjavi s tistimi, ki so zavzeli držo nemoči.

V raziskavi Roberta in Arefi-Afsha (v Wiseman, 2012) so odkrili, da že tri-minutna pokončna drža pozitivno vpliva na reševanje matematičnega testa. Udeleženci, ki so se držali pokončno, so prav tako poročali o boljšem počutju. Pri številnih udeleženkah se takšni rezultati niso pojavili, zato so raziskovalci oblikovali zaključek, da jih je pri pokončni drži sram. Wiseman (2012) navaja tudi rezultate raziskav, ki kažejo, da so ljudje, ki so se med reševanjem matematične naloge morali mrščiti, ocenili nalogo kot težjo in za rešitev so se morali veliko bolj truditi, v primerjavi s tistimi, ki so se med reševanjem naloge morali smehljati.

Drže moči in nemoči, ne le da izražajo moč, ampak jo tudi proizvajajo. Drža moči, v nasprotju z držo nemoči, vpliva na doživljanje dominantnosti, nagibanje k tveganju, usmerjanje k aktivnosti, osredotočenost, poveča se toleranca za bolečino in poviša se nivo testosterona, zmanjša stres, anksioznost in količina kortizola v telesu (Cuddy idr., 2012). Carney, Cuddy in Yap (2015) povzemajo rezultate kar 33 raziskav, v katerih je bil učinek drž moči in nemoči

potrjen. Tudi Nielsen (2017) povzema, da so raziskave pokazale vpliv odprte drže na samozavest, višanje bolečinskega praga, zmanjšanje strahu in poviša samospoštovanje.

2.4.3 Razlike in podobnosti med spoloma v izražanju moči in nemoči

A. Cuddy (2016) navaja, da moški v splošnem prikazujejo več nebesedne dominantnosti in zavzemajo več prostora, več govorijo in pogosteje prekinjajo druge. Ženske obratno kažejo bolj podrejeno in skrčeno nebesedno vedenje, manj govorijo, manj prekinjajo. Zakonca Pease (2008) izpostavljata nekatere drže, ki so bolj tipično povezane z močjo pri moških. Moški, ki želijo pokazati svojo dominantnost, stojijo z vidno razkoračenimi nogami. Pred ženskami pogosteje nastopijo z izrazito odprto držo, z rokami uprte ob boke, lahko pa zavzamejo držo kavboja, pri kateri palca zataknejo za pas ali zgornji del žepov, da bi pokazali svojo dominantnost. Ženske le redko zavzemajo kavbojsko držo, oziroma jo zavzamejo v temu primernih okoliščinah (prav tam).

Galinsky (v Cuddy, 2016) v raziskavah ugotavlja, da so razlike med spoloma v govorici telesa enake razlikam med stopnjami moči: vedenjski vzorci, značilni za ženske, so značilni tudi za nemočne ljudi in obratno. Ker imajo skoraj povsod po svetu ženske manjšo družbeno moč od moških, so opisane razlike v vedenjskih vzorcih posledica razlik v moči, ne bioloških razlik med spoloma. Dovidio, Helman, Brown, Ellyson in Keating (v Bailey idr., 2017) so tako odkrili, da na področjih in pri nalogah, ki so tipično ženske, le-te izražajo več neverbalnih znakov moči v primerjavi z moškimi. Pri nevtralnih in bolj moško značilnih delih, pa več neverbalnih znakov moči kazali moški.

Moške povezujejo z močjo, ženske pa z nemočjo tudi spolni stereotipi. Zaradi te povezave med spolom in močjo ni presenečenje, da raziskave kažejo, da spol vpliva na to, kako zaznavamo drže moči (Bailey idr., 2017). Udeleženci raziskave na primer težje prepoznajo drže nemoči kot take, če jih na sliki zavzema moški. Enako se je zgodilo, ko je ženska zavzemala držo moči, je udeleženci niso prepoznali kot držo moči. Gre za posledico stereotipa moške dominantnosti in ženske podrejenosti v družbi.

2.4.4 Odprta vprašanja glede vpliva drž moči na doživljanje in vedenje

Odkar so bili objavljeni rezultati raziskave o vplivu telesne drže moči na nivo ključnih hormonov v telesu, na zmanjševanje koncentracije stresnih hormonov in povišane koncentracije

testosterona, ter na doživljanje in samopodobo (Carney idr., 2010), je veliko ostalih znanstvenikov eksperiment ponovilo. Na raziskovanje vpliva drž moči je zagotovo vplivalo tudi odmevno predavanje socialne psihologinje dr. Amy Cuddy na konferenci TED: »Vaše telo vam pove, kdo ste« (TEDGlobal, 2012), ki si ga je od takrat prek spleta ogledalo že več kot 56 milijonov ljudi in velja za eno najbolj priljubljenih predavanj.

Avtorica originalne raziskave D. Carney je kasneje sodelovala pri ponovnih izvedbah eksperimenta z ostalimi znanstveniki, ki so bili do rezultatov skeptični.

V raziskavi, ki so jo izvedli A. Bailey, D. LaFrance in Dovidio (2017), so udeleženci, prav tako kot v originalni raziskavi, morali zavzeti ali držo moči ali nemoči, vendar za nedoločen čas. Želeli so ugotoviti, koliko časa bodo udeleženci držo držali glede na njihov spol in tip drže. Na koncu so izmerili še nivo tveganja in nivo moči, ki so ga občutili. Rezultati so pokazali, da trajanje drže moči ni bilo odvisno od spola udeležencev. Čas zavzemanja drže nemoči pa je bil v povprečju krajši kot čas zavzemanja drže moči. Moški, ki so v raziskavi morali posnemati ženski model drže nemoči, so to držo držali manj časa. Pri ženskah ta pojav ni bil opazen. Pri oceni tveganega vedenja rezultati niso potrdili rezultatov originalne raziskave. Pri poročanju o občutku moči pa se je pokazalo, da so udeleženci z držo moči poročali o večjem občutku moči.

Tudi Ronay in sodelavci (2017) so ponovili raziskavo D. Carney in sodelavcev (2010). Ugotoviti so skušali, ali je vpliv drž moči in nemoči na večje prevzemanje tveganja pogojen s povečanjem testosterona in posledično prekomerno samozavestjo. Rezultati učinka drž moči ali nemoči niso potrdili. Udeleženci niso poročali o večjem ali manjšem občutenju moči, tudi prevzemanje tveganje ni bilo pogojeno z držama. Drža moči ni imela vpliva na občutenje prekomerne samozavesti v primerjavi z udeleženci z držo nemoči.

Podobni so bili tudi rezultati raziskave, ki so jo izvedli Bombari, Mast in Pulfrey (2017): drža ni imela vpliva na odločitve udeležencev za hazardiranje. So pa udeleženci, ki so zavzeli bolj odprto držo, poročali o doživljanju večje moči kot tisti, ki so zavzeli zaprto držo. Preučili so tudi, ali spol udeležencev vpliva na rezultate, in ugotovili, da so se moški bolj odločali za hazardiranje kot ženske. Moški, ki so zavzeli odprte drže, so se počutili močnejše kot tisti z zaprto držo, pri ženskah teh razlik niso opazili. Moški udeleženci so prav tako poročali, da so morali več truda vložiti v to, da so zavzeli zaprto držo v primerjavo z odprto, pri ženskih udeleženkah so bile razlike zanemarljive.

Raziskovanju drž moči in nemoči je bila posvečena tudi posebna številka revije Evropskega združenja za socialno psihologijo (EASP) (glej Jonas, Cesario idr., 2017). V sklepnem delu

revije so avtorji povzeli spoznanja vseh v reviji objavljenih raziskav ter ugotovitve meta-analize številnih drugih že izvedenih in med seboj primerljivih raziskav. Zapisali so, da kljub upanju nekaterih, da bo ta posebna številka revije dokončno odgovorila na vprašanje o tem, ali imajo drža (ne)moči realne učnike, takega zaključka trenutno ne morejo podati. Ugotovili so, da raziskave potrjujejo vpliv telesnih drž moči in nemoči na doživljanje (samoocene) moči (angl. an effect on felt power was observed), medtem ko raziskave ne potrjujejo vpliva drž moči na vedenje (npr. na prevzemanje tveganja, na dovzetnost za prepričevanje), niti na nivo hormonov (npr. na povišanje testosterona pri držah moči).

2.5 Model velikih pet

Model velikih pet je model pet-faktorske strukture osebnosti, ki so jo skozi več desetletij različne študije tudi potrdile kot zanesljivo in veljavno. Model povzema splošno organizacijo osebnostnih potez pri odraslih, ki prihajajo iz različnih dežel in govorijo različne jezike. Iz tega lahko sklepamo, da je ta teorija pri ljudeh univerzalna. Model velikih pet (angl. big five) je utemeljil Goldberg (1990, v Avsec, Petrič in Kavčič, 2017), kot pet temeljnih dimenzij je imenoval ekstravertnost, sprejemljivost, vestnost, nevroticizem in odprtost za izkušnje.

Ekstravertnost opredeljujejo aktivnost, energija, dominantnost, stabilnost in pozitivno čustvovanje. Sprejemljivost je temeljna osebnostna dimenzija, s katero opisujemo medosebne razlike v motivaciji za vzdrževanje pozitivnih odnosov z drugimi. Osebnostna dimenzija vestnost vključuje lastnosti, ki se nanašajo na socialno predpisani vedenjski in spoznavni nadzor nad seboj, npr. odgovornost, pozornost, previdnost, vztrajnost, redoljubnost. Nevroticizem odraža medosebne razlike v doživljanju sveta kot ogrožajočega, problematičnega in stresnega. Odprtost za izkušnje pa je dimenzija, ki odraža medosebne razlike v sposobnosti in nagnjenosti k iskanju, zaznavanju, razumevanju, uporabi in preferiranju kompleksnih vzorcev informacij (Avsec idr., 2017). Na podlagi teh petih dimenzij lahko pojasnujemo in razumemo razlike med ljudmi, in ker lastnosti delujejo kot dispozicije za vedenje in doživljanje, do določene mere tudi pri napovedujemo/pričakujemo določeno vedenje.

Teorija velikih pet zaobjema veliko število različnih osebnostnih lastnosti, saj so te dimenzije, kot je razvidno iz zgornjih opisov, izjemno široko opredeljene. V nadaljevanju sledita le opisa dveh faktorjev, ki sta pomembna za izvedeno raziskavo: ekstravertnosti in nevroticizma.

2.5.1 Ekstravertnost

Ekstravertnost je osebnostna dimenzija, ki opisuje medosebne razlike v ravni energičnega pristopa do socialnega in fizičnega okolja (Avsec idr., 2017). Zelo nizko izraženo ekstravertnost imenujemo introvertnost.

Ta dimenzija vključuje različne poddimenzije oz. vidike ekstravertnosti. Pet faktorski model Coste in McCraeja (1992, prav tam) dimenziji ekstravertnost pripiše šest poddimenzij: toplino, družabnost, asertivnost, aktivnost, iskanje dražljajev in pozitivno čustvovanje. Watson in Clark (prav tam) sta med poddimenzije uvrstila tudi dimenzijo vplivnost-moč, ki zazna razlike med asertivnostjo in socialno vidnostjo. Ta lahko določi posameznikovo dominantnost in ekshibicionizem. Posamezniki, ki imajo izraženo to poddimenzijo, so radi v središču pozornosti in so močni vodje, ki uživajo v nadzorovanju in vplivanju na druge.

Tipične značilnosti ekstravertnih po Goldbergu (v Avsec idr., 2017) so družabnost, ekspresivnost, spontanost, visoka samozavest, ambicioznost in optimizem.

Ekstravertni posamezniki iščejo zunanje dražljaje in potrditev od ostalih, običajno uživajo v interakcijah z ljudmi in so sami tudi bolj odprti, komunikativni in samozavestni. Zunanji dražljaji jih spodbujajo in jim višajo samozavest. Radi obiskujejo dogodke, kjer je veliko ljudi, zato jih večkrat najdemo na zabavah, v političnih in poslovnih skupinah ter na demonstracijah (Cain, 2012).

Psihologi (v Avsec idr., 2017) kot glavno komponento ekstravertnosti pogosto izpostavljajo doživljanje pozitivnih čustev. Visoko ekstravertni posamezniki so zelo dovzetni za dogodke in situacije, ki vzbujajo pozitivna čustva npr. prijateljstvo, status, spolnost, obvladovanje spretnosti, denar. Posledica tega je, da se pogosteje vključujejo v socialne situacije, ki jim nudijo "nagrade", kot so toplina, naklonjenost in emocionalna povezanost.

Introvertni posamezniki se obratno izogibajo zunanjim dražljajem in se raje zapirajo vase. So bolj zadržani in samorefleksivni. Samorefleksija jim zviša nivo energije, medtem ko jim druženje z ljudmi nivo energije niža. Preveč zunanjih dražljajev introvertne bremeni, zato se težko skoncentrirajo (Cain, 2012). Po Goldbergu (v Avsec idr., 2017) naj bi introvertni bili plahi, inhibirani, pasivni, počasni, zadržani in pesimistični.

2.5.2 Nevroticizem

Nevroticizem odraža medosebne razlike v doživljanju sveta kot ogrožajočega, problematičnega in stresnega (Avsec, Kavčič in Petrič, 2017). Imenujemo ga tudi čustvena labilnost, nasprotni pol pa čustvena stabilnost.

Različni avtorji pri dimenziji nevroticizem poudarjajo različne ključne vidike. Costa in McCrae (prav tam) poudarjata anksioznost, depresivnost, socialno plašnost, impulzivnost, ranljivost in jezo sovražnost, medtem ko Saucier in Ostendorf (prav tam) poudarjata živčnost, razdražljivost in čustvenost. Anksiozna komponenta vključuje negativna čustva sovraštva, jeze, ljubezni, frustriranost in razdražljivost. Posamezniki z visoko izraženim nevroticizmom so veliko bolj pozorni in občutljivi na negativne dražljaje, v okolju pa neprestano iščejo nevarnosti. Osebe z visokim nevroticizmom so se tudi bolj pripravljene se soočiti z notranjimi psihičnimi dražljaji, analizirati lastne misli in čustva ter so bolj introspektivne kot tiste z nizkim nevroticizmom. Pri zaznavi negativnega oziroma stresnega dogodka se visoko nevrotični posamezniki nanj močneje odzivajo. Nettle (v Avsec idr., 2017) pojasnjuje, da imajo nevrotični posamezniki visoko odzivnost sistema negativnega čustvovanja, kar se kaže kot pogosto doživljanje negativnih čustev kot so strah in tesnoba. Nevroticizem pa lahko povežemo tudi s pasivnim in neučinkovitim spoprijemanjem, s samoobtoževanjem, begom in izogibanjem. Kljub tem negativnim značilnostim, ima nevroticizem tudi nekatere pozitivne vidike. Lahko deluje motivacijsko: posamezniki z visokim nevroticizmom so nezadovoljni s stanjem stvari in zato pri sebi, okolici ali pa v družbi in zato težijo k spremembam.

2.5.3 Povezanost osebnostnih lastnosti in nebesedne komunikacije

Raziskave kažejo na to, da so lastnosti kot so ekstravertnost, samopodoba, avtoritativnost in anksioznost povezane tudi z neverbalnim komuniciranjem (Ule, 2009). Dimenzija ekstravertnost je povezana z manjšo medosebno razdaljo, daljšim očesnim stikom, več je komunikacije iz oči v oči, dinamičnim tonom govora, povečano gestikulacijo in izrazitejšo in različno mimiko. Za ekstravertne posameznike je prav tako značilno, da se hitro gibajo in se bolj pogosto smeji ter na splošno izkazujejo bolj pozitivna čustva (Ruch, v Jensen, 2016).

Introvertnost je obratno povezana z manjšo ekspresivnostjo, tako v neverbalni kot verbalni komunikaciji. Za razliko od tistih z izraženo ekstravertnostjo, introvertni raje sedijo in stojijo na večji razdalji od svojega sogovorca (Knapp in Hall, prav tam).

V raziskavi (Breil, Osterholz, Nestler in Back, 2019) so nevticizem povezali s potrto izrazno mimiko, napeto in nervozno govorico telesa, neekspresivnim, netekočim, neprijetnim in tihim glasom ter z majhno količino govora na splošno.

3. CILJI IN HIPOTEZE

3.1 Cilji

Pri raziskovanju vpliva vsiljenih drž moči in nemoči na posameznika sem postavila sedem ciljev, ki izhajajo iz problema naloge.

Cilj 1: Ali zavzemanje vsiljene drže moči/nemoči vpliva na samoocene sproščenosti, optimizma, samozavesti in moči (dominantnosti)?

Cilj 2: Kako vpliva vsiljena drža moči na dijakinje in kako na dijake? Pri katerem spolu je vpliv vsiljene telesne drže na samoocene sproščenosti, optimizma, samozavesti in moči (dominantnosti) večji?

Cilj 3: Kako vpliva vsiljena drža nemoči na dijakinje in kako na dijake? Pri katerem spolu je vpliv vsiljene telesne drže na samoocene sproščenosti, optimizma, samozavesti in moči (dominantnosti) večji?

Cilj 4: Ali je vpliv vsiljene drže moči/nemoči različen pri dijakih z visoko in nizko izraženim nevroticizmom? Pri katerih je vpliv vsiljene telesne drže na samoocene večji?

Cilj 5: Ali je vpliv vsiljene drže moči/nemoči različen pri ekstravertnih in introvertnih dijakih? Pri katerih je vpliv vsiljene telesne drže na samoocene večji?

Cilj 6: Ali vsiljena drža moči/nemoči vpliva na uspešnost reševanja miselnih problemov? Ali bodo dijaki, ki so zavzeli drže moči, rešili več nalog, ki zahtevajo logično mišljenje?

Cilj 7: Ali zavzemanje vsiljene drže vpliva na prepričanost o pravilnosti rešitev miselnih problemov in na oceno njihove težavnosti? Ali bodo dijaki z vsiljeno držo moči bolj prepričani v pravilnost svojih odgovorov in bodo miselne probleme ocenili kot manj težavne/zahtevne?

3.2 Hipoteze

Hipoteza 1: Zavzemanje vsiljene drže moči/nemoči vpliva na samooceno a) sproščenosti, b) samozavesti, c) optimizma in d) moči, dominantnosti.

Večina rezultatov prvotnih raziskav drž moči kaže, da že 2-minutna vsiljena drža moči/nemoči vpliva na doživljanje samozavesti in dominantnosti (Carney, Cuddy in Yap, 2010; Cuddy, Wilmuth in Carney, 2012) ter optimizma (Anderson in Galinsky, v Cuddy idr., 2012). Dodala sem še oceno sproščenosti, saj me je zanimalo, kako napeti oz. sproščeni se počutijo proučevanci po zavzemanju drž, ki so jim vsiljene.

Hipoteza 2: Med dijakinjami in dijaki so razlike v vplivu vsiljene drže moči na samooceno a) sproščenosti, b) samozavesti, c) optimizma in d) moči, dominantnosti.

Hipoteza 3: Med dijakinjami in dijaki so razlike v vplivu vsiljene drže nemoči na samooceno a) sproščenosti, b) samozavesti, c) optimizma in d) moči, dominantnosti.

Različni avtorji (Bailey idr, 2017; Cuddy, 2016; Pease in Pease, 2008) trdijo, da so ženske in moški v izražanju moči in nemoči različni, prav tako pa naj bi na njih drže moči in nemoči različno vplivale. Oboje je povezano z nižjo stopnjo družbene moči, ki jo imajo ženske v večini družb, ter s spolnimi stereotipi. Spolno stereotipno povezujemo moške z večjo močjo (telesno/fizično in družbeno), ženske pa z večjo nemočjo.

Hipoteza 4: Med dijak z visokim in nizkim nevroticizmom so razlike v vplivu vsiljene drže moči/nemoči na samooceno a) sproščenosti, b) samozavesti, c) optimizma in d) moči, dominantnosti.

Po modelu velikih pet nevroticizem odraža medosebne razlike v doživljanju sveta kot ogrožajočega, problematičnega in stresnega (Avsec idr. 2017). Posamezniki z visokim nevroticizmom (čustveno labilni) svet pogosteje doživljajo kot ogrožajoč, pri njih prevladuje negativno čustvovanje (strah, tesnoba, napetost, razdražljivost). Ker je izražanje negativnih čustev pogosto povezano z obrambno, napeto in zaprto telesno držo, predpostavljam, da bo zavzemanje takih drž (t. i. drž nemoči) močnejše vplivalo na posameznike z visokim nevroticizmom, saj bo stopnjevalo njihovo naravnost (predispozicijo).

Hipoteza 5: Med dijak z visoko in nizko ekstravertnostjo so razlike v vplivu vsiljene držne moči/nemoči na samooceno a) sproščenosti, b) samozavesti, c) optimizma in d) moči, dominantnosti.

Za ekstravertne posameznike je značilno iskanje dražljajev, pozitivno čustvovanje, ekspresivnost, aktivnost, visoka samozavest ipd. (Avsec idr., 2017). Raziskave kažejo, da se ekstravertnost kaže skozi bolj ekspresivno in odprto nebesedno komunikacijo (daljši očesni stik, manjka medosebna razdalja, bolj dinamična gestika in mimika, ...) (Ruch, v Jensen, 2016). Iz zapisanega sklepam, da bo zavzemanje odrtih drž (t. i. drž moči) imelo večji vpliv na bolj ekstravertne posameznike, saj se take drže bolj skladajo z njihovimi osebnostnimi značilnostmi (jih bolj odražajo).

Hipoteza 6: Zavzemanje vsiljene držne vpliva na reševanje miselnih problemov. Dijaki z vsiljeno drž moči bodo pravilno rešili več miselnih problemov.

Raziskave kažejo, da občutek moči med drugim vpliva tudi na okrepljeno kognitivno funkcioniranje (Smith, Jostmann, Galinsky in van Dijk, v Carney idr. 2010). Po drži moči se posamezniki počutijo bolj samozavestno, kar pozitivno vpliva na njihovo učinkovitost pri reševanju miselnih problemov (Wiseman, 2012). Zato predpostavljam, da bodo drže moči pozitivno vplivale na uspešnost reševanja miselnih problemov.

Hipoteza 7: Zavzemanje vsiljene držne vpliva na prepričanost o pravilnosti rešitev miselnih problemov in na oceno njihove težavnosti. Dijaki z vsiljeno držo moči bodo a) bolj prepričani v pravilnost svojih odgovorov in b) miselne probleme bodo ocenili kot manj težavne/zahtevne.

Glede na razlago iz prejšnje hipoteze lahko sklepamo, da se razlike ne bodo pojavile le v pravilnosti odgovorov, temveč tudi v tem, koliko bodo proučevanci prepričani v pravilnost letih. Na prepričanje o pravilnosti vpliva doživljanje samozavesti in optimizma, ki je povezano z držami moči (Cuddy idr., 2012). Z večanjem dobrega počutja in samozavesti so posamezniki v raziskavah pogosteje ocenili naloge kot lažje (Wiseman, 2012).

4. METODA

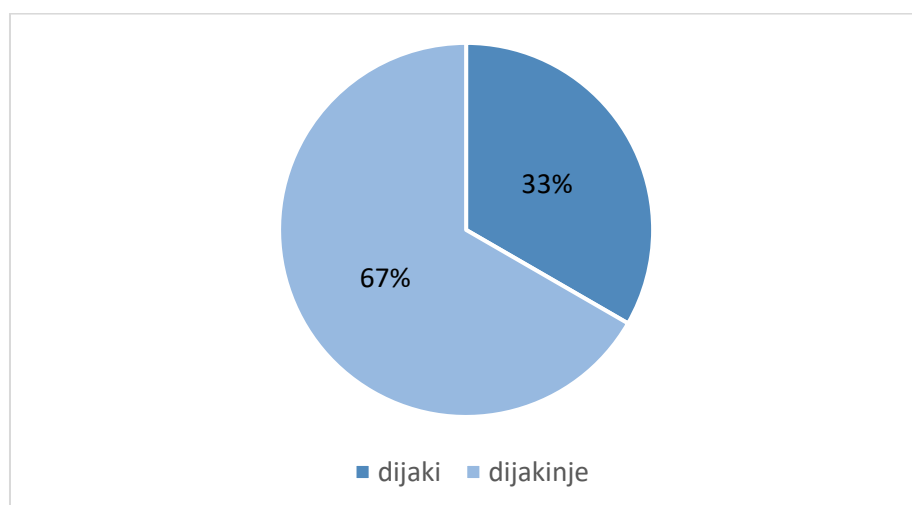
4.1 Vzorec

V raziskavo je bilo vključenih 49 dijakov prvega letnika gimnazije ŠC Srečka Kosovela Sežana. Za dijake 1. letnika gimnazije sem se odločila, ker na predmetniku še niso imeli psihologije ter zato o raziskavah in vplivu različnih drž telesa na naše doživljanje in vedenje najbrž še ne vedo veliko. Ker so oddelki gimnazije (1. a in 1. b) ob vpisu v srednjo šolo sestavljeni kar se da uravnoteženo (po številu dijakov, razmerju med spoloma, učnem uspehu v osnovni šoli), sem se odločila, da bodo vsi dijaki enega oddelka v eni eksperimentalni skupini (drže moči), dijaki drugega oddelka pa v drugi skupini (drže nemoči). Z žrebom sem določila, da bo držo moči zavzela oddelek 1. a, držo nemoči pa 1. b gimnazija.

Tabela 1: Struktura vzorca

Oddelek	1. a gimnazija	1. b gimnazija	Skupaj
	Eksperimentalna skupina 1 (drže moči)	Eksperimentalna skupina 2 (drže nemoči)	
Število vseh proeučevancev	23	25*	48
Število dijakinj	13 (56,52 %)	19 (76%)	32 (66,67 %)
Število dijakov	10 (43,48%)	6 (24%)	16 (33,33 %)

Opomba: *Število sodelujočih dijakov iz 1. b gimnazije v raziskavi je sicer bilo 26, a ker je bil en vprašalnik izpolnjen le delno, ga nisem upoštevala pri nadaljnjem obdelovanju podatkov.



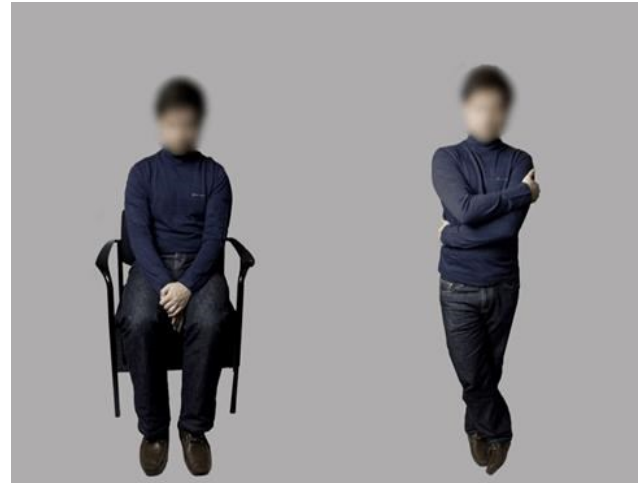
Graf 1: Struktura vzorca po spolu: odstotek dijakov in dijakinj vključenih v raziskavo

4.2 Pripomočki

Fotografiji drž moči in nemoči, ki sem ju uporabila v raziskavi, sta isti kot ju je uporabila Amy Cuddy v njenih raziskavah. Obenem sta fotografiji nevtralni, osebi na obeh fotografijah je obraz zamegljen, zato je tudi spol skoraj nedoločljiv, oseba na sliki je prav tako oblečena v nevtralna oblačila.



Slika 3: Drža moči (v Carney, Cuddy in Yap, 2010)



Slika 4: Drži nemoči (v Carney, Cuddy in Yap, 2010)

Medtem ko so dijaki zavzeli drži, sem jim predvajala **video o živalih v naravi**, na katerem so se vrteli krajši in zelo nevtralni videoposnetki različnih živali, film je imel tudi nevtralno zvočno podlago (povezava: <https://www.youtube.com/watch?v=TxbE79-1OSI>). Dijakom je bilo naročeno, naj spremljajo film in držijo držo, ki so jo videli na sliki priloženi vprašalniku (glej prilogo 1). Film je bil namenjen temu, da se dijaki med držo zamotijo in da jim ne bi bilo tako nerodno. Po eni minuti držanja prve drže sem jih opozorila, naj držo zamenjajo. Takoj po dveh minutah so dijaki ocenili svojo sproščenost, samozavest, optimizem in moč/dominantnost.

V okviru eksperimenta, pred držanjem drž, so proučevalci reševali tudi psihološki vprašalnik. Po držanju drž so ocenili svoje počutje, rešili 10 miselnih nalog in ocenili njihovo težavnost s 5- in 10-stopenjskimi ocenjevalnimi lestvicami.

Za ugotavljanje izraženosti ekstravertnosti in nevroticizma sem uporabila slovenski prevod **vprašalnika velikih pet dimenzij osebnosti** (The Big Five Inventory; John, Donahue, in Kentle, 1991). Vprašalnik, ki vsebuje 44 postavk in meri vseh velikih pet faktorjev osebnosti, sem priredila tako, da sem ohranila le postavke, ki merijo nevroticizem in ekstravertnost. Prirejen vprašalnik je tako obsegal 8 postavk za nevroticizem (npr. je lahko muhast, slabe volje)

in 8 za ekstravertnost (npr. je zgovoren). Pri vsaki postavki so morali proučevanci na 5-stopenjski ocenjevalni lestvici označiti, v kolikšni meri se z njo strinjajo (1 – sploh se ne strinjam, 5 – popolnoma se strinjam). Nekatere postavke se vrednotijo obrnjeno (Avsec, 2010).

Samoocene sproščenosti, samozavesti, optimizma in moči/dominantnosti sem pridobila s 5-stopenjskimi lestvicami, na katerih so udeleženci morali oceniti, kako se počutijo v tem trenutku, tj. takoj po 2 minutni vsiljeni drži moči/nemoči.

Da bi ugotovila, ali drže moči/nemoči vplivajo na učinkovitost reševanja miselnih problemov, sem uporabila **naloge logičnega mišljenja** različnih težavnosti (iz knjige Umski izziv. Dobrih 500 ugank za večji IQ. Ljubljana, MK, 2001). (Naloge: priloga 1, naloga 4; rešitve nalog: priloga 2)

V omenjeni knjigi so naloge razvrščene po težavnosti, zato sem za raziskavo izbrala po eno nalogo vsake težavnosti. Pred izvedbo eksperimenta sem vseeno želela preveriti, ali bodo naloge za dijake 1. letnikov gimnazije primerne težavnosti. Če bi namreč izbrala prelahke ali pretežke naloge, bi težko ugotovila razlike med proučevanci in bi tako vprašalnik bil premalo občutljiv. Negotova sem bila tudi glede časovne omejitve: bo 10 minut dovolj časa, mogoče preveč. Ker na šoli nimamo treh 1. letnikov gimnazije, sem zato preverjanje miselnih problemov izvedla z dijaki 2. b gimnazije. Miselne probleme je, 10. 2. 2020, reševalo 22 dijakov. Večina dijakov je rešila vse naloge prej kot v 10 minutah, v povprečju so pravilno rešili 8 nalog. Kot lahki sta se pokazali nalogi a in d (naloge a ni napačno rešil nihče, nalogo d pa le 1 dijak), kot težji pa nalogi f in h. Nalogo f je napačno rešilo 13 (59,1 %) dijakov, nalogo h pa 10 (45,45 %) dijakov. Druge naloge so bile po težavnosti enakomerno razporejene vmes med obema skrajnostma.

Odločila sem se, da v raziskavi uporabim izbrane naloge, pa tudi, da jih ne razvrstim strogo od lažjih do najtežjih, ampak se držim trenda naraščanja težavnosti nekoliko bolj ohlapno.

Za reševanje izbranih desetih miselnih problemov (pri zadnjem sta dve možni rešitvi) so dijaki v raziskavi imeli 10 minut časa, pri vsaki nalogi so morali tudi označiti stopnjo prepričanosti v svoj odgovor (rešitev), ki sem ga razdelila na tri stopnje: delno prepričan, močno prepričan, popolnoma prepričan.

Sledila je še **10-stopenjska lestvica** z vprašanjem, kako težke/zahtevne so se proučevancem zdele naloge, ki so jih reševali. Ocena 1 je pomenila, da so bile naloge zelo lahke, ocena 10 pa da so bile zelo težke.

4.3 Postopek izvedbe raziskave

Eksperiment sem izvedla na ŠC Srečka Kosovela Sežana, 12. in 13. februarja 2020, najprej v 1. b gimnaziji – eksperimentalni skupini 2 (drže nemoči) in nato v 1. a gimnaziji – eksperimentalna skupina 1 (drže moči). Raziskavo sem v obeh razredih izvedla takrat, ko jim je redni pouk odpadel, kot nadomeščanje pa je ravnatelj v urnik zapisal sodelovanje v raziskavi.

V obeh primerih je bila v razredu na začetku ure prisotna tudi mentorica, ki je dijakom pojasnila, da izvajam raziskavo za srečanje mladih raziskovalcev, da bodo več podrobnosti, kaj raziskujem, izvedeli v naslednjem tednu, v tem trenutku pa jih prosiva za sodelovanje in dosledno upoštevanje navodil glede telesnih drž. V uvodnem nagovoru sva se zavestno izogibalni omemb drž moči ali nemoči ter pojasnjevanju ciljev raziskave. Tudi v nadaljevanju raziskave je bil v razredu v obeh primerih prisoten profesor, da bi zagotovili večjo zavzetost dijakov ter preprečili prepisovanje pri reševanju miselnih problemov.

V obeh skupina je bil čas izvedbe raziskave 20 do 25 minut. Potek raziskave:

Eksperimentalna skupina z držo moči:	Eksperimentalna skupina z držo nemoči:
1. reševanje modificiranega vprašalnika velikih pet (ekstravertnost, nevroticizem)	
2. drži moči – dve drži, vsaka 1 minuta (skupaj 2 min),	2. drži nemoči – dve drži, vsaka 1 minuta (skupaj 2 min)
3. samoocene sproščenosti, samozavesti, optimizma in moči/dominantnosti	
4. reševanje miselnih problemov, ocena prepričanosti v svoj odgovor in ocena težavnosti nalog (10 min)	

4.4. Postopek statistične obdelave podatkov

Podatki, dobljeni v raziskavi, so bili obdelani z računalniškim programom Microsoft Excel.

Določila sem numerus in relativno frekvenco demografskih podatkov (spol, razred) ter izračunala aritmetično sredino in standardni odklon rezultatov vseh delov vprašalnika.

Da bi testirala razlike med aritmetičnimi sredinami, sem uporabila dvostranski t-test za neodvisne vzorce. Ta test je eden od načinov za preizkušanje hipotez o razlikah med aritmetičnimi sredinami dveh neodvisnih vzorcev. Lahko ga uporabljamo tako pri majhnih vzorcih (pod 30) kot pri velikih. Z njimi odgovarjamo na vprašanje, ali se dva vzorca med seboj razlikujeta v povprečnih vrednostih. T-testa nisem uporabljala za ugotavljanje vseh razlik, ampak le za tiste, kjer so bile razlike med skupinama nekoliko večje.

Rezultati so večinoma prikazani v tabelah, delno pa tudi z grafi.

5. REZULTATI IN INTERPRETACIJA

5.1 Rezultati in interpretacija 1. hipoteze

Hipoteza 1: Zavzemanje vsiljene drže moči/nemoči vpliva na samooceno a) sproščenosti, b) samozavesti, c) optimizma in d) moči, dominantnosti.

Tabela 2: Samoocene sproščenosti, samozavesti, optimizma in moči/dominantnosti po 2-minutni vsiljeni drži moči ali nemoči

Skupina	Eksperimentalna skupina 1 (vpliv drž MOČI)		Eksperimentalna skupina 2 (vpliv drž NEMOČI)	
	M	SD	M	SD
sproščenost	3,70	0,76	3,84	0,80
samozavest	3,59	0,80	3,08	1,19
optimizem	3,83	0,98	3,44	1,00
moč/dominantnost	3,48	0,90	3,12	0,88

Legenda: M = aritmetična sredina, SD = standardna deviacija, t = t-testne statistike, p = raven tveganja

Dijaki so ocenjevali svoje doživljanje na 5-stopenjski lestvici. Ocena 5 je pomenila največjo sproščenost, samozavest itd.; ocena 1 pa najmanjšo. Iz rezultatov v tabeli 2 je razvidno, da je skupina, ki je dve minuti držala drži moči, višje ocenila svoje doživljanje samozavesti, optimizma in dominantnosti. Največja razlika med skupinama se je pojavila v oceni samozavesti (pri samozavesti je največja tudi razlika v SD med skupinama), v oceni sproščenosti pa je bila razlika najmanjša.

Pomembnost razlik med skupinama sem preverila s t-testom in ugotovila, da vsiljena drža moči/nemoči ne vpliva statistično značilno na nobeno od odvisnih spremenljivk: sproščenost ($t = 0,64$, $p = 0,52$), samozavest ($t = 0,75$, $p = 0,46$), optimizem ($t = -1,34$, $p = 0,17$), moč/dominantnost ($t = 1,39$, $p = 0,19$). Ne moremo torej trditi, da se med skupinama z vsiljeno držo moči in nemoči pojavljajo razlike v ocenah sproščenosti, samozavesti, optimizma in dominantnosti.

Če povzamem: razlike med eksperimentalnima skupinama so se pokazale, a so bile majhne. Vsiljene 2-minutne drže moči ali nemoči so najbolj vplivale na doživljanje (samoocene) samozavesti udeležencev raziskave. Nobena razlika med skupinama ni bila statistično značilna. Rezultati ne potrjujejo nobene od podhipotez hipoteze 1, zato lahko hipotezo 1 v celoti ovržem.

Rezultati se ne ujemajo z ugotovitvami prvotnih raziskav A. Cuddy in sodelavcev, so pa do podobnih ugotovitev kot moja raziskava prišli nekateri raziskovalci, ki so poskušali ponoviti te raziskave. Nielsen (2017) na primer ni ugotovil vpliva drž (ne)moči ne na samozavest ne na optimizem.

5.2 Rezultati in interpretacija 2. in 3. hipoteze

Hipoteza 2: Med dijakinjami in dijaki so razlike v vplivu vsiljene drže moči na samooceno a) sproščenosti, b) samozavesti, c) optimizma in d) moči/dominantnosti.

Tabela 3: Samoocene sproščenosti, samozavesti, optimizma in moči/dominantnosti po 2-minutni vsiljeni drži moči – primerjava dijakinj in dijakov

Skupina	Eksperimentalna skupina 1 (drže MOČI)			
Spol	dijakinje		dijaki	
	M	SD	M	SD
sproščenost	3,62	0,87	3,8	0,63
samozavest	3,46	0,88	3,9	0,74
optimizem	3,92	1,12	3,7	0,82
moč/dominantnost	3,15	0,80	3,9	0,88

Opomba: ocena 5 označuje večjo sproščenost, samozavest, optimizem in moč/dominantnost.

V eksperimentalni skupini 1 so se pojavile razlike med samoocenami dijakov in dijakinj. Dijakinje so sproščenost, samozavest in dominantnost ocenile slabše kot dijaki. Zanimivo pa je, da so se v povprečju po 2-minutni vsiljeni drži moči počutile bolj optimistične kot dijaki. Najizrazitejša razlika med spoloma se je pojavila pri samooceni dominantnosti. S t-testom sem razliko med skupinama v ocenah moči/dominantnosti po 2-minutni vsiljeni drži moči tudi preverila in ugotovila, da je statistično značilna ($t = 2,13$, $p = 0,045$).

Rezultati potrjujejo podhipotezo 2d, medtem ko so podhipoteze 2a, 2b in 2c ovržene. Zavzemanje drže moči vpliva le na razliko v ocenah moči/dominantnosti med spoloma. Dijaki se počutijo po držah moči bolj močno/dominantno. Ugotovitev se sklada z ugotovitvijo meta-analize več izvedenih raziskav (Jonas, Cesario idr., 2017), da imajo drže moči največji vpliv na doživljanje moči. Le da je bila v meta-analizi ugotovitev veljavna za oba spola, moja raziskava pa je pokazala, da je vpliv drž moči na doživljanje oziroma samoocene moči/dominantnosti med spoloma različen.

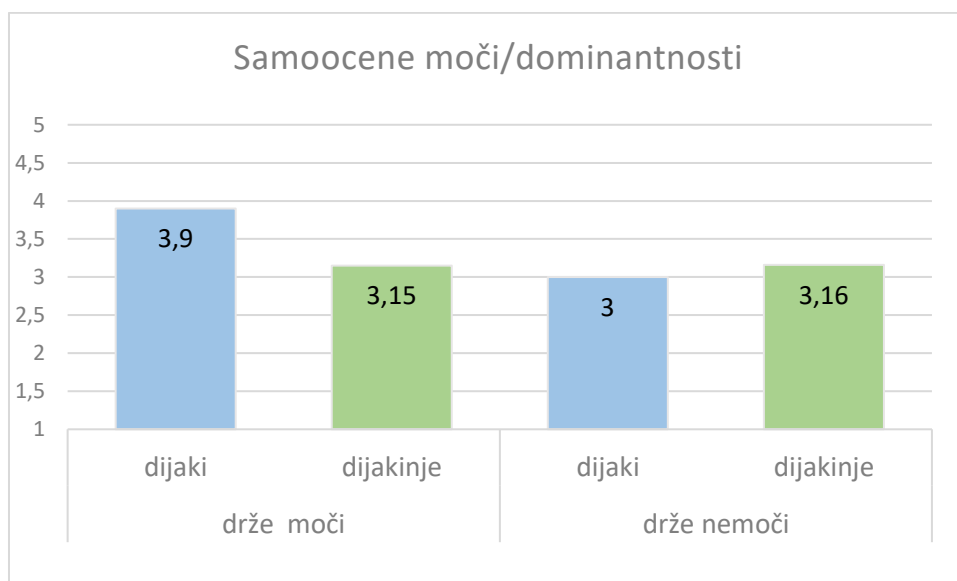
Hipoteza 3: Med dijakinjami in dijaki so razlike v vplivu vsiljene drže nemoči na samooceno a) sproščenosti, b) samozavesti, c) optimizma in d) moči/dominantnosti.

Tabela 4: Samoocene sproščenosti, samozavesti, optimizma in moči/dominantnosti po 2-minutni vsiljeni drži nemoči – primerjava dijakinj in dijakov

Skupina	Eksperimentalna skupina 2 (drže NEMOČI)			
Spol	dijakinje		dijaki	
	M	SD	M	SD
sproščenost	3,74	0,87	4,17	0,41
samozavest	3,00	1,29	3,33	0,82
optimizem	3,68	0,82	2,67	1,21
moč/dominantnost	3,16	0,90	3,00	0,89

V eksperimentalni skupini 2 se razlike prav tako pojavljajo, a so majhne. Največja razlika med spoloma se je pojavila pri samooceni optimizma (dijakinje so bile bolj optimistične, razlika na petstopenjski lestvici je kar 1,01), najmanjša pa pri samooceni dominantnosti.

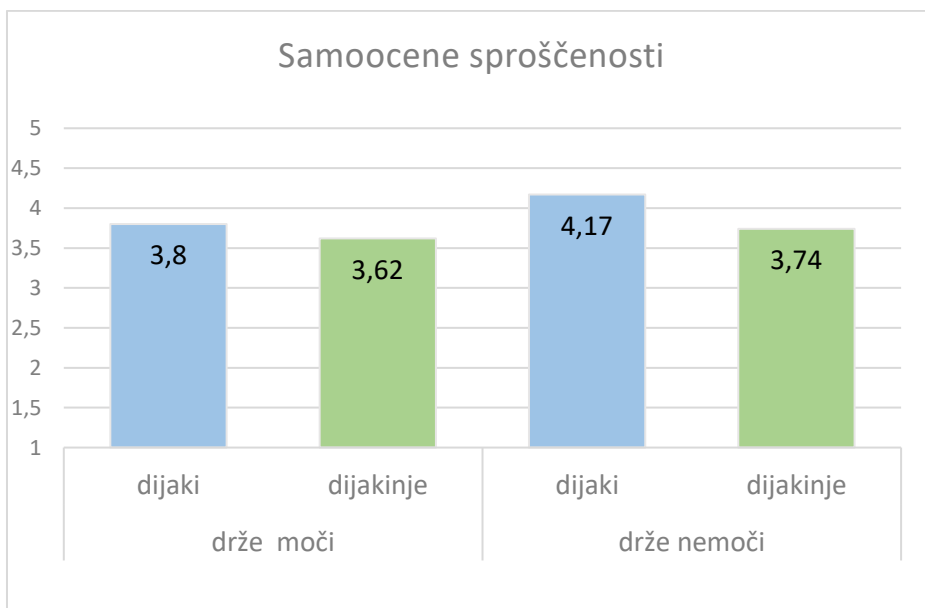
S t-testom sem preverila pomembnost razlike med skupinama v ocenah optimizma in ugotovila, da ni statistično značilna ($t = 1,92$, $p = 0,095$). Rezultati torej hipoteze 3 ne potrjujejo: med dijakinjami in dijaki ni pomembnih razlik v vplivu vsiljene drže nemoči na samooceno a) sproščenosti, b) samozavesti, c) optimizma in d) moči/dominantnosti.



Graf 2: Primerjava ocen dominantnosti dijakov in dijakinj v ES1 in ES2

Zanimive so tudi primerjave med dijakinjami v eksperimentalni skupini 1 (ES 1 – drže moči) in eksperimentalni skupini 2 (ES 2 – drže nemoči) ter med dijaki v ES 1 in ES 2. Med dijakinjami v ES1 in ES2 se nekoliko večja razlika pojavi le v samooceni samozavesti: dijakinje se po drži moči počutijo bolj samozavestne kot po drži nemoči. Med dijaki v obeh eksperimentalnih pogojih pa so razlike večje: dijaki iz ES 1 so ocenjevali samozavest, optimizem in dominantnost boljše kot tisti iz ES 2.

Največja razlika med dijaki in dijakinjami v različnih eksperimentalnih pogojih je v občutku moči/dominantnosti (glej graf 2). Medtem ko pri dijakinjah razlike med ES 1 in ES 2 skoraj ni, je med dijaki razlika očitna: dijaki po drži moči (ES 1) so ocenili svojo občutek moči/dominantnosti boljše kot dijaki po drži nemoči (ES 2). Iz tega lahko sledi ugotovitev, ki dodatno potrjuje podhipotezo 2d, da je pri dijakih učinek zavzemanja vsiljenih drž moči/nemoči na doživljanje moči večji.



Graf 3: Primerjava ocen sproščenosti dijakov in dijakinj v ES1 in ES2

Zanimivo je tudi to, da so predvsem dijaki v ES 2 (drže nemoči) boljše ocenili svojo sproščenost kot tisti iz ES 1 (drže moči) (glej graf 3). Razlika sicer ni bila velika, a je pritegnila mojo pozornost. Morda je bila drža moči v šolski situaciji za dijake pretirano ekspanzivna, še posebej zato, ker je bil med izvedbo eksperimenta v razredu prisoten učitelj, ki predstavlja avtoriteto. Ob njegovi prisotnosti so zato ob drži z nogami na šolski klopi doživljali nelagodje oziroma se niso počutili preveč sproščeno.

5.3 Rezultati in interpretacija 4. hipoteze

Hipoteza 4: Med dijak z visokim in nizkim nevroticizmom so razlike v vplivu vsiljene drže moči/nemoči na samooceno a) sproščenosti, b) samozavesti, c) optimizma in d) moči, dominantnosti.

Hipotezo 4 sem preverila tako, da sem po točkovniku (priloga 2) vrednotila rezultate vsakega udeleženca na vprašalniku velikih pet dimenzij osebnosti. Najprej sem točkovala vse trditve, ki so bile povezane z nevroticizmom. Nato sem proučevance v vsaki od eksperimentalnih skupin posebej razvrstila od najnižjega rezultata do najvišjega (priloga 3, tabela I). Izračunala sem tudi aritmetično sredino, standardni odklon in odčitala modus za vsako skupino posebej (tabela 5).

Tabela 5: Nevroticizem – srednje vrednosti in standardni odklon

NEVROTICIZEM	M (aritmetična sredina)	Mo (modus)	SD (standardni odklon)
ES 1 (drže moči)	23,70	21	4,26
ES 2 (drže nemoči)	21,43	26	5,03

V nadaljnjo statistično obdelavo podatkov sem vključila le proučevance z izrazito nizkim in visokim nevroticizmom v vsaki od eksperimentalnih skupin. Ker sta se skupini po nevroticizmu razlikovali (v ES 2 so proučevanci dosegali nižje rezultate), sem proučevance izbrala tako, da sem aritmetični sredini prištela/odštela standardni odklon, hkrati pa sem pri nizkem nevroticizmu v nadaljnjo raziskavo vključila proučevance s točkami med 17 in 20 (ne pa tudi tistih v ES 2 z nižje izraženim nevroticizmom). (Glej priloga 3, tabela I.)

Tabela 6: Samoocene sproščenosti, samozavesti, optimizma in moči/dominantnosti po 2-minutni vsiljeni drži moči – primerjava dijakov z visoko in nizko izraženim nevroticizmom

Skupina	Eksperimentalna skupina 1 (drže MOČI)			
	visok (čustvena labilnost)		nizek (čustvena stabilnost)	
nevroticizem	M	SD	M	SD
sproščenost	3,8	0,45	3,5	1
samozavest	3,8	0,84	3,75	0,5
optimizem	3	1,58	3,75	0,96
moč/dominantnost	3,4	1,14	3,25	0,96

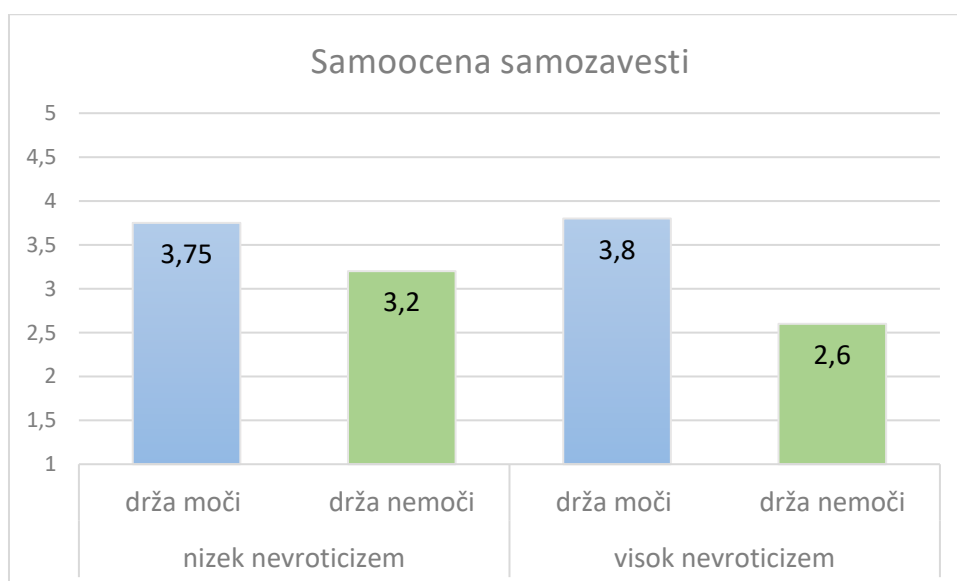
Razlike v samoocenah sproščenosti, samozavesti in dominantnosti med dijaki z visokim in nizkim nevroticizmom so majhne. Največja razlika je pri samooceni optimizma: proučevanci z nižjim nevroticizmom se počutijo po 2-minutni vsiljeni drži moči bolj optimistični. Vendar t-test pokaže, da ta razlika ni statistično značilna ($t = 1, p = 0,35$).

Tabela 7: Samoocene sproščenosti, samozavesti, optimizma in moči/dominantnosti po 2-minutni vsiljeni drži nemoči – primerjava dijakov z visoko in nizko izraženim nevroticizmom

Skupina	Eksperimentalna skupina 2 (drže NEMOČI)			
	visok (čustvena labilnost)		nizek (čustvena stabilnost)	
nevroticizem	M	SD	M	SD
sproščenost	3,6	1,14	3,8	1,1
samozavest	2,6	1,14	3,2	1,3
optimizem	2,8	0,84	3,8	1,3
moč/dominantnost	3	0,71	3	0,71

Razlike med dijaki z visokim in nizkim nevroticizmom so pri držah nemoči večje. Proučevanci z višjih nevroticizmom (čustveno labilni) so se po vsiljeni drži nemoči počutili nekoliko manj samozavestne in bistveno manj optimistične od proučevancev z višjim nevroticizmom. Tudi pri ES2 t-test ni pokazal statistično značilnih razlik med skupinama v doživljanju optimizma ($t = -1,44, p = 0,19$).

Rezultati hipoteze 4 ne potrjujejo, ovržene so vse štiri podhipoteze. Tako pri držah moči kot pri držah nemoči med dijaki z visokim in nizkim nevroticizmom ni bilo veliko razlik.



Graf 2: Povprečne vrednosti samoocen samozavesti dijakov in dijakinj z visokim in nizkim nevroticizmom po držanju drž moči in nemoči

Zanimiva je zopet primerjava vpliva vsiljenih drž med obema eksperimentalnima skupinama (ES 1 in ES 2). Razlike med proučevanci z držo moči in nemoči pri podobno izraženi stopnji nevroticizma so majhne, edina razlika, ki se izrazito pokaže, je razlika v doživljanju samozavesti dijakov z visokim nevroticizmom. Tu je razlika med proučevanci v ES 1 in ES 2 kar 1,2 ocene (glej graf 4).

Kaže torej, da so drže nemoči bolj vplivale na dijake z visokim nevroticizmom (torej na čustveno labilne), predvsem na doživljanje samozavesti. Ta rezultat kaže v smeri predpostavke, da bodo zaprte drže močnejše vplivale na posameznike z visokim nevroticizmom, ker se bolj skladajo z njihovo osebnostno naravnostjo in jo morda le še stopnjujejo (bolj izrazijo).

5.4 Rezultati in interpretacija 5. hipoteze

Hipoteza 5: Med dijak z visoko in nizko ekstravertnostjo so razlike v vplivu vsiljene drže moči/nemoči na samooceno a) sproščenosti, b) samozavesti, c) optimizma in d) moči, dominantnosti.

Hipotezo 5 sem preverila podobno kot hipotezo 4, le da sem po točkovniku za vsakega proučevanca ugotovila izraženost ekstravertnosti. Izračunala sem tudi aritmetično sredino, standardni odklon in odčitala modus za vsako skupino posebej (tabela 8).

Tabela 8: Ekstravertnost – srednje vrednosti in standardni odklon

EKSTRAVERTNOST	M (aritmetična sredina)	Mo (modus)	SD (standardni odklon)
ES 1 (drže moči)	27,91	24, 27 in 33	4,33
ES 2 (drže nemoči)	29,38	23 in 33	5,04

Nato sem proučevance v vsaki od eksperimentalnih skupin posebej razvrstila od najnižjega rezultata do najvišjega in v nadaljnjo statistično obdelavo vključila le dijake z izrazito nizko in visoko ekstravertnostjo (glej priloga 3, tabela II).

Tabela 9: Samoocene sproščenosti, samozavesti, optimizma in moči/dominantnosti po 2-minutni vsiljeni drži moči – primerjava dijakov z visoko in nizko izraženo ekstravertnostjo

Skupina	Eksperimentalna skupina 1 (drže MOČI)			
	visoka (ekstravertnost)		nizka (introvertnost)	
ekstravertnost	M	SD	M	SD
sproščenost	3,67	0,52	3,17	0,98
samozavest	4	0,63	3,17	0,75
optimizem	3,83	0,98	3,83	0,75
moč/dominantnost	3,83	0,75	2,67	0,52

V povprečju so ekstravertni dijaki po vsiljeni drži moči bolj ocenili svojo sproščenost, samozavest in moč/dominantnost. Največja razlika se je pokazala v oceni moči/dominantnosti (razlika je 1,16 ocene). T-test ni potrdil pomembnosti razlike v samozavesti med introvertnimi in ekstravertnimi po vsiljeni drži moči ($t = 2,08$, $p = 0,06$), medtem ko se je razlika v ocenah moči/dominantnosti pokazala kot statistično značilna ($t = 3,13$, $p = 0,01$).

Tabela 10: Samoocene sproščenosti, samozavesti, optimizma in moči/dominantnosti po 2-minutni vsiljeni drži nemoči – primerjava dijakov z visoko in nizko izraženo ekstravertnostjo

Skupina	Eksperimentalna skupina 2 (drže NEMOČI)			
	visoka (ekstravertnost)		nizka (introvertnost)	
ekstravertnost	M	SD	M	SD
sproščenost	3,67	1,03	3,67	1,03
samozavest	2,67	1,37	3,33	0,82
optimizem	3,33	1,21	3,50	0,84
moč/dominantnost	3,17	0,75	3,67	0,82

Po vsiljeni 2-minutni drži nemoči so bili introvertni dijaki tisti, ki so više ocenili svojo samozavest, optimizem in moč/dominantnost. Največja razlika med introvertnimi in ekstravertnimi je bila v oceni samozavesti, vendar ta razlika ni bila dovolj velika, da bi bila statistično značilna ($t = 1,02$, $p = 0,33$).

Hipotezo 5 zavračam. Rezultati potrjujejo le podhipotezo 5d pri držah moči, medtem ko so podhipoteze 5a, 5b in 5c ovržene. Razlika med introvertnim in ekstravertnimi dijaki se pojavlja le pri držah moči, ki so vplivale na doživljanje moči/dominantnosti.

Tudi tu sem primerjala dijake s podobno stopnjo ekstravertnosti v ES 1 in ES 2 (tabela 9 in tabela 10). Rezultati kažejo, da imajo vsiljene drže večji vpliv na visoko ekstravertne, ki so se boljše počutili po zavzeti drži moči. Največja razlika je bila v samoocenah samozavesti ekstravertnih, kjer je bila razlika med ES 1 in ES 2 kar 1,33.

Zanimivo pa je, da so introvertni dijaki pri drži nemoči boljše ocenili svojo moč/dominantnost kot pri drži moči. Kako to pojasniti? Morda so se introvertni dijaki počutili močnejše/dominantnejše zato, ker so opazili, da se ekstravertni dijaki, ki so pogosteje v govoricu telesa bolj ekspanzivni, med eksperimentom držijo v drži nemoči.

5.5 Rezultati in interpretacija 6. hipoteze

Hipoteza 6: Zavzemanje vsiljene drže vpliva na reševanje miselnih problemov. Dijaki z vsiljeno drž moči bodo pravilno rešili več miselnih problemov.

Tabela 11: Število proučevancev v ES 1 in ES 2, ki so pravilno rešili določeno število nalog

Število pravilno rešenih nalog	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ES 1 (drža moči) Število dijakov (23)	22	20	20	19	15	2	19	15	12	16	3
ES 2 (drža nemoči) Število dijakov (25)	24	22	23	17	18	7	15	18	15	21	3

Tabela 12: Povprečno število pravilno rešenih nalog (M), standardna deviacija in maksimalno ter minimalno št. točk - primerjava ES 1 (drža moči) in ES 2 (drža nemoči)

	Povprečno število pravilno rešenih nalog (M)	SD	Minimalno število rešenih nalog	Maksimalno število rešenih nalog
Eksperimentalna skupina 1 (drža moči)	7	1,83	3	11
Eksperimentalna skupina 2 (drža nemoči)	7,28	1,59	5	10

Iz tabele 12 je razvidno, da so boljše reševali naloge dijaki in dijakinje iz ES2, vendar je razlika majhna. T-test za testiranje značilnih razlik med skupinama v številu rešenih nalog je pokazal, da med skupinama ni pomembni razlik ($t = -0,56$, $p = 0,58$).

Hipoteza 6 ni potrjena, saj skupina z vsiljeno držo moči ni nič boljše reševala nalog kot skupina z vsiljeno držo nemoči.

Ta ugotovitev je v nasprotju z nekaterimi raziskavami, ki so pokazale, da posamezniki, ki so veseli in se dobro počutijo, boljše rešujejo miselne naloge (Wiseman, 2012) in se sklada z ugotovitvami novjših raziskav, ki učinka drž moči/nemoči na večino vedenj ne potrjujejo (Jonas, Cesario, idr., 2017).

5.6 Rezultati in interpretacija 7. hipoteze

Hipoteza 7: Zavzemanje vsiljene drže vpliva na prepričanost o pravilnosti rešitev miselnih problemov in na oceno njihove težavnosti. Dijaki z vsiljeno držo moči bodo a) bolj prepričani v pravilnost svojih odgovorov in b) ocenili jih bodo kot manj težavne/zahtevne.

Poleg vsake miselne naloge sem postavila tri trditve o prepričanosti o pravilnosti odgovora: delno prepričan, močno prepričan in popolnoma prepričan. Pri popravljanju nalog sem pretvorila trditve v točke od 1 do 3 (glej opombo pod tabelo 13). Točke sem nato izpisala in izračunala povprečno vrednost vseh točk znotraj posamezne skupine.

Tabela 13: povprečna ocena pravilnosti odgovorov na miselne probleme- primerjava ES 1 (drže moči) in ES 2 (drže nemoči)

Skupina	Eksperimentalna skupina 1 (drže moči)	Eksperimentalna skupina 2 (drže nemoči)
Prepričanost o pravilnosti (neodvisno od pravilnosti odgovora)	2,00	1,99
Prepričanost o pravilnosti (upoštevani le pravilni odgovori)	2,17	2,27
Prepričanost o pravilnosti (upoštevani le nepravilni odgovori)	1,61	1,40

Opomba: Trditve o pravilnosti odgovora sem pretvorila: delno prepričan=1, močno prepričan=2, popolnoma prepričan=3

Tabela 14 : Povprečna ocena težavnosti miselnih problemov-- primerjava ES 1 (drže moči) in ES 2 (drže nemoči)

Skupina	Eksperimentalna skupina 1 (drže moči)	Eksperimentalna skupina 2 (drže nemoči)
Ocena nalog po težavnosti	6,20	5,74

Opomba: Lestvica težavnosti je bila postavljena na intervalu med 1 in 10, kjer je 1 pomenila zelo lahke naloge in 10 zelo težke naloge.

Hipoteze 7 rezultati ne potrjujejo, zato je ovržena. Iz tabele 13 je razvidno, da pri prepričanosti v pravilnost odgovorov med skupinama ni pomembnih razlik. Rezultati v tabeli 14 pa kažejo, da je tudi razlika v povprečni oceni težavnosti majhna. T-test za testiranje značilnih razlik med skupinama v oceni težavnosti nalog je pokazal, da med skupinama ni pomembni razlik ($t = -0,67$, $p = 0,50$).

Zaradi ostalih, že prej izvedenih raziskav na to temo (Cuddy idr., 2012; Wiseman, 2012), takšni rezultati niso bili pričakovani. Drže moči naj bi namreč pozitivno vplivale na samozavest in optimizem, to pa na ocene težavnosti nalog.

Kako lahko pojasnim dobljene rezultate? Poleg možnosti, da drže (ne)moči nimajo vpliva na ocene pravilnosti reševanja in težavnosti nalog, je možno tudi, da je bil celoten postopek reševanja vprašalnikov in nalog predolg, zato je učinek drž med reševanjem nalog popustil.

Med izvedbo eksperimenta sem vseeno opazila razlike v načinu reševanja nalog med obema eksperimentalnima skupinama. V ES 1 (drže moči) so bili posamezniki veliko bolj drzni. V vprašalnik so k nalogam dopisovali svoje rešitve, na primer, pri nalogi 4e) je nekaj dijakov odgovorilo: številko. In poleg treh možnih odgovorov glede prepričanosti o pravilnosti odgovorov so dodajali svoje, na primer: zelo sem neprepičan. Trije dijaki so tudi izpustili zadnje vprašanje o oceni težavnosti nalog.

6. SKLEP

6.1 Ugotovitve raziskave

Če se pretvarjam, da sem nekaj, kar nisem, ali to lahko tako postanem? Če bi zavzela držo moči, se držala ravno in samozavestno, bi se res na koncu tako tudi počutila? In bi bila bolj pesimistična in manj samozavestna, če bi se 2 minuti držala sključeno in stisnjeno? Z raziskavo sem skušala odgovoriti prav na to vprašanje. Zanimalo me je, ali in kako drže (ne)moči vplivajo na doživljanje in vedenje posameznika.

Amy Cuddy (ameriška socialna psihologinja) je s kolegi izvedla vrsto eksperimentov (Carney idr., 2010; Cuddy idr. 2012; Cuddy, 2016), ki so potrdili, da imajo drže (ne)moči vpliv na človeka. Po 2-minutni vsiljeni drži moči se pri posameznikih povečala raven testosterona in znižala raven kortizola. Posledično se poveča samozavest, optimizem, občutek dominantnosti (moči), občutek nadzora ter nagnjenost k tveganju. Učinek drž nemoči je ravno nasproten. Nekatere nadaljnje raziskave so te rezultate potrdile, druge pa ne (Carney, Cuddy in Yap, 2015; Jonas, Cesario idr., 2017).

Postala sem radovedna in se odločila, da bom z eksperimentom preverila, ali drže moči in nemoči res vplivajo na samoocene dominantnosti, samozavesti, optimizma in sproščenosti. Zanimalo me je tudi, ali bodo vsiljene drže vplivale na uspešnost reševanja različnih miselnih problemov, na oceno težavnosti teh miselnih problemov in na oceno prepričanosti o pravilnosti lastnih rešitev. In ker smo ljudje različni, sem preverila, ali se bodo pojavile razlike med dijaki in dijakinjami ter ali je vpliv vsiljenih drž pogojen s strukturo osebnosti (ekstravertnostjo in nevroticizmom).

Prve hipoteze o vplivu drže moči/nemoči vpliva na samooceno a) sproščenosti, b) samozavesti, c) optimizma in d) moči, dominantnosti rezultati raziskave niso potrdili. Razlike med eksperimentalnima skupinama so se pokazale, a so bile majhne. Vsiljena 2-minutna drža moči ali nemoči je najbolj vplivala na samozavest udeležencev: v doživljanju samozavesti je bila razlika med skupinama največja.

Pri drugi hipotezi – med dijakinjami in dijaki so razlike v vplivu vsiljene drže moči na samooceno a) sproščenosti, b) samozavesti, c) optimizma in d) moči/dominantnosti – so rezultati potrdili podhipotezo 2d. Med dijakinjam in dijaki je razlika v vplivu vsiljene drže moči na samoocene moči/dominantnosti. Dijaki so se po drži moči počutili veliko bolj

dominanti/močni od dijakinj v isti eksperimentalni skupini pa tudi od dijakov, ki so zavzeli drže nemoči. Pri dijakinjah razlike med obema eksperimentalnima skupinama ni bilo.

Tretjo hipotezo – med dijakinjami in dijaki so razlike v vplivu vsiljene drže nemoči na samooceno a) sproščenosti, b) samozavesti, c) optimizma in d) moči/dominantnosti – sem ovrgla, saj t-test relevantnosti razlike med podatki ni potrdil. Kljub temu pa so bile opažene razlike med samoocenami optimizma, kjer so dijakinje svoj optimizem ocenile boljše kot dijaki.

Med dijaki z visokim in nizkim nevroticizmom rezultati niso pokazali večje razlike v vplivu vsiljene drže moči/nemoči na samooceno a) sproščenosti, b) samozavesti, c) optimizma in d) moči/dominantnosti. Pokazala pa se je razlika pri dijakih z visoko in nizko ekstravertnostjo, predvsem pri držah moči, ki so vplivale na doživljanje moči/dominantnosti.

Razlike med eksperimentalnima skupinama pri reševanju miselnih problemov, oceni težavnosti in prepričanosti o pravilnosti odgovora, se niso pojavile. Drže moči in nemoči ne vplivajo na uspešnost reševanja miselnih problemov, niti na prepričanost o pravilnosti reševanja miselnih problemov, niti na oceno njihove težavnosti.

Iz vseh rezultatov in primerjav med hipotezami ugotavljam, da imajo drže moči vpliv na samoocene moči/dominantnosti, kar se ujema z ugotovitvami meta-analize novejših raziskav (Jonas, Cesario idr., 2017), da drže moči vplivajo na doživeto moč, ne pa na različne vidike vedenja. Rezultati moje raziskave nakazujejo možnost, ki bi jo bilo smiselno podrobneje raziskati, da je učinek drž moči odvisen od spola in nekaterih osebnostnih lastnosti, predvsem ekstravertnosti, medtem ko ima nevroticizem kot posredni dejavnik manjšo težo.

6.2 Presoja raziskave in predlogi za nadaljnje raziskovanje

Raziskava je bila izvedena na vzorcu dijakov 1. letnika gimnazije. Z drugačnim strukturiranjem vzorca (dijaki vseh letnikov, različnih programov) bi bil tudi rezultati lahko drugačni. Zaradi majhnega števila dijakov v prvih letnikih sem v raziskavi uporabila le dve eksperimentalni skupini in ne tudi kontrolne. Rezultati kontrolne skupine bi služili kot osnova, s katero bi lahko primerjali rezultate eksperimentalne skupine 1 in 2.

Tudi okoliščine izvedbe eksperimenta so lahko vplivale na rezultate eksperimenta. Prisotnost učitelja je lahko pri nekaterih dijakih povzročala nelagodje, prav tako je eksperiment potekal v dveh učilnicah, ki sta si med seboj sicer podobni, vendar se lahko dijaki v njiju počutijo različno

sproščene. Eksperiment je bil tudi izveden ob različnem času: v 1.b gimnaziji (eksperimentalna skupina 2 – drže nemoči) je bil eksperiment izveden 2. šolsko uro, v 1. a gimnaziji (eksperimentalna skupina 1 – drže moči) pa 6. šolsko uro. Razlika v času izvedbe poskusa je lahko vplivala na uspešnost reševanja miselnih problemov, saj so bili proučevanci v ES 1 pri pouku že več ur, zato so bili lahko utrujeni in manj motivirani za reševanje miselnih problemov.

Vsaka skupina je držala dve drži moči ali dve drži nemoči, morda je ena od drž bolj vplivala na posameznika kot druga in se je njen vpliv kasneje izgubil zaradi druge drže. Dijaki so reševali vprašalnik in miselne naloge za mizo, kar pomeni, da jih je bila večina sključenih med reševanjem, torej so zavzemali več časa držo nemoči.

Zaradi omejitve s časom in da bi preprečila, da dijaki med seboj ne bi izmenjali informacij o raziskavi, sem eksperiment izvedla skupinsko v učilnici, ostali raziskovalci so eksperiment izvajali z vsakim proučevancem individualno. Če bi raziskavo izvedla z vsakim proučevancem posebej, obstaja možnost, da bi bili rezultati drugačni, saj bi lahko nadzorovala več potencialno motečih spremenljivk, vendar bi bila situacija za dijake zelo umetno ustvarjena. Način, kako sem izvedla eksperiment, je bolj tipičen za šolsko situacijo in rezultate lahko posplošimo vsaj na dijake in dijakinje, saj je bil izveden v njim poznanem okolju.

Struktura obeh skupin: v 1. a gimnaziji je v oddelku sicer več fantov (10) kot v 1. b gimnaziji (6), a na dan izvedbe eksperimenta je bilo v 1. a gimnaziji odstotnih kar 5 deklet, zato sta bili skupini po spolu manj izenačeni kot sem načrtovala.

Na podlagi teh presoj raziskave, bi predlagala eksperiment, ki vsebuje tri skupine: dve eksperimentalni in eno kontrolno. Eksperiment bi bil v idealnih pogojih izveden z vsakim proučevancem individualno. Proučevanec bi držal le eno držo moči ali nemoči, ker bi tako lahko raziskali, ali imajo različne drže moči različen vpliv. Lahko bi spreminjali tudi čas prisiljenih drž, saj se udeleženci morda po 2-minutah držanja vsiljene drže že izmučijo, lahko pa 2-minuti držanja vsiljene drže ni dovolj, da bi prišlo do sprememb v doživljanju, vedenju ali na telesni ravni.

Zanimivo bi bilo raziskati vpliv drž telesa na različne vrste miselnih problemov, ne la na naloge konvergentnega tipa, pač pa tudi divergentnega. Zanimivo bi bilo tudi ugotoviti, ali drže (ne)moči pomembno vplivajo na športne rezultate. Glede na to, da so v moji raziskavi sodelovali le dijaki 1. letnikov, se sprašujem, ali starost vpliva na dovzetnost posameznika za drže moči ali nemoči.

Ugotovitve raziskave so pomembne za vsakdanje življenje. Če drže moči in nemoči nimajo vpliva na duševnost in vedenje, je smiselno, da to vemo, in etično, da pri ljudeh ne vzbujamo lažnega upanja, da je sprememba drže sama po sebi učinkovita za izboljšanje samozavesti in doseganje boljših izidov v različnih življenjskih situacijah. Če pa bodo raziskave potrdile pozitiven vpliv drž na različne vidike doživljanja in vedenja, potem so ta znanja zelo uporabna v vsakdanjem življenju. Predvsem takrat, ko se posamezniki srečujemo z različnimi izzivi ali obremenilnimi situacijami, na primer za učinkovite javne nastope, uspešne selektivne intervjuje, prepričljive zagovore raziskovalnih ali diplomskih nalog, ter seveda pri športu, saj je tam doživljanje samozavesti in moči/dominantnosti včasih ključnega pomena za dober nastop, doseganje vrhunskih rezultatov in/ali pridobitev odličij.

LITERATURA IN VIRI

- Avsec, A., Zupančič, M., Polič, M. (ured.) (2010). *Psihodiagnostika osebnosti*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani. ISBN - 978-961-237-179-1
- Avsec, A., Kavčič, T. in Petrič, M. (2017). *Temeljni vidiki osebnosti*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani. ISBN 978-961-237-924-7
- Bailey, A. H., Lafrance, M., Dovidio, J. F. (2017). Could a woman be superman? Gender and the embodiment of power postures. *Comprehensive Results in Social Psychology*, 2 (1), 6-28.
- Bombardi, D., Mast, S. M. in Pilfrey C. (2017). Real and imagined power poses: is the physical experience necessary after all? *Comprehensive Results in Social Psychology*, 2 (11), 46-56.
- Breil, M. S., Osterholz, S. Nestler, S. in Back, D. M. (2019). Contributions of Nonverbal Cues to the Accurate Judgment of Personality Traits. V: *The Oxford handbook of accurate personality judgment*. Oxford University Press, št. 24.
- Carney, D. R., Hall, J. A. in LeBeau, L. S. (2005) Beliefs about the nonverbal expression of social power. *Nonverbal Behaviour*, 29, 105–123.
- Carney, R. D., Cuddy, J. C. A. in Yap, J. A. (2010). Power Posinng: brief nonverbal displays affect neuroendocrine levels and risk tolearance. *Psychological Science*, 21 (10), 1363-1368.
- Carney, D., Cuddy, A. in Yap, J. A. (2015). Review and Summary of Research on the Embodied Effects of Expansive (vs. Contractive) Nonverbal Displays. *Psychological Science*, 26 (5).
- Cain, S. (2014). *Tihi. Moč introvertnih ljudi v svetu, ki ne zna molčati*. Ljubljana: Mladinska knjiga. ISBN 978-961-01-4491-5
- Cuddy, A. J. C., Wilmuth, C. A. in Carney, D. R. (2012). The Benefit of Power Posing Before a High-Stakes Social Evaluation. *Harvard Business School Working Paper*, 13-027, 2-12.
- Cuddy, A. (2012). Vaše telo vam pove, kdo ste. (Video.) Sneto z: https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_may_shape_who_you_are?language=sl

- Cuddy, A. (2016). *Prisotnost. Kako se z najdrznejšim jazom lotimo največjih izzivov*. Tržič: Učila International. ISBN 978-961-00-3077-5
- Ghallaher, P. E. (1992). Individual differences in Nonverbal Behavior: Dimensions of style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1, 133-145.
- Jensen, M. (2016). Personality traits and nonverbal communication patterns. *International Journal of Social Science Studies*, 2, 57-67.
- Jonas, K. J., Cesario, J. idr. (2017). Power poses – where do we stand? *Comprehensive Results in Social Psychology*, 2 (1), 139-141.
- Kompare, A., Stražišar, M., Dogša, I., Vec, T., Curk, J. (2011). *Uvod v psihologijo. Učbenik za psihologijo v 2. letniku gimnazijskega in srednjega tehniškega oz. strokovnega izobraževanja*. Ljubljana: DZS. ISBN 978-961-02-0108-3
- Mandić, T. (1998). *Psihologija komunikacije*. Ljubljana: Glotta Nova. ISBN 961-90057-5-9
- Nielsen, K. S. (2017). Posture and social problem solving, self-esteem and optimism. *International Journal of Psychological Studies*, 9 (4), 44-51.
- Pease, A. in Pease, B. (2008). *Velika šola govornice telesa*. Ljubljana: Mladinska knjiga. ISBN-13 978-86-11-17588-1
- Ronay, R., Tybur, J. M., van Huijstee, D. in Morssinkhof, M. (2017). Embodied power, testosterone, and overconfidence as a casual pathway to risk-taking. *Comprehensive Results in Social Psychology*, 1, 28-43.
- Ule, M. (2005). *Psihologija komuniciranja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede. ISBN - 961-235-222-4
- Ule, M. (2009). *Psihologija komuniciranja in medosebnih odnosov*. Ljubljana: Založba FDV. ISBN - 978-961-235-362-9
- Vec, T. (2005). *Komunikacija – umevanje sporazuma*. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Ljubljana. ISBN - 961-91056-3-X
- Wiseman, R. (2012). *59 sekund. Razmišljaj malo, spremeni veliko*. Ljubljana: Mladinska knjiga. ISBN - 978-961-01-2182-4

PRILOGA 1

Vprašalnik 1 in 2: drže moči in drže nemoči

PSIHOLOGIJA – RAZISKOVALNA NALOGA

Pozdravljen/a, sem Asta Gerjevič Debevec, dijakinja 4. letnika gimnazije.

Pripravljam raziskovalno nalogo s področja psihologije. Prosim vas za sodelovanje v raziskavi, ki vsebuje tri dele: reševanje vprašalnika osebnosti, zavzemanje določenih telesnih drž ter reševanje miselnih problemov.

Udeležba v raziskavi je anonimna, rezultate bom uporabila le v okviru raziskovalne naloge.

Hvala.

Spol: M Ž

1. Spodaj je navedenih več opisov, ki so značilni ali pa niso značilni za vas, npr. ali se strinjate, da ste nekdo, ki rad preživlja čas z drugimi. Prosimo, če poleg vsakega opisa napišete oceno, ki označuje, v kolikšni meri se strinjate ali ne strinjate z opisom.

- 1 – sploh se ne strinjam*
2 – večinoma se ne strinjam
3 – deloma se strinjam, deloma se ne strinjam
4 – večinoma se strinjam
5 – popolnoma se strinjam

Nase gledam kot na nekoga, ki je ...

1. je zgovoren. _____
2. je depresiven, otožen. _____
3. je zadržan, vase zaprt. _____
4. je sproščen, obvladuje stres. _____
5. ima polno energije. _____
6. je lahko napet. _____
7. je entuziastičen (navdušen, zanesenjaški). _____
8. ga stalno kaj skrbi. _____
9. je bolj miren po naravi. _____
10. je čustveno stabilen, se ne razburi hitro. _____

11. je samozavesten. _____
12. je lahko muhast, slabe volje. _____
13. je včasih plašen, zavrt. _____
14. ostane umirjen v napetih situacijah. _____
15. je družaben, gre rad med ljudi. _____
16. hitro postane nervozen. _____

2. Pozorno si oglejte drži telesa na spodnjih fotografijah. Med gledanjem videoposnetka boste vsako od telesnih drž zavzeli za 1 minuto. Povedala vam bom, kdaj držo zamenjajte.



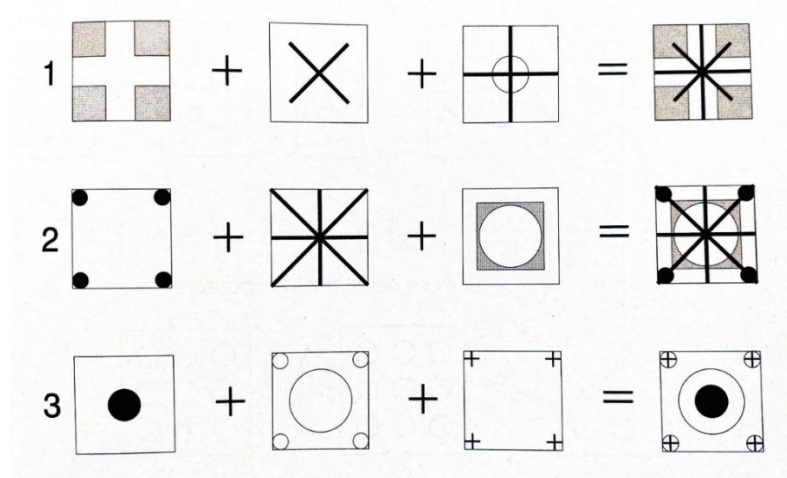
OPOMBA: Fotografija telesnih drž je bila v vsaki različici vprašalnika (za vsako eksperimentalno skupino) različna. Ena skupina je gledala le drže moči, druga pa le drže nemoči.

3. V tem trenutku se počutim (obkrožite oceno od 1 do 5, ki je najbliže vašemu trenutnemu doživljanju):

- | | | | | | | | |
|----|---------------------------|---|---|---|---|---|--------------------------|
| a) | <i>napeto</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | <i>sproščeno</i> |
| b) | <i>nesamozavestno</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | <i>samozavestno</i> |
| c) | <i>pesimistično</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | <i>optimistično</i> |
| d) | <i>šibko, podredljivo</i> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | <i>močno, dominantno</i> |

4. Rešite naloge a do j. Za reševanje imate na voljo 10 minut. Pri vsaki nalogi tudi ocenite, koliko ste prepričani, da je vaš odgovor pravilen.

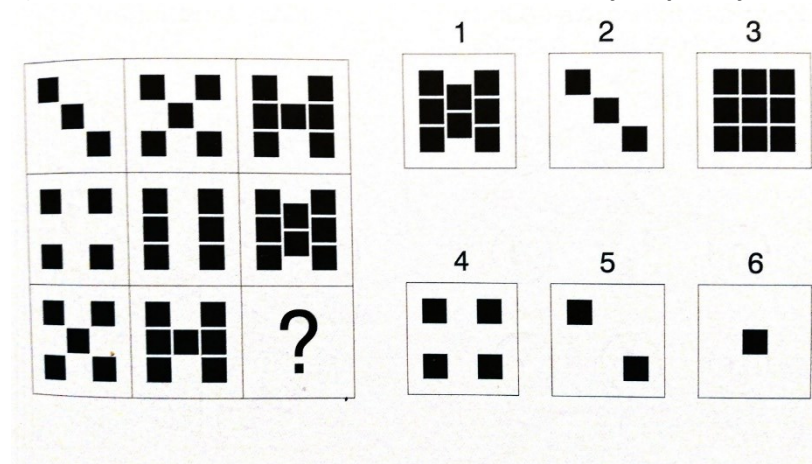
a) Katera trditev je napačna?



V pravilnost odgovora sem (podčrtajte):

- delno prepričan
- močno prepričan
- popolnoma prepričan

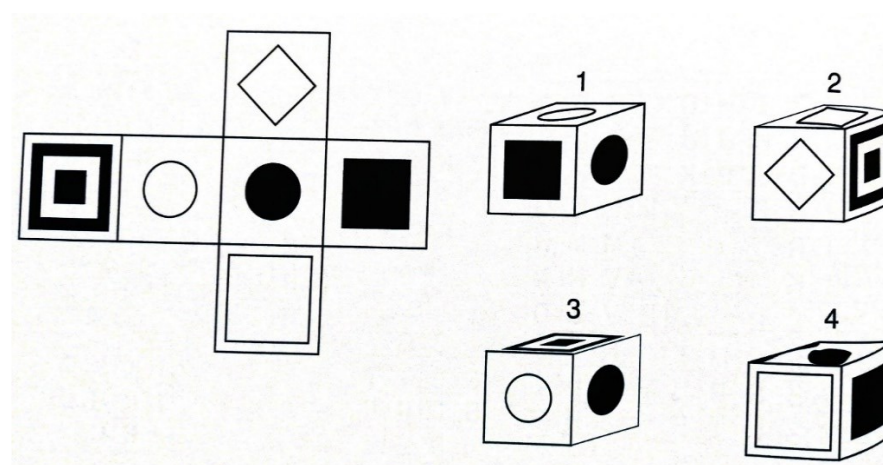
b) S katerim od šestih oštevilčenih likov se končuje zaporedje?



V pravilnost odgovora sem:

- delno prepričan
- močno prepričan
- popolnoma prepričan

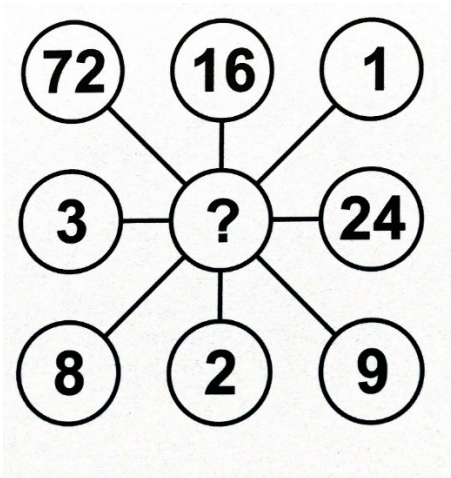
c) Katero kocko sestavimo iz te mreže?



V pravilnost odgovora sem:

- delno prepričan
- močno prepričan
- popolnoma prepričan

e) Kaj moramo vpisati v sredino?

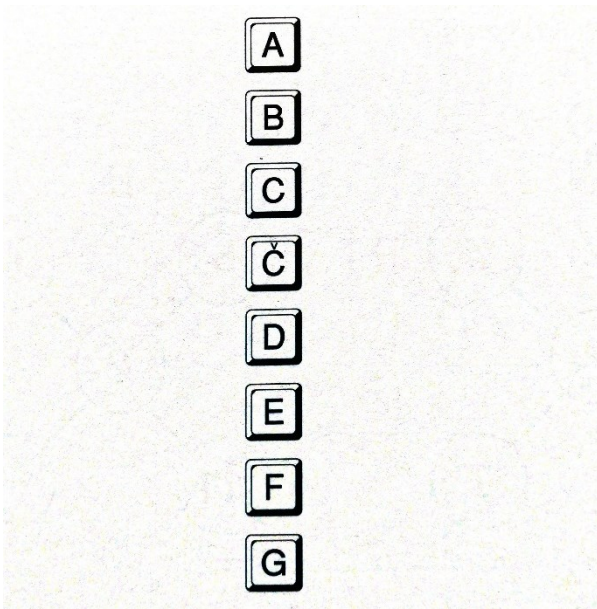


V pravilnost odgovora sem:

- delno prepričan
- močno prepričan
- popolnoma prepričan

f) Katera črka je dve mesti pod tisto,

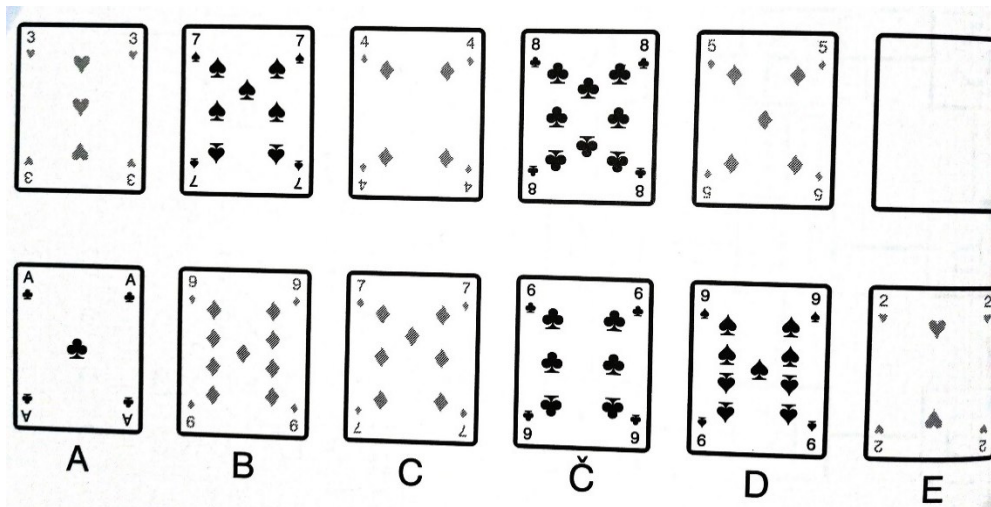
- ki je tri nad črko,
- ki je za dve pod črko,
- ki je za tri nad zadnjo?



V pravilnost odgovora sem:

- delno prepričan
- močno prepričan
- popolnoma prepričan

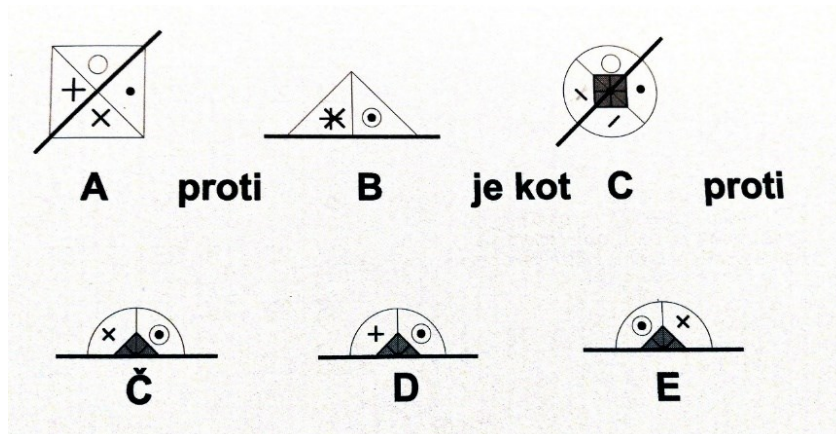
g) Katera karta iz spodnje vrste pride na prazno mesto v zgornji?



V pravilnost odgovora sem:

- delno prepričan
- močno prepričan
- popolnoma prepričan

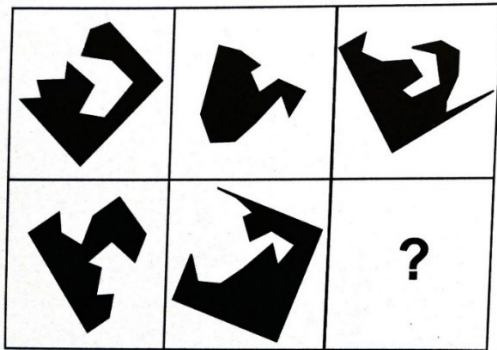
h) Rešite to uganko.



V pravilnost odgovora sem:

- delno prepričan
- močno prepričan
- popolnoma prepričan

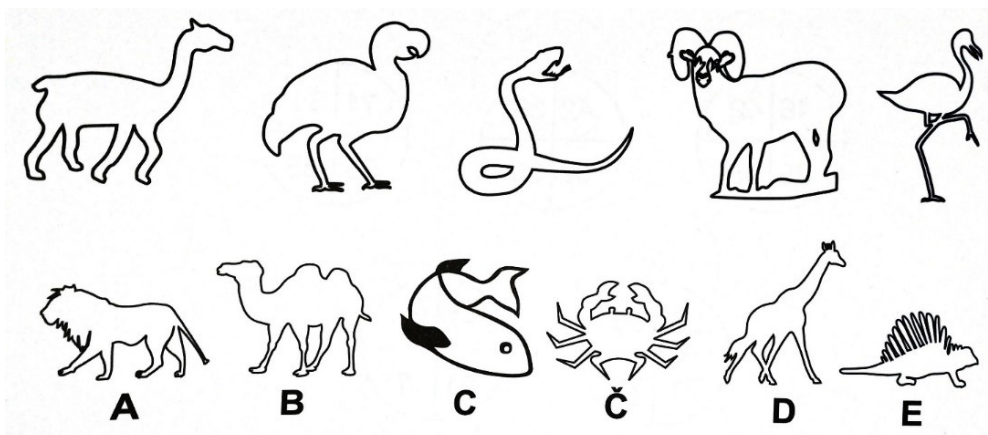
i) Katera figura spada na prazno mesto?



V pravilnost odgovora sem:

- delno prepričan
- močno prepričan
- popolnoma prepričan

j) S katerim bitjem se nadaljuje to zaporedje? Ustrezna in možna sta dva odgovora.



V pravilnost odgovora sem:

- delno prepričan
- močno prepričan
- popolnoma prepričan

5. Kako težke/zahtevne so se vam zdele naloge, ki ste jih pravkar reševali? Obkrožite oceno od 1 do 10.

zelo lahke

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

zelo težke

PRILOGA 2

Točkovnik vprašalnika velikih pet faktorjev osebnosti

Zbrane rezultate se vnese v posamezno enačbo. Vsak bfi predstavlja številko trditve v vprašalniku.

Ekstravertnost: $18 - (bfi6 + bfi21 + bfi31) + bfi1 + bfi11 + bfi16 + bfi26 + bfi36$

Nevroticizem: $18 - (bfi9 + bfi24 + bfi34) + bfi4 + bfi14 + bfi19 + bfi29 + bfi39$

Miselni problemi: pravilne rešitve nalog

- a) 1,
- b) 3,
- c) 4,
- d) Č,
- e) 8,
- f) E,
- g) D,
- h) D,
- i) 1,
- j) C in E.

PRILOGA 3

Tabela 1: Izraženost nevroticizma – ranžirna vrsta individualnih rezultatov

Rang	ES 1 (drže moči) Število točk N	ES 2 (drže nemoči) Število točk N
1.	17	12
2.	17	13
3.	19	13
4.	20	14
5.	21	17
6.	21	17
7.	21	17
8.	21	18
9.	21	19
10.	22	20
11.	22	20
12.	23	20
13.	23	22
14.	24	22
15.	25	23
16.	26	24
17.	26	26
18.	26	26
19.	28	26
20.	29	26
21.	30	27
22.	30	27
23.	33	28
24.		28
25.		28

Tabela II: Izraženost ekstravertnosti – ranžirna vrsta individualnih rezultatov

Rang	ES 1 (drže moči) Število točk N	ES 2 (drže nemoči) Število točk N
1.	19	19
2.	21	21
3.	22	23
4.	24	23
5.	24	23
6.	24	24
7.	25	25
8.	26	26
9.	27	27
10.	27	27
11.	27	28
12.	28	29
13.	29	29
14.	29	30
15.	30	30
16.	30	32
17.	31	33
18.	32	33
19.	33	33
20.	33	34
21.	33	35
22.	34	36
23.	34	37
24.		38
25.		39

Tabela III: Pravilnost reševanja posameznih miselnih problemov – primerjava ES 1 (drže moči) in ES 2 (drže nemoči)

Miselni problem/naloga	Eksperimentalna skupina 1 (drže moči)	Eksperimentalna skupina 2 (drže nemoči)
a	95.7 %	96 %
b	86.96 %	88 %
c	86.96 %	92 %
d	82.61 %	68 %
e	65.22 %	72 %
f	8.7 %	28 %
g	82.61 %	60 %
h	65.22 %	72 %
i	52.17 %	60 %
j (obe rešitvi)	69.57 %	84 %
j (ena rešitev)	13.04 %	12 %