

DEJAVNIKI IZBIRE IN OHRANJANJA
PRIJATELJSTEV PRI UČENCIH

Raziskovalna naloga

Visole, maj 2026

Suzana Mlakar, prof.

KAZALO

KAZALO.....	2
1. UVOD.....	3
1.1 Opredelitev raziskovalnega področja	3
1.2 Namen in cilji raziskovalne naloge.....	4
1.3 Raziskovalna metoda.....	4
1.4 Prispevek v praksi.....	4
2. TEORETIČNI DEL	6
2.1 Opredelitev prijateljstva	6
2.2 Pomembnost prijateljev	7
2.3 Evolucijska podlaga prijateljstva.....	8
2.4 Recipročni altruizem.....	8
2.5 Dunbarjevo število in dunbarjeva hipoteza socialnih možganov	9
2.6 Pomen prijateljstva za zdravje.....	10
2.7 Dejavniki izbire prijateljev	11
2.7.1 Individualni dejavniki.....	11
2.7.2 Situacijski dejavniki.....	14
2.8 Lastnosti pomembne pri prijateljih	14
3. DEJAVNIKI OHRANJANJA PRIJATELJSTVA	16
3.1 Dejavnika, ki najpogosteje končujeta prijateljstva.....	16
3.2 Dejavniki, ki prispevajo k ohranjanju prijateljstva.....	16
4.ČAS, IZBIRA TER OHRANJANJE PRIJATELJSTVA	18
4.1 Lastnosti pomembne pri prijateljih	18
5. CILJI IN HIPOTEZE	22
5.1 Cilji	22
5.2 Hipoteze.....	22
6. METODA.....	23
6.1 Vzorec.....	23
6.2 Merski pripomoček	23
6.3 Zbiranje in obdelava podatkov	23
7. REZULTATI IN INTERPRETACIJA	24
H1: Večina učencev prijatelje izbira glede na situacijske dejavnike.....	24
H2: Učenci, ki sami sebe ocenjujejo kot ekstravertirane, imajo več prijateljev.....	26
H3: Medsebojno zaupanje je po mnenju učencev najpomembnejši dejavnik za ohranjanje prijateljstva.....	29
H4: V pridobljenem vzorcu velja Dunbarjevo število.....	31

7.1 Vzorec – razširjena interpretacija	34
7.2 Intervju 1	36
7.3 Intervju 2	37
7.4 Interpretacija intervjuja	39
7.5 Merski pripomoček – razširjena interpretacija	42
7.6 Zbiranje in obdelava podatkov – razširjena interpretacija	43
7.7 Sklepi	44
8. VIRI IN LITERATURA	51
9. PRILOGE	55
9.1 Vprašalnik	55
9.2 Vprašanja za intervju	57

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Delež učencev glede na spol	23
Graf 2: Koliko ljudi poznate dovolj dobro, da bi jih prepoznali na ulici, se jim nasmehnil ali na kratko poklepetali, čeprav z njimi nimate zelo tesnega stika.....	31
Graf 3: Kako pogosto moraš srečevati nekoga, da ga šteješ za prijatelja?	32

KAZALO TABEL

Tabela 1: Kako pomembni so za vas navedeni dejavniki pri izbiri prijateljev?.....	25
Tabela 2: Označite se na spektru introvertiran-ekstravertiran.	26
Tabela 3: Število prijateljev pri introvertiranih in ekstravertiranih učencih.....	26
Tabela 4: Število znancev in stopnja ekstravertiranosti oziroma introvertiranosti	28
Tabela 5: Pomembnost dejavnikov ohranjanja prijateljstva	29
Tabela 6: Koliko ljudi poznate dovolj dobro, da bi jih prepoznali na ulici, se jim nasmehnil ali na kratko poklepetali, čeprav z njimi nimate zelo tesnega stika.....	31
Tabela 7: Kako pogosto moraš srečevati nekoga, da ga šteješ za prijatelja?.....	32
Tabela 8: Kako ločujete prijatelje od znancev?	33
Tabela 9: Označite opis, ki najbolje opisuje vašo predstavo pojma prijatelj.....	33

POVZETEK

V seminarski nalogi sem raziskovala dejavnike, ki vplivajo na izbiro in ohranjanje prijateljstev med učenci 8. in 9. razreda. Prijateljstva so pomemben del človekovega življenja, saj nas spremljajo celo življenje ter pomembno vplivajo na naše psihofizično stanje. Pojma prijateljstvo in prijatelj pa je zelo težko definirati. Eden od glavnih raziskovalcev na področju medosebnih odnosov je Robin Dunbar, ki je uveljavil konstanto imenovano Dunbarjevo število, ki znaša okoli 150 znancev. Prijatelje izbiramo na podlagi mnogih dejavnikov, ki se v osnovi delijo na individualne in situacijske. Ekstravertiranost in introvertiranost imata velik pomen pri izbiri prijateljev, še večji pa pri številu znancev, ki jih posameznik ima. Na izbiro vplivajo tudi druge osebne lastnosti (modela Velikih pet). Dejavniki, ki prispevajo k ohranjanju prijateljstva, so hkrati lahko zaslužni tudi za razpad tega odnosa. V teoriji za enega izmed pomembnejših dejavnikov pri izbiri in ohranjanju prijateljstev velja čas, ki vpliva tako na izbiro kot tudi na ohranjanje prijateljstev.

Po izsledkih analize vprašalnika večina učencev prijatelje izbira glede na individualne dejavnike. Med učenci sta pri zbiranju prijateljev najpomembnejša smisel za humor in dobra in pogosta komunikacija. Za najpomembnejša dejavnika pri ohranjanju prijateljstev sta se izkazala zaupanje in iskrenost, ki bi ju lahko oklicali za temelje dolgotrajnih prijateljstev. Večina učencev ima podobno definicijo prijatelja in sicer je to nekdo s komer lahko delijo osebne stvari. Pogostost srečanj se je izkazala za najmanj pomemben ali nepomemben dejavnik. Na podlagi rezultatov lahko sklepamo, da je za dolgotrajno ohranjanje prijateljstev pomembna predvsem kakovost interakcij in čustvena povezanost. Raziskovalna naloga je izboljšala moje razumevanje dejavnikov, ki vplivajo na izbiro in ohranjanje prijateljstev pri osnovnošolcih, ki obiskujejo 8. in 9. razred.

Ključne besede: prijateljstvo, ohranjanje, izbira, dejavniki, učenci, odnosi

ABSTRACT

In my research paper, I investigated the factors that influence the selection and maintenance of friendships among 8th and 9th grade students. Friendships are an important part of human life, as they accompany us throughout our lives and significantly influence our psychophysical state. The concepts of friendship and friend are very difficult to define. One of the main researchers in the field of interpersonal relationships is Robin Dunbar, who established a constant called Dunbar's number, which is around 150 acquaintances. We choose friends based on many factors, which are basically divided into individual and situational. Extraversion and introversion are of great importance in the selection of friends, and even greater in the number of acquaintances an individual has. The choice is also influenced by other personality traits (the Big Five model). Factors that contribute to maintaining friendships can also be responsible for the breakdown of this relationship. In theory, one of the most important factors in choosing and maintaining friendships is time, which affects both the choice and the maintenance of friendships. According to the results of the questionnaire analysis, most students choose friends based on individual factors. Among students, the most important when making friends are a sense of humor and good and frequent communication. The most important factors in maintaining friendships were trust and sincerity, which could be called the foundations of long-term friendships. Most students have a similar definition of a friend, namely, someone with whom they can share personal things. The frequency of meetings turned out to be the least important or insignificant factor. Based on the results, we can conclude that the quality of interactions and emotional connection are especially important for maintaining friendships over the long term.

The research paper improved my understanding of the factors that influence the choice and maintenance of friendships among elementary school students attending 8. and 9. grade.

Keywords: friendship, maintenance, choice, factors, students, relationships

1. UVOD

Prijateljstva so ključni del človeškega življenja in pomembno vplivajo na naše psihično, socialno in celo fizično počutje. Poleg družinskih vezi predstavljajo pomemben vir čustvene podpore, občutka pripadnosti in osebnostnega razvoja. Kljub njihovem pomembnemu vplivu pa se ljudje pogosto soočamo z izzivi pri vzpostavljanju, ohranjanju in razvijanju teh odnosov. Nekatera prijateljstva so kratkotrajna in pogojena z zunanjimi okoliščinami, kot so obiskovanje iste šole ali skupnih dejavnosti, medtem ko se druga razvijajo v dolgotrajne in globoke vezi, ki vzdržijo tudi večje življenjske spremembe.

Prijateljstvo je eden najpomembnejših medosebnih odnosov v obdobju mladostništva. Prijatelji mladim nudijo čustveno podporo, občutek pripadnosti ter pomembno vplivajo na njihov osebnostni in socialni razvoj. V času osnovnošolskega izobraževanja učenci navezujejo številne prijateljske stike, ki se oblikujejo na podlagi različnih dejavnikov, kot so skupni interesi, skupno preživljanje časa in podobne življenjske okoliščine.

1.1 Opredelitev raziskovalnega področja

Raziskovalna naloga se uvršča na področje socialne psihologije in razvojne psihologije mladostnikov. Osredotoča se na prijateljske odnose med učenci 8. in 9. razreda osnovne šole ter na dejavnike, ki vplivajo na nastanek, ohranjanje in razumevanje prijateljstva. Prijateljstvo predstavlja pomemben del socialnega življenja mladostnikov, saj vpliva na njihov osebnostni razvoj, občutek pripadnosti, čustveno podporo in socialno vključenost. Raziskava obravnava tudi povezavo med osebnostnimi lastnostmi posameznikov (ekstravertiranost oziroma introvertiranost) in številom prijateljev ter preverja veljavnost Dunbarjevega števila med osnovnošolci.

To temo sem izbrala zaradi zanimanja za medosebne odnose in vpliv različnih dejavnikov na to, kako se prijateljstva razvijajo in ohranjajo. V osebem življenju sem že večkrat razmišljala o tem, zakaj se nekatera prijateljstva končajo, medtem ko druga preživijo časovne razdalje, različna okolja in življenjske prelomnice. Prav tako me je zanimalo, kateri dejavniki so najpomembnejši pri izbiri prijateljev in kako mladostniki sami definirajo prijateljstvo. V nalogi sem se osredotočila na vprašanje, kateri dejavniki – individualni ali situacijski – imajo večjo vlogo pri izbiri in ohranjanju prijateljstev. Individualni dejavniki vključujejo osebnostne lastnosti, vrednote in čustvene preference, situacijski pa se navezujejo na zunanje okoliščine, kot so prostorska bližina, pogostost srečanj in skupni interesi. Prav tako sem želela preveriti, kako ekstravertiranost in introvertiranost vplivata na število prijateljev in ali pri učencih velja Dunbarjevo število, ki predvideva, da ima človek v povprečju okoli 150 znancev. Verjamem, da nam boljše razumevanje teh dejavnikov lahko pomaga pri izboljšanju medosebnih odnosov, krepitvi socialnih veščin in zagotavljanju čustvene opore v mladostniškem obdobju.

Verjamem, da nam boljše razumevanje teh dejavnikov lahko pomaga pri izboljšanju medosebnih odnosov, krepitvi socialnih veščin in zagotavljanju čustvene opore v mladostniškem obdobju.

1.2 Namen in cilji raziskovalne naloge

Namen raziskovalne naloge je raziskati, kako učenci 8. in 9. razreda oblikujejo in dojemajo prijateljske odnose ter kateri dejavniki vplivajo na izbiro in ohranjanje prijateljev.

Glavni cilji raziskave so bili:

- ugotoviti, na podlagi katerih dejavnikov učenci izbirajo svoje prijatelje,
- preveriti, ali imajo ekstravertirani učenci več prijateljev kot introvertirani,
- raziskati, katero lastnost učenci smatrajo za najpomembnejšo pri ohranjanju prijateljstva,
- preveriti, ali med učenci velja Dunbarjevo število,
- ugotoviti, kako učenci opredeljujejo pojem prijatelja oziroma koga štejejo za prijatelja.

Za doseg te ciljev sem oblikovala pet raziskovalnih hipotez, ki sem jih preverjala s pomočjo vprašalnika in strukturiranega intervjuja.

1.3 Raziskovalna metoda

Raziskava temelji na kvantitativni in kvalitativni raziskovalni metodi. Kvantitativni del je bil izveden s pomočjo anketnega vprašalnika, ki sem ga samostojno oblikovala v spletni aplikaciji 1KA.

Vprašalnik je vseboval deset vprašanj zaprtega oziroma kombiniranega tipa ter dve vprašanji za opis vzorca.

V raziskavi je sodelovalo 96 učencev 8. in 9. razreda različnih osnovnih šol štajerske regije. Med sodelujočimi je bilo 29 dečkov (30 %) in 67 deklic (70 %). Vzorec je sestavljalo 57 učencev 8. razreda (59 %) in 39 učencev 9. razreda (41 %).

Podatki so bili zbrani s pomočjo spletnega vprašalnika, ki so ga učencem posredovali razredniki, deljen pa je bil tudi preko družbenih omrežij Snapchat in Messenger. Po zaključku zbiranja podatkov so bili rezultati izvoženi iz aplikacije 1KA v program Excel, kjer so bili statistično obdelani in prikazani v obliki grafov.

Kvalitativni del raziskave je bil izveden s strukturiranim intervjujem z učenko in učencem 9. razreda Osnovne šole Šmarno na Pohorju. Intervju je bil izveden preko spletne platforme Zoom. Namen intervjuja je bil pridobiti podrobnejši vpogled v razumevanje prijateljstva ter dopolniti ugotovitve, pridobljene z anketnim vprašalnikom.

1.4 Prispevek v praksi

Rezultati raziskave lahko prispevajo k boljšemu razumevanju socialnih odnosov med mladostniki in dejavnikov, ki vplivajo na oblikovanje prijateljstev. Ugotovitve so lahko koristne za učitelje, šolske svetovalne delavce in starše, saj omogočajo boljši vpogled v potrebe mladostnikov na področju medosebnih odnosov.

Raziskava lahko pomaga pri načrtovanju dejavnosti za spodbujanje pozitivnih odnosov med učenci, izboljšanju razredne klime ter preprečevanju socialne izključenosti posameznikov. Poleg tega

prispeva k razumevanju pomena zaupanja, osebnostnih lastnosti in pogostosti stikov pri oblikovanju kakovostnih prijateljskih odnosov med osnovnošolci.

2. TEORETIČNI DEL

2.1 Opredelitev prijateljstva

Medosebni odnosi se nanašajo na socialne povezave in interakcije, ki se odvijajo med posamezniki. Ti odnosi se lahko razlikujejo po globini, trajanju in čustvenem pomenu ter vplivajo ne le na vedenje posameznika, temveč tudi na širše družbene dinamike (fivable, brez datuma). Prijateljstvo je edinstven tip medosebnega odnosa, ki pa ga je težko definirati. Določitev ene same ustrezne definicije je velik izziv zaradi širokega spektra kategorij in življenjskih področij, v katerih se prijateljstva oblikujejo skozi naše življenje. Večina raziskovalcev se strinja, da prijateljstvo obstaja znotraj socialno-čustvenega področja in da ga zaznamujeta medsebojna odvisnost ter prostovoljna narava interakcij. (Degges-White, 2018). Ameriška psihološka organizacija (APA) prijateljstvo definira kot prostovoljen odnos med dvema ali več osebami, ki je razmeroma dolgotrajen, pri čemer so vpleteni običajno pozorni na zadovoljevanje potreb in interesov drugih, hkrati pa skušajo izpolniti tudi lastne želje. Prijateljstva se pogosto razvijajo skozi skupne izkušnje, pri katerih udeleženci ugotovijo, da je njihovo druženje medsebojno izpolnjujoče (American Psychological Association, brez datuma).

Prijateljstvo je pojem za katerega vsi vemo kaj pomeni, težko pa najdemo enoznačno opredelitev, ki bi povzela vse različne definicije prijateljstva. Ker smo si med seboj tako različni, tudi na prijateljstvo gledamo drugače in oblikujemo različne definicije. Tako lahko v literaturi najdemo kar nekaj različnih definicij prijateljstva. Po mojem mnenju je prijateljstvo tisto razmerje, ki ga sami označimo za prijateljskega, ne glede na značilnosti samega odnosa. Ravno toliko kot je definicij pa obstaja tudi citatov o prijateljstvu, ki ubesedijo različna čustva in razmišljanja posameznikov.

“Prijateljstvo je kakor zrak, ki ga dihamo. Zdi se nam samoumevno, vendar brez njega ne moremo preživeti.” (Susanta Ghosh)

Prijateljstvo je intimen, osebni in skrbni odnos v katerem oseba spontano iščejo bližino druge osebe (Donelson in Gullahorn, 1977 v Fehr, 1996). Vključuje značilnosti kot so obojestransko čustva, želja po vzdrževanju prijateljstva, iskrenost, zvestoba in trajnost odnosa (Donelson in Gullahorn, 1977 v Fehr, 1996). Reisman (1979) je prijatelja definiral kot osebo, ki si želi delati dobro za nekoga drugega in verjame, da ima ta oseba enaka čustva in namene. V SSKJ je prijatelj definiran kot “kdor je s kom v iskrenem, zaupnem odnosu, temelječem na sorodnosti mišljenja, čustvovanja” (SSKJ, 1994, str. 1045).

Za vzpostavljanje prijateljskega razmerja imata ključno vlogo obe osebi, ki v interakciji sodelujeta, saj pri prijateljstvu ne gre le za enosmerni odnos (Erwin, 1998). Lickerman (2013) pravi, da dobrega prijatelja najdemo tako, da sami postanemo dobri prijatelji.

Kljub temu so nekatere teme skupne več definicijam prijateljstva. Gre za odnos v katerem naj bi uživala oba udeleženca. Ko nastanejo potrebe pri kateremkoli od udeležencev, se pričakuje podpora, ki teče v obe smeri. Čeprav nivoji angažiranosti v prijateljstvu tekom prijateljstva nihajo zaradi energije, ki je moramo nameniti družini ali drugim obveznostim, večina (predvsem ženske)

verjamejo, da se lahko v kriznih trenutkih zanesejo na resnične prijatelje. V prijateljstva se vključujemo prostovoljno in prepoznamo, da se tudi naši prijatelji prostovoljno odločijo za prijateljstvo z nami (Degges-White, 2018). To je tudi glavna razlika med prijateljstvom in družinskimi odnosi, saj si slednjih nismo izbrali, ampak smo jih pridobili že s samim rojstvom. V nekaterih pogledih so lahko družinski člani le posebna vrsta prijateljev, ki pa igrajo precej podobno vlogo (Dunbar, 2021). Prijateljstva so še posebej pomembna v mladostništvu.

V slovarju slovenskega knjižnega jezika je pojem prijatelj opredeljen kot *»kdor je s kom v iskrenem, zaupnem odnosu, temelječem na sorodnosti mišljenja, čustvovanja«* (SSKJ, www.fran.si, dostop 9. 2. 2025).

2.2 Pomembnost prijateljstev

Ljudje v večini vlagamo veliko truda v sklepanje in ohranjanje prijateljstev, investiramo čas, energijo, denar in čustva (Lewis, Al-Shawaf, Russell in Buss 2015).

Seyfarth in Cheney (2012) navajata, da ljudje oblikujemo tesna in dolgotrajna prijateljstva ter imamo od njih koristi. Prijateljstvo igra v našem življenju pomembno vlogo, saj prijatelji spodbujajo samozavest in občutek dobrega počutja, se med seboj družijo in podpirajo pri obvladovanju različnih situacij (Hartup in Stevens, 1999). Poleg tega močna socialna mreža zmanjšuje stres, zniža tveganje za bolezni in zviša življensko dobo (Holt-Lunstad, Smith in Layton, 2010). Zmanjšano pojavnost bolezni povezujejo z občutki, da drugim ni vseeno za nas ter da nas cenijo (Gaulin in McBurney, 2004). Gaulin in McBurney (2004) socialno podporo delita na socialno družabnost, ki predstavlja udejstvovanje v socialnih aktivnostih, instrumentalno podporo, ki je povezana s fizično pomočjo prijateljev, informacijsko podporo pri kateri gre za deljenje pomembnih informacij, in podporo pri samospoštovanju, ki predstavlja pozitivne občutke, ki jih dobimo ob druženju s prijatelji. Prijateljstvo nam pomaga tudi pri razvoju družabnosti ter zaupnosti. Z njim pridobimo občutek pripadnosti ter se naučimo poglobljati odnose (Papalia, 2003).

Poleg zgoraj predstavljenega vpliva, ki je posledica značilnosti samega odnosa, pa poznamo še vpliv, ki je odvisen od odnosa in vedenja posameznih prijateljev (Berndt, 1992). Odnosi v prijateljstvu so tako kot vsi ostali odnosi vzajemni, kar pomeni da oseba vpliva na prijatelje, ti pa hkrati vplivajo nanjo (Košir, 2011). V družbi prijateljev se velikokrat konformiramo, prihaja pa tudi do posnemanja posameznih prijateljev (McAndrew, 2015). Prijatelje občudujemo in spoštujemo, zato se včasih strinjamo z njimi samo zato, ker zaupamo njihovi presoji. Po drugi strani pa se tudi zavedamo, da z vztrajanjem pri drugačnem mnenju tvegamo neodobravanje ali posmehovanje s strani prijateljev. Prisoten je tudi informacijski vpliv, saj pri pogovoru s prijatelji poslušamo njihovo mnenje in argumente (Berndt, 1992). Berndt (1992) pri tem poudarja, da je vpliv prijateljev večinoma posledica pozitivne okrepitve in ne prisilnega pritiska.

Od vrstnikov lahko prevzamemo nekatere lastnosti, ki so lahko pozitivne, lahko pa tudi negativne. Med negativnimi prevladuje krepitev predsodkov do drugih in privzemanje nezaželenih vrednot, kot so kraje, uživanje alkohola in podobno (Papalia, 2003).

Zaradi vpliva prijateljskih odnosov, ki so posledica ali značilnosti samega odnosa ali pa vedenja posameznih prijateljev, je pomembno, da procesu prijateljstva posvečamo pozornost.

2.3 Evolucijska podlaga prijateljstva

Evolucijsko gledano so prijateljstva povečala možnosti za preživetje in reprodukcijo skozi različne mehanizme kot sta recipročni altruizem in zavezništvo. Verjetno je, da so se mehanizmi za sklepanje prijateljstev izoblikovali na podlagi koristi, ki jih prijateljstva prinašajo (Lewis, Al-Shawaf, Russell in Buss 2015).

Vsi organizmi iz okolja pridobivamo vire za preživetje, le ti pa so lahko v različnih oblikah. V širšem smislu lahko kot vire štejeemo tudi druge osebe. Tako partner, družinski člani, zavezniki in prijatelji za nas predstavljajo socialne vire, ki nam pomagajo pri preživetju in reprodukciji (Gaulin in McBurney, 2004).

Da bi pridobili zadostno količino socialnih virov v obliki drugih oseb je pomembno, da imamo socialne veščine, ki nam pomagajo pri sklepanju povezav z osebami, ki nam prinašajo koristi. DeScioli in Kurzban (2009) zagovarjata hipotezo zavezništva po kateri si ustvarjamo podperne skupine prijateljev za primere konfliktov. Gaulin in McBurney (2004) pa ob tem poudarjata tudi pomembnost prepoznati, kaj lahko druga oseba stori zame oziroma ali nam predstavlja vir za preživetje. Koncepta inteligentnosti in osebnosti sta ena izmed tistih, ki reflektirata naše vrednotenje drugih kot potencialne vire (Gaulin in McBurney, 2004).

Med pomembne stvari, ki jih prijatelji naredijo za nas, šteje, da nam prihitijo na pomoč ko smo v težavah, da nam ponudijo hrano, zatočišče in skrbijo za nas, ko smo bolni. Na ta način povečajo naše možnosti za preživetje (Buss, 2009). Pri prijateljih enakega spola so koristi med drugim komunikacija o temah povezanih s seksom, diskusije o namenih snubcev, pomoč pri pridobitvi partnerja, izmenjava nasvetov ter pomoč in sodelovanje pri pridobivanju sredstev (Lewis, Al-Shawaf, Russell in Buss 2015).

Prijatelji pa nam poleg ostalih koristi, zagotavljajo tudi občutek sreče. Evolucijski pristop predlaga, da so pozitivna čustva kot je občutek sreče, posledica motivacijskih programov, ki so se razvili, da bi vodili ljudi v ponavljanje vedenja povezanega z večjo možnostjo preživetja in reprodukcije (Lewis, Al-Shawaf, Russell in Buss, 2015). Kakovost prijateljstva je prediktor sreče skozi vse starostne skupine (Chan in Lee, 2006). Tako je učinkovita strategija za maksimiziranje sreče investicija v globoka prijateljstva. Če nas prijatelj osrečuje, obstaja velika verjetnost, da bomo to prijateljstvo želeli nadaljevati in še naprej črpati pozitivna čustva iz odnosa (Angelo, 2014). Tak prijatelj ima večjo možnost, da za nas postane nenadomestljiv. Tooby in Cosmides (1996) nenadomestljivost prijateljev povezujeta z zmanjšanjem možnosti, da nas bodo prijatelji zapustili v času stiske.

2.4 Recipročni altruizem

Recipročni altruizem lahko definiramo kot sodelovanje med dvema posameznikoma za skupno korist in vključuje sodelovanje, recipročnost in socialno izmenjavo (Cosmides in Tooby, 1992).

Sodelovanje med osebami v smislu socialnih izmenjav se pojavlja skozi različne kulture, najdemo

pa ga tudi v lovsko-nabiralniških kulturah, ki so podobne pogojem v katerih smo se ljudje razvili (Cashdan, 1989). Recipročni altruizem lahko najdemo tudi pri ostalih primatih kot so šimpanzi in pavijani, socialne izmenjave pa se pojavljajo tudi pri bolj oddaljenih vrstah kot je vampirski netopir (De Wall, 1982; Wilkinson, 1984). Take izmenjave so dokaj enostavne, če potekajo istočasno, bolj zapleteno pa postane v primeru, ko niso simultane. V takih primerih mora oseba drugi zaupati, da ji bo pomagala kdaj kasneje (Cosmides in Tooby, 1992). Ko je posameznik mlajši, razume recipročnost kot direktno izmenjavo ene stvari za drugo, ko pa postane starejši začne na recipročnost gledati z bolj izdelanega vidika in jo razume kot to, da se do drugih obnašaš kot želiš, da se oni obnašajo do tebe (Berndt, 1982). Alexander (1987) predlaga, da nam takšno vedenje koristi, saj ljudje raje pomagamo tistim, ki pomagajo drugim. Roberts (2008) omenja koncept indirektni vzajemnosti kot razlago, zakaj je pomembno, da nas drugi dojemajo kot osebo, ki rada sodeluje in pomaga drugim. Indirektno vzajemnost definira kot dejanja pri katerih je povrnitev pričakovana od nekoga drugega in ne od osebe, proti kateri je bilo dejanje usmerjeno. Drugi vidik tega procesa je, da prepoznamo osebe, ki ne sodelujejo in jih izključimo iz procesa sodelovanja (Tullberg, 2004). Nekateri avtorji (Tooby in Cosmides, 1996) dvomijo, da je recipročni altruizem podlaga prijateljstva, saj večinoma želimo prijateljem pomagati, se ob tem počutimo dobro in ne pričakujemo ničesar v zameno. Pri tem si Buss (2009) postavlja vprašanje, če res pomagamo zaradi dobrote same ali se v to le prepričamo. Ni smisel prijateljstva ravno v tem, da lahko prijatelju zaupamo in se zanesemo nanj, da nam bo pomagal in stal ob strani, ko ga bomo potrebovali? Prijateljstva v katerih bo ena oseba vedno pomagala drugi, druga pa te pomoči ne bo vračala, se le malokdaj obdržijo. Morda res od prijateljev ne pričakujemo direktnega poplačila za našo pomoč, vendar težko rečemo, da od njih ne pričakujemo, da nam bodo pomagali, ko bomo pomoč potrebovali sami .

2.5 Dunbarjevo število in dunbarjeva hipoteza socialnih možganov

Dunbarjevo število je število, ki ga je uvedel britanski psiholog, antropolog in evolucijski biolog, ki eden od vodilnih strokovnjakov na področju raziskovanja socialnih mrež. Gre za število približno 150 ljudi, ki naj bi predstavljajo maksimalno ali v nekaterih primerih povprečno število oseb s katerimi imajo ljudje stike in bi jih prepoznali. Dunbar vse te osebe kliče "prijatelj", čeprav k njim prišteva tudi družinske člane, sodelavce, znance itd. Gre torej bolj za velikost socialne mreže. Do njega je prišel s pomočjo lastne hipoteze socialnih možganov (Beanlands, 2025) (Dunbar, 2021).

Hipoteza socialnih možganov predpostavlja, da je velikost možganov pri sesalcih neposredno povezana z velikostjo socialne skupine v kateri se osebek nahaja. Dunbar je število 150 najprej predvideval iz analize raziskav, ki so ugotovljale povezavo med velikostjo socialnih skupin in velikostjo možganov pri primatih. Ugotovil je, da večja kot je skupnost različnih vrst primatov, večji so njihovi možgani, specifično neokorteks možganov. Neokorteks je del možganske skorje, ki je pri sesalcih najbolj razvit in zavzema večino možganske površine. Evolucijsko je najmlajši del možganov in je zaslužen za višje kognitivne funkcije kot so govor in jezik, spomin in učenje, zaznavanje, mišljenje itd. Dunbar je med podatke primatskih skupnosti uvrstil še človeka. Izkazalo se je, da je povprečna velikost vseh teh skupnosti v povprečju 150 osebkov (Dunbar, 2021).

Po dolgoletnem proučevanju skupnosti sesalcev se je Dunbar odločil za preverjanje hipoteze na ljudeh. Zanimalo ga je namreč ali hipoteza velja tudi znotraj ene vrste – človeka. Vprašal se je torej ali je velikost človeških možganov povezana z velikostjo posameznikove socialne mreže. Skupaj z sodelavci je izvedel študijo v kateri so skupini ljudi naročili naj naštejejo vse svoje znance, prijatelje in družinske člane ter jim nato skenirali možgane. Izkazalo se je, da so ljudje z več socialnimi povezavami imeli večje dele možganov, ki upravljajo socialne veščine. Največja je bila korelacija med velikostjo prefrontalnega korteksa, ki je zaslužen med drugim tudi za socialno vedenje in moralno presojanje ter za čustveno regulacijo. Glavni zaključek študije je bil, da je število prijateljev, ki jih posameznik ima povezano z velikostjo delov možganov, ki jih uporabljamo v socialnih situacijah. Poleg raziskav povezanih z velikostjo možganov pa so bile izvedene tudi raziskave zgolj na področju Dunbarjevega števila. V eni študiji so na primer ljudi prosili naj zapišejo vse, ki jim bodo poslali voščilnico. Povprečje je bilo tudi tukaj okrog 150, čeprav so bili minimumi in maksimumi izraziti. Še ena taka študija je udeležence vprašala po število ljudi h katerim bi pristopili in z njimi poklepetali, če bi jih ob treh ponoči srečali na letališču v Hong Kongu. Povprečno število je bilo ponovno blizu 150 (Dunbar, 2021). Ti študiji je sledilo še mnogo drugih, ki so na različne načine preverjale pravilnost Dunbarjevega števila. V modernem času je to namreč deležno precejšnje kritike, saj se je sklepanje medsebojnih odnosov zaradi socialnih omrežij precej spremenilo.

2.6 Pomen prijateljstva za zdravje

Kar preseneča raziskovalce v zadnjem desetletju, je prav to, kako dramatični so učinki prijateljstev – ne le za naše srečo, temveč tudi za naše zdravje, dobrobit in celo to, kako dolgo živimo. Znano je, da se ljudje slabo soočamo z osamitvijo. Osamljenost postaja ena od modernih smrtnih bolezni, ki hitro dohiteva ostale bolj običajne vzroke smrti (Dunbar, 2021). Raziskave kažejo, da so ljudje, ki imajo prijatelje, bolj zadovoljni s svojim življenjem in imajo nižje tveganje za pojav depresije. Poleg tega živijo dlje in redkeje podlegajo kroničnim boleznim in kardiovaskularnim zapletom (Abrams, 2023). Analiza 148 epidemioloških študij, ki so se ukvarjale s pridobivanjem podatkov o različnih faktorjih, ki vplivajo na tveganje za smrt, je pokazala, da so prav socialni faktorji tisti, ki najbolj vplivajo na možnosti preživetja, še posebej po srčnem infarktu in možganski kapi. Ljudje, ki jim je bila v študiji ugotovljena višja stopnja socialne podpore so imeli približno 50% višjo možnost za preživetje kot pa tisti z nižjo stopnjo socialne podpore. Samo opustitev kajenja je imela enak učinek kot socialna podpora (Dunbar, 2021).

Prijatelji pa na naše zdravje ne vplivajo le neposredno temveč tudi posredno. V študiji, ki je vključevala vzorec več kot 12 000 ljudi v ameriški zvezni državi Massachusetts, je bilo ugotovljeno, da so naše možnosti sreče, depresije in celo pojava debelosti in opuščanja kajenja močno povezane s podobnimi spremembami v naših najbližjih prijateljih. Poleg tega je iz ugotovitev razvidno, da se srečni ljudje v družbi povezujejo v skupine. Torej, če so naši prijatelji srečni, je verjetnost, da bomo tudi sami srečni, večja. A ta učinek deluje tudi v obratni smeri. Čeprav prisotnost nedepresivnega prijatelja pozitivno vpliva na naše tveganje za pojav depresije, ima prisotnost depresivnega prijatelja 6x večjo moč, da pri nas samih sproži depresijo, kot pa, da srečen prijatelj v nas sproži srečo. Medtem imajo ženske prijateljice večji učinek na širjenje depresije kot pa moški. Zdi se tudi, da na te učinke vpliva tudi geografska oddaljenost prijatelja.

Študija je namreč pokazala, da je verjetnost, da bomo srečni, če je srečen tudi naš prijatelj, večja (za 25%), če ta živi v razdalji do 1 milje od nas ter še večja (za 34%), če je srečen naš sosed (Dunbar, 2021). Kljub vsem ugotovitvam še vedno ne vemo zagotovo kako prijateljstvo zagotavlja takšne blagodejne učinke na zdravje. Najbolj verjeten razlog se morda skriva v endorfinskem sistemu možganov. Endorfini so nevrokemikalije v zgradbi podobne morfiju, ki se sproščajo ob več dejavnostih, ki se jih poslužujemo v družbi prijateljev – plesanje, petje, smejanje itd. Sproščanje endorfinov med drugim spodbujevalno deluje na imunski sistem in posledično na zdravje posameznika (Dunbar, 2021). Kljub tveganjem, ki jih predstavlja osamljenost se ta po svetu povečuje. Leta 2012 je 12% Američanov trdilo, da nima nobenega dobrega prijatelja, kar pomeni 3% povečanje od leta 1990. Upad se je torej začel že pred pojavom pandemije COVID-19. Socialna izolacija, ki narašča v vseh starostnih skupinah, se je poslabšala po 2012, ko so pametni telefoni in družbena omrežja stopili v širšo uporabo. Mednarodna študija srednješolcev je pokazala, da je med leti 2012 in 2018 osamljenost v šolah narasla v 36 od 37 držav (Abrams, 2023).

2.7 Dejavniki izbire prijateljev

Dejavniki izbire prijateljev se v splošnem delijo na dve večji skupini: individualne faktorje (osebnostne lastnosti, socialne veščine, stališča) in situacijske oz. okoljske dejavnike (prostorska bližina, skupni interesi in aktivnosti, življenjski dogodki) (Degges-White, 2018).

2.7.1 Individualni dejavniki

Osebnost je razmeroma trajna in edinstvena celota duševnih, vedenjskih in telesnih lastnosti, po katerih se posameznik razlikuje od drugih ljudi. Osebnostnih lastnosti je zelo veliko, zato ji razvrščamo v štiri področja osebnostne strukture: temperament (npr. živahnost, družabnost), značaj (npr. poštenost, marljivost), sposobnosti (npr. inteligentnost, glasbeni talent) ter telesne značilnosti (npr. višina, masa) (Kompare, Stažičar, Dogša, Vec, & Curk, 2009).

Na splošno je osebnost pomemben dejavnik pri izbiri prijateljev, a vpliv vseh osebnostnih lastnosti še zdaleč ni enak. Raziskave dosledno ugotavljajo, da je podobnost v osebnostnih lastnostih močan napovedovalec oblikovanja prijateljev.

Ker osebnostne lastnosti vplivajo na vsakodnevne odločitve ljudi, je večja verjetnost, da bosta dve osebi, ki sta si podobni, izbrali podobne prostočasne dejavnosti ali delovne naloge. Lahko bi torej rekli, da so situacijski dejavniki v nekaterih primerih podrejeni ali povzročeni z individualnimi, v tem primeru z osebnostjo (Doroszuk, 2019).

V večini študij, ki se ukvarjajo z dejavniki izbire in ohranjanja prijateljev je uporabljen Model velikih pet osebnostnih faktorjev (Big five model). Ta model, znan tudi kot OCEAN ali CANOE, je psihološki model, ki opisuje pet širokih dimenzij osebnosti: odprtost za izkušnje, vestnost, ekstravertiranost, prijetnost in nevroticizem. Verjame se, da so te lastnosti razmeroma stabilne

skozi celotno življenje posameznika. Gre za dimenzijsko pojmovanje osebnostnih lastnosti (Lim, 2023).

Višjo odprtost (openness to experience) povezujemo z višjo stopnjo privlačnosti v okoljih, kjer imamo 0 obstoječih znancev (npr. prvi dan faksa ali srednje šole) in na socialnih omrežjih. Stalen stik ni potreben za ohranjanje prijateljstev pri posameznikih, ki so odprti za nove izkušnje, saj so že kratka obdobja dovolj za vzpostavitev odnosa. Prijateljstva zelo odprtih posameznikov so opisana kot manj tipična in bolj raznolika od običajnih, saj se zlahka spoprijateljijo z ljudmi, ki živijo daleč stran ali jih poznajo le prek interneta. To je verjetno povezano s pogostimi selitvami

takšnih posameznikov. Odprtost je lahko povezana z bolj liberalnimi stališči in vodi k večji raznolikosti med izbranimi prijatelji (npr. iz različnih etničnih skupin). Podobnost glede spola ali kulturnega ozadja pri njihovih odnosih ni bistvena, pomembna pa je lahko podobna starost. Odprtost je povezana z večjim številom prijateljev, vendar ne tudi z globino odnosov z njimi. Prav tako visoka odprtost za nove izkušnje ni povezana z zadovoljstvom v prijateljstvu in lahko vodi k manj stabilnim odnosom (Doroszuk, 2019).

Vestnost (conscientiousness) je ena od lastnosti, ki ima majhen, a pozitiven vpliv na oblikovanje prijateljstev in na zadovoljstvo znotraj njih. Pomembnejša je za zadovoljstvo v romantičnih odnosih, saj se kognitivni, čustveni in vedenjski procesi, ki vodijo do zadovoljujočih prijateljstev, verjetno prekrivajo, a se hkrati razlikujejo od procesov, ki prinašajo zadovoljstvo v romantičnih odnosih. Visoka vestnost je povezana z manjšo negotovostjo, večjo socialno kompetenco in bolj pozitivnim družbenim vedenjem. Zaznana podobnost pri višjih (a ne nižjih) ravneh vestnosti spodbuja medosebno privlačnost (Doroszuk, 2019).

Ekstravertiranost (extraversion) odraža nagnjenost in intenzivnost, s katero posameznik išče interakcijo s svojim okoljem, še posebej v socialnih situacijah. Zajema raven udobja in samozavesti ljudi v družbenih okoliščinah (Lim, 2023). Najpomembnejši komponenti sta družabnost in impulzivnost, poleg tega pa Eysenck navaja še faktorje aktivnosti, živahnosti, vznurljivosti in optimizma. Na splošno je ekstravertiranost neodvisna od čustvene labilnosti, vendar pa je impulzivnost bolj izražena pri bolj nevrotičnih posameznikih, družabnost pa pri čustveno stabilnih. Ekstravertirana oseba ima rada spremembe, nenehno je v gibanju, ne dela si skrbi, svojih čustev pa nima pod močno kontrolo. V nasprotju je introvertiran človek miren, introspektiven in raje ostaja v ozadju. Značilna je zadržanost, previdnost, smisel za načrtovanje, resnost. Rad ima urejeno življenje, čustveno je zelo kontroliran in je nekoliko pesimističen (Lamovec, 1980).

Za ekstravertirane ljudi so značilne boljše socialne veščine, ki pa so pri izbiri prijateljev zelo zaželeni, saj omogočijo lažji in hitrejši razvoj prijateljstva. Ekstravertirani ljudje imajo posledično v povprečju več prijateljev (Degges-White, 2018). Eden od faktorjev povezan s socialnimi veščinami, ki pomembno vpliva na izbiro prijateljev je sramežljivost, ki negativno vpliva na število prijateljev, ki jih oseba ima. Vzrok za to leži v tem, da sramežljivi ljudje nimajo dobrih komunikacijskih sposobnosti oziroma socialnih veščin kar je posledica tega, da se redko zavedajo stopnje dejanske intimnosti odnosa. Poleg tega sramežljivi posamezniki težko ohranjajo in ustvarijo široko mrežo prijateljev, ker redko stopijo v kontakt z novimi ali obstoječimi prijatelji. Posledično se število njihovih prijateljev postopoma zmanjšuje (Nakashima, Morigana, & Shimizu, 2018). V

novejši študiji, ki se je ukvarjala z raziskovanjem načinov poglobljanja prijateljstva glede na osebnostne lastnosti po modelu velikih pet osebnostnih faktorjev, je bilo ugotovljeno, da stopnja ekstravertiranosti ni tesno povezana z vedenjem, ki pogloblja prijateljstvo. Med drugim so introvertirani ljudje večkrat podarjali darila, da bi okrepili prijateljstvo (Bockarova, 2024).

Prijetnost (agreeableness) je povezana s pretežno pozitivnim vplivom na medosebne odnose zaradi prijaznosti, topline in družabnosti, ki jih vključuje. Prijetni ljudje so bolj osredotočeni na druge in so bolj priljubljeni. Čeprav prijetnost ne napoveduje pogostejšega navezovanja novih prijateljev, prosocialno in altruistično vedenje, visoka empatija in usmerjenost k sodelovanju, ki so značilni za prijetne ljudi, pozitivno vplivajo na izbiro teh posameznikov za prijatelje. Vendar pa se ta povezava ne pokaže pri prekratkih srečanjih (npr. ob prvem srečanju), kjer ni dovolj časa za izražanje prednosti prijetnosti. Poleg tega se prijetnost kaže v interakcijah iz oči v oči, ne pa nujno v kontekstu družbenih omrežij. Prijetni ljudje med interakcijami vzpostavljajo očesni stik, se smehljajo, smejejo in prikimavajo bolj kot drugi, s čimer bolj aktivno potrjujejo

svojega sogovornika. So bolj skupnostno usmerjeni: prijazni, vljudni, skromni in hvaležni ter manj razdražljivi, žaljivi, zviti, sumničavi, manipulativni in domišljavi – zato so bolj priljubljeni. Podobnost v visoki prijetnosti pri obeh posameznikih lahko olajša začetek prijateljstva. Vendar je malo verjetno, da bi se spoprijateljila dva zelo neprijetna posameznika – v tem primeru je podobnost lahko slabost, saj nobeden od njiju ne bi mogel ali želel kompenzirati neprijetnosti drugega (Doroszuk, 2019).

Nevroticizem (neuroticism) ali čustvena labilnost opisuje splošno čustveno stabilnost posameznika glede na to, kako zaznava svet okoli sebe. Upošteva, kako verjetno je, da bo oseba dogodke interpretirala kot ogrožajoče ali težavne. Visok nevroticizem je pogosto povezan z večjo nagnjenostjo k anksioznosti, depresiji in čustvenim pretresom (Lim, 2023).

Čustveno bolj labilni ljudje ne začenjajo veliko socialnih interakcij, kar bi lahko bilo posledica njihove običajno nizke samopodobe oziroma njihovega prepričanja, da jih drugi ljudje ne sprejemajo (Doroszuk, 2019). Samopodoba je povezana predvsem z željo po nadaljevanju prijateljstev. Posamezniki z višjo samopodobo so bolj voljni nadaljevati njihove prijateljske odnose. Poleg tega imajo mladostniki z več bližnjimi prijatelji pogosto tudi višjo samopodobo. Raziskovalci predvidevajo, da je to posledica tega, da osebe z višjo samopodobo pričakujejo, da bodo s strani drugih sprejeti in posledično lahko lažje poglobijo prijateljske odnose (Nakashima, Morigana, & Shimizu, 2018). Poleg tega so nevrotični ljudje zaradi svoje visokega egocentrizma in nizke sposobnosti povezovanja z drugimi, pogosto doživljeni kot manj simpatični. Njihova nagnjenost k negativnim čustvom in prekomernimi skrbem lahko povzroči, da delujejo bolj oddaljeno ali manj odprto do drugih, kar vpliva na njihov socialni ugled (Doroszuk, 2019).

Stopnja privlačnosti igra pomembno vlogo v začetnih fazah prijateljstva. Američani imajo navadno nagnjenost k lepoti in pogosto verjamejo, da so privlačni ljudje po svojih stališčih in vrednotah bolj podobni njim, ne glede na to, kje sami stojijo v svetu lepote ali sloga. Raziskovalci so preučevali to navidezno prirojeno privlačnost do lepih ljudi in odkrili nekaj zanimivih dejstev. Na primer, privlačen obraz nam je pogosto videti znan – imamo občutek, da smo s to osebo že imeli stik, četudi ga v resnici nismo. Ta občutek prepoznavanja lahko delno pojasni, zakaj smo sprva nagnjeni k privlačnim ljudem – njihova prisotnost nam lahko pomaga, da se v socialni situaciji počutimo udobneje. Vendar še vedno ni dokazano, da imajo privlačne ženske dejansko več

prijateljev kot manj privlačne ženske. Pravzaprav raziskave kažejo, da si običajno izbiramo prijatelje, ki jih ocenjujemo na približno isti ravni privlačnosti kot sebe – podobno kot pri dolgoročnih romantičnih partnerjih, kjer prav tako pogosto izberemo nekoga s primerljivo stopnjo privlačnosti (Degges-White, 2018).

2.7.2 Situacijski dejavniki

Situacijski dejavniki tudi pomembno vplivajo na izbiro prijateljev, vendar pa so pogosto podrejeni individualnim faktorjem oziroma povzročeni s strani individualnih faktorjev. Predvsem so pomembni takoj ob srečanju oziroma v prvih interakcijah s potencialnim prijateljem. Situacijski dejavniki so: geografska bližina, pogostost srečanja (predvsem naključnega), skupna okolja (šola, soseska itd.), skupni interesi in aktivnosti, socialen in kulturni kontekst (predvsem v povezavi s stališči oziroma družbenimi normami)...

Pred leti so raziskovalci opravili študijo v kateri so sledili prijateljstvom v dvonadstropni stavbi. V večini so bili ljudje nagnjeni k grajenju prijateljstev s sosedi z istega nadstropja, čeprav so imeli tisti, ki so imeli stanovanje blizu poštnih nabiralnikov ali glavnega stopnišča, prijatelje na obeh nadstropjih. Iz tega lahko sklepamo, da je predpogoj za tvorbo prijateljstva pogosto srečavanje z določeno osebo. Naši prijatelji so v večini tudi naši sodelavci, sošolci... (Karbo, 2006).

2.8 Lastnosti pomembne pri prijateljih

V obdobju otroštva je značilno, da je prijatelj tista oseba, ki se s teboj igra. Pri otrocih starih med 7 in 12 let lahko opazimo že bolj poglobljena prijateljstva, pri katerih so otroci pozorni na to, da imajo s prijatelji skupne interese ter da so jim ti pripravljene pomagati. Konda (1996) je ugotovila, da si otroci želijo za prijatelje tiste, ki se z njimi igrajo, jim posojajo stvari, so prijazni, dobri, pametni, lepi in dobri športniki. Starejši otroci govorijo tudi o zaupanju in temu, da so razočarani, če jih prijatelj pusti na cedilu (Konda 1996). Prijateljstva v obdobju adolescence niso več zasnovana samo za zabavo, temveč temeljijo na spoštovanju, zaupanju in zainteresiranosti za drugega (Kapor Stanulovič, 1991).

Z leti si oblikujemo sistem vrednot in lastnosti, ki jim morajo osebe ustrezati, da lahko na njih gledamo kot na prijatelje. Izbira prijateljev je povezana tudi s posameznikovimi lastnostmi (Krnjajić, 1990). Različni avtorji trdijo, da sklepamo prijateljstva s tistimi, ki so nam podobni (Brehm, 1985; Woolsey in McBain, 1987). Če imata obe osebi enake interese, lahko obe hkrati uživata v teh dejavnostih. Podobnost pa se kaže tudi v osebnih lastnostih in vrednotah, saj se bolje ujamemo s prijatelji, ki so nam bolj podobni (Rich Harris, 2006). Šolski otroci prijateljske odnose sklepajo s tistimi, ki so jim najbolj podobni glede na starost, spol in interese (Papalia, 2003). Prijatelji naj bi si bili podobni tudi v fizičnem izgledu (Cash in Derlega, 1978).

V življenju se velikokrat znajdemo v situacijah v katerih potrebujemo podporo prijateljev in v takih situacijah je pomembno, da imamo ob sebi prijatelje na katere se lahko zanesemo in so nam vedno

v oporo (Roffey, Tarrant in Majors, 1994; Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). Posamezniki pri lastnostih, ki se jim zdijo pomembne pri prijateljih največkrat navajajo prijaznost in zanesljivost (Korbar, 2014). Zanesljivost se je izkazala kot ena izmed lastnosti, ki jo posamezniki prioritizirajo pri prijateljih. Vsi smo kdaj imeli prijatelje, ki so bili ob nas, ko je bilo vse dobro, ko nam je bilo težko pa so izginili (Buss, 2009). Zato pravijo, da pravega prijatelja spoznaš v nesreči.

Tooby in Cosmides (1996) odsotnost pomoči v stiski pojasnjujeta s paradoksom bankirja, ki pravi, da je manjša možnost, da bomo pomagali posameznikom, ki potrebujejo največ pomoči, saj je za njih najmanj verjetno, da nam bodo lahko ta dejanja v prihodnosti poplačali. Tako bomo raje pomagali tistim, ki so v boljšem stanju in nam lahko vrnejo koristi. Ta problem lahko rešimo s tem, da za prijatelje postanemo nenadomestljivi in nepogrešljivi. Posedovanje edinstvenih znanj in ugodnosti, ki niso značilne za nikogar drugega v skupini zmanjša verjetnost zapustitve v stiski (Tooby in Cosmide, 1996).

Pri tem pa je pomembno tudi, da nas prijatelj posluša, da se lahko z njim odkrito pogovarjamo in da je oseba, ki ji lahko zaupamo (Annis, 1987; Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). Zaupanju dajejo več pomena dekleta, medtem ko pri moškem spolu ponavadi ni tako zaupnega odnosa (Papalia, 2003). Korbar (2014) je v svoji raziskavi ugotovila, da osebe največkrat navajajo, da v svojem življenju potrebujejo prijatelje zato, da imajo nekoga, ki mu lahko zaupajo.

Pri odraslih se je pokazalo, da je zaupanje lastnost, ki jim je najbolj pomembna pri prijateljih (Korbar, 2014). Z zaupanjem pa se povezuje tudi iskrenost za katero mnogi menijo, da je osnova prijateljstva (Annis, 1987; Firestone, 2015). Prijateljstvo vključuje tudi skrb za drugo osebo in sposobnost predstavljati si, kaj druga oseba doživlja (Annis, 1987).

Spoštovanje se v povezavi s prijateljstvom v literaturi ne pojavlja tako pogosto. V SSKJ (1994) je spoštovanje definirano kot pozitiven odnos do druge osebe, zaradi njegove moralno utemeljene veljave in vrednosti. Spoštovanje je univerzalna vrednota človeka, ki se kaže v občudovanju pogledov in čustev drugega, cenjenju njegovih sposobnosti in kvalitet (Kohlberg, 1984; Price Mitchell, 2014). O sebi radi razmišljamo kot o altruističnih bitjih, pripravljenih pomagati drugim, vendar se hitro počutimo nespoštovane, če nam le ti

tega ne vračajo. Taylor (2012) trdi, da se v odnosu počutimo nespoštovane, če na primer prijatelj pozabi na naš rojstni dan, nas ne pokliče nazaj ali nas ne povabi na zabavo. Nespoštovanje nas prizadane, vpliva na našo samozavest in nam daje občutek manjvrednosti (Key, 2014). Zaradi tega od prijateljev potrebujemo ravno nasprotno, spoštovanje in potrditev (Taylor, 2012).

Preden človeka spoznamo, si na podlagi njegovega zunanje videza ustvarimo prvo mnenje, zato veliko vlogo pri vzpostavljanju odnosov igra tudi fizična privlačnost posameznika. Krnjajić (1990) trdi, da raje razvijemo odnos z osebo, ki nam je na pogled privlačnejša. Razlog temu je lahko, da je lahko vsak prijatelj tudi potencialni partner ali pa nas predstavi svojim prijateljem, ki so ravno tako privlačnega izgleda. Raziskave so pokazale da moški v primerjavi z ženskami fizičnemu izgledu prijateljev nasprotnega spola namenjajo večji poudarek (Lewis, Conroy Beam, Al Shawaf, Raja, DeKay in Buss, 2011). Vsak posameznik si oblikuje svoj sistem vrednot, ki jih ceni pri prijateljih, zato se ti kljub nekaterim podobnostim med seboj razlikujejo (Krnjajić, 1990). Nekaterim več pomeni, da lahko osebi zaupajo, drugim da se z osebo zabavajo, nekaterim pa tudi, da imajo od nje materialne koristi (Korbar, 2014). Avtorji kot pomembne navajajo tudi lastnosti kot so fizična privlačnost, socialne veščine, odzivnost, podobnost, iskrenost, odprtost... (Donelson in Gullahorn, 1977; Fehr, 1996). Na splošno dajemo pri prijateljih večji pomen osebnostnim značilnostim kot ostalim lastnostim (Lewis idr., 2011).

3. DEJAVNIKI OHRANJANJA PRIJATELJSTVA

Prijateljstva oblikujejo človeško srečo, vendar postajajo vse bolj občutljiva in krhka. Študije kažejo, da povprečna življenjska doba prijateljstva znaša približno sedem let. Vendar pa to število pogosto zakriva zapleten niz dejavnikov, ki skupaj pojasnjujejo obstojnost nekaterih prijateljstev in postopno bledenje drugih. Čeprav ljudje na prijateljstvo gledamo kot na bolj ali manj stabilen odnos je bilo v študiji objavljeni leta 2020 ugotovljeno, da tekom sedmih let izgubimo približno 50% teh prijateljev. Poleg tega je ena od drugih študij pokazala, da od prijateljev, ki jih srečamo v najstniških letih, v odrasli dobi obdržimo le 1% le-teh. Ljudje se namreč oddaljijo od prijateljev iz otroštva zaradi razlik v večjih življenjskih odločitvah. Kar 30% prijateljstev, ki se začnejo v otroštvu, propade. Prijateljstva, ki se začnejo v delovnem okolju se običajno končajo, ko oseba zamenja službo oziroma običajno trajajo 2 do 3 leta (Nawab, 2025).

3.1 Dejavnika, ki najpogosteje končujeta prijateljstva

Načelo bližine, ki je temelj razvoja prijateljstva, je hkrati tudi razlog za njegovo razpadanje. Študija, objavljena v reviji *Psychological Science*, je pokazala, da prijateljstva, ki ne vključujejo osebnih srečanj iz oči v oči, vsako leto oslabijo za približno 15% (Nawab, 2025).

Prioritete se pogosto spreminjajo, prav tako tudi vrednote. Ko se ljudje srečajo zaradi skupnih situacij, kot je študentska zabava, obstaja vedno možnost, da bo prijateljstvo temeljilo na sprejemanju treznosti ali političnega aktivizma – vendar se lahko to prijateljstvo sesuje (Nawab, 2025).

3.2 Dejavniki, ki prispevajo k ohranjanju prijateljstva

Ljudje imamo različna mnenja o tem, kaj pravo prijateljstvo pomeni. Nekateri iščemo globoke čustvene povezave in dajemo prednost načrtovanim srečanjem, medtem ko drugi radi ohranjajo pogoste stike in verjamejo, da se pravi prijatelji razkrijejo v najtežjih trenutkih.

V grobem psihologi navajajo 4 kategorije prijateljstev, ki se ohranijo (Nawab, 2025).

- Prijateljstva, kjer je čustvena podpora enako prisotna z obeh strani (prijatelja se bolj ali manj enakovredno čustveno podpirata).
- Prijateljstva, kjer si oba prijatelja dovolita biti ranljiva (en z drugim delita svoje težave, probleme, skrbi itd.).
- Prijateljstva, ki so usmerjena v kakovostno preživljanje časa skupaj (izleti, različne aktivnosti).
- Prijateljstva katerih udeleženci so sposobni uspešno odpravljati konflikte.
-

Pogosto imamo tendenco misliti, da prijateljstvo temelji na tem, koliko vemo o svojih prijateljih, ter v kolikšni meri jih lahko opišemo in razumemo. Vendar pa je študija, objavljena v publikaciji *Psychological Science*, pokazala, da je še bolj pomembno, da prijatelji vedo, kaj drug drugega moti. Pomembno se zdi specifično to, da prijatelja veda, kakšna situacija ali dogodek pri drugem sproži negativna čustva. To je povezano z zmanjšanjem občutkov konflikta in povečanjem globine odnosa, kar vodi v bolj dolgotrajna prijateljstva (Sanz, 2023).

V vseh odnosih prihaja do konfliktov. Pri premagovanju takšnih problemov je ključna uspešna in ustrezna komunikacija med udeleženci v odnosu. Pri tem igra pomembno vlogo tudi hvaležnost. Ugotovljeno je bilo, da izražanje hvaležnosti v prijateljstvu povečuje pozitivne percepcije obeh strani drug o drugem. To pozitivno vpliva na medsebojno komunikacijo ter posledično na reševanje konfliktov, kar pa je ključen element v trajnih prijateljstvih (Sanz, 2023).

Kljub temu, da vsi ljudje ne vrednotijo ali ne potrebujejo preživljanja časa s svojimi prijatelji v enaki meri, se zdi, da je to vseeno pomembna sestavina dolgotrajnega prijateljstva. Študija, objavljena v *The International Journal of Aging and Human Development*, namreč nakazuje, da je pogostost stikov povezana s koristmi prijateljstva. Prijatelji so tisti ljudje, s katerimi se srečuješ osebno, s katerimi deliš veliko svojega časa in številne svoje aktivnosti. Poleg tega prispevajo k tvojemu dobremu počutju in zdravju. Če upoštevamo, da so odnosi, ki si jih želimo ohraniti prav tisti, ki so najbolj zdravi, to ideji pogostih stikov daje večji pomen (Sanz, 2023).

Glavna sestavina tesnega prijateljstva je čustvena ranljivost obeh prijateljev znotraj tega odnosa. To vključuje bližino, povezanost in medsebojno sočutje. Takšna ranljivost pa v odnosu ni samoumevna temveč se gradi postopoma s tem, ko se ob drugi osebi počutimo vedno bolj udobno. Tako smo z njo pripravljeni deliti vedno več informacij o sebi. S časoma osebi toliko zaupamo, da ji dovolimo poglobljen pogled v naše notranje stiske. To je eden izmed najpomembnejših dejavnikov za poglobljanje in utrjevanje prijateljstva ter omogočanje njegove rasti (Sanz, 2023).

V prijateljstvih, ki ustvarjajo varne prostore za udeležence, je prisotno globoko medsebojno zaupanje, da bodo prijatelji ohranili naše skrivnosti ter da nam bodo na voljo ter nam nudili podporo, ko jo bomo potrebovali. Prijatelji nudijo tako psihično kot tudi fizično ali celo finančno podporo ter tako zaščito pred zunanjimi grožnjami in stresom. Pri dolgotrajnih prijateljstvih so naperi ene in druge strani v povprečju količinsko enaki (Sanz, 2023).

Kljub temu, da osebnost pri ohranjanju prijateljstev ni tako pomemben dejavnik kot pri izbiri prijateljstev, so nekatere osebne lastnosti povezane z lažjim ohranjanjem prijateljstva. Ena od osebnostnih lastnosti po modelu velikih pet, ki je pomembnejša pri ohranjanju prijateljstev, je vestnost. Čustvena podpora in produktivne tehnike obvladovanja konfliktov, ki so značilne za zelo skrbne posameznike, pozitivno vplivajo na nadaljevanje odnosa. Njihova visoka sposobnost samonadzora omogoča ustrezno družbeno vedenje, kar pripomore k boljšim odnosom. Podobno lahko poštenost, socialna odgovornost in usmerjenost k pravilom, povezani z visoko skrbnostjo, pozitivno vplivajo na število prijateljev posameznika ter kakovost in stabilnost njihovih odnosov (Doroszuk, 2019).

4. ČAS, IZBIRA TER OHRANJANJE PRIJATELJSTVA

Čeprav verjetno obstaja minimalni standard za to, da nekoga imenujemo prijatelj, niso vsi prijatelji enaki. Dunbar predlaga pet kategorij glede na stopnjo bližine: podporna skupina, skupina sočutja, skupina prijateljev, klanska skupina in znanci. Prva skupina (1–5 posameznikov) vključuje predvsem romantične partnerje in sorodnike, lahko pa tudi najboljše prijatelje, ki niso v sorodu. Skupina sočutja, ki zajema tudi podporno skupino, je približno trikrat večja (10–15 posameznikov) in verjetno vključuje več dobrih prijateljev. Velikost naslednjih dveh skupin sledi pravilu treh (40–50 prijateljev; 120–150 članov klana). Kot že omenjeno, Dunbar uporablja izraz "prijatelj" široko za člane vseh štirih kategorij, vključno s člani družine, zakonci, prijatelji, priložnostnimi prijatelji, prijatelji prijateljev, pa tudi sodelavci, sošolci in sosedi.

4.1 Lastnosti pomembne pri prijateljih

V obdobju otroštva je značilno, da je prijatelj tista oseba, ki se s teboj igra. Pri otrocih starih med 7 in 12 let lahko opazimo že bolj poglobljena prijateljstva, pri katerih so otroci pozorni na to, da imajo s prijatelji skupne interese ter da so jim ti pripravljene pomagati. Konda (1996) je ugotovila, da si otroci želijo za prijatelje tiste, ki se z njimi igrajo, jim posojajo stvari, so prijazni, dobri, pametni, lepi in dobri športniki. Starejši otroci govorijo tudi o zaupanju in temu, da so razočarani, če jih prijatelj pusti na cedilu (Konda 1996). Prijateljstva v obdobju adolescence niso več zasnovana samo za zabavo, temveč temeljijo na spoštovanju, zaupanju in zainteresiranosti za drugega (Kapor Stanulovič, 1991).

Z leti si oblikujemo sistem vrednot in lastnosti, ki jim morajo osebe ustrezati, da lahko na njih gledamo kot na prijatelje. Izbira prijateljev je povezana tudi s posameznikovimi lastnostmi (Krnjajić, 1990). Različni avtorji trdijo, da sklepamo prijateljstva s tistimi, ki so nam podobni (Brehm, 1985; Woolsey in McBain, 1987). Če imata obe osebi enake interese, lahko obe hkrati uživata v teh dejavnostih. Podobnost pa se kaže tudi v osebnih lastnostih in vrednotah, saj se bolje ujamemo s prijatelji, ki so nam bolj podobni (Rich Harris, 2006). Šolski otroci prijateljske odnose sklepajo s tistimi, ki so jim najbolj podobni glede na starost, spol in interese (Papalia, 2003). Prijatelji naj bi si bili podobni tudi v fizičnem izgledu (Cash in Derlega, 1978).

V življenju se velikokrat znajdemo v situacijah v katerih potrebujemo podporo prijateljev in v takih situacijah je pomembno, da imamo ob sebi prijatelje na katere se lahko zanesemo in so nam vedno v oporo (Roffey, Tarrant in Majors, 1994; Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). Posamezniki pri lastnostih, ki se jim zdijo pomembne pri prijateljih največkrat navajajo prijaznost in zanesljivost (Korbar, 2014). Zanesljivost se je izkazala kot ena izmed lastnosti, ki jo posamezniki prioritizirajo pri prijateljih. Vsi smo kdaj imeli prijatelje, ki so bili ob nas, ko je bilo vse dobro, ko nam je bilo težko pa so izginili (Buss, 2009). Zato pravijo, da pravega prijatelja spoznaš v nesreči.

Tooby in Cosmides (1996) odsotnost pomoči v stiski pojasnjujeta s paradoksom bankirja, ki pravi, da je manjša možnost, da bomo pomagali posameznikom, ki potrebujejo največ pomoči, saj je za njih najmanj verjetno, da nam bodo lahko ta dejanja v prihodnosti poplačali. Tako bomo raje pomagali tistim, ki so v boljšem stanju in nam lahko vrnejo koristi. Ta problem lahko rešimo s tem, da za prijatelje postanemo nenadomestljivi in nepogrešljivi. Posedovanje edinstvenih znanj in

ugodnosti, ki niso značilne za nikogar drugega v skupini zmanjša verjetnost zapustitve v stiski (Tooby in Cosmide, 1996).

Pri tem pa je pomembno tudi, da nas prijatelj posluša, da se lahko z njim odkrito pogovarjamo in da je oseba, ki ji lahko zaupamo (Annis, 1987; Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). Zaupanju dajejo več pomena dekleta, medtem ko pri moškem spolu ponavadi ni tako zaupnega odnosa (Papalia, 2003). Korbar (2014) je v svoji raziskavi ugotovila, da osebe največkrat navajajo, da v svojem življenju potrebujejo prijatelje zato, da imajo nekoga, ki mu lahko zaupajo. Pri odraslih se je pokazalo, da je zaupanje lastnost, ki jim je najbolj pomembna pri prijateljih (Korbar, 2014). Z zaupanjem pa se povezuje tudi iskrenost za katero mnogi menijo, da je osnova prijateljstva (Annis, 1987; Firestone, 2015). Prijateljstvo vključuje tudi skrb za drugo osebo in sposobnost predstavljati si, kaj druga oseba doživlja (Annis, 1987).

Spoštovanje se v povezavi s prijateljstvom v literaturi ne pojavlja tako pogosto. V SSKJ (1994) je spoštovanje definirano kot pozitiven odnos do druge osebe, zaradi njegove moralno utemeljene veljave in vrednosti. Spoštovanje je univerzalna vrednota človeka, ki se kaže v občudovanju pogledov in čustev drugega, cenjenju njegovih sposobnosti in kvalitet (Kohlberg, 1984; Price Mitchell, 2014).

O sebi radi razmišljamo kot o altruističnih bitjih, pripravljenih pomagati drugim, vendar se hitro počutimo nespoštovane, če nam le ti tega ne vračajo.

Taylor (2012) trdi, da se v odnosu počutimo nespoštovane, če naprimer prijatelj pozabi na naš rojstni dan, nas ne pokliče nazaj ali nas ne povabi na zabavo. Nespoštovanje nas prizadane, vpliva na našo samozavest in nam daje občutek manjvrednosti (Key, 2014). Zaradi tega od prijateljev potrebujemo ravno nasprotno, spoštovanje in potrditev (Taylor, 2012).

Preden človeka spoznamo, si na podlagi njegovega zunanjšega videza ustvarimo prvo mnenje, zato veliko vlogo pri vzpostavljanju odnosov igra tudi fizična privlačnost posameznika. Krnjajić (1990) trdi, da raje razvijemo odnos z osebo, ki nam je na pogled privlačnejša. Razlog temu je lahko, da je lahko vsak prijatelj tudi potencialni partner ali pa nas predstavi svojim prijateljem, ki so ravno tako privlačnega izgleda. Raziskave so pokazale da moški v primerjavi z ženskami fizičnemu izgledu prijateljev nasprotnega spola namenjajo večji poudarek (Lewis, Conroy Beam, Al Shawaf, Raja, DeKay in Buss, 2011). Vsak posameznik si oblikuje svoj sistem vrednot, ki jih ceni pri prijateljih, zato se ti kljub nekaterim podobnostim med seboj razlikujejo (Krnjajić, 1990). Nekaterim več pomeni, da lahko osebi zaupajo, drugim da se z osebo zabavajo, nekaterim pa tudi, da imajo od nje materialne koristi (Korbar, 2014). Avtorji kot pomembne navajajo tudi lastnosti kot so fizična privlačnost, socialne veščine, odzivnost, podobnost, iskrenost, odprtost... (Donelson in Gullahorn, 1977; Fehr, 1996). Na splošno dajemo pri prijateljih večji pomen osebnostnim značilnostim kot ostalim lastnostim (Lewis idr., 2011).

4.1 Čas kot omejujoči dejavnik

Razpoložljivi čas je omejen, prijateljstva pa zahtevajo čas. Ta časovna omejitev vpliva na vzpostavljanje novih prijateljstev in ohranjanje starih prijateljstev. Čas, preživet z eno osebo, lahko razumemo kot oportunitetni strošek za razvoj drugih odnosov kot tudi kot naložbo v nadaljevanje ali razvoj odnosa. Ko odnosi postajajo bolj intimni, zagotavljajo več čustvenih in oprijemljivih

virov ter so običajno bolj obstojni, tudi v težkih časih. Analiza mobilnih glasovnih klicev kaže, da je vzdrževanje velikega števila stikov (>40) povezano z manj časa preživetega v pogovoru z vsakim posameznim stikom. Tako kognitivne in časovne omejitve omejujejo število prijateljev, ki jih lahko posameznik vzdržuje. Več prijateljstev pomeni manj časa za vsakega posameznika, kar vodi v plitvejše odnose (Hall, 2018).

4.2 Prehod med različnimi stopnjami prijateljstva

V raziskavi objavljeni leta 2018 je bilo ugotovljeno koliko ur druženja je potrebno, da se oseba razvije iz znanca v prijatelja in nato v tesnega prijatelja. Prehod med znancem in občasnim prijateljem zahteva okoli 40-60 ur preživetih skupaj v prvih šestih tednih od prvega srečanja. V angleščini je to *casual friend*, v slovenščini pa prijatelj s katerim nimamo rednega odnosa. Poznamo ga in on pozna nas, vendar v odnos namerno ne vlagamo časa. Za prehod od občasnega prijatelja (*casual friend*) do prijatelja je potrebnih 80-100 ur skupaj preživetega časa.

Da prijatelj napreduje v tesnega prijatelja, je potrebno več kot 200 ur. Najboljši prijatelji, po Dunbarju del

t.i. "*support clique*" oziroma podporne skupine (1-5 ljudi), so tisti s katerimi smo preživeli več kot 300 ur. Vlaganje časa v oblikovanje in poglobljanje prijateljstva je zavestno. V raziskavi so študenti, ki so postali tesni prijatelji vsak teden od prvega srečanja, bistveno povečali količino časa preživetega skupaj (Hall, 2018).

4.3 Vrsta časa in razvoj oziroma izbira prijateljstva

Ni pomembna le količina časa, temveč tudi kakovost skupaj preživetega časa (Hall, 2018). Na oblikovanje prijateljstva pozitivno vplivajo:

- skupne prostočasne dejavnosti (druženje, igranje iger, gledanje filmov, šport, potovanja),
- smiselni in intimni pogovori (pogovori o osebnih temah, izmenjava izkušenj, humor),
- redno vzdrževanje stika in
- humor in skupno uživanje v zabavnih trenutkih. K poglobitvi prijateljstva ne prispevajo:
- površinski pogovori (*small talk*), ki povečujejo občutek oddaljenosti in
- obvezni socialni stiki (sodelavci, sošolci), saj čas preživet skupaj v službi ali šoli nima enakega učinka kot prostovoljno preživljanje skupnega časa.

Druženje izven formalnih okolij poveča verjetnost razvoja globljega prijateljstva, saj gre za zavestno investicijo časa v odnos (Hall, 2018).

4.4 Ohranjanje prijateljstev in čas preživet s prijatelji

Čeprav lahko prijateljstvo relativno hitro razvijemo (v nekaj mesecih), pa ga brez rednega vlaganja časa težko ohranjamo na isti stopnji. Če se zmanjša število skupnih ur, se prijateljstvo začne ohlajati. Prijatelji, ki izgubijo status "dobrega prijatelja", v naslednjih tednih bistveno zmanjšajo količino skupnega časa, zato se prijateljstvo veliko hitreje oslabi kot se je okrepilo. V nasprotju so tisti, ki so postali boljši prijatelji, v istem času podvojili skupne ure. Vzdrževanje prijateljstva skozi daljše časovno obdobje zahteva aktivna prizadevanja. Odrasli, ki imajo velike socialne mreže,

pogosto poročajo o zmanjšanju kakovosti posameznih prijateljstev, ker ni dovolj časa za vse odnose. Tesna prijateljstva so bolj odporna, ker vključujejo več vloženega časa in globlje čustvene vezi, vendar tudi ta lahko sčasoma zbledijo, če ni več dovolj interakcij (Hall, 2018).

5. CILJI IN HIPOTEZE

5.1 Cilji

V seminarski nalogi sem poskušala ugotoviti:

C1: Na podlagi česa učenci izbirajo prijatelje?

C2: Ali imajo ekstravertirani učenci več prijateljev kot introvertirani?

C3: Katera lastnost obeh prijateljev je po mnenju učencev ključna za ohranjanje prijateljstva?

C4: Ali v vzorcu učencev velja Dunbarjevo število?

C5: Kako učenci definirajo pojem prijatelj oz. koga štejejo za prijatelja?

5.2 Hipoteze

H1: Večina učencev prijatelje izbira glede na situacijske dejavnike (obiskovanje iste šole, krožkov, kluba itd.).

H2: Učenci, ki sami sebe ocenjujejo kot ekstravertirane imajo več prijateljev.

H3: Medsebojno zaupanje je po mnenju učencev najpomembnejši dejavnik za ohranjanje prijateljstva.

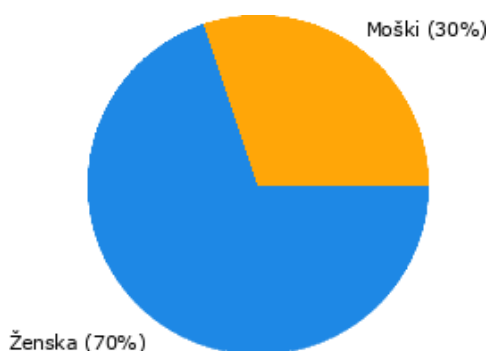
H4: Dunbarjevo število velja.

H5: Večina učencev za prijatelja šteje ljudi s katerimi se vidijo najmanj 1x na mesec.

6. METODA

6.1 Vzorec

Za reševanje vprašalnika sem izbrala 96 učencev 8. in 9. razreda različnih osnovnih šol štajerske regije. Žal vsi učenci niso odgovorili na vsa vprašanja, zato se vzorec nekoliko spreminja glede na vprašanje. Poleg tega sem opravila tudi strukturiran intervju z učenko 9. razreda OŠ. Vprašalnik je rešilo 29 dečkov (30%) in 67 (70%) deklic. 57 učencev je bilo iz 8. razreda (59%) in 39 učencev (41%) iz 9. razreda.



Graf 1: Delež učencev glede na spol

6.2 Merski pripomoček

Kot merski pripomoček sem sama izdelala vprašalnik. Vprašalnik je vseboval 10 vprašanj zaprtega oziroma kombiniranega tipa, ki so se nanašala na hipoteze in 2 vprašanja za opis vzorca (spol in starost oziroma razred). Naredila sem ga v spletni aplikaciji Ika. Poleg tega sem samostojno oblikovala še vprašanja za (delno) strukturiran intervju.

6.3 Zbiranje in obdelava podatkov

Zbiranje podatkov osnovnošolskih učencev 8. in 9. razreda je potekalo preko njihovih razrednikov, ki so povezavo do vprašalnika delili na različne načine. Preko poznanstev sem povezave delila preko socialnega omrežja Snapchat in Messenger. Vprašalnik je bil na spletni strani Ika dostopen od 29. 3. 2026 do 15. 3. 2026. Podatke sem izvozila iz Ike v program Exel in jih tam obdelala in jih uredila v grafične prikaze. Intervju z učenko iz 9. razreda sem opravila preko platforme Zoom.

7. REZULTATI IN INTERPRETACIJA

H1: Večina učencev prijatelje izbira glede na situacijske dejavnike.

Dejavniki izbire prijateljev	f	%
dobra in pogosta komunikacija		
1 (sploh ni pomembno)	2	2%
2 (ni pomembno)	11	13%
3 (pomembno)	46	52%
4 (zelo pomembno)	29	33%
skupne oziroma podobne vrednote in stališča	88	
1 (sploh ni pomembno)	4	5%
2 (ni pomembno)	16	18%
3 (pomembno)	47	53%
4 (zelo pomembno)	21	24%
skupni interesi	88	
1 (sploh ni pomembno)	5	6%
2 (ni pomembno)	34	39%
3 (pomembno)	44	51%
4 (zelo pomembno)	4	5%
pripadnost istemu klubu, krožku ali ustanovi	87	
1 (sploh ni pomembno)	37	42%
2 (ni pomembno)	46	52%
3 (pomembno)	4	5%
4 (zelo pomembno)	1	1%
skupna kultura ali narodnost	88	
1 (sploh ni pomembno)	30	34%
2 (ni pomembno)	46	52%
3 (pomembno)	7	8%
4 (zelo pomembno)	5	6%
smisel za humor	88	
1 (sploh ni pomembno)	2	2%
2 (ni pomembno)	8	9%
3 (pomembno)	48	55%
4 (zelo pomembno)	30	34%
izgled osebe	88	
1 (sploh ni pomembno)	38	43%
2 (ni pomembno)	40	45%
3 (pomembno)	9	10%
4 (zelo pomembno)	1	1%
osebne lastnosti osebe	88	
1 (sploh ni pomembno)	2	2%

2 (ni pomembno)	18	20%
3 (pomembno)	44	50%
4 (zelo pomembno)	24	27%
prostorska bližina (sosedstvo, sošolci sodelavci itd.)	88	
1 (sploh ni pomembno)	18	20%
2 (ni pomembno)	47	53%
3 (pomembno)	20	23%
4 (zelo pomembno)	3	3%

Tabela 1: Kako pomembni so za vas navedeni dejavniki pri izbiri prijateljev?

Učenci so morali v vprašalniku določene dejavnike izbire prijateljev oceniti kot: sploh ne pomembne, nepomembne, pomembne ali zelo pomembne. Za najpomembnejša dejavnika sta se izkazala *smisel za humor* in *dobra in pogosta komunikacija*. *Smisel za humor* je 48 (55%) sodelujočih označilo za pomembnega, 30 (34%) pa za zelo pomembnega. Skupaj je torej ta dejavnik pomemben 78 (89%) učencem. Dejavnik *dobra in pogosta komunikacija* je 46 (52%) označilo s pomembno, 29 (33%) pa z zelo pomembno. Skupno je *dobra in pogosta komunikacija* pomembna 79 (85%) učencem. Za naslednja dva pomembna dejavnika sta se pokazala dejavnik *skupne oziroma podobne vrednote in stališča* ter *osebne lastnosti*. Sledili so *skupni interesi*. Kot prevladujoče nepomembni dejavniki so bili ocenjeni *prostorska bližina, skupna kultura ali narodnost, izgled osebe ter pripadnost istemu klubu, krožku ali ustanovi* (našteti po pomembnosti od najbolj do najmanj pomembnega).

Podatki nakazujejo na to, da so pri izbiri prijateljev najpomembnejši osebni dejavniki. *Smisel za humor* je vezan na osebne lastnosti, prav tako je *dobra in pogosta komunikacija*. Na komunikacijo pa lahko krepko vplivajo tudi situacijski dejavniki, kot so *prostorska bližina, skupni interesi* ter *pripadnost istemu klubu, krožku ali ustanovi*, saj ti vplivajo na pogostost naključnih oziroma nenačrtovanih srečanj, kar lahko pripomore k lažjemu ohranjanju stika in posledično dobri in pogosti komunikaciji. Situacijski dejavniki glede na podatke pri izbiri prijateljev nimajo pomembne vloge, vsaj neposredno ne. To bi lahko pomenilo, da ljudje odnosov ne vrednotijo glede na okoliščine, temveč se bolj osredotočajo na kakovost interakcije. Kljub temu sem mnenja, da ljudje ne zmoremo natančno oceniti, kako izbiramo prijatelje. Velik del izbire bi bil lahko podrejen nezavednemu. Na izbiro po mojem mnenju najverjetneje vpliva tudi t.i. referenčni okvir, ki ga ponotranjimo že v zgodnjem otroštvu preko primarne socializacije znotraj družine.

Hipoteza 1 je ovržena, saj podatki kažejo na prevladujoč pomen individualnih dejavnikov pri izbiri prijateljev med učenci 8. in 9. razredov. Učenci niso izbrali prijateljev na podlagi situacijskih dejavnikov, ki so prostorska bližina, skupni interesi in aktivnosti ter življenjski dogodki, temveč na podlagi osebnostnih lastnosti, socialnih veščin in stališč.

H2: Učenci, ki sami sebe ocenjujejo kot ekstravertirane, imajo več prijateljev.

Tabela 2: Označite se na spektru introvertiran-ekstravertiran.

introvertiranost-ekstravertiranost (1 – zelo introvertiran, 7 – zelo ekstravertiran)								
	1	2	3	4	5	6	7	Skupaj
f	1	11	19	22	27	11	3	94
%	1%	12%	20%	23%	29%	12%	3%	100%

Tabela 3: Število prijateljev pri introvertiranih in ekstravertiranih učencih

introvertiranost-ekstravertiranost (1 – zelo introvertiran, 7 – zelo ekstravertiran)								
število prijateljev	1	2	3	4	5	6	7	Skupaj
0 do 5	1	8	10	8	11	4	1	43
	2%	19%	23%	19%	26%	9%	2%	
5 do 10	0	1	5	5	11	6	1	29
	0%	3%	17%	17%	38%	21%	3%	
10 do 50	0	1	3	8	3	1	1	17
	0%	6%	18%	47%	18%	6%	6%	
50 do 100	0	0	0	0	0	0	0	0
	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	
100 do 150	0	0	1	0	0	0	0	1
	0%	0%	100%	0%	0%	0%	0%	
150 do 200	0	0	0	0	0	0	0	0
	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	
več kot 200	0	0	0	0	0	0	0	0
	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	
Skupaj	1	10	19	21	25	11	3	90
	1,11%	11,11%	21,11%	23,34%	27,78%	12,22%	3,33%	100%

V vprašalniku so učenci najprej ocenili svojo stopnjo ekstravertiranosti na sedemstopenjski lestvici, kjer vrednost 1 pomeni popolnoma introvertiran, vrednost 7 pa popolnoma ekstravertiran. Vrednosti 1, 2 in 3 za namene lažje interpretacije predstavljajo skupino introvertiranih učencev, vrednosti 5, 6 in 7 pa ekstravertiranih, medtem ko vrednost 4 predstavlja sredino med obema poloma. Učenci so nato navedli, koliko prijateljev imajo, pri čemer so upoštevali njihovo lastno definicijo pojma »prijatelj«. Pri učencih z 0 do 5 prijatelji jih 19 (44 %) spada med introvertirane, 8 (19 %) se je opredelilo z vrednostjo 4, 16 (37 %) pa je ekstravertiranih. V skupini učencev s 5 do 10 prijatelji jih 6 (20 %) pripada skupini introvertiranih, 5 (17 %) se jih nahaja v sredini, 18 (62 %) pa spada med ekstravertirane. Med učenci, ki so poročali o 10 do 50 prijateljih, so 4 (24 %) introvertirani, 8 (47 %) jih predstavlja sredinsko

skupino, 5 (30 %) jih je ekstravertiranih. Nihče od učencev nima 50 do 100 ali 100 do 150 prijateljev. Prav tako noben učenec nima več kot 200 prijateljev. En učenec, ki se je opredelil kot introvertiran (vrednost 3), je navedel, da ima med 100 in 150 prijateljev.

Med ekstravertiranimi učenci, torej tistimi, ki so si na lestvici pripisali ocene 5, 6 ali 7, jih največ – kar 18 (62 %) – spada v skupino s 5 do 10 prijatelji. To potrjuje domnevo, da bolj ekstravertirani lažje navezujejo številne socialne stike. 5 ekstravertiranih učencev (30 %) ima 10 do 50 prijateljev, kar prav tako potrjuje povezavo med ekstravertiranostjo in številčnejšim socialnim krogom. Vendar pa 16 ekstravertiranih učencev (37 %) poroča, da ima le 0 do 5 prijateljev, kar kaže, da visoka stopnja ekstravertiranosti ne pomeni nujno velikega števila prijateljev.

Učenci, ki so se ocenili z vrednostjo 4 imajo raznoliko število prijateljev. Največji delež te skupine, 8 učencev (47 %), ima 10 do 50 prijateljev, kar predstavlja višji odstotek kot pri ekstravertiranih učencih. Vendar ima 5 učencev (17 %) te skupine 5 do 10 prijateljev, kar je precej manj kot pri bolj ekstravertiranih vrstnikih. 8 učencev (19 %) se uvršča v skupino z 0 do 5 prijatelji, kar dodatno potrjuje razpršenost podatkov v tej skupini.

Med introvertiranimi učenci (ocene 1, 2 ali 3) jih največ – 19 (44 %) – poroča, da ima 0 do 5 prijateljev, kar ustreza teoriji, da introvertirani posamezniki pogosto vzdržujejo manjše socialne kroge. Šest introvertiranih učencev (20 %) ima 5 do 10 prijateljev, kar je nekoliko manj kot pri ostalih skupinah. Presenetljivo pa ima 4 introvertiranih učencev (24 %) celo od 10 do 50 prijateljev, kar kaže, da tudi bolj introvertirani posamezniki lahko razvijejo številčnejše socialne kroge. En introvertiran učenec, ki se je ocenil z vrednostjo in navedel, da ima med 100 in 150 prijateljev, precej odstopa od preostalega vzorca. Pri dodatnem preverjanju v okviru hipoteze 5 sem ugotovila, da ima ta učenec drugačno razumevanje pojma prijatelj, kar pojasni izjemo. Sam pojem prijatelj namreč definira kot: »oseba, ki jo poznam in pozna mene.« Njegova definicija se bolje ujema z Dunbarjevo definicijo pojma prijatelj, kar je predstavljeno pri hipotezi 5.

Skupno ti rezultati potrjujejo znano psihološko tezo, da ekstravertirani posamezniki običajno lažje navezujejo socialne stike in imajo večji krog prijateljev. Vendar pa razpršenost podatkov znotraj vseh treh skupin (introvertirani, sredinsko ocenjeni in ekstravertirani) kaže, da število prijateljev ni odvisno zgolj od ekstravertiranosti, ampak so pri tem pomembni tudi drugi dejavniki, kot so na primer vrednote, osebnostne lastnosti ter socialne okoliščine. Poleg tega je odgovor na vprašalniku zastavljeno vprašanje odvisen od osebne definicije pojma prijatelj, ki se med učenci razlikuje. Pomen prav te dokazuje učenec, ki je z 100 do 150 prijatelji močno odstopal od ostalih.

Hipoteza 2 je potrjena, vendar pa podatki niso najbolj prepričljivi, saj je razpršenost le-teh velika

Če pri istem vprašanju upoštevamo Dunbarjevo definicijo prijatelja (torej bolj število znancev) so vidne močnejše povezave. Učenci so pri vprašanju, ki je upoštevalo Dunbarjevo definicijo prijatelja morali označiti koliko ljudi poznajo dovolj dobro, da bi jih prepoznali na ulici, se jim nasmehnili ali na kratko poklepetali, čeprav z njimi nimajo zelo tesnega stika. Razvidno je, da imajo ekstravertirani učenci v povprečju več takšnih ljudi kot pa introvertirani učenci.

Tabela 4: Število znancev in stopnja ekstravertiranosti oziroma introvertiranosti

introvertiranost – ekstravertiranost (1 -zelo introvertiran, 7- zelo ekstravertiran)								
Število znancev	1	2	3	4	5	6	7	Skupaj
manj kot 10	1 (8%)	4 (33%)	3 (25%)	2 (17%)	2 (17%)	0 (0%)	0 (0%)	12
10 do 50	0 (0%)	4 (13%)	11 (34%)	8 (25%)	6 (19%)	3 (9%)	0 (0%)	32
50 do 100	0 (0%)	2 (9%)	2 (9%)	7 (30%)	9 (39%)	0 (0%)	0 (0%)	23
100 do 150	0 (0%)	0 (0%)	3 (33%)	2 (22%)	4 (44%)	0 (0%)	0 (0%)	9
150 do 200	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	2 (50%)	1 (25%)	1 (25%)	0 (0%)	4
več kot 200	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	3 (30%)	4 (40%)	3 (30%)	10
Skupaj	1 (1%)	10 (11%)	19 (21%)	21 (23%)	25 (28%)	11 (12%)	3 (3%)	90 (100%)

H3: Medsebojno zaupanje je po mnenju učencev najpomembnejši dejavnik za ohranjanje prijateljstva.

Tabela 5: Pomembnost dejavnikov ohranjanja prijateljstva

dejavniki prijateljstev	ohranjanja	sploh ni pomembno	ni pomembno	pomembno	zelo pomembno	skupaj
dobra in pogosta komunikacija	3	10	43	32	88	
	3%	11%	49%	36%		
skupne oziroma podobne vrednote in stališča	2	20	49	17	88	
	2%	23%	56%	19%		
skupni interesi	4	28	50	6	88	
	5%	32%	57%	7%		
medsebojno zaupanje	1	2	19	66	88	
	1%	2%	22%	75%		
iskrenost	1	2	20	65	88	
	1%	2%	23%	74%		
zvestoba	1	2	30	55	88	
	1%	2%	34%	63%		
podpora v težkih trenutkih	2	3	27	56	88	
	2%	3%	31%	64%		
zanesljivost in konstantnost prisotnosti prijatelja v življenju drug drugega	1	21	43	23	88	
	1%	24%	49%	26%		
pogosto druženje	6	44	33	5	88	
	7%	50%	38%	6%		

Učenci so morali v vprašalniku za vsakega od dejavnikov prikazanih v tabeli označiti, kako pomemben sem ji zdi določen dejavnik za ohranjanje prijateljstva. Kot najpomembnejši dejavnik je bilo ocenjeno *medsebojno zaupanje*, ki ga je 66 (75%) učencev ocenilo kot zelo pomembno in 19 (22%) kot pomembno. Takoj za zaupanjem učenci cenijo *iskrenost*. 65 učencev (74%) je ta dejavnik ocenilo kot zelo pomemben, 20 (23%) pa kot pomemben. Tako sta si *zaupanje* ter *iskrenost* skoraj enakovredna. Za najmanj pomemben dejavnik je bilo ocenjeno *pogosto druženje*. 44 (50%) učencev ga je ocenilo z ni pomembno ter 6 (7%) učencev z sploh ni pomembno. V povprečju so bili dejavniki ocenjeni s pomembno.

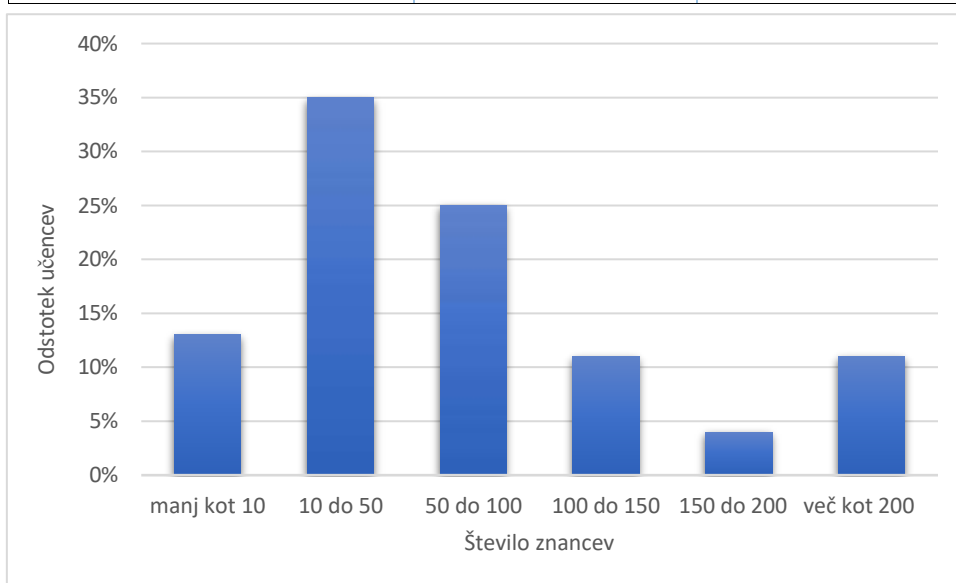
Podatki kažejo, da so učenci mnenja, da sta *medsebojno zaupanje* in *iskrenost* temelj prijateljstev. To potrjuje teorijo, ki poudarja, da brez zaupanja in iskrenosti ni dolgoročno trdnega odnosa. Majhna razhajanja mnenj pri večini dejavnikov (izjema so *skupni interesi* ter tudi *pogostost komunikacije* čeprav v manjši meri) bi lahko pomenila, da imajo podobne vrednote in posledično podobno ocenjujejo dejavnike. Najmanjši pomen dejavnika *pogosto druženje* lahko nakazuje, da prijateljstva niso odvisna le od količine časa preživetega skupaj (čeprav je tudi ta do neke mere pomemben, predvidevam, da pri nekaterih osebah bolj kot drugih). Noben od dejavnikov ni bil ocenjen kot popolnoma nepomemben, kar nakazuje, da so vsi naštetih dejavniki vsaj deloma pomembni za ohranjanje prijateljstva. Rezultate bi se morda dalo razložiti tudi v kontekstu Eriksonove razvojne teorije, saj bi prijatelji za učence lahko predstavljali varno okolje za eksperimentiranje z grajenjem svoje identitete. Takšno okolje pa se lahko ustvari le, če je prisotno zaupanje ter ustrezna stopnja iskrenosti.

Hipoteza 3 je potrjena, saj so učenci zaupanje ocenili kot najpomembnejši dejavnik pri ohranjanju prijateljstev, čeprav mu je zelo blizu tudi iskrenost.

H4: V pridobljenem vzorcu velja Dunbarjevo število.

Tabela 6: Koliko ljudi poznate dovolj dobro, da bi jih prepoznali na ulici, se jim nasmehnilo ali na kratko poklepetali, čeprav z njimi nimate zelo tesnega stika

Število prijateljev	f	%
manj kot 10	12	13%
10 do 50	32	35%
50 do 100	23	25%
100 do 150	10	11%
150 do 200	4	4%
več kot 200	10	11%
Drugo:	0	0%
Skupaj	91	100%



Graf 2: Koliko ljudi poznate dovolj dobro, da bi jih prepoznali na ulici, se jim nasmehnilo ali na kratko poklepetali, čeprav z njimi nimate zelo tesnega stika?

Učenci so odgovorili na vprašanje : »Koliko ljudi poznate dovolj dobro, da bi jih prepoznali na ulici, se jim nasmehnilo ali na kratko poklepetali, čeprav z njimi nimate zelo tesnega stika? « S tem sem preverjala njihovo število prijateljev glede na Dunbarjevo definicijo. 32 (35%) učencev ima od 10 do 50 znancev oziroma ima socialni krog velikosti 10 do 50 ljudi. 23 učencev (25%) ima 50 do 100 znancev, 12 (13%) manj kot 10, 10 (11%) 100 do 150, 10 (11%) več kot 200 in 4 učenci (4%) od 150 do 200 znancev.

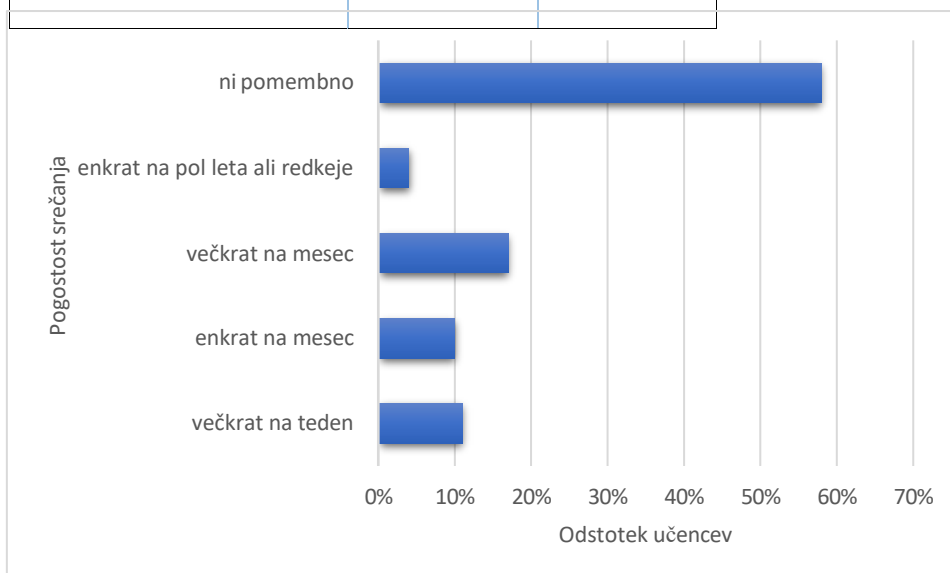
Da bi Dunbarjevo število veljalo, bi morali skoraj vsi učenci označiti ali kategorijo od 100 do 150 ali od 150 do 200, kar pa se ne ujema s podatki. Ti dve kategoriji je skupno izbralo le 15% učencev kar pa je daleč od večine. V nekaterih študijah, ki so potrdile Dunbarjevo število, je bil sicer uporabljen odprt tip vprašanja, torej so udeležence eksplicitno vprašali: »Koliko znancev imate?« oziroma še pogosteje: »Naštete vse vaše znance. « Torej rezultati niso bili razporejeni v razrede. Izračunano je bilo povprečje, ki je bilo v študijah, ki so potrdile Dunbarjevo število, vedno zelo blizu 150. Zaradi tega in zaradi velikosti mojega vzorca, ki je mnogo manjša od vzorca uporabljenega v omenjenih študijah ter slabe reprezentativnosti, je zelo verjetno prišlo do velikih odstopanj. Poleg tega je moj vzorec osredotočen na učence v povprečju stare od 13 do 15 let. Skleпам, da je starost pri velikosti socialne mreže precej pomembna, saj z vsakim letom življenja in novimi izkušnjami spoznavamo nove ljudi.

Hipoteza 4: je ovržena, saj Dunbarjevo število za izbrani vzorec učencev ne velja.

H5: Večina učencev za prijatelja šteje ljudi s katerimi se vidijo vsaj 1x na mesec.

Tabela 7: Kako pogosto moraš srečevati nekoga, da ga šteješ za prijatelja?

Pogostost srečanja	f	%
večkrat na teden	10	11%
enkrat na mesec	9	10%
večkrat na mesec	15	17%
enkrat na pol leta ali redkeje	4	4%
ni pomembno	52	58%
Skupaj	90	100%



Graf 3: Kako pogosto moraš srečevati nekoga, da ga šteješ za prijatelja?

52 (58%) učencev meni, da *pogostost srečanja* pri tem, ali nekoga štejejo za prijatelja ali ne, ni pomembna. 15 (17%) učencev meni, da so prijatelji tisti, s katerimi se vidijo večkrat na mesec, 9 (10%) enkrat na mesec, 10 (11%) večkrat na teden, 4 (4 %) pa enkrat na pol leta ali redkeje.

Tabela 8: Kako ločujete prijatelje od znancev?

Odgovori	f	%
Prijatelji me poznajo osebno in intimno, znanci pa površinsko.	63	70%
Prijatelji mi pomagajo v težkih situacijah, znanci ne.	15	17%
Prijatelji so osebe, s katerimi se redno družim, znanci pa ne.	11	12%
Drugo:	1	1%
Skupaj	90	100%

63 učencev (70%) meni, da jih prijatelji poznajo osebno in intimno, znanci pa površinsko. 15 učencev (17%) so mnenja, da prijatelji pomagajo v težkih situacijah, znanci pa ne. Učenci, ki so se opredelili, da so prijatelji osebe s katerimi se redno družimo, znanci pa ne, je izbralo 11 učencev (12%).

Tabela 9: Označite opis, ki najbolje opisuje vašo predstavo pojma prijatelj.

Odgovori	f	%
Nekdo, ki ni družina, ki mu zaupam in z njim lahko delim osebne stvari.	51	56%
Nekdo, s katerim se redno družim.	7	8%
Nekdo, ki me psihično in fizično podpira.	1	1%
Nekdo do katerega čutim tesno povezavo, tudi če se z njim ne pogovarjam zelo pogosto.	30	34%
Vsak ali večina ljudi, ki jih spremljam preko družbenih omrežij.	0	0%
Drugo:	1	1%
Skupaj	90	100%

Prevladujoča definicija prijatelja med učenci je, da je to nekdo, ki ni družina, ki mu zaupajo in z njim lahko delijo osebne stvari. En učenec je pod kategorijo *drugo* zapisal: »oseba, ki jo poznam in pozna mene.« Ta isti učenec je imel posledično pri vprašanjih, ki so se nanašala na število prijateljev, večje število prijateljev v primerjavi z drugimi.

Učenci v večini menijo, da frekvenca srečanja ni pomembna. To nakazuje, da učenci prijateljev ne vrednotijo na podlagi pogostosti stikov, ampak verjetno drugih kriterijev, kot so na primer čustvena globina in povezanost, na kar nakazujejo odgovori na vprašanje prikazano v tabeli 9. Večina namreč meni, da je prav intimnost in osebnost odnosa tisto kar naredi nekoga vrednega naziva prijatelj. 15 (17%) učencev znance ločuje od prijateljev glede na podporo v težkih trenutkih kar morda nakazuje, da te osebe dojemajo prijatelje kot tiste, ki predvsem v stiskah nudijo oporo. Nekaj učencev prijatelje pojmuje kot ljudi, s katerimi se redno družijo, kar se sklada s podatki, saj so tisti, ki menijo, da je pogostost srečanja pomembna, pri obeh v manjšini. Učenec, ki je izbral vse tri odgovore ima morda bolj celostno razumevanje prijateljstva. Poleg tega menim, da je meja med prijateljem in znancem včasih zelo težko določiti.

Še težje pa jo je utemeljiti z zgolj enim kriterijem. Mislim, da vsi znance od prijateljev ločimo preko več kriterijev, čeprav lahko nekateri prevladajo. Pri tem vprašanju bi zato mogoče bilo bolj smiselno navesti več kriterijev ter učencem omogočiti izbiro več kot enega kriterija. Podatki odražajo, da učenci prijateljstvo največkrat vrednotijo na podlagi čustvene povezanosti in intimnosti, ne glede na to, kako pogosto se srečujejo. Manjšina pa v ločevanju prijateljev od znancev vidi tudi vlogo pomoči v težkih trenutkih in pogostost druženja.

Hipoteza 5 je ovržena, saj pogostost stikov za večino učencev ni zelo pomembna.

7.1 Vzorec – razširjena interpretacija

V raziskavi je sodelovalo 96 učencev 8. in 9. razreda različnih osnovnih šol štajerske regije. Vzorec sestavlja 67 deklic (70 %) in 29 dečkov (30 %), kar pomeni, da je bil delež deklic več kot dvakrat večji od deleža dečkov. Takšna razlika lahko nekoliko vpliva na rezultate raziskave, saj deklice in dečki prijateljstva pogosto doživljajo nekoliko drugače. Deklice v obdobju adolescence običajno dajejo večji poudarek čustveni povezanosti, komunikaciji in zaupanju, medtem ko fantje pogosto bolj poudarjajo skupne aktivnosti, interese in pomoč. Zaradi večjega deleža deklic je možno, da rezultati raziskave nekoliko bolj odražajo ženski pogled na prijateljstvo.

Struktura vzorca glede na spol

Spol	Število (f)	Delež (%)
Deklice	67	70 %
Dečki	29	30 %
Skupaj	96	100 %

Delež učencev glede na spol

Deklice		70 %
Dečki		30 %

Graf prikazuje izrazito večji delež deklic v raziskavi. To lahko pomeni, da so deklice pokazale večji interes za sodelovanje pri raziskavi o prijateljstvu ali pa so bile bolj pripravljene odgovarjati na vprašanja o medosebnih odnosih. V psiholoških raziskavah se pogosto kaže, da deklice lažje govorijo o čustvih in odnosih, zato so lahko tudi bolj motivirane za sodelovanje pri takšnih raziskavah.

Po razredih je v raziskavi sodelovalo 57 učencev 8. razreda (59 %) in 39 učencev 9. razreda (41 %). Večji delež učencev 8. razreda lahko pomeni, da rezultati nekoliko bolj odražajo pogled mlajših mladostnikov. Kljub temu je razlika med razredoma razmeroma majhna, zato je vzorec še vedno primeren za primerjavo med obema starostnima skupinama.

Struktura vzorca glede na razred

Razred	Število (f)	Delež (%)
8. razred	57	59 %
9. razred	39	41 %
Skupaj	96	100 %

Delež učencev glede na razred

8. razred		59 %
9. razred		41 %

Rezultati kažejo, da je v raziskavi sodelovalo nekoliko več učencev 8. razreda. Starost sodelujočih je pomembna predvsem zato, ker se v obdobju adolescence prijateljstva močno spreminjajo. Mlajši mladostniki pogosto dajejo večji poudarek skupnemu druženju in pripadnosti skupini, medtem ko starejši mladostniki bolj cenijo zaupanje, iskrenost in čustveno podporo.

Raziskovalni vzorec je bil priložnostni, saj so bili učenci vključeni preko razrednikov, poznanstev ter družbenih omrežij Snapchat in Messenger. Takšen način zbiranja podatkov omogoča hitrejše pridobivanje odgovorov, vendar ima tudi določene omejitve. Ker vzorec ni bil izbran naključno, rezultatov ne moremo popolnoma posplošiti na vse osnovnošolce v Sloveniji. Kljub temu vzorec omogoča dober vpogled v razumevanje prijateljstva med mladostniki v štajerski regiji.

Pomembno je tudi, da vsi učenci niso odgovorili na vsa vprašanja, zato se velikost vzorca pri posameznih vprašanjih nekoliko razlikuje. To je pri anketnih raziskavah precej pogosto, saj nekateri sodelujoči določena vprašanja preskočijo ali nanje ne želijo odgovoriti. Kljub temu število odgovorov ostaja dovolj veliko za smiselno interpretacijo rezultatov.

7.2 Intervju 1

V sklopu empiričnega dela te seminarske naloge sem opravila tudi strukturiran intervju z učenko 9. razreda OŠ Šmarno na Pohorju.

Kako dolgo je trajalo ali traja vaše najdaljše prijateljstvo?

»Moje najdaljše prijateljstvo, ki se je končalo, je trajalo približno 7 let – s sošolkami, s katerimi sem se družila od vrtca do skoraj konca 8. razreda. Trenutno najdaljše prijateljstvo traja približno 5 let; prijateljico sem spoznala v glasbeni šoli.«

Na podlagi česa menite, da večina ljudi izbira prijatelje?

»Zdi se mi, da večina izbira prijatelje na podlagi skupnih interesov ali ciljev. Ti cilji in interesi sicer ne rabijo biti povsem enaki, vendar morajo biti vsaj podobni. Če ima nekdo povsem drugačne cilje, je to meni osebno takoj opazno, in s takimi ljudmi običajno ne navežem globljega stika. Poleg tega je pomembno, kako se s človekom počutiš v pogovoru – kako naravno steče komunikacija. Nekaj je zagotovo tudi na prvem vtisu, saj je po mojih izkušnjah pogosto precej natančen.«

Kako bi definirali prijatelja oz. koga štejete za prijatelja?

»Prijatelj je zame nekdo, ki ga lahko kadarkoli pokličem in mu zaupam, kaj me teži ali kaj potrebujem – še posebej v neprijetnih trenutkih, ko potrebujem malo podpore. Pomembno mi je tudi, da me prijatelji ne obsojajo zaradi mojih slabosti ter mi stojijo ob strani tudi v težkih obdobjih, ko nisem povsem 'jaz'.«

Ali pogostost srečanj vpliva na kakovost prijateljstva?

»Ne, jaz bi rekla, da ne. Seveda je prijetno, če se vidiš v živo, vendar za večino prijateljev vem, da jih lahko pokličem. Če pa si res dober prijatelj z nekom, oba stremita k temu, da se vsaj občasno srečata. Vseeno pa včasih srečanja bolj cenim, če niso preveč pogosta – tako si ne gremo na živce in vsak stik postane bolj poseben.«

Ali imajo ekstravertiranost, introvertiranost ali čustvena stabilnost kakšno vlogo pri izbiri prijateljev?

»Ekstravertiranost in introvertiranost pri meni nimata posebnega vpliva, vendar opažam, da imajo ekstraverti pogosto širši krog prijateljev, ki pa niso nujno zelo poglobljeni. Introverti se po mojih izkušnjah pogosteje osredotočajo na manj prijateljstev, a so ta globlja in bolj kakovostna. Kar zadeva čustveno stabilnost, se mi zdi, da je lažje ohranjati prijateljstvo, če sta obe osebi čustveno stabilni. Če nista, hitreje pride do konfliktov. Če pa nekdo preživlja težko obdobje in se tega zaveda ter se opraviči za svoje vedenje, to ni ovira za trajnost prijateljstva. Pomembno je, da prijatelji v takih trenutkih stojijo drug drugemu ob strani.«

7.3 Intervju 2

V sklopu empiričnega dela te seminarske naloge sem opravila tudi strukturiran intervju z učencem 9. razreda, prav tako iz OŠ Šmarno na Pohorju.

Ali menite, da ljudje izbirajo prijatelje, ki so jim podobni, ali drugačne?

»Menim, da so si prijatelji običajno podobni. Če smo si preveč različni, že v začetku težko najdemo skupne točke. Zame je pomembno, da je oseba podobne starosti in čustvene zrelosti kot jaz, saj me to, če ni, zelo moti. Prav tako cenim, če je oseba vredna zaupanja, ni nevoščljiva in ne tekmuje z mano. Veliko ljudi je žal ljubosumnih in škodoželjnih, kar škodi odnosom.«

Koliko prijateljev imate, če upoštevate vaša merila?

»Trenutno tri.«

Kako bi opisali idealnega prijatelja? Katere lastnosti pri prijateljih najbolj cenite?

»Idealni prijatelj mora imeti dobro mero empatije. Moral bi znati poslušati, ni pa potrebno, da se vedno strinja. Cenim, če spoštuje moje mnenje in stališča, tudi kadar se ne strinja z mano. Dobrodošla je tudi konstruktivna kritika, saj se včasih svojih napak sami ne zavedamo. Zelo cenim ljudi, ki so iskreni, stojijo ob strani ter sprejemajo druge takšne, kot so. Prijateljstvo zahteva tudi določeno mero žrtvovanja – da prijatelj včasih svoje potrebe postavi nekoliko v ozadje, če vidi, da ga druga oseba res potrebuje. Pomembna mi je tudi dobra komunikacija.«

Kako pomembno vam je, da prijatelji delijo podobne interese z vami?

»Mislim, da skupni interesi pomagajo pri ohranjanju stikov, vendar se mi zdijo skupni cilji še pomembnejši. Čeprav bi težko navezala tesno prijateljstvo z nekom, ki ima zelo drugačne interese, na primer z nekom, ki ga zanima astrofizika.«

Kaj vas privlači k osebi in vas prepriča, da bi se želeli spoprijateljiti? Ali videz igra kakšno vlogo?

»Videz ima pri meni manjšo vlogo, vendar se včasih zgodi, da podzavestno raje pristopim k osebam, ki na videz delujejo bolj urejeno. Kljub temu pa opažam, da prvi vtis včasih vara –ljudje, ki delujejo zelo izstopajoče, so lahko zelo prijetni, in obratno.«

Kako bi preprečili, da zaidete v prijateljstva, ki se končajo z izdajo?

»Ko opazim, da oseba v prijateljstvo ne vlaga toliko energije kot jaz, je najbolje, da tak odnos končam. Mislim, da že ob prvih stikih začutim, ali ima nekdo potencial postati moj prijatelj. Pomembno je, da opazujete empatijo in spoštovanje pri drugi osebi.«

Za zaključek, kakšen nasvet bi dali nekomu, ki želi ohraniti ali izboljšati prijateljstva?

»Ne zapletajte se v nepotrebne spore in cenite prijateljstvo bolj kot to, da imate prav. Ohranjajte kakovostno komunikacijo, bodite iskreni in konflikte rešujte sproti. Bodite tam, ko vas prijatelji res potrebujejo, in si aktivno vzemite čas zanje. Če pa opazite, da vas je večkrat izločila določena skupina, premislite, ali morda pri vas obstaja vzorec, ki bi ga bilo dobro spremeniti.«

Kako dolgo je trajalo ali traja vaše najdaljše prijateljstvo?

»Moje najdaljše prijateljstvo traja približno 8 let. Prijatelja sem spoznal že v osnovni šoli pri nogometu in se še vedno pogosto druživa.«

Na podlagi česa menite, da večina ljudi izbira prijatelje?

»Mislim, da večina ljudi izbira prijatelje glede na podobne interese, predvsem hobije in način razmišljanja. Pomembno je tudi, da se s človekom dobro razumeš in da pogovor ni neprijeten ali prisiljen.«

Kako bi definirali prijatelja oz. koga štejete za prijatelja?

»Prijatelj je nekdo, ki ti pomaga, ko imaš težave, in ti stoji ob strani. Zame je pomembno, da mu lahko zaupam in da vem, da me ne bo pustil samega, če gre kaj narobe.«

Ali pogostost srečanj vpliva na kakovost prijateljstva?

»Do neke mere ja, ker se prijateljstvo lažje ohranja, če se večkrat vidiš z nekom. Vseeno pa mislim, da pravo prijateljstvo lahko ostane močno tudi, če se nekaj časa ne vidiš.«

Ali imajo ekstravertiranost, introvertiranost ali čustvena stabilnost kakšno vlogo pri izbiri prijateljev?

»Ekstraverti po mojem mnenju hitreje spoznajo nove ljudi in imajo več prijateljev. Introverti imajo mogoče manj prijateljev, ampak so ta prijateljstva pogosto bolj iskrena. Čustvena stabilnost pa je pomembna predvsem zato, ker se ljudje potem lažje pogovarjajo in rešujejo probleme brez velikih konfliktov.«

7.4 Interpretacija intervjuja

Iz intervjuja z učencem 9. razreda je razvidno, da tudi fantje prijateljstvo razumejo predvsem kot odnos, ki temelji na zaupanju, podpori in skupnih interesih. Intervjuvanec je poudaril pomen medsebojne pomoči in občutka varnosti v odnosu, kar kaže, da imajo prijateljstva pomembno čustveno funkcijo tudi pri moških mladostnikih.

Pri izbiri prijateljev je posebej izpostavil skupne interese, hobije in način razmišljanja. To potrjuje ugotovitve raziskav, da podobnost interesov pomembno vpliva na oblikovanje prijateljstev, saj omogoča lažje druženje in komunikacijo. Poleg tega je poudaril tudi pomen sproščene komunikacije, kar kaže na pomembnost socialne kompatibilnosti med posamezniki.

Intervjuvanec meni, da pogostost srečanj do določene mere vpliva na kakovost prijateljstva, saj pogostejši stiki olajšajo ohranjanje odnosa. Kljub temu verjame, da lahko pravo prijateljstvo ostane močno tudi ob manj pogostih srečanjih. Takšno razmišljanje je podobno odgovorom intervjuvanke ženskega spola, ki je prav tako poudarila, da kakovost odnosa ni odvisna izključno od pogostega osebnega stika.

Pri osebnostnih lastnostih je intervjuvanec izpostavil razliko med ekstraverti in introverti. Meni, da imajo ekstraverti širši socialni krog, medtem ko introverti pogosteje oblikujejo manjše število globljih prijateljstev. Prav tako je poudaril pomen čustvene stabilnosti pri reševanju konfliktov in ohranjanju dobrih odnosov.

Na splošno intervju potrjuje, da mladostniki prijateljstvo povezujejo predvsem z zaupanjem, podporo, iskrenostjo in občutkom sprejetosti. Rezultati kažejo, da imajo kakovostna prijateljstva pomemben vpliv na socialni in čustveni razvoj mladih.

Sogovornica meni, da prijateljstva temeljijo na skupnih interesih in ciljih, vendar so čustvena stabilnost, empatija in spoštovanje ključni za kakovostne odnose. Trajnost prijateljstev je odvisna od vzajemne podpore, zaupanja in spoštovanja, medtem ko pogostost srečanj ni nujno odločilna. Izbira prijateljev je pogosto povezana s podobnostjo v čustveni zrelosti in vrednotah, pri čemer je pomembno, da prijateljstvo vključuje tudi žrtvovanje in odprto komunikacijo. Sogovornica opozarja na potrebo po samorefleksiji in reševanju konfliktov, da se prepreči negativne prijateljske dinamike. Njeni odgovori o iskrenosti in zaupanju se skladajo z rezultati vprašalnika.

Na podlagi izvedenih intervjujev sem ugotovila, da imajo mladostniki precej podobno razumevanje prijateljstva, čeprav med posamezniki obstajajo določene razlike glede tega, katere lastnosti pri prijateljih najbolj cenijo. Večina intervjuvancev je poudarila, da jim pri prijateljih največ pomenijo iskrenost, zaupanje in občutek sprejetosti. Udeleženci so večkrat omenili, da si želijo prijateljev, ob katerih se lahko sprostijo, jim zaupajo osebne težave in se ob njih počutijo varno.

Iz odgovorov je bilo razvidno, da mladostniki prijateljstva povezujejo predvsem s čustveno podporo. Večina intervjuvanih je povedala, da se na prijatelje obrnejo predvsem takrat, ko imajo težave doma, v šoli ali v odnosih z drugimi vrstniki. To kaže, da imajo prijatelji pomembno vlogo pri zmanjševanju občutkov stresa, osamljenosti in negotovosti. Prijateljstva tako mladostnikom ne predstavljajo le druženja in zabave, ampak tudi pomemben vir psihološke opore.

Velik pomen je bil pripisan tudi iskrenosti. Intervjuvanci so večkrat poudarili, da prijateljstvo brez iskrenosti ne more dolgo trajati. Menili so, da je pomembno, da jim prijatelj pove resnico, tudi kadar je ta neprijetna. Takšni odgovori kažejo na zrel način razmišljanja o medosebnih odnosih, saj mladostniki prijateljstva ne razumejo zgolj kot odnosa brez konfliktov, temveč kot odnos, v katerem je pomembna odprta komunikacija.

Pogosto se je pojavil tudi pomen zaupanja. Večina sodelujočih je poudarila, da je pravi prijatelj oseba, ki zna ohraniti skrivnosti in ne izda zaupanih informacij drugim. Nekateri intervjuvanci so celo povedali, da bi izdaja zaupanja pomenila konec prijateljstva. To potrjuje, da mladostniki zaupanje doživljajo kot temelj kakovostnega in dolgoročnega odnosa.

Intervjuji so pokazali tudi razlike med posamezniki glede pomembnosti pogostega druženja. Nekateri učenci menijo, da je za dobro prijateljstvo pomembno pogosto preživljanje časa skupaj, medtem ko drugi verjamejo, da lahko pravo prijateljstvo obstaja tudi brez vsakodnevnih srečanj. Takšne razlike lahko povežemo z vplivom sodobne tehnologije in družbenih omrežij, saj mladostniki danes velik del komunikacije izvajajo prek telefona in interneta.

Več intervjuvancev je omenilo, da imajo raje manjši krog tesnih prijateljev kot veliko število površinskih poznanstev. Pri tem so poudarjali predvsem kakovost odnosa in občutek povezanosti. To potrjuje ugotovitve raziskav, da število prijateljev ni nujno povezano z zadovoljstvom posameznika, ampak je pomembnejša globina odnosa.

Nekateri intervjuvanci so izpostavili tudi pomen skupnih interesov. Menili so, da skupne dejavnosti, hobiji ali podobno razmišljanje olajšajo pogovor in druženje. Kljub temu pa skupni interesi sami po sebi niso bili dovolj za ohranjanje prijateljstva, če v odnosu ni bilo prisotnega zaupanja in spoštovanja.

Pri interpretaciji intervjujev je pomembno poudariti, da so odgovori mladostnikov pogosto odražali njihove osebne izkušnje. Nekateri so opisovali tudi negativne izkušnje s prijatelji, predvsem razočaranja zaradi neiskrenosti ali pomanjkanja podpore. Takšne izkušnje so pri njih vplivale na bolj previden odnos do sklepanja novih prijateljstev.

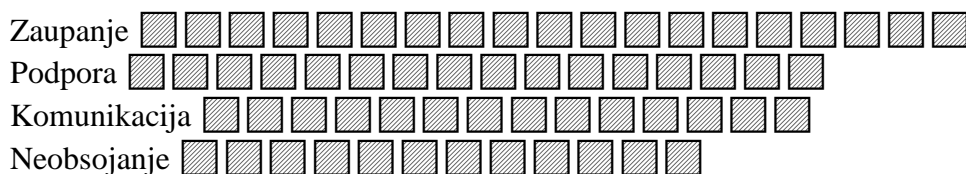
Na splošno rezultati intervjujev potrjujejo ugotovitve iz teoretičnega dela naloge. Mladostniki prijateljstva razumejo kot pomemben odnos, ki temelji predvsem na zaupanju, iskrenosti, podpori in dobri komunikaciji. Intervjuji so dodatno pokazali, da imajo kakovostna prijateljstva pomemben vpliv na dobro počutje, samozavest in občutek pripadnosti mladim.

Primerjava odgovorov med dekletom in fantom

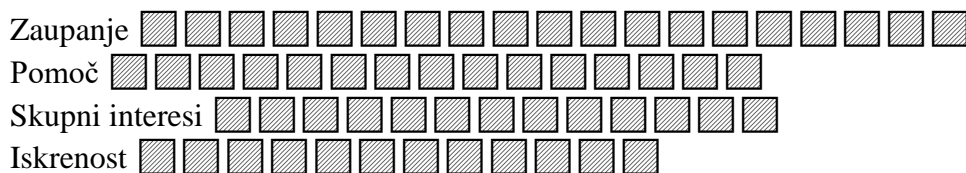
Vprašanje	Dekle	Fant
Najpomembnejše lastnosti prijatelja	⊙ Zaupanje, podpora, neobsojanje	⊙ Zaupanje, pomoč, iskrenost
Glavni dejavnik izbire prijateljev	◇ Skupni cilji, komunikacija	◇ Skupni interesi, hobiji
Pogostost srečanj	◇ Ni zelo pomembna	◇ Delno pomembna
Pogled na ekstravertiranost	⊙ Ekstraverti imajo več površinskih odnosov	⊙ Ekstraverti imajo več prijateljev
Pogled na introvertiranost	◇ Introverti imajo globlja prijateljstva	◇ Introverti imajo bolj iskrene odnose
Pomen čustvene stabilnosti	◇ Pomaga pri preprečevanju konfliktov	◇ Pomaga pri reševanju konfliktov

Pogled na ekstravertiranost in introvertiranost

Dekle



Fant



Graf prikazuje, da oba spola kot najpomembnejši dejavnik prijateljstva izpostavljata **zaupanje**. Dekle daje nekoliko večji poudarek **čustveni podpori, sprejemanju in komunikaciji**, medtem ko fant bolj poudarja **pomoč, skupne interese in iskrenost**.

Ekstraverti



→ Več prijateljev, manj globoki odnosi



→ Več prijateljev

Introverti

Pomemben del raziskave je predstavljal tudi strukturiran intervju z učenko 9. razreda. Intervju je omogočil bolj poglobljen vpogled v razumevanje prijateljstva, saj so učenci lahko svoje odgovore dodatno pojasnili. Medtem ko vprašalnik prikazuje splošne vzorce in trende, intervju omogoča razumevanje razlogov za določena mnenja in občutke.

Prednosti uporabljenih raziskovalnih metod

Vprašalnik		Kvantitativni podatki
Intervju		Poglobljeni odgovori
Spletna anketa		Hitra obdelava podatkov

Graf prikazuje glavne prednosti uporabljenih raziskovalnih metod. Vprašalnik je omogočil zbiranje večjega števila odgovorov in primerjavo med učenci, intervju pa bolj podrobno razumevanje njihovega doživljanja prijateljstva. Kombinacija obeh metod povečuje kakovost raziskave, saj združuje kvantitativni in kvalitativni pristop.

7.6 Zbiranje in obdelava podatkov – razširjena interpretacija

Podatki so bili zbrani preko spletnega vprašalnika, ki je bil dostopen v aplikaciji 1ka. Razredniki so povezavo delili med učence, dodatno pa je bila anketa posredovana preko družbenih omrežij Snapchat in Messenger. Takšen način zbiranja podatkov je mladostnikom blizu, saj pogosto uporabljajo digitalne platforme za komunikacijo.

Uporaba spletnih omrežij pri zbiranju podatkov kaže tudi na pomembno vlogo digitalne komunikacije v življenju mladostnikov. Mladi danes velik del svojih socialnih odnosov vzdržujejo preko spleta, zato je uporaba digitalnih kanalov za raziskavo ustrezna in učinkovita.

Podatki so bili izvoženi v program Excel, kjer so bili urejeni v tabele in grafične prikaze. Grafi omogočajo boljši pregled nad rezultati ter lažje opazovanje razlik med odgovori sodelujočih.

Potek raziskave

Faza raziskave	Opis
Oblikovanje vprašalnika	Izdelava vprašanj v aplikaciji 1ka
Zbiranje podatkov	Deljenje povezave preko razrednikov in družbenih omrežij
Obdelava podatkov	Urejanje podatkov v programu Excel
Analiza rezultatov	Interpretacija tabel, grafov in intervjujev

Raziskava je potekala sistematično in pregledno. Kombinacija spletnega vprašalnika, tabel, grafov in intervjuja je omogočila celovito analizo prijateljstva med mladostniki. Uporaba različnih metod zbiranja podatkov povečuje zanesljivost rezultatov, saj omogoča primerjanje statističnih podatkov z osebnimi izkušnjami intervjuvancev.

7.7 Sklepi

Po pisanju te raziskovalne naloge sem spoznala, da je prijateljstvo bolj zahtevno za raziskovanje kot sem pričakovala. Prebrala sem mnogo študij in v nekaterih od njih zasledila šibke korelacije, na katere se po mojem mnenju ni primerno preveč zanašati. Preučevanje medosebnih odnosov se mi zdi zelo zapleteno, saj je ogromno spremenljivk, ki jih je v naravnem pa tudi laboratorijskem okolju zelo težko nadzorovati. Sem tudi mnenja, da na naše medosebne odnose (tako na izbiro kot ohranjanje) vpliva tudi nezaveden del nas.

Rezultati raziskave kažejo, da učenci pri izbiri prijateljev večji pomen pripisujejo individualnim dejavnikom, kot sta smisel za humor in dobra komunikacija, medtem ko situacijski dejavniki, kot so prostorska bližina, skupna kultura ali pogostost srečanj, nimajo odločilne vloge. To potrjuje tezo, da kakovost interakcij in osebnostne lastnosti prevladujejo pri oblikovanju prijateljstev. Pri ohranjanju prijateljstev sta se kot najpomembnejša dejavnika izkazala zaupanje in iskrenost, kar je skladno s teoretičnimi ugotovitvami, ki poudarjajo, da dolgoročni odnosi temeljijo na čustveni povezanosti in zaupanju.

Poleg tega so rezultati pokazali, da ekstravertirani učenci običajno navezujejo več socialnih stikov in imajo širše kroge prijateljev, kar potrjuje teorije, ki poudarjajo, da ekstravertiranost pozitivno vpliva na število prijateljstev zaradi boljših socialnih veščin in družabnosti. Vendar so podatki pokazali tudi veliko razpršenost rezultatov, saj nekateri introvertirani učenci prav tako vzdržujejo obsežne socialne mreže. Hipoteza o veljavnosti Dunbarjevega števila, ki predvideva povprečno socialno mrežo velikosti 150 znancev, je bila ovržena, saj večina učencev ni izkazovala tako širokih socialnih krogov. To odstopanje bi lahko pojasnili s starostjo učencev, saj mladostniki še razvijajo svoje socialne mreže, ali pa z metodološkimi razlikami, saj so v Dunbarjevih raziskavah uporabljali nekoliko drugačne merilne pripomočke. Definicije prijateljstva, ki so jih podali učenci, se v večini ujemajo s teorijo, saj poudarjajo čustveno bližino, zaupanje, deljenje osebnih izkušenj in podporo v težkih trenutkih kot ključne značilnosti prijateljstva. Pogostost srečanj ni bila prepoznana kot bistven kriterij za definiranje prijateljstva, čeprav teorija predstavljena v teoretičnem uvodu poudarja, da je redno preživljanje časa s prijatelji ključni dejavnik za ohranjanje dolgoročnih in tesnih odnosov, saj zmanjšanje števila skupnih ur vodi v postopno oslabitev prijateljskih vezi.

Raziskovalna naloga ima uporabno vrednost pri razumevanju prijateljstev in njihovega vpliva na osebnostni razvoj. Poleg tega je uporabnost samega teoretičnega uvoda velika, saj sem pri pisanju uporabila veliko število virov, citirala precej raziskav in navedla veliko manj znanih in zanimivih informacij o prijateljstvu. Tako sem osvetlila precej različnih vidikov prijateljstva in predstavila tudi nekatera novejša spoznanja. Pomanjkljivosti vključujejo omejenost vzorca, saj so podatki zbrani le za 97 osnovošolskih učencev (8. in 9. razred), kar zmanjšuje možnost posploševanja na širšo populacijo mladostnikov. Poleg tega se vzorec, ker vsi učenci niso odgovorili na vsa vprašanja, nekoliko spreminja glede na vprašanje. Poglobitev raziskave bi lahko vključevala razširitev vzorca in intervjuje večjega vzorca učencev, ki bi bolje razkril subjektivne izkušnje učencev. Morda bi bila nekatera vprašanja lahko zastavljena na način, ki bi bolje preverjal hipoteze. Prostor za izboljšavo vidim predvsem pri preverjanju Dunbarjevega števila, kjer bi lahko zastavila odprt tip vprašanja in vprašala direktno »Koliko znancev imate?« in nato izračunala povprečje, čeprav bi morda zaradi odprtega tipa vprašanja, ki zahteva kar nekaj premisleka, nekatere učence odvrnila od reševanja

vprašalnika. Nadaljnjo raziskovanje bi lahko vključevalo tudi vpliv socialnih omrežji in tehnologije na izbiro in ohranjanje prijateljstev, saj je ta tema danes zelo aktualna.

Na podlagi teoretičnega dela, rezultatov anketnega vprašalnika in izvedenih intervjujev sem ugotovila, da imajo prijateljstva v obdobju adolescence zelo pomembno vlogo pri socialnem, čustvenem in osebnostnem razvoju mladostnikov. Prijatelji mladim ne predstavljajo le družbe za zabavo in preživljanje prostega časa, temveč predvsem pomemben vir podpore, zaupanja in občutka pripadnosti.

Rezultati anketnega vprašalnika so pokazali, da učenci pri izbiri prijateljev največji pomen pripisujejo individualnim dejavnikom, predvsem iskrenosti, zaupanju, smislu za humor, prijaznosti in dobri komunikaciji. Situacijski dejavniki, kot so bližina bivanja, pogosto srečevanje ali fizična privlačnost, imajo precej manjši vpliv. To potrjuje ugotovitve različnih raziskovalcev, ki poudarjajo, da ljudje pogosteje oblikujemo prijateljstva z osebami, ki so nam podobne po interesih, vrednotah in osebnostnih lastnostih.

Intervjuja sta dodatno pokazala, da mladostniki prijateljstvo razumejo kot varen odnos, v katerem lahko posameznik izraža svoja čustva, zaupa osebne težave in prejme podporo v težkih življenjskih obdobjih. Tako intervjuvanka kot intervjuvanec sta poudarila pomen zaupanja, iskrenosti in sprejemanja. Iz odgovorov je razvidno, da mladostniki prijateljstvo povezujejo predvsem z občutkom varnosti in medsebojnega razumevanja.

Ugotovila sem tudi, da imajo skupni interesi pomembno vlogo pri začetnem oblikovanju prijateljstev, saj omogočajo lažje navezovanje stikov in komunikacijo. Kljub temu pa skupni interesi sami po sebi niso dovolj za dolgoročno ohranjanje prijateljstva. Za trajne odnose so pomembnejši medsebojno zaupanje, podpora, spoštovanje in sposobnost reševanja konfliktov.

Rezultati raziskave so pokazali tudi povezavo med osebnostnimi lastnostmi in številom oziroma kakovostjo prijateljstev. Ekstravertirani posamezniki imajo praviloma širši socialni krog in lažje navezujejo nove stike, medtem ko introvertirani posamezniki pogosteje oblikujejo manjše število globljih in bolj kakovostnih prijateljstev. Oba intervjuvanca sta poudarila, da večje število prijateljev še ne pomeni nujno tudi boljših ali bolj iskrenih odnosov.

Pomembna ugotovitev raziskave je tudi, da pogostost osebnih srečanj ni več ključni dejavnik kakovostnega prijateljstva. Večina sodelujočih meni, da je mogoče dobra prijateljstva ohranjati tudi na daljavo, predvsem zaradi sodobnih načinov komunikacije in družbenih omrežij. Kljub temu pa osebni stik še vedno ostaja pomemben za poglobljanje odnosov in ustvarjanje občutka bližine.

Intervjuja sta pokazala tudi določene razlike med spoloma. Dekle je nekoliko večji pomen pripisovalo čustveni podpori, komunikaciji in občutku sprejetosti, medtem ko je fant bolj poudarjal pomoč, skupne aktivnosti in skupne interese. Kljub temu med spoloma ni bilo večjih razlik pri osnovnem razumevanju prijateljstva, saj sta oba poudarjala pomen zaupanja, iskrenosti in medsebojne podpore.

Raziskava je potrdila, da imajo kakovostna prijateljstva pomemben vpliv na psihološko dobrobit mladostnikov. Prijatelji pomagajo pri premagovanju stresa, zmanjšujejo občutek osamljenosti ter prispevajo k razvoju samozavesti in socialnih veščin. Mladostniki, ki imajo kakovostne prijateljske odnose, se pogosto počutijo bolj sprejete, varne in zadovoljne s svojim življenjem.

Pri raziskavi je potrebno upoštevati tudi nekatere omejitve. Vzorec sodelujočih je bil razmeroma majhen in omejen na določeno starostno skupino, zato rezultatov ne moremo popolnoma posplošiti na

vse mladostnike. Poleg tega so odgovori pri anketi in intervjujih temeljili na osebnih mnenjih in izkušnjah sodelujočih, kar pomeni, da so lahko deloma subjektivni.

Kljub omejitvam raziskava ponuja pomemben vpogled v razumevanje prijateljstev med mladostniki. Ugotovitve kažejo, da so kakovostni medosebni odnosi eden ključnih dejavnikov duševnega zdravja in zadovoljstva posameznika. Menim, da bi bilo v prihodnje zanimivo raziskati še vpliv družbenih omrežij na kakovost prijateljstev ter primerjati prijateljske odnose med različnimi starostnimi skupinami.

Na podlagi izvedene raziskave lahko ugotovim, da imajo prijateljstva v obdobju adolescence izredno pomembno vlogo pri oblikovanju posameznikove identitete, občutka pripadnosti in psihološkega počutja. Rezultati vprašalnika in intervjujev kažejo, da mladostniki prijateljstva razumejo predvsem kot odnose, ki temeljijo na zaupanju, iskrenosti, podpori in čustveni povezanosti, medtem ko imajo situacijski dejavniki manjši pomen, kot sem predvidevala na začetku raziskovanja.

Raziskava je pokazala, da učenci prijateljev večinoma ne izbirajo zaradi zunanjih okoliščin, kot so bližina bivanja, pripadnost istemu krožku ali skupna kultura, temveč predvsem zaradi osebnostnih značilnosti posameznika. Kot najpomembnejša dejavnika pri izbiri prijateljev sta bila izpostavljena smisel za humor ter dobra in pogosta komunikacija. To kaže, da mladostniki cenijo sproščenost, prijetno interakcijo in občutek, da se lahko z nekom iskreno pogovarjajo. Pomembno mesto imajo tudi skupne vrednote, podobna stališča in osebnostne lastnosti, saj omogočajo večjo povezanost med posamezniki.

Rezultati potrjujejo, da prijateljstva med mladostniki niso več odvisna predvsem od fizične bližine ali pogostega druženja, ampak vedno bolj od kakovosti odnosa. Dejstvo, da je večina učencev kot nepomembno označila pogosto druženje, kaže na spremembe v sodobnem doživljanju prijateljstev. K temu pomembno prispevajo tudi družbena omrežja in sodobne komunikacijske tehnologije, ki omogočajo ohranjanje odnosov tudi brez vsakodnevnih osebnih srečanj. Mladostniki očitno verjamejo, da lahko prijateljstvo ostane močno tudi ob redkejših stikih, če med osebama obstajata zaupanje in čustvena povezanost.

Posebej pomembna ugotovitev raziskave je velik pomen medsebojnega zaupanja in iskrenosti pri ohranjanju prijateljstva. Kar tri četrtine učencev je zaupanje ocenilo kot zelo pomemben dejavnik. Tako visoki deleži kažejo, da mladostniki prijateljstva dojemajo kot varen prostor, kjer lahko izrazijo svoje misli, občutke in težave brez strahu pred obsojanjem. Iskrenost in zvestoba sta bili prav tako ocenjeni zelo visoko, kar potrjuje, da mladostniki cenijo pristne in stabilne odnose. Takšni rezultati se ujemajo tudi z Eriksonovo razvojno teorijo, po kateri mladostniki v obdobju oblikovanja identitete iščejo odnose, ki jim omogočajo občutek sprejetosti in varnosti.

Raziskava je pokazala tudi povezavo med ekstravertiranostjo in številom prijateljev oziroma znancev. Ekstravertirani učenci imajo v povprečju večji socialni krog kot introvertirani učenci, kar potrjuje psihološke teorije o ekstravertiranosti kot osebnostni lastnosti, povezani z večjo socialno aktivnostjo. Vendar pa rezultati niso bili popolnoma enotni, saj so tudi nekateri introvertirani učenci poročali o večjem številu prijateljev. To kaže, da število prijateljev ni odvisno samo od osebnostnega tipa, ampak tudi od drugih dejavnikov, kot so socialno okolje, življenjske izkušnje, komunikacijske sposobnosti in osebna definicija prijateljstva.

Prav različne definicije prijatelja predstavljajo eno izmed zanimivejših ugotovitev raziskave. Večina učencev prijatelja razume kot osebo, ki ji lahko zaupajo in z njo delijo osebne stvari, nekateri pa prijateljstvo povezujejo predvsem z rednim druženjem ali medsebojno pomočjo. Eden izmed učencev je prijatelja definiral zelo široko – kot osebo, ki jo pozna in ki pozna njega.

Takšna razlika v razumevanju pojma prijatelj pomembno vpliva tudi na rezultate o številu prijateljev. Raziskava tako potrjuje, da je pojem prijateljstva zelo subjektiven in da ga posamezniki razumejo na različne načine.

Pri preverjanju Dunbarjeve teorije se je izkazalo, da ta za izbrani vzorec ne velja. Večina učencev nima socialnega kroga velikosti približno 150 ljudi, ampak precej manjšega. Razlog za to je lahko predvsem starost sodelujočih, saj mladostniki še niso imeli toliko življenjskih izkušenj in priložnosti za spoznavanje večjega števila ljudi kot odrasli. Poleg tega so na rezultate verjetno vplivale tudi razlike v razumevanju vprašanja in dejstvo, da je bil vzorec relativno majhen ter geografsko omejen.

Intervjuja z učenko in učencem 9. razreda sta rezultate ankete dodatno poglobila. Oba intervjuvanca sta poudarjala pomen zaupanja, podpore in iskrenosti, kar se ujema z rezultati vprašalnika. Dekle je nekoliko večji pomen pripisovalo čustveni podpori, komunikaciji in sprejemanju, medtem ko je fant bolj poudarjal pomoč, skupne aktivnosti in skupne interese. Kljub določenim razlikam med spoloma pa oba razumeta prijateljstvo predvsem kot varen in iskren odnos.

Raziskava potrjuje, da imajo kakovostna prijateljstva velik vpliv na duševno zdravje in dobro počutje mladostnikov. Prijatelji mladim pomagajo pri premagovanju stresa, zmanjšujejo občutek osamljenosti ter prispevajo k večji samozavesti in občutku sprejetosti. V obdobju adolescence, ko mladi intenzivno oblikujejo svojo identiteto, imajo prijateljski odnosi pomembno podporno funkcijo.

Pri raziskavi je potrebno upoštevati tudi določene omejitve. Vzorec je bil razmeroma majhen in omejen predvsem na učence štajerske regije, zato rezultatov ne moremo popolnoma posplošiti na vse mladostnike. Poleg tega so bili podatki pridobljeni s samoocenjevanjem, kar pomeni, da so odgovori lahko subjektivni. Nekateri učenci so vprašanja verjetno razumeli različno, predvsem tista, ki so se nanašala na definicijo prijatelja in število prijateljev.

Kljub omejitvam raziskava ponuja pomemben vpogled v razumevanje prijateljstva med mladostniki. Ugotovitve kažejo, da sodobni mladostniki največji pomen pripisujejo kakovosti odnosa, zaupanju, iskrenosti in čustveni povezanosti, medtem ko so zunanji in situacijski dejavniki manj pomembni. Menim, da bi bilo v prihodnje zanimivo raziskati še vpliv družbenih omrežij na kakovost prijateljstev ter primerjati prijateljske odnose med različnimi starostnimi skupinami in regijami Slovenije.

Prijateljstvo je eden izmed najbolj univerzalnih, pogostih in pomembnih odnosov v našem življenju ter ima pomemben vpliv na nas. Ravno zaradi tega sem želela k temu področju dodati nove ugotovitve, ki bi predstavile, kaj so tiste lastnosti, ki si jih pri prijateljih želimo in na katere smo pozorni pri sklepanju prijateljstev ter kako takšna prijateljstva obdržati.

Sama bi tako zaključila, da je temelj prijateljstva medsebojno spoštovanje, pomembna pa sta tudi zaupanje in zanesljivost. Vse ostale lastnosti so zaželjene vendar lahko njihovo odsotnost ali prisotnost nezaželenih lastnosti ob pravi osebi tudi spregledamo.

Rezultati raziskave so pokazali, da prijateljstvo med mladostniki ostaja eden najpomembnejših dejavnikov njihovega vsakdanjega življenja. Čeprav živimo v času hitrih družbenih sprememb, digitalnih tehnologij in družbenih omrežij, se temeljne vrednote prijateljstva niso bistveno spremenile. Učenci še vedno največji pomen pripisujejo zaupanju, iskrenosti, spoštovanju, podpori in občutku

varnosti v odnosu. To kaže, da se potrebe mladostnikov po sprejetosti, razumevanju in pripadnosti skozi čas bistveno ne spreminjajo, ne glede na spremembe v načinu komunikacije.

Posebej zanimiva ugotovitev raziskave je, da so učenci osebne lastnosti prijateljev postavili pred situacijske dejavnike. Na začetku raziskovanja sem predvidevala, da bodo učenci prijatelje najpogosteje izbirali med osebami, s katerimi se pogosto srečujejo v šoli, pri športnih dejavnostih ali drugih interesnih dejavnostih. Rezultati pa kažejo, da mladostniki večjo pozornost namenjajo temu, kakšna oseba nekdo je, kot pa temu, kje in kako pogosto se z njim srečujejo. Takšna ugotovitev kaže na zrelost socialnega razmišljanja pri mladostnikih, saj vrednotijo predvsem kakovost odnosa in ne zgolj okoliščin, v katerih je odnos nastal.

Raziskava je pokazala tudi, da se med mladostniki oblikuje precej jasno razumevanje razlik med prijatelji, dobrimi prijatelji in zgolj znanci. Mnogi učenci so v odgovorih poudarjali, da prijatelj ni vsak, s katerim se družijo ali ga poznajo, temveč oseba, ki ji lahko zaupajo in se nanjo zanesejo. Takšno razumevanje kaže, da mladostniki že razvijajo sposobnost razlikovanja med površinskimi in globljimi medosebnimi odnosi. To je pomemben razvojni korak, saj posamezniku omogoča oblikovanje kakovostnih socialnih mrež, ki pomembno vplivajo na njegovo psihološko blagostanje.

Poleg tega rezultati nakazujejo, da število prijateljev samo po sebi ni najpomembnejši pokazatelj socialne uspešnosti posameznika. Čeprav imajo ekstravertirani učenci v povprečju več prijateljev in znancev, raziskava kaže, da imajo tudi introvertirani učenci pogosto zelo kakovostne in trdne prijateljske odnose. To potrjuje, da kakovost odnosov pogosto odtehta njihovo količino. V sodobni družbi, kjer so mladi pogosto izpostavljeni pritisku ustvarjanja velikega števila socialnih stikov, je takšna ugotovitev še posebej pomembna. Posameznik za občutek pripadnosti in zadovoljstva ne potrebuje velikega števila prijateljev, temveč nekaj iskrenih in zanesljivih odnosov.

Zanimiva je tudi ugotovitev, da učenci prijateljstva vse pogosteje ohranjajo s pomočjo sodobnih komunikacijskih tehnologij. Družbena omrežja, aplikacije za sporočanje in video klici omogočajo vzdrževanje stikov tudi takrat, ko prijatelji živijo daleč narazen ali se zaradi različnih obveznosti ne morejo pogosto srečevati. To kaže, da se način vzdrževanja prijateljstev spreminja, medtem ko njihovo bistvo ostaja enako. Kljub temu pa rezultati intervjujev kažejo, da osebni stik še vedno predstavlja pomemben element prijateljstva, saj omogoča boljše izražanje čustev, krepitev zaupanja in občutek bližine.

Pomemben prispevek raziskave predstavlja tudi ugotovitev, da mladostniki prijateljstvo povezujejo z občutkom psihološke varnosti. Prijatelji so zanje osebe, pri katerih se lahko počutijo sprejete, ne glede na svoje napake, strahove ali težave. Takšna ugotovitev je posebej pomembna v obdobju adolescence, ko se mladi pogosto soočajo z vprašanji identitete, samozavesti in sprejemanja s strani vrstnikov. Kakovostna prijateljstva jim pri tem predstavljajo pomemben zaščitni dejavnik pred občutki osamljenosti, negotovosti in socialne izključenosti.

Raziskava je pokazala tudi, da mladostniki visoko vrednotijo sposobnost prijateljev za poslušanje in razumevanje. To nakazuje, da prijateljstvo ni zgolj odnos skupnega preživljanja časa, temveč predvsem odnos medsebojne podpore. Mladi želijo ob sebi osebe, ki jih bodo poslušale, razumele njihove težave in jim stale ob strani v zahtevnih življenjskih situacijah. Takšni odnosi imajo pomemben vpliv na razvoj empatije, socialnih spretnosti in čustvene inteligentnosti.

Pri interpretaciji rezultatov je treba upoštevati tudi širši družbeni kontekst. Današnji mladostniki odraščajo v svetu, ki je bistveno drugačen od sveta prejšnjih generacij. Zaradi digitalizacije, hitrega pretoka informacij in vpliva družbenih omrežij se spreminjajo načini komunikacije in vzpostavljanja odnosov. Kljub temu raziskava kaže, da osnovne vrednote prijateljstva ostajajo presenetljivo stabilne. Zaupanje, iskrenost, podpora in spoštovanje so bile pomembne v preteklosti in ostajajo pomembne tudi danes.

Posebno vrednost raziskavi daje kombinacija anketnega vprašalnika in intervjujev. Kvantitativni podatki so omogočili vpogled v splošne trende med učenci, medtem ko so intervjuji ponudili globlje razumevanje osebnih izkušenj in pogledov mladostnikov na prijateljstvo. Kombinacija obeh metod je omogočila celovitejše razumevanje raziskovanega problema in prispevala k večji verodostojnosti ugotovitev.

Na podlagi vseh rezultatov lahko zaključim, da prijateljstvo za mladostnike predstavlja mnogo več kot le obliko druženja. Gre za odnos, ki pomembno vpliva na posameznikovo samopodobo, občutek varnosti, psihološko dobrobit in socialni razvoj. Kakovostni prijateljski odnosi pomagajo mladostnikom pri premagovanju vsakodnevnih izzivov, jim nudijo čustveno oporo in prispevajo k njihovemu občutku sreče ter življenjskega zadovoljstva.

Menim, da bi bilo v prihodnje smiselno raziskati tudi vpliv družbenih omrežij na kakovost prijateljskih odnosov, saj imajo ta vse večjo vlogo v življenju mladih. Prav tako bi bilo zanimivo primerjati rezultate med različnimi starostnimi skupinami, med učenci iz različnih regij Slovenije ali celo med mladostniki različnih držav. Takšne primerjave bi omogočile boljše razumevanje kulturnih in družbenih vplivov na oblikovanje prijateljstev.

Za konec lahko poudarim, da raziskava potrjuje eno izmed najstarejših spoznanj o človeku – da ljudje potrebujemo druge ljudi. Prijateljstvo ni le prijeten dodatek življenju, temveč ena izmed njegovih temeljnih potreb. Kljub tehnološkemu napredku, družbenim spremembam in različnim življenjskim okoliščinam ostajajo iskreni, zaupanja vredni in podporni prijateljski odnosi eden najpomembnejših virov sreče, zadovoljstva in osebne rasti posameznika.

Pravi prijatelji so tisti, ki ostanejo ob nas tudi v težkih trenutkih, nas sprejemajo takšne, kot smo, in nam pomagajo postati boljša različica samih sebe. Prav zato lahko zaključim, da je vlaganje v kakovostne prijateljske odnose ena izmed najpomembnejših naložb, ki jih lahko posameznik naredi v svojem življenju.

“Od vsega kar ti modrost nakloni za popolnoma srečno življenje, je največ vredno, da imaš prijatelja” (Epikur) – pravega prijatelja.

Predlogi za nadaljnje raziskovanje

V prihodnje bi bilo zanimivo raziskovati še več različnih dejavnikov, ki vplivajo na prijateljstva med mladostniki. Raziskava bi se lahko razširila na večji vzorec učencev iz različnih regij Slovenije ali pa bi vključila tudi dijake in mlajše otroke, da bi lahko primerjali razlike med starostnimi skupinami.

Zanimivo bi bilo raziskati tudi:

- vpliv družbenih omrežij na nastanek in ohranjanje prijateljstev,
- razliko med spletnimi in prijateljstvi v živo,
- vpliv družinskega okolja na sposobnost oblikovanja prijateljstev,
- povezavo med kakovostjo prijateljstev in duševnim zdravjem mladostnikov,
- vpliv osamljenosti, socialne anksioznosti ali samozavesti na socialne odnose,
- razlike med prijateljstvi pri dekletih in fantih,
- vpliv hobijev, športa in šolskih dejavnosti na nastanek prijateljstev,
- kako se prijateljstva spreminjajo skozi odraščanje,
- vpliv konfliktov in prepirov na trajnost prijateljstev,
- kako mladostniki razumejo razliko med prijateljem, znancem in spletnim prijateljem.

Prav tako bi bilo koristno uporabiti še druge raziskovalne metode, na primer daljše intervjuje, opazovanje skupin vrstnikov ali anonimne zapise mladostnikov o njihovih izkušnjah. Tako bi lahko dobili še bolj poglobljen vpogled v dejavnike izbire in ohranjanja prijateljstva v obdobju mladostništva.

8. VIRI IN LITERATURA

1. Ahlin, M., Bokal, L., Gložančev, A., Hajnšek-Holz, M., Humar, M., Keber, J. idr. (1994).
2. *Slovar slovenskega knjižnega jezika*. Ljubljana: DZS.
3. Abrams, Z. (2023, junij 1). *The science of why friendships keep us healthy*. Retrieved from
4. Alexander, R. D. (1987). *The Biology of Moral Systems*. Hawthorne: Aldine de Gruyter.
5. Angelo, G. (2014). *Social Skills: The Modern Skill for Success, Fun, and Happiness Out of Life*. USA: CreateSpace Independent Publishing Platform. *American Psychological Association*. (brez datuma). Pridobljeno iz Friendship: <https://www.apa.org/topics/friendship>
6. Annis, D. (1987). The Meaning, Value, and Duties of Friendship. *American Philosophical Quarterly* 24(4), 349-356.
7. American Psychological Association: <https://www.apa.org/monitor/2023/06/cover-story-science-friendship>
8. Beanlands, T. (24. februar 2025). *research OUTREACH*. Pridobljeno iz Size matters: The link between social groups and human evolution: <https://researchoutreach.org/articles/size-matters-social-groups-human-evolution/#:~:text=Evolutionary%20psychologist%20Robin%20Dunbar%E2%80%99s%20social%20brain%20hypothesis%E2%80%99%20suggests,The%20bigger%20the%20group%2C%20the%20bigger%20the>
 - a. %20E2%80%98social%20brain%20hypothesis%20suggests,The%20bigger%20the%20group%2C%20the%20bigger%20the%
9. Berndt, T. J. (1982). The Features and Effects of Friendship in Early Adolescence. *Child Development*, 53, 1447-1460.
10. Brehm, S. S. (1985). *Intimate relationships*. New York: McGraw-Hill.
11. Berndt, T. J. (1992). Friendship and Friends' Influence in Adolescence. *Sage Publications*, 1(5), 156-159.
12. Buss, D. M. (2009). *Evolutionary psychology: The new science of the mind* (3rd ed).
13. Boston: Pearson Education.
14. Bockarova, M. (13. oktober 2024). *Psychology Today*. Pridobljeno iz How Personality Shapes our Friendships: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/romantically-attached/202410/how-personality-impacts-friendship-building#:~:text=Key%20points%201%20Personality%20influences%20how%20we%20strengthen,communication%20and%20offering%20practical%20support%20to%20maintain>
15. Cashdan, E. (1989). Hunters and gatherers: Economic behavior in bands. V S. Plattner (ur.), *Economic Anthropology* (str. 21-48). Stanford: Stanford University Press.
16. Chan, Y. K. in Lee, R. P. L. (2006). Network size, social support and happiness in later life: A comparative study of Beijing and Hong Kong. *Journal of Happiness Studies*, 7, 87-112.
17. 15. Cosmides, L. in Tooby, J. (1992). Cognitive adaptations for social exchange. V J. Barkow,
18. L. Cosmides v J. Tooby (ur.), *The adapted mind* (str. 163-228). New York: Oxford University Press.
19. 16. DeScioli, P. in Kurzban, R. (2009). The Alliance Hypothesis for Human Friendship. *Plos One*, 4(6). doi: 10.1371

20. Degges-White, S. (29. maj 2018). *Friendology: The Science of Friendship*. Pridobljeno iz 18. PsychologyToday:<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/lifetime-connections/201805/friendology-the-science-friendship>
21. De Wall, F. (1982). *Chimpanzee politics: Sex and power among apes*. Baltimore: John Hopkins University Press.
22. Doroszuk, M. (26. september 2019). *Spinger Nature Link*. Pridobljeno iz Personality and Friendship: https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-3-319-28099-8_712-1#citeas Dunbar, R. (2021). *Friends: Understanding the Power of our Most Important Relationships*. fivable. (brez datuma). Pridobljeno iz Interpersonal Relationships:<https://library.fiveable.me/key-terms/social-psychology/interpersonal-relationships>
23. Erwin, P. (1998). *Friendship in childhood and adolescence*. New York: Routledge. 22. Fehr, B. (1996). *Friendship Processes*. Thousand Oaks: Sage Publications.
24. Epikur. *Pregovori in verzi oprijateljstvu*. Pridobljeno 14.7.2015 s <http://www.pregovor.com/kategorije/prijateljstvo.html>
25. Firestone, L. (2015). *5 Ways to Build Trust and Honesty in Your Relationship*. Pridobljeno 21.7.2015 s <https://www.psychologytoday.com/blog/compassion-matters/201506/5-ways-build-trust-and-honesty-in-your-relationship>
26. Gaulin, S. in McBurney, D. (2004). *Evolutionary psychology* (2nd ed). Upper Saddle River, New Jersey: Pearson Education.
27. Ghosh, S.. *Citati o prijateljstvu*. Pridobljeno 2.8.2015, s <http://svetbesed.si/?view=items&subcat=59>
28. Hall, J. A. (15. marec 2018). *Journal of Social and Personal relationships. How many hours does it take to make a friend?* Pridobljeno iz How many hours does it take to make a friend.
29. Hartup, W. in Stevens, N. (1999). *Friendship and Adaptation Across the Life Span. Current Directions in Psychological Science* 8(3), 76-79. doi: 10.1111/1467-8721.00018
30. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B. in Layton, J. B. (2010). *Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. PLoS Med* 7(7). doi: 10.1371/journal.pmed.1000316
31. Karbo, K. (1. november 2006). *Psychology Today*. Pridobljeno iz Friendship: The Laws of Attraction: <https://www.psychologytoday.com/us/articles/200611/friendship-the-laws-attraction>
32. Kompare, A., Stažičar, M., Dogša, I., Vec, T., & Curk, J. (2009). *Uvod v psihologijo*. Ljubljana: DZS.
33. Kompare, A., Stražičar, M., Dogša, I., Vec, T., & Curk, J. (2011). *PSIHOLOGIJA: spoznanja in dilema: učbenik za psihologijo v 4. letniku gimnazijskega izobraževanja*. Ljubljana: DZS.
34. Lamovec, T. (1980). *Eksperimentalni priročnik psihologije motivacije, emocij in učenja*.
a. Ljubljana.
35. Lim, A. G. (20. december 2023). *SimplyPsychology*. Pridobljeno iz Big Five Personality Traits: The 5-Factor Model of Personality: <https://www.simplypsychology.org/big-five-personality.html>

36. Sanz, E. (29. avgust 2023). *Exploring your mind*. Pridobljeno iz The Characteristics of Lasting Friendships: <https://exploringyourmind.com/the-characteristics-of-lasting-friendships/>
37. Kapor Stanulović, N. (1991). Razvojno psihološki značaj prijateljstva u adolescenciji.
a. *Pedagoška stvarnost*, 7-8, 72-76.
38. Key, K. (2014). *How to Get the Respect You Secretly Crave*. Prodobljeno 24.7.2015 s <https://www.psychologytoday.com/blog/counseling-keys/201410/how-get-the-respect-you-secretly-crave>
39. Kohlberg, L. (1984). *The psychology of moral development: the nature and validity of moral stages*. Michigan: Harper & Row.
40. Konda, D. (1996). *Prijateljstvo in medsebojni odnosi*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
41. Korbar, N. (2014). *Lastnosti, ki jih cenimo pri prijateljih v različnih razvojnih obdobjih*.
a. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
42. Košir, K. (2001). Pregled preučevanja vrstniških odnosov pri šolskih otrocih in mladostnikih. *Anthropos*, 1-2, 111-140.
43. Krnjajić, S. (1990). *Dečja prijateljstva*. Beograd: Institut za pedagoška istraživanja.
44. Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (ur.). (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni Inštitut Filozofske fakultete.
45. Lewis, D. M. G., Conroy Beam, D., Al Shawaf, L., Raja, A., DeKay, T. in Buss, D. M. (2011). Friends with Benefits: The Evolved Psychology of Same- and Opposite-Sex Friendship. *Evolutionary Psychology*, 9(4), 543-563. Pridobljeno 24.8.2015 s <http://www.epjournal.net/articles/friends-with-benefits-the-evolved-psychology-of-same-and-opposite-sex-friendship/getpdf.php?file=EP09543563.pdf>
46. Lewis, D. M. G., Al-Shawaf, L., Russell, E. M. in Buss, D. M. (2015). Friends and happiness: An evolutionary perspective on friendship. V D. Meliksah (ur.), *Friendship and happiness: across the life-span and cultures*. Arizona: Springer.
47. Lickerman, A. (2013). *The True Meaning of Friendship*. Pridobljeno 20.8.2015 s <https://www.psychologytoday.com/blog/happiness-in-world/201312/the-true-meaning-friendship>
48. McAndrew, R. (2015). *Friendship group motives for alcohol consumption: A midstream social marketing approach*. Doktorska disertacija, Queensland: Queensland University of Technology: QUT Business School.
49. McDonald, N. M. in Messinger, D. S. (2011). The development of empathy: How, when, and why. V A. Acerbi, J. A. Lombo in J. J. Sanguinetti (ur.), *Free will, Emotions, and Moral Actions: Philosophy and Neuroscience in Dialogue*. IF-Press.
50. Nakashima, K., Morigana, Y., & Shimizu, H. (12. junij 2018). *Wiley Online Library*. Pridobljeno iz The Role of Individual Factors in Friendship Formation: Considering Shyness, Self-Esteem, Social Skills, and Defensive Pessimism: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jpr.12201?msocid=08db8bf0b3a961362d879816b2006040>
51. Nawab, A. (2. februar 2025). *Friendify*. Pridobljeno iz The Friendship Lifespan - How long do most friendships last, and why: <https://thefriendify.com/blog/friendship-lifespan-how->

52. Papalia, D (2003). *Otrokov svet*. Ljubljana: Educy.
53. Price Mitchell, M. (2014) *The Language of Respect*. Prodobljeno 12.7.2015 s <https://www.psychologytoday.com/blog/the-moment-youth/201402/the-language-respect>
54. Reisman, J. M. (1979). *Anatomy of friendship*. New York: Irvington. Rich Harris, J. (2006). *Otroka oblikujejo vrstniki*. Ljubljana: Orbis.
55. Roberts, G. (2008). Evolution of direct and indirect reciprocity. *Proceedings of the Royal Society B- Biological Sciences*, 275, 173-179.
56. Roffey, S., Tarrant, T. in Majors, K. (1994). *Young friends: schools and friendship*. New York: Cassell.
57. Seyfarth, R. M. in Cheney, L. C. (2012). The Evolutionary Origins of Friendship. *Annual Review of Psychology* 63, 153-177. doi:10.1146/annurev-psych-120710-100337
58. Taylor, S. (2012). *Slighting – The Dangers of Being Disrespected*. Pridobljeno 15.8.2015 s <https://www.psychologytoday.com/blog/out-the-darkness/201201/slighting-the-dangers-being-disrespected>
59. Tooby, J. in Cosmides, L. (1996). Friendship and the banker's paradox: Other pathways to the evolution of adaptations for altruism. *Proceedings of the British Academy*, 88, 119-143.
60. Tullberg, J. (2004). On Indirect Reciprocity: The Distinction between Reciprocity and Altruism, and a Comment on Suicide Terrorism. *The American Journal of Economics and Sociology*, 63(5), 1193-1212.
61. Wellman, H. M., Cross, D. in Watson, J. (2011). Meta-analysis of theory-of-mind development: The truth about false belief. *Child Development*, 72, 655-684.
62. Wilkinson, G. W. (1984). Reciprocal food sharing in vampire bat. *Nature*, 308, 181-184.
63. Woolsey, L. K. in McBain, L. L. (1987). Women's networks: Strengthening the bonds of friendship between women. V K. Storrie (ur.), *Women: Isolation and bonding* (59-76). Toronto, Ontario: Methuen.
64. Zupančič, M. (ur.). (1999). *Razvojnopsihološke značilnosti različno starih otrok ob vstopu v šolo*. Ljubljana: i2.

9. PRILOGE

9.1 Vprašalnik

Označite vaš spol.

- Moški
- Ženska

Označite letnik katerega obiskujete.

- 3. letnik
- 4. letnik

Q1 - Označite se na spektru introvertiranosti in ekstravertiranosti. 1 pomeni popolnoma introvertiran, 7 pa popolnoma ekstravertiran. _____

Q2 - Označite opis, ki najbolje opisuje vašo predstavo pojma prijatelj.

- Nekdo, ki ni družina, ki mu zaupam in z njim lahko delim osebne stvari.
- Nekdo, s katerim se redno družim.
- Nekdo, ki me psihično in fizično podpira.
- Nekdo do katerega čutim tesno povezavo, tudi če se z njim ne pogovarjam zelo pogosto.
- Vsak ali večina ljudi, ki jih spremljam preko družbenih omrežij.
- Drugo:

Q3 - Koliko prijateljev imate, če upoštevate definicijo, ki ste jo označili pri prejšnjem vprašanju.

- 0 do 5
- 5 do 10
- 10 do 50
- 50 do 100
- 100 do 150
- 150 do 200
- več kot 200
- Drugo:

Q4 - Koliko ljudi poznate dovolj dobro, da bi jih prepoznali na ulici, se jim nasmehnil ali na kratko poklepetali, čeprav z njimi nimate zelo tesnega stika?

- manj kot 10
- 10 do 50
- 50 do 100
- 100 do 150
- 150 do 200
- več kot 200
- Drugo:

Q5 - Največ prijateljev sem spoznal/a...

- v srednji šoli
- v osnovni šoli
- na obšolskih dejavnosti, ki jih obiskujem ali sem jih obiskoval
- preko sosedstva
- prek spleta
- prek drugih prijateljev
- preko družine
- Drugo:

Q6 - Kako ločiš prijatelje od znancev?

- Prijatelji me poznajo osebno in intimno, znanci pa površinsko.
- Prijatelji mi pomagajo v težkih situacijah, znanci ne.
- Prijatelji so osebe, s katerimi se redno družim, znanci pa ne.
- Drugo:

Q7 - Kako pogosto se moraš srečevati z nekom, da ga šteješ za prijatelja?

- večkrat na teden
- enkrat na mesec
- večkrat na mesec
- enkrat na pol leta ali redkeje
-

Q8 - Kako pomembni so za vas navedeni dejavniki pri izbiri prijateljev?

	sploh ni pomembno	ni pomembno	pomembno	zelo pomembno
dobra in pogosta komunikacija	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
skupne oziroma podobne vrednote in stališča	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
skupni interesi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
pripadnost istemu klubu, krožku ali ustanovi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
skupna kultura ali narodnost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
smisel za humor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
izgled osebe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
osebne lastnosti osebe (ekstravertiranost, introvertiranost, empatičnost, prijaznost, impulzivnost itd.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
prostorska bližina (sosedstvo, sošolci, sodelavci itd.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q9 - Ocenite kako pomembne so po vašem mnenju spodaj navedene lastnosti za ohranjanje oziroma dolgotrajnost prijateljstva?

	sploh ni pomembno	ni pomembno	pomembno	zelo pomembno
dobra in pogosta komunikacija	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
skupne oziroma podobne vrednote in stališča	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
skupni interesi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
medsebojno zaupanje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
iskrenost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
zvestoba	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
podpora v težkih trenutkih	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
zanesljivost in konstantnost prisotnosti prijatelja v življenju drug drugega	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
pogosto druženje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q10 - Kateri način komunikacije je po tvojem mnenju ključnega pomena za prijateljstvo? (Izberi največ dva.)

Možnih je več odgovorov

- osebna srečanja
- telefonski pogovori
- sporočila SMS
- videoklici
- komunikacija prek družbenih omrežij

9.2 Vprašanja za intervju

1. Na podlagi česa menite, da večina ljudi izbira prijatelje?
2. Kako bi definirali prijatelja oz. koga štejete za prijatelja?
3. Ali pogostost srečanj vpliva na kakovost prijateljstva?
4. Ali imajo ekstravertiranost, introvertiranost ali čustvena stabilnost kakšno vlogo pri izbiri prijateljev?
5. Ali menite, da ljudje izbirajo prijatelje, ki so jim podobni, ali drugačne?
6. Koliko prijateljev imate, če upoštevate vaša merila?
7. Kako bi opisali idealnega prijatelja? Katere lastnosti pri prijateljih najbolj cenite?
8. Kako pomembno vam je, da prijatelji delijo podobne interese z vami?
9. Kaj vas privlači k osebi in vas prepriča, da bi se želeli spoprijateljiti? Ali videz igra kakšno vlogo?
10. . Kako bi preprečili, da zaidete v prijateljstva, ki se končajo z izdajo?
11. Kakšen nasvet bi dali nekemu, ki želi ohraniti ali izboljšati prijateljstva?

