

OSNOVNA ŠOLA GUSTAVA ŠILIHA VELENJE
Vodnikova cesta 3, 3320 Velenje

MLADI RAZISKOVALCI ZA RAZVOJ ŠALEŠKE DOLINE

RAZISKOVALNA NALOGA

SAMOPODOBA UČENK IN UČENCEV

Tematsko področje: PSIHOLOGIJA IN PEDAGOGIKA

Avtorici:
Polona Barber, 9.a
Valerija Janežič, 9.a

Mentorici:
Mateja Kunc
Klara Urbanc

Velenje, 2009

Raziskovalna naloga je bila opravljena na Osnovni šoli Gustava Šiliha Velenje.

Mentorici: Mateja Kunc, prof. slovenščine
Klara Urbanc, dipl. soc. delavka

Datum predstavitve: april 2009

KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA

- ŠD Rn
- KG samopodoba / samopodoba v šoli / telesna samopodoba / fizični, akademski, socialni in medosebni pogled
- AV BARBER, Polona / JANEŽIČ, Valerija
- SA KUNC, Mateja ment. / URBANC, Klara ment.
- KZ 3320 Velenje, SLO, Vodnikova 3
ZA OŠ Gustava Šiliha, Velenje
LI 2009
- IN SAMOPODOBA UČENK IN UČENCEV
- TD RAZISKOVALNA NALOGA
- OP
- IJ SL
- JI sl
- AI Namen raziskovalne naloge je, ugotoviti, kakšna je samopodoba učenk in učencev od 6. do 9. razreda na OŠ Gustava Šiliha Velenje ter kako na samopodobo vplivajo starost, spol in uspeh.

Najprej sta po objavah preučevali, kaj je samopodoba in kaj vse je v njej zajeto. Ugotovitve so pomagale pri sestavljanju vprašalnika, ki so ga izpolnjevali učenke in učenci od 6. do 9. razreda.

Izpolnjene vprašalnike sta analizirali in odgovore primerjali po starosti ter spolu. Analizirali sta tudi splošno samopodobo na šoli. Korelacije med višino samopodobe in šolskim uspehom nista dokazovali zaradi pomanjkanja točnih informacij. Analizirane odgovore sta predstavili tudi v obliki grafov.

Predlogi so vezani predvsem na to, da bi morali biti odrasli, učitelji in učenci bolj ozaveščeni o pomembnosti dobre samopodobe in da bi morali v šoli prakticirati različne veščine, ki pomagajo, da učenci takšno samopodobo tudi pridobijo oz. ohranijo.

SEZNAM OKRAJŠAV

oz.	oziroma
ipd.	in podobno
npr.	na primer

KAZALO VSEBINE

KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA	II
SEZNAM OKRAJŠAV	III
1 UVOD	1
1.1 Namen raziskovalne naloge	1
1.2 Hipoteze raziskovalne naloge	1
1.3 Cilji raziskovalne naloge	2
2 PREGLED OBJAV	2
2.1 Opredelitev samopodobe v strokovnih objavah	2
2.1.1 Telesna samopodoba	2
2.1.2 Šest prvin samopodobe	2
2.1.3 Znaki visoke samopodobe	4
2.1.4 Znaki nizke samopodobe	5
2.1.4.1 <i>Posledice negativne samopodobe</i>	5
2.1.5 Vloga šole pri oblikovanju samopodobe	5
2.2 Povzetek objav	6
3 METODOLOGIJA	7
3.1 Merski instrument in viri podatkov	7
3.1.1 Populacija	8
3.1.2 Zbiranje podatkov	9
3.1.3 Obdelava podatkov	9
4 REZULTATI IN RAZPRAVA	10
4.1 Analiza ankete	10
4.1.1 Trditve 1. sklopa: samopodoba učencev na področju fizične varnosti	10
4.1.2 Trditve 2. sklopa: samopodoba učencev na področju čustvene varnosti	12
4.1.3 Trditve 3. sklopa: samopodoba na področju identitete	16
4.1.4 Trditve 4. sklopa: samopodoba učencev na področju kompetentnosti	19
4.1.5 Trditve 5. sklopa: samopodoba učencev na področju pripadnosti, odtujenosti	21
4.2 Primerjava med spoloma	23
4.2.1 Trditve 1. sklopa: samopodoba učencev na področju fizične varnosti	23
4.2.2 Trditve 2. sklopa: samopodoba učencev na področju čustvene varnosti	26
4.2.3 Trditve 3. sklopa: samopodoba na področju identitete	30
4.2.4 Trditve 4. sklopa: samopodoba učencev na področju kompetentnosti	32
4.2.5 Trditve 5. sklopa: samopodoba učencev na področju pripadnosti, odtujenosti	35
4.3 Primerjava med razredi	37
4.3.1 Trditve 1. sklopa: samopodoba učencev na področju fizične varnosti	37
4.3.2 Trditve 2. sklopa: samopodoba učencev na področju čustvene varnosti	39
4.3.3 Trditve 3. sklopa: samopodoba na področju identitete	43
4.3.4 Trditve 4. sklopa: samopodoba učencev na področju kompetentnosti	46
4.3.5 Trditve 5. sklopa: samopodoba učencev na področju pripadnosti, odtujenosti	48
5 SKLEP	50
6 POVZETEK	53
7 ZAHVALE	54
8 PRILOGE	55
9 VIRI IN LITERATURA	57

KAZALO GRAFOV

GRAF 1: ANKETIRANCI PO SPOLU	8
GRAF 2: ANKETIRANCI PO RAZREDIH	9
GRAF 3: POČUTJE V ŠOLI	10
GRAF 4: STRAH PRED SOŠOLCI	10
GRAF 5: OBISKI ZDRAVNIKA	11
GRAF 6: PRIPRAVLJENOST TELESA	11
GRAF 7: ODLOČITVE POVEZANE Z ZDRAVJEM.....	12
GRAF 8: ZAUPANJE VASE.....	12
GRAF 9: SMEJANJE NAPAKAM	13
GRAF 10: POGLED NA ŽIVLJENJE	13
GRAF 11: POGOVOR O ČUSTVIH.....	14
GRAF 12: HVALJENJE	14
GRAF 13: OPRAVLJANJE OBVEZNOSTI	15
GRAF 14: UČENJE NA NAPAKAH	15
GRAF 15: SPOPADANJE S PRITISKI	16
GRAF 16: SREČA	16
GRAF 17: IZGLED	17
GRAF 18: OSEBNOST	17
GRAF 19: TELO.....	18
GRAF 20: SKRB ZA TELO.....	18
GRAF 21: SPOSOBNOST	19
GRAF 22: RAZPOREJANJE ČASA	19
GRAF 23: ODLOČANJA V RAZLIČNIH SITUACIJAH.....	20
GRAF 24: ODVISNOST USPEHA	20
GRAF 25: CILJI	21
GRAF 26: ZAUPANJE.....	21
GRAF 27: VŠEČNOST SOŠOLCEV	22
GRAF 28: PRIJATELJI	22
GRAF 29: SPREJEMANJE MED SOŠOLCE.....	23
GRAF 30: POČUTJE V ŠOLI PO SPOLU.....	23
GRAF 31: STRAH PRED SOŠOLCI PO SPOLU.....	24
GRAF 32: OBISKI ZDRAVNIKA PO SPOLU.....	24
GRAF 33: PRIPRAVLJENOST TELESA PO SPOLU.....	25
GRAF 34: ODLOČITVE POVEZANE Z ZDRAVJEM PO SPOLU.....	25
GRAF 35: ZAUPANJE VASE PO SPOLU.....	26
GRAF 36: SMEJANJE NAPAKAM PO SPOLU.....	26
GRAF 37: POGLED NA ŽIVLENJE PO SPOLU.....	27
GRAF 38: POGOVOR O ČUSTVIH PO SPOLU.....	27
GRAF 39: HVALENJE PO SPOLU.....	28
GRAF 40: OPRAVLJANJE OBVEZNOSTI PO SPOLU.....	28
GRAF 41: UČENJE NA NAPAKAH PO SPOLU	29
GRAF 42: SPOPADANJE S PRITISKI PO SPOLU.....	29
GRAF 43: SREČA PO SPOLU.....	30
GRAF 44: IZGLED P OSPOLU.....	30
GRAF 45: OSEBNOST PO SPOLU.....	31
GRAF 46: TELO PO SPOLU.....	31
GRAF 47: SKRB ZA TELO PO SPOLU.....	32

GRAF 48: SPOSOBNOST PO SPOLU	32
GRAF 49: RAZPOREJANJE ČASA PO SPOLU	33
GRAF 50: ODLOČANJE V RAZLIČNIH SITUACIJAH PO SPOLU	33
GRAF 51: ODVISNOST USPEHA PO SPOLU	34
GRAF 52: CILJI PO SPOLU.....	34
GRAF 53: ZAUPANJE PO SPOLU	35
GRAF 54: VŠEČNOST SOŠOLCEV PO SPOLU	35
GRAF 55: PRIJATELJI PO SPOLU	36
GRAF 56: SPREJEMANJE MED SOŠOLCI PO SPOLU	36
GRAF 57: POČUTJE V ŠOLI PO RAZREDIH.....	37
GRAF 58: STRAH PRED SOŠOLCI PO RAZREDIH.....	37
GRAF 59: OBISKI ZDRAVNIKA PO RAZREDIH.....	38
GRAF 60: PRIPRAVLJENOST TELESA PO RAZREDIH.....	38
GRAF 61: ODLOČITVE POVEZANE Z ZDRAVJEM PO RAZREDIH.....	39
GRAF 62: ZAUPANJE VASE PO RAZREDIH	39
GRAF 63: SMEJANJE NAPAKAM PO RAZREDIH.....	40
GRAF 64: POGLED NA ŽIVLJENJE PO RAZREDIH.....	40
GRAF 65: POGOVOR O ČUSTVIH PO RAZREDIH	41
GRAF 66: HVALJENJE PO RAZREDIH	41
GRAF 67: OPRAVLJANJE OBVEZNOSTI PO RAZREDIH.....	42
GRAF 68: UČENJE NA NAPAKAH PO RAZREDIH	42
GRAF 69: SPOPADANJE S PRITISKI PO RAZREDIH.....	43
GRAF 70: SREČA PO RAZREDIH.....	43
GRAF 71: IZGLED PO RAZREDIH.....	44
GRAF 72: OSEBNOST PO RAZREDIH.....	44
GRAF 73: TELO PO RAZREDIH.....	45
GRAF 74: SKRIB ZA TELO PO RAZREDIH.....	45
GRAF 75: SPOSOBNOST PO RAZREDIH.....	46
GRAF 76: RAZPOREJANJE ČASA PO RAZREDIH	46
GRAF 77: ODLOČANJE V RAZLIČNIH SITUACIJAH PO RAZREDIH	47
GRAF 78: ODVISNOST USPEHA PO RAZREDIH.....	47
GRAF 79: CILJI PO RAZREDIH.....	48
GRAF 80: ZAUPANJE PO RAZREDIH	48
GRAF 81: VŠEČNOST SOŠOLCEV PO RAZREDIH	49
GRAF 82: PRIJATELJI PO RAZREDIH.....	49
GRAF 83: SPREJEMANJE MED SOŠOLCI PO RAZREDIH.....	50

KAZALO PRILOG

PRILOGA 1: ANKETA.....55

1 UVOD

ČOPIČ

Svoj čopič nosim s seboj vsak dan kamor koli grem, z njim lahko zakrijem kdo in kakšen sem. Rad bi se pokazal, vprašal, kakšen se ti zdim, a kaj, če me ne boš sprejel; lahko te še izgubim! Saj bi vse barve, masko spral, pokazal pravi jaz, a le, če mi obljubiš, da boš vzljubil moj obraz.

Zato potrpi, zapri oči, da snamem barve, masko, ki me tako teži. No, pa poglej, pred tabo zdaj stojim ves bos in nag, kaj sem ti še vedno všeč, kaj sem ti še vedno drag?

Presenečen sem, kljub temu pa bo čopič še z menoj, da se bom mogel skriti pred drugimi ljudmi.

*Zato te prosim. Ščiti me, imej me rad, kot jaz te imam.
In prosim te, pomagaj mi, da se bom imel še sam.
(Lee Ezell)*

Vsakdo ima svojo zunanjo podobo (vzorec vedenja opazen navzven) in svojo notranjo podobo (doživljanje sebe oz. samozavedanje). (E. Goznikar 1998:14) Vsak si sam oblikuje podobo o samem sebi. Poleg zavedanja kakšen si v resnici, gojimo tudi idealno podobo o sebi - kakšen bi želel biti in k čemu strmiš. Podobo o sebi si oblikuješ s pomočjo informacij, ki jih o sebi dobimo iz okolice, od staršev, prijateljev, znancev. Del našega mnenja o sebi postane tako tudi mnenje drugih o nas.

Mediji pogosto promovirajo prepričanje, da je videz zelo pomemben, da so privlačni, lepi ljudje bolj uspešni, samozavestni, bogati. Že nekaj časa sva opažali, da veliko najinih vrstnic ni zadovoljnih s svojim videzom. Naju pa ni zanimalo samo, kakšna je telesna samopodoba najinih vrstnikov, ampak njihova samopodoba nasploh. Prav tako sva se spraševali, kje so fantje bolj občutljivi kot dekleta, kaj je dekletom pomembnejše kot fantom. Zanimala naju je tudi razlika v spolu pri razvijanju samopodobe.

1.1 Namen raziskovalne naloge

Namen najine raziskovalne naloge je, ugotoviti, kakšna je samopodoba najinih vrstnikov in kako na samopodobo vplivajo starost, spol in uspeh. V ta namen bova postavili hipoteze in cilje raziskovalne naloge.

S pomočjo anketnega vprašalnika med učenci predmetne stopnje oz. analizo le-tega, bova najine hipoteze potrdili ali ovrgli.

1.2 Hipoteze raziskovalne naloge

Pred raziskovanjem sva postavili naslednje hipoteze, s katerimi predvidevava, da:

- Fantje kažejo in prepoznavajo manj fizičnih težav ob srečanju s težavami kot dekleta. Fantje se počutijo varni.
- Dekleta so bolj dovzetna za zastraševanje kot fantje.
- Dekleta so manj zadovoljna s svojim izgledom in zanj bolj skrbijo.
- Ne glede na spol samovrednotenje pomembno vpliva na šolski uspeh.
- Dekleta se bolj povezujejo v skupine kot fantje.

1.3 Cilji raziskovalne naloge

- Podrobneje spoznati samopodobo in o njej izvedeti kaj več.
- Raziskati samopodobo med učenci od 6. do 9. razreda OŠ Gustava Šiliha.
- Primerjati samopodobo med fanti in dekleti ter med razredi.
- Ugotoviti, če učenci kaj naredijo za boljšo samopodobo.
- Izvedeti, ali uspeh res vpliva na samopodobo.

2 PREGLED OBJAV

2.1 Opredelitev samopodobe v strokovnih objavah

Najpreprostejša razlaga samopodobe pravi, da samopodoba pove, koliko imamo radi sami sebe. Vendar pa samopodoba pomeni še veliko več kot le to. Samopodoba je odnos do sebe. Je vrednost, ki jo pripišemo samemu sebi. Je sestavljena slika lastne vrednosti (Youngs 1999: 12).

Psiholog N. Brenden (1999: 12-13) pojasnjuje, da je samopodoba vsota samoučinkovitosti in samospoštovanja. Če je okrnjen eden od obeh, je okrnjena tudi samopodoba.

D. Kobal predpostavlja, da je samopodoba organizirana celota lastnosti, potez, občutij, podob, stališč, sposobnosti in drugih psihičnih vsebin.

2.1.1 Telesna samopodoba

Telo je izraz posameznikove identitete. Telo ima pomembno vlogo pri posredovanju odnosa med posameznikovo samoidentiteto in njegovo družbeno identiteto, kajti družbeni pomeni, ki se predpisujejo telesnim oblikam, se ponotranjijo in močno vplivajo na posameznikove občutke o sebi in oceni lastne vrednosti. (Goffman, po Kuhar 2004)

Telo mladostnika se hitro spreminja, deležen je korenite spremembe, razvija se neenakomerno, zato mladostnika vznemirja ter je pogosto nezadovoljen s svojim telesnim videzom. Odnos do telesa je pomemben sestavni del celotnega zavedanja sebe in pomemben vir ocene lastne vrednosti. Preko odnosa do telesa se oblikuje njegovo pojmovanje ugodja, odpovedovanja in izpolnjevanja želja, sposobnosti in zmogljivosti. (Tomori 1990:57)

Torej telesna samopodoba vpliva tudi na posameznikovo socialno vlogo. Zadovoljstvo z lastno telesno podobo vpliva na to, kako posameznik vzpostavlja odnose z drugimi, nezadovoljstvo z lastnim interesom pa lahko posameznika pri navezovanju stikov zelo omejuje in ga ovira.

2.1.2 Šest prvin samopodobe

Bettie B. Youngs trdi, da samopodoba izraža samovrednotenje na vsakem od šestih temeljnih življenjskih področij, ki so hierarhično urejena in so med sabo odvisna. Ta življenjska področja so: fizična varnost, čustvena varnost, identiteta, pripadnost, kompetentnost in poslanstvo.

OBČUTEK FIZIČNE VARNOSTI

Tisti, ki se čuti fizično varnega, se ne boji, da bi mu drugi prizadejali bolečino. Ker se počuti varnega, se uči odprtosti in zaupanja v ljudi. Ni omejen pri raziskovanju in poteševanju radovednosti. Gibanje takega otroka je samozavestno, drža pokončna, ton glasu odločen, ne boji se gledati sogovorniku v oči.

OBČUTEK ČUSTVENE VARNOSTI

Čustveno varnost doseže posameznik takrat, ko čuti, da ga nihče ne bo poniževal, zaničeval, označeval z grdimi imeni ipd. Upa si izražati svoje ideje in mnenja. Upošteva druge in jih spoštuje. Je družaben in prijazen. Ker so mu drugi izkazovali spoštovanje, pošilja tudi sebi pozitivna sporočila, ki ga spodbujajo. Čustveno varen otrok je sočuten do sebe in do drugih.

OBČUTEK IDENTITETE

Otrok, ki se dobro pozna, razvije zdrav občutek identitete. Verjame, da je nekaj posebnega in da je vreden pohvale. Brez strahu je sposoben pohvaliti druge in podarjati komplimente.

OBČUTEK PRIPADNOSTI

Pripadnost otrok čuti, ko ima občutek oz. izkušnjo, da ga je okolica sprejela in da je z njo povezan. Ve, da je sprejet, spoštovan in cenjen. Išče in vzdržuje prijateljstva. Sposoben je sodelovanja z drugimi. Počuti se spoštovanega in cenjenega, ker čuti, da je sprejet in drugim všeč, lahko tudi sam sprejema in spoštuje druge.

OBČUTEK KOMPETENTNOSTI

Ker se čuti sposobnega, ga težave ne ustavijo, ne odneha. Zaradi izkušnje, da je uspešen na nekem področju, se je pripravljen učiti tudi druge predmete. Zaveda se svojih močnih področij in kje lahko naleti na težave, vendar ostaja močan. Za svoja dejanja prevzema odgovornost in jih odkrito priznava.

OBČUTEK POSLANSTVA

Postavlja si cilje in si prizadeva za njihovo uresničenje. Ob tem išče ustvarjalne rešitve. Zaveda se, da ima njegovo življenje občutek in smer. Takšni otroci so nasmejani in veseli.

Pomembno je, da se zavedamo, da so prva štiri področja tista, ki otroku omogočajo nabirati izkušnje o svoji vrednosti. Tako ima pri pridobivanju tega znanja in občutkov pomembno vlogo okolica, ki mu sporoča in dokazuje, da je cenjen. Ta področja tako ne izhajajo le iz otrokovega doživljanja oz. samodopovedovanja, te izkušnje si pridobiva v odnosih s starši, učitelji in drugimi pomembnimi ljudmi, s katerimi preživi veliko časa. Tako so starši in ostali odrasli pomembni za razvoj prvih štirih komponent samopodobe pri otroku do šestnajstega leta. Odgovorni so tudi za stopnjo samopodobe, ki jo otrok doseže. (Youngs 1992:17-18).

Na zadnjih dveh področjih samopodobe (kompetentnost in poslanstvo) pa otroci niso več tako odvisni od drugih. Otrok sam odloča, kaj je zanj pomembno in kaj ni. Ker se čuti sposobnega, želi sam postavljati cilje in jih samostojno dosegati. Vsaka uresničenje cilja predstavlja notranjo potrditev.

Bettie B. Youngs (1992: 18) pravi, da loči otroke z visoko samopodobo od tistih z nizko življenska drža, ki si jo otrok dopoveduje: Zmorem. Otroci z visoko samopodobo se osredotočijo na svoje sposobnosti in sprejemajo svoje slabosti in napake brez samoponiževanja.

Lažje vztrajajo v težavnih okoliščinah. Ko dosežejo cilj, so bolj motivirani za nadaljnje delo. Niso odvisni samo od priznavanja okolice, ampak so si sposobni reči: Uspelo mi je! To sem dobro opravil. Zmorem celo bolje! To je bilo zabavno. To je bilo čudovito!

Dosežena visoka samopodoba koristi, saj pomaga bolje živeti.

Ne glede na to kakšne so naše sposobnosti in uspeh je samopodoba osnova za zdravo rast in razvoj vsakega otroka - (Bettie B. Youngs 1999: 16-18).

Za razvijanje pozitivne samopodobe potrebujejo otroci varnost, da jih ni strah, da čutijo povezanost, sposobnost in kompetentnost. Posebej pomembni so starši in drugi odrasli v njihovem življenju, ker se ob njih počutijo varno. Vsi potrebujejo občutek, da so cenjeni, še posebej v situacijah, ki so za otroke nove in vzbujajo strah pred neznanim. Otrok, ki nima pogojev za razvijanje pozitivne samopodobe, pogosto ne kaže zanimanja za šolski uspeh, ne najde smisla, pogosto nima veliko pravih prijateljev, ker ni sposoben navezovati tesnih odnosov.

M. Juriševič (1999: 31) poudarja, da spodbujanje razvoja zdrave samopodobe otrok v začetku šolanja ne pomeni le zagotavljanje uradnih pogojev za učenje na trenutni stopnji otrokovega razvoja, temveč še mnogo več - je investicija v otrokovo zdravo prihodnost.

2.1.3 Znaki visoke samopodobe

Otroci z visoko samopodobo radi sodelujejo pri različnih dejavnostih, se želijo vključevati in so pripravljeni na sodelovanje. Čutijo, da lahko veliko ponudijo. Prepričani so v svojo sposobnost. Vedo, da bodo uspešni. Verjamejo, da se bodo zabavali, ko bodo poskušali priti do cilja, pa četudi jim morda ne bo uspelo. Otroci z visoko samopodobo ne čutijo pritiska, da morajo uspeti, da bi lahko sodelovali in se ne bojijo, da se bodo drugi norčevali iz njih, če bodo imeli težave. So radovedni, imajo željo po preizkušanju novih nalog in so pripravljeni na druženje z vrstniki.

Otroci, ki se poznajo in cenijo, radi govorijo o sebi. Ne sramujejo se povedati o pohvalah in komplimentih, ki so jih dobili od drugih. Tako »samorazkrivanje« je normalno in zdravo. Pripravljeni so deliti z drugimi. Izpostavljanje svojih uspehov velikokrat povezujejo z nezdravim egom, vendar gre lahko tudi za nakazovanje občutka zadovoljstva in sprejemanja sebe. Otroci, ki sprejemajo pohvale, tudi prej pohvalijo druge. Npr. Dobil si petico. Super! Ti si res faca!

Otroci z visoko samopodobo lahko sprejmejo nasvete, ne da bi v njih slišali kritiko. Sprejmejo konstruktivno povratno informacijo. Pripravljeni so priznati in popraviti svoje napake. Posebna lastnost je tudi ta, da znajo biti sami in zadovoljni v svoji družbi. Ne potrebujejo nenehnega potrjevanja drugih. Želijo biti sprejeti, niso pa odvisni od drugih.

Imajo željo po doseganju dobrih rezultatov. Prizadevajo si, da bi bili v aktivnostih uspešni. Ne prestrašijo se nerazumljivih vsebin. Raje tekmujejo s seboj kot z drugimi. Otroci z visoko samopodobo so notranje mirni. Čeprav se hvalijo s svojimi dosežki in s tem dražijo druge, npr. Gotovo te premagam! Hitreje tečem!, ne čutijo potrebe, da bi bili boljši od drugih. Prej naštete pripombe so le dobronamerne.

2.1.4 Znaki nizke samopodobe

Otroci, ki se ne cenijo, tudi drugim neprestano sporočajo, da ne zmorejo nalog, ki jih niso opravili. Velikokrat se otroci z nizko samopodobo neprimerno vedejo.

Nekateri so pretirano zaskrbljeni glede namenov in mnenja vrstnikov. So zelo odvisni od tega in se redko ravna po svojem mnenju, če jim okolica ne pritrjuje. Ne zaupajo lastnim idejam in mislim. Prevzemajo mnenja in dejanja drugih, čeprav globoko v sebi čutijo, da takšno vedenje ni pravilno in se ne sklada z njihovim načelom.

Učenci z nizko samopodobo sprejemajo nasvete kot kritiko, zato jih zavračajo. Ker se bojijo, da bodo zavrženi, ne priznajo zmote. Svoje napake prikrivajo z lažjo in goljufijo.

Ti otroci se pogosto neprimerno vedejo in kažejo, kako malo se cenijo. Pogosto svoje vedenje popestrijo s komentarjem, da je šola neumna ipd. Večino časa je njihovo vedenje negativno. Taki otroci radi dražijo in se obnašajo, kot da iščejo potrditev, da si ne zaslužijo dobre besede in da jih okolje ne ceni. Velikokrat so prepričani, da ne morejo biti tako dobri kot drugi.

Pretirano kritizirajo druge, jih ponižujejo in si tako zagotavljajo občutek nadrejenosti.

2.1.4.1 Posledice negativne samopodobe

Posledice negativne samopodobe so številne: motnje hranjenja, nizka samozavest, slabo mnenje o sebi, slabi medosebni odnosi. Kdor se ne more sprijazniti s svojim videzom, predpostavlja, da tudi drugim ni všeč, zato se v odnosu oz. stikih z drugimi nenehno zaveda svojega telesa, svojih "napak".

2.1.5 Vloga šole pri oblikovanju samopodobe

D. Kobal pravi, da je skrb za pozitivno in realno samopodobo ena izmed temeljnih nalog sleherne vzgoje in izobraževanja. Pomembna sta dva dejavnika: vpliv pomembnih odraslih (starši in učitelji) in vpliv povratnih informacij iz okolja - osebna izkušnja.

Samopodoba in šolski dosežki so tesno povezani.

V šoli je potrebno razvijati vsa področja samopodobe, ki tvorno pripomorejo k oblikovanju celovite pozitivne samopodobe in posledično k višji učni uspešnosti.

V razredu, kjer ni zaupanja, si učenci ne upajo tvegati. Borijo se za naklonjenost učitelja. Na področju raziskovanja povezanosti samopodobe otrok z učnim uspehom, ponujajo enako sporočilo. Manj uspešni učenci se zanesljivo razlikujejo od zelo uspešnih po:

- občutkih, da so grajani, odklonjeni ali izolirani,
- obrambnem vedenju, kot je vdanost, izogibanje šolskim obveznostim,
- nesposobnosti prilagodljivega izražanja svojih želja, občutkov in potreb,
- upor proti avtoriteti - ne želijo sodelovati.

Martina Žmuc Tomori (1998:40) poudarja tudi pomen učiteljeve vloge na pozitiven razvoj samopodobe. »Znanje, ki ga učitelj približa otroku, je pogosto manj odločilno kot čustvene izkušnje iz tega razmerja.«

2.2 Povzetek objav

Samopodoba je podoba ali predstava samega sebe. Z drugimi besedami je to posameznikovo doživljanje samega sebe (kaj si misliš o svoji zunanosti, lastnostih, navadah ...) Vsaka oseba lahko ima več samopodob, glede na fizični, akademski, socialni in medosebni pogled nase:

- fizični (kako izgledam, način oblačenja, spol),
- akademski (moj uspeh),
- socialni (moji odnosi z drugimi, moj pristop do drugih, koliko sem družaben),
- medosebni (odnosi s prijatelji, družino, sorodniki in celi svetom).

Samopodoba je sestavljena iz samoučinkovitosti (zaupanje v lastne sposobnosti, izbire, odločitve) in samospoštovanja (imeti dobro mnenje o sebi).

Na samopodobo vpliva mnenje, ki ga ima posameznik o sebi, izkušnje s samim seboj, pa tudi mnenje drugih. Nenazadnje na pojem samopodobe vpliva tudi postavljanje in doseganje ciljev. S tem so povezani načrtovanje, motivacija in uspešnost.

Človek se NE rodi kot že razvita osebnost, ampak si osebnost oblikuje. Na oblikovanje osebnosti vpliva dednost, okolje in dejavnosti, s katerimi se posameznik ukvarja. Pomen pozitivne samopodobe je še posebej poudarjen v času krize identitete, ki se ponavadi pojavi v obdobju adolescence (doba človekovega razvoja med puberteto in zrelostjo, mladostna doba). Adolescent se začne boriti za svoje pravice, ni mu všeč lastni videz, išče odgovore na vprašanja: kdo sem, kaj hočem v življenju, sprašuje se, ali ima vse skupaj sploh še smisel. To je obdobje pred neodvisnostjo, zato morajo razrešiti veliko vprašanj in problemov.

Osnovni pogoji za razvijanje pozitivne samopodobe so:

- varnost (otrok se mora doma in v šoli počutiti varnega),
- ljubezen (počutiti se mora zaželenega in ljubljenega),
- pozornost in podpora,
- pripadnost (počutiti se mora sprejetega med svoje vrstnike).

Otroci v času mladostništva čutijo čustveno zmedo, so občutljivejši, ranljivejši, čustveno nestabilni in nepredvidljivi v odzivanju/vedenju. Nekateri to zmešnjavo čustev bolje obvladujejo kot drugi.

3 METODOLOGIJA

Raziskava je kvantitativna, podatke sva prešteli in analizirali.

3.1 Merski instrument in viri podatkov

Kot merski instrument sva uporabili anketo, ki sva jo oblikovali po strokovni literaturi Bettie Youngs z naslovom Šest temeljnih prvin samopodobe, ki je namenjena proučevanju samopodobe otrok.

Anketa obsega 27 trditev, razdeljenih po petih prvinah. Ob vsaki trditvi je podana izjava DA ali NE, ki razkrije strinjanje ali nestrinjanje s trditvijo.

1. sklop trditev

Trditve prvega sklopa predstavljajo samopodobo učencev na področju fizične varnosti.

Z njimi sva ugotavljali občutke varnosti pred fizičnimi poškodbami.

Fizična varnost je nujen pogoj za pozitivno samopodobo. Otroci se morajo v šolskem okolju počutiti varne. Ni nujno, da pride do fizične ogroženosti, dovolj je že, da je prisoten strah in tesnoba. Samo pričakovanje takšnega dogodka lahko prinaša hud stres. Vsakdo se boji, da bi ga ranil nekdo, ki je od njega večji in močnejši.

2. sklop trditev

Trditve drugega sklopa predstavljajo področje čustvene varnosti.

Odsotnost zastraševanj in strahov je pomembna za pozitivno samopodobo.

Negativna sporočila slabijo samopodobo. Zastraševanje in zaničevanje je hudo nasilje, ki pomembno vpliva na samopodobo. Če se počutimo čustveno varni, pomeni, da se ne bojimo ponižanj drugih. Čustveno varen otrok se ne čuti manjvrednega.

Pomemben je osebni notranji govor, ki vpliva na posameznika. Otroci, ki so deležni poniževanj, to nosijo naprej v odraslost.

3. sklop trditev

Trditve tretjega sklopa zajemajo samopodobo na področju identitete.

Na tem področju je pomembno, da znamo odgovoriti na vprašanje Kdo sem jaz?

Izgled je eden od pomembnih elementov samopodobe. Otroci zunanosti pripisujejo veliko pomembnost. Ponavadi se zaznavajo skozi fizične karakteristike. Tehtajo med tem, kaj je privlačno in kaj ne. Od privlačnosti je v zgodnjem otroštvu odvisno, koga bodo povabili k igri, s kom se bodo družili. Kasneje otroci primerjajo svojo zunanost z drugimi in svojimi vzorniki. Otrok z razvito pozitivno samopodobo se zaveda pomembnosti zdravja. Naloga odraslih je, da mladostnikom razložijo posebnosti odraščanja in se z njimi pogovarjajo o problemih odraščanja in o pomenu zunanosti.

Glede na to kako se vidimo oz. ali vidimo sebe kot nekaj edinstvenega ali najprej opazimo napake na sebi, otrokova slika lastne vrednosti, ustrežna ali popačena, vpliva na njegovo vedenje. Tisti, ki čuti pozitivno moč, tudi deluje pozitivno. Samopodoba pomembno vpliva na učni potencial in je osnova za posameznikovo vedenje.

4. sklop trditev

Trditve četrtega sklopa so zajemala samopodobo učencev na področju kompetentnosti.

Za samopodobo je pomemben tudi občutek usposobljenosti.

Učenec uspeh na enem področju prenese tudi na druga področja. Otrok z visoko samopodobo ne bo odnehal, ko naleti na težave, ampak bo iskal rešitve. Pomembni so tudi cilji oz. poslanstvo, ki ga čuti. Otrok z dobro/realno samopodobo si zastavi realne cilje, ki jih praviloma doseže.

5. sklop trditev

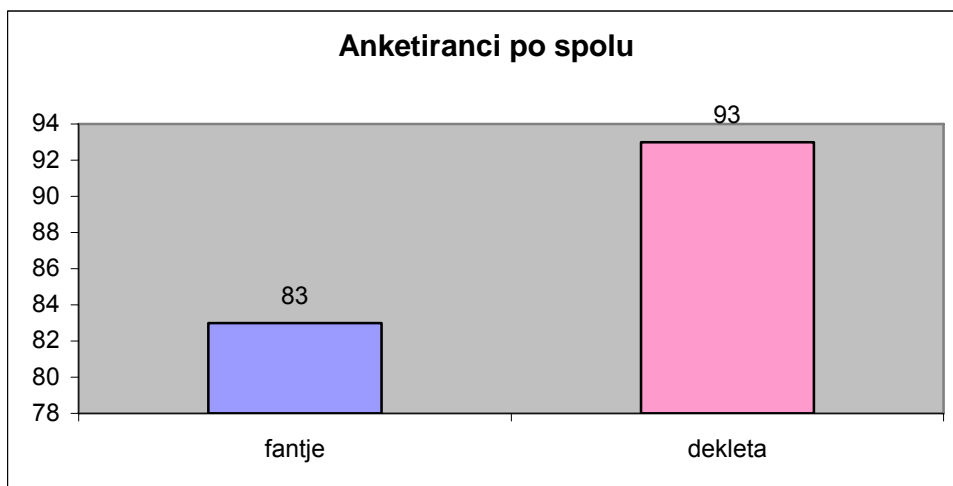
Trditve petega sklopa so zajela samopodobo učencev na področju pripadnosti in odtujenosti.

To področje poudarja pomembnost občutka pripadnosti.

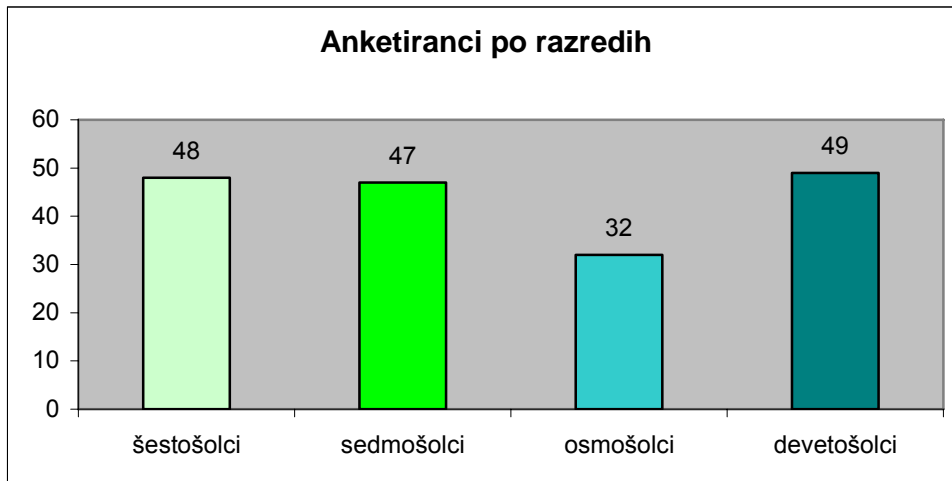
Prijatelji so pomembni v vsakem obdobju življenja. Da bi lahko navezovali prijateljske stike, moramo osvojiti več socialnih spretnosti. Ko smo izpostavljeni družbi prijateljev, se moramo zavzeti zase, za svoje ideje, na način, da se s tem ne oddaljujemo od drugih.

3.1.1 Populacija

Anketirali sva učenke in učence od 6. do 9. razreda. Na vprašanja je odgovarjalo 176 učencev naše šole. Med njimi 83 učencev 6. razreda (26 fantov, 22 deklet), 47 učencev 7. razreda (16 fantov, 31 deklet), 32 učencev 8. razreda (16 fantov, 16 deklet), 49 učencev 9. razreda (25 fantov, 24 deklet). Skupno 83 fantov in 93 deklet. Vsi so se potrudili in odgovorili na večino vprašanj, le v manjšini pa so zapisali podatek o uspehu.



Graf 1: Anketiranci po spolu



Graf 2: Anketiranci po razredih

3.1.2 Zbiranje podatkov

Ankete sva s pomočjo mentoric zbirali v mesecu decembru.

3.1.3 Obdelava podatkov

Zbrane podatke sva obdelali kvantitativno in jih primerjali med spoloma ter po starosti. Vsak DA pomeni eno točko. Možnih točk je 27.

Od 0 do 13 pomeni slaba samopodoba

Od 14 do 20 srednja samopodoba

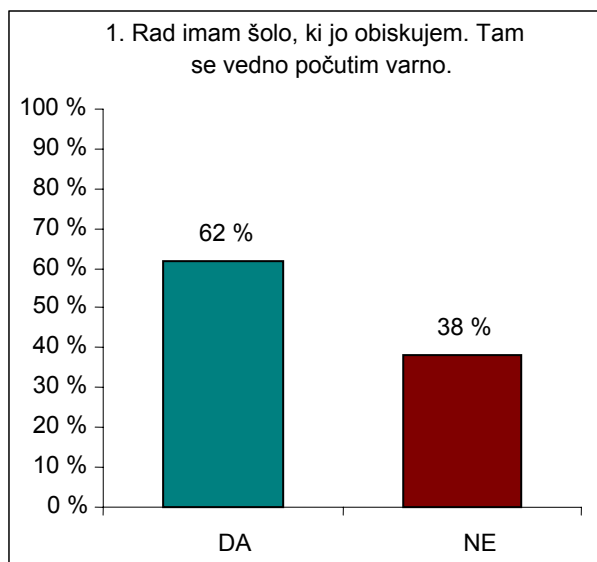
Od 21 do 27 dobra samopodoba

4 REZULTATI IN RAZPRAVA

4.1 Analiza ankete

4.1.1 Trditve 1. sklopa: samopodoba učencev na področju fizične varnosti

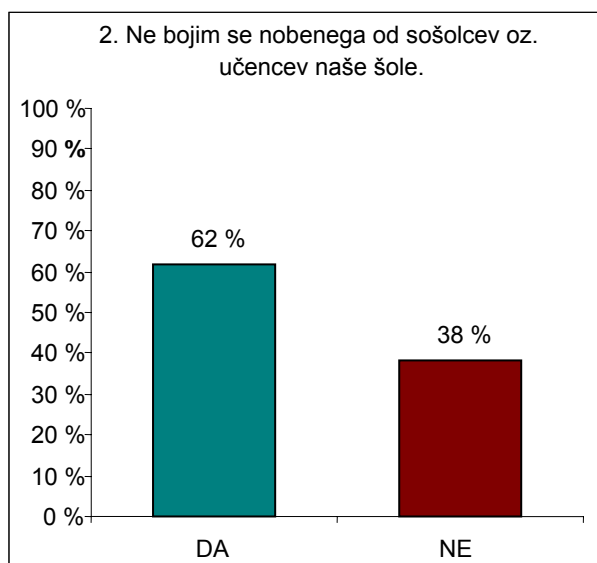
S prvo trditvijo sva poizvedovali, ali imajo učenci radi šolo in ali se v njej varno počutijo.



Graf 3: Počutje v šoli

Več kot polovica učencev naše šole se v šoli počuti varno.

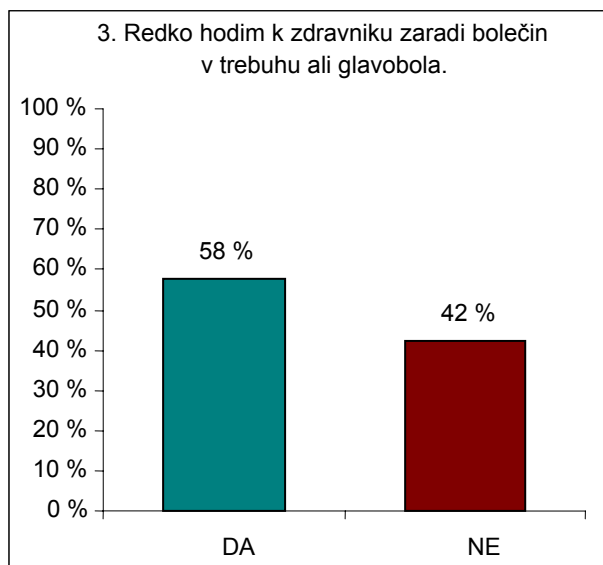
Druga trditev je razkrila, če se bojijo koga od sošolcev oz. učencev naše šole.



Graf 4: Strah pred sošolci

Kar 38 % učencev se boji vsaj enega sošolca oz. učenca naše šole.

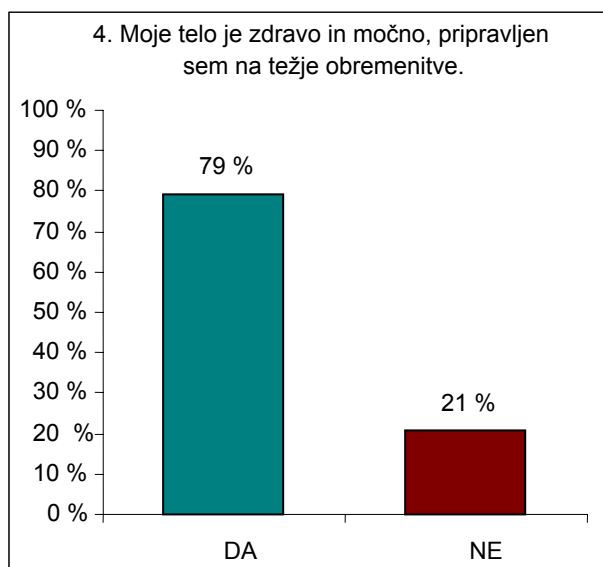
Tretja trditev prvega sklopa je bila povezana z obiski zdravnika zaradi bolečin v trebuhu ali glavobola.



Graf 5: Obiski zdravnika

Le nekaj več kot polovica učencev redko obiskuje zdravnika zaradi glavobola ali bolečin v trebuhu.

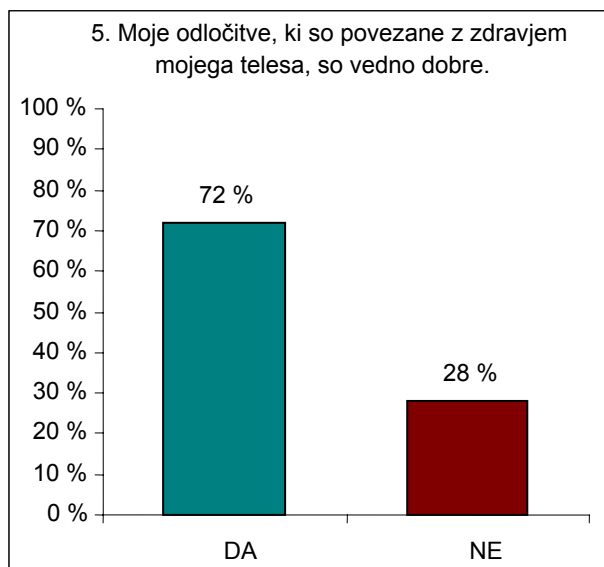
Četrta trditev je zajela zdravje in pripravljenost telesa na težje obremenitve.



Graf 6: Pripravljenost telesa

Več kot tri četrtine učencev meni, da je njihovo telo zdravo in pripravljeno na večje obremenitve.

S peto trditvijo sva preverjali odločitve anketirancev, ki so povezane z zdravjem njihovega telesa.

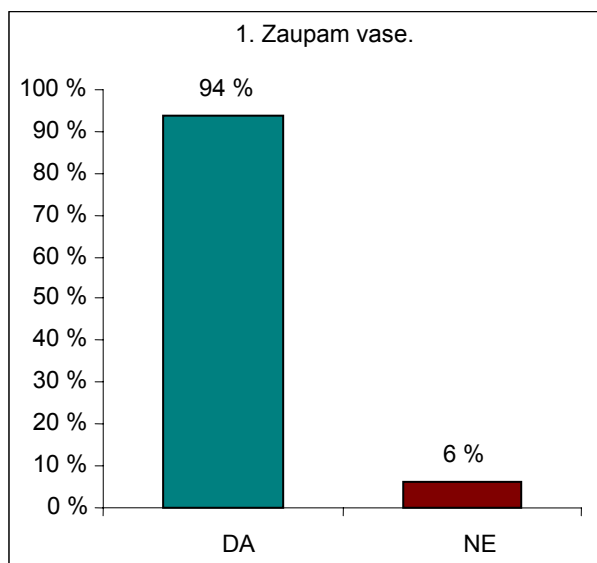


Graf 7: Odločitve povezane z zdravjem

72 % učenk in učencev pravi, da so njihove odločitve, povezane z zdravjem njihovega telesa, vedno dobre.

4.1.2 Trditve 2. sklopa: samopodoba učencev na področju čustvene varnosti

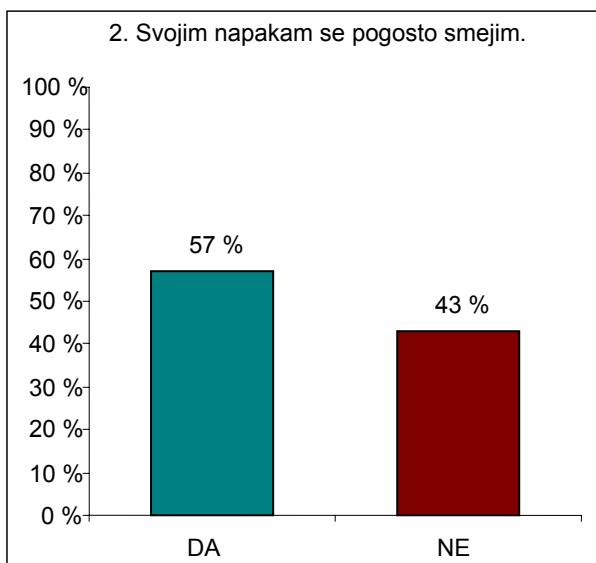
S prvo trditvijo sva hoteli preveriti, kako učenci zaupajo vase.



Graf 8: Zaupanje vase

Iz grafa lahko zelo razvidno razberemo, da velika večina učencev zaupa vase.

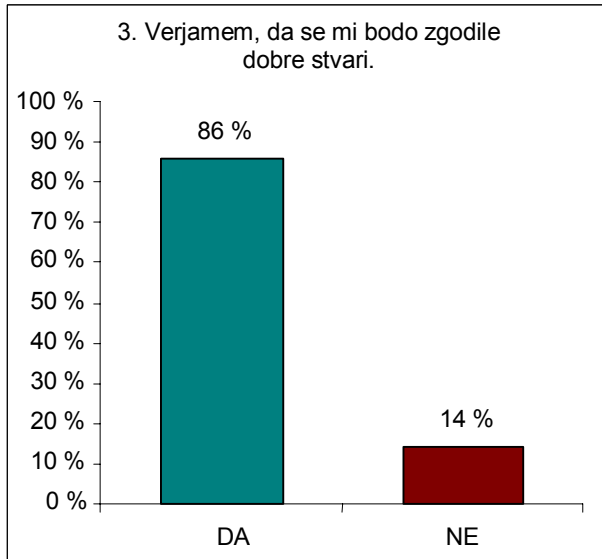
Druga trditev tega sklopa je pomagala razkriti, če se pogosto smejejo svojim napakam.



Graf 9: Smejanje napakam

Razlika med tistimi, ki se svojim napakam pogosto smeji in tistimi, ki se ne, je samo 14 %.

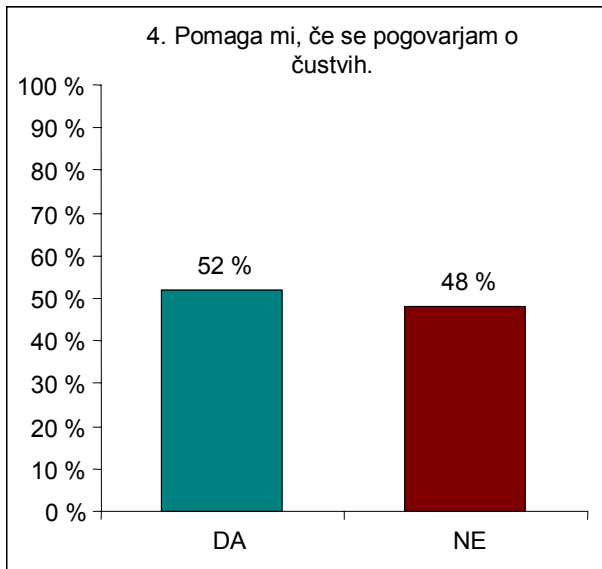
S tretjo trditvijo tega sklopa sva preverjali, če verjamejo, da se jim bodo zgodile dobre stvari.



Graf 10: Pogled na življenje

Le 14 % učencev ne verjame, da se jim bodo zgodile dobre stvari.

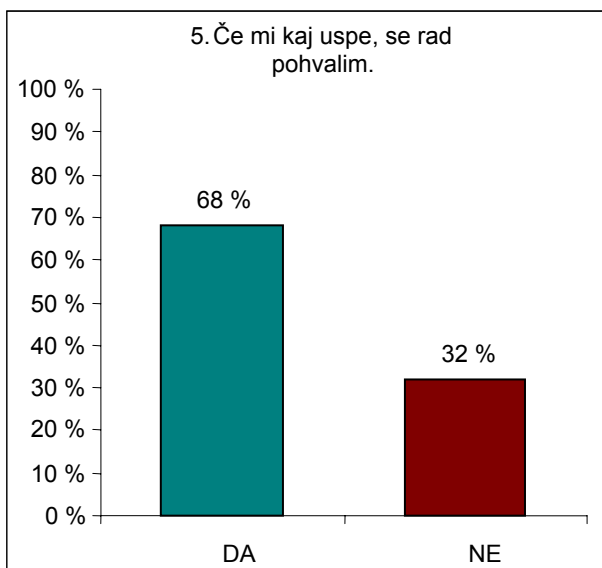
Pogovora o čustvih se je dotaknila četrta trditev drugega sklopa.



Graf 11: Pogovor o čustvih

Med odgovoroma DA in NE je samo 4 % razlike, v prid pozitivnih odgovorov.

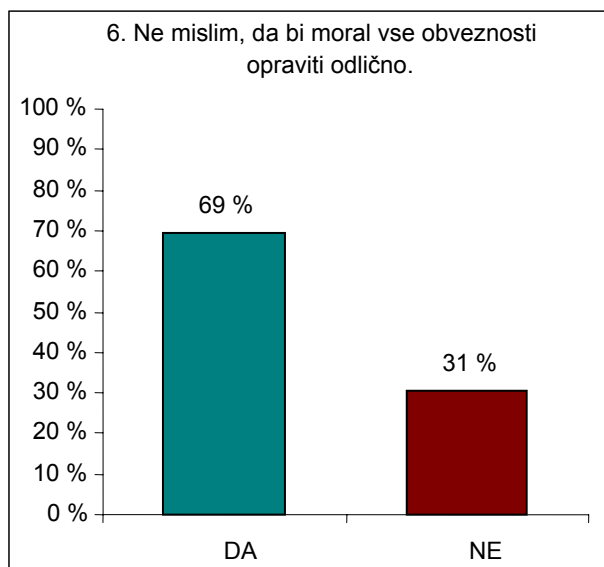
S peto trditvijo sva preverjali, če se ob uspehu radi pohvalijo.



Graf 12: Hvaljenje

Nekaj več kot dve tretjini učencev je takšnih, ki se ob uspehu radi pohvalijo.

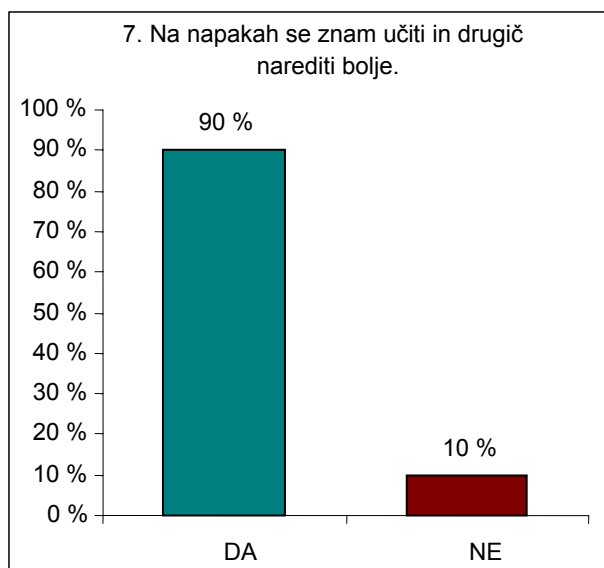
Šesta trditev tega sklopa se je dotikala njihovega pogleda na opravljanje obveznosti.



Graf 13: Opravljanje obveznosti

Nekaj manj kot tretjina učencev misli, da bi morali vse obveznosti opraviti odlično.

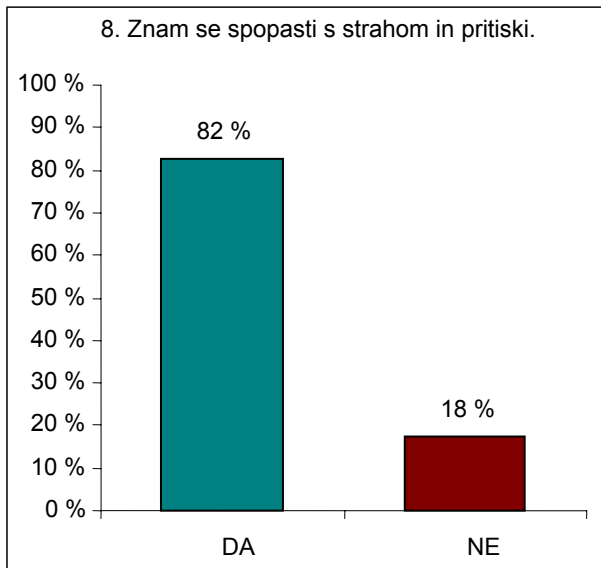
S sedmo trditvijo sva ugotavljali, ali se na napakah zanjo učiti in drugič opraviti bolje.



Graf 14: Učenje na napakah

Kar 90 % učencev meni, da se iz napak učijo in drugič naredijo bolje.

Spopad učencev s strahom in pritiski sva raziskovali z osmo trditvijo.

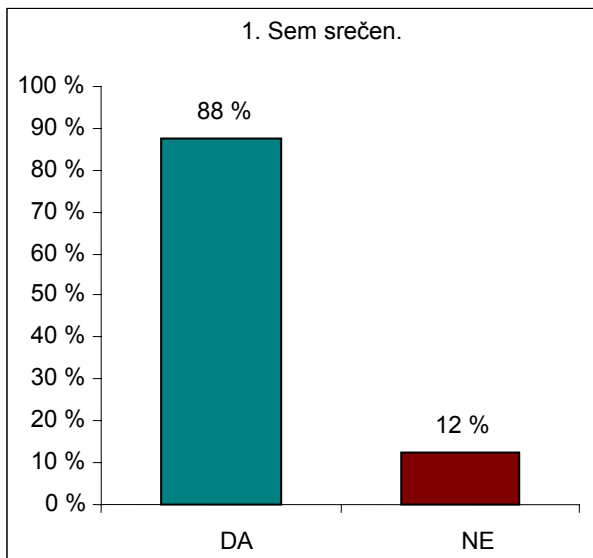


Graf 15: Spopadanje s pritiski

Malo manj kot ena petina učencev naše šole se ne zna spopasti s strahom in pritiski.

4.1.3 Trditve 3. sklopa: samopodoba na področju identitete

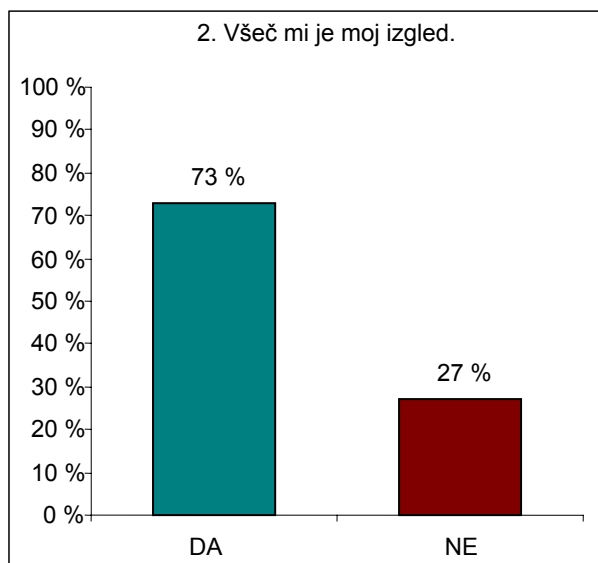
Prva trditev tretjega sklopa je povezana s srečo anketiranih.



Graf 16: Sreča

Velika večina naših učencev je srečnih.

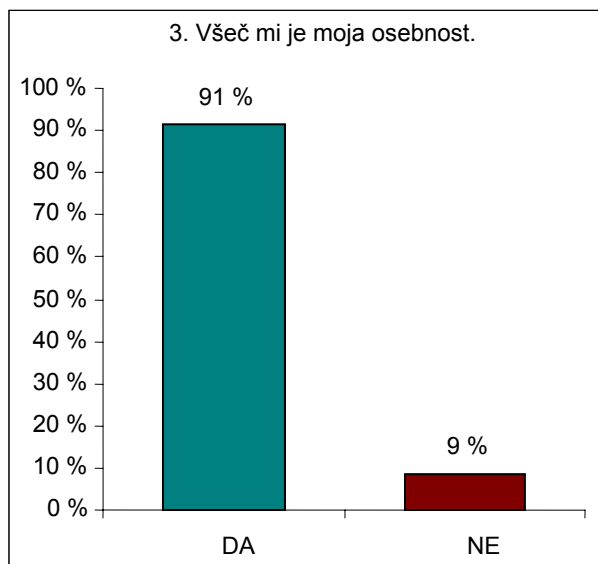
Naslednja trditev je zajemala zadovoljstvo z videzom.



Graf 17: Izgled

Kar 73 % jih je zadovoljnih s svojim videzom.

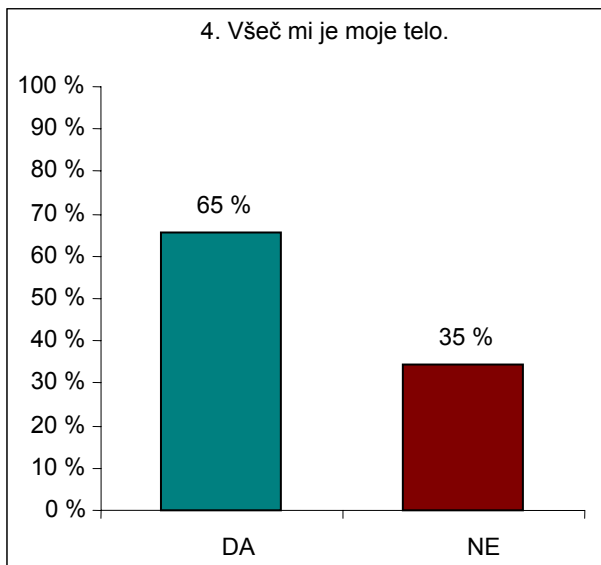
S tretjo trditvijo sva raziskovali, kako jim je všeč njihova osebnost.



Graf 18: Osebnost

Skoraj vsem učenkam in učencem je všeč njihova osebnost.

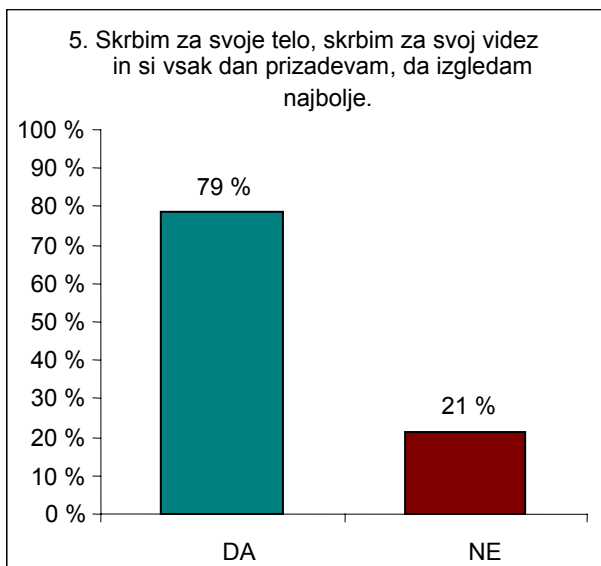
Četrta trditev je zajela njihov odnos do telesa.



Graf 19: Telo

V primerjavi z videzom so učenci bolj kritični do svojega telesa.

Prejšnje trditve sva nadgradili s trditvijo o skrbi za telo in videz.

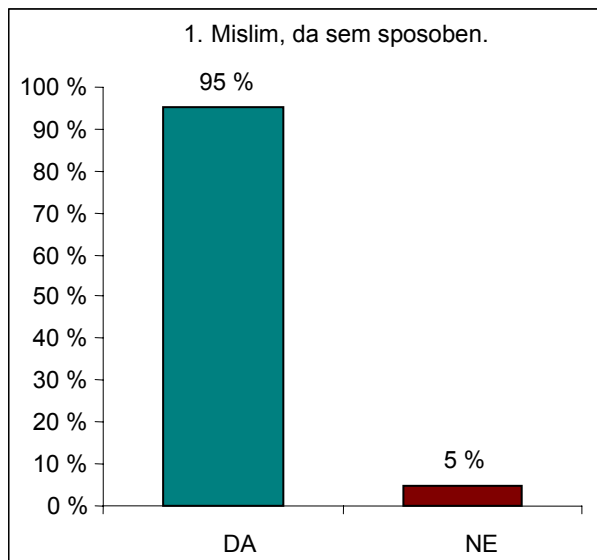


Graf 20: Skrb za telo

Le 21 % učencev si ne prizadeva, da bi vsak dan izgledali najboljše.

4.1.4 Trditve 4. sklopa: samopodoba učencev na področju kompetentnosti

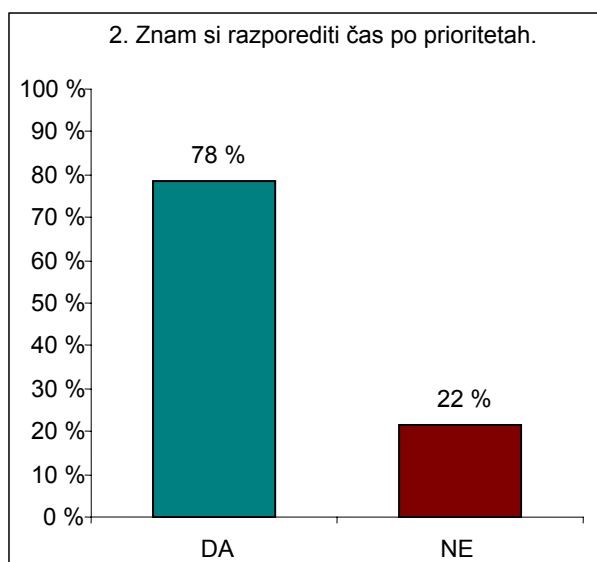
Kako gledajo na svojo sposobnost sva preučevali s prvo trditvijo 4. sklopa.



Graf 21: Sposobnost

Le 5 % anketirancev je takšnih, ki se ne čutijo sposobne.

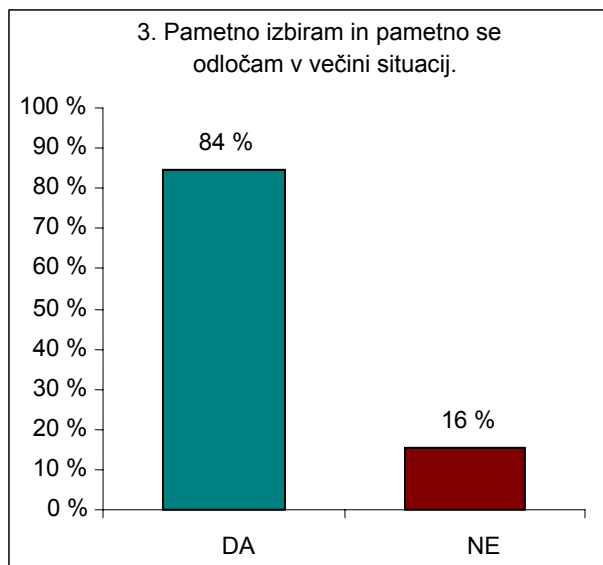
Razporeditev časa po prioritetah je vsebovala druga trditev.



Graf 22: Razporejanje časa

Slaba četrtina vseh anketiranih si časa ne zna razporediti po prioritetah.

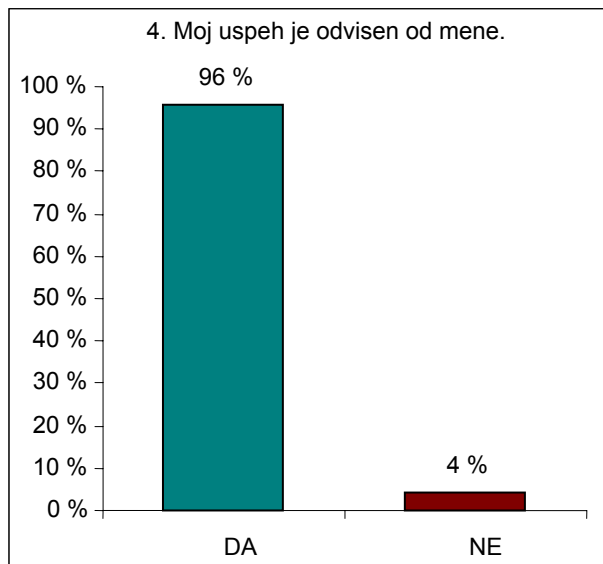
Mnenje anketirancev o pametni izbiri in pametnih odločitvah v večini situacij sva preučevali s tretjo trditvijo tega sklopa.



Graf 23: Odločanja v različnih situacijah

Kar 84 % anketiranih učencev misli, da pametno izbirajo in se tako tudi odločajo v večini situacij.

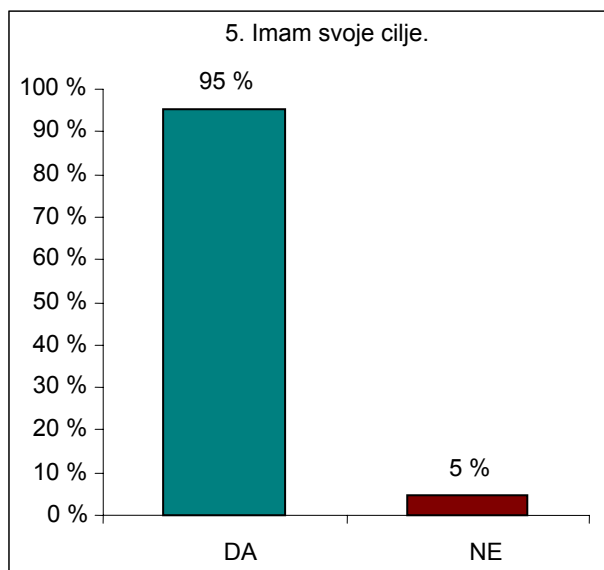
S četrto trditvijo sva od učencev hoteli izvedeti, ali menijo, da je njihov uspeh odvisen od njih samih.



Graf 24: Odvisnost uspeha

Le 4 % učencev so mnenja, da uspeh ni odvisen od njih.

Cilje učencev sva preverjali s peto trditvijo tega sklopa.

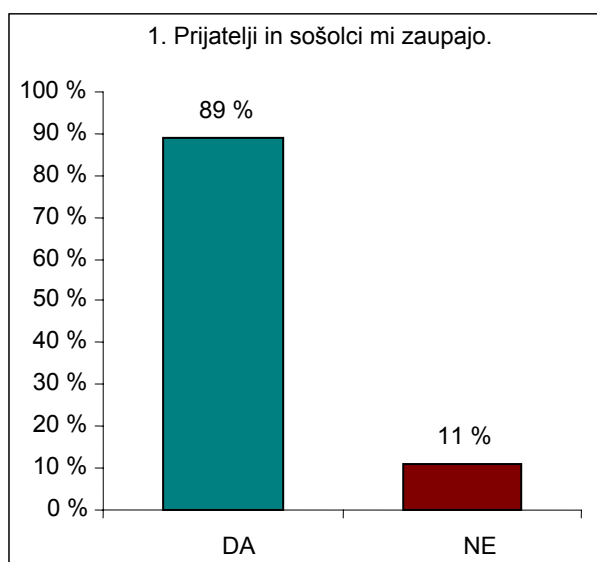


Graf 25: Cilji

Skoraj vsi anketirani so odgovorili, da imajo svoje cilje, saj jih je le 5 % odgovorilo negativno.

4.1.5 Trditve 5. sklopa: samopodoba učencev na področju pripadnosti, odtujenosti

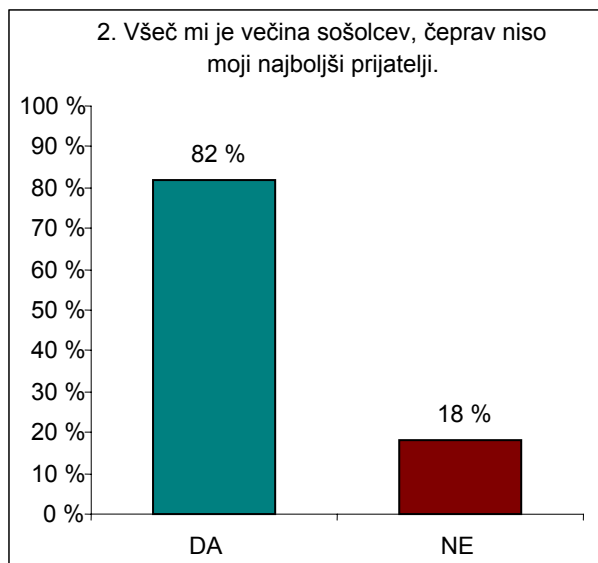
Njihov pogled na zaupanje prijateljev in sošolcev sva zajeli v prvo trditev 5. sklopa.



Graf 26: Zaupanje

Veliko je takšnih, ki so prepričani, da jim sošolci in prijatelji zaupajo, saj jih je pri tej trditvi DA obkrožilo 89 %.

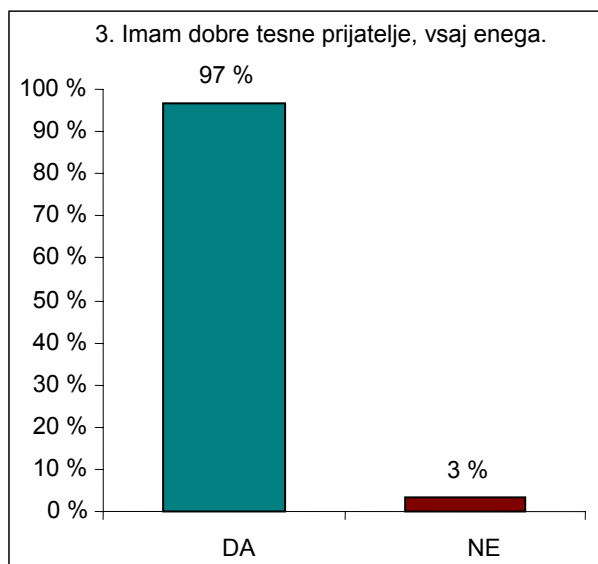
Odgovori na drugo trditev zadnjega sklopa vprašalnika so pokazali, kako všeč so jim sošolci, čeprav niso njihovi najboljši prijatelji.



Graf 27: Všečnost sošolcev

Le malo manj učencem kot pri prejšnji trditvi je všeč tudi večina sošolcev, čeprav niso njihovi najboljši prijatelji.

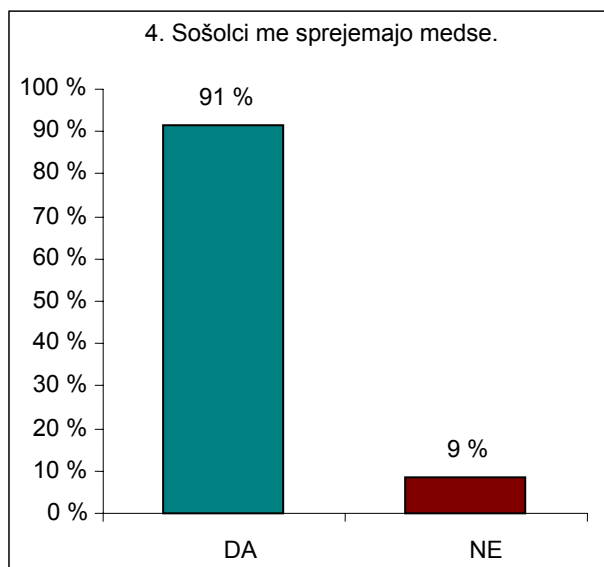
Pri naslednji trditvi naju je zanimalo, če imajo dobre prijatelje oz. vsaj enega takšnega.



Graf 28: Prijatelji

Kar 97 % anketirancev je odgovorilo, da imajo tesne prijatelje.

Njihov pogled na to, kako jih sošolci sprejemajo medse, sva ugotavljali s četrto trditvijo.

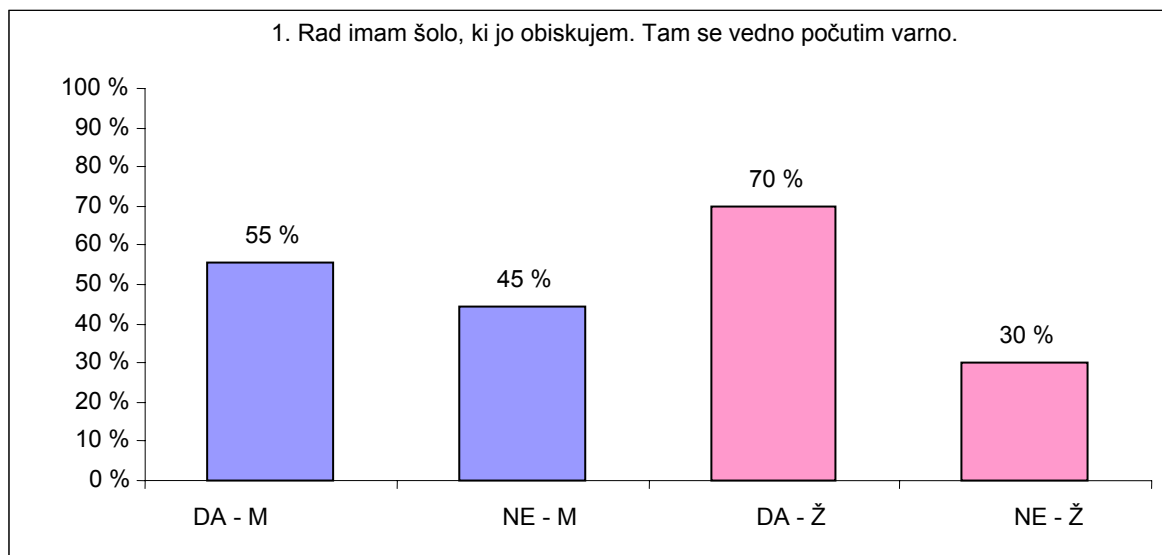


Graf 29: Sprejemanje med sošolce

Le slaba desetina je mnenja, da jih sošolci ne sprejemajo medse.

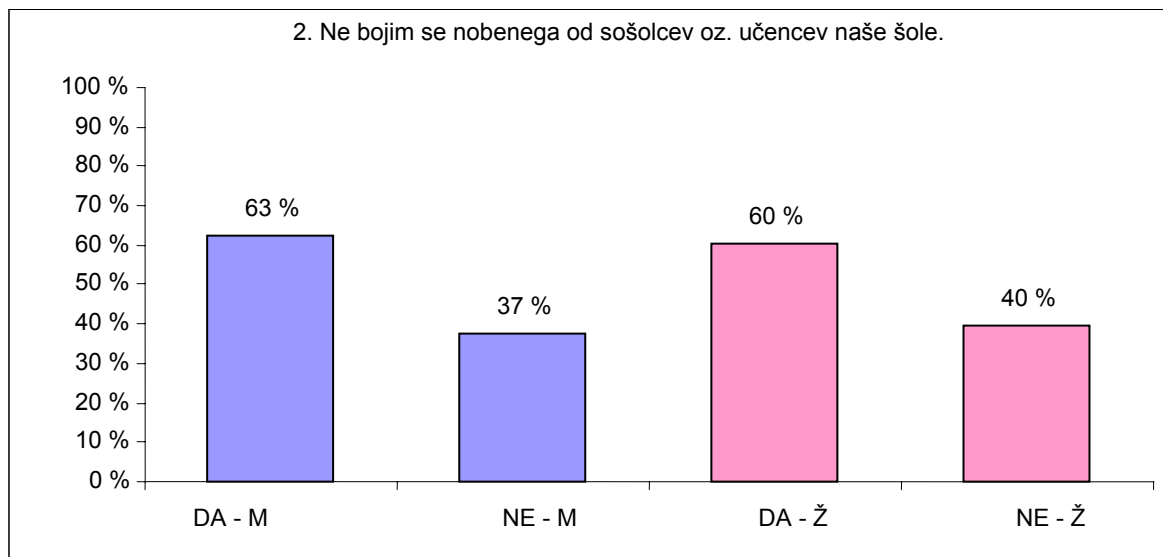
4.2 Primerjava med spoloma

4.2.1 Trditve 1. sklopa: samopodoba učencev na področju fizične varnosti



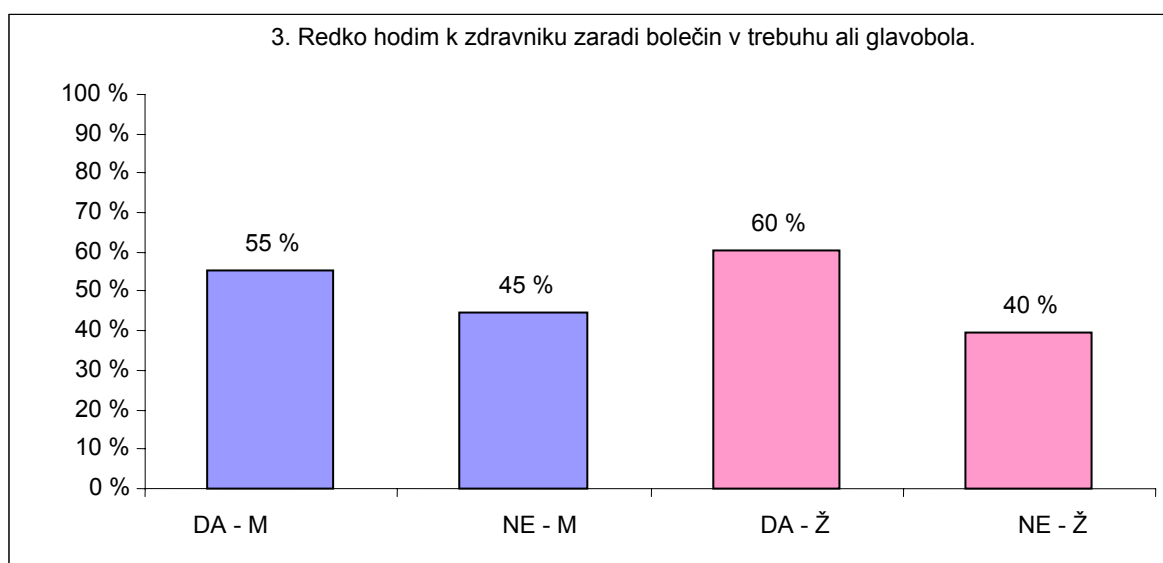
Graf 30: Počutje v šoli po spolu

Iz grafa lahko razberemo, da se dekleta v šoli počutijo bolj varne kot fantje, saj je na to trditev z DA odgovorilo 70 % deklet in le 55 % fantov.



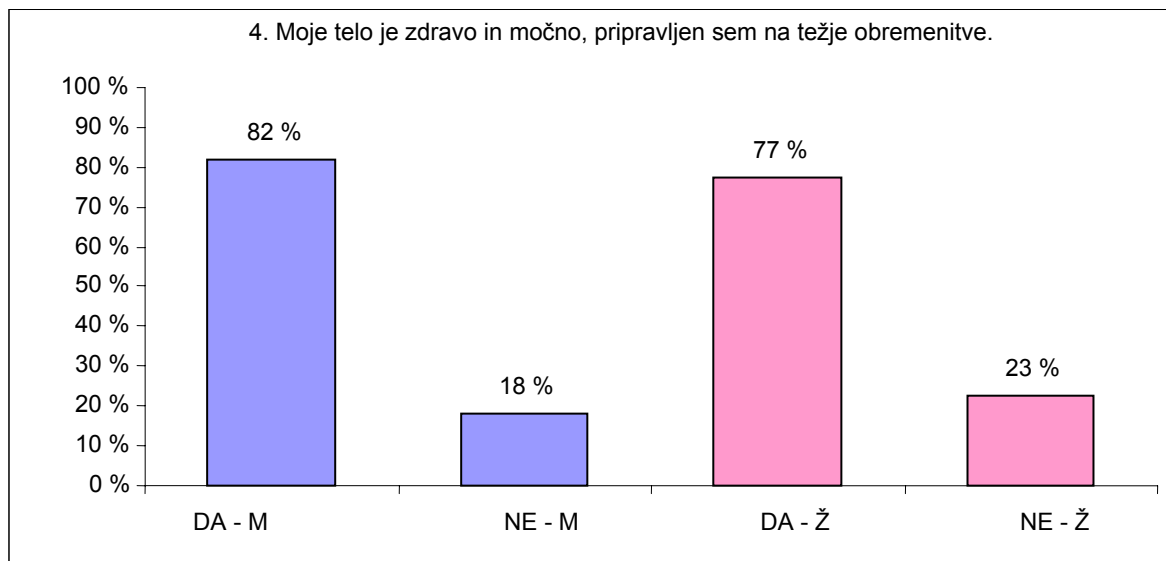
Graf 31: Strah pred sošolci po spolu

Pri tej trditvi pa sta oba spola odgovarjala približno enako. Z DA je odgovorilo 63 % fantov in 60 % deklek.



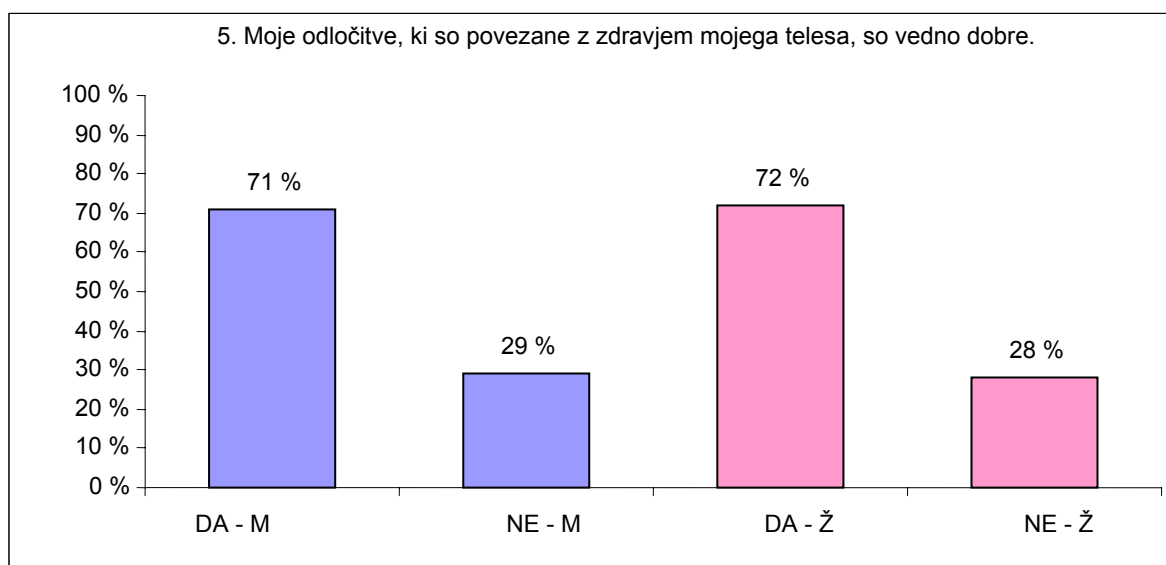
Graf 32: Obiski zdravnika po spolu

Pri tej trditvi so prav tako odgovarjali podobno, vendar je na NE odgovorilo 5% več fantov kot deklek.



Graf 33: Pripravljenost telesa po spolu

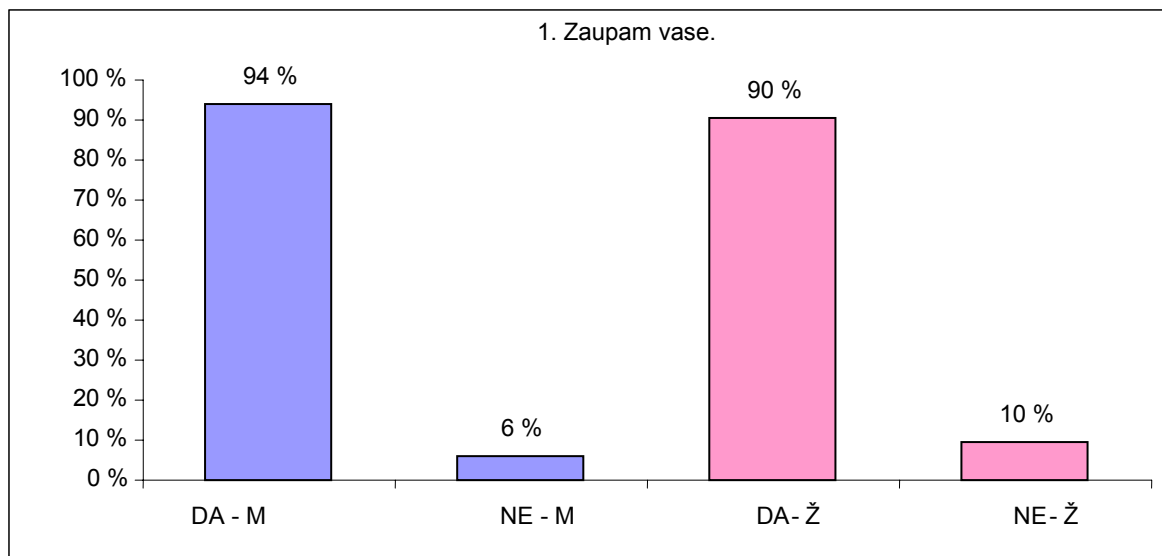
Iz tega grafa lahko razberemo, da je velika večina odgovorila z DA. In sicer kar 82 % fantov in 77 % deklet.



Graf 34: Odločitve povezane z zdravjem po spolu

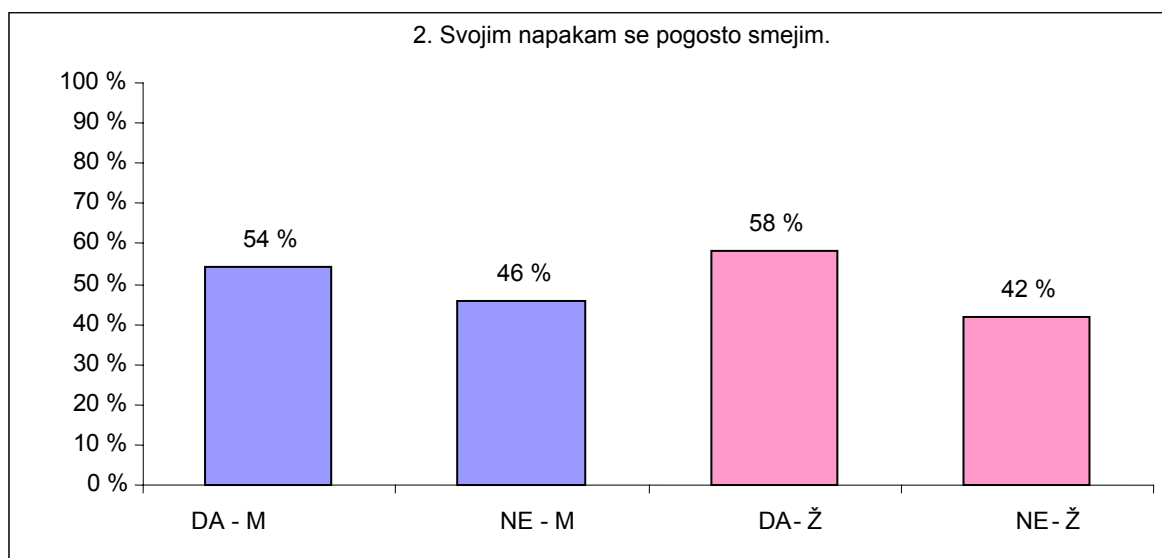
Na to trditev so učenci in učenke spet odgovarjali zelo podobno, saj je razlike samo 1% v prid deklet.

4.2.2 Trditve 2. sklopa: samopodoba učencev na področju čustvene varnosti



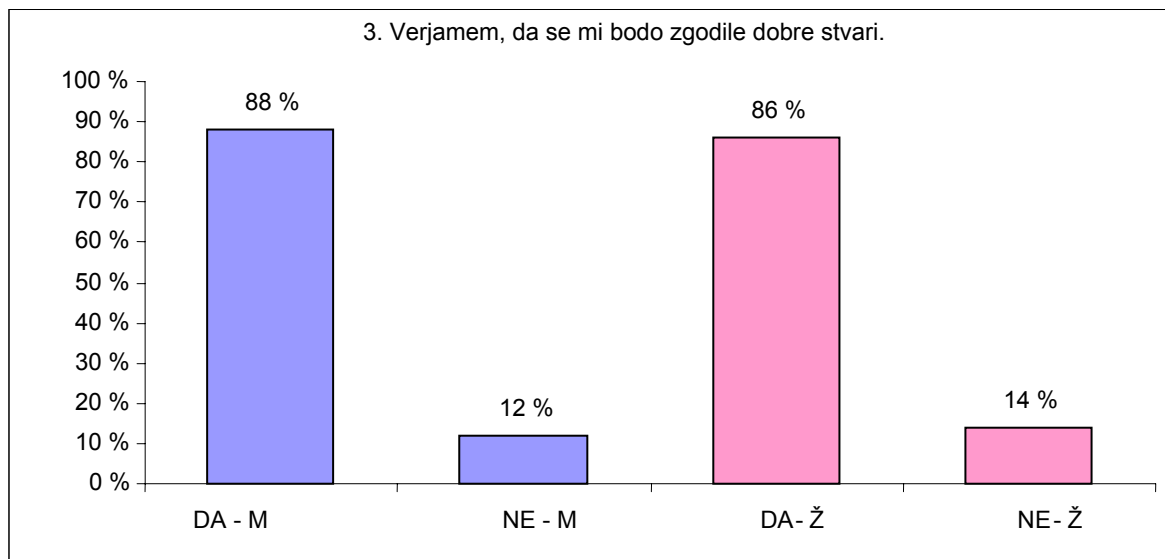
Graf 35: Zaupanje vase po spolu

Iz grafa lahko razberemo, da večina učencev zaupa vase. Z NE je na trditev odgovorilo samo 6 % fantov in 10 % deklet.



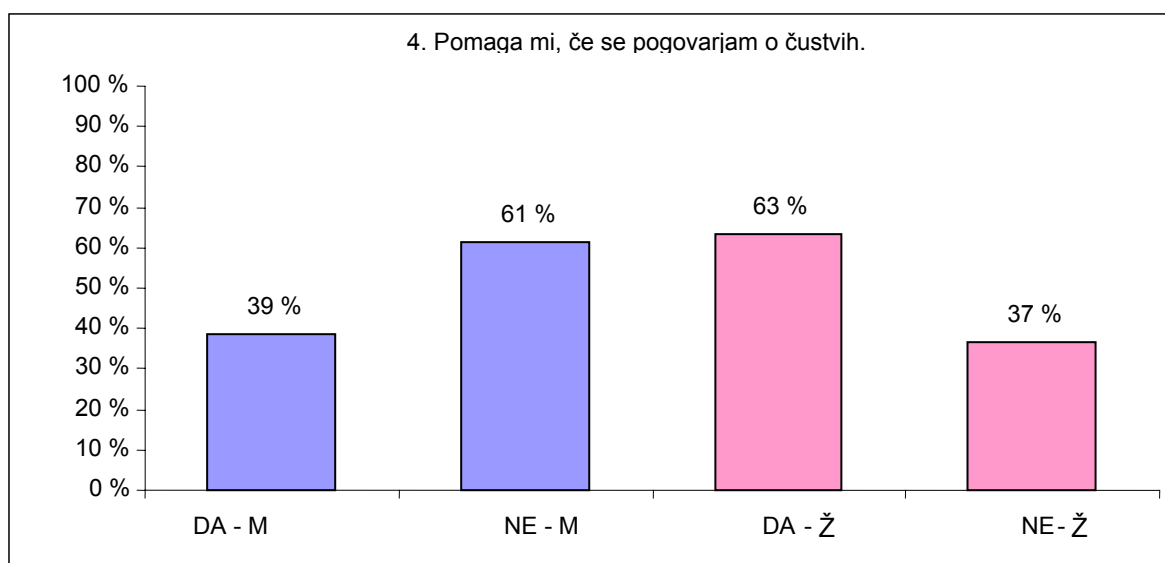
Graf 36: Smejanje napakam po spolu

Fantje so bili pri tej trditvi skoraj izenačeni pri pozitivnih in negativnih odgovori, saj jih je z DA odgovorilo 54 %, z NE pa 46 %. Med dekletmi pa jih je več odgovorilo pritrdilno, in sicer za 16 % več.



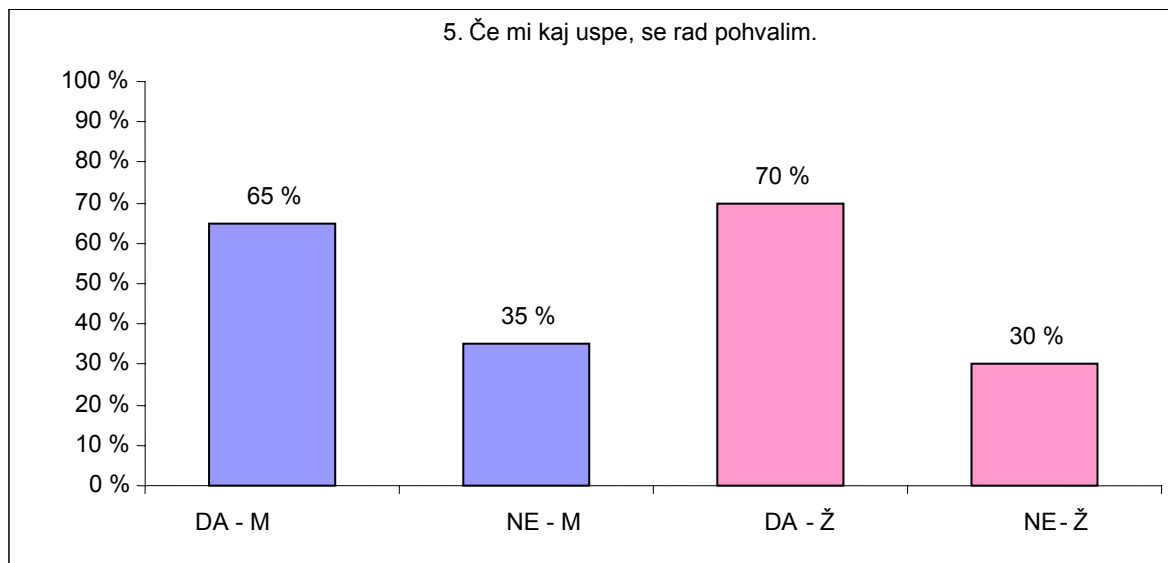
Graf 37: Pogled na življenje po spolu

Tukaj lahko razberemo, da so fantje in dekleta pri odgovarjanju zelo blizu, saj je za samo 2 % več fantov odgovorilo z DA.



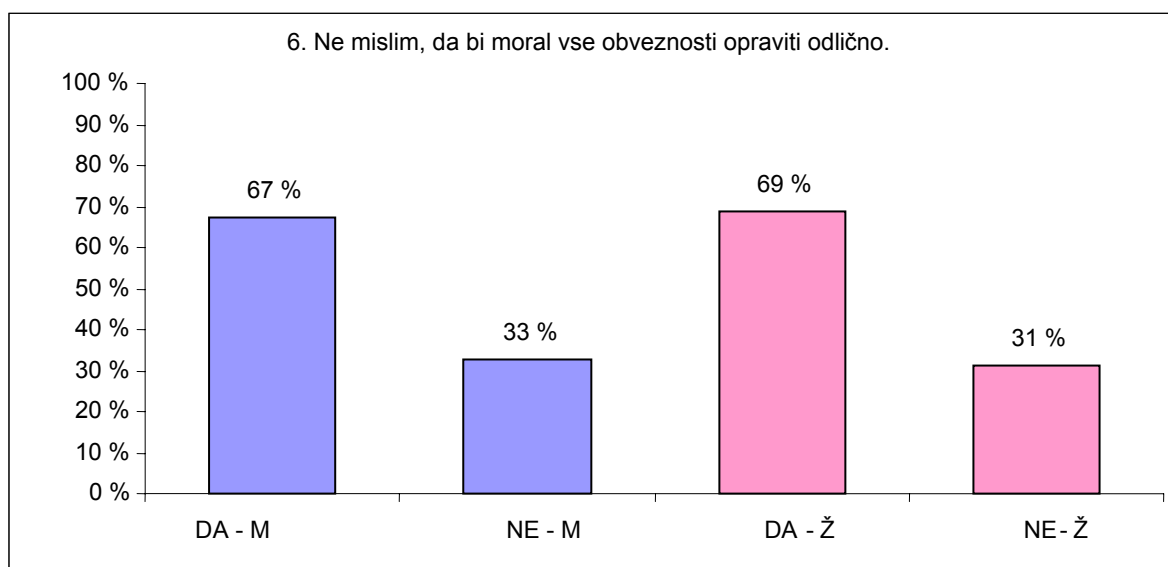
Graf 38: Pogovor o čustvih po spolu

Iz tega grafa lahko razberemo, da dekletom veliko bolj pomaga, če se pogovarjajo o svojih čustvih kot fantom. Z DA je odgovorilo 63 % deklet in samo 39 % fantov.



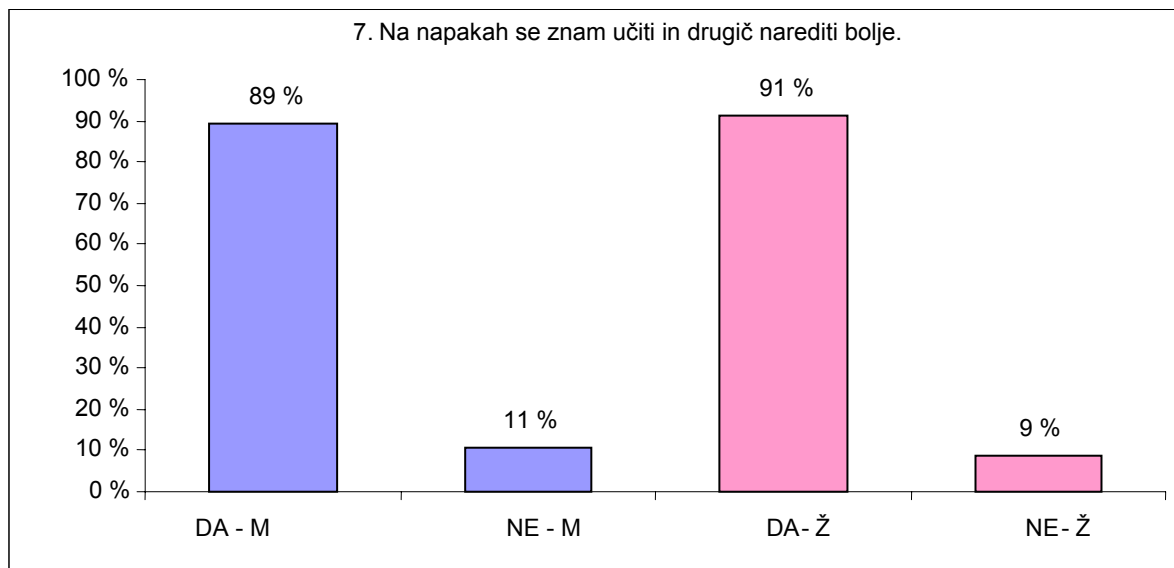
Graf 39: Hvalenje po spolu

Za 5 % več deklet se raje pohvali ob uspehu.



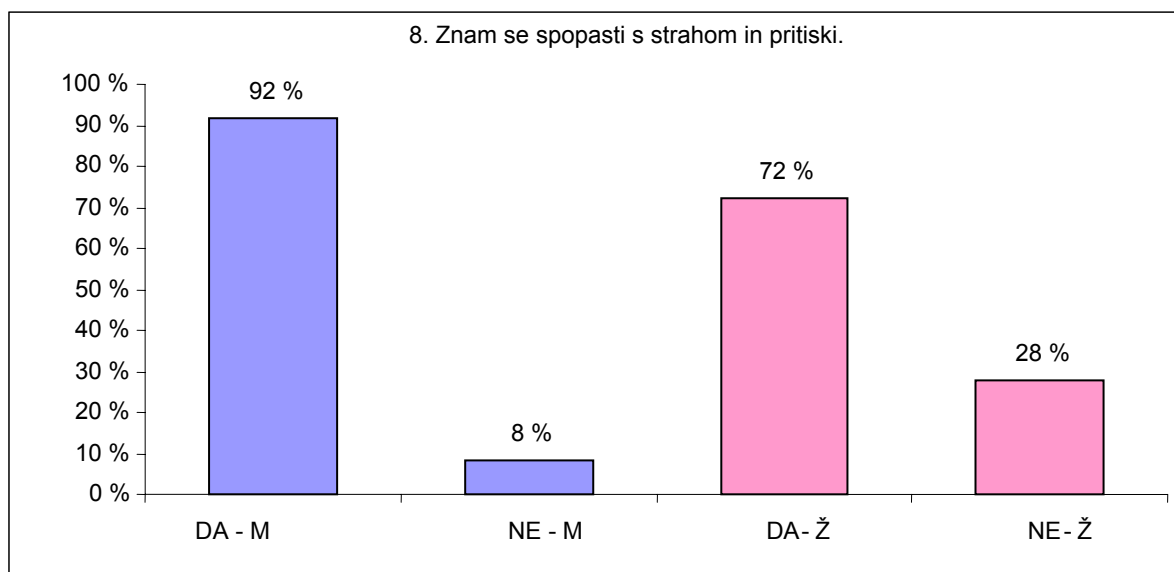
Graf 40: Opravljanje obveznosti po spolu

Dekleta in fantje so odgovarjali zelo podobno, saj je bilo razlike samo 2% v korist dekletom.



Graf 41: Učenje na napakah po spolu

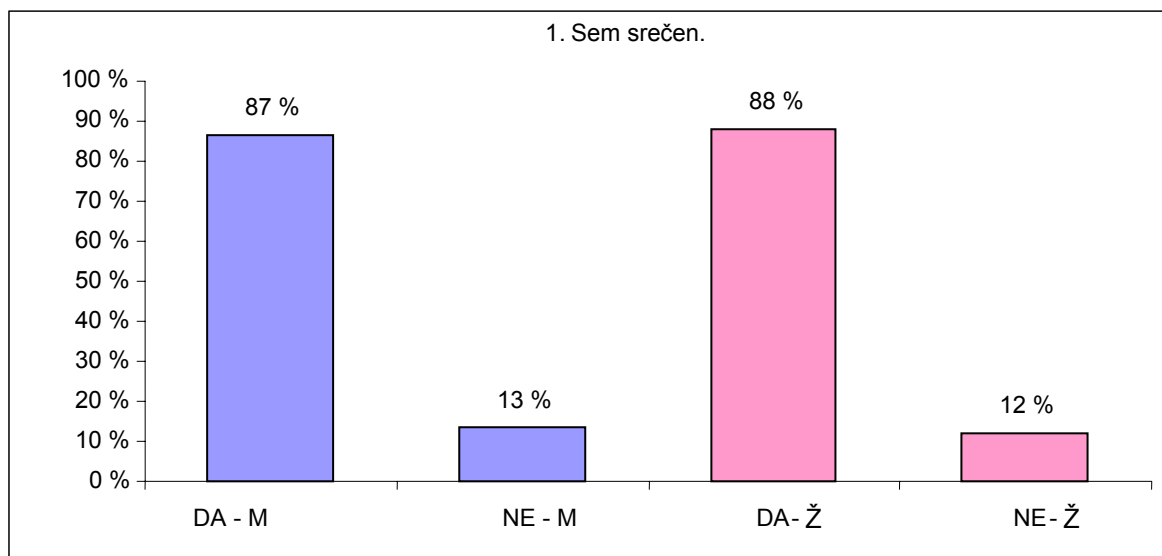
Velika večina fantov in deklet je na to trditev odgovorila z DA, vendar pa je bila razlika z 2 % spet v prid dekletom.



Graf 42: Spopadanje s pritiski po spolu

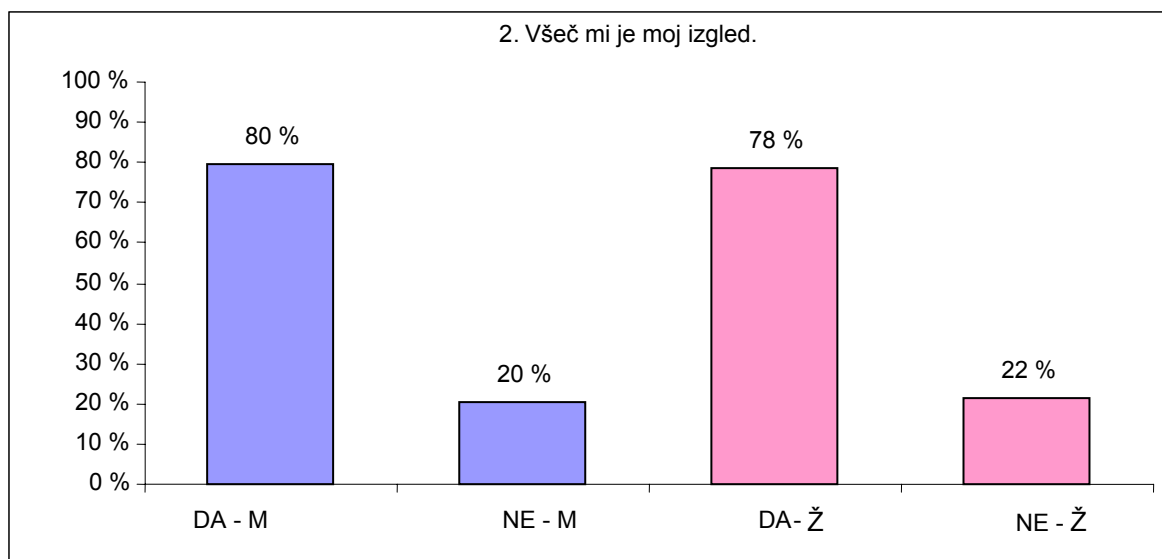
Iz grafa lahko razberemo, da se 20 % več fantov zna spopasti s pritiskom, kot deklet.

4.2.3 Trditve 3. sklopa: samopodoba na področju identitete



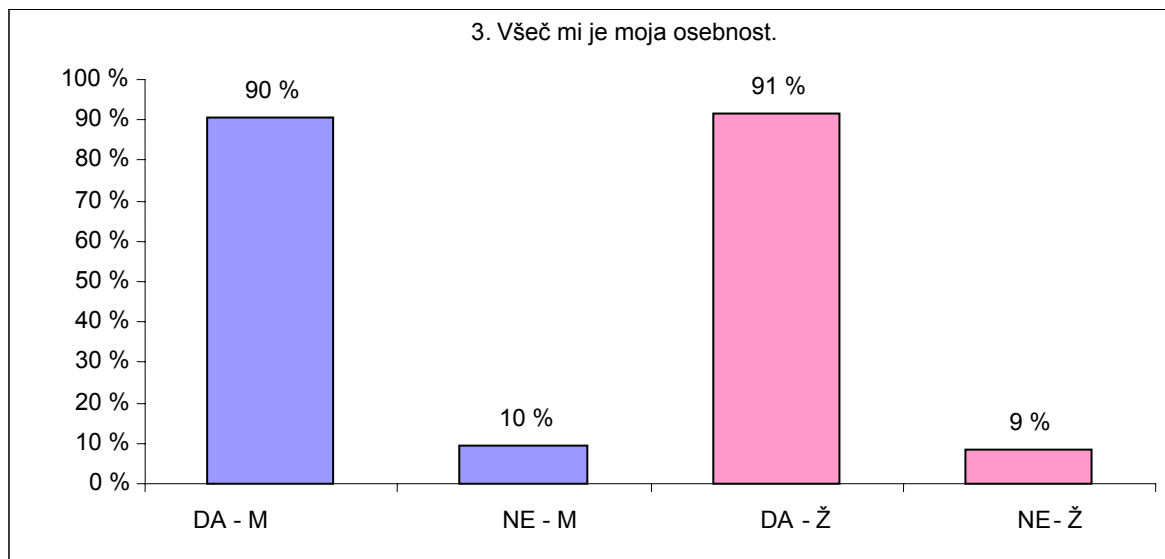
Graf 43: Sreča po spolu

Na to trditve je z NE odgovorilo samo 13 % fantov in 12 % deklet, iz česar lahko razberemo, da so učenci naše šole po večini srečni.



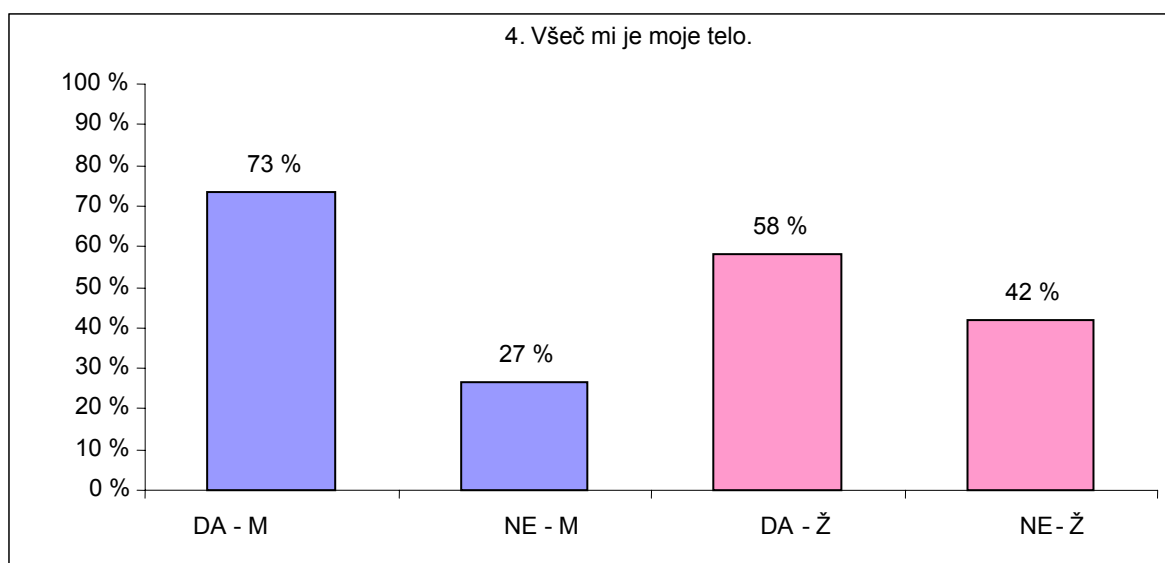
Graf 44: Izgled p ospolu

Anketiranci so kar precej zadovoljni s svojim izgledom, vendar pa je razlika 2 % tokrat v prid fantom.



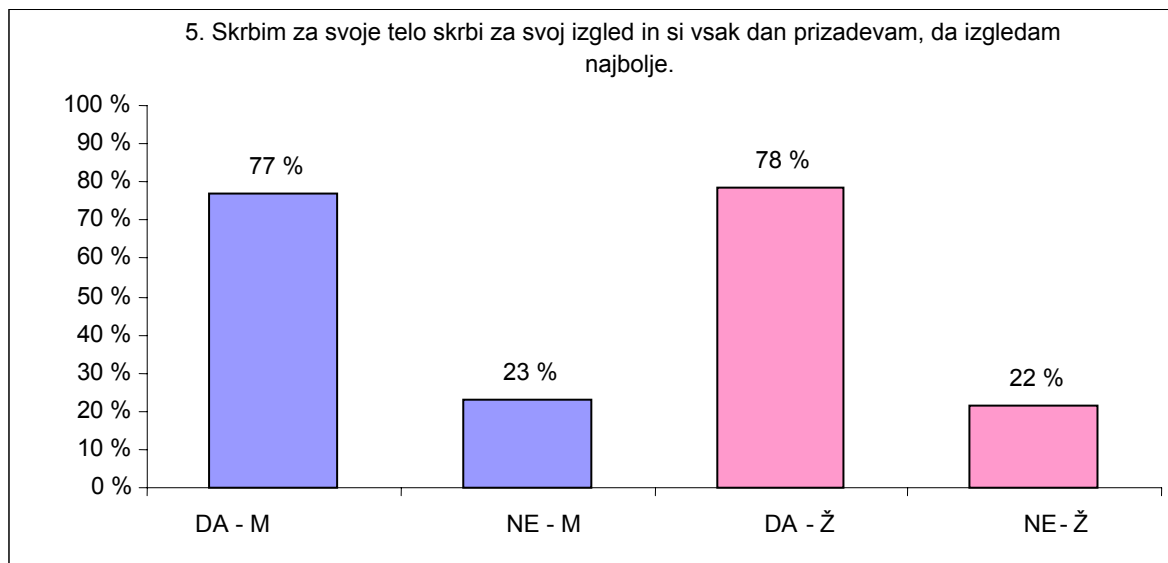
Graf 45: Osebnost po spolu

Iz tega grafa lahko razberemo, da je večina fantov in prav tako deklet zadovoljnih s svojo osebnostjo.



Graf 46: Telo po spolu

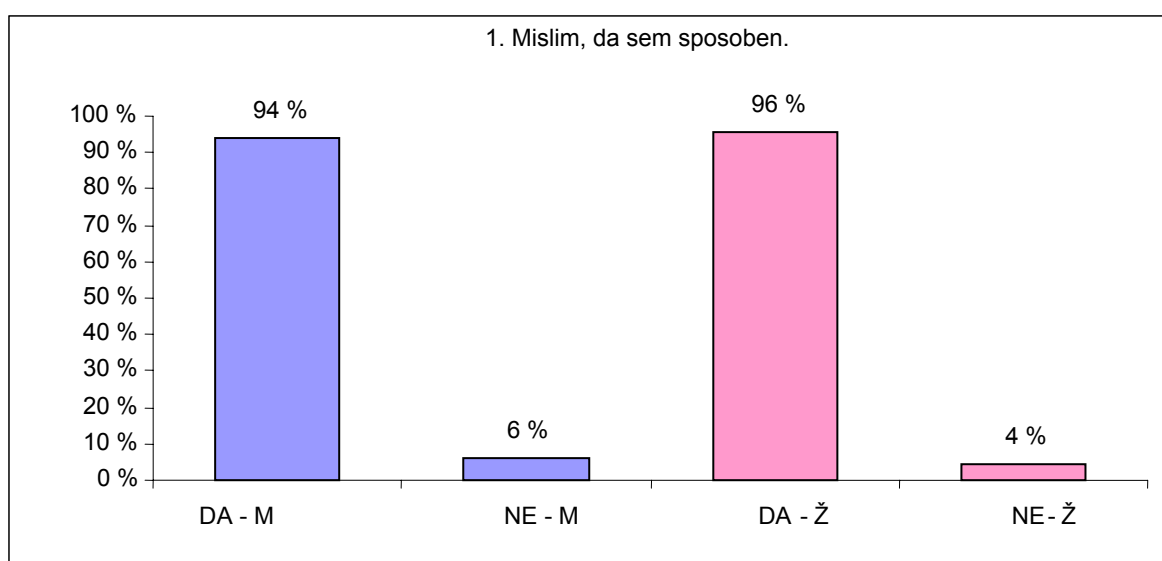
Glede na prejšnje grafe iz tega sklopa pa se v tem fantje in dekleta precej razlikujejo. 73 % fantov je zadovoljnih s svojim telesom, medtem ko je takšnih deklet le 58 %.



Graf 47: Skrb za telo po spolu

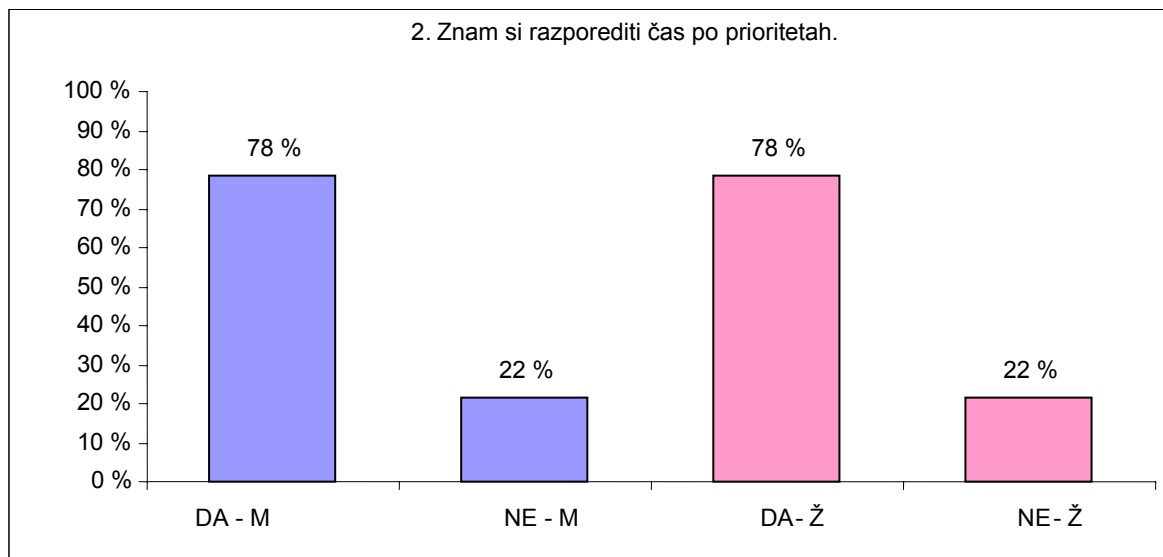
Tukaj pa lahko razberemo, da so učenci in učenke spet izenačeni.

4.2.4 Trditve 4. sklopa: samopodoba učencev na področju kompetentnosti



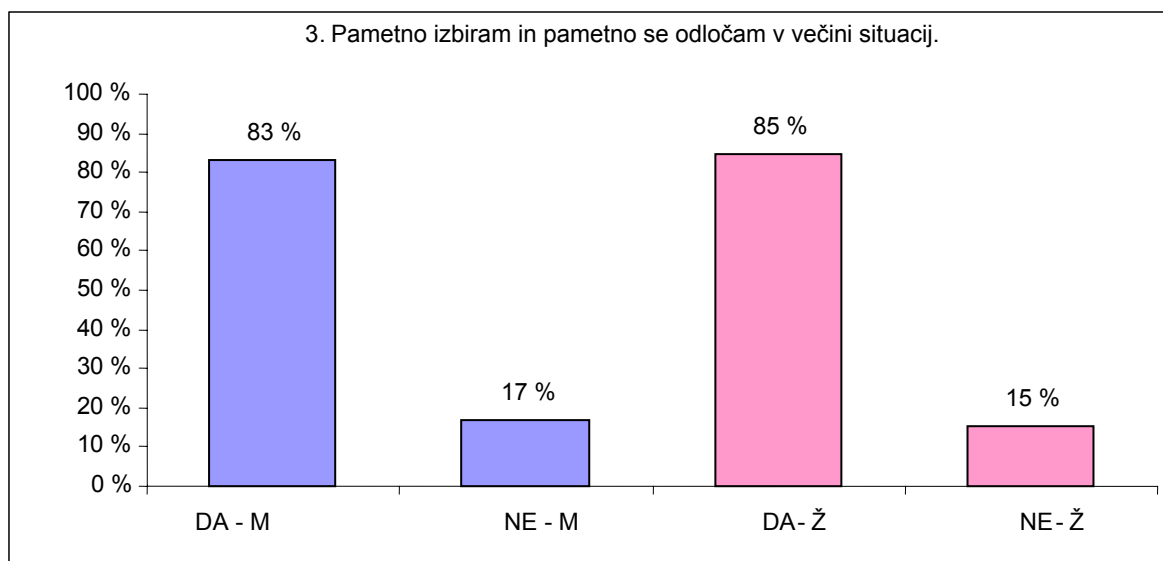
Graf 48: Sposobnost po spolu

Iz grafa je lepo razvidno, da večina oz. lahko bi rekli, skoraj vsi učenci, mislijo, da so sposobni.



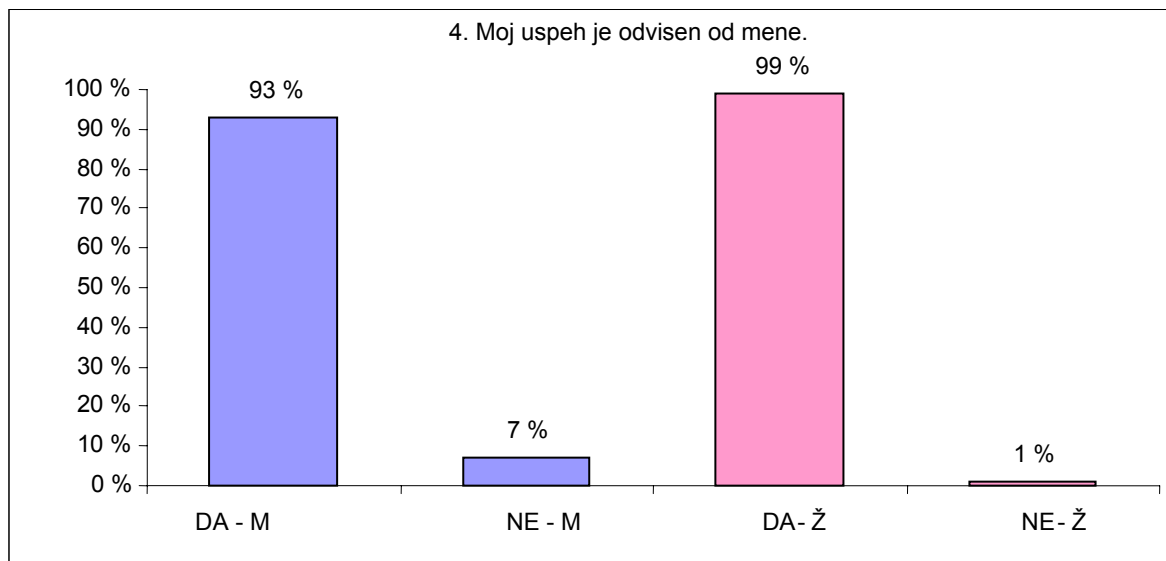
Graf 49: Razporejanje časa po spolu

Pri tej trditvi pa so fantje in dekleta z 78 % odgovorov na DA in 22 % na NE popolnoma izenačeni.



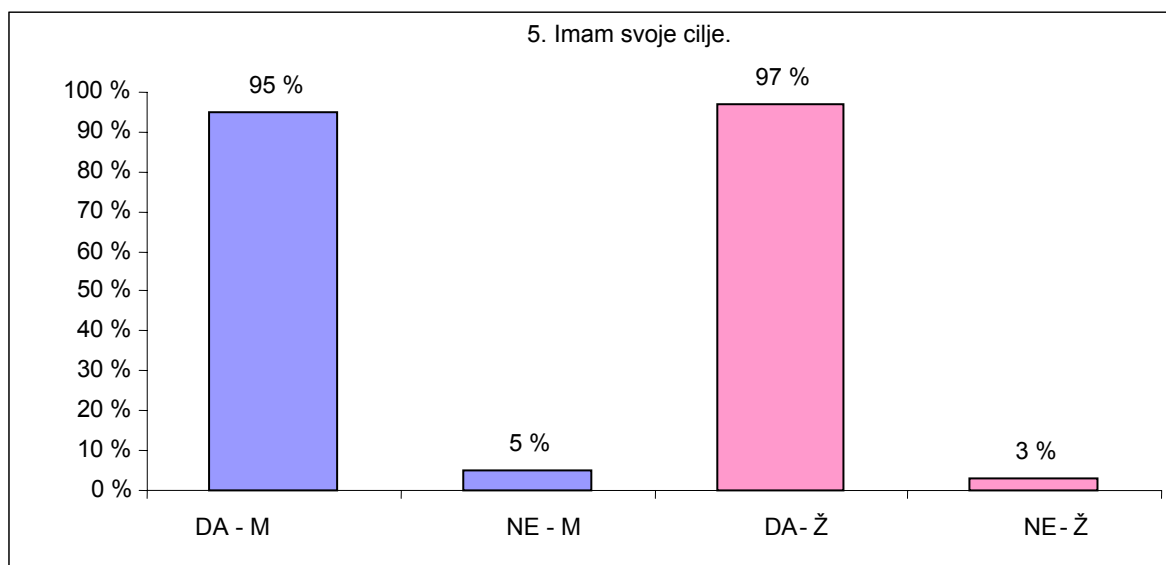
Graf 50: Odločanje v različnih situacijah po spolu

Samo za 2 % več deklet je odgovorilo pritrdilno.



Graf 51: Odvisnost uspeha po spolu

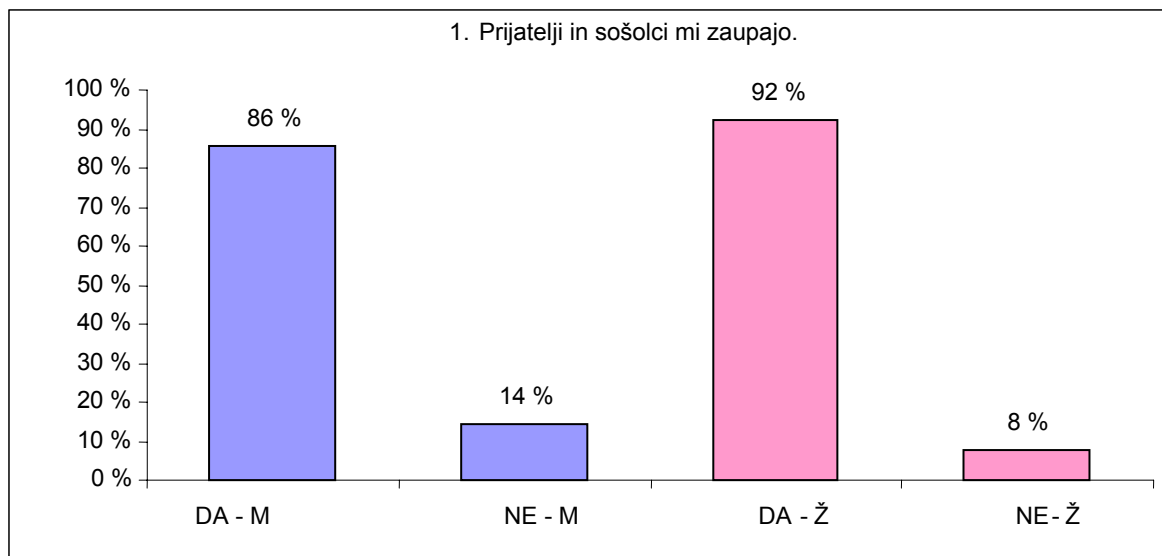
Kar 99 % deklet se zaveda, da je njihov uspeh odvisen od njih. Takšnih fantov je malce manj, in sicer 93 %.



Graf 52: Cilji po spolu

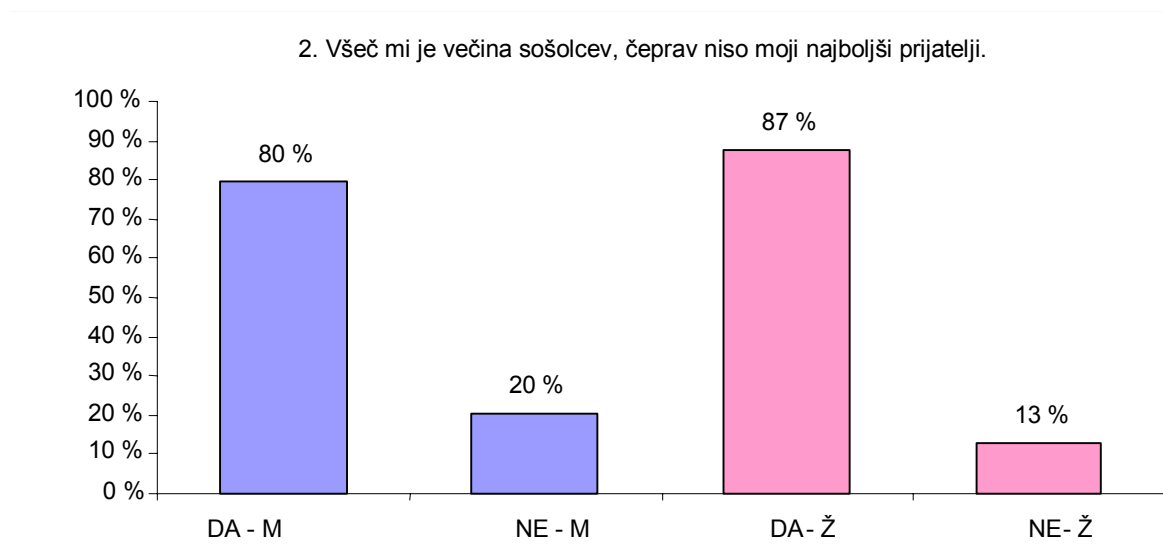
Razberemo lahko, da ima večina pripadnikov obeh spolov svoje cilje, vendar za 2 % več deklet.

4.2.5 Trditve 5. sklopa: samopodoba učencev na področju pripadnosti, odtujenosti



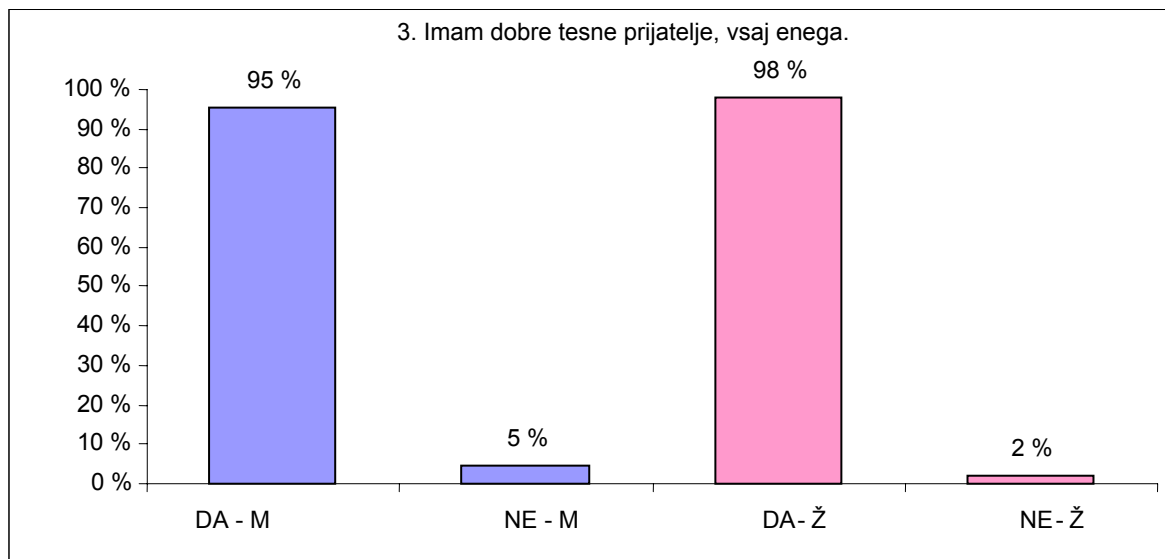
Graf 53: Zaupanje po spolu

Očitno je za 6 % več deklet kot fantov, ki menijo, da jim prijatelji in sošolci zaupajo.



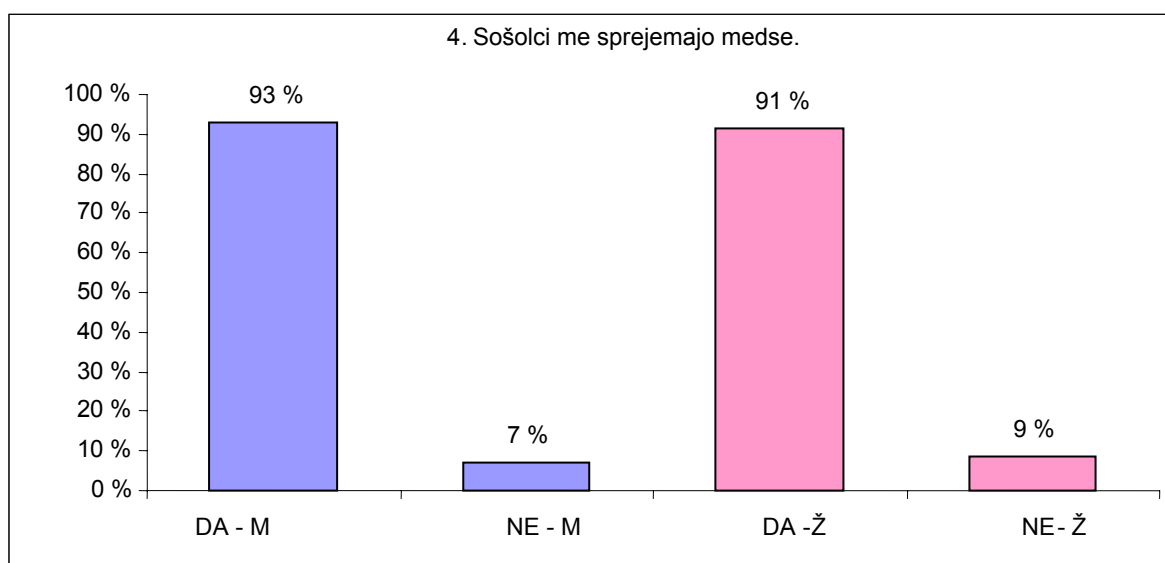
Graf 54: Všečnost sošolcev po spolu

Iz tega grafa lahko razberemo, da so dekleta bolj zadovoljna s svojimi sošolci kot fantje.



Graf 55: Prijatelji po spolu

Razberemo lahko, da imajo skoraj vse učenske in le za 3 % manj učencev svojega najboljšega prijatelja.

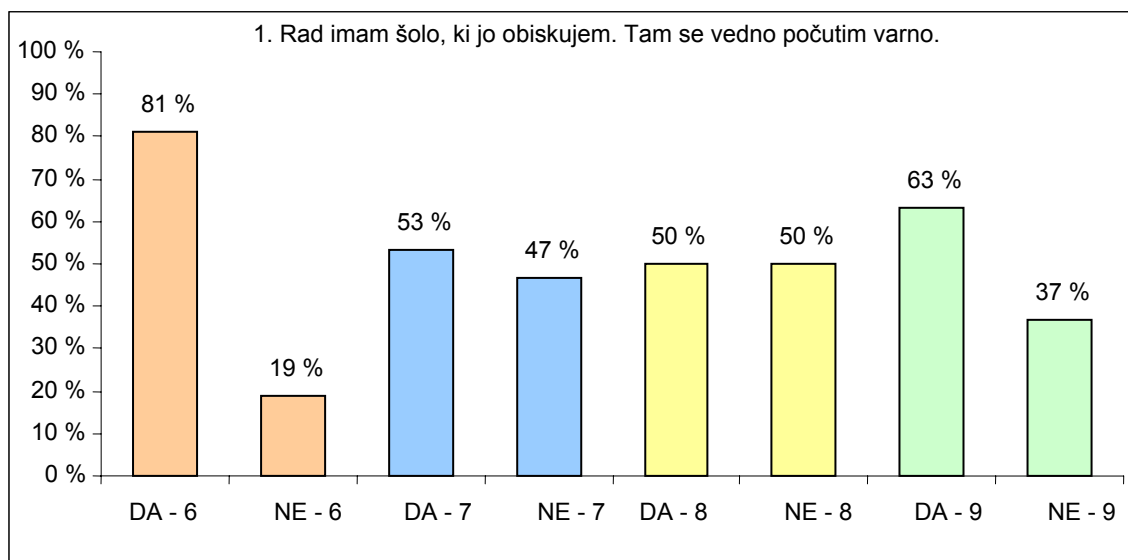


Graf 56: Sprejemanje med sošolci po spolu

Prav tako je velika večina fantov in deklet sprejetih med sošolce.

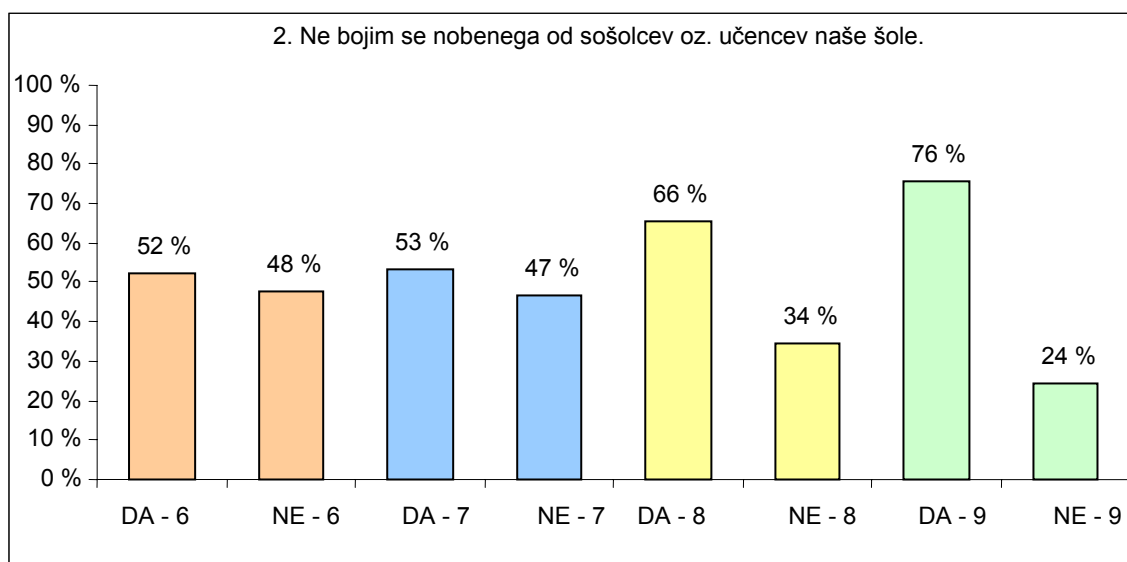
4.3 Primerjava med razredi

4.3.1 Trditve 1. sklopa: samopodoba učencev na področju fizične varnosti



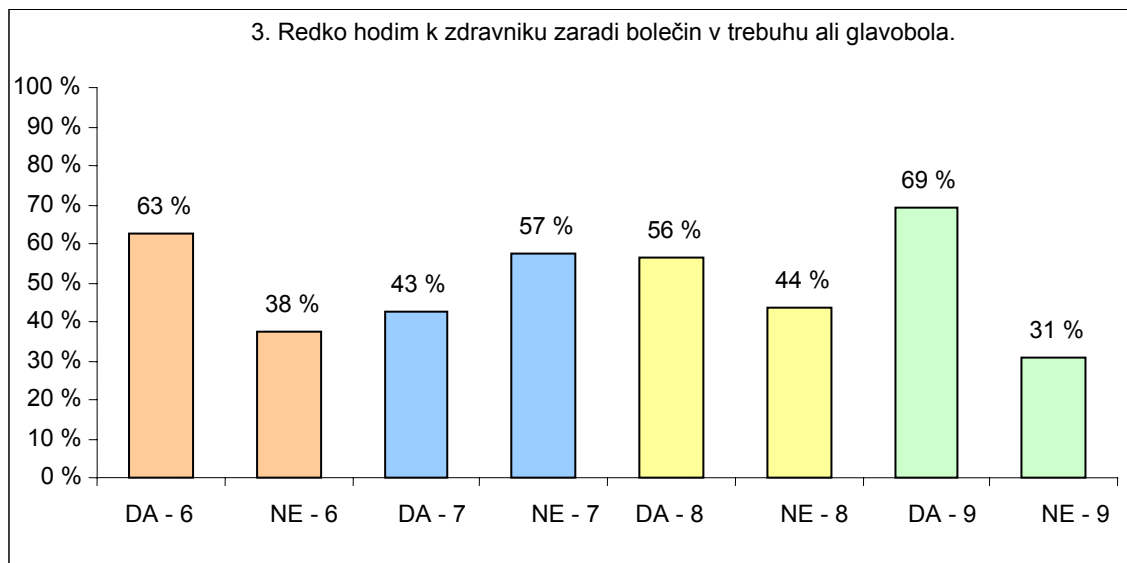
Graf 57: Počutje v šoli po razredih

Iz grafa lahko razberemo, da se v šoli najbolj varno počutijo šestošolci in najmanj varno osmošolci.



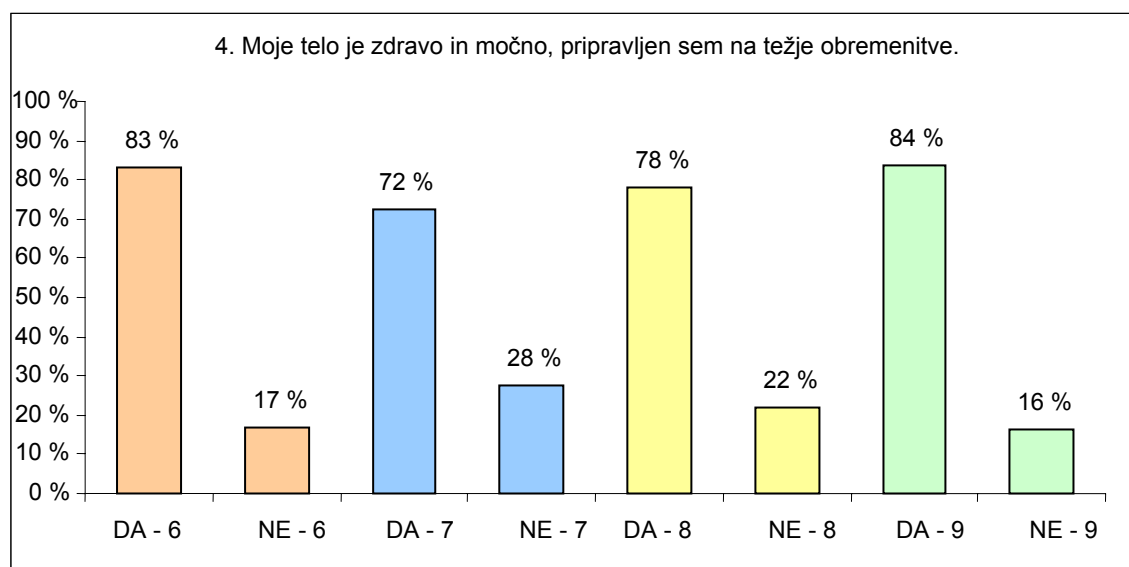
Graf 58: Strah pred sošolci po razredih

Kar 48 % šestošolcev se boji vsaj enega od učencev naše šole. Takšnih sedmošolcev je samo za 1 % manj, medtem ko je osmošolcev 34 % in devetošolcev samo še 24 %. Iz tega lahko sklepamo, da bojazen pred sošolci oz. učenci šole upada z razredi.



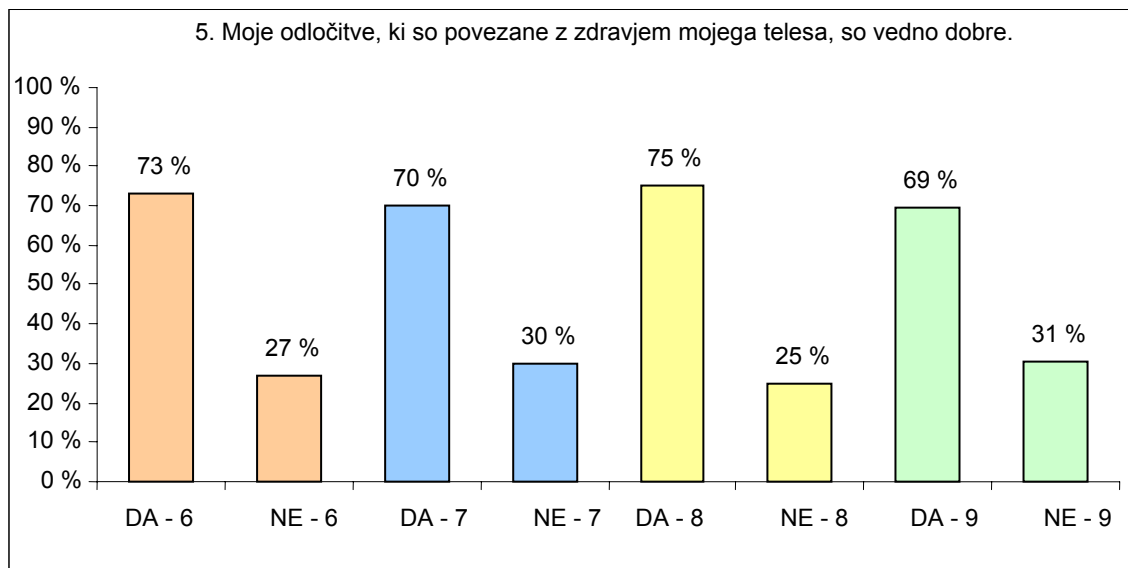
Graf 59: Obiski zdravnika po razredih

Šestošolci in devetošolci so na vprašanje odgovarjali podobno, saj je 63 % šestošolcev in 69 % devetošolcev odgovorilo pritrdilno. V osmih razredih je z DA odgovorilo 56 % učencev, v sedmem razredu pa samo še 43 %.



Graf 60: Pripravljenost telesa po razredih

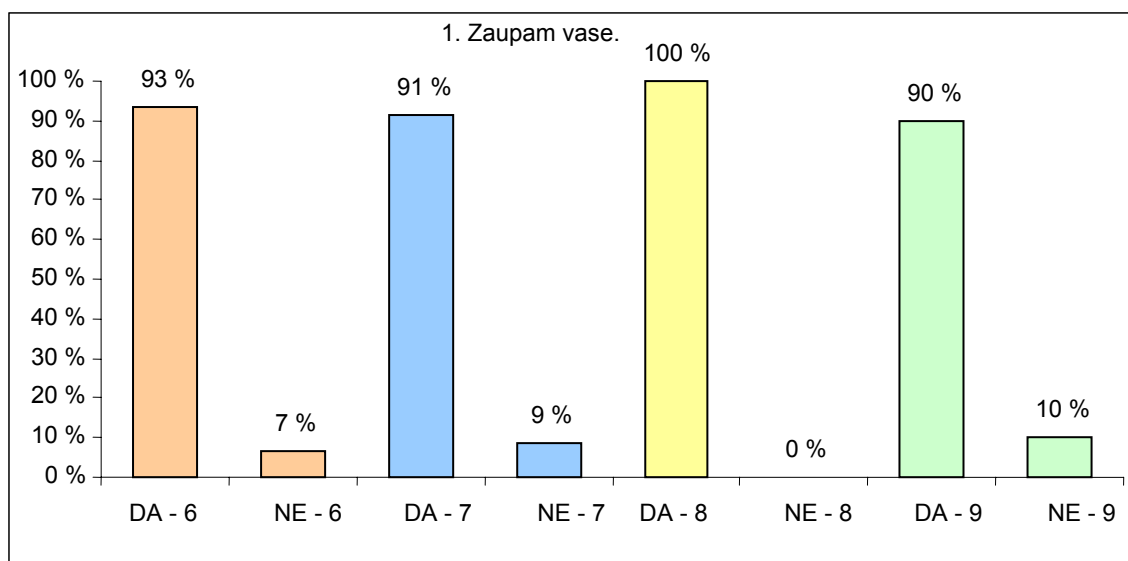
Velika večina učencev iz vseh razredov je potrdila trditev, da je njihovo telo zdravo in pripravljeno na obremenitve. Bistvenih odstopanj pri starosti ni bilo.



Graf 61: Odločitve povezane z zdravjem po razredih

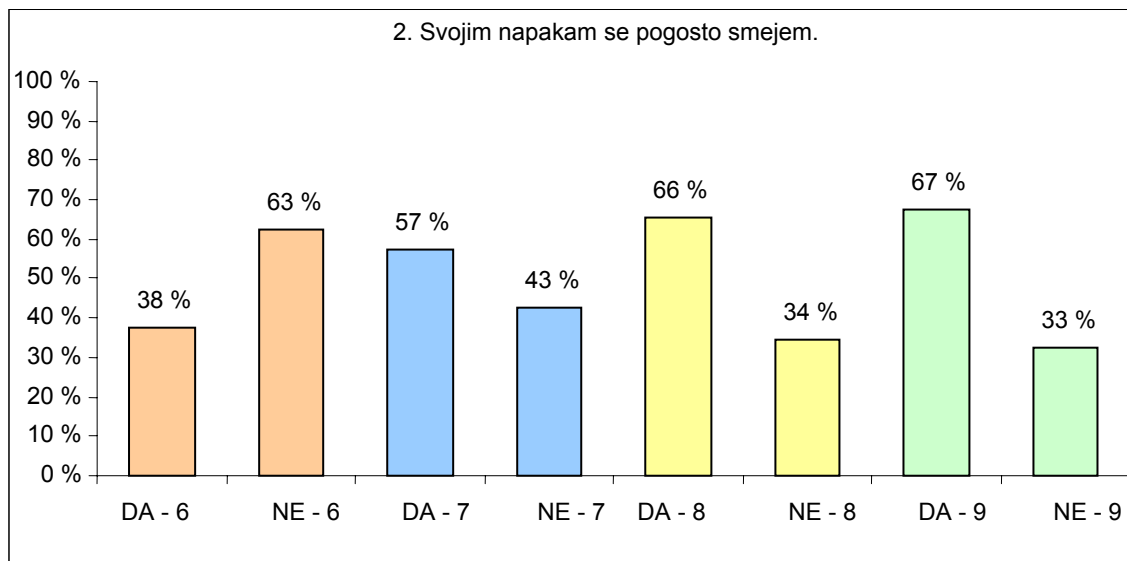
Prav tako so učenci prepričani, da so njihove odločitve, povezane z zdravjem njihovega telesa, vedno dobre. Tudi tu velikih odstopanj pri starosti ni bilo.

4.3.2 Trditve 2. sklopa: samopodoba učencev na področju čustvene varnosti



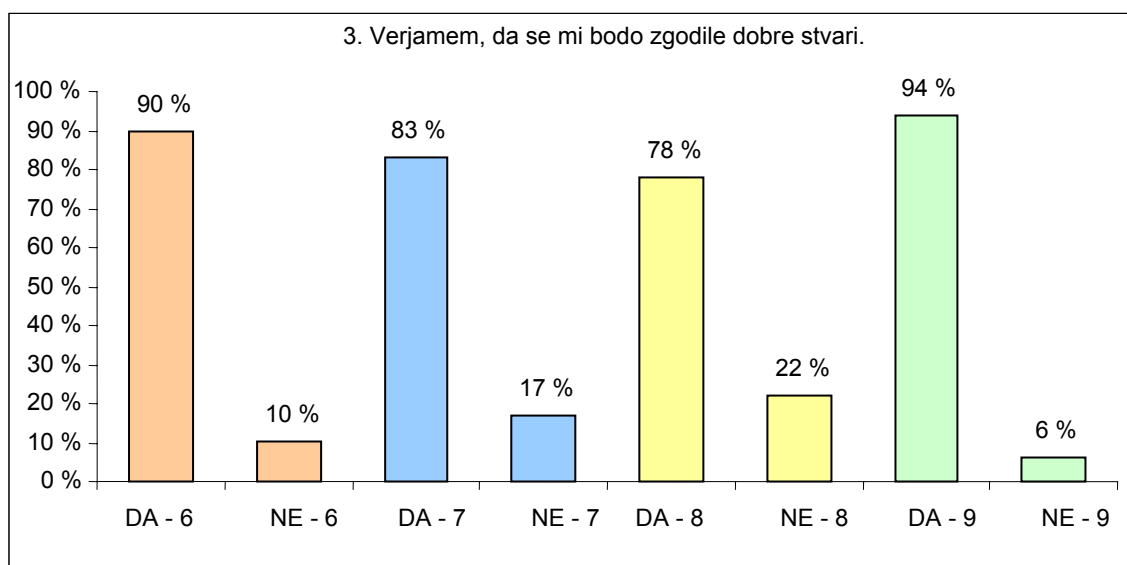
Graf 62: Zaupanje vase po razredih

Iz grafa lahko razberemo, da najbolj zaupajo vase učenci 8. razreda, saj je DA obkrožilo kar 100 % osmošolcev.



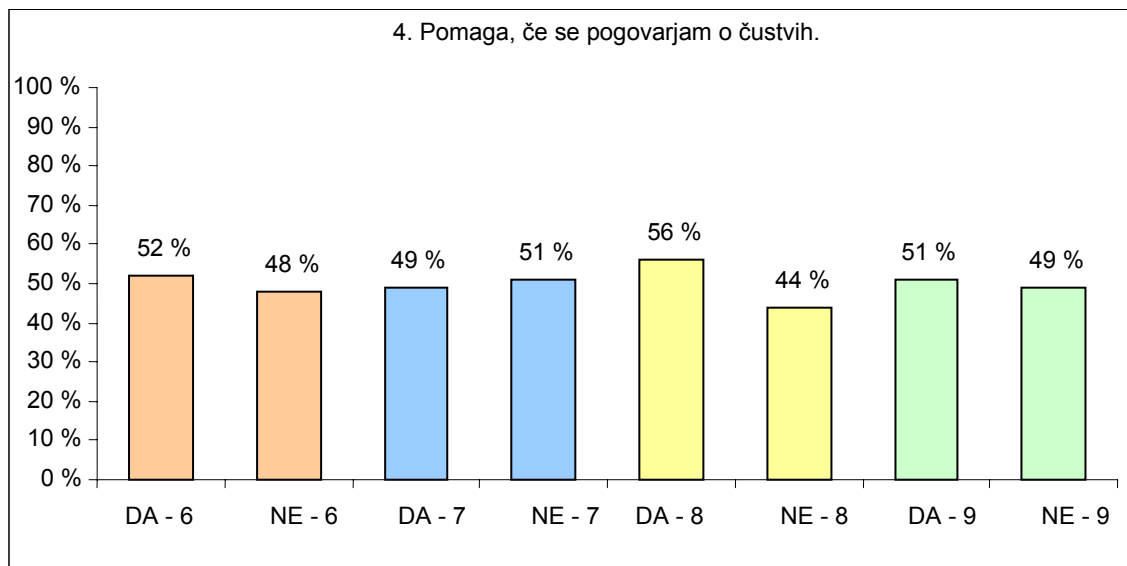
Graf 63: Smejanje napakam po razredih

Svojim napakam se najpogosteje smejejo devetošolci, in sicer 67 % učencev 9. razreda, medtem ko je takšnih šestošolcev samo 38 %. Iz grafa lahko razberemo, da smejanje lastnim napakam narašča z razredi.



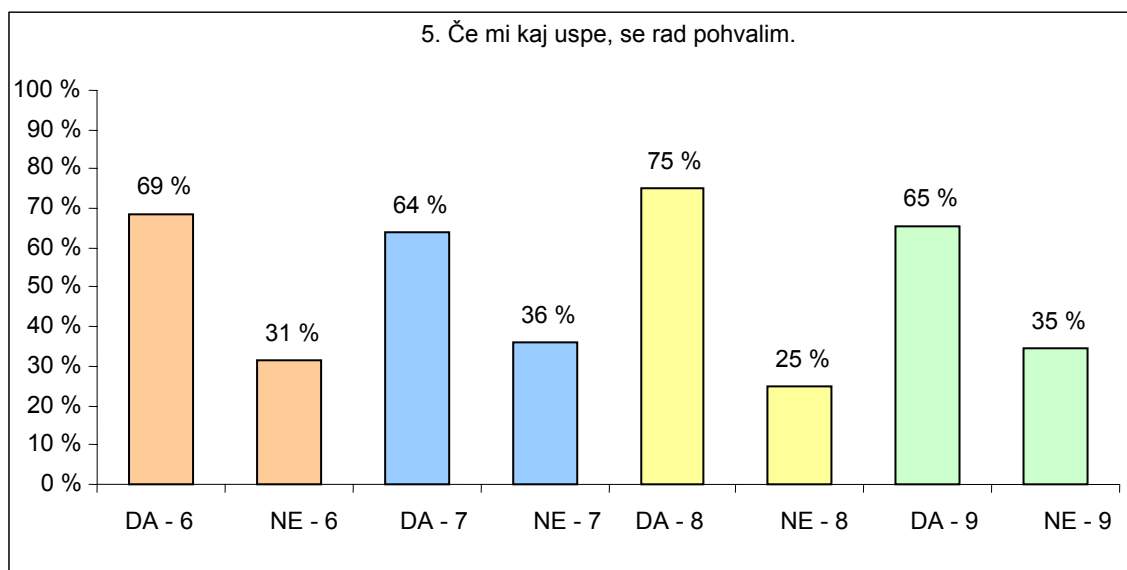
Graf 64: Pogled na življenje po razredih

Iz grafa je lepo razvidno, da je večina učencev odgovorila pritrdilno. Odstotek učencev, ki so na vprašanje odgovorili negativno, pa je najvišji pri učencih 8. razredov.



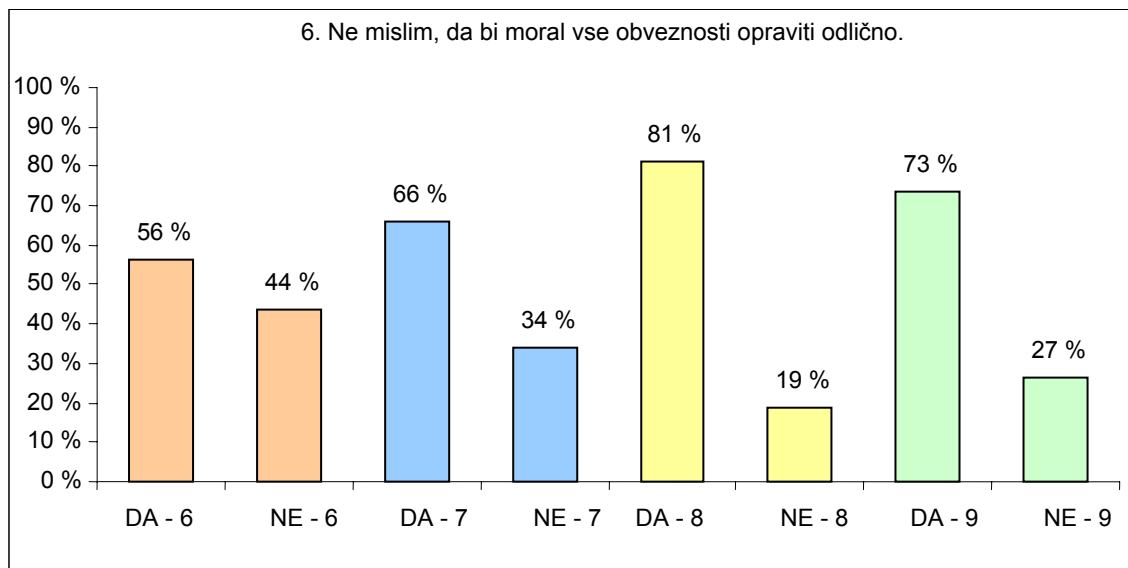
Graf 65: Pogovor o čustvih po razredih

Pri odgovarjanju z DA in NE so bili učenci vseh razredov precej izenačeni. Največja razlika med odgovori je bila pri osmošolcih in še to samo za 8 %. Torej je približno enak odstotek tistih, ki se o čustvih radi pogovarjajo, kot tistih, ki se ne, ne glede na starost.



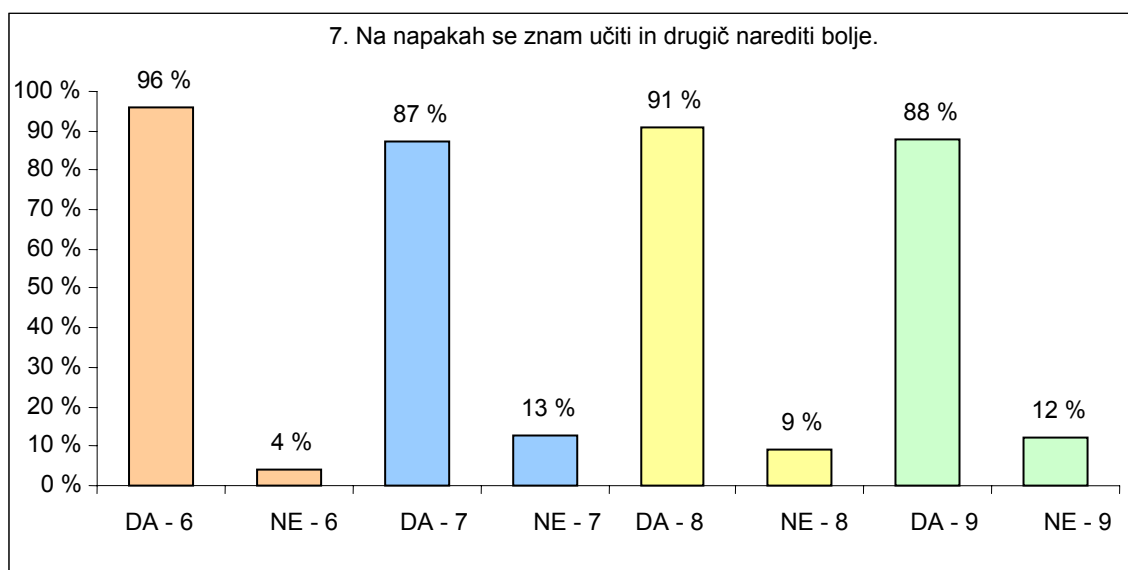
Graf 66: Hvaljenje po razredih

Več kot polovica učencev iz vseh razredov se rada pohvali ob uspehu. Bistvenega odstopanja pri starosti ni.



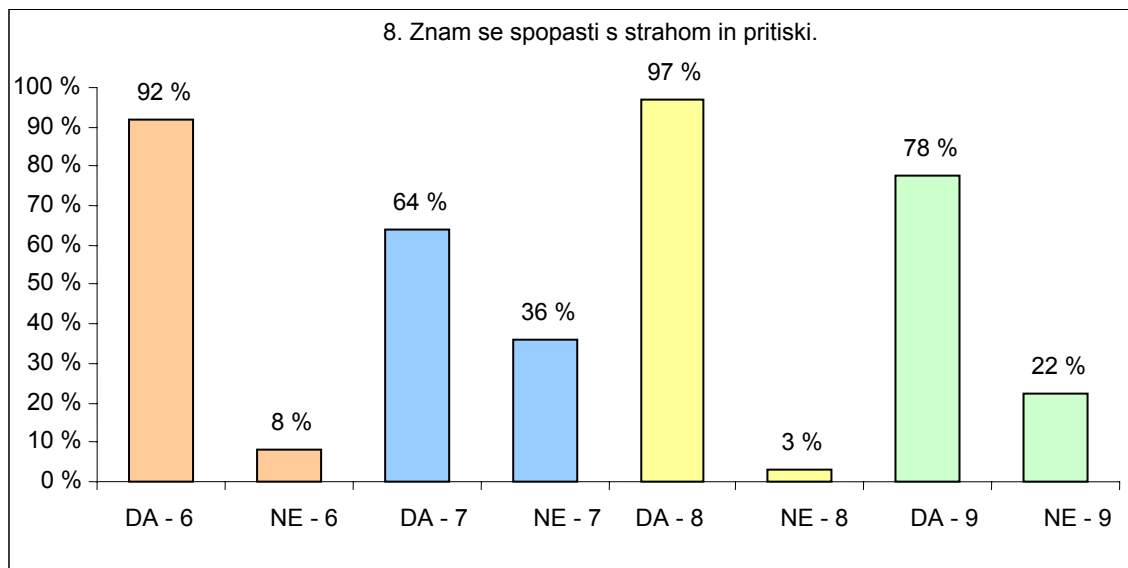
Graf 67: Opravljanje obveznosti po razredih

Velika večina osmošolcev se zaveda, da jim ni potrebno vseh obveznosti opraviti odlično, medtem ko je takšnih šestošolcev najmanj – malo nad 50 %.



Graf 68: Učenje na napakah po razredih

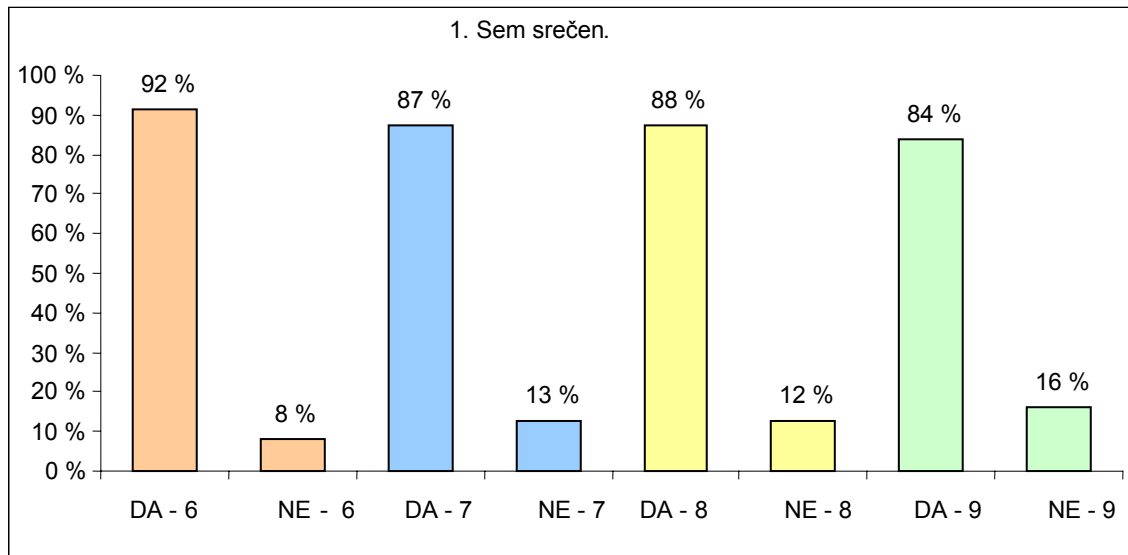
Pri tem grafu je zelo razvidno, da se večina učencev strinja s to trditvijo. Največ je takšnih pri šestošolcih, najmanj pa pri sedmošolcih.



Graf 69: Spopadanje s pritiski po razredih

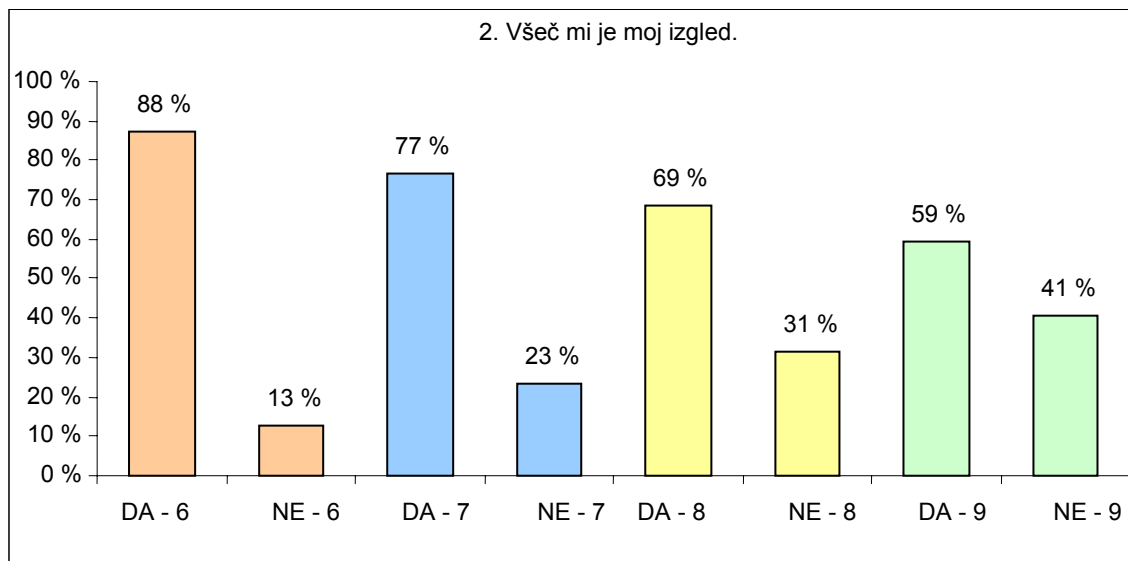
Najbolj se s strahom in pritiski znajo spopasti učenci osmih in šestih razredov, sledijo jim učenci devetih. Največ težav pa strah in pritiski povzročajo sedmošolcem.

4.3.3 Trditve 3. sklopa: samopodoba na področju identitete



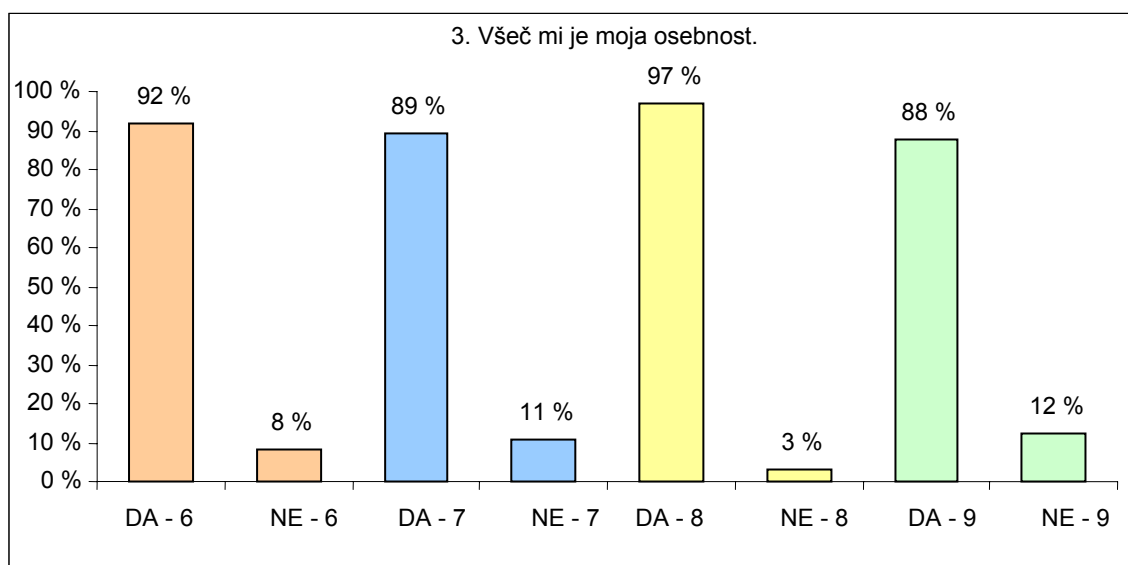
Graf 70: Sreča po razredih

Večina vseh učencev je odgovorila, da so srečni. Pri tem vodijo šestošolci.



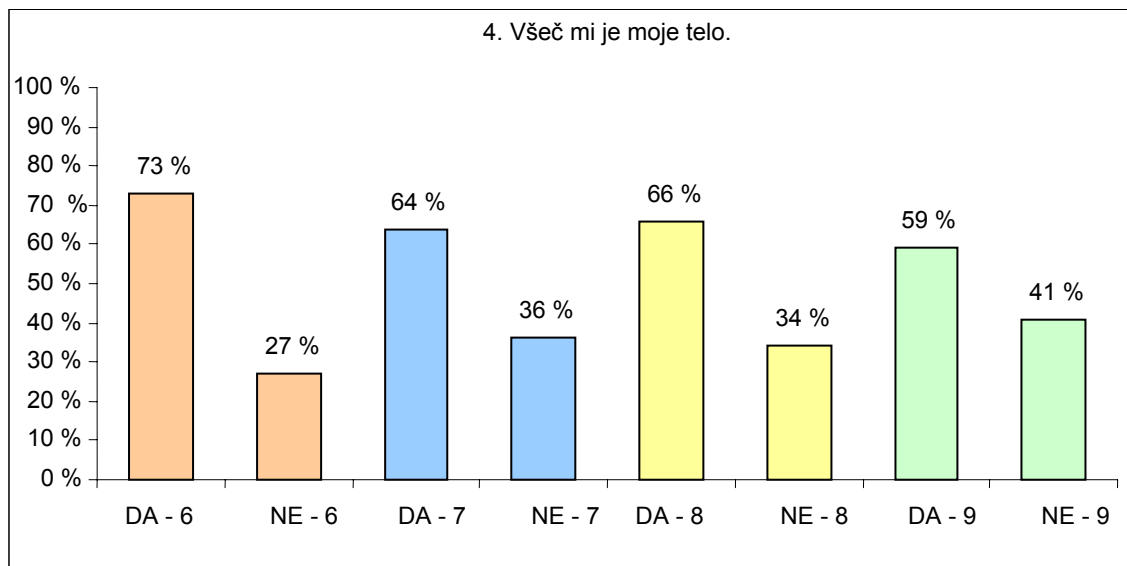
Graf 71: Izgled po razredih

Z videzom so najbolj zadovoljni šestošolci, najmanj pa devetošolci. Zadovoljstvo z videzom pada sorazmerno s starostjo.



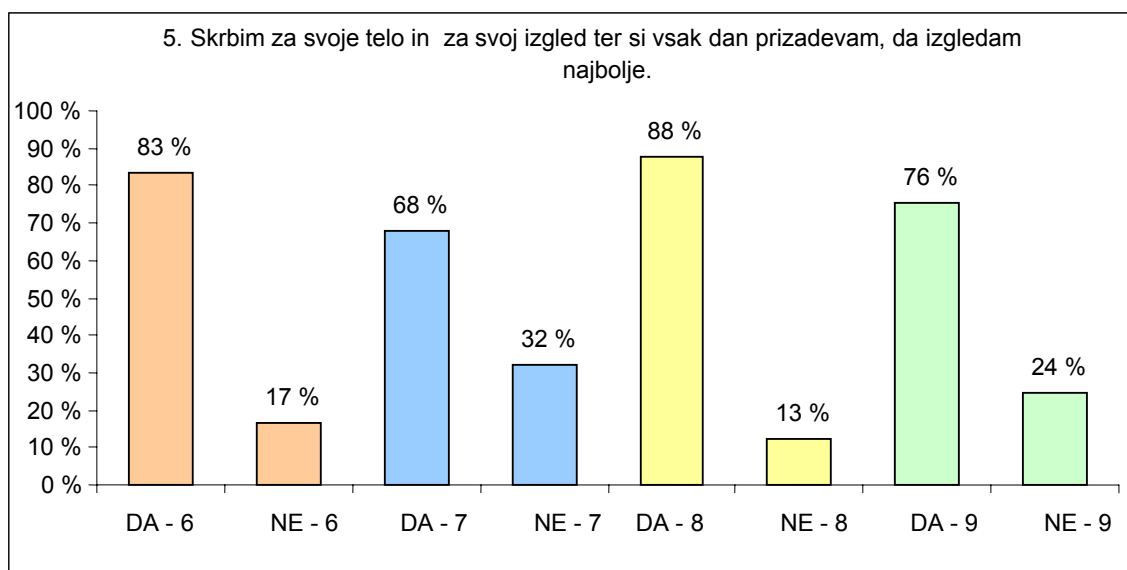
Graf 72: Osebnost po razredih

S svojo osebnostjo je prav tako zadovoljna večina, najbolj pa osmošolci.



Graf 73: Telo po razredih

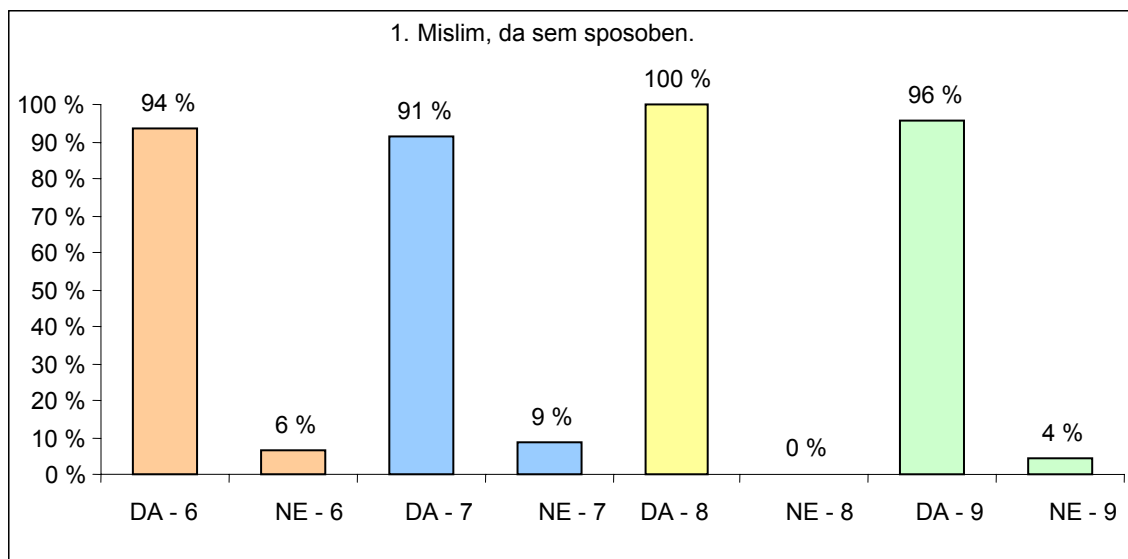
S svojim telesom so najbolj zadovoljni šestošolci, sledijo jim osmošolci in sedmošolci, najmanj pa devetošolci. Kar 41 % jih z njim ni zadovoljnih.



Graf 74: Skrb za telo po razredih

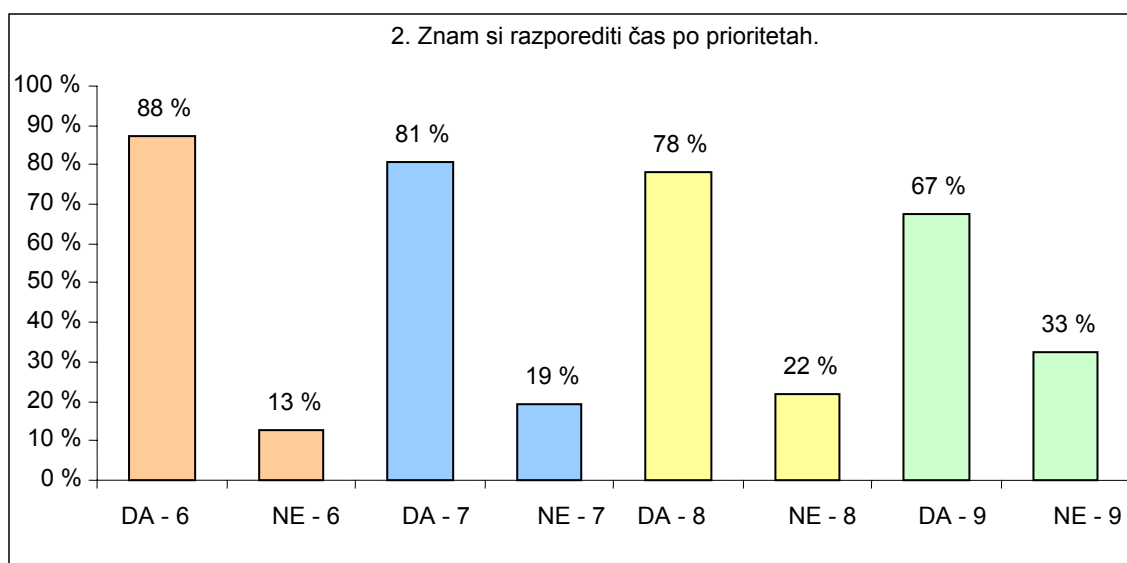
Najbolj se za svoj izgled trudijo osmo- in šestošolci, malo manj pa devetošolci in najmanj sedmošolci, vendar jih je še vedno dve tretjini odgovorilo pozitivno.

4.3.4 Trditve 4. sklopa: samopodoba učencev na področju kompetentnosti



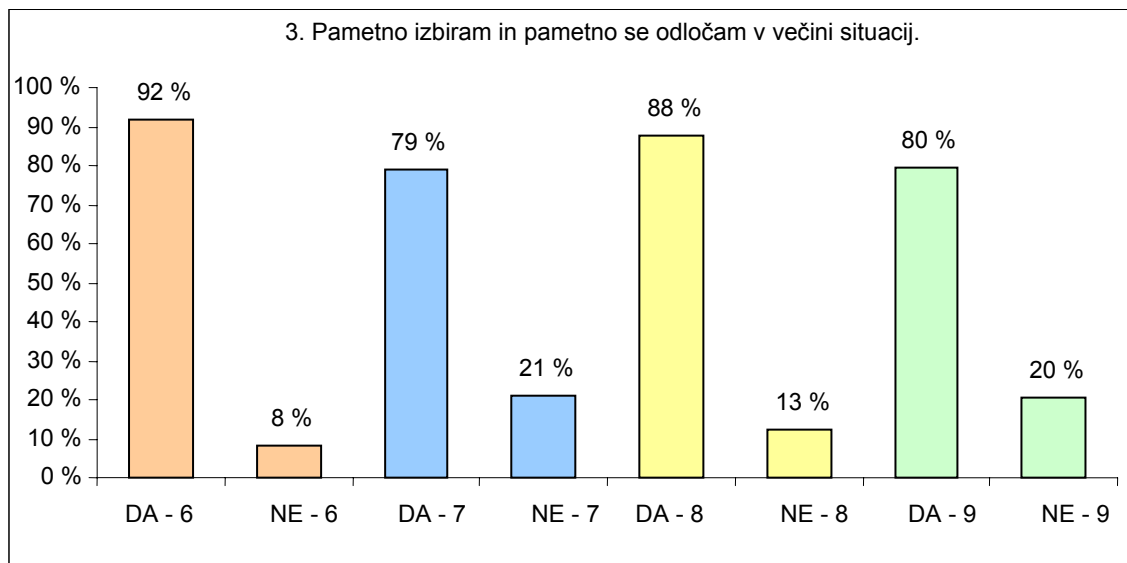
Graf 75: Sposobnost po razredih

Večinsko učenci vseh razredov mislijo, da so sposobni. Osmošolci so pri tem enotni, saj so DA obkrožili prav vsi.



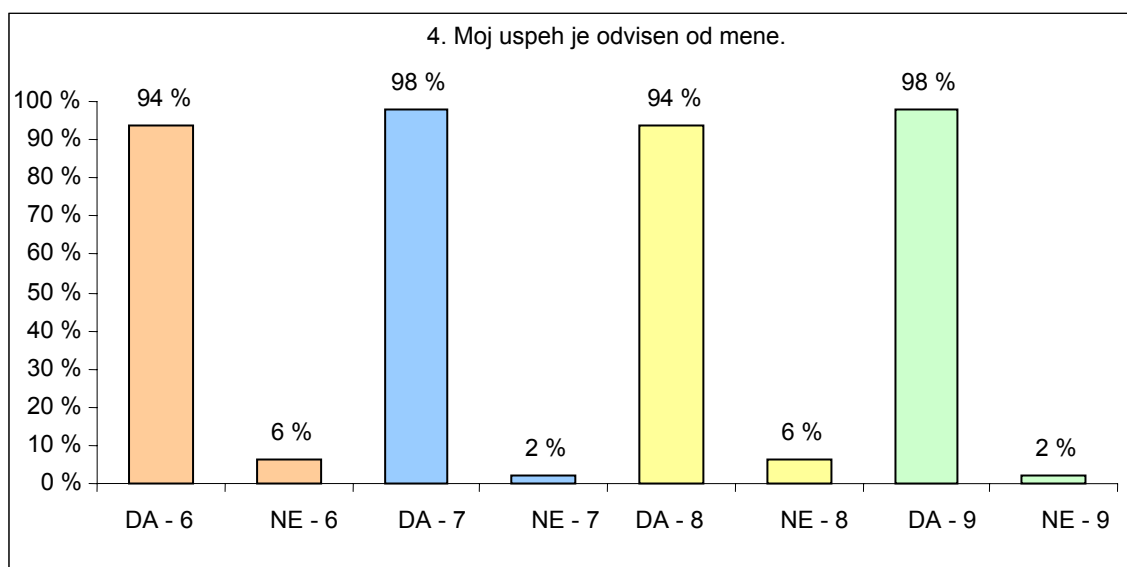
Graf 76: Razporejanje časa po razredih

Razporeditev časa po prioritetah sorazmerno upada s starostjo.



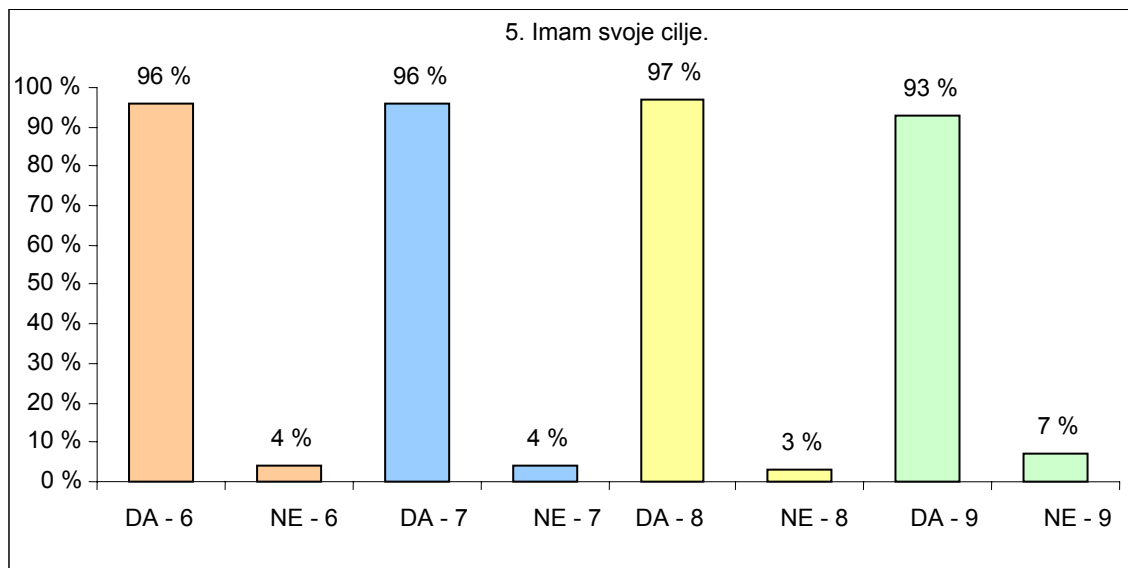
Graf 77: Odločanje v različnih situacijah po razredih

Večina učencev je na vprašanje odgovorila pritrdilno, od tega največ šestošolcev in najmanj sedmošolcev.



Graf 78: Odvisnost uspeha po razredih

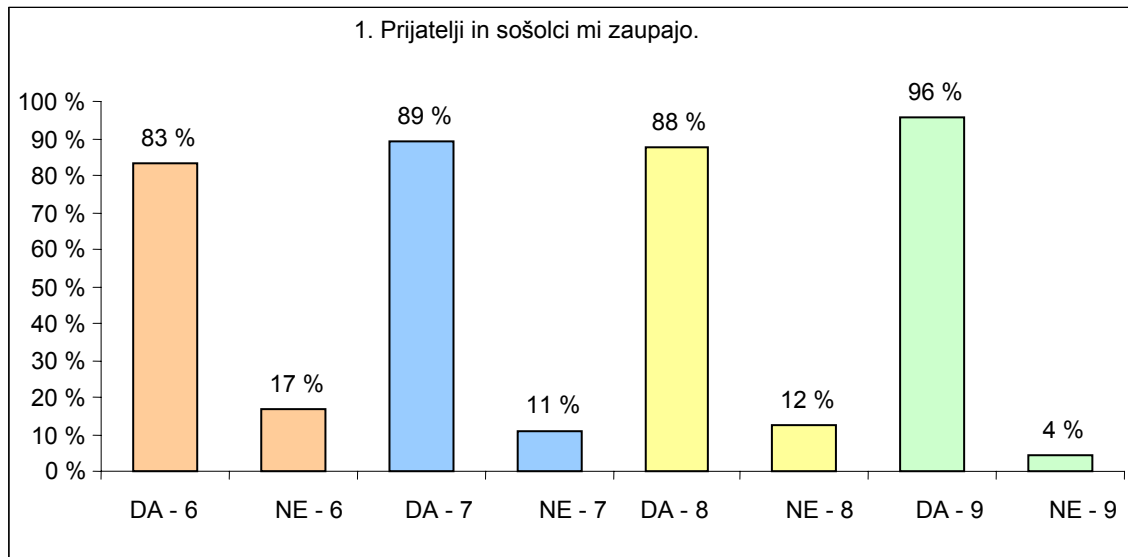
Skoraj vsi učenci so trditev potrdili. Pri odgovorih so bili enotni šesti in osmi razredi s 94 %, ter sedmo- in devetošolci z 98 %.



Graf 79: Cilji po razredih

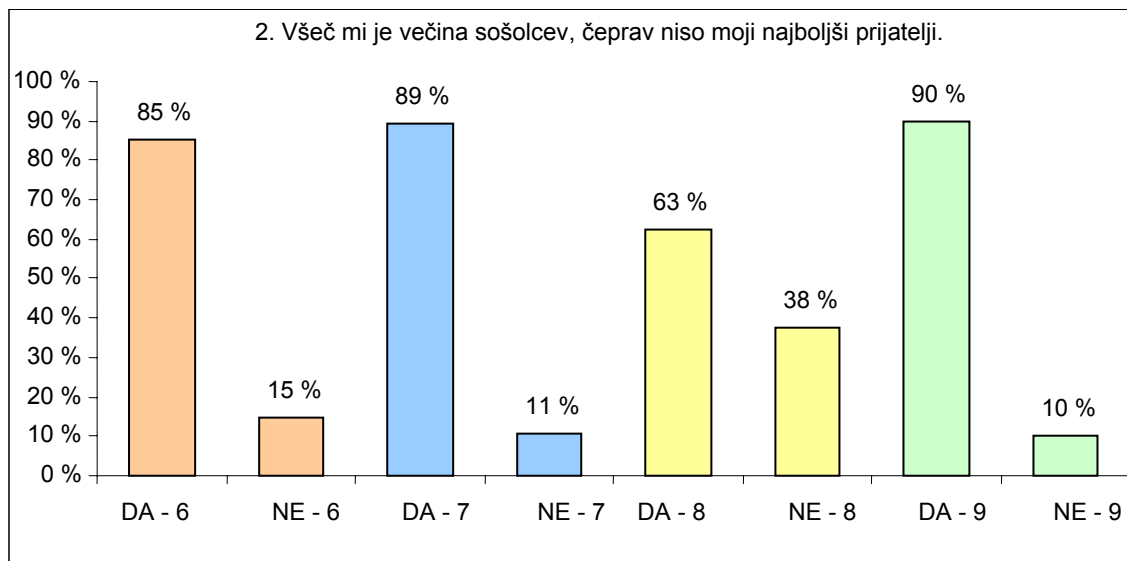
Svoje cilje ima največ osmošolcev in najmanj devetošolcev. Šesto- in sedmošolci pa so pri tem izenačeni.

4.3.5 Trditve 5. sklopa: samopodoba učencev na področju pripadnosti, odtujenosti



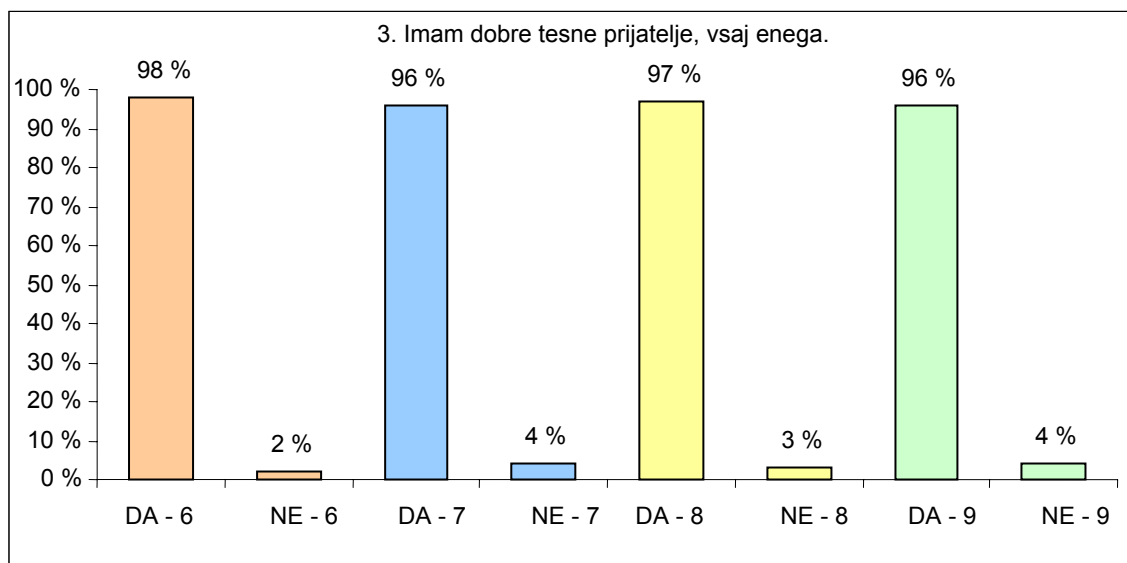
Graf 80: Zaupanje po razredih

Zaupanje med sošolci raste sorazmerno s starostjo.



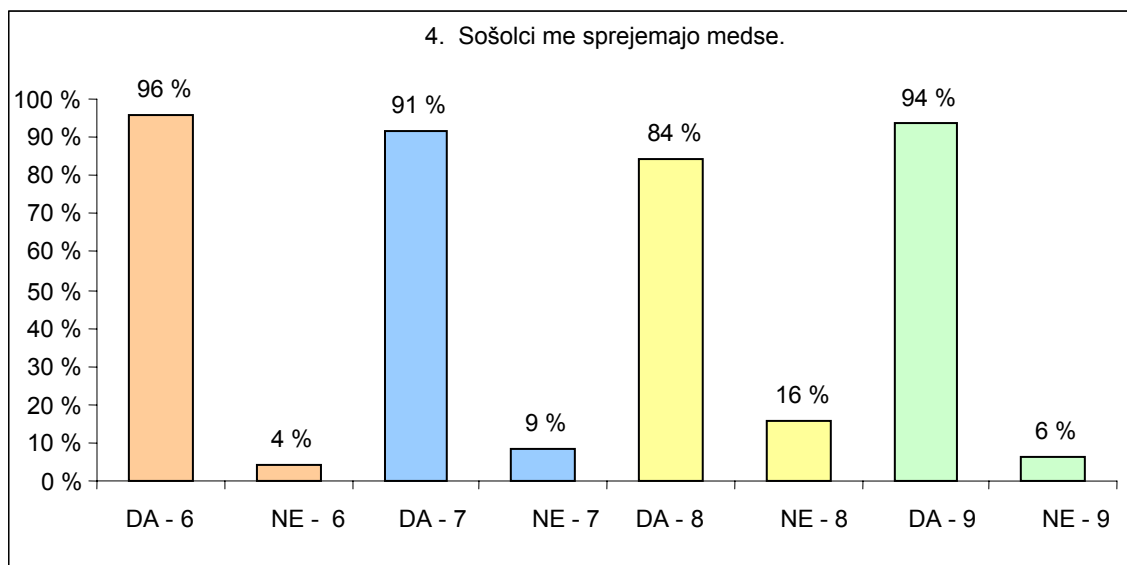
Graf 81: Všečnost sošolcev po razredih

Najboljše odnose med sošolci imajo v sedmem in devetem razredu, malo manj se razumejo v šestem razredu, najslabše pa v osmem.



Graf 82: Prijatelji po razredih

Skoraj vsi učenci imajo vsaj enega tesnega prijatelja. Bistvene razlike med razredi ni.



Graf 83: Sprejemanje med sošolci po razredih

Velika večina anketiranih učencev je prepričana, da jih sošolci sprejemajo medse. Najmanj je takšnih v osmih razredih, čeprav je odstotek tistih, ki so odgovorili z NE, zelo majhen.

5 SKLEP

Samopodoba zajema posameznikovo doživljanje samega sebe. Kako mu je všeč njegov izgled, njegove lastnosti in navade. Vsak ima lahko več samopodob, ki se delijo na fizično, akademsko, socialno in medosebno.

Samopodoba je sestavljena iz zaupanja v lastne sposobnosti, odločitve (samounčikovitost) in mnenja o sebi (samospoštovanje).

Nanjo vpliva mnenje posameznika o sebi, pa tudi mnenje drugih o njem. Prav tako pa na samopodobo vplivajo posameznikove izkušnje s samim sabo ter postavljanje in doseganje ciljev.

Nihče se ne rodi z že razvito osebnostjo, ampak si jo oblikuje. Na oblikovanje osebnosti vpliva dednost, okolje in posameznikove dejavnosti.

Pozitivna samopodoba je še posebej pomembna v času krize identitete, ki se pojavi v obdobju adolescence. Takrat se posameznik začne boriti za svoje pravice, ni zadovoljen s svojim videzom in se sprašuje: Kdo sem?, Kaj hočem v življenju?. V tem obdobju pred neodvisnostjo mora razrešiti veliko vprašanj.

Osnovni pogoji za razvoj pozitivne samopodobe so: varnost, ljubezen, pozornost in podpora ter pripadnost.

Tema samopodobe se nama je zdela privlačna že nekaj časa. Predvsem skozi zanimanje zakaj se nekateri učenci obnašajo povsem drugače kot drugi.

Zanimalo naju je, kako se fantje razlikujejo od deklet.

Spoznali sva:

- da je samopodoba zelo pomembna in vpliva na kakovost našega življenja,
- samopodobo razvijamo v okolju, zato je pomembno, iz kakšnega okolja prihajamo,
- več možnosti za razvoj pozitivne samopodobe imajo otroci, ki prihajajo iz vzpodbudnih okolij, v katerih jih spodbujajo k raziskovanju in jih pohvalijo za pogum in uspehe.
- da imajo na splošno učenci na naši šoli visoko samopodobo.

Na osnovi vprašalnika sva ugotovili:

Hipoteza 1: Fantje kažejo in prepoznavajo manj fizičnih težav ob srečanju s težavami kot dekleta. Fantje se počutijo varni.

Hipoteza, da se fantje počutijo bolj varni delno drži, dekleta raje obiskujejo šolo, vendar se fantje manj bojijo sošolcev. Dekleta gredo bolj pogosteje k zdravniku zaradi glavobola in bolečin v trebuhu. Fantje odločneje zagovarjajo stališče, da je njihovo telo pripravljeno na težje obremenitve.

Glede na starost najraje obiskujejo šolo šestošolci in večinski del šestošolcev se v šoli počuti varno. V povprečju dobra polovica otrok rada obiskuje šolo in se v njej počuti varno. Na področju fizične varnosti se dekleta počutijo varneje.

Hipoteza 2: Dekleta so bolj dovzetna za zastraševanje kot fantje.

Fantje so bolj dovzetni za zastraševanje. Strah pred zastrahovanjem sicer čutijo mlajši otroci v večjem delu kot starejši. Ugotavljamo, da ni bistvene razlike glede doživljanja strahu pred sošolci oz. učenci šole, vendarle pa je za spoznanje večji delež dovzetnosti strahu pred sošolci opaziti pri fantih. Hipoteza 2 je tako ovržena.

Hipoteza 3: Dekleta so manj zadovoljna s svojim izgledom in zanj bolj skrbijo.

Dekleta so manj zadovoljna z izgledom kot fantje. Na splošno največ napak vidijo na telesu. Razlike v sprejemanju zunanje podobe so bolj vidne v primerjavi po starosti. Več težav pri sprejemanju izgleda je v povprečju zaznati pri starejših anketirancih neodvisno od spola. V zaključnem razredu se hipoteza potrdi, fantje so bolj zadovoljni s svojim izgledom kot dekleta. V povprečju je 68 % fantov devetega razreda odgovorilo, da so zadovoljni s svojim izgledom, kar je več kot dekleta, ki so to izjavo potrdila le v 52 %.

Hipoteza 4: Ne glede na spol samovrednotenje pomembno vpliva na šolski uspeh.

Korelacije med višino samopodobe in šolskim uspehom nisva dokazovali zaradi pomanjkanja informacij oz. sva po preverjanju resničnosti podatkov ugotovili, da podatki niso resnični. Pregledali sva namreč povprečje ocen v posameznem razredu in ugotovili, da so podatki lažni.

Hipoteza 5: Dekleta se bolj povezujejo v skupine kot fantje.

Ni bistvene razlike med spoloma, na splošno ima večina anketiranih vsaj enega zelo dobrega prijatelja in se počutijo sprejeti. Hipoteza je ovržena.

Hipoteze so tako preverjene, niso pa vse potrjene.

Predlagava, da bi v šoli prakticirali različne veščine, ki nam pomagajo, da pridobimo dobro samopodobo oz. takšno tudi ohranimo. Meniva tudi, da bi morali biti odrasli, učitelji pa tudi učenci sami bolj ozaveščeni o pomembnosti dobre samopodobe.

6 POVZETEK

Samopodoba je eno temeljnih področij osebnosti, ki se postopno oblikuje od otroštva dalje in se spreminja ter razvija celo življenje. Je sestavljena slika lastne vrednosti.

V teoretičnem delu sva na osnovi različne literature podali povzetek spoznanj o samopodobi, navedli sva več avtorjev, ki predstavljajo svojevrstna stališča v zvezi s samopodobo in njenim pomenom. Po avtorici Bettie B. Youngs sva vključili šest prvin samopodobe, ki izražajo samovrednotenje na vsakem od šestih temeljnih življenjskih področij. Te so: fizična varnost, čustvena varnost, identiteta, pripadnost/odtujenost, kompetentnost, poslanstvo/smisel. Opisali sva tudi znake nizke in visoke samopodobe, s katerimi lahko ugotavljamo stopnjo samopodobe posameznika.

Osrednji del je sestavljen iz problema in hipotez. Kot problem sva navedli posledice slabe samopodobe, ki jih lahko človek zaradi teh omejitev doživlja. Za hipoteze sva postavili trditve:

Hipoteza 1: Fantje kažejo in prepoznavajo manj fizičnih težav ob srečanju s težavami kot dekleta. Fantje se počutijo varni.

Hipoteza 2: Dekleta so bolj dovzetna za zastraševanje kot fantje.

Hipoteza 3: Dekleta so manj zadovoljna s svojim izgledom in zanj bolj skrbijo.

Hipoteza 4: Ne glede na spol samovrednotenje pomembno vpliva na šolski uspeh.

Hipoteza 5: Dekleta se bolj povezujejo v skupine kot fantje.

Za merski instrument sva postavili anketo, raziskava je kvantitativna, saj sva odgovore preštevali. Hipoteze so preverjene, niso pa vse potrjene.

Rezultati so pokazali majhno razliko med višino samopodobe učencev obeh kategorij, korelacije med višino samopodobe in šolskim uspehom nisva dokazovali zaradi pomanjkanja informacij oz. sva po preverjanju resničnosti podatkov ugotovili, da podatki niso resnični.

Najini predlogi so vezani predvsem na to, da bi morali biti odrasli, učitelji in učenci bolj ozaveščeni o pomembnosti dobre samopodobe in da bi morali v šoli prakticirati različne veščine, ki nam pomagajo, da takšno samopodobo tudi pridobimo oz. ohranimo.

7 ZAHVALE

Zahvaljujema se najinima mentoricama Klari Urbanc, dipl. soc. delavki in Mateji Kunc, prof. slovenščine za pomoč pri izdelavi raziskovalne naloge z naslovom Samopodoba učenk in učencev na Osnovni šoli Gustava Šiliha, ki sta naju pri delu usmerjali in vzpodbujali ter nama nudili vso potrebno pomoč.

Hkrati se zahvaljujema tudi vsem, ki so nama stali ob strani ter naju vzpodbujali vsak na svoj način.

Prav tako sva hvaležni vsem udeležencem, ki so izpolnili najin anketni vprašalnik.

8 PRILOGE

ANKETA

Sva učenki 9. razreda in želiva narediti raziskovalno nalogo na temo samopodobe, zato te prosiva za sodelovanje.

Pozorno si preberi vsako trditev in **obkroži le en odgovor**.

Samopodoba je podoba ali predstava samega sebe. Z drugimi besedami je to posameznikovo doživljanje samega sebe (kaj si misliš o svoji zunanosti, lastnostih, navadah ...).

OBKROŽI: spol: Ž M razred: 6. 7. 8. 9.

USPEH:

I.

- | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|----|
| 1. Rad imam šolo, ki jo obiskujem. Tam se vedno počutim varno. | DA | NE |
| 2. Ne bojim se nobenega od sošolcev oz. učencev naše šole. | DA | NE |
| 3. Redko hodim k zdravniku zaradi bolečin v trebuhu ali glavobola. | DA | NE |
| 4. Moje telo je zdravo in močno, pripravljen sem na težje obremenitve. | DA | NE |
| 5. Moje odločitve, ki so povezane z zdravjem mojega telesa, so vedno dobre. | DA | NE |

II.

- | | | |
|------------------------------------------------------------|----|----|
| 1. Zaupam vase. | DA | NE |
| 2. Svojim napakam se pogosto smejim. | DA | NE |
| 3. Verjamem, da se mi bodo zgodile dobre stvari. | DA | NE |
| 4. Pomaga mi, če se pogovarjam o čustvih. | DA | NE |
| 5. Če mi kaj uspe, se rad pohvalim. | DA | NE |
| 6. Ne mislim, da bi moral vse obveznosti opraviti odlično. | DA | NE |
| 7. Na napakah se znam učiti in drugič narediti bolje. | DA | NE |
| 8. Znam se spopasti s strahom in pritiski. | DA | NE |

III.

- | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|----|
| 1. Sem srečen. | DA | NE |
| 2. Všeč mi je moj izgled. | DA | NE |
| 3. Všeč mi je moja osebnost. | DA | NE |
| 4. Všeč mi je moje telo. | DA | NE |
| 5. Skrbim za svoj izgled in si vsak dan prizadevam, da izgledam kar najboljše. | DA | NE |

IV.

- | | | |
|-------------------------------------------------------------|----|----|
| 1. Mislim, da sem sposoben. | DA | NE |
| 2. Znam si razporediti čas po prioritetah. | DA | NE |
| 3. Pametno izbiram in pametno se odločam v večini situacij. | DA | NE |
| 4. Moj uspeh je odvisen od mene. | DA | NE |
| 5. Imam svoje cilje. | DA | NE |

V.

- | | | |
|-----------------------------------------------------------------------|----|----|
| 1. Prijatelji in sošolci mi zaupajo. | DA | NE |
| 2. Všeč mi je večina sošolcev, čeprav niso moji najboljši prijatelji. | DA | NE |
| 3. Imam dobre tesne prijatelje; vsaj enega. | DA | NE |
| 4. Sošolci me sprejemajo medse. | DA | NE |

9 VIRI IN LITERATURA

- Juriševič, M. (1999): Samopodoba šolskega otroka, Ljubljana, Pedagoška fakulteta.
- Kobal Grum, D. Samopodoba slovenskih šolarjev.
<http://www.poslovni-bazar.si/?mod=articles&article=305>
- Kobal Grum, D. (2001): Temeljni vidiki samopodobe, Ljubljana, Pedagoški inštitut.
- Kuhar, M. (2004): V imenu lepote, Ljubljana, Fakulteta za družbene vede.
- Reasoner, Robert W. (1995): Kako krepiti osebnost svojega otroka, Ljubljana, Inštitut za razvijanje osebne kakovosti
- Tomori, M. (1990): Psihologija telesa, Ljubljana, Državna založba Slovenije.
- Youngs, Bettie B. (2000): Šest temeljnih prvin samopodobe, Kako jih razvijamo pri otrocih in učencih, Ljubljana, Educy.