

ŠOLSKI CENTER VELENJE  
ŠOLA ZA RUDARSTVO IN VARSTVO OKOLJA VELENJE  
Trg mladosti 3, 3320 Velenje

MLADI RAZISKOVALCI ZA RAZVOJ ŠALEŠKE DOLINE

RAZISKOVALNA NALOGA

**MISLIM POZITIVNO**

Tematsko področje: PSIHOLOGIJA

Avtor

Mojca Kotnik, 4. letnik

Mentor:

prof. Ivan Blazinšek, univ. dipl. psiholog

Velenje, 2017

Kotnik, M. Mislim pozitivno.

Raziskovalna naloga, ŠC Velenje, Šola za rudarstvo in varstvo okolja, 2017 - 2 -

Raziskovalna naloga je bila opravljena na Šolskem centru Velenje, Šoli za rudarstvo in varstvo okolja.

Mentor: prof. Ivan Blazinšek, univ. dipl. psiholog

Datum predavitve:

## **KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA**

ŠD SŠ Šola za rudarstvo in varstvo okolja, šolsko leto 2016/2017

KG mišljenje / pozitiva / uspeh / motivacija / moč misli / ego / vrednote / okolje / dednost

AV KOTNIK, Mojca

SA BLAZINŠEK, Ivan

KZ 3320 Velenje, SLO, Trg mladosti 3

ZA Šolski Center Velenje, Šola za rudarstvo in varstvo okolja

LI 2017

IN **MISLIM POZITIVNO**

TD Raziskovalna naloga

OP 39 str., 2 pril., 9 vir., 7 sl., 8 graf.

IJ SL

JI sl / en

AI Ker smo ljudje res posebna, krasna bitja, se med sabo zelo razlikujemo. Morda niti ne toliko na pogled, saj nam je marsikdo podoben, bolj kot to se razlikuje naše mišljenje, sama stvar je pravzaprav umski proces, kako se kaže pri ljudeh, kaj nanj vpliva pa je zapisano v raziskovalni nalogi. Je res, da smo ljudje precej negativni? Nam manjka samozavesti in imamo slabo samopodobo? Na vprašanja skušam odgovoriti skozi raziskovanje v nalogi Mislim pozitivno. Pomembno vrednost v raziskovalni nalogi pripisujem eksperimentu Moč misli, ki dokazuje zmožnosti posameznika in zloglasno moč naših misli.

## **KEY DOCUMENTATION**

ND SŠ Šola za rudarstvo in varstvo okolja, 2016/2017

CX thinking / Positive / Success / Motivation / ego / values / Environment / genetics

AU KOTNIK, Mojca

AA BLAZINŠEK, Ivan

PP 3320 Velenje, SLO, Trg mladosti 3

PB Šolski Center Velenje, Šola za rudarstvo in varstvo okolja

PY 2017

TI **MISLIM POZITIVNO**

DT REASEARCH WORK

NO 39 p., 2 pril., 9 ref., 7 fig., 8 graf.

LA SL

AL sl / en

AB Because people are truly special and wonderful creatures, we differ from one another. Maybe not so much in appearance because there are some that look alike, but we differ in the way we think. In the research paper, we explore the mental process of thinking, how it is manifested in people and what affects it. Is it true that people are negative, that we lack confidence and have low self-esteem? In the research project Mislim pozitivno, I attempt to answer former questions through research. I place great importance on Moč misli experiment, which proves an individual's capability and infamous power of our mind.

## KAZALO VSEBINE:

<b>1 UVOD</b> .....	<b>- 8 -</b>
<b>2 TEORIJA IN DOSEDANJE RAZISKAVE</b> .....	<b>- 9 -</b>
2.1 PSIHOLOGIJA .....	- 9 -
2.2 ZGODOVINA PSIHOLOGIJE .....	- 9 -
2.3 POZITIVNA PSIHOLOGIJA .....	- 11 -
2.4 POMEMBNA TERMINOLOGIJA S PODROČJA RAZISKOVANJA .....	- 12 -
<b>3 METODOLOGIJA</b> .....	<b>- 13 -</b>
3.1 ANALIZA GRADIVA .....	- 13 -
3.2 ANKETIRANJE.....	- 13 -
3.2.1 Predstavitev vzorca.....	- 14 -
3.3 EKSPERIMENT .....	- 15 -
3.3.1 EKSPERIMENT: Moč misli .....	- 15 -
3.4 PISAN INTERVJU.....	- 16 -
<b>4 RAZISKOVANJE IN REZULTATI</b> .....	<b>- 16 -</b>
4.0.1 Pregled hipotez .....	- 16 -
4.1 OSEBNE MISLI VPLIVAJO NA DOGODKE IN STANJE V NAŠEM ŽIVLJENJU .....	- 16 -
4.1.1 Opredelitev hipoteze.....	- 16 -
4.1.2 Analiza vsebine; Von den Krankheite, Paracelz (VZROK BOLEZNI).....	- 16 -
4.1.3 Eksperiment: moč misli .....	- 17 -
4.1.4 Zavračanje / potrditev hipoteze: Osebne misli vplivajo na dogodke in stanje v našem življenju. ....	- 21 -
4.2 LJUDJE SMO PREMALO PODOUČENI O MIŠLJENJU IN NJEGOVEM VPLIVU.....	- 22 -
4.2.1 Anketa; Ali menite, da smo premalo podučeni o mišljenju in njegovem vplivu? .....	- 22 -
4.2.2 Zavračanje / potrditev hipoteze: Ljudje smo premalo podučeni o mišljenju in njegovem vplivu. ....	- 23 -
4.3 LJUDJE SI NE PRIZNAJO, DA SO NEGATIVNI. ....	- 23 -
4.3.1 Anketa; Kako opredeljujete svojo miselno usmerjenost?.....	- 24 -
4.3.2 Anketa z določevalnim ključem; Miselna naravnost posameznika.....	- 24 -
4.3.4 Vzročna razlaga analize podatkov: ID – EGO – SUPEREGO, S. Freud.....	- 25 -
4.3.4 Zavračanje / potrditev hipoteze: Ljudje si ne priznajo, da so negativni. ....	- 26 -
4.4 OKOLJE JE PREVLADUJOČ DEJAVNIK, KI VPLIVA NA NAŠE MIŠLJENJE.....	- 26 -
4.4.1 Analiza vsebine; Dejavniki, ki vplivajo na naše mišljenje .....	- 26 -
4.4.2 Anketa; Izberite dejavnik, ki se vam zdi, da ima največji vpliv na vaše mišljenje. ....	- 28 -
4.4.3 Zavračanje / potrditev hipoteze: Okolje je prevladujoč dejavnik, ki vpliva na naše mišljenje. ....	- 28 -
4.5 VREDNOTE POZITIVNIH IN NEGATIVNIH LJUDI SE RAZLIKUJEJO.....	- 29 -

4.5.1 Anketiranje: vrednote v odnosu med pozitivnim / negativnim mišljenjem.....	- 29 -
4.5.2 Pozitivni anketiranci.....	- 30 -
4.5.3 Negativni anketiranci.....	- 31 -
4.5.4 Nevtralni anketiranci .....	- 31 -
4.5.5 Zavračanje / potrditev hipoteze: Vrednote pozitivnih in negativnih ljudi se razlikujejo. ....	- 31 -
4.5.6 Opažanja pri analizi podatkov raziskovanja hipoteze: Vrednote pozitivnih in negativnih ljudi se razlikujejo.....	- 32 -
4.5.7 Uspeh in pozitivno mišljenje (mnenje uspešnih ljudi na svojem področju) .....	- 32 -
4.6 DISKUSIJA OPREDELITEV NAČINA PODAJANJA MNENJA .....	- 34 -
<b>5 ZAKLJUČEK .....</b>	<b>- 35 -</b>
<b>6 POVZETEK .....</b>	<b>- 36 -</b>
<b>7 ZAHVALA.....</b>	<b>- 36 -</b>
<b>8 VIRI IN LITERATURA .....</b>	<b>- 37 -</b>
<b>PRILOGE.....</b>	<b>- 38 -</b>

## **SEZNAM SLIK:**

Slika 1: Čokolada povzroča mozolje, 1. dan (Foto: M. Kotnik) .....	- 18 -
Slika 2: Čokolada povzroča mozolje, 2. dan (Foto: M. Kotnik) .....	- 18 -
Slika 3: Čokolada povzroča mozolje, 3. dan (Foto: M. Kotnik) .....	- 19 -
Slika 4: Čokolada ne povzroča mozoljev, 1. dan (Foto: M. Kotnik).....	- 20 -
Slika 5: Čokolada ne povzroča mozoljev, 2. dan (Foto: M. Kotnik).....	- 20 -
Slika 6: Čokolada ne povzroča mozoljev, 3. dan (Foto: M. Kotnik).....	- 21 -
Slika 7: Koncept človeške psihe (Foto: Anime, 2017).....	- 25 -

## **SEZNAM GRAFOV:**

Graf 1: Predstavitev vzorca glede na spol. ....	- 14 -
Graf 2: Predstavitev vzorca glede na razmerje. ....	- 14 -
Graf 3: Izobraženost o mišljenju in njegovem vplivu. ....	- 22 -
Graf 4: Miselna usmerjenost anketirancev. ....	- 24 -
Graf 5: Miselna usmerjenost anketirancev. ....	- 24 -
Graf 6: Prevladujoč dejavnik, ki vpliva na posameznikovo mišljenje. ....	- 28 -
Graf 7: Vrednote.....	- 30 -
Graf 8: Optimizem in samozavest kot 10 najbolj pomembnih vrednot pozitivnih anketirancev.....	- 31 -

## 1 UVOD

Ker se mi zdi umski proces mišljenja sila zanimiv in menim, da smo vse premalo podučeni o njegovem dejanskem vplivu, sem se odločila, da v svoji raziskovalni nalogi Mislim pozitivno, na tem področju pridobim nekaj novega znanja.

Sama tehnologija nas vedno bolj sili v to, da namesto nas mislijo računalniki, sami pa velikokrat pozabimo na ta pomemben proces našega vsakdana, sem si zastavila naslednje hipoteze, ki jih bom med raziskovanjem skušala potrdi ali zavreči.

- Osebnosti vplivajo na dogodke in stanje v našem življenju.
- Ljudje smo premalo podučeni o mišljenju in njegovem vplivu.
- Ljudje si ne priznajo, da so negativni.
- Okolje je prevladujoč dejavnik, ki vpliva na naše mišljenje.
- Vrednote pozitivnih in negativnih ljudi se razlikujejo.

Samega raziskovanja sem se lotila tudi z namenom, da pridobim večšine analiziranja in zbiranja podatkov, ki mi lahko koristijo za študij v prihodnosti.



## 2 TEORIJA IN DOSEDANJE RAZISKAVE

Ker se raziskovalna naloga navezuje na psihologijo, dejavnost mišljenja in na vse dejavnike, ki na ta proces vplivajo, je o tem zapisanega in raziskanega že veliko. Vsakodnevno se srečujemo z idejami in s teorijami mistikov, psihologov in znanstvenikov. Eden izmed razlogov za to bi lahko bil, da pri psihologiji raziskujemo procese, ki potekajo v posamezniku in ne celoviti družbi oziroma skupinah.

Da lažje razumem sam proces mišljenja, je dobro, da se spoznam s samim pojmom psihologije.

**2.1 PSIHOLOGIJA** (*starogrško psychē - duša in logos - beseda, govor*) – znanost, ki proučuje duševne pojave, osebnost in vedenje. (Je temeljna znanost za razumevanje človekovega mišljenja.)

(Babšek, 2009) <sup>1</sup>

### 2.2 ZGODOVINA PSIHOLOGIJE

Na samem področju psihologije imamo in smo imeli številne znanstvenike, ki so se ukvarjali in se še ukvarjajo s samimi procesi posameznika. Eden izmed odmevnejših s področja duševnih procesov je prav gotovo Sigmund Freud.

**Sigmund Freud**, sicer že pokojni avstrijski nevrolog in psiholog, je začetnik psihoanalize. Po njegovi teoriji še danes delimo osebnost in govorimo o nezavednem. Ogromno je pripomogel k samemu razvoju in dojemanju posameznika in duševnih procesov.

Velja za enega najpomembnejših mislecev 20. stoletja.

(Wikipedija, 2017) <sup>1</sup>

S podobnimi teorijami in idejami se je ukvarjal tudi **Carl Gustav Jung**, ki je sprva veljal za Freudovega sodobnika in naslednika, vendar se kasneje osamosvoji zaradi nestrinjanja o različnih konceptih nezavednega. Jung je za razliko od Freuda zagovarjal pomen razvoja in težnje po izpolnitvi.

V psihologijo je vnesel pomembne koncepte, kot so: anima nasproti animusu, kompleks, kolektivno nezavedno, arhetipe, psihološke tipe ...

(Wikipedija, 2017) <sup>2</sup>

Še eden pomembnih znanstvenikov, ki je očrtal dosedanja poznavanja, je **Erich Seligmann Fromm**. Veliko njegovih del je osredotočenih na Freuda in Marxa. Sicer sta se njegova in Freudova mnenja močno razlikovala, a je kljub temu Fromm močno spoštoval Freuda, saj je eden izmed zaslužnejših za začetek moderne dobe.

Fromm v teoriji Freuda in Marxa vpelje teorijo svobode in značajski lastnosti človeške narave. Govori o človeških potrebah, veri, psihološki teoriji ... V svojem zadnje delu Imeti ali biti pa predstavi svoje filozofsko mišljenje o dveh glavnih komponentah, ki naj bi tvorili življenje. (Wikipedija, 2017) <sup>3</sup>

Ko govorimo o psihologiji, lahko opazimo, da gre za precej živo znanost. Gre namreč za spremenljive dejavnike, družbe, okolja, osebne rasti, kulture ...

Ker se ideali in vrednote spreminjajo, ne moremo govoriti o zakonih in splošnih pravilih, lahko pa rečemo, da se psihologija tako posameznika kot tudi družbe spreminja.

O tem je Hubert Požarnik v svoji knjigi Psihologija za zdravstveno usmeritev, 1984 zapisal naslednje: »Opazimo lahko, da je sam razvoj psihologije je v zadnjem stoletju izredno napredoval in še napreduje.«

V razvoju psihologije pa vedno znova nastajajo nove podzvrsti in discipline, ena izmed takšnih je Pozitivna psihologija.

## 2.3 POZITIVNA PSIHOLOGIJA

Gre za psihološko disciplino, ki se ukvarja z različni koncepti, kot so: optimizem, zanos, psihično blagostanje, osebna rast, osebnostne moči ...

Pozitivna psihologija se poleg pozitivnega mišljenja in pozitivnih čustev, ukvarja še s številnimi dejavniki, ki to posamezniku in neki skupini omogočajo. (Kako si?, 2017)

Sam razvoj pozitivne psihologije izhaja iz raziskovanj in idej klasične psihologije, vendar je pri pozitivni psihologiji poudarek na pozitivnem, kar lahko razberemo že iz samega imena te discipline. Psihologi trdijo, da se pri klasični psihologiji pretirano posvečajo negativnim aspektom posameznika. (O tem priča tudi razmerje negativnih : pozitivnih člankov, ki je enak 17 : 1). (Psiha.net, 2017)

Na tem področju je eden dejavnejših **Martin Seligman**, gre za ameriškega psihologa, ki je namesto proučevanja, kaj lahko gre narobe, proučeval, kaj lahko gre prav. V sklopu tega je izdal številne knjige, priročnike za samopomoč. Prireja oziroma je prirejal številne seminarje in predavanja, kako se naučiti pozitivizma in veselja.

(Wikipedija, 2017) <sup>4</sup>

Sicer pa o teoriji pozitivne psihologije, misli, mišljenja, moči ... na internetu obstajajo številni forumi, članki, raziskave, pričevanja ... Spisane so številne knjige, posneti dokumentarci, ki te teorije podpirajo in po celotnem svetu spodbujajo takšno mišljenje in usmerjenost.

Kadar govorimo o takšnih gradivih, ne moremo govoriti o znanstvenih raziskavah, saj gre velikokrat za pričevanja ljudi, ki niso izobraženi na znanstvenem področju psihologije oziroma gre za zapiske na podlagi lastnih izkušenj posameznikov, kar zopet zelo težko opredelimo na širšo množico.

Vendar pa so prav takšni zapisi velikokrat povod za spremembo našega mišljenja in naših misli v pozitivnejšo smer, lahko bi rekli, da takšne stvari spodbujajo samodejavnost.

Torej, če na hitro povzamemo dosedanje raziskave in teorijo, opazimo, da je o sami stvari zapisano že kar precej. Morda lahko v tem iz raziskovalčevega vidika vidimo slabost, vendar pa mi prav to omogoča, da se o številnih stvareh sprašujem in iščem nove teorije, ideje, spoznanja in pripomorem najti odgovore ter sklepe na zastavljene hipoteze moje raziskovalne naloge.

## **2.4 POMEMBNA TERMINOLOGIJA S PODROČJA RAZISKOVANJA**

**Duševni procesi** so del notranjega dogajanja, ki poteka v nekem časovnem obdobju in vodi k določenemu izidu. (Babšek, 2009) <sup>2</sup>

**Kognitivni procesi** zaznavanje, učenje, mišljenje ... (Babšek, 2009) <sup>3</sup>

**Psihoanaliza** je psihologija nezavednega ali globinska psihologija. Glavni predmet proučevanja je notranje doživljanje. (Babšek, 2009) <sup>13</sup>

**Dednost** predstavlja dedne zasnove, ki so potencial za razvoj določenih značilnosti vsakega posameznika. Istočasno predstavljajo zgornjo mejo, do katere se lahko kaka lastnost razvije. (Babšek, 2009) <sup>4</sup>

**Okolje** pomeni skupek dražljajev, energetskih vplivov, ki učinkujejo na organizem. Predstavlja ga vse, kar nas obdaja in vpliva na nas. Okolje je tisto, ki nudi človeku ustrezne pogoje in možnost za pridobivanje potrebnih stvari za razvoj in ustreznih informacij. (Babšek, 2009) <sup>5</sup>

**Samodejavnost** je človekova sposobnost delovanja na osnovi lastne volje, lastnih zavednih pobud in namer. Predstavlja lastni trud za osebni razvoj in razvoj potencialov. (Babšek, 2009) <sup>6</sup>

**Čustva** so duševni proces in stanje, s katerimi doživljamo značilen vrednostni odnos do stvari, oseb in dogodkov. So kompleksni psihični procesi, z različnimi sestavnimi elementi. (Babšek, 2009) <sup>7</sup>

**Motivacija** zajema vse procese spodbujanja, ohranjanja in usmerjanja telesnih in duševnih dejavnosti, zato da bi uresničili nek cilj. Sem spadajo: nagoni, motivi, želje, cilji, vrednote, ideali, interesi, volja ... (Babšek, 2009) <sup>8</sup>

**Stres** je vzorec fizioloških, čustvenih, spoznavnih in vedenjskih odzivov organizma na dražljaje, ki zmotijo ali porušijo notranje ravnotežje. Gre za individualni odziv organizma na delovanje stresorjev oziroma pojavov, ki nas duševno ali telesno obremenjujejo. (Babšek, 2009) <sup>9</sup>

**Mišljenje** v širšem pomenu: vključuje večje število spoznavnih procesov, kot so presojanje, odločanje, sklepanje, spominjanje, sanjarjenje, načrtovanje, ocenjevanje, ... V ožjem pomenu: odkrivanje novih odnosov med informacijami, ki jih posredujejo zaznave, predstave ali pojmi. (Babšek, 2009) <sup>10</sup>

**Samopodoba** je del naše osebnosti, ki jo sestavlja vse, kar si mislimo o sebi, vse misli in občutki, ki jih imamo v zvezi s seboj. (Babšek, 2009) <sup>11</sup>

**Vrednote** so pojmovanja ali prepričanja, ki so podobna stališčem, le da so vedno pozitivna. Vrednote so cilji, za katere se je potrebno zavzemati, ki jih visoko cenimo in vanje vlagamo svojo energijo. (Babšek, 2009) <sup>12</sup>

### **3 METODOLOGIJA**

Pri raziskovanju sem se posluževala naslednjih metod:

#### **3.1 ANALIZA GRADIVA**

Ker gre za raziskovanje umske dejavnosti, ki spada med znanost psihologije in je na tem področju priznanih že ogromno raziskav, zapisane so študije, teorije, ideje in izdane številne knjige raziskovalcev, sem uporabila metodo analize gradiva, ki mi je omogočala preverjanje dobljenih rezultatov, usmerjanje pri samem raziskovanju in oblikovanje zaključkov s pomočjo teorije. Večina analiz se nanaša na spodaj navedeno gradivo:

- Osnove psihologije, Skrivnost sveta v nas (Barbara Babšek, Celjska Mohorjeva družba, 2009)
- 50 psychology ideas you really need to know (Adrian Furnham, Quercus Publishing Plc, 2008)
- Psihologija za zdravstveno usmeritev (dr. Hubert Požarnik, Zavod SRS za šolstvo, 1984)
- UM, TELO, DUH ilustrirana enciklopedija (William Bloom, Judy Hall, David Peters, Godsfield Press, Octopus Publishing Group, 2009, za SLO: Mladinska Založba d. d., Ljubljana, 2012)
- Arhetipi, kolektivno nezavedno, sinhroniciteta: izbrani spis (Carl Gustav Jung, Akademski založba Katedra, 1995)
- Očrt psihoanalize (Sigmund Freud 1938, Društvo za teoretsko psihoanalizo, 2000)
- Optimističen otrok (dr. Martin E. P. Seligman z mag. Karen Reivich, dr. Liso Jaycox in dr. Jane Gillham, Modrijan založba, d. o. o., 2011)
- Umetnost življenja (Erich Fromm, Mladinska knjiga Založba, d. d., 2003, Ljubljana)
- Številni internetni članki, kolumne, spletno gradivo.

#### **3.2 ANKETIRANJE**

Za analiziranje vzorca sem uporabila anketiranje in reševanje vprašalnika z določevalnim ključem za prepoznavanje pozitivne oziroma negativne miselne usmerjenosti posameznika.

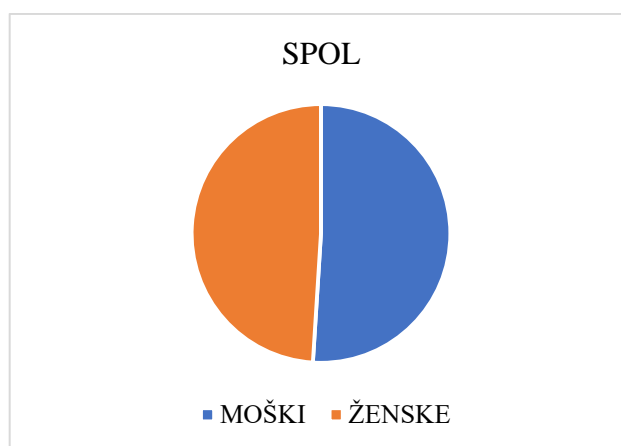
Določevalni ključ in lestvice za določevanje so prilagojene vzorcu (starostni skupini) po knjigi: **Optimističen otrok** (dr. Martin E. P. Seligman z mag. Karen Reivich, dr. Liso Jaycox in dr. Jane Gillham, Modrijan založba, d. o. o., 2011).

S kombinacijo anketiranja in reševanja vprašalnika z določevalnim ključem sem prišla do rezultatov in nekaterih vzrokov zanje.

### 3.2.1 Predstavitev vzorca

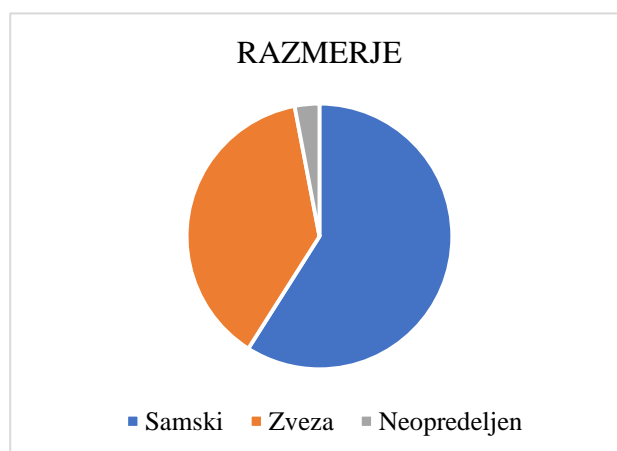
V anketiranju je sodelovalo 181 oseb, od tega je bilo veljavnih in pravilno izpolnjenih 132 anket.

Vzorec sestavlja: 51 % moških in 49 % žensk.



Graf 1: Predstavitev vzorca glede na spol.

Od tega je v vzorcu 59 % oseb opredeljenih kot samski, 38 % v zvezi in 3 % oseb neopredeljeni.



Graf 2: Predstavitev vzorca glede na razmerje.

Kotnik, M. Mislim pozitivno.

Raziskovalna naloga, ŠC Velenje, Šola za rudarstvo in varstvo okolja, 2017 - 15 -

Starostna skupina vseh veljavnih udeležencev anketiranja je od 16 do 23 let.

To starostno skupino sem izbrala zato, ker se v tem obdobju mladostniki začnemo razhajati in oddaljevati od staršev v smislu osamosvojitve, poleg tega v tem obdobju sprejemamo odločitve v zvezi s šolo in tudi našim kasnejšim življenjem. Naj bi držalo, da si v teh letih mladostniki že ustvarjamo svojo lastno voljo in prevzemamo odgovornost in spremembe ter način življenja, ki ga živimo.

Po kulturni in geografski pripadnosti nisem spraševala, saj me je bolj kot dejavnik okolja in okolice zanimala samodejavnost.

Vzorec anketirancev je skozi celotno nalogo Mislim pozitivno enak.

### **3.3 EKSPERIMENT**

#### ***3.3.1 EKSPERIMENT: Moč misli***

Eksperiment je bil izveden z namenom zavrnitve ali potrditve postavljene hipoteze:

**OSEBNE MISLI VPLIVAJO NA DOGODKE IN STANJE V NAŠEM ŽIVLJENJU.**

Rok izvajanja eksperimenta: v časovnem obdobju 16 dni z 10-dnevnim mirovanjem, z namenom boljše kvalitete eksperimenta.

Predmet opazovanja: posameznik (opazujem samo sebe).

Za opazovanje sem izbrala samo sebe, saj menim, da kadar govorimo o mislih in miselni naravnosti zelo težko nekoga drugega prepričamo v takšno zaverovanost v neko stvar, kot samega sebe. Sicer je pri točno tem eksperimentu težko trditi o objektivnosti, saj govorim tako kot raziskovalec (opazovalec) in predmet opazovanja.

Objektivnosti sem se posluževala na ta način, da so bili urniki točno določeni in spisani že v naprej, v aktivnem času izvajanja sem se jih držala do potankosti, s čimer lahko eksperimentu pripišem večjo veljavnost kot sicer.

Pri samem eksperimentu se je v namen hitrejše in boljše regeneracije ranjenega dela obraza uporabljal dezinfekcijski sušilni gel.

Glede ostalih dejavnikov, ki so bili prisotni v prvem in drugem delu eksperimenta ni odstopanj. Sprememba je samo v miselni naravnosti.

Natančni urniki celotnega poteka eksperimenta so priloženi v prilogi.

### **3.4 PISAN INTERVJU**

Kot dodatek k raziskovalni nalogi sem preko e-pošte pridobila nekaj pisanih intervjujev uspešnih oseb na svojem področju.

Izsledke zaznamo v raziskovalni nalogi, tisti, ki so objavo dovolili v sami raziskovalni nalogi, pa so priloženi v prilogi.

## **4 RAZISKOVANJE IN REZULTATI**

### **4.0.1 Pregled hipotez**

- Osebne misli vplivajo na dogodke in stanje v našem življenju.
- Ljudje smo premalo podučeni o mišljenju in njegovem vplivu.
- Ljudje si ne priznajo, da so negativni.
- Okolje je prevladujoč dejavnik, ki vpliva na naše mišljenje.
- Vrednote pozitivnih in negativnih ljudi se razlikujejo.

Za pregled hipotez pod vsebin raziskovanja in rezultatov sem se odločila zato, ker menim, da bolj smiselno poveže raziskovanje in rezultate s hipotezami in bralcu naloge lažje razumevanje raziskovalnega dela.

### **4.1 Osebne misli vplivajo na dogodke in stanje v našem življenju.**

#### **4.1.1 Opredelitev hipoteze**

Pri tej hipotezi me zanima, ali posameznikove misli vplivajo na dogodke in stanje, ki se mu pripetijo, torej: ali sem sam odgovoren za stvari, ki se mi dogajajo v življenju?

#### **4.1.2 Analiza vsebine; Von den Krankheite, Paracelz (VZROK BOLEZNI)**

Zapis Paracelza v 16. stoletju med klinično in medicinsko raziskavo:

»Potemtakem sta vzrok bolezni *chorea lasciva* zgolj domneva in zamisel, porojena v domišljiji, ki prizadeneta tiste, ki verjamejo v kaj takšnega.« (*Von den Krankheite, Paracelz*) (Bloom, Hall, Peters, 2009) <sup>2</sup>

Paracelz nezavedno opredeljuje kot nekaj, kar se nam rodi v naših mislih, in če v to verjamemo za tem tudi zbolimo.

Če torej to primerjamo z našo hipotezo, bi jo lahko potrdili.

To opredelitev nezavednega, ki jo Paracelz zapisal v svoji medicinski raziskavi lahko



vzamemo kot dobro osnovo, s katero lahko predstavim moč naših misli ne samo v bolezni ampak tudi v bolj svetlejših primerih, kar pa recimo navaja Buddha:

#### **KAR MISLIŠ, TO POSTANEŠ**

Sam stavek si lahko razlagamo zelo različno, vendar pa v vseh smereh sovpada z našo hipotezo.

Na podlagi teh dveh teorij bi lahko potrdili zastavljeno hipotezo, vendar sta obe kar precej ohlapni, zato za potrjevanje uporabimo še metodo eksperimenta.

#### **4.1.3 Eksperiment: moč misli**

**Datum izvajanja:** 03. 12. 2016–19. 12. 2016

**Aktivno izvajanje eksperimenta:** 03. 12. 2016–06. 12. 2016 in 17. 12. 2016–19. 12. 2016

**Namen eksperimenta:** potrjevanje / zavračanje hipoteze; Osebne misli vplivajo na dogodke in stanje v našem življenju.

**Opazovani predmet:** spremembe na osebkovem telesu (predel čela)

**Opis opazovanega predmeta:** gre za živo bitje, človeka, ki v normalnih okoliščinah ne poroča o pretiranih težavah za aknami, nima drugih zdravstvenih ali psihičnih težav, redno športno aktiven, brez prehranskih motenj, stabilno finančno stanje, ni izpostavljen stresu, stalno bivališče, pod okriljem staršev, vključen v program tehničnega izobraževanja, starost 18 let, pripravljen izvesti vse dane predpostavke za veljavnost eksperimenta.

**Opis poteka eksperimenta:** v času aktivnega izvajanja eksperimenta se bo osebek držal vnaprej določenega tridnevnega urnika, saj bo s tem zagotovil enotnost dejavnikov, ki bodo vplivali na sam eksperiment, če bo prišlo do odstopanj, bo to tudi zabeležil. V prvem dnevu aktivnega izvajanja osebek zaužije 250 g 65 % čokolade v roku 30 minut. Pri tem posname fotografijo zgornjega predela obraza in zapiše opažanje in spremembe, če so le-te prisotne. V naslednjih dveh dneh se strogo drži dodeljenega urnika in skrbno spremlja vse spremembe v prej omenjenem delu telesa. Rezultate beleži s fotografijo in opisnim delom v času aktivnega izvajanja. Glede na potrebno regeneracijo bo osebek predpostavil potrebno mirovanje eksperimenta, da bo izvajanje drugega dela eksperimenta veljavno in primerljivo s prvim delom. V času aktivnega izvajanja drugega dela eksperimenta se dejavniki in urnik, ki so bili prisotni v prvem delu izvajanja eksperimenta, ponovijo. Edina spremenljivka med izvajanjem v prvem in drugem delu aktivnega izvajanja je miselna naravnost.

Kotnik, M. Mislim pozitivno.

Raziskovalna naloga, ŠC Velenje, Šola za rudarstvo in varstvo okolja, 2017 - 18 -

1. del: ČOKOLADA POVZROČA MOZOLJE.

2. del: ČOKOLADA NE POVZROČA MOZOLJEV.

Spremembe in odstopanja predstavljajo rezultati eksperimenta.

### **Potek eksperimenta**

Prvi del eksperimenta Moč misli: 03. 12. 2016–06. 12. 2016 (aktivno izvajanje eksperimenta)

Priloga A1

1. dan aktivnega izvajanja: osebek se ravna po določenemu urniku, ne poroča o kakršnih koli odstopanjih.

SPREMEMBE: ni opaznih sprememb.

MISELNA NARAVNANOST: čokolada povzroča mozolje.



*Slika 1: Čokolada povzroča mozolje, 1. dan (Foto: M. Kotnik: 3. 12. 2016; 19. 45)*

2. dan aktivnega izvajanja: osebek se ravna po določenemu urniku, poroča o spremembah  
SPREMEMBE: osebek opazi rdečico in nastanek osmih aken.

MISELNA NARAVNANOST: čokolada povzroča mozolje.



*Slika 2: Čokolada povzroča mozolje, 2. dan (Foto: M. Kotnik: 4. 12. 2016; 19. 30)*

3. dan aktivnega izvajanja: osebek se ravna po določenemu urniku, zopet izpostavi dodatne spremembe in opombo o nanašanju korektorja za hitrejšo regeneracijo kože.

SPREMEMBE: osebek poroča o bledenju rdečice na samih mestih aken in štirih aktivnih aknah zaradi dejavnosti osebkca (stiskanje akne).

MISELNA NARAVNANOST: čokolada povzroča mozolje.



*Slika 3: Čokolada povzroča mozolje, 3. dan (Foto: M. Kotnik: 5. 12. 2016; 19. 30)*

**Opomba:** uporabo dezinfekcijskega sredstva smo opravičili z namenom hitrejše in bolj estetske regeneracije same kože, poleg tega sredstvo ni bistveno vplivalo na samo izvedbo eksperimenta, ki se je v glavnini izvedel v prvem in drugem delu.

**Komentar osebkca:** po dveh dneh že opažam izboljševanje stanja, med samim poskusom sem bila trdno prepričana v trditev, da čokolada povzroča mozolje.

V časovnem obdobju med 07. 12. 2016–16. 12. 2016 je eksperiment miroval. Opazovani osebek se vrne v svoje ustaljene navade, ne ravna se po urniku.

Mirovanje eksperimenta smo izvedli v namen regeneracije in ponovne vzpostavitve prvotnega stanja na zgornjem delu osebkovega obraza za bolj jasno in kakovostno nadaljevanje izvajanja eksperimenta. V tem času osebek ne poroča o nastanku novih aken, opazno pa izginja rdečica in poteka celjenje oškodovanega dela kože na zgornjem predelu obraza.

Kotnik, M. Mislim pozitivno.

Raziskovalna naloga, ŠC Velenje, Šola za rudarstvo in varstvo okolja, 2017 - 20 -

Drugi del eksperimenta Moč misli: 17. 12. 2016–19. 12. 2016 (aktivno izvajanje eksperimenta)

Priloga A2

1. dan aktivnega izvajanja: osebek se zopet vrne k prej določenemu urniku, po prvem dnevu ne poroča o kakršnih koli odstopanjih ali spremembah.

SPREMEMBE: ni sprememb

MISELNA NARAVNANOST: čokolada ne povzroča mozoljev.



*Slika 4: Čokolada ne povzroča mozoljev, 1. dan (Foto: M. Kotnik: 17. 12. 2016; 19. 00)*

2. dan aktivnega izvajanja: osebek se drži predpisane urnika, sicer poroča o dejavniku stresa v milejši obliki (test v šoli), vendar ni opaziti vpliva na sam eksperiment.

SPREMEMBE: stanje ostaja enako kot prvi dan.

MISELNA NARAVNANOST: čokolada ne povzroča mozoljev.



*Slika 5: Čokolada ne povzroča mozoljev, 2. dan (Foto: M. Kotnik: 18. 12. 2016; 19. 35)*

3. dan aktivnega izvajanja: osebek se še vedno drži prvotnega urnika.

SPREMEMBE: osebek ne poroča o spremembah.

MISELNA NARAVNANOST: čokolada ne povzroča mozoljev.



Slika 6: Čokolada ne povzroča mozoljev, 3. dan (Foto: M. Kotnik: 19. 12. 2016; 19. 35)

**Komentar osebk:** V vseh treh dneh pri sami sebi nisem opazila razlik, res pa je, da sem bila trdno prepričana v to, da mi čokolada ne bo povzročila mozoljev. Kakor prikladno sem prav o tem, da ni znanstveno dokazano, da bi čokolada povzročala mozolje, prebrala tudi na spletnem portalu cosmopolitan.si.

**Rezultati eksperimenta:** med prvim in drugim obdobjem aktivnega izvajanja eksperimenta lahko opazimo dve poglavitni razliki.

1. Miselna naravnost opazovanega predmeta.
2. Stanje zgornjega predela obraza opazovanega predmeta (akne).

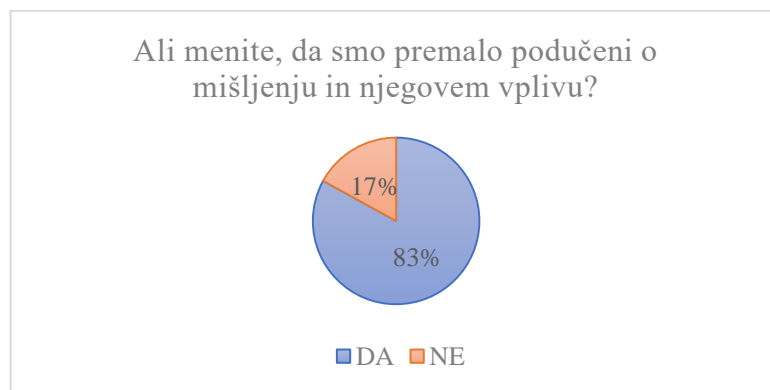
#### ***4.1.4 Zavračanje / potrditev hipoteze: Osebne misli vplivajo na dogodke in stanje v našem življenju.***

Na podlagi analize vsebine Paracelza, (Buddha) in eksperimenta Moč misli lahko hipotezo: *Osebne misli vplivajo na dogodke in stanje v našem življenju* za moj primer potrdim.

## 4.2 Ljudje smo premalo podučeni o mišljenju in njegovem vplivu.

### 4.2.1 Anketa; Ali menite, da smo premalo podučeni o mišljenju in njegovem vplivu?

Prej predstavljen vzorec anketirancev sem vprašala po zgoraj navedenem vprašanju. S spodnjim grafom predstavljam dobljene rezultate.



Graf 3: Izobraženost o mišljenju in njegovem vplivu.

S trditvijo, da smo premalo izobraženi o vplivu našega mišljenja, se je strinjalo 83 % anketirancev, 17 % pa je mnenja, da smo o vplivu dovolj izobraženi.

Na podlagi tega sklepam, da nisem edina, ki meni, da smo premalo podučeni o mišljenju in njegovem vplivu. Sicer govorimo o relativnih številkah in sklepih, ki temeljijo na podlagi mojega vzorca anketirancev in niso splošni glede na ostalo populacijo.

Da bi veljavnost dobljenih rezultatov v anketi še razširila, sem na mednarodnem spletnem portalu zastavila dve vprašanji.

### Prvo vprašanje: Zakaj je dobro, da mislimo pozitivno?

(Dobila sem številne odgovore v parih minutah, med seboj so se precej razlikovali.)

Nekaj zapisanih odgovorov:

- Boljša kvaliteta življenja
- Sreča, veselje, uspeh
- Lažje komuniciranje
- Lepši pogled na svet
- Večja želja do življenja
- Hitrejša in lažja pot do uspeha
- Ljubezen

Za tem sem postavila na istem spletnem omrežju še drugo vprašanje.

**Drugo vprašanje: Zakaj ljudje veliko več kot pozitivno mislimo negativno?**

Na odgovor sem čakala kar 7 minut in pol in to sta bila edina odgovora:

- Ker je lažje in je vanj potrebno vložiti manj energije kot v pozitivno mišljenje.
- Ker o učinkih negativnega mišljenja ne vemo dovolj.

Oba odgovora sta me je močno presunila, ob enem pa potrdila postavljeno hipotezo še izven anketiranega vzorca.

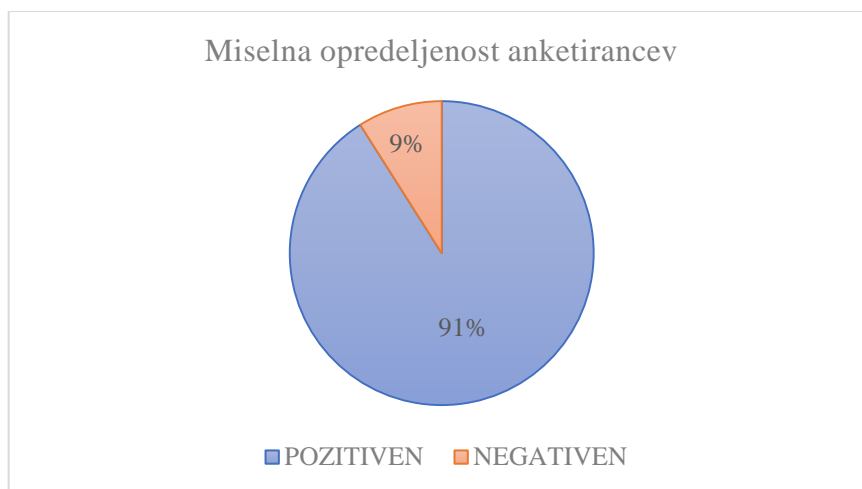
***4.2.2 Zavračanje / potrditev hipoteze: Ljudje smo premalo podučeni o mišljenju in njegovem vplivu.***

Na podlagi opravljene ankete in izvedene vaje na spletnem portalu lahko podano hipotezo potrdim.

**4.3 Ljudje si ne priznajo, da so negativni.**

Za potrjevanje ali zavračanje te hipoteze bom najprej analizirala anketirani vzorec glede na to, kako posameznik obravnava svoje mišljenje, nato bom te rezultate primerjala z dejansko miselno usmerjenostjo posameznika.

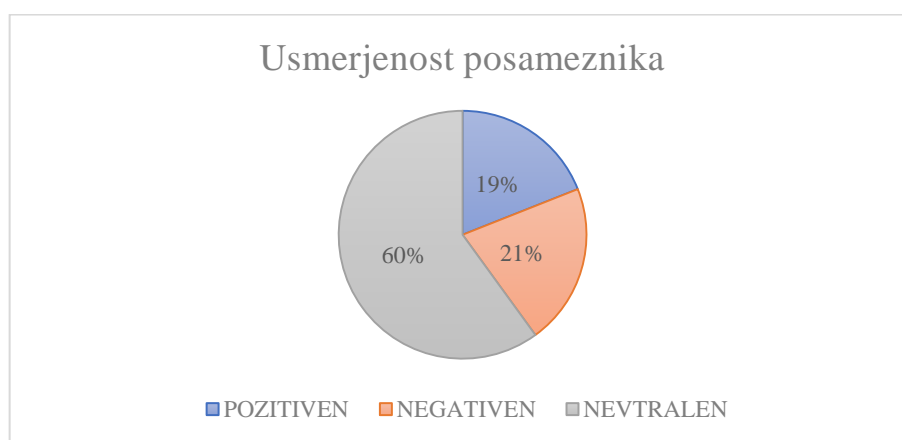
#### 4.3.1 Anketa; Kako opredeljujete svojo miselno usmerjenost?



Graf 4: Miselna usmerjenost anketirancev.

#### 4.3.2 Anketa z določevalnim ključem; Miselna naravnost posameznika

Na podlagi rešenih anket in določevalnega ključa za prepoznavanje miselne usmerjenosti posameznika sem ugotovila:



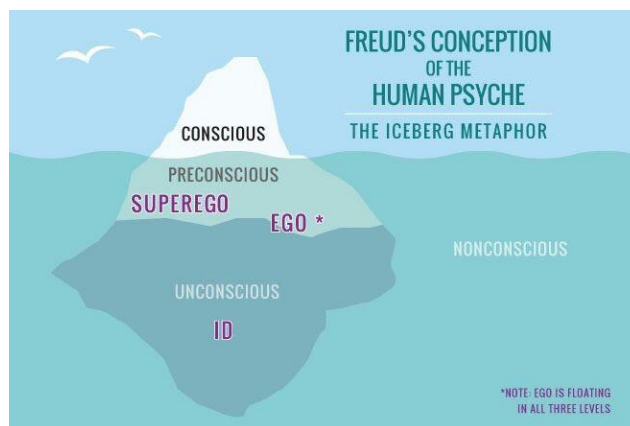
Graf 5: Miselna usmerjenost anketirancev.

Kakšen je vzrok za takšno odstopanje med četrtnim in petim grafom, ali lahko odgovor najdemo v psihi posameznika?

Na to vprašanje nam dober odgovor in razlago ponudi Freud v raziskovanju človeške psihe.



#### 4.3.4 Vzročna razlaga analize podatkov: ID – EGO – SUPEREGO, S. Freud



Slika 7: Koncept človeške psihe (Foto: Anime, 2017)

**Id** predstavlja tisto, kar je nezavedno in nepovezano z zunanjo stvarnostjo. (Deluje po načelu ugodja, išče ugodje in se izogiba bolečini.)

**Ego** predstavlja tisto, kar se oblikuje pri samem odraščanju in izkušanju omejitev zunanjega sveta. (Še vedno deluje po načelo ugodja, vendar se ta obnaša v mejah sporazumne stvarnosti.)

**Superego** pa predstavlja občutek morale. (Upošteva, ali je nekaj prav ali narobe.)

Po Freudovi teoriji duševnost predstavlja dinamično ravnovesje teh treh dejavnikov. (Povzeto po Bloom, Hall, Peters, 2009)<sub>1</sub>

Torej, če v našem primeru posameznika primerjam s Freudovo teorijo, bi lahko govorili, da id in ego želita delovati v skladu z ugodjem.

(V našem primeru ugodje predstavlja pozitivno naravnost posameznika, medtem ko negativna naravnost predstavlja neugodje – nesprejemanje v družbi.)

V prvi fazi naj bi šlo za potlačitev, ki je obrambni mehanizem, pri katerem se vse, česar zavestni jaz ne more sprejeti, izrine na nezavedno raven.

Temu sledi zanikanje, ko se vedemo, kot da nek problem ne obstaja, čeprav objektivne okoliščine kažejo drugače.

Razlog za te dve fazi bi lahko iskali v želji po sprejetju, ugajanju in biti ljubljen.

#### **4.3.4 Zavračanje / potrditev hipoteze: Ljudje si ne priznajo, da so negativni.**

Hipotezo lahko pogledamo iz različnih stališč, če se opredelim na dejstvo, da gre res za zanikanje in potlačitev, potem bi hipotezo lahko sprejela.

Vendar pa ne morem biti popolnoma prepričana, da so vsi anketiranci seznanjeni s svojo realno miselno usmerjenostjo.

(Med analiziranjem anket sem prišla do sklepa, da velika večina sploh ne ve oziroma si ne predstavlja, da je njihovo mišljenje negativno.)

V tem primeru pa hipoteze ne morem sprejeti, saj bi lahko šlo za nezavedanje posameznika. Na podlagi teh dveh sklepov, sem se odločila, da hipoteze niti ne sprejemem niti ne zavrnem, saj menim, da imam premalo trdnih podatkov, ki bi hipotezo lahko potrdili ali zavrnili.

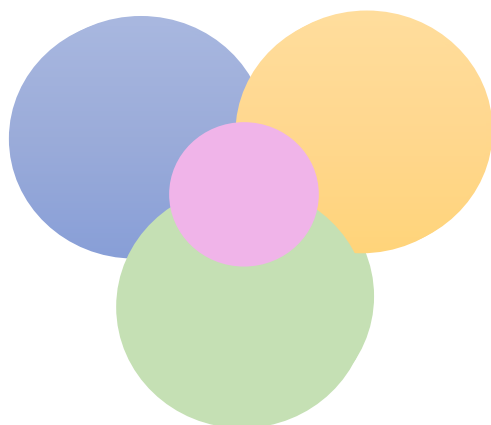
### **4.4 Okolje je prevladujoč dejavnik, ki vpliva na naše mišljenje.**

#### **4.4.1 Analiza vsebine; Dejavniki, ki vplivajo na naše mišljenje**

Vplive in dejavnike delimo v tri glavne skupine: dednost, okolje in samodejavnost.

(Babšek, 2009)<sup>14</sup>

Prikaz vpliva vseh treh. Vpliv posameznega dejavnika se pri ljudeh odraža v tipih osebnosti.



LEGENDA	
Yellow	Dednost
Pink	Razvoj posameznika
Green	Okolje
Blue	Samodejavnost

V kolikšni meri pa okolje dejansko vpliva na naše mišljenje, je pogojeno še s številnimi drugimi dejavniki, kot so:

## **ČUSTVA**

Čustva in mišljenje so tesno prepleteni, saj vsak miselni proces vključuje čustva. To je še posebej razvidno pri močnih čustvih, saj le-ta blokirajo mišljenje in zmanjšajo presojanje, povečajo pa subjektivno mišljenje.

Kognitivisti celo zagovarjajo teorijo, da so čustva v veliki meri odraz naših miselnih procesov, saj naj bi na situacijo reagirali na podlagi interpretacije, ki poteka skozi proces mišljenja.

## **MOTIVACIJA**

Motivacija je v mišljenje vključena zlasti pri iskanju in izbiranju ustreznega cilja za zadovoljitev naših potreb. Lahko govorimo tudi o obratni odvisnosti, kadar naše mišljenje povzroči nek proces motivacije za neko dejavnost. Seveda pa je tudi za sprožanje miselnih procesov, zlasti procesov reševanja problemov, potrebna motivacija.

## **ZAZNAVANJE**

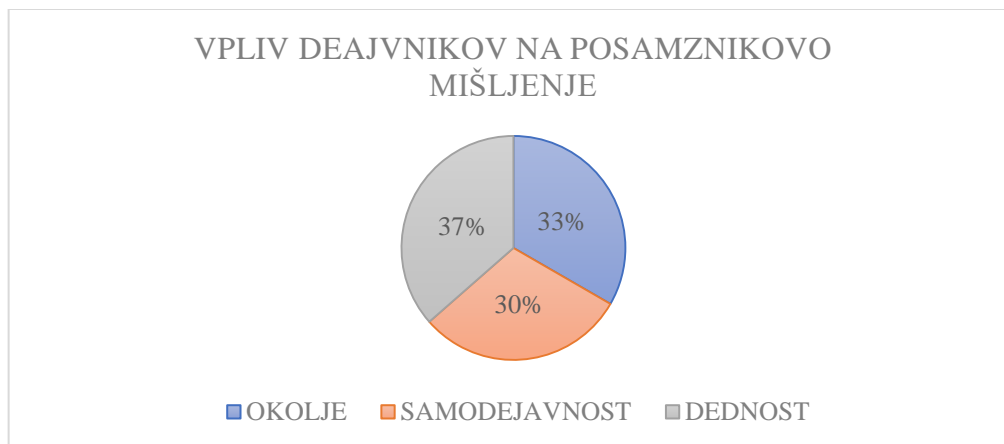
Za sprožitev miselnega procesa je krivo zaznavanje, ki nam posreduje informacije.

(Razmišljamo o stvareh, ki jih zaznavamo)

Poleg teh dejavnikov so tukaj še številne aktivnosti, ki vplivajo na sam proces mišljenja, torej, kako bi lahko hipotezo: *Okolje je prevladujoč dejavnik, ki vpliva na naše mišljenje* potrdili ali zavrgli. Sicer mi je glede na analizo vsebine jasno, da je eden poglobitnih dejavnikov, ki vplivajo, pa je res prevladujoč?

Glede teh treh glavnih dejavnikov, ki vplivajo na naše mišljenje, so rezultati anketirancev deljeni.

#### 4.4.2 Anketa; Izberite dejavnik, ki se vam zdi, da ima največji vpliv na vaše mišljenje.



Graf 6: Prevladujoč dejavnik, ki vpliva na posameznikovo mišljenje.

49 anketirancev je za prevladujoč dejavnik, ki vpliva na naše mišljenje, izbralo dednost, 39 anketirancev je za prevladujoč dejavnik izbralo samodejavnost in 44 anketirancev je za prevladujoč dejavnik, ki vpliva na naše mišljenje, izbralo okolje.

Opazimo, da ne gre za večja odstopanja med samimi rezultati, iz česar lahko sklepamo, da ne moremo govoriti o prevladi enega izmed teh treh dejavnikov.

Za razvoj posameznika morajo biti torej prisotni vsi trije dejavniki, njihov vpliv pa uravnotežen.

#### 4.4.3 Zavračanje / potrditev hipoteze: Okolje je prevladujoč dejavnik, ki vpliva na naše mišljenje.

Hipoteza podpira empiristično pojmovanje osebnosti, ki zagovarja, da je človek na začetku nepopisan list papirja, kaj bo na njem pisalo, je odvisno od okolja.

Glede na to teorijo bi lahko hipotezo potrdila.

Vendar pa lahko v literaturi zaznamo še druga pojmovanja osebnosti, kot so: nativistično (prevlada dednosti), konvergentno (dednost in okolje, zanemari samodejavnost) in še dinamično (vključuje vse tri dejavnike in poudarja, da vsi trije dejavniki vplivajo drug na drugega, prevlada enega je odvisna pri vsakem posamezniku).

Torej, iz tega ne moremo sklepati, da bi lahko potrdili hipotezo na podlagi empiristične teorije, saj poznamo še ostala pojmovanja, ki se ne sovpadajo s to.

Na podlagi tega in dobljenih rezultatov sem prišla do dejstva, da hipoteze: *Okolje je*

*prevladujoč dejavnik, ki vpliva na naše mišljenje*, ne morem potrditi, saj je vpliv ostalih dveh dejavnikov ravno tako pomemben kot sam vpliv okolja.

Hipoteza je zavrnjena.

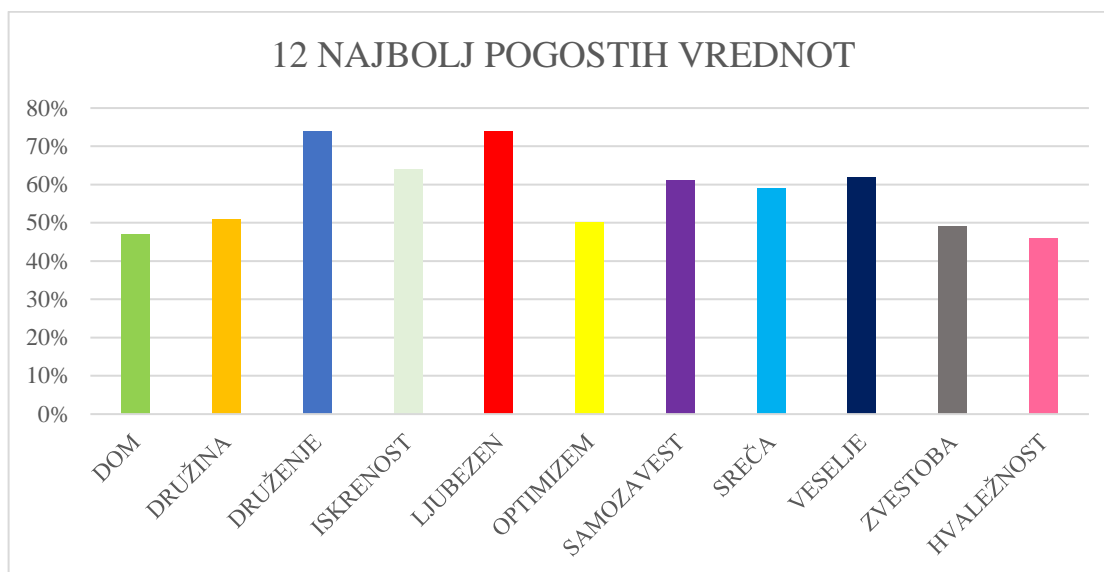
## **4.5 Vrednote pozitivnih in negativnih ljudi se razlikujejo.**

### **4.5.1 Anketiranje: vrednote v odnosu med pozitivnim / negativnim mišljenjem**

Na podlagi prej pridobljenih rezultatov o miselni naravnosti anketirancev sem analizirala še odvisnost, podobnost in odstopanje, kjer bi lahko zaznala povezavo med miselno usmerjenostjo in vrednotami.

- |                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| 1. Avtoriteta         | 21. Izpopolnjenost |
| 2. Bližina            | 22. Kakovost       |
| 3. Bogastvo           | 23. Kariera        |
| 4. Čast               | 24. Lepota         |
| 5. Delo               | 25. Ljubezen       |
| 6. Denar              | 26. Mladostnost    |
| 7. Dobrota            | 27. Moč            |
| 8. Dom                | 28. Moralnost      |
| 9. Dosežki            | 29. Nesebičnost    |
| 10. Dostojanstvo      | 30. Optimizem      |
| 11. Druženje          | 31. Osebni razvoj  |
| 12. Družina           | 32. Samostojnost   |
| 13. Duhovna globina   | 33. Samozavest     |
| 14. Energija          | 34. Sreča          |
| 15. Finančna svoboda  | 35. Ugled          |
| 16. Fizična aktivnost | 36. Upanje         |
| 17. Hvaležnost        | 37. Veselje        |
| 18. Inteligenca       | 38. Zabava         |
| 19. Intimnost         | 39. Zadovoljstvo   |
| 20. Iskrenost         | 40. Zvestoba       |

Anketa je ponujala vsakemu posamezniku izbor desetih vrednot, spodnji graf prikazuje 12 najbolj pogostih vrednot pri vseh anketirancih.



Graf 7: Vrednote.

Da si bi lahko ogledali povezavo med vrednotami in miselno usmerjenostjo posameznika, je dobro, da si v ta namen še enkrat ogledamo miselno naravnost in strukturo dobljenih rezultatov. (Graf 5)

19 % anketirancev je prepoznanih za pozitivne.

21 % anketirancev za negativne.

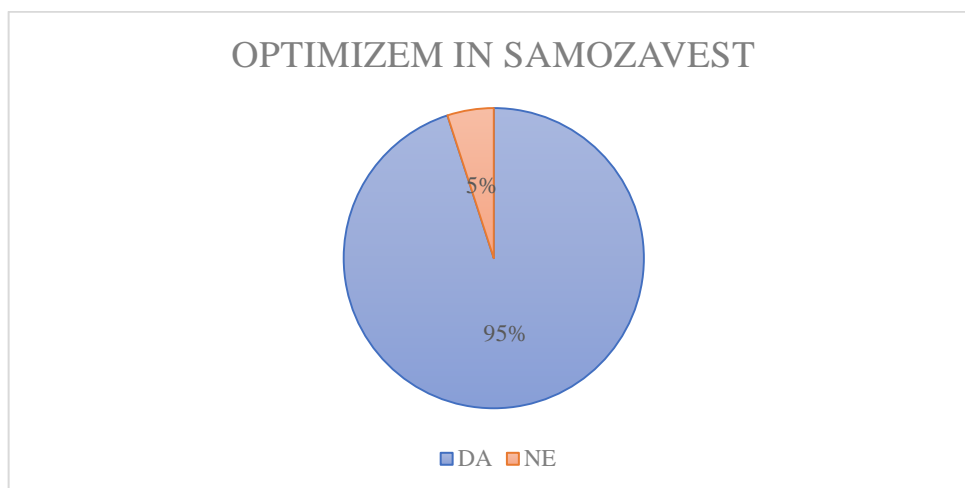
60 % anketirancev pa za nevtralne.

Ali je mogoče opaziti med miselno usmerjenostjo posameznika in njegovimi vrednotami kakšno povezavo?

#### **4.5.2 Pozitivni anketiranci**

Analiza anketirancev, ki so prepoznani s pozitivno miselno naravnostjo.

Gre za 19 % celotnega vzorca in od teh devetnajstih procentov je kar 95 % vseh teh med svojih 10 najpomembnejših vrednot izbralo: OPTIMIZEM in SAMOZAVEST, kar je lepo razvidno tudi iz spodnjega grafa.



Graf 8: Optimizem in samozavest kot 10 najbolj pomembnih vrednot pozitivnih anketirancev.

#### **4.5.3 Negativni anketiranci**

Analiza anketirancev, ki so prepoznani z negativno miselno naravnostjo.

Med 21 % celotnega vzorca, negativno mislečih oseb, je zanimivo, da niti eden od njih med svojih 10 najpomembnejših vrednot ni izbral samozavesti.

Med analiziranjem sem opazila, da gre pri vseh negativno usmerjenih anketirancih za pomanjkanje samopodobe.

#### **4.5.4 Nevtralni anketiranci**

Analiza anketirancev, ki so prepoznani z nevtralno miselno naravnostjo.

Pri analizi teh podatkov nisem morala določiti nikakršnih odstopanj, saj se izmenično ponavljajo vse prej podane vrednote. (Glej graf 7.)

#### **4.5.5 Zavračanje / potrditev hipoteze: Vrednote pozitivnih in negativnih ljudi se razlikujejo.**

Če želimo zavrniti ali sprejeti to hipotezo moramo med sabo primerjati vrednote ali pomanjkanje le-teh tako pri pozitivno kot tudi negativno mislečih ljudeh.

Opazimo lahko razhajanje, da se pri pozitivno mislečih ljudeh v večini pojavljata OPTIMIZEM in SAMOZAVEST, medtem ko pri negativnih opazimo pomanjkanje SAMOZAVESTI kot vrednote.

Iz tega lahko sklepamo, da se v našem vzorcu anketirancev vrednote med pozitivno in

negativno mislečimi res razlikujejo.

Hipotezo, Vrednote pozitivnih in negativnih ljudi se razlikujejo, lahko sprejmemo.

(Hipoteza je relativna glede na vzorec.)

#### ***4.5.6 Opažanja pri analizi podatkov raziskovanja hipoteze: Vrednote pozitivnih in negativnih ljudi se razlikujejo.***

Pri raziskovanju sem opazila, da vse negativno misleče osebe nimajo visoke samopodobe oziroma govorijo o pomanjkanju le-te.

Na podlagi tega lahko sklepamo, da je eden glavnih krivcev za negativno usmerjene misli pomanjkanje samozavesti, ki pa je odvisna od samopodobe.

#### ***4.5.7 Uspeh in pozitivno mišljenje (mnenje uspešnih ljudi na svojem področju)***

Ker je v raziskanem vzorcu zelo mali delež pozitivno usmerjenih ljudi, sem se odločila, da poiščem razloge, zakaj bi se ta odstotek moral zvišati.

Ker je uspeh eden izmed stvari, ki ljudi motivira in pripravi do izvajanja dejavnosti z namenom po uspehu, sem ljudi, ki so uspešni na svojem področju povprašala po odvisnosti uspeha in pozitivnih misli.

Odgovori so pridobljeni na podlagi pisanega intervjuja: Mislim pozitivno.

Vsi so odgovarjali na spodaj navedeno vprašanje, poudariti je treba, da gre za zelo različna področja, na katerih so ti ljudje aktivni:

Ali menite, da je za uspeh pomembno pozitivno mišljenje in zakaj?

- Če v tekmo vstopiš z miselnostjo, da boš zmagal, dosegel gol, boš to dosegel. Če ne točno na tej tekmi, pa na naslednji ali pa na še eni kasneje. Enkrat boš. Če pa v tekmo vstopiš z negativno miselnostjo, da boš tako ali tako izgubil, potem je vseeno, če sploh ne igraš. V obeh primerih ni važno, tudi če je nasprotnik »na papirju« veliko močnejši od tebe.

- Nedvomno. Zaradi tega, ker je na poti do uspeha več padcev kot vzponov. Če skozi njih ne gremo s pozitivnim razmišljanjem, zapademo v pesimizem in na uspeh lahko pozabimo.



- Uspeh v večji meri kot dejanske sposobnosti, določa prepričanje o tem, ali smo neke stvari sposobni izvesti; da so stvari dejansko v naših rokah, da dejansko pričakujemo pozitivne izide in pa da nam je okolje naklonjeno; to bi pa nekako lahko opredelili kot pozitivno razmišljanje.

- Pozitiva je nujna predvsem zato, ker je okolica praviloma negativna. Zelo lahko je najti prijatelje, ko je treba jamrati, kritizirati in stresati slabo voljo ... Ko je treba nekaj vložiti in biti kreativen, pa je mnogo težje. Ne verjameš? Napravi preprost eksperiment. Odpri katerega koli izmed spletnih forumov. Na primer velenjske diskusije, rtslo ali 24ur.com in tja napiši nekaj pozitivnega. Povožil te bo sto in en foteljaš. Vendar pa – vsaj jaz tako verjamem - škarje, platno in svetla prihodnost na koncu pristanejo v rokah tistih, ki se jim ljubi nekaj več.

Zgoraj navedeni odgovori so v veliki meri pozitivni, malce nepričakovani, a zelo zanimivi pa je naslednji, ki je v veliki meri vplival tudi na moje osebno mnenje in kako zelo pomembno je, kako samo vprašanje zastavimo.

Očitno se pričakuje »pozitiven« odgovor na to vprašanje. Vendar to ne bo vedno držalo. V znanosti je zelo pomembno, da znamo obrazložiti pričakovane rezultate (te znanstveniki imenujejo »pozitivni rezultati«) kot tudi nepričakovane rezultate (te imenujemo »negativni rezultati«). Večkrat so »negativni«, oziroma nepričakovani rezultati bolj zanimivi, in nas vodijo v nova dognanja. Vprašanje se najbrž ne nanaša na znanstvene rezultate, ampak na mojo osebnost. Čearkoli se lotimo z namenom, da nam uspe, se moramo lotiti polni energije in biti pozitivno nastrojeni.

Zadnji odgovor sem sprejela kot dobro kritiko pri zastavljanju in oblikovanju samih vprašanj v raziskovalni nalogi. Kljub temu pa v odgovoru lahko zaznamo, da so pozitivne misli in mišljenje pomembne za uspeh.

Kako pa si uspeh razlagamo, pa je odvisno od vsakega posameznika.

Svoj uspeh si zastavimo sami, pomembno je le, da nas motivira in žene k izboljšanju in osebni rasti.

Seveda je uspeh odvisen tudi od kulture, vrednot, družine, prijateljev ..., ki nas obdajajo, vendar je skupno prav vsakemu uspehu, da je zanj treba garati.

**MISLIM POZITIVNO.**

#### **4.6 DISKUSIJA opredelitev načina podajanja mnenja**

Mnenje sem podajala že med samim raziskovanjem, saj gre za družboslovno raziskovanje in se mi zdi, da sem s tem bolje predstavila rezultate in lažje podala analize.

Med samim raziskovanjem sem prišla še do dodatnih informacij, dejavnikov, ki morda niso bili ravno v sklopu same hipoteze, vendar so se mi zdeli pomembni za lažje razumevanje in samo raziskovanje, zato sem jih zapisala poleg raziskovanja.

Še enkrat bi poudarila, da gre za rezultate, ki ne predstavljajo celotne populacija, ampak delež anketirancev, ki sem jih analizirala in opazovala.

Pri psihologiji kot taki je treba poudariti pomen posameznika, saj nas to dela drugačne, posebne, zanimive ...

Morda med raziskovanjem nisem prišla do neverjetnih novih odkritij in spoznanj, ampak do dejstev, ki realno predstavijo sliko opazovanega predmeta.

## 5 ZAKLJUČEK

### 5.1 Hipoteze

- Osebne misli vplivajo na dogodke in stanje v našem življenju.

Hipoteza potrjena.

- Ljudje smo premalo podučeni o mišljenju in njegovem vplivu.

Hipoteza potrjena.

- Ljudje si ne priznajo, da so negativni.

Hipoteza zaradi premalo informacij ni niti zavrnjena niti potrjena.

- Okolje je prevladujoč dejavnik, ki vpliva na naše mišljenje.

Hipoteza zavrnjena.

- Vrednote pozitivnih in negativnih ljudi se razlikujejo.

Hipoteza potrjena.

Pri raziskovanju sem naletela na številne dejavnike, ki vplivajo na naše mišljenje, zanimivo bi jih bilo raziskati, še bolj pa bi si želela njihov vpliv raziskati s področja nevroznanosti. Zanimivo bi bilo izvedeti tudi, ali se pomanjkanje samozavesti in samopodobe odraža kot negativna miselna usmerjenost v celotni populaciji.

Kot problem v sami raziskovalni nalogi vidim dejstvo, da je le 19 % anketirancev prepoznanih za pozitivne. Zanimivo bi bilo izvedeti, zakaj je ta odstotek tako mali.

Ker me je res zanimalo, ali se v mojem vzorcu kaže volja po spremembi v pozitivnejšo smer, sem jih povprašala po želji spremembe.

Rezultat je bil zelo spodbuden, saj je kar 88 % vseh anketiranih pripravljenih postati in narediti nekaj za bolj pozitivnejše mišljenje.

To predstavlja neko voljo in zagnanost, ki lahko predstavlja dobro izhodišče za spremembe na tem področju.

## **6 POVZETEK**

V raziskovalni nalogi Mislim pozitivno sem poskušala potrditi začetne hipoteze in preveriti, ali se dobljeni rezultati skladajo z že zapisano teorijo.

Uporabila sem metode anketiranja, eksperimentiranja in analiziranja gradiva.

Pri raziskavi procesa mišljenja sem naletela na številne dejavnike, ki nanj vplivajo. Kako se to pri samem procesu mišljenja odraža, sem zapisala v raziskovalni nalogi.

Ker raziskovani vzorec predstavlja mladostnike od sedemnajstega do dvaindvajsetega leta starosti, se mi zdi eden najbolj pomembnih rezultatov dejstvo, da je kar 88 % anketirancev pripravljenih postati pozitivnejši.

Glede na to, da sem pri raziskovalnem delu ugotovila, da je le 19 % vseh anketirancev prepoznanih za pozitivne in da večina meni, da smo o vplivu našega mišljenja premalo podučeni, sem prišla do zaključka, da bi se na tem področju morale več narediti. Kajti če govorimo o delovanju naših misli, pa samega procesa ne poznamo, je skoraj tako, kot da bi imeli avto, pa ga ne bi znali voziti.

## **7 ZAHVALA**

Iz srca se zahvaljujem svojemu mentorju, prof. Ivanu Blazinšku, za ves čas in trud, ki ga je vložil v nastajanje moje raziskovalne naloge.

Prav tako se zahvaljujem tudi razredničarki, prof. Maji Radšel, za pomoč in nasvete pri sami izdelavi naloge.

Veliko podpore je pokazala tudi moja družina, ki mi je samo raziskovanje omogočala in me na tej poti tudi spodbujala. Hvaležna sem vam.

Raziskovalno nalogo posvečam v spomin ge. Bernardi Lenko.

## 8 VIRI IN LITERATURA

1. (Wikipedija, 2017) <sup>1</sup> [https://sl.wikipedia.org/wiki/Sigmund\\_Freud](https://sl.wikipedia.org/wiki/Sigmund_Freud)
2. (Wikipedija, 2017) <sup>2</sup> [https://sl.wikipedia.org/wiki/Carl\\_Gustav\\_Jung](https://sl.wikipedia.org/wiki/Carl_Gustav_Jung)
3. (Wikipedija, 2017) <sup>3</sup> [https://sl.wikipedia.org/wiki/Erich\\_Fromm](https://sl.wikipedia.org/wiki/Erich_Fromm)
4. (Wikipedija, 2017) <sup>4</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Martin\\_Seligman](https://en.wikipedia.org/wiki/Martin_Seligman)
5. Psiha.net: <http://www.psiha.net/aavsec/PPT/10Pozitivna.pdf>
6. Kako si?: <http://kakosi.si/wp-content/uploads/2013/10/Pozitivna-psihologija.pdf>
7. UM, TELO, DUH ilustrirana enciklopedija (William Bloom, Judy Hall, David Peters, Godsfield Press, Octopus Publishing Group, 2009, za SLO: Mladinska Založba, d. d., Ljubljana 2012) (Povzeto po Bloom, Hall, Peters, 2009)<sup>1,2</sup> str. 18
8. **Osnove psihologije, Skrivnost sveta v nas (Barbara Babšek, Celjska Moharjeva družba, 2009)** (Babšek, 2009) <sup>4</sup> str. 40, <sup>5</sup> str. 41, <sup>6</sup> str. 42, <sup>7</sup> str. 44, <sup>8</sup> str. 53, <sup>9</sup> str. 64, <sup>10</sup> str. 76, <sup>11</sup> str. 131, <sup>12</sup> str. 165, <sup>13</sup> str. 14, <sup>14</sup> str. 40–42
9. Slika 7:  
[http://pm1.narvii.com/5781/3f5d579f87c1ef0c31ee6a4b2e7f40045dfd927e\\_hq.jpg](http://pm1.narvii.com/5781/3f5d579f87c1ef0c31ee6a4b2e7f40045dfd927e_hq.jpg)

## Priloge

### PRILOGA A1: Prvi del eksperimenta Moč misli

#### NAČRT 1

Časovno obdobje: 03. 12. 2016–06. 12. 2016 (aktivno izvajanje eksperimenta).

Miselna naravnost	ČOKOLADA POVZROČA MOZOLJE		
Dan	1	2	3
Hrana	2 jajci, jabolko, piščančje meso, kuhana zelenjava, rdeči riž, pomaranča	Ovseni kosmiči z jogurtom, banana, testenine z gobami, ¼ melone	Skuta z borovnicami, hruška, pečen krompir, zajčje meso, jabolko
Tekočina	1 l vode, kava, 2 skodelici indijskega čaja	1 l vode, kava, skodelica kamiličnega čaja	1 l vode, kava, skodelica kamiličnega čaja, skodelica indijskega čaja
Spanje	Približno 7 h	Približno 6 h	Približno 8 h
Stopnja stresa	/	/	/
Število aken	/	7 opaznih	6 aktivnih
Gibanje	1 h	2 h	1 h
Zaužita količina čokolade	250 g – 65% čokolade	/	/
Skrb za kožo	Voda, tonik, čistilno mleko, kokosovo maslo	Voda, tonik, čistilno mleko, kokosovo maslo	Voda, tonik, čistilno mleko, kokosovo maslo, sredstvo za regeneracijo in dezinfekcijo

**PRILOGA A2: Drugi del eksperimenta Moč misli****NAČRT 2**

Časovno obdobje: 17. 12. 2016–19. 12. 2016 (aktivno izvajanje eksperimenta)

Miselna naravnost	ČOKOLADA NE POVZROČA MOZOLJEV		
Dan	1	2	3
Hrana	2 jajci, jabolko, piščančje meso, kuhana zelenjava, rdeči riž, pomaranča	Ovseni kosmiči z jogurtom, banana, testenine z gobami, ¼ melone	Skuta z borovnicami, hruška, pečen krompir, zajčje meso, jabolko
Tekočina	1 l vode, kava, 2 skodelici indijskega čaja	1 l vode, kava, skodelica kamiličnega čaja	1 l vode, kava, skodelica kamiličnega čaja, skodelica indijskega čaja
Spanje	Približno 7 h	Približno 6 h	Približno 8 h
Stopnja stresa	/	1/10	/
Število aken	/	/	/
Gibanje	1 h	2 h	1 h
Zaužita količina čokolade	250 g – 65 % čokolade	/	/
Skrb za kožo	Voda, tonik, čistilno mleko, kokosovo maslo	Voda, tonik, čistilno mleko, kokosovo maslo	Voda, tonik, čistilno mleko, kokosovo maslo