

»Mladi za napredek Maribora 2015«

32. srečanje

Pridruži se obšolskim dejavnostim in postani samozavestnejši!

Interdisciplinarno področje: Psihologija in pedagogika

Sociologija

Raziskovalna naloga

Avtor: KIM ŠIREC

Mentor: VESNA TRANČAR

Šola: OŠ SLAVE KLAVORE MARIBOR

Maribor, februar 2015

»Mladi za napredek Maribora 2015«

32. srečanje

Pridruži se obšolskim dejavnostim in postani samozavestnejši!

Interdisciplinarno področje: Psihologija in pedagogika

Sociologija

Raziskovalna naloga

Maribor, februar 2015

KAZALO VSEBINE

1	UVOD	1
1.1	Opis področja in opredelitev problema	1
1.2	Namen, cilji in hipoteze raziskave	2
1.3	Predpostavke in omejitve	3
1.4	Metode raziskovanja	4
2	SAMOZAVEST, SAMOSPOŠTOVANJE IN POZITIVNA SAMOPODOBA	5
2.1	Samopodoba	5
2.2	Koraki do pozitivne samopodobe	8
3	SAMOSPOŠTOVANJE	11
4	SAMOZAVEST IN NJEN POMEN	13
4.1	Dejavniki, ki vplivajo na samozavest posameznika	14
4.1.1	Družina	14
4.1.2	Vzgojitelji in učitelji	15
4.1.3	Vrstniki	16
4.2	Kako lahko poglobimo svojo samozavest?	17
5	OBŠOLSKE DEJAVNOSTI	19
6	DRUŽBENA ODGOVORNOST	21
7	APLIKATIVNI DEL	22
7.1	Metode raziskave	22
7.2	Raziskovalni vzorec	22
7.3	Zbiranje podatkov	23
7.4	Obdelava podatkov	23
8	RAZPRAVA IN INTERPRETACIJA REZULTATOV	24
9	SKLEP	33
10	LITERATURA IN VIRI	35
11	PRILOGE	1

KAZALO SLIK

SLIKA 1: VPLIV RAZLIKE MED REALNIM IN IDEALNIM JAZOM NA SAMOSPOŠTOVANJE	7
SLIKA 2: RAZLIKA MED SAMOPODOBO IN SAMOSPOŠTOVANJEM	7
SLIKA 3: VZOREC RESPONDENTOV	22
SLIKA 4: LESTVICA STOPNJE SAMOZAVESTNOSTI	23
SLIKA 5: DELEŽ UČENCEV V OBŠOLSKIH DEJAVNOSTIH	24
SLIKA 6: SPOL RESPONDENTOV	25
SLIKA 7: ODGOVOR NA VPRAŠANJE: BI SODELOVAL-A NA ŠOLSKI PRIREDITVI?	25
SLIKA 8: ODGOVOR NA VPRAŠANJE: KAJ BI STORIL/-A, ČE NEKDO POSKUŠA OROPATI STARKO?	26
SLIKA 9: ODGOVOR NA VPRAŠANJE: SE BI POMERIL-A Z NAJBOLJŠIM UČENCEM?	27
SLIKA 10: ODGOVOR NA VPRAŠANJE: KAKO PRISTOPIŠ K NEKOMU, KI TI JE VŠEČ?	28
SLIKA 11: ODGOVOR NA VPRAŠANJE: KAKO SE UPREŠ NEGATIVNIM VZORCEM VRSTNIKOV?	29
SLIKA 12: ODGOVOR NA VPRAŠANJE: ALI SI V ŽIVLJENJU ZASTAVLJAŠ CILJE?	30
SLIKA 13: ODGOVOR NA VPRAŠANJE: ALI V ŽIVLJENJU URESNIČUJEŠ ZASTAVLJENE CILJE?	30
SLIKA 14: »TOČKE SAMOZAVESTNOSTI«	31

KAZALO TABEL V PRILOGI

TABELA 1: UČENCI PO SPOLU IN VKLJUČENOSTI V OBŠOLSKE DEJAVNOSTI	3
TABELA 2: »TOČKE SAMOZAVESTNOSTI«	4
TABELA 3: ODGOVORI NA VPRAŠANJE: ALI SPREJMEŠ POVABILO NA SODELOVANJE NA PRIREDITVI?	4
TABELA 4: ODGOVORI NA VPRAŠANJE: KAJ STORIŠ, ČE STARKO NAPADE ROPAR?	4
TABELA 5: ODGOVORI NA VPRAŠANJE: BI TEKMOVAL-A Z NAJBOLJŠIM UČENCEM/KO?	5
TABELA 6: ODGOVORI NA VPRAŠANJE: KAJ STORIŠ, ČE TI JE NEKDO VŠEČ?	5
TABELA 7: ODGOVORI NA VPRAŠANJE: VRSTNIK TI VSILJUJE NEGATIVNO RAVNANJE, KAJ STORIŠ?	5
TABELA 8: ODGOVORI NA VPRAŠANJE: SI ZASTAVLJAŠ CILJE?	6
TABELA 9: ODGOVORI NA VPRAŠANJE: DOSEGAŠ ZASTAVLJENE CILJE?	6

SEZNAM OKRAJŠAV

npr. na primer.

itd. in tako dalje.

t.i. tako imenovan.

POVZETEK

Kako postati »boljši in močnejši«, je pogosto vprašanje mladostnika, ki zre sam vase. Dejansko gre za vprašanje o samozavesti. Močna samozavest omogoča lažje doseganje zastavljenih ciljev, večjo trdnost, odpornost ob soočanju z izzivi ter možnost, da odraščamo izven mreže nasilja. Načinov, kako postati samozavestnejši, je veliko. Eden izmed njih je, da najdemo svoja močna področja, ki jih lahko odkrijemo v obšolskih dejavnostih. Ali obstaja vpliv obiskovanja obšolskih dejavnosti na samozavest učencev, je temeljno raziskovalno vprašanje, na podlagi katerega sem oblikovala hipotezo: Tisti učenci, ki obiskujejo obšolske dejavnosti, so samozavestnejši od učencev, ki se z obšolskimi dejavnostmi ne ukvarjajo. Hipotezo sem testirala s spletnim vprašalnikom, na katerega je odgovarjalo 268 učencev predmetne stopnje mariborskih osnovnih šol. Učenci so v povprečju zelo samozavestni. Izstopajo učenci, ki obiskujejo obšolske dejavnosti, saj nobeden izmed njih ne pade pod prag šibke samozavestnosti.

Ključne besede: Samozavest, samopodoba, samospoštovanje, nasilje, obšolske dejavnosti, družba

ABSTRACT

Adolescents who gaze into themselves always ask themselves how to become »better and stronger«. It is actually a question of confidence. Strong self-confidence makes it easier to achieve the objectives, greater strength, resilience in the face of challenges and the opportunity to grow up outside the network of violence. There is a lot of ways how to become more self-confident, and one of them is to find their strengths which can be detected in extra-curricular activities. The fundamental research question, on which I formulated the hypothesis, is if there is an effect of attending extra-curricular activities in pupil's self-esteem. Those pupils who attend extra-curricular activities are more confident than pupils who do not. I have tested the hypothesis with online questionnaire, filled in by 268 pupils of lower level of Maribor's elementary schools. On average, pupils are very confident. Pupils visiting extracurricular activities stand out, being more confident than pupils who do not.

Key Words: Self-esteem, self-image, self-evaluation, violence, extracurricular activities, society

ZAHVALA

Iskrena hvala mentorici za napotke in ustvarjalno motivacijo.

Zahvaljujem se tudi mariborskim osnovnim šolam za izpeljavo spletnega in klasičnega vprašalnika, knjižničarkam za pomoč pri pridobivanju ustrezne literature in mentorici za pomoč pri statistični analizi podatkov.

1 UVOD

1.1 Opis področja in opredelitev problema

Za proučevanje vpliva obšolskih dejavnosti na samozavest pri sovrstnikih sem se odločila predvsem iz dveh razlogov: prvi je nasilje med vrstniki in negativni vzorci ravnanj, ki jih nekateri vrstniki vsiljujejo drugim ter posledično večja zaskrbljenost staršev in »okolja«, kako takšno nasilje preprečiti. V okolju opažam, da se nekateri vrstniki ne znajo postaviti zase, ne uspejo se upreti negativnim vzorcem drugih ter ne znajo izraziti svojega lastnega mnenja. Jim morda manjka dovolj močna samozavest?

Drugi razlog za proučevanje tematike pa je ta, da je današnja družba glede znanja, dosežkov in aktivnosti mladih vse bolj zahtevna. V okolju opažam, da so tisti vrstniki, ki se udeležujejo različnih obšolskih dejavnosti, samozavestnejši, uspešnejši pri doseganju zastavljenih ciljev in so v družbi tudi bolj priljubljeni.

Rešitev omenjenih problemov vidim v močni samozavesti, samospoštovanju in pozitivni samopodobi mladostnikov. Ker gre za tri različne psihološke pojme, sem se v raziskovalnem delu naloge osredotočila predvsem na samozavest, v teoretičnem delu pa sem zapisala tudi napotke, kako lahko okrepimo svojo samozavest in postanemo uspešnejši pri izbiranju prave življenjske poti.

V raziskovalni nalogi izhajam iz raziskovalnega vprašanja, ki se glasi: *Ali lahko z obšolskimidejavnostmi pridobimo večjo samozavest?* Močna samozavest nam omogoča lažje doseganje zastavljenih ciljev, večjo trdnost, odpornost ob soočanju z izzivi ter možnost, da odraščamo izven mreže nasilja in negativnih vzorcev vrstnikov.

Omenjene probleme sem zaznala v šoli, kakor tudi v skupinah v času aktivnega sodelovanja v obšolskih dejavnostih. Zaznala sem namreč, da so sovrstniki, ki so vključeni v obšolske dejavnosti, veliko bolj suvereni, pogumni, samozavestni v odnosu do sovrstnikov, učiteljev, pri nastopanju v javnosti in postavljanju svojih ciljev. Da bi preverila, ali na močno samozavest vpliva aktivno sodelovanje v obšolskih dejavnostih, sem oblikovala hipotezo, ki sem jo testirala s pomočjo spletnega vprašalnika na učencih predmetne stopnje v mariborskih osnovnih šolah. Ker obiskujem deveti razred osnovne šole, sem za ciljno populacijo anketirancev izbrala prav učence predmetne stopnje.

1.2 Namen, cilji in hipoteze raziskave

Današnja družba je družba znanosti in tveganja (Barle, 2014, str. 11), kjer uspevajo predvsem tisti, ki so samozavestni, pogumni, ki si znajo zastavljati cilje ter posedujejo veščine, da jih tudi dosegajo. Za take posameznike velja, da se ne podrejajo oziroma uklonijo negativnim vplivom okolja, temveč se znajo postaviti zase in izbrati pravo življenjsko pot. Lahko rečemo, da so družbeno bolj odgovorni.

Odgovor na vprašanje, kako uspeti v življenju in ostati na pravi poti, lahko najdemo tudi v močni samozavesti in pozitivni samopodobi mladostnika. Ker je raziskovalno vprašanje, *Ali lahko z obšolskimi dejavnostmi pridobimo večjo samozavest?*, osrednji cilj raziskovalne naloge, sem v teoretičnem delu naloge zapisala napotke za krepitev samozavesti, poguma in pozitivne samopodobe.

Načinov, kako lahko dvignemo samozavest, je veliko. Eden izmed njih je, da najdemo svoja močna področja, ta pa so lahko skrita v obšolskih dejavnostih, kot so šport, glasba, balet ... Obšolske dejavnosti nam omogočajo, da smo nenehno v stiku z vrstniki, s katerimi tekmuje, sodelujemo in se dopolnjujemo. Obšolske dejavnosti nam dajejo možnost, da se naučimo družbene odgovornosti, sodelovanja, komunikacijskih in pogajalskih spretnosti, zaupanja samega vase ter posledično dvigujemo svojo samozavest.

V okolju opažam, da so učenci, ki obiskujejo obšolske dejavnosti, bolj suvereni, samozavestni, komunikativni, priljubljeni in v skupini znajo prevzeti vlogo »leaderja«.

Namen raziskovalne naloge je raziskati psihološko področje, in sicer, ali lahko mladostniki z aktivnim sodelovanjem v obšolskih aktivnostih postanejo samozavestnejši.

Raziskovalno nalogo sem razdelila na tri sklope: prvi sklop predstavlja koncept raziskovalnega dela, drugi sklop je teoretične narave, tretji sklop predstavlja aplikativni del raziskovalne naloge.

V teoretičnem delu raziskovalne naloge bom predstavila tri psihološka področja, in sicer: samopodobo, samospoštovanje ter samozavest mladostnika, pri čemer se bom osredotočila na samozavest in dejavnike, ki vplivajo na oblikovanje mladostnikove samozavesti. V drugem teoretičnem delu raziskovalne naloge bom zapisala priporočila strokovnjakov, na kakšen način lahko gradimo na svoji samozavesti in na ta način postanemo v življenju uspešnejši, v družbi pa prodornejši. Pri opisovanju vpliva

vrstnikov na oblikovanje samozavesti mladostnika, se bom dotaknila tudi nasilja med vrstniki, ki ga zaznavamo vsi, tudi jaz osebno, v vsakdanjem življenju in se mu žal ne moremo izogniti.

Ker sem v literaturi (Kokalj Kočever, 2004) in na spletnih straneh¹ zasledila, da vključevanje mladostnikov v obšolske dejavnosti poveča njihovo samozavest, in ker tudi v svojem okolju opažam, da so tisti vrstniki, ki obiskujejo obšolske dejavnosti, po moji oceni, samozavestnejši, bom v aplikativnem delu raziskovalne naloge preverila, ali dejansko obstaja pozitiven vpliv obšolskih dejavnosti na samozavest mladostnikov.

Pri oblikovanju hipoteze sem izhajala iz raziskovalnega vprašanja: *Ali lahko z obšolskimi dejavnostmi pridobimo večjo samozavest?* in oblikovala naslednjo trditev: *Tisti učenci, ki obiskujejo obšolske dejavnosti, so samozavestnejši od učencev, ki se z obšolskimi dejavnostmi ne ukvarjajo.*

Za pridobitev baze podatkov sem se posluževala spletnega vprašalnika, na katerega so odgovarjali učenci predmetne stopnje mariborskih osnovnih šol, uporabila pa sem tudi še klasični vprašalnik, ki sem ga razdelila med učence svoje in sosednje osnovne šole.

1.3 Predpostavke in omejitve

Pred pričetkom raziskave sem predpostavljala:

- da je vzorec respondentov dovolj velik, da bodo rezultati raziskave merodajni,
- da bodo učenci, ki bodo odgovarjali na vprašalnik, podali realne odgovore na zastavljena vprašanja,
- da so anketna vprašanja jasna in razumljiva,
- da bom dobila zadostno število odgovorov,
- da bo večina mariborskih šol pripravljena posredovati spletno anketo učencem.

Pri oblikovanju raziskovalne naloge sem se srečala z naslednjimi omejitvami:

- Pomanjkanje sodobne strokovne literature, predvsem na temo obšolske dejavnosti mladostnikov.
- Nemotiviranost ravnateljic in ravnateljev, da posredujejo spletni vprašalnik v reševanje.
- Nemotiviranost učencev, da rešijo spletni vprašalnik.

¹ Na primer <http://www.aktivni.si/psihologija/rad-delam-tisto-v-cemer-sem-dober/>.

- Neresni pristop pri reševanju spletnega vprašalnika.
- Pomanjkanje časa.
- Izbor le mariborskih osnovnih šol.
- Izbor le učencev predmetne stopnje.

1.4 Metode raziskovanja

Pri nastajanju raziskovalne naloge sem se posluževala različnih pristopov, in sicer proučevanja literature, oblikovanja spletnega vprašalnika, anketiranja in statistične analize pridobljenih rezultatov.

Pri obravnavanju zastavljenih problemov sem se v prvem delu raziskovalne naloge posluževala metode deskripcije, saj sem proučevala sodobno, razpoložljivo, strokovno literaturo. Z metodo kompilacijesem povzemala stališča drugih avtorjev ter na podlagi njihovih predlogov, zaključkov in razprav oblikovala povzetek teh stališč in mnenj. Z metodo abstrakcije semposkušala iz literature izluščiti najpomembnejša spoznanja. Komparativno metodo sem uporabila za primerjavo mnenj različnih avtorjev in strokovnjakov s področja psihologije ter za primerjavo odgovorov med skupinama učencev, ki obiskuje obšolske dejavnosti in skupino učencev, ki obšolskih dejavnosti ne obiskuje.

Z metodo anketiranja sem zbrala podatke o vedenju in reagiranju učencev v določenih življenjskih situacijah. S pomočjo zbranih podatkov in s pomočjo metode analize sem lahko ugotovila, ali obstaja vpliv obšolskih dejavnosti na mladostnikovo samozavest.

V zaključku raziskovalne nalogesem s pomočjo metode sinteze iz teoretičnih izhodišč in raziskovalnega dela naloge zapisala sklepna spoznanja.

2 SAMOZAVEST, SAMOSPOŠTOVANJE IN POZITIVNA SAMOPODOBA

Preden predstavim pomen mladostnikove samozavesti, je primerno, da pri tem pojasnim sorodna pojma, to sta samopodoba, samospoštovanje.

2.1 Samopodoba

Pozno otroštvo in mladostništvo predstavljata obdobje prehoda iz otroštva v odraslost. Predstavljata dobo oblikovanja identitete in samopodobe posameznika. Z osebno identiteto se oblikuje samopodoba, ki posameznika spremlja v vlogo odraslega. Od samopodobe je odvisen tudi uspeh vstopa v odraslost. Navadno je visoka stopnja samospoštovanja pozitivno povezana z družbeno integracijo in stopnjo sposobnosti prilagajanja (Bajzeketal., 2003, str. 55).

Osebnost je to, kar dejansko smo. Vendar pa ima vsakdo tudi svoje lastne predstave, zaznave, misli in pojmovanja o tem, kaj je, in tudi o tem, kakšna je njegova osebnost. Vsakdo si oblikuje podobo o tem, kdo je in kakšen je. Govorimo o samopodobi (angl. self-concept) (Musek, 2010, str. 395). Samopodoba je to, kar mislimo o sebi. Z drugimi besedami: samopodoba je posameznikovo doživljanje samega sebe². Je skupek podob in predstav, ki si jih oblikujemo o sebi (Lekić etal., 2010, str. 14) in je vse tisto, kar si mislimo o sebi, svojih sposobnostih, lastnostih, o svojem telesu, možnostih v življenju, uspehih in neuspehih (Kompare, 2006, str. 140-143).

Samopodobe ne oblikujemo le v skladu za lastnimi potenciali, lastnostmi ter izkušnjami, temveč se vidimo tudi skozi oči drugih, torej je slika o nas v veliki meri taka, kakršno so nam vcepili odrasli v našem otroštvu, saj so bili ti naše prvo »ogledalo«.

Od tega, kateri del prevladuje - samopodoba na podlagi realnih lastnosti ali na podlagi slike in pričakovanj drugih, pa je odvisno naše samovrednotenje ali samospoštovanje.

Vsakogar od nas določajo številne lastnosti, po katerih se ljudje razlikujemo med seboj ali pa smo si po njih podobni³.

² Prirejeno po: Institut za razvoj človeških virov. (2014). Kaj je samopodoba. Pridobljeno iz: <http://www.psihoterapija-ordinacija.si/sl/osebnost-in-odnosi/225-samopodoba-in-samovrednotenje.html>.

³Ibit.

Samopodoba se nanaša na različna področja našega življenja, in sicer: na naše telo, delo, študij, odnose z drugimi in podobno. Nekatere lastnosti so bolj povezane z našim vedenjem, kot na primer razburljivost, družabnost, mirnost, spet druge z odnosom do drugih ljudi in do dela, na primer natančnost, prijaznost, poštenost, prizadevnost in podobno. Nekatere lastnosti določajo telesno podobno, to so telesna višina, barva oči in podobno, druge označujejo sposobnosti in nadarjenost za glasbo, ročne spretnosti itd. Tako razlikujemo med telesno, poklicno, akademsko, socialno, čustveno in religiozno samopodobo (Lekić et al., 2010, str. 14; Kompare et al., 2006, str. 142).

1. Telesna samopodoba je prepričanje o svoji telesni privlačnosti, o telesni kondiciji, slogu oblačenja ter primerjava lastnega videza z drugimi in prepričanja o tem, kako nas vidijo drugi.
2. Socialna samopodoba obsega predstave in pojmovanja, kakšna je kakovost naših odnosov z drugimi (posebej z vrstniki istega in nasprotnega spola), koliko smo priljubljeni, kako smo sposobni sklepati prijateljstva ...
3. Akademsko samopodoba zajema pojmovanja in predstave o lastnih sposobnostih in učnih dosežkih na različnih področjih: doživljanje lastne učne (ne)uspešnosti, sposobnosti za učenje, zanimanja za šolske predmete, zaupanje v lastne intelektualne sposobnosti ...
4. Religiozna samopodoba pomeni oceno lastne duhovnosti (Kompare et al., 2006, str. 141).

Največkrat slišimo, da ima nekdo »pozitivno samopodobo«. Pozitivna samopodoba pomeni, da tudi če nismo zadovoljni z vsemi svojimi lastnostmi, se lahko sprejemamo in se imamo radi ter smo prijatelji samemu sebi (Lekić et al., 2010, str. 14).

Samopodoba je sestavljena tudi iz realnega in idealnega jaza. Realni jaz predstavlja to, kar si mislimo o sebi, idealni jaz pa je to, kar bi radi bili oz. si želimo, da bi bili. Najsrečnejši so tisti, pri katerih je razlika med realnim in idealnim jazom zelo majhna. Večja kot je razlika, več ima oseba strahov, nezadovoljstva, motenj itd. Prav od te razlike je odvisno tudi samospoštovanje. Na sliki 1 prikazujemo, da večja, kot je ta razlika, manjše je samospoštovanje in obratno (Kompare et al., 2011, str. 183).

Slika 1: Vpliv razlike med realnim in idealnim jazom na samospoštovanje



Vir: (Kompare et. al., 2011, str. 183)

Kot opazimo obstaja razlika med samopodobo in samospoštovanjem. Samopodoba je tesno povezana s samospoštovanjem. Samospoštovanje je del samopodobe in pomeni vrednostno oceno samega sebe. Kakšna je ta razlika, najlažje ponazorimo na sliki 2.

Slika 2: Razlika med samopodobo in samospoštovanjem



Vir: (Kompare, 2014)⁴

⁴ Povzeto po: Kompare, A. (2014). Psihološke delavnice. Pridobljeno iz: <http://www2.arnes.si/~ssposesk1s/ssskse/samopodoba.pdf>.

Posameznik na osnovi informacij iz okolja, v katerem živi, oblikuje predstavo o svetu in drugih v njem. Zaznava samega sebe in oblikuje koncept ali predstavo o tem, kar je. Govorimo o samopodobi. Samospoštovanje pa pomeni vrednotenje samopodobe in pripis vrednosti vsem tem informacijam, ki sestavljajo koncept samega sebe (Bajzeketal., 2003, str. 56). Gre za pripis predznaka samemu sebi na lestvici pozitivno – negativno (Musek, 2019, str. 397). Oseba z večjim samospoštovanjem ima do sebe večje zaupanje, se ne obsoja in si dopušča napake. Osebe z nizko ravno samospoštovanja pa kažejo navzven visoko stopnjo zaupanja vase, da bi v očeh drugih dvignile lastno vrednost (Bajzeketal., 2003, str. 56).

Avtorji Lekić, Tratnjek, Tacol in Konec Juričič (2010, str. 9-135) navajajo deset korakov, s katerimi lahko izboljšamo svojo samopodobo in s tem dvignemo tudi svojo samozavest. Z namenom, da bi lahko tudi bralec te raziskovalne naloge izboljšal samopodobo in dvignil samozavest, sem teh deset korakov predstavila tudi v svoji raziskovalni nalogi.

2.2 Koraki do pozitivne samopodobe

Spoštujem se in se sprejemam.

Samospoštovanje pomeni zaupanje v lastno vrednost. Ko se spoštujemo, smo zadovoljni sami s seboj in se cenimo. Občutimo, da smo vredni ljubezni, sreče in spoštovanja drugih ljudi.

Postavljam si cilje in si prizadevam, da bi jih dosegel.

Ko dosegamo zastavljene cilje, pridobivamo samozavest. Čutimo, da ima naše življenje svoj smisel. Spoznavamo se in se pozitivno ocenjujemo. Zanesemo se nase in ne potrebujemo tuje pohvale.

Sodelujem z drugimi, jih sprejemam in imam prijatelje.

Prijateljem lahko zaupamo, z njimi se pogovarjamo o vsakdanjih stvareh. Kar počnemo skupaj, je zabavno. Prijatelje lahko prosimo za pomoč, pa tudi sami smo jim pripravljeni pomagati. Če imamo prijatelje, čutimo, da smo povezani z drugimi, da nas sprejemajo, da smo del skupnosti. To veča našo samozavest in nam daje občutek, da smo pomembni. Pri tem je pomembno, da pomagamo drugim ljudem, se trudimo, da jih razumemo, jih sprejemamo takšne, kot so, da znamo sodelovati in se pogovarjati.

Ne izogibam se problemom, poskušam jih reševati.

V življenju se srečujemo z ovirami, težavami, problemi, ki jih poskušamo reševati. Vendar ni vseeno, kako se spoprimemo z njimi. Reševanje težav je uspešnejše takrat, kadar se spopadamo s svojimi problemi, se v nas utrjuje zavest, da lahko sami obvladujemo svoje življenje. Uspešno premagovanje problemov prispeva k pozitivni samopodobi in osebni čvrstosti.

Znam se spopasti s stresom.

S stresom se srečujemo vsi ljudje in se mu ne moremo popolnoma izogniti. Lahko se učimo, kako se na učinkovit način spoprimemo s problemi ter s tem zmanjšamo škodljive učinke stresa. Osebno se utrjujemo in se zato znamo prilagoditi novim okoliščinam.

Razmišljam pozitivno.

Na ljudi, stvari, dogodke lahko gledamo pozitivno ali negativno. Svoje misli lahko izbiramo. V vsaki situaciji, ob vsakem problemu, ob vsem, kar se nam dogaja, se vedno lahko odločamo, kako bomo razmišljali. Tega nam nihče ne more preprečiti. Misli nam nihče ne more vzeti.

Prevzemam odgovornost za svoje vedenje.

V vsakem trenutku sami odločamo, kako bomo ravnali. Odgovorni smo za svoje vedenje. Ne moremo vedno izbirati, kaj se nam bo zgodilo. Lahko pa izberemo, kako se bomo na to odzvali in kaj bomo v določeni situaciji naredili.

Zavedam se, da sem edinstven in neponovljiv.

Ljudje smo si različni. Nihče ni takšen, kot sem jaz. Smo enkratni, unikatni, neponovljivi in zato dragoceni.

Postavim se zase.

Vsi imamo pravico do samozavestnega in odločnega vedenja. Takemu vedenju pravimo asertivno vedenje. Asertiven človek se zaveda svojih občutkov, interesov in potreb ter jih zna jasno izraziti, vendar tako, da pri tem upošteva druge tudi ljudi.

Prepoznavam, sprejemam in izražam svoja čustva.

Pomembno je, da se učimo prepoznavati svoja čustva in jih ustrezno izražati. Imamo pravico pokazati in razložiti negativna čustva, prav pa je, da pri tem upoštevamo čustva drugih. Učimo se postati čustveno zrel človek. Čustveno zrel človek zna uravnati svoja čustva, to pomeni, da jih pri sebi zna prepoznati in jih na primeren način tudi izražati.

Oseba s pozitivno samopodobo realno zaznava svojo osebnost, svoje sposobnosti in potrebe. Skrbi zase, se spoštuje in ne dovoli, da bi jo drugi razvrednotili ali kratili zadovoljevanje njenih potreb, ter ne zanemari svojih sposobnosti.

Človek s pozitivno samopodobo ceni svoje osebnostne lastnosti, telesne, temperamentne in značajске ter svoje sposobnosti. Postavlja si visoke cilje, se brez težav spoprime s problemi in težavami, lažje sodeluje z drugimi, je bolj neodvisen od drugih in je bolj pogumen pri sprejemanju novih izkušenj in izzivov⁵.

⁵ Prirejeno po: Institut za razvoj človeških virov. (2014). Kaj je samopodoba. Pridobljeno iz: <http://www.psihoterapija-ordinacija.si/sl/osebnost-in-odnosi/225-samopodoba-in-samovrednotenje.html>.

3 SAMOSPOŠTOVANJE

Rodimo se z enkratno kombinacijo lastnosti, talentov in sposobnosti ter zmožnostjo, da jih razvijemo in se oblikujemo v avtonomno in samozavestno osebo.

Zgodnje otroške izkušnje spodbujajo ali pa zavrejo ta razvoj⁶. Juriševič (1997) poudarja, da se prav v otroštvu oblikujejo in utrdijo temelji samospoštovanja in samozavesti. Za otrokovo samospoštovanje je odločilno predvsem domače okolje, saj na otroka močno vpliva mnenje, ki ga imajo starši o sebi in kakšen je odnos med staršema. Starši z velikim samospoštovanjem spodbujajo svoje otroke, da se tudi oni naučijo visoko ceniti sebe in obratno⁷.

Samospoštovanje (angl. self-esteem) ali samovrednotenje je ocena samega sebe. Pove nam, koliko smo zadovoljni s seboj, ali se ocenjujemo pozitivno ali negativno⁸.

Najpomembnejši značilnosti samospoštovanja sta: človekov občutek, da je vreden ljubezni, in občutek sposobnosti (Humphreys, 2002, str. 16).

Posameznikovo samovrednotenje je odvisno od dveh primerjav: notranjega samovrednotenja (naši uspehi v primerjavi z našimi ambicijami) in zunanjega samovrednotenja (naši uspehi v primerjavi z uspehi drugih). Večinoma ravnamo skladno s svojim samozaupanjem, to pomeni, če zaupamo vase, si postavimo višje cilje, če se ne cenimo dovolj, so naši cilji nižji⁹.

Prav tako tudi med samospoštovanjem in samozavestjo obstaja razlika. Zato samospoštovanja in samozavesti ni mogoče enačiti, čeprav stapojma povezana. V primeru, ko ima posameznik zdravo samospoštovanje, samozavestjo nima težav. Obratno pa ne velja (Kobal Soršak, 2012, povzeto po Juul, 2008). Samospoštovanje je po trditvi Juula (2008) veliko pomembnejša lastnost pripravljanju težav in pri tem pohvala nima bistvenega pomena (Kobal Soršak, 2012, str. 21-23). Močna samozavest

⁶ Prirejeno po: Institut za razvoj človeških virov. (2014). Kaj je samopodoba. Pridobljeno iz: <http://www.psihoterapija-ordinacija.si/sl/osebnost-in-odnosi/225-samopodoba-in-samovrednotenje.html>.

⁷ Prirejeno po: Babybook. (2011). Kako graditi samozavest. Pridobljeno iz: <http://babybook.si/otrok/vzgoja-otroka/samozavest/kako-pomagati-nesamozavestnemu-otroku.html>

⁸ Prirejeno po: Institut za razvoj človeških virov. (2014). Kaj je samopodoba. Pridobljeno iz: <http://www.psihoterapija-ordinacija.si/sl/osebnost-in-odnosi/225-samopodoba-in-samovrednotenje.html>.

⁹Ibit.

človeka ne navdaja z večjo mero samospoštovanja. Če imamo občutek, da smo sposobni za nekaj »velikega«, to še ne pomeni, da smo v sebi in s seboj zadovoljni¹⁰.

Avtor moderne psihologije William James pravi, da je samospoštovanje tem večje, čim uspešnejši smo in čim nižja pričakovanja imamo. O sebi imamo lahko boljše mnenje, če dosežemo večji uspeh v svetu ali zmanjšamo svoja hotenja. Nathaniel Branden pa je samospoštovanje opredelil kot vero v našo zmožnost, da lahko razmišljamo in se spopadamo z osnovnimi izzivi življenja, ter vero kot pravico, da smo srečni, občutek, da smo vredni, zaslužni in upravičeni do tega, da se zavzemamo za svoje potrebe, želje in da uživamo sadove svojega truda (Seligman, 2011, str. 40-42).

¹⁰ Povzeto po Društvo Novita. (2014). Zaupam v svoje sposobnosti? Pridobljeno iz: <http://drustvonovita.wix.com/drustvo-novita#!kaj-zmorem-od/c1280>

4 SAMOZAVEST IN NJEN POMEN

Samozavest je občutek sposobnosti. Samozavestni smo, ko verjamemo vase, ko smo notranje naravnani tako, da imamo občutek zaupanja v lastne sposobnosti, kvaliteto in presojo (Kobal Soršak, 2012). Napačno je mišljenje, da je samozavest domišljavost, aroganca, samoljubje, ali samovšečnost (LoyMcGinns, 1999, str. 13; De Angelis, 2004, str. 52). Samozavest pomeni, verjeti v svoje sposobnosti, da lahko določeno stvar opravimo dobro. Za to pa je potrebno premagati strah in ovire (De Angelis, 1995, str. 51). Samozavest nam daje pogum, da se spoprimeemo z življenjskimi izzivi. Resnična samozavest se ne gradi na podlagi tega, kaj počnemo, ampak na podlagi zaupanja v svoje notranje sposobnosti, da lahko naredimo, kar si želimo. Samozavestni ljudje se lotijo izziva kljub morebitni možnosti, da doživijo zavrnitev ali poraz. Neuspehe in poraze vidijo kot priložnost za učenje. Samozavestnejši ljudje lažje sklepajo prijateljstva, so srečnejši v ljubezni, izpolnjujejo zastavljene cilje, so bolj komunikativni in bolj uživajo v življenju (Kobal Soršak, 2012, str. 19-25).

Samozavest se odraža tudi v višji odločnosti. Skupaj s samozavestjo in odločnostjo lažje dosegamo nove cilje, zato je višja tudi motivacija. Motivacijo za aktivnost razlaga tudi teorija samoučinkovitosti, ki trdi, da je motivacija enaka samozavesti, pomnoženi z jasnimi cilji.

*motivacija = samozavest * jasni cilji*

Torej, bolj smo samozavestni in jasnejši so naši cilji, večja bo motivacija¹¹.

Znaki pomanjkanja samozavesti so: strahovi pred novimi izzivi, neuspehom, spremembami, predanost perfekcionizmu in podobno¹².

Avtor De Angelis (1995, str. 77) izpostavlja tri oblike samozavesti, in sicer:

- vedenjsko samozavest,
- čustveno samozavest in
- duhovno samozavest.

¹¹ Prirejeno po: Health.com. (2014). Obšolske dejavnosti, ki pomagajo pri samopodobi. Pridobljeno iz: http://sl.265health.com/conditions-treatments/depression/1014034277.html#.VKbg8iuG_75.

¹² Povzeto po Društvo Novita. (2014). Zaupam v svoje sposobnosti? Pridobljeno iz: <http://drustvonovita.wix.com/drustvo-novita#!kaj-zmorem-od/c1280in> Kobal Soršak, 2012).

Vedenjska samozavest pomeni zaupanje v svoje sposobnosti, da se lotimo dela in da naredimo določene stvari ne glede na to, ali so to čisto preproste stvari ali pa nekaj bolj zahtevnega.

Čustvena samozavest je zaupanje v lastno sposobnost obvladovanja svojega čustvenega sveta. To pomeni, da znamo prepoznati svoje občutke, da v življenju naredimo prave čustvene odločitve.

Duhovna samozavest pomeni posameznikovo prepričanje, da bo življenje teklo v pravo smer. Brez slednje samozavesti je težko do popolnosti razviti prej omenjeni samozavesti. Zato lahko rečemo, da je za popolno samozavest potrebno ravnovesje med vsemi tremi področji samozavesti (De Angelis, 1995, str. 77-79).

Podobno kot pri zgoraj predstavljenih pojmih tudi pri samozavesti velja, da je samopodoba celota, samozavest pa je le njen del (Erjavec Tekavec, 2011, str. I).

Bolj kot smo uspešni v neki aktivnosti, bolj samozavestne in kompetentne se počutimo, toliko lažje bomo dosegali zastavljene cilje. Vse naštetu pa vodi k višji motivaciji. Ko bomo dosegli uspeh, bomo tudi motivirani, da ga ponovno dosežemo (Kovač, 2015).

Kot smo do sedaj spoznali, nam samozavest odpira vrata do zastavljenih ciljev in uspešnega življenja. V nadaljevanju si pogledimo socialne dejavnike, ki vplivajo na posameznikovo samozavest.

4.1 Dejavniki, ki vplivajo na samozavest posameznika

4.1.1 Družina

Odnosi, ki jih gradimo z drugimi osebami iz okolja, se začnejo takoj po rojstvu in trajajo do smrti. Na oblikovanje samopodobe in samozavesti vplivajo socialni dejavniki, kot so družina, učitelji, vzgojitelji in sovrstniki (Kobal Soršak, 2012, str. 19-25).

Za otrokovo samozavest so v prvi vrsti pomembni medsebojni odnosi v družini. Pomembno je, da so starši otroku dober zgled in da priznajo svoje napake ter se z otroki o njih tudi pogovorijo¹³. Družina je temelj razvoja samospoštovanja in samozavesti. Otrok preko svojih prvih odnosov z očetom in materjo spoznava svoje lastnosti in oblikuje koncept o samem sebi. Poleg tega ima v odnosu s starši in drugimi družinskimi

¹³ Prirejeno po: Druzina.ena.com. (2015). Kako naj otrok postane samozavesten in odgovoren. Pridobljeno iz: <http://druzina.ena.com/Otroci/Vzgoja/Kako-naj-otrok-postane-samozavesten-in-odgovoren.html>.

člani prvič priložnost, da samega sebe spozna za vrednega ljubezni, spoštovanja, zaupanja, sreče, občudovanja in za nekoga z realnimi možnostmi in sposobnostmi (Kobal Soršak, 2012, str. 19-25, prirejeno po Bajzeketal., 2003).

Domače okolje je najpomembnejše za otrokovo samospoštovanje. Na otroka močno vpliva mnenje, ki ga imajo njegovi starši o sebi. Starši s samospoštovanjem spodbujajo svoje otroke, da se naučijo ceniti sami sebe. Za omenjeno velja tudi obratno. Otrokovi občutki negotovosti so odvisni tudi od tega, kakšen odnos imajo njegovi starši med seboj. Najpomembnejša so prva leta. Na otroka pa vpliva tudi, kakšen odnos imajo starši do njega. Ali spodbujajo in razvijajo njegovo samospoštovanje ali ne (Humphreys, 2002, str. 66).

Ker je starševstvo dvosmerni proces, pri katerem se razvijajo tako otroci kot starši, lahko hkrati z otrokom starši sami krepijo svoje samospoštovanje (Juil, 2008). Prvi odnosi s pomembnimi odraslimi so na splošno mešani. Če so odrasli otroku naklonjeni, ga hvalijo, spodbujajo, podpirajo ter so nežni in razumevajoči z njim, če mu postavljajo izzive, se z njim igrajo in ga potrjujejo, se takšen otrok najverjetneje ceni. Če pa je otrok, nasprotno, velikokrat pogrešal naklonjenost ali skrb, če so ga zmerjali, zasmehovali, kritizirali ali telesno zlorabljali, če je bil velikokrat deležen sovražnega molka, če so odrasli od otroka pričakovali kaj nestvarnega in so mu postavljali previsoka merila vedenja, ima takšen otrok slabo mnenje o sebi¹⁴.

4.1.2 Vzgojitelji in učitelji

Učitelji in vzgojitelji (v nadaljevanju učitelji) so pomemben dejavnik oblikovanja samospoštovanja in samozavesti otroka, saj ga usmerjajo, mu zagotavljajo pogoje za učenje ter mu pomagajo do spoznanj o lastnih sposobnostih (Kobal Soršak, 2012, str. 19-25, povzeto po Burns, 1982 in Adamčič, 2001). Otroci, ki jih poučujejo učitelji z visokim samospoštovanjem in visoko samozavestjo, bodo sami sebe zaznavali kot bolj uspešne in pozitivne (Kobal Soršak, 2012, str. 19-25, prirejeno po Locke & Ciechalski, 1995). Vsak otrok mora čutiti, da je cenjen in pomemben. To je pomembno v obdobju otroštva in mladostništva, zato se morajo tega zavedati tudi učitelji (Kobal Soršak, 2012, str. 19-25, povzeto po Žibert, 2011).

¹⁴Prirejeno po: Wikipedia.org. (2015). Richard Evelyn Byrd. Pridobljeno iz: http://sl.wikipedia.org/wiki/Richard_Evelyn_Byrdin Kobal Soršak, 2012).

4.1.3 Vrstniki

Tudi prvi stik z vrstniki v vrtcu oziroma osnovni šoli vpliva na oblikovanje samopodobe in posledično samozavesti mladostnika. Z leti sovrstniki pridobivajo vedno pomembnejšo vlogo pri ustvarjanju samopodobe in samozavesti otroka. Ker se z odraščanjem povečuje tudi čas, ki ga mladostnik preživi s sovrstniki, se posledično povečuje tudi njihov vpliv na samopodobo in samozavest posameznega mladostnika (Kobal Soršak, 2012, str. 25 povzeto po Adlešič, 1998, str. 160–176).

Na splošno se zdi, da postaja socialno okolje mladostnikov dandanes vse manj varno. Upravičeno naraščajoča je tudi zaskrbljenost staršev, ki celo omejuje mladostnikove dejavnosti v prostem času. Posledično mladostniki vedno več svojega prostega časa preživijo v socialni izolaciji, pred televizorjem ali računalnikom. Slednji dve obliki kratkočasenja pa ne bogatita njegovega intelektualnega in socialnega razvoja. Tako izgubljajo priložnosti za pridobivanje socialnih spretnosti v interakciji z vrstniki (Warden & Christie, 2001, str. 17), ki jih ponujajo tudi obšolske dejavnosti. Izoliranost, prepuščenost računalniku in televiziji pa pogosto vodita do antisocialnega vedenja¹⁵ mladostnikov, ki v družbi predstavlja vedno večji problem.

Mladostniki v obdobju odraščanja spoznajo, da obstaja vse več situacij, ko se morajo odločati sami. Včasih so odločitve lahke in enostavne, so pa tudi takšne situacije, v katerih pogosto ne vedo, kako naprej. Pogosto nastopi problem, kadar poskušajo drugi mladostniki z antisocialnim vedenjem vplivati na vrstnike, tako da nekaj morajo storiti ali opustiti, ali da od njih vedno nekaj pričakujejo, ali da morajo ravnati enako kot oni, na primer: neopravičeno izostajanje od pouka, nagajaje mlajšim, pitje alkohola, poseganje po drogah, uničevanje stvari ... Pod omenjenimi pritiski se mladostnik vedno sooča s problemom izbire. To je odločitev, ali se bo negativnim vedenjskim vzorcem uprl ali pa se bo pritiskom podredil. Za slednje se bo odločil predvsem iz strahu, da bo »prijatelje« izgubil, če jih zavrne, da ne bo sprejet v družbo, ker ni ravnal po njihovih ukazih in podobno. Na takem razpotju se mladostnik počuti napeto, tesnobno in

¹⁵ Tako vedenje avtorja David Warden in Donald Christie označujeta kot antisocialno vedenje in ga definirata kot poskus, da bi drugi osebi fizično ali psihološko škodoval. Takšno vedenje temelji na čustvih jeze in sovražnosti. Nasprotno opisanemu vedenju je prosocialno vedenje, ki pomeni prizadevanje posameznika, da bi s svojimi sredstvi dosegel pozitivne rezultate, ki bi koristili drugemu in temelji na zmožnosti empatije (Warden & Christie, 2001, str. 7 in 37).

zbežano. Prav v tem trenutku je potrebna močna samozavest. Če smo samozavestni, smo odločni, zaupamo vase, se spoštujemo in znamo izraziti svoja prava čustva (Vodopivec, 2012). To pomeni, da znamo oceniti problem in se zavedamo, da sami odgovarjamo za svoje odločitve in dejanja ter znamo negativnim vplivom odločno reči »ne«.

Ker je slednje težko, sem v nadaljevanju prikazala napotke, kako lahko dvignemo samozavest in odločno rečemo »ne« negativnim ravnanjem sovrstnikov.

4.2 Kako lahko poglobimo svojo samozavest?

Največja nevarnost, s katero se srečujemo na poti osebnostnega razvoja, je strah. Strah je »bolezen« naše družbe. Bojimo se začetkov, sprememb, odločitev, neuspehov pa tudi uspehov. Zavedati se moramo, da se lahko v vsakem trenutku odločimo za novo pot, s katero poglobimo lastno notranjo moč in samozavest (Jeffers, 1997, str. 1). Za utrditev in poglobitev samozavesti je potrebna močna volja. Večina avtorjev meni, da je potrebno, da verjamemo vase in zaupamo, da zmoremo.

Napotki, s katerimi si lahko dvignemo samozavest:

1. Pri dvomu v uspeh je potrebno reči le: »Zmogel bom.«¹⁶.
2. Spremenimo temelje svoje osebnosti. Kusterjeva (2014)¹⁷ trdi, da že v zgodnjem otroštvu gradimo resnico o sebi in o življenju okoli vas. Če želimo pridobiti samozavest, je potrebno spremeniti prepričanja o sebi v taka, ki bodo krepila samozavest. Na primer:
 - sem dovolj dober,
 - zaslužim si,
 - ljudje me imajo radi,
 - če se potrudim, mi vedno uspe,
 - zmorem in podobno.
3. Pozitivni notranji dvogovor naj postane samodejen. Shapiro (1999) poudarja, da je učenje pozitivnih izjav o sebi na pamet (na primer spisek desetih stvari, pri

¹⁶Povzeto po: Društvo Novita. (2014). Zaupam v svoje sposobnosti? Pridobljeno iz: <http://drustvonovita.wix.com/drustvo-novita#!kaj-zmorem-od/c1280>.

¹⁷ Prirejeno po: Kuster, V. (2015). Kako povečati samozavest. Pridobljeno iz: http://www.vlastakuster.si/Kako_pove%C4%8Dati_samozavest.php.

katerih smo uspešni) težka naloga. Pozitivni notranji dvogovor pa mora postati samodejen. To pomeni, da je učinkovit šele tedaj, ko ga s ponavljanjem vtremo v svoje mišljenje in vedenje. Vendar s trdno voljo in oblikovanjem »duševnih slik« lahko premostimo negativne situacije (fizična bolečina, ustrahovanje sovrstnikov, psihološka stiska in podobno) (Shapiro, 1999, str. 100-103). Duševne slike predstavljajo podobe, ki posamezniku vlijejo moč ter zbujajo samozavest in sproščajo tesnobo.

4. Namesto na omejitve se osredotočimo na zmožnosti. Avtor LoyMcGinns (1999, str. 17) poudarja, da je vsak posameznik zelo pomemben in da v nas ležijo velike sposobnosti in viri, zato smo sposobni veliko več. Naj ob koncu parafraziram Richarda Evelyn Byrda¹⁸, prvega človeka, ki je letel od severnega do južnega pola: »Ljudje smo daleč od tega, da bi popolnoma izkoristili svoje vire. Obstajajo globoki vodnjaki moči, ki jih nikoli ne bomo uporabili« (LoyMcGinns, 1999, str. 18).
5. Izberimo si tisto aktivnost (obšolsko dejavnost), v kateri bomo lahko preizkusili svoje sposobnosti. Ni neuspeh, če nam spodleti. Uspeh je, ker poskušamo (Jeffers, 1991, str. 82).

¹⁸ Prirejeno po: Wikipedia.org. (2015). Richard Evelyn Byrd. Pridobljeno iz: http://sl.wikipedia.org/wiki/Richard_Evelyn_Byrd.

5 OBŠOLSKE DEJAVNOSTI

Mladostniki so že po naravi kreativni in jih zanima veliko stvari. Vključujejo se lahko v šolske in obšolske dejavnosti, ki jih lahko razdelimo na športne, naravoslovne, družboslovne, jezikoslovne, glasbene in podobno.

Obšolske dejavnosti v trenutku, ko postanejo dopolnilo mladostnikovemu miselnemu in čustvenemu razvoju, prenehajo biti obšolske in postanejo šolske (Klissetal., 2007, str. 24).

Skozi obšolske dejavnosti je mladostnikom dana možnost, da se usmerjajo v stvari, za katere kažejo nagnjenja in za katere je potrebno talent tudi razvijati. Več različnih obšolskih dejavnosti pripelje do tistega področja, na katerem se mladostnik »najde«. Motivi, zakaj se mladostniki vključujejo v obšolske dejavnosti in pridobivajo nova znanja ter veščine, so zelo pisani. Lahko so to nova prijateljstva, boljše ocene, prijeten učitelj in podobno (Kokalj Kočevar, 2004, str. 3-4).

Obšolske dejavnosti so pomembne tudi zato, ker mladostniki sami odkrivajo, kakšen je njihov talent in kje se vidijo v prihodnosti¹⁹.

Centa (2014) meni, da obšolske dejavnosti pozitivno vplivajo na osebnost in razvoj mladostnika, saj v igri bolje spozna samega sebe²⁰ ter mu omogočajo graditi na samozavesti. Obšolske dejavnosti omogočajo mladostniku razvijati prirojene sposobnosti. Tako se potrjuje tam, kjer je dober, in se družijo s tistimi, ki imajo podobne interese. S tem ne razvija le svojih sposobnosti, ampak pridobiva tudi socialne spretnosti, ker se družijo na različnih področjih. Obšolske dejavnosti so pomembne tudi iz »preventivnih« razlogov. Če ima mladostnik v življenju samo šolo, pa po možnosti tam ni posebej uspešen, se nima s čim potrjevati ali se prične »potrjevati« s čim drugim, kar pa je lahko za okolico moteče. Če mu v šoli ne gre najbolje, je toliko bolj pomembno, da ima neko področje, kjer dosega uspeh, ki mu daje občutek, da nekaj zna, da nekaj obvlada, da dela nekaj takega, zaradi česar lahko sam sebe spoštuje in ga lahko spoštujejo tudi drugi²¹.

¹⁹ Prirejeno po: Vidic, J. (2014). Zakaj obšolske dejavnosti niso razkosje. Pridobljeno iz: <http://www.rtvsllo.si/mmc-priporoca/zakaj-obsolske-dejavnosti-niso-razkosje/345954>.

²⁰ Prirejeno po: Račič, I. (2014). Obšolske dejavnosti so odlična življenjska popotnica. Pridobljeno iz: <http://www.dnevnik.si/magazin/prosti-cas/obsolske-dejavnosti-so-odlicna-zivljenjska-popotnica>.

²¹ Prirojeno po: Centa, K. (2014). Obšolske dejavnosti so za otrokov razvoj pomembne, a niso servis za starše. Pridobljeno iz: http://www.novitednik.si/ne_prezrite.php?id=1566.

Ne glede na to, katero obšolsko dejavnost mladostnik izbere, velja, da bolj kot je uspešen v izbrani aktivnosti, bolj samozavestnega in kompetentnega se počuti.

Iz zapisanega spoznamo, da ima vključevanje mladostnika v obšolske dejavnosti pozitivne učinke na njegov osebni razvoj, na razvoj samozavesti, na dvig samospoštovanja ter na razvijanje pozitivnega odnosa s sovrstniki in okoljem.

6 DRUŽBENA ODGOVORNOST

Kot je že iz opredelitve zapaženega problema raziskovalne naloge razvidno, je, tako kot navaja v svojem poročilu Inštitut za razvoj družbene odgovornosti (IRDO, 2013), pomanjkanje družbene odgovornosti, to je odgovornosti za človekove vplive na družbo, skupni imenovalec vseh problemov današnje družbe.

Mladi smo prihodnost družbe, zato je toliko bolj pomembno, da se oblikujemo v zrele, družbeno odgovorne ljudi in da si privzgojimo moralne vrednote, s pomočjo katerih bomo sami poskrbeli, da bo tudi naše okolje družbeno odgovorno naravnano. Da postanemo družbeno odgovorni ljudje, se moramo zavedati, da smo za to v precejšnji meri odgovorni sami. Vsak mladostnik pri sebi jasno ve, kaj je dobro in kaj je slabo, ter da med tema dvema skrajnostma tudi sam svobodno izbira. Lahko se odloči za nasilno vedenje in za negativne vzorce ravnanj, ki mu jih ponujajo vrstniki, lahko pa se takemu negativnemu ravnanju samozavestno upre. V raziskovalni nalogi sem pri testiranju hipoteze dejansko preverjala, ali učenci sledijo trem načelom družbene odgovornosti, in sicer ali spoštujejo človekove pravice, ali se etično obnašajo in ali v sebi nosijo čut za vpliv na družbo in okolje v smislu razvijanja človeškega odnosa do soljudi, narave in stvari.

Z izsledki raziskave lahko trditev, da so učenci, ki obiskujejo obšolske dejavnosti, samozavestnejši od učencev, ki se z obšolskimi dejavnostmi ne ukvarjajo, tudi razširim, da so učenci, ki obiskujejo obšolske dejavnosti, tudi družbeno bolj odgovorni. Socializacija, ki jo obšolske dejavnosti dajejo, učencem omogoča, da razvijajo čut do sočloveka, okolja in vseh živih bitij. Izolacija in prepuščenost mladostnikov televiziji, računalniku in ulici pa vodita prav v nasprotno skrajnost. Iz tega vidika bi lahko naslov moje raziskovalne naloge tudi preimenovala: »Pridruži se obšolskim dejavnostim in postani družbeno odgovoren!« Prav ta naslov odpira nove možnosti nadaljnjih raziskav.

7 APLIKATIVNI DEL

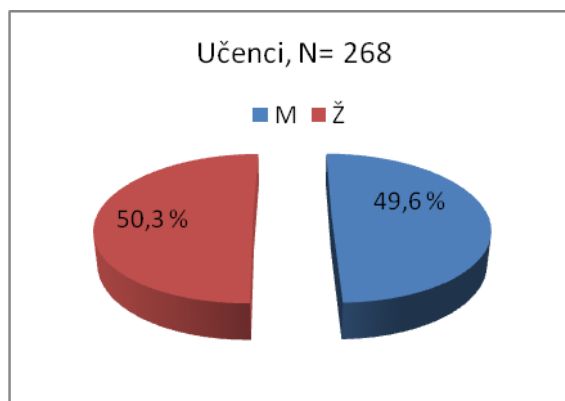
7.1 Metode raziskave

V aplikativnem delu sem uporabila metodo spletnega in klasičnega anketiranja, s katero sem zbrala osnovne demografske podatke in podatke o vedenju ter reagiranju učencev v določenih življenjskih situacijah. S pomočjo metode analize semposkušala ugotoviti, ali obstaja vpliv obšolskih dejavnosti na samozavest mladostnika.

7.2 Raziskovalni vzorec

Spletni vprašalnik sem poslala ravnateljicam in ravnateljem vseh mariborskih osnovnih šol. Rešilo ga je 268 učenk in učencev (v nadaljevanju učenci) predmetne stopnje, 135 deklet in 133 fantov.

Slika 3: Vzorec respondentov



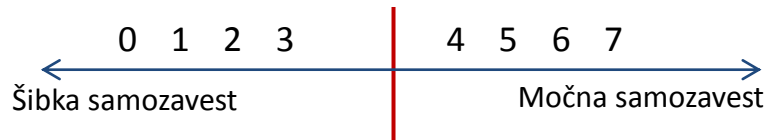
Vir podatkov: (Lasten).

Učenci so odgovarjali na sedem vprašanj, s pomočjo katerih sem razbrala, ali je učenec pogumen (5. vprašanje), ali zaupa v lastne sposobnosti (4. vprašanje), ali se brez težav spoprime z življenjskimi izzivi (4. vprašanje), ali neovirano sklepa nova prijateljstva (7. vprašanje), ali se zna postaviti zase (8. vprašanje), ali zna sprejeti poraz (6. vprašanje) in ali si zastavlja cilje ter jih uresničuje (9. in 10. vprašanje). Vse naštetu predstavlja kriterije, po katerih lahko razsodim, ali je učenec samozavesten ali ni. Odgovore posameznega učenca sem točkovala s t.i. »točkami samozavestnosti«.

Da sem lahko hipotezo testirala, sem oblikovala lestvico stopnje samozavestnosti, na podlagi katere sem posameznega učenca uvrstila v določeno kategorijo. Iz odgovorov

na sedem konkretnih vprašanj sem posameznega učenca točkovala od nič do sedem. Tisti učenec, ki je na vseh sedem vprašanj odgovoril »samozavestno«, je dobil sedem točk. Lestvico stopnje samozavestnosti prikazujem nasliki 4:

Slika 4: Lestvica stopnje samozavestnosti



Vir podatkov: (Lasten).

7.3 Zbiranje podatkov

Za izdelavo empiričnega dela raziskovalne naloge sem zbral podatke s pomočjo spletnega in klasičnega vprašalnika, ki sem ga sestavil glede na značilnosti, ki veljajo za samozavestnega človeka. Vprašalnik je zajemal deset vprašanj, ki so bila tako odprtega kot tudi zaprtega tipa. Spletni vprašalnik sem naslovila na vse mariborske osnovne šole. Nekaj anket je bilo klasičnega tipa, te sem razdelila v svoji in sosednji šoli.

Po vztrajnem pridobivanju podatkov sem pridobila vzorec, ki predstavlja 268 učencev predmetne stopnje mariborskih osnovnih šol.

7.4 Obdelava podatkov

Anketiranje je potekalo od 5. 1. 2015 do 15. 1. 2015 s pomočjo »googldocs« spletnih anket in klasičnega anketiranja. Prejete vprašalnike sem pregledala, nejasnih odgovorov ali drugih pomanjkljivosti nisem zasledila.

Podatke sem računalniško obdelala in grafično prikazala s pomočjo Microsoft Excela.

8 RAZPRAVA IN INTERPRETACIJA REZULTATOV

Za testiranje hipoteze sem oblikovala dve skupini učencev. Prvo skupino so predstavljali učenci, ki obiskujejo občolske dejavnosti, drugo skupino pa učenci, ki se z občolskimi dejavnostmi ne ukvarjajo. Med 268 anketiranimi učenci je bilo 179 ali kar 66,7% takih, ki obiskujejo občolske dejavnosti in 89 ali 33,2 % učencev, ki se z občolskimi dejavnostmi ne ukvarjajo. Slednje prikazujem na sliki 5.

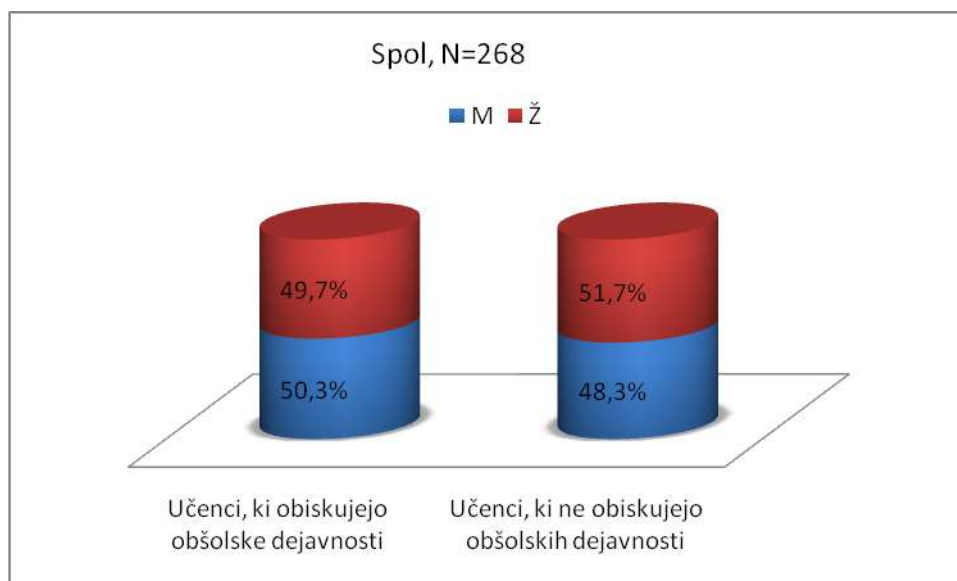
Slika 5: Delež učencev v občolskih dejavnostih



Vir podatkov: (Lasten).

Iz slike 6 je razvidno, da je približno enako razmerje med številom deklet in fantov, ki obiskujejo občolske dejavnosti in tistimi, ki občolskih dejavnosti ne obiskujejo. Med 135 anketiranimi dekleti je 46 ali 51,7 % takih, ki ne obiskujejo občolskih dejavnosti in, 89 deklet ali 49,7 % takih, ki občolske dejavnosti obiskujejo. Med 133 anketiranimi fanti je 43 ali 48,3 % takih, ki ne obiskujejo občolskih dejavnosti, in 90 ali 50,3% takih, ki občolske dejavnosti obiskujejo.

Slika 6: Spol respondentov



Vir podatkov: (Lasten).

V nadaljevanju grafično prikazujem odgovore učencev na vprašanja, kako bi ravnali, če bi bili izpostavljeni določenim življenjskim situacijam. Odgovori učencev razkrivajo njihov pogum, zaupanje v lastne sposobnosti, soočenje z življenjskimi izzivi in drugimi kriteriji samozavestnosti.

Na sliki 7 prikazujem odgovore učencev na vprašanje, kaj bi storili, če bi se v zelo kratkem času morali pripraviti na šolsko prireditvev.

Slika 7: Odgovor na vprašanje: Bi sodeloval-a na šolski prireditvi?

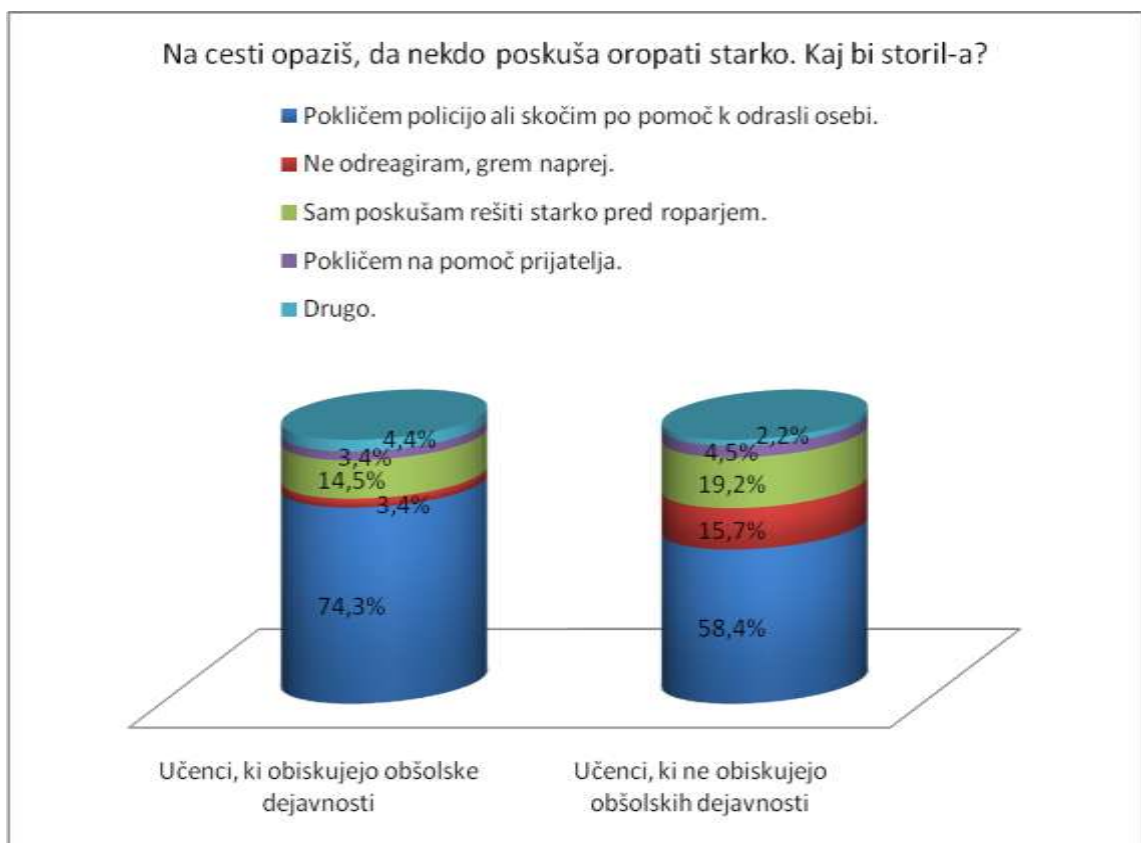


Vir podatkov: (Lasten).

Iz slike 7 je razvidno, da kar 86% učencev, ki obiskujejo obšolske dejavnosti, zaupa v lastne sposobnosti. Od učencev, ki ne obiskujejo obšolskih dejavnosti zaupa v svoje sposobnosti 60,6 %. Učencem, ki so odgovorili na vprašanje pritrdilno, sem dodelila »točko samozavestnosti«. Rezultati kažejo, da so učenci, ki obiskujejo obšolske dejavnosti, samozavestnejši od učencev, ki jih ne obiskujejo.

Z odgovorom na vprašanje »Kaj bi storil-a, če na cesti opaziš, da nekdo poskuša oropati starko« sem preverjala učenčev pogum in reagiranje v stresni situaciji. Tudi pogum je tesno povezan s samozavestjo posameznika. Vsem, ki niso izbrali odgovora »Ne odreagiram, grem naprej«, sem pri točkovanju samozavestnosti dodelila »točko samozavestnosti«.

Slika 8: Odgovor na vprašanje: Kaj bi storil/-a, če nekdo poskuša oropati starko?



Vir podatkov: (Lasten).

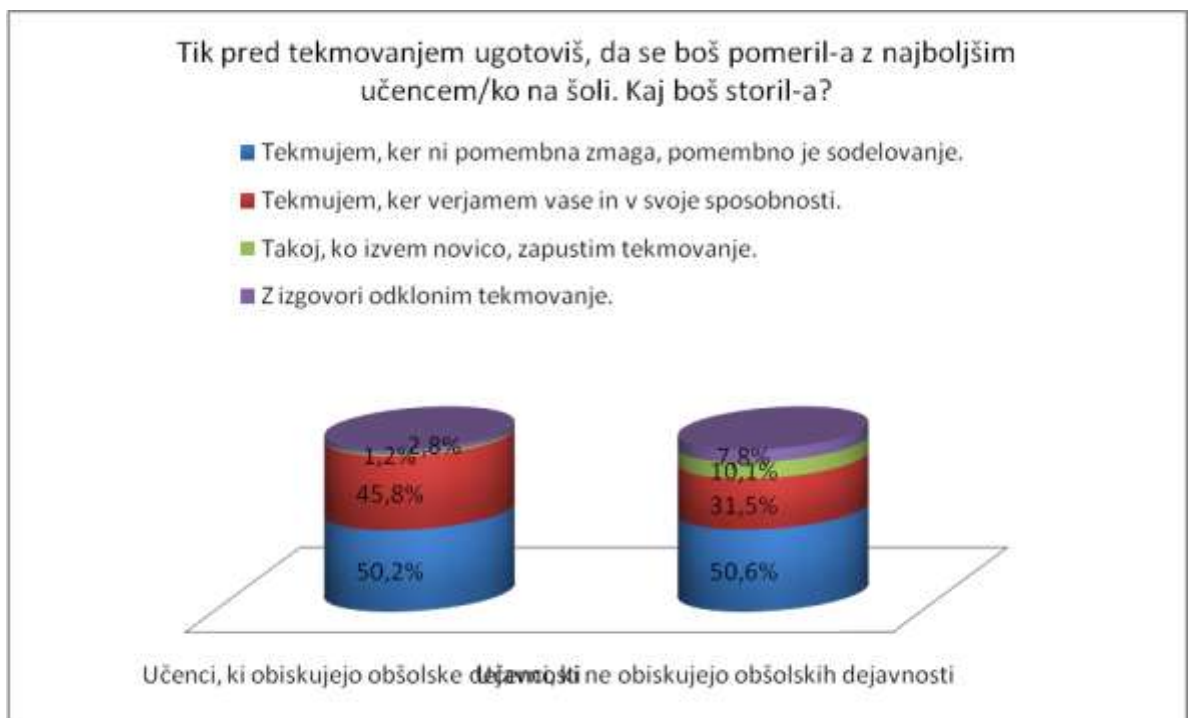
Iz slike 8 je razvidno, da je 15,7 % učencev, ki ne obiskujejo obšolskih dejavnosti, in le 3,4 % učencev, ki obiskujejo obšolske dejavnosti, takih, ki v dani situaciji ne bi odreagirali. Tem učencem nisem dodelila »točke samozavestnosti«.

Največji delež odgovorov v obeh skupinah predstavlja odgovor »Pokličem policijo ali skočim po pomoč k odrasli osebi«, kar sodi v preišljeno in odgovorno ravnanje.

Iz rezultatov, ki jih prikazuje slika 8 je razvidno, da so učenci, ki obiskujejo obšolske dejavnosti, bolj pogumni in odgovorni v družbenem okolju kot učenci, ki obšolskih dejavnosti ne obiskujejo.

Na vprašanje, kaj bi učenci storili, če izvedo, da se bodo pomerili v znanju ali športnih aktivnostih z najboljšim učencem na šoli, je večina učencev (50,2 % učencev, ki obiskujejo obšolske dejavnosti, in 50,6 % učencev, ki ne obiskujejo obšolskih dejavnosti) odgovorila, da bi se tekmovanja udeležila, ker zmaga ni pomembna, ampak je pomembno sodelovanje. Tisti, ki so odgovorili na vprašanje negativno (»Tako, ko izvem novico, zapustim tekmovanje« in »Z izgovori odklonim tekmovanje«) niso pridobili »točke samozavestnosti«. Med omenjenima odgovoroma je izbiralo 17,9 % učencev, ki ne obiskujejo obšolskih dejavnosti, in le 4 % učencev, ki obšolske dejavnosti obiskujejo, kar dokazuje, da so učenci, ki obiskujejo obšolske dejavnosti samozavestnejši.

Slika 9: Odgovor na vprašanje: Se bi pomeril-a z najboljšim učencem?



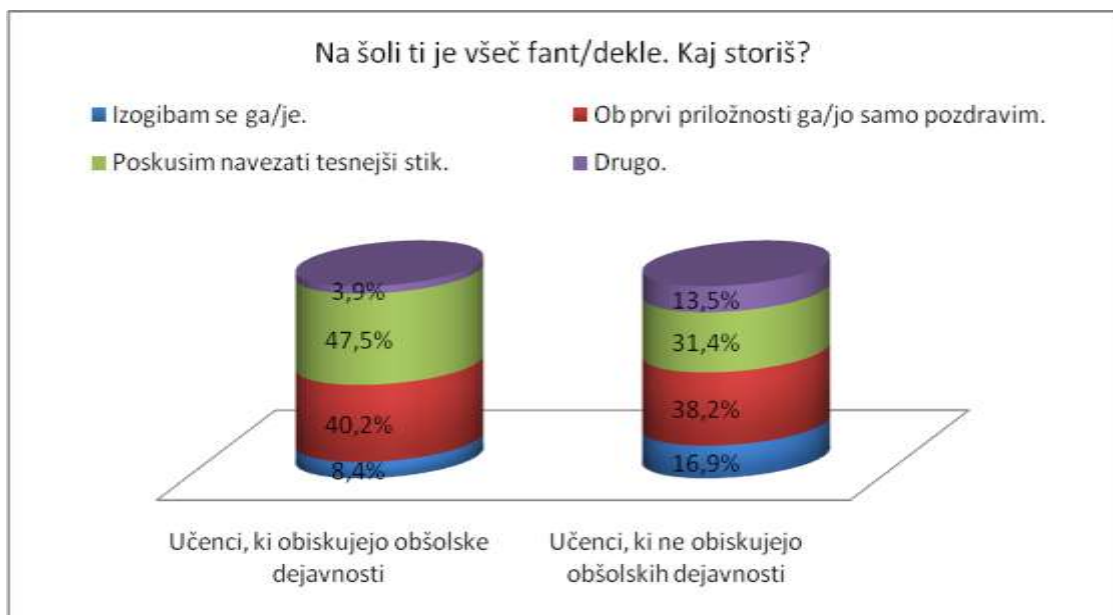
Vir podatkov: (Lasten).

Iz odgovorov na vprašanje, kaj stori učenec, če mu je na šoli všeč dekle oziroma fant, sem proučevala učencev način sklepanja novih prijateljstev. Tisti, ki so samozavestnejši sklepajo prijateljstva spontano in brez večjih zadržkov.

Z analizo odgovorov na to vprašanje sem ugotovila, da so učenci, ki obiskujejo obšolske dejavnosti, samozavestnejši od učencev, ki jih ne obiskujejo. Rezultati namreč kažejo, da je kar 16,9 % učencev, ki ne obiskujejo obšolskih dejavnosti, bolj zaprtih vase, (odgovorili so »Izogibam se ga/je«) kot pa to velja za učence, ki obiskujejo obšolske dejavnosti. Le 8,4 % učencev, ki obiskujejo obšolske aktivnosti, bi se svoji simpatiji raje izognili kot pa da bi navezali z njo tesnejši stik.

Rezultati kažejo, da so v povprečju učenci iz obeh skupin zelo odprti pri sklepanju novih prijateljstev. Povprečno bi kar 87,35 % vseh učencev brez zadržkov naredilo prvi korak pri navezovanju stika s svojo »simpatijo«.

Slika 10: Odgovor na vprašanje: Kako pristopiš k nekemu, ki ti je všeč?



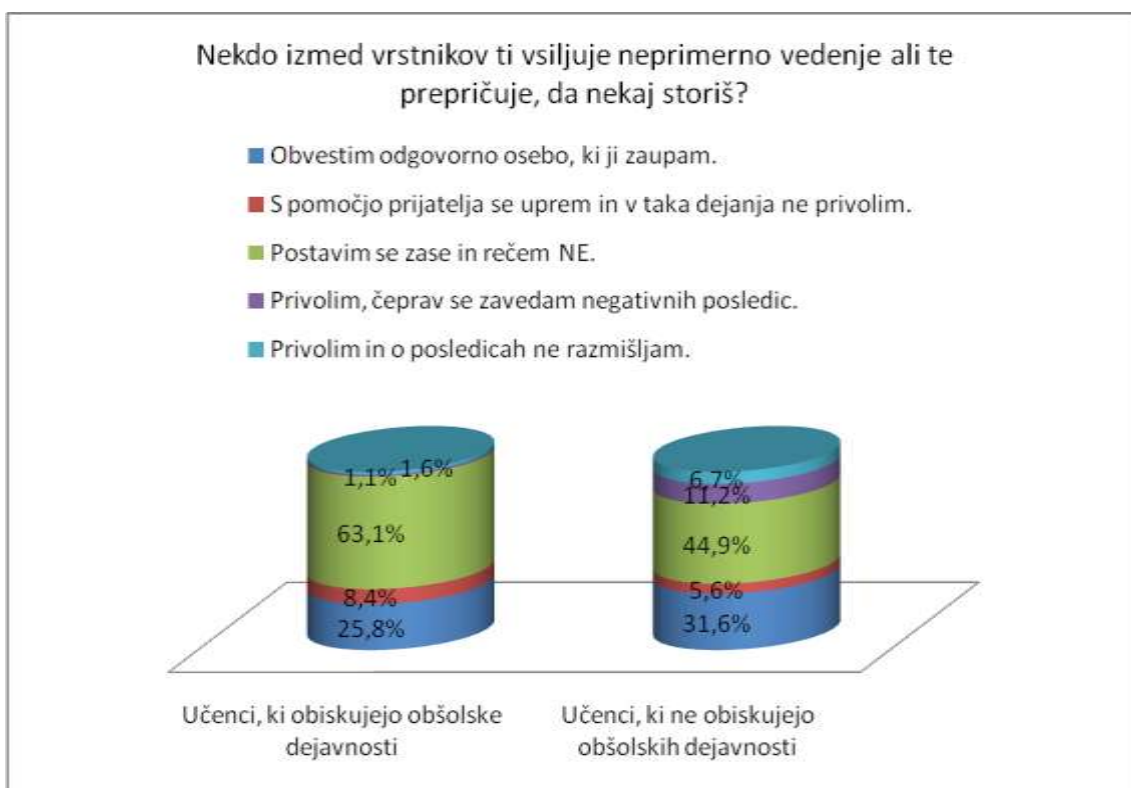
Vir podatkov: (Lasten).

Da bi preverila, kako odreagirajo učenci na negativno ali vsiljivo vedenje vrstnikov sem oblikovala naslednje vprašanje: »Nekdo izmed vrstnikov ti vsiljuje neprimerno vedenje ali te prepričuje, da nekaj storiš, npr. izostajanje od pouka, uničevanje tuje stvari, nasilje nad drugimi...«. Iz odgovorov na to vprašanje sem analizirala reagiranje učencev

vobeh skupinah in ugotovila, da bi se večina učencev upravljaljivemu negativnemu vedenju vrstnika oziroma bi o tem obvestila odraslo osebo.

Iz slike 11 razberemo, da je kar 17,9 % učencev, ki ne obiskujejo obšolskih dejavnosti, izbiralo med negativnima odgovoroma (»Privolim in o posledicah ne razmišljam« in »Privolim, čeprav se zavedam negativnih posledic«). Med tema dvema odgovoroma je izbiralo le 2,7 % učencev, ki obšolske dejavnosti obiskujejo. Sklepam, da se učenci, ki obiskujejo obšolske dejavnosti, znajo bolje postaviti zase in izbrati pravo odločitev. Tudi ta analiza nakazuje, da so učenci, ki obiskujejo obšolske dejavnosti, samozavestnejši.

Slika 11: Odgovor na vprašanje: Kako se upreš negativnim vzorcem vrstnikov?



Vir podatkov: (Lasten).

V teoretičnem delu raziskovalne naloge sem spoznala, da si samozavestni ljudje znajo zastaviti cilje in jih znajo tudi uresničiti. Z naslednjima dvema vprašanjema, ki ju prikazujem v nadaljevanju, sem poskušala ugotoviti, ali glede zastavljanja ciljev in njihovega uresničevanja obstaja razlika med proučevanimi skupinama učencev ali ne. Rezultati na sliki 12 kažejo, da si kar 95,5 % učencev, ki obiskujejo obšolske dejavnosti, zastavlja cilje, med učenci, ki ne obiskujejo obšolskih dejavnosti pa je takih le 69,7 %.

»Točko samozavestnosti« so pridobili tisti učenci, ki so na vprašanje odgovorili pritrdilno, to pomeni, da si v življenju zastavljajo cilje.

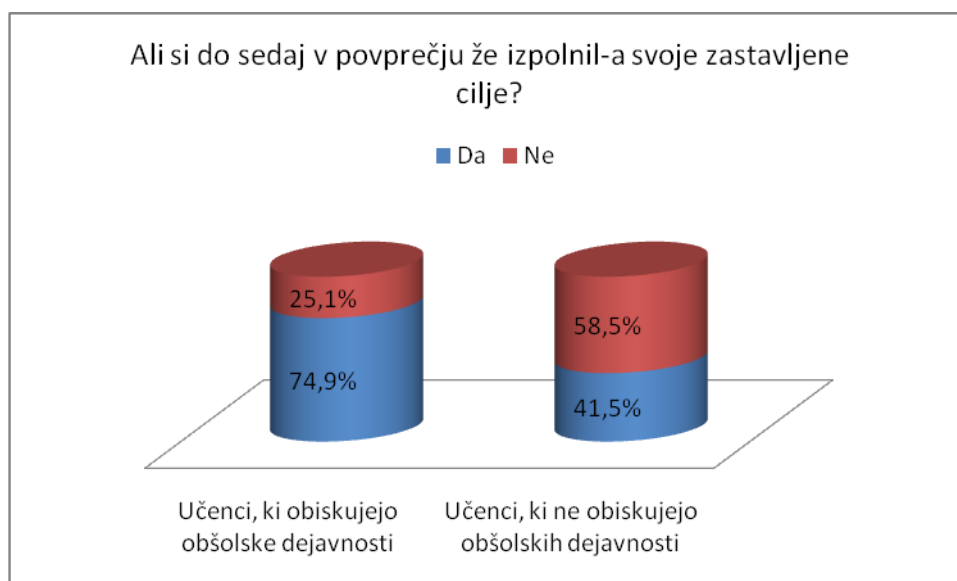
Slika 12: Odgovor na vprašanje: Ali si v življenju zastavljaš cilje?



Vir podatkov: (Lasten).

Rezultati na sliki 13 kažejo, da kar 74,9% učencev, ki obiskujejo obšolske dejavnosti, uresničuje zastavljene cilje, med učenci, ki ne obiskujejo obšolskih dejavnosti, pa je takih le 44,5%. »Točko samozavestnosti« so tako pridobili tisti učenci, ki v življenju uresničujejo zastavljene cilje.

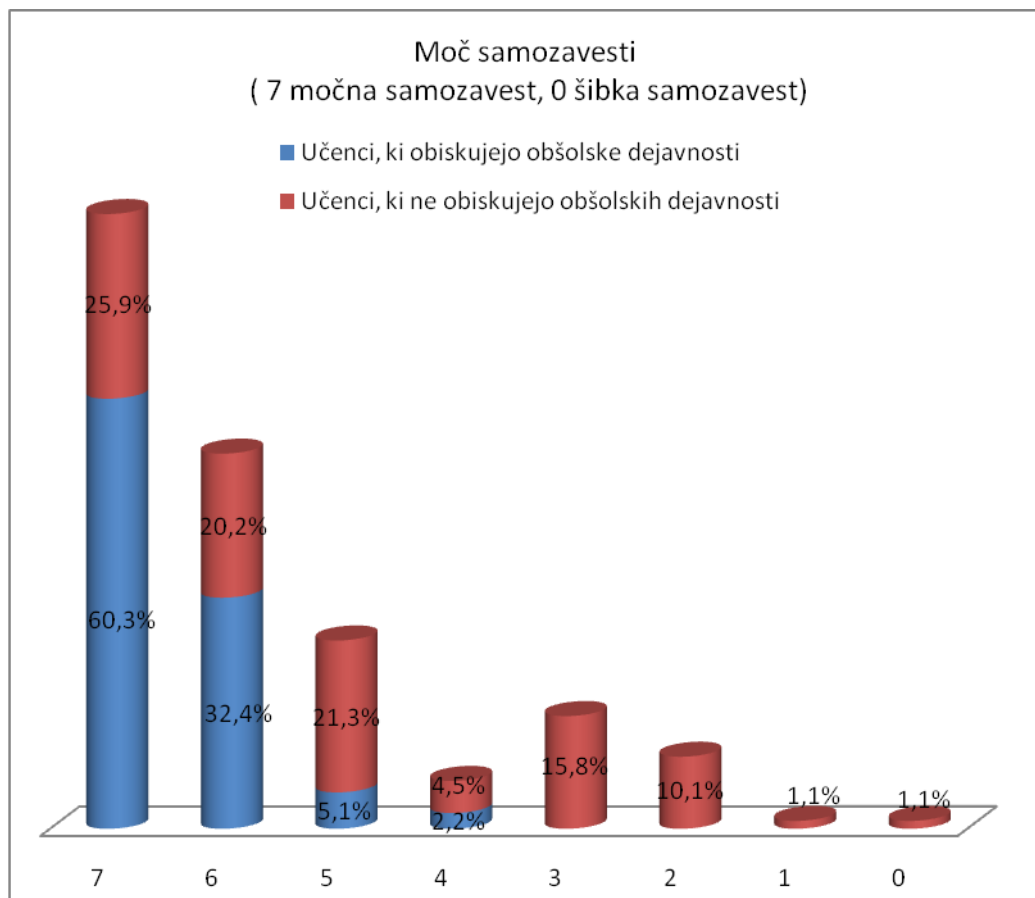
Slika 13: Odgovor na vprašanje: Ali v življenju uresničuješ zastavljene cilje?



Vir podatkov: (Lasten).

Na temelju odgovorov nasedem ključnih vprašanj sem učence točkovala s »točkami samozavestnosti«. Največje možno število točk, ki jih je učenec lahko dosegel, je bilo sedem, najmanj pa nič. Kot sem v interpretaciji rezultatov pojasnila, sem pri oblikovanju odgovorov na vprašanje izbirala taka, ki kažejo na to, ali je učenec samozavesten, in taka, ki nakazujejo na nesamozavestnega učenca. Učence sem, glede na njihove odgovore, točkovala s »točkami samozavestnosti«, nato pa sem med seboj primerjala obe skupini učencev, torej učence, ki obiskujejo obšolske dejavnosti, in učence, ki jih ne obiskujejo. Rezultate prikazujem na sliki 14.

Slika 14: »Točke samozavestnosti«



Vir podatkov: (Lasten).

Analiza dodeljenih »točk samozavestnosti«, ki jo prikazujemo na sliki 14 jasno kaže, da so učenci, ki obiskujejo obšolske dejavnosti, pridobili več »točk samozavestnosti« kot pa učenci, ki obšolskih dejavnosti ne obiskujejo. S sedmimi »točkami samozavestnosti« je bilo ocenjenih kar 60,3 % učencev, ki obiskujejo obšolske dejavnosti, in le 25,9 % učencev, ki obšolskih dejavnostine obiskujejo. Samo učenci, ki ne obiskujejo obšolskih dejavnosti, so dosegali najnižje število »točk samozavestnosti« (od 0 do 3), zato sem jih

uvrstila med učence s šibko samozavestjo (slika 3). Analiza rezultatov nam jasno kaže, da so učenci, ki obiskujejo občolske dejavnosti, samozavestnejši od učencev, ki občolskih dejavnosti ne obiskujejo. Zato lahko hipotezo potrdim.

9 SKLEP

Vsi imamo pravico so samozavestnega in odločnega vedenja, ki ga imenujemo tudi asertivno vedenje. Če smo asertivni, smo tudi zadovoljni sami s seboj in s svojo okolico. Spoštujemo sebe, druge, znamo poiskati kompromise, se znamo postaviti zase in za svoje pravice, pri tem pa smo pozorni tudi do drugih. Pot do samozavestnega oziroma asertivnega človeka je naporna in zahteva veliko energije ter truda. Pridobiti samozavest, pomeni dajanje pozitivnih sporočil samemu sebi.

V teoretičnem delu raziskovalne naloge sem pokušala pojasniti razliko med pojmi, kot so samozavest, samospoštovanje in samopodoba.

Pozno otroštvo in mladostništvo predstavljata obdobje prehoda iz otroštva v odraslost. Predstavljata dobo oblikovanja identitete in samopodobe posameznika. Spoznali smo, da je samopodoba izrazito kompleksen pojem, saj jo sestavljata tako samospoštovanje kot samozavest. Samopodoba je celota predstav, stališč in sodb o samem sebi. Sestavljena je iz več področij: šolske, telesne, čustvene itd. Zdrava samopodoba je realna in pozitivna ter ima motivacijsko vlogo. Na oblikovanje samopodobe vplivajo vsi dejavniki socializacije in lastne izkušnje.

Samopodobe ne oblikujemo le v skladu z lastnimi potenciali, lastnostmi ter izkušnjami, temveč se vidimo tudi skozi oči drugih. Od slednjega pa je odvisno naše samovrednotenje ali samospoštovanje.

Samospoštovanje ali samovrednotenje pomeni ocenitev samega sebe. Pove nam, koliko smo zadovoljni s seboj, ali se ocenjujemo pozitivno ali negativno, koliko se sprejemamo takšni, kot smo. Na samospoštovanje močno vplivajo zunanji socialni dejavniki, kot so starši, učitelji in vrstniki.

V nalogi sem se poglobila tudi v pomen samozavesti. Samozavest je občutek, da smo kos zastavljeni nalogi. Samozavestni smo, ko verjamemo vase, zato temelji na zaupanju vase. Prav ta občutek nam daje pogum, da se spoprimeemo z življenjskimi izzivi in da dosežemo zastavljene cilje ter da ostanemo na pravi življenjski poti.

Samozavestnejši ljudje lažje izpolnjujejo zastavljene cilje, so bolj komunikativni in uspešnejši, kar pa je nujno potrebno za obstoj v današnji družbi.

Današnja družba je vse bolj zahtevna. Uspevajo tisti, ki so samozavestni, pogumni, ki si znajo zastavljajo cilje ter posedujejo veščine, da jih tudi dosejajo. Za take posameznike

velja, da se ne podrejajo oziroma uklonijo negativnim vplivom okolja, temveč se znajo postaviti zase.

Eden izmed načinov dviga samozavesti so tudi obšolske dejavnosti, ki mladostnikom omogočajo, da ne postanejo izolirani, v družbi le računalnika in televizije, temveč, da se vključijo v okolje, krepijo svojo samozavest, komunikativnost, odgovornost, razvijajo tekmovalnost in sodelovanje.

Ali na pridobivanje samozavesti res vplivajo tudi obšolske dejavnosti, sem poskušala raziskati v aplikativnem delu naloge, in sicer z naslednjo hipotezo: *Tisti učenci, ki obiskujejo obšolske dejavnosti, so samozavestnejši od učencev, ki se z obšolskimi dejavnostmi ne ukvarjajo.*

Hipotezo sem testirala na vzorcu 268 učencev predmetne stopnje mariborskih osnovnih šol. V vzorec sem zajela približno polovico deklet in polovico fantov. Izmed 268 anketiranih učencev jih 179 obiskuje obšolske dejavnosti, 89 anketiranih učencev jih ne obiskuje. S pomočjo odgovorov na sedem ključnih vprašanj sem učence točkovala s »točkami samozavestnosti« in ugotovila, da največje število točk (7) doseže kar 60,3 % učencev, ki obiskujejo obšolske dejavnosti in 25,9 % učencev, ki ne obiskujejo obšolskih dejavnosti. Med učenci, ki obiskujejo obšolske dejavnosti, nihče ne doseže najnižjega praga samozavestnosti, to je od 0 do 3 točk. Slednje je prisotno pri učencih, ki ne obiskujejo obšolskih dejavnosti (28,1 %). Rezultati so pokazali, da so učenci, ki obiskujejo obšolske dejavnosti, samozavestnejši od učencev, ki teh dejavnosti ne obiskujejo. Hipotezo sem na omenjenem vzorcu potrdila.

10 LITERATURA IN VIRI

1. Adamčič Pavlovič, D. (2001). *Samospoštovanje z vidika vedenjsko kognitivne terapije*. Psihološka obzorja, št. 10., str. 91-96.
2. Adlešič, I. (1998). *Razredna klima učencev osnovne šole*. Pedagoška obzorja: DidacticaSlovenica: Časopis za didaktiko in metodiko, letnik 13, št. 3/4.
3. Babybook. (2011). *Kako graditi samozavest*. Pridobljeno iz: <http://babybook.si/otrok/vzgoja-otroka/samozavest/kako-pomagati-nesamozavestnemu-otroku.html>
4. Bajzek, J., Bitenc, M., Hvalič, S., Lokar, A., Removš, J. in Strniša, Š. (2003). *Zrcalo odraščanja*. Radovljica: Didakta.
5. Barle, A. (2014). *Značilnosti sodobne družbe*. Pridobljeno iz: <http://www.fmkp.si/zalozba/ISBN/978-961-266-080-2/011-022.pdf>
6. Burns, Robert Bruce. (1979). *The self concept in theory, measurement, development and behaviour*. New York: Longman.
7. Centa, K. (2014). *Obšolske dejavnosti so za otrokov razvoj pomembne, a niso servis za starše*. Pridobljeno iz: http://www.novitednik.si/ne_prezrite.php?id=1566.
8. De Angelis, B. (1995). *Samozavest*. Kako si jo pridobiti in kako živeti z njo. Ljubljana: Založba Karantanija.
9. Društvo Novita. (2014). *Zaupam v svoje sposobnosti?* Pridobljeno iz: <http://drustvonovita.wix.com/drustvo-novita#!kaj-zmorem-od/c1280>.
10. Druzina. enaa.com. (2015). *Kako naj otrok postane samozavesten in odgovoren*. Pridobljeno iz: <http://druzina.ena.com/Otroci/Vzgoja/Kako-naj-otrok-postane-samozavesten-in-odgovoren.html>.
11. Erjavec Tekavec, S. (2011). *Samospoštovanje, samozavest in samopodoba*. Pridobljeno iz: <http://filternet.si/os/clanki/>.
12. Glonar Vodopivec, M. (2012). *Kako naj rešim problem?* Odločaš ti. Spodbuda h krepitvi lastnega odločanja in razumevanja. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.
13. Health.com. (2015). *Obšolske dejavnosti, ki pomagajo pri samopodobi*. Pridobljeno iz: http://sl.265health.com/conditions-treatments/depression/1014034277.html#.VKbg8iuG_75.

14. Humphreys, T. (2002). *Otrok in samozavest: kako doseči in utrditi samospoštovanje že v mladih letih*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
15. IRDO. (2013). Mednarodna konferenca: Družbena odgovornost in izzivi časa. Izobraževanje in komuniciranje za več družbene odgovornosti. Pridobljeno iz IRDO: <http://www.irdo.si/images/2013-sklepi.pdf>.
16. Institut za razvoj človeških virov. (2014). *Kaj je samopodoba*. Pridobljeno iz: <http://www.psihoterapija-ordinacija.si/sl/osebnost-in-odnosi/225-samopodoba-in-samovrednotenje.html>.
17. Jeffers, S. (1997). *Čar samozavesti*. Ljubljana: Založba Ganeš.
18. Juriševič, M. (1997). *Dejavniki oblikovanja samopodobe šolskega otroka*. Magistrsko delo. Ljubljana: Filozofska fakulteta. Oddelek za psihologijo.
19. Juul, J. (2008). *Kompetentni otrok*. Radovljica: Didakta.
20. Klis, T., Keuc, Z. in Holnthaner Zorec, K. (2007). *Obšolske dejavnosti-sestavni del izobraževalnega procesa na II. gimnaziji Maribor*, v Obvezne izbirne vsebine in obšolske dejavnosti na gimnazijski ravni izobraževanja. Maribor: II. gimnazija Maribor.
21. Kobal Soršak, N. (2012). *Spodbujanje otrokovega samospoštovanja v vrtcu*. Diplomsko delo. Univerza v Mariboru. Pedagoška fakulteta.
22. Kobal, Grum, D. (2000). *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut, 1. izdaja, 3. natis.
23. Kokalj Kočever, M. (2004). *Tudi to je šola-šolske in obšolske dejavnosti*. Ljubljana: Zveza prijateljev mladine Slovenije. Komisija za delo zgodovinskih krožkov.
24. Kompare, A. (2006). *Uvod v psihologijo*. Ljubljana: DZS.
25. Kompare, A. (2014). *Psihološke delavnice*. Pridobljeno iz: <http://www2.arnes.si/~ssposesk1s/ssskse/samopodoba.pdf>.
26. Kompare, A. (2014). *Samopodoba*. Pridobljeno iz: <http://www2.arnes.si/~ssposesk1s/ssskse/samopodoba.pdf>.
27. Kompare, A., Stražišar, M., Dogša I., Vec, T. in Curk, J. (2011). *Psihologija. Spoznanja in dileme*. Ljubljana: DZS.
28. Kovač, E. (2015). *Kako do motivacije in samozavesti v športu*. Pridobljeno iz: <http://www.aktivni.si/psihologija/rad-delam-tisto-v-cemer-sem-dober/>.

29. Kreibich, R. (1986). *DieWissenschaftsgesellschaft – VonGalileizurHigh-Tech-Revolution*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
30. Kuster, V. (2014). *Kako povečati samozavest*. Pridobljeno iz: http://www.vlastakuster.si/Kako_pove%C4%8Dati_samozavest.php.
31. Lekić, K., Tratnjek P., Tacol A. in Konec Juričič, N. (2010). *To sem jaz. Verjamem vase. Priročnik za fante in punce. 10 korakov do boljše samopodobe*. Celje. Zavod za zdravstveno varstvo Celje.
32. Locke, D. C. in Ciechalski, J., C. (1995). *Communicationtechniquesforteachers*. Washington: Taylor & Francis.
33. LoyMcGinnis, A. (1999). *Samozavest. Kako lahko uspete, a ostanete to, kar ste*. Ljubljana: Lisac&Lisac.
34. Musek, J. (2010). *Psihologija življenja*. Vnanje Gorice: Inštitut za psihologijo osebnosti.
35. Račić, I. (2014). *Obšolske dejavnosti so odlična življenjska popotnica*. Pridobljeno iz: <http://www.dnevnik.si/magazin/prosti-cas/obsolske-dejavnosti-so-odlicna-zivljenjska-popotnica>.
36. Seligman, M., E., P., Reivich, K., Jaycox, L. in Gillham, J. (2011). *Optimističen otrok*. Ljubljana: Modrijan založba.
37. Shapiro, Lawrence, E. (1999). *Čustvena inteligenca otrok. Kako vzgojimo otroka z visokim čustvenim količnikom*. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.
38. Stitu, P. in Barry, M. (2012). *Orodje. Spremenite probleme v pogum, samozavest in ustvarjalnost*. Ljubljana: Založba Primus.
39. Vidic, J. (2014). *Zakaj obšolske dejavnosti niso razkošje*. Pridobljeno iz: <http://www.rtvsllo.si/mmc-priporoca/zakaj-obsolske-dejavnosti-niso-razkosje/345954>.
40. Warden, D. in Donald, C. (2001). *Spodbujanje socialnega vedenja. Dejavnosti za spodbujanje socialnih medsebojnih veščin in vedenja*. Ljubljana: Inštitut za psihologijo osebnosti.
41. Wikipedia.org. (2015). *Richard Evelyn Byrd*. Pridobljeno iz: http://sl.wikipedia.org/wiki/Richard_Evelyn_Byrd.
42. Žibert, S. (2011). *Vpliv samopodobe na osebnost in učno uspešnost učenca*. Nova Gorica: Melior, Založba Educa.

11 PRILOGE

ANKETNI VPRAŠALNIK

Spoštovani!

Sem učenka 9. razreda osnovne šole. Ker pripravljam raziskovalno nalogo z naslovom »Pridruži se občolskim dejavnostim in postani samozavestnejši«, s katero bom poskušala ugotoviti, ali občolske dejavnosti mladostnikov vplivajo na dvig njihove samozavesti, Vas vljudno prosim za sodelovanje.

Prosim, da izpolnite anonimni vprašalnik tako, da obkrožite odgovor ali na črto napišete kar se da natančen odgovor.

Zahvaljujem se Vam za sodelovanje!

1. Spol:

- Ž
- M

2. Kateri razred obiskuješ?

- 6. razred
- 7. razred
- 8. razred
- 9. razred

3. Ali obiskuješ katero od občolskih dejavnosti (glasbena šola, balet, nogomet, ples...)?

- DA
- NE

Na naslednja vprašanja odgovori kar se da spontano in resno.

4. Učitelj te povabi k sodelovanju na šolski prireditvi, ki se prične že naslednji dan. Kaj boš storil-a?

- Sprejemem povabilo.
- Povabila ne sprejemem-z izgovorom ali brez.

5. Predstavljaš si: Na cesti opaziš, da nekdo poskuša oropati starko. Kaj bi storil-a?

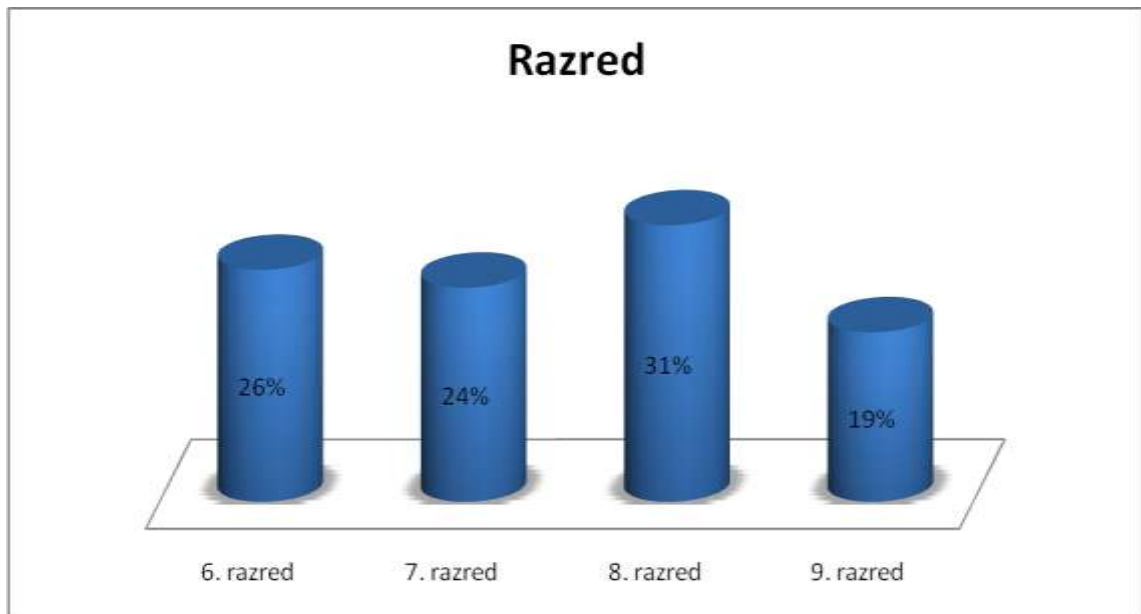
- Pokličem policijo ali skočim po pomoč k odrasli osebi.
- Ne odreagiram, grem naprej.

- Sam poskušam rešiti starko pred roparjem.
 - Pokličem na pomoč prijatelja.
 - Drugo: _____
6. Pripravljáš se na zaključno tekmovanje. Tik pred tekmovanjem ugotoviš, da se boš pomeril-a z najboljšim učencem/ko na šoli. Kaj boš storil-a?
- Tekmujem, ker ni pomembna zmaga, pomembno je sodelovanje.
 - Tekmujem, ker verjamem vase in v svoje sposobnosti.
 - Takoj, ko izvem novico, zapustim tekmovanje.
 - Z izgovori odklonim tekmovanje.
7. Na šoli ti je všeč fant/dekle. Kaj storiš?
- Izogibam se ga/je.
 - Ob prvi priložnosti ga/jo samo pozdravim.
 - Poskusim navezati tesnejši stik.
 - Drugo: _____
8. Nekdo izmed vrstnikov ti vsiljuje neprimerno vedenje ali te prepričuje, da nekaj storiš, (npr. izostajanje od pouka, uničevanje tuje stvari, nasilje nad drugimi ipd). Kako boš odreagirala-a?
- Obvestim odgovorno osebo, ki ji zaupam.
 - S pomočjo prijatelja se uprem in v taka dejanja ne privolim.
 - Postavim se zase in rečem NE.
 - Nekaj časa se obotavljam in privolim.
 - Privolim, čeprav se zavedam negativnih posledic.
 - Privolim in o posledicah ne razmišljam.
9. Ali si v življenju zastavljaš cilje, ki jih želiš doseči (učni uspeh, uspeh na tekmovanjih...)?
- DA
 - NE
10. Ali si do sedaj v povprečju že izpolnil-a svoje zastavljene cilje (učni uspeh, nastopi, sklepanje novih prijateljstev ...)?
- DA
 - NE

Hvala za sodelovanje in lep pozdrav.

SLIKE IN TABELE APLIKATIVNEGA DELA RAZISKOVALNE NALOGE

Slika: Vključeni razredi



Vir podatkov: (Lasten).

Tabela 1: Učenci po spolu in vključenosti v obšolske dejavnosti

Spol	Učenci, ki obiskujejo obšolske dejavnosti	Učenci, ki ne obiskujejo obšolskih dejavnosti
Dekleta	89	46
Fantje	90	43
Skupaj učencev	179	89

Vir podatkov: (Lasten).

Tabela 2: »Točke samozavestnosti«

Število doseženih točk	Učenci, ki obiskujejo obšolske dejavnosti	Učenci, ki ne obiskujejo obšolskih dejavnosti
0	-	1
1	-	1
2	-	9
3	-	14
4	4	4
5	9	19
6	58	18
7	108	23
Skupaj učencev	179	89

Vir podatkov: (Lasten).

Tabela 3: Odgovori na vprašanje: Ali sprejmeš povabilo na sodelovanje na prireditvi?

	Učenci, ki obiskujejo obšolske dejavnosti	Učenci, ki ne obiskujejo obšolskih dejavnosti
Sprejemem povabilo	154	54
Povabila ne sprejemem	25	35
Skupaj učencev	179	89

Vir podatkov: (Lasten).

Tabela 4: Odgovori na vprašanje: Kaj storiš, če starko napade ropar?

	Učenci, ki obiskujejo obšolske dejavnosti	Učenci, ki ne obiskujejo obšolskih dejavnosti
Pokličem policijo	133	52
Ne odreagiram	6	14
Poskušam rešiti sam	26	17
Pokličem prijatelja	6	4
Drugo	8	2
Skupaj učencev	179	89

Vir podatkov: (Lasten).

Tabela 5: Odgovori na vprašanje: Bi tekmoval-a z najboljšim učencem/ko?

	Učenci, ki obiskujejo obšolske dejavnosti	Učenci, ki ne obiskujejo obšolskih dejavnosti
Tekmujem, ker ni pomembna zmaga	90	45
Tekmujem, ker verjamem vase	82	28
Zapustim tekmovanje	2	9
Odklonim tekmovanje	5	7
Skupaj učencev	179	89

Vir podatkov: (Lasten).

Tabela 6: Odgovori na vprašanje: Kaj storiš, če ti je nekdo všeč?

	Učenci, ki obiskujejo obšolske dejavnosti	Učenci, ki ne obiskujejo obšolskih dejavnosti
Izogibam se ga/je	15	15
Pozdravim	72	34
Navežem tesnejši stik	85	28
Drugo	7	12
Skupaj učencev	179	89

Vir podatkov: (Lasten).

Tabela 7: Odgovori na vprašanje: Vrstnik ti vsiljuje negativno ravnanje, kaj storiš?

	Učenci, ki obiskujejo obšolske dejavnosti	Učenci, ki ne obiskujejo obšolskih dejavnosti
Obvestim odraslo osebo	46	28
S pomočjo prijatelja se uprem	15	5
Postavim se zase	113	40
Privolim, čeprav se zavedam posledic	2	10
Privolim in ne razmišljam o posledicah	3	6
Skupaj učencev	179	89

Vir podatkov: (Lasten).

Tabela 8: Odgovori na vprašanje: Si zastavljaš cilje?

	Učenci, ki obiskujejo obšolske dejavnosti	Učenci, ki ne obiskujejo obšolskih dejavnosti
Da	171	62
Ne	8	27
Skupaj učencev	179	89

Tabela 9: Odgovori na vprašanje: Dosegaš zastavljene cilje?

	Učenci, ki obiskujejo obšolske dejavnosti	Učenci, ki ne obiskujejo obšolskih dejavnosti
Da	134	37
Ne	45	52
Skupaj učencev	179	89