

» MLADI ZA NAPREDEK MARIBORA 2015«

32. SREČANJE

KAKO SE VIDIM JAZ IN KAKO ME VIDIŠ TI

Raziskovalno področje: psihologija in pedagogika

RAZISKOVALNA NALOGA

Avtor: KATARINA KANTE
Mentor: KAROLINA PURGAJ
Šola: OŠ KAMNICA

JANUAR 2015

» MLADI ZA NAPREDEK MARIBORA 2015«

32. SREČANJE

KAKO SE VIDIM JAZ IN KAKO ME VIDIŠ TI

Raziskovalno področje: psihologija in pedagogika

RAZISKOVALNA NALOGA



JANUAR 2015

KAZALO:

POVZETEK.....	5
ZAHVALA.....	4
1. UVOD.....	6
1.1 Namen in cilji.....	6
1.2 Hipoteze.....	6
2. METODOLOGIJA DELA.....	7
3. TEORETIČNI DEL.....	8
3.1 Kaj je samopodoba.....	8
3.2 Občutek lastne vrednosti.....	8
3.3 Zakaj se ljudje premalo cenijo.....	8
3.4 Kako izboljšati svojo samopodobo.....	9
4. EMPIRIČNI DEL RAZISKAVE.....	10
4.1 Analiza hipotez.....	11
5. RAZPRAVA.....	14
6. SKLEP.....	15
7. DRUŽBENA ODGOVORNOST.....	16
8. VIRI IN LITERATURA.....	17
9. SEZNAM GRAFIKONOV.....	17
10. PRILOGE.....	18
10.1 Anketni vprašalnik 1.....	18
10.2 Anketni vprašalnik 2.....	19

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorici za njeno strokovno pomoč in podporo pri izdelovanju raziskovalne naloge. Prav tako se zahvaljujem tudi vsem anketirancem za njihov čas. Del zahvale pa gre tudi moji družini, za pomoč in spodbudo pri opravljanju raziskovalne naloge.

POVZETEK

Samopodoba je način zaznavanja samega sebe kot posameznika v družbi. Je vse, kar vemo ter mislimo o sebi. Samopodoba vpliva na življenje ljudi, na njihovo počutje, zdravje ter psihično stanje. Prav zaradi tega se mi zdi dobra samopodoba zelo pomembna in sem si jo tudi izbrala, kot osrednjo temo za svojo raziskovalno nalogo. Osrednji namen moje raziskave je bil ugotoviti, kakšno samopodobo imajo današnji najstniki ter primerjati, kako sami vidimo sebe, oziroma kakšno mnenje imamo o sebi, ter kako nas vidi nekdo drug. V raziskovalni nalogi sem poleg tega raziskovala še, kdo ima boljšo samopodobo, dekleta ali fantje. Raziskavo sem izvedla na naši osnovni šoli in sicer med učenci sedmega, osmega in devetega razreda. Rezultati so pokazali, da imajo učenci naše osnovne šole dobro oziroma visoko samopodobo, ter da imajo o sebi veliko boljše mnenje, kot o osebah okoli njih.

1. UVOD

Samopodoba je razumsko – čustveni odnos do sebe. Oblikuje se po zgodnjih izkušnjah: družina, šola, vrstniki in po individualnih razlikah, kot so: temperament, optimizem, pesimizem...

Samopodoba igra pomembno vlogo skozi celotno življenje človeka. Z njo so namreč povezane vse situacije, tako v okolju, kjer človek živi ter situacije, s katerimi se bo srečal v življenju.

Po eni od definicij je dobra samopodoba ali zdrava samopodoba tista, ki vsebuje realno mnenje o lastnih slabostih, ne pa pretirane kritičnosti do njih. Oseba z dobro samopodobo se pozitivno ocenjuje in zaveda svojih dobrih točk. Biti zadovoljen sam s seboj pa ne pomeni, da se človek ne želi spremeniti, izpopolniti. Nasprotno samozavesten človek se pogosto z velikim prizadevanjem in trdim delom trudi, da bi izboljšal svoje slabosti. Sposoben pa si je tudi odpuščati spodrseljaje in napake. (POPE, A.,W.)

1.1 Namen in cilji

Glede na zgoraj povedano je namen oziroma cilj moje raziskovalne naloge ugotoviti, kakšna je samopodoba najstnikov na naši osnovni šoli, kakšno mnenje imajo o sebi ter kaj o njih menijo njihovi vrstniki. Primerjala bom tudi samopodobo anketirancev moškega spola in ženskega spola. Raziskovalno vprašanje se je glasilo: Kako se vidimo sami, ter kako nas vidi nekdo drug?

1.2 Hipoteze

Glede na zgoraj zastavljene cilje sem zastavila hipoteze:

Hipoteza 1: Sami sebe vidimo drugače, kot drugi vidijo nas.

Hipoteza 2: Najstniki na naši šoli so zadovoljni s svojo samopodobo.

Hipoteza 3: Fantje imajo višjo samopodobo kot punce.

2. METODOLOGIJA DELA

Raziskovalna naloga temelji na različnih metodah znanstveno raziskovalnega dela. S pomočjo literature in spletnih strani sem najprej opredelila različne besede ter pojme. Preučila sem pojem samopodoba in analizirala dobro oziroma visoko samopodobo. Na podlagi hipotez in raziskovalnega vprašanja sem sestavila anketni vprašalnik. Prvi anketni vprašalnik, v katerem sem anketirance spraševala o zadovoljstvu glede njihove zunanosti oziroma različnih delov njihovega telesa, so izpolnili vsi učenci sedmih, osmih in devetih razredov naše šole. V tem anketnem vprašalniku sem raziskovala, kakšna je samopodoba najstnikov ter ali imajo višjo samopodobo fantje ali dekleta. Pri drugem anketnem vprašalniku, v katerem sem raziskovala, ali druge vidimo drugače, oziroma "bolje" od sebe, sem anketirance najprej naključno razdelila v pare, da so podoben vprašalnik, kot so ga prej reševali zase, sedaj reševali za svoj par. Uporabila sem metodo primerjanja.

3. TEORETIČNI DEL

3.1 Kaj je samopodoba?

Samopodoba je konstrukt, ki je v psihologiji znan že od Jamesove teorije sebstva dalje v knjigi » Principles of psychology« je avtor razvil pojem sebstva, v katerega je zajel vse, kar lahko posameznik imenuje kot svoje in ga razdvojil na sebstvo kot subjekt* -na čisti ego, ki je dejaven in sebstvom kot objekt –empirični ego, ki je pasiven in kot tak predmet samoopazovanja ter psihološkega preučevanja.(J.Suls, A., C., Greenwald, Psychological perspectives on the Self, 1983, 219-247).

3.2 Občutek lastne vrednosti

Občutek lastne vrednosti je občutek, ki ga imaš o sebi. Zavestno in podzavestno razmišljamo in presojava sami sebe. Te misli so lahko pravilne, spodbudne in koristne, lahko pa so napačne, negativne in škodljive. Razvijanje občutka lastne vrednosti zahteva ,da pozitivno in pošteno razmišljaš o sebi.(H., Suzanne E. 1993). Slovenska izdaja: (H., Suzanne, E., Ti si zvezda tvojega življenja, 1999, 19)

3.3 Zakaj se ljudje premalo cenijo?

Govora o tem je veliko, a menim, da je nekaj najpogostejših razlogov:

- Verjamejo negativnim in škodljivim besedam in dejanjem drugih ljudi.
- Živijo z ljudmi, ki ne marajo in ne spoštujejo sami sebe
- Gojijo negativne misli o svojem izgledu, inteligenci, finančnem položaju
- Kot otroci so bili ali prepuščeni samim sebi ali pod prevelikim nadzorom staršev
- Nikoli jim niso povedali, da so dobri, vredni in ljubljani, ne glede na vse ostalo
- Dvomili so v ljubezen enega ali obeh staršev(tudi odsotnost starša je škodljiva)
- Bili so kaznovani, ne da bi jih naučili razlikovati med njihovo značilnostjo in njihovim vedenjem
- Primerjali so jih z drugimi ali z ideali, ki jih ni bilo moč doseči
- Odraščali so v motenih družinah
- Pozabili so na svojo modrost in glas intuicije

- Poistovetili so se z lastnino, obleko, ocenami, avtom, službo ali I.Q.-jem
- Živijo v strahu
- Ne učijo se na svojih napak

3.4 Kako izboljšati svojo samopodobo?

10 korakov do boljše samopodobe:

- spoštuj se in se sprejemaj
- postavljaljaj si cilje in si prizadevaj, da bi jih dosegel
- sodeluj z drugimi, jih sprejemaj in imej prijatelje
- ne izogibaj se problemov, poskusi jih rešiti
- uči se spopadati s stresom
- razmišljaj pozitivno
- prevzemaj odgovornost za svoje vedenje
- zavedaj se, da si edinstven in neponovljiv
- postavi se zase
- prepoznaj, sprejemaj in izražaj svoja čustva

4. EMPIRIČNI DEL RAZISKAVE

SPOL	FREKVENCA	ODSTOTEK
DEKLETA	49	54%
FANTJE	41	46%

STAROST		
7. RAZRED	38	42%
8. RAZRED	26	29%
10. RAZRED	26	29%

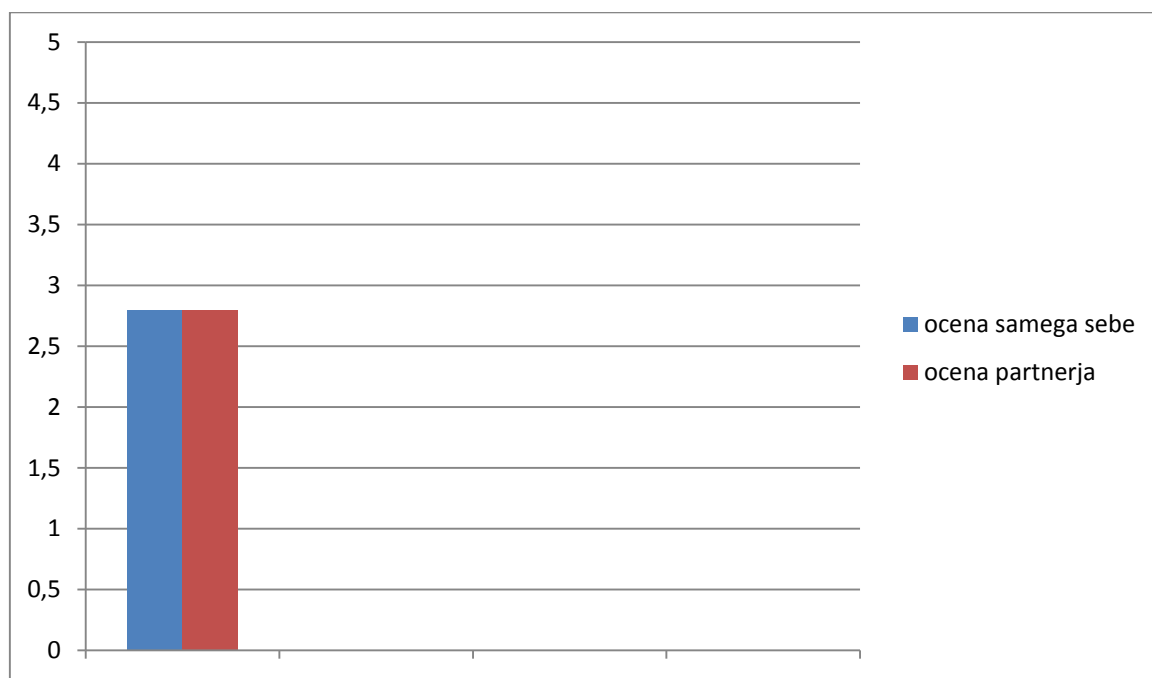
V vzorec raziskave je bilo vključenih 90 anketirancev naše osnovne šole. Od tega je bilo 49 deklet (54 % vseh anketirancev) in 41 fantov (46 % odstotkov vseh anketirancev).

38 anketirancev (to je 42%) obiskuje sedmi razred, 26 anketirancev (29%) obiskuje osmi razred, ter 26 anketirancev (29%) obiskuje deveti razred .

4.1 ANALIZA HIPOTEZ

Hipoteza 1: Sami sebe vidimo drugače, kot drugi vidijo nas.

To hipotezo sem raziskovala v prvem anketnem vprašalniku. Anketirancem sem zastavila 13 vprašanj, pri katerih so različne dele svojega telesa ocenili od 1 do 5. Število 5 je pomenilo odlično oziroma zelo zadovoljen, število 1 pa najslabše. Rezultati so pokazali, da so anketiranci ocenili sebe z povprečno oceno 2,8 in prav tako so jih ocenili anketni partnerji z 2,8. Grafikon 1 prikazuje rezultate raziskave za 1. hipotezo.



Grafikon 1

Hipoteza 2: Najstniki na naši šoli so zadovoljni s svojo samopodobo.

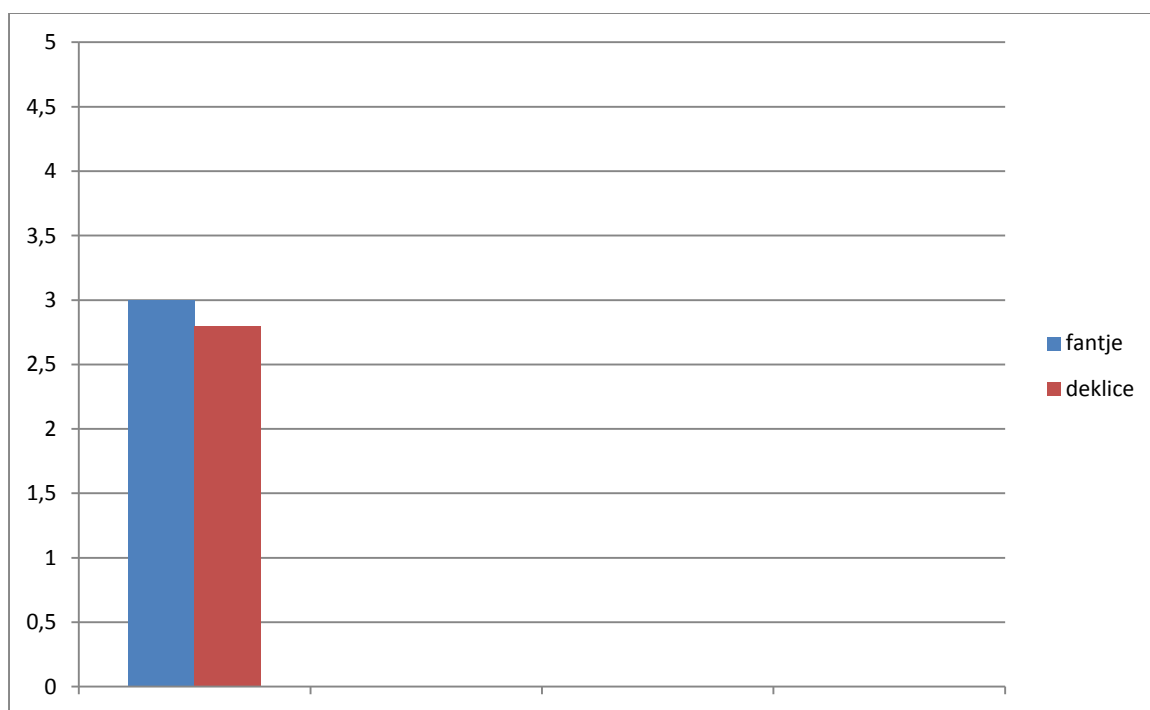
To hipotezo sem preverjala s prvim anketnim vprašalnikom, kjer sem anketirancem prav tako zastavila 13 vprašanj, pri katerih so različne dele svojega telesa ocenili od 1 do 5. Število 5 je pomenilo odlično oziroma zelo zadovoljen, število 1 pa najslabše. Rezultati raziskave so pokazali, da so najstniki na naši šoli zadovoljni s svojo samopodobo in sicer s povprečno oceno 2,9.



Grafikon 2

Hipoteza 3: Fantje imajo višjo samopodobo kot punce.

Do rezultata sem prišla s primerjanjem odgovorov fantov z odgovori deklet pri prvem anketnem vprašalniku, v katerem so ocenjevali sebe. Odgovarjali so na 13 vprašanj, pri katerih so različne dele svojega telesa ocenili od 1 do 5. Število 5 je pomenilo odlično oziroma zelo zadovoljen, število 1 pa najslabše. Na spodnjem grafu lahko vidimo, da so se fantje ocenili s povprečno oceno 3,0, dekleta pa z 2,8.



Grafikon 3

5. RAZPRAVA

Osrednji del moje raziskovalne naloge je bil raziskati, kakšno samopodobo imajo najstniki, ter kaj menijo o svojih vrstnikih. Zraven tega sem raziskovala še kdo ima višjo samopodobo, dekleta ali fantje.

Za razliko od pričakovanih ugotovitev pri 1. hipotezi (sami sebe vidimo drugače, kot drugi vidijo nas), sem dobila popolnoma nepričakovane rezultate. Glede na svojo prejšnjo raziskavo o samopodobi najstnikov, sem pričakovala, da bodo do sebe bolj kritični, kot bodo drugi do njih, a zgodilo se je izenačenje rezultatov in sicer povprečje 2,8 pri oceni samega sebe in povprečje 2,8 pri oceni drugih o njih, kar pomeni, da se najstniki na naši šoli ne precenjujejo ali podcenjujejo, ampak imajo realno mnenje o samem sebi, kar se mi zdi zelo pomembno. Vseeno pa menim, da bi morali o pomenu dobre samopodobe imeti čim več predavanj o dobri, visoki samopodobi. Zaradi enakih rezultatov sem svojo prvo hipotezo zavrnila.

Z rezultati druge hipoteze (najstniki na naši osnovni šoli so zadovoljni s svojo samopodobo), sem zelo zadovoljna, saj so rezultati pokazali, da so najstniki na naši osnovni šoli precej zadovoljni s svojo samopodobo. Skupni izračun zadovoljstva, oz. sprejemanja samega sebe je v povprečju kar 2,9, kar je precej več kot sem v resnici pričakovala, zato sem to hipotezo tudi potrdila.

Tretjo hipotezo (fantje imajo višjo samopodobo kot dekleta) sem pričakovano potrdila, saj je bil skupen rezultat povprečno za fante 3, povprečen rezultat deklet pa je bil 2,8. Pričakovala sem, da bo razlika med rezultati fantov in med rezultati deklet večja kot je, a so rezultati vseeno potrdili mojo hipotezo. Pri tem, pa se mi je porodilo vprašanje zakaj sem že vnaprej pričakovala, da imajo fantje višjo samopodobo. Po dolgem razmišljanju, ter pomoči staršev, sem prišla do zaključka, da imajo fantje večinoma več samozavesti kot dekleta, kar se odraža že pri obnašanju. Fantje niso tako kot punce, ki se v ogledalo gledajo s kritičnim izrazom na obrazu, ampak jim ni preveč mar, kako jih drugi ocenjujejo. Seveda tega ne morem

popolnoma zagovarjati, saj nikoli ne vemo kaj ljudje, skrivajo za svojim obnašanjem ali bolje rečeno, za »masko«, ki si jo lahko nadenejo.

6. SKLEP

Stare raziskave o samopodobi najstnikov kažejo, da so najstniki preveč samokritični, ter da s svojo samopodobo niso zadovoljni. Torej, ali je moja raziskava pokazala enake rezultate, kot prejšnje raziskave? Ne, v moji raziskovalni nalogi vse kaže na to, da imajo najstniki na naši osnovni šoli dobro samopodobo, da znajo pravilno oceniti sebe in druge, ter da so ozaveščeni o tem, kako pomembna je pozitivna samopodoba. A to še ne pomeni, da moramo nehati opozarjati in poudarjati, kako pomembna je dobra samopodoba za življenje. Kot lahko vidimo iz preteklih raziskav, pa samopodoba v Sloveniji terja še nadaljnjo pozornost.

7. DRUŽBENA ODGOVORNOST

Na srečanju mladi za napredek Maribora sodelujem prvo leto. Sodelovanje mi je dalo spodbudo za raziskovanje, prav tako pa mi je postalo velik izziv.

Menim, da je moja raziskovalna naloga družbeno odgovorna, saj sem z njo želela ponazoriti, pomen dobre samopodobe v življenju. Mislím pa, da se vse bralke in bralci potem, ko preberejo nalogo zamislijo o tem kakšno samopodobo v resnici imajo in kaj bi lahko naredili, da bi jo izboljšali.

Prav tako je anketa, ki sem jo izvedla med 90 osnovnošolci, dala anketirancem misliti o tem, kako sami sebe ocenjujejo, ter o tem kakšno samopodobo imajo. In menim, da je tudi to eden izmed razlogov, ki naredi mojo raziskovalna naloga družbeno odgovorno.

8. VIRI IN LITERATURA

Pope A.,W., Kakšna je dobra samopodoba

H.,E., Suzanne, Ti si zvezda tvojega življenja, 1993,19

T., Alenka, 10 korakov do boljše samopodobe, 2010, 5, priročnik

H.,E.,Suzanne, Ti si zvezda mojega življenja, 1993, 21

9. SEZNAM GRAFIKONOV

Grafikon 1 str. 7

Grafikon 2 str. 8

Grafikon 3 str. 9

10. PRILOGE

ANKETA 1

*

Spol:

- Moški
 Ženski

V katero starostno skupino spadate?

- 7.razred
 8.razred
 9.razred

Odgovori na vprašanja s tem o svoji znanjosti tako, da označiš krožce od 1 do 5. 5 pomeni najboljše, 1 pa najslabše.

	5	4	3	2	1
oceni svoje lase	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
oceni svojo obliko obraza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
oceni svojo kožo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
oceni svoje oči	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
oceni svoj nos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
oceni svoje ustnice	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
oceni svoje zobe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
oceni svojo postavo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
se ti zdi tvoja višina primerna? oceni jo...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
se ti zdi tvoja teža primerna? oceni jo...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
se ti zdi velikost tvojih stopal primerna glede na svojo višino? oceni...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
se ti zdi, da ti tvoja oblačila pristajajo? oceni od 1-5	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
oceni svoj celoten zunanji izgled...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ANKETA 2

*

Spol:

- Moški
 Ženski

Oceni zunanji izgled svojega partnerja s klikom na ustrezen krožec. Številka 5 pomeni najboljše, 1 pa najslabše.

	5	4	3	2	1
oceni lase svojega partnerja?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
oceni obliko obraza svojega partnerja?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
oceni kožo svojega partnerja?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
oceni oči svojega partnerja?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
oceni nos svojega partnerja?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
oceni usta svojega partnerja?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
oceni zobe svojega partnerja?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
oceni postavbo svojega partnerja?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
se ti zdi velikost partnerjevih stopal primerna gleda na njegovo višino? oceni jo...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
se ti zdi partnerjeva višina primerna? oceni jo...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
se ti zdi partnerjeva teža primerna? oceni jo...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
se ti zdi, da partnerju njegova oblačila pristajajo? oceni...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
s kakšno oceno bi ocenil partnerjev celotni videz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>