

Mladi za napredek Maribora 2015

32. srečanje

ALI OBSTAJA KORELACIJA MED SAMOPODOBO IN MEDOSEBNIMI ODNOSI?

Psihologija in pedagogika

Raziskovalna naloga

PROSTOR ZA NALEPKO

Avtor: AJDA NOVAK
Mentor: TARA HORVAT
Šola: II. GIMNAZIJA MARIBOR

2015, Maribor

Mladi za napredek Maribora 2015

32. srečanje

ALI OBSTAJA KORELACIJA MED SAMOPODOBO IN MEDOSEBNIMI ODNOSI?

Psihologija in pedagogika

Raziskovalna naloga

PROSTOR ZA NALEPKO



2015, Maribor

Kazalo vsebine

POVZETEK	5
ZAHVALA.....	5
UVOD	6
CILJ, HIPOTEZE IN RAZISKOVALNA VPRAŠANJA	7
TEORIJA.....	8
Samopodoba	8
Oblikovanje samopodobe	11
Odnosi z vrstniki v obdobju mladostništva	11
METODOLOGIJA DELA	13
Korelacija.....	13
Udeleženci	15
Pripomočki.....	16
Potek	17
REZULTATI.....	18
INTERPRETACIJA REZULTATOV	21
ZAKLJUČKI IN SKLEPI	24
DRUŽBENA ODGOVORNOST.....	24
PRILOGE	25
Anketa.....	25
SEZNAM VIROV IN LITERATURE	28

KAZALO SLIK

Slika 1: Model samopodobe Shavelsona, Hubnerja in Stantonona.....	8
---	---

KAZALO TABEL

Tabela 1: Porazdelitev anketirancev glede na spol.	15
Tabela 2: Porazdelitev anketirancev glede na starost.....	15
Tabela 3: Porazdelitev anketirancev glede na letnik.	16
Tabela 4: Koliko imaš znancev?	18
Tabela 5: Koliko imaš prijateljev, ki jim lahko resnično zaupaš in se nanje zanesesh?	19
Tabela 6: Koliko prijateljev imaš na Facebooku?	19
Tabela 7: S koliko sošolci se dobro razumeš?.....	20

POVZETEK

V začetku septembra sem prebrala roman, v katerem sem opazila, da na odnose, ki jih glavna oseba tvori z drugimi, močno vpliva njena samopodoba. Najboljšega prijatelja je večkrat odrinila iz svojega sveta, ker je bila prepričana, da je ne more imeti rad. O knjigi sem potem kar dosti premišljevala in pojavila so se naslednja vprašanja. Ali moja samopodoba vpliva na odnose, ki jih imam z drugimi? Ali medosebni odnosi vplivajo na moje predstave o sebi?

Raziskala sem dejavnike, ki vplivajo na samopodobo, in ugotovila, da so eden izmed njih tudi odnosi, ki jih tvorimo s pomembnimi drugimi. Osredotočila sem se na odnose z vrstniki, ankete pa sem razdelila dijakom ene izmed mariborskih gimnazij. Z rezultati sem potrdila vse svoje hipoteze, najbolj pa me je presenetilo, kako visoko korelacijo med samopodobo in medosebnimi odnosi sem dobila. Zdi se, da tukaj res obstaja povezava. Menim, da je pomembno, da moji vrstniki vedo, da njihova samopodoba vpliva tudi na odnose, ki jih vzpostavljajo z drugimi.

ZAHVALA

Zahvaljujem se svoji mentorici za podporo in usmerjanje pri pisanju raziskovalne naloge. Prav tako se zahvaljujem dijakom, ki so mi z reševanjem ankete omogočili eksperimentalni del naloge. Zahvalila bi se tudi vsem, ki ste mi pomagali pri beleženju in urejanju podatkov in vsem, ki ste mi pomagali izbrati kvalitetno literaturo.

UVOD

Oblikovanje zdrave samopodobe je v mladostništvu zelo pomembno. Pomembno je, da se v primeru nizke samopodobe tega zavedamo, in da delamo na tem, da bi jo izboljšali. Oseba z visoko samopodobo lahko sproščeno komunicira v družbi, nima težav s sabo, se sooča s svojimi problemi in jih rešuje, vzpostavlja pozitivne odnose z drugimi, je srečna, sledi svojim ciljem, izraža svoje mnenje ... Nizka samopodoba pa povzroči povečano anksioznost, težko izražanje čustev, nezaupanje vase, dvome o svojih sposobnostih, nemotiviranost na vseh področjih in celo depresijo. Obenem taki mladostniki neprestano iščejo potrditve pri drugih ljudeh za svoje uspehe in svojo vrednost. Na oblikovanje samopodobe pomembno vplivajo izkušnje s samim seboj in z okoljem, kako nas drugi ljudje sprejemajo in opazijo, dejavniki socializacije in predvsem vsi ljudje, ki se nam zdijo pomembni. Kvaliteta odnosov, ki jih tvorimo s pomembnimi drugimi, je v veliki meri odvisna od tega, kaj mislimo o sebi.

Mladostniki imamo veliko potrebo po tem, da nas vrstniki odobravajo in sprejmejo v družbo. Če nas zavrnejo, se pri mladostniku pogosto pojavi osamljenost, anksioznost, v nasprotnem primeru – če nas sprejmejo medse – pa nas prevevajo pozitivne misli in dobri občutki. Posamezniki, ki nimajo razvitih socialnih spretnosti, se tega tudi zavedajo in zato nenamerno vplivajo na to, da so vrstnikom manj zanimivi in sicer s tem, da od njih pravzaprav že pričakujejo, da jih ne bodo vzeli v družbo. Nasprotno pa imajo popularni mladostniki z vrstniki odprte odnose, jih ohranjajo, kontrolirajo negativna čustva in pokažejo sočutje do drugih. Vse to so prav tako značilnosti visoke samopodobe.

Želela sem se prepričati, ali tudi v praksi velja, da dobri medosebni odnosi z vrstniki vplivajo na visoko samopodobo in obratno – ali visoka samopodoba vpliva na sklepanje kvalitetnih pozitivnih odnosov z vrstniki.

CILJ, HIPOTEZE IN RAZISKOVALNA VPRAŠANJA

Cilj

Želela sem ugotoviti, ali pozitivna samopodoba vpliva na zmožnosti tvorjenja stikov in prijateljstev z vrstniki.

Hipoteze

Pred pričetkom raziskovanja sem predpostavljala naslednje:

H₁: Mladostniki z nizko samopodobo težko navezujejo stike z vrstniki, zato imajo manj znancev. Mladostniki z visoko samopodobo imajo več znancev.

H₂: Mladostniki z nizko samopodobo imajo manj prijateljev, ki jim lahko brezpogojno zaupajo, kot pa mladostniki z visoko samopodobo.

H₃: Mladostniki s pozitivno samopodobo imajo na socialnem omrežju Facebook več prijateljev, ker lažje navezujejo stike z ljudmi, ki jih nato dodajo na Facebooku.

H₄: Mladostniki z visoko samopodobo se dobro razumejo z večjim številom sošolcev kot tisti, ki so negotovi vase.

Raziskovalna vprašanja

- Ali obstaja med socialno samopodobo mladostnikov in medosebnimi odnosi z vrstniki pozitivna korelacija?
- Kako nizka oziroma visoka samopodoba vpliva na navezovanje stikov?
- Kako nizka oziroma visoka samopodoba vpliva na kvaliteto in kvantiteto prijateljstev?

TEORIJA

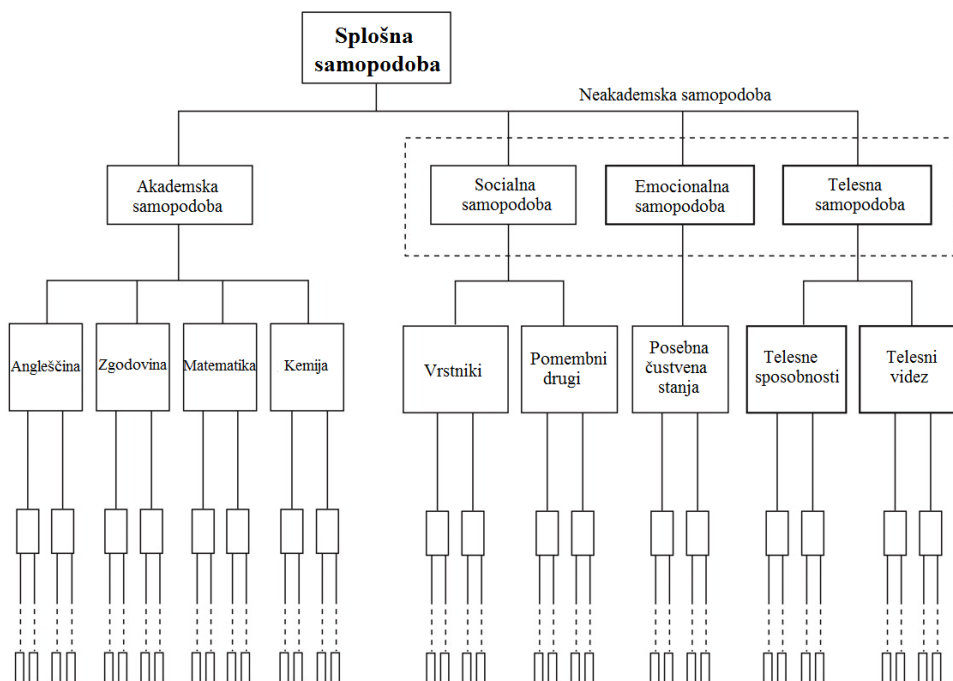
Zanimalo me je, kako samopodoba vpliva na oblikovanje prijateljstev ter drugih pozitivnih odnosov z vrstniki v mladostništvu in obratno – kako medosebni odnosi, ki se stkejo v mladostništvu, vplivajo na našo samopodobo. V teoriji bom razložila nekaj pojmov, ki pomembno vplivajo na razumevanje moje raziskovalne naloge.

Samopodoba

Samopodoba je celota predstav, stališč in sodb o samem sebi, je posameznikovo doživljanje samega sebe. Je množica odnosov, ki jih posameznik – zavestno ali nezavedno – vzpostavlja do samega sebe. Samopodoba je ena izmed temeljnih področij osebnosti, ki se postopno oblikuje že od otroštva dalje in se spreminja ter razvija celo življenje. (Kompore, 2011, str. 20) Oblikuje se pod vplivom posameznikovih osebnih in medosebnih izkušenj. Mladostništvo je še posebej obdobje, ko je oblikovanje samopodobe ključnega pomena. (Musek, 1997, str. 239)

Rogers je rekel, da samopodobo sestavlja idealni in realni jaz. Najbolj srečni ljudje so tisti, med katerimi je razlika med realnim ter idealnim jazom najmanjša. (Musek, 1997, str. 239)

Splošna samopodoba je sestavljena iz šolske (akademske), telesne, medosebne ali socialne in čustvene (emocionalne) samopodobe. (Kompore, 2011, 137)



Slika 1: Model samopodobe Shavelsona, Hubnerja in Stantonona.

Samopodoba ni nujno pozitivna na vseh področjih. Vsako področje moramo obravnavati posebej, odvisna pa je od izkušenj, ki jih imamo na posameznem področju. Recimo, da neka mladostnica dosega vrhunske rezultate v šoli. Njena akademska samopodoba je zagotovo pozitivna, medtem ko samo zaradi te informacije ne moremo tako trditi tudi za preostala področja. (Kompore, 2011, 137)

Faktorji samopodobe med odraščanjem postanejo številčnejši, povezave med njimi pa vedno šibkejše. Otrok ima manj razvejano samopodobo, faktorji pa so med seboj močnejše povezani. Mladostnik ima bolj razvejane različne faktorje samopodobe, korelacija med njimi pa praktično skoraj ne obstaja (0,08 do 0,09). Zaradi neznanega razloga samopodoba mladostnika ni stabilna. (Kobal Grum, 2003, str. 25)

Šolska samopodoba je presoja lastnih spretnosti in sposobnosti za učenje ter zanimanje za šolske predmete. Gre za prepričanja o tem, koliko je nekdo zmožen biti uspešen in za zaznavanje lastnega uspeha. Šolska samopodoba se še naprej deli na samopodobo pri jezikih, naravoslovju, pri zgodovini in tako dalje. (Kompore, 2011, 137)

Telesna samopodoba so prepričanja in sodbe o svoji telesni privlačnosti, o telesni kondiciji ter primerjave lastnega videza z drugimi in prepričanja o tem, kako osebo vidijo drugi. S telesno samopodobo se zelo veliko ukvarjajo mladostniki, saj se takrat zelo hitro spreminja in so telesne značilnosti v središču lastnega videza z drugimi in medsebojnega vrednotenja: pri dekletih je pomembnejši videz, pri fantih pa sposobnosti, moč in spretnost. (Kompore, 2011, 137)

Čustvena samopodoba so predstave in prepričanja o izražanju in obvladovanju čustev, na primer o samem sebi kot (ne)mirnem, (ne)sproščenem in čustveno (ne)uravnovešenem, o tem, ali sem dobro ali slabo razpoložen ... (Kompore, 2011, 138)

Medosebna ali socialna samopodoba obsega prepričanja in presoje o odnosih z vrstniki in drugimi pomembnimi bližnjimi osebami: starši, sorojenci, partnerjem, sodelavci. To so predstave o lastnih sposobnostih sklepanja prijateljstev, o lastni priljubljenosti in kakovosti odnosov z bližnjimi. Del samopodobe pa se nanaša na oddaljene druge: kakšen vpliv imam na širšo skupnost, doživljanje in presoja lastnega odnosa do zakonov in družbenomoralnih norm. (Kompore, 2011, 137)

Rogersova teorija o samopodobi pravi, da je bila samopodoba najprej rezultat tega, kako nas vidijo drugi. Verjel je, da med interakcijo s pomembnimi drugimi začnemo razvijati

samopodobo, ki v večini temelji na tem, kako nas vrednotijo drugi. Pomeni, da sami sebe vrednotimo po tem, kaj drugi mislijo o nas, in ne po tem, kako se sami počutimo. Tako velik pomen mnenju drugih naj bi dali zato, ker imamo veliko potrebo po tem, da drugi na nas pozitivno gledajo in nas sprejemajo. Še več, Rogers pravi celo, da ob tem, ko zadovoljimo potrebe drugih, tudi sami občutimo zadovoljstvo. Kot posledica bi lahko, recimo, zavrgli svoje lastne vrednote in se raje ravnali po tem, kar je pomembno drugim. Vzrok za visoko samopodobo naj bi bilo to, da nas drugi ne glede na vse podpirajo, skrbijo za nas, nas ne obsojajo, upoštevajo naše predloge, ideje, čustva in nam pokažejo, da jim ni vseeno za nas. (Ryckman, 1993, str. 407)

Samopodoba ima močno motivacijsko vlogo. Posameznik se ravna in umerja svoje vedenje glede na svojo predstavo o sebi. (Kompare, 2011, 138) To velja tudi v medosebnih odnosih. Posamezniki z nizko samopodobo verjamejo, da jih vrstniki ne bodo sprejeli, zato se po tem ravnajo in tudi sami pokažejo manj zanimanja, zadovoljstva in sprejemljivosti do vrstnikov, s katerimi prihajajo v medosebne stike. (Zupančič, 2009, str. 601)

Za osebo z ustrezno (zdravo) samopodobo je značilno, da realno zaznava svojo osebnost, svoje sposobnosti in potrebe. Skrbi sama zase, sama sebe spoštuje in ne dovoli, da bi jo drugi razvrednotili ali kratili zadovoljevanje njenih potreb, ter ne zanemarja svojih sposobnosti. Zdrava samopodoba je pozitivna, vendar tak človek ni domišljav ali nečimrn. (Kompare, 2011, 138)

Kaj je značilno za človeka s pozitivno samopodobo?

- * Se bolj konstruktivno sprijema z duševnimi obremenitvami.
- * Lažje razvija in ohranja zdrave in vzajemno zadovoljive medosebne odnose ter je bolj pripravljen sodelovati.
- * Je bolj sočuten z drugimi.
- * Je bolj neodvisen, ne potrebuje nenehnega odobravanja drugih.
- * Je odgovornejši za svoja dejanja.
- * Je pogumnejši in bolj radoveden pri sprejemanju novih izkušenj in izzivov.
- * Si postavlja visoke, a dosegljive cilje. (Kompare, 2011, 138)
- * Izraža mnenje.
- * Vzpostavi očesni stik in se sooči z ljudmi, s katerimi se pogovarja.
- * Govori tekoče, brez veliko oklevanja. (Santrock, 2008, str. 141)

Nizka samopodoba lahko prebudi depresijo, tesnobo in celo željo po samomoru. Če mladostnik z nizko samopodobo zraven doživlja še menjavo šole, težave v družini, stresne situacije, se posameznikovi problemi še povečajo. (Santrock, 2008, str. 319) Človek z nizko samopodobo je pogosto preobčutljiv in preveč obsoja druge ljudi. Prav tako se ljudje, ki so negativni glede sebe, nagibajo k negativnosti in kritiziranju drugih stvari in ljudi. Takšni posamezniki zagotovo ne bodo imeli veliko prijateljev, kajti ljudje se bolje počutimo okoli pozitivnih in nasmejanih ljudi. Za negativno oceno pri nizki samopodobi kritiziraš test, medtem ko ljudje z visoko samopodobo sprejmejo dejstvo, da so krivi oni, ker se niso dosti učili ali se skoncentrirali. (Myers, 2013, str. 545)

Oblikovanje samopodobe

Samopodoba se ne razvije kot celota, pač pa se s starostjo vzpostavljajo različna področja telesne, emocionalne, socialne in akademske samopodobe. (Kobal Grum, 2000, str. 89)

Na oblikovanje samopodobe ima velik vpliv socialni kontekst: družina, vrstniki, šola in pomembni drugi. Mladostniki imajo zdravo samopodobo, če lahko kvalitetno komunicirajo z družinskimi člani, če jih aktivno vključujejo v sprejemanje odločitev, in če z njimi skupaj preživijo nekaj časa. V času, ko odraščamo, nam veliko pomeni odobravanje in sprejemanje v družbo vrstnikov, in to nam v adolescenci pomeni celo več kot pa sama podpora bližnjih prijateljev. Raziskave so pokazale, da mladostnikom samopodoba velikokrat pade pri prehodu iz osnovne v srednjo šolo. (Santrock, 2008, str. 143)

Poleg tega na oblikovanje predstave o sebi vplivajo tudi lastne izkušnje s samim seboj in z okoljem, odnosi z drugimi ljudmi in njihovo vrednotenje nas samih, človekove izkušnje v zgodnjem življenju (predvsem v družini), dejavniki socializacije in predvsem vsi tisti ljudje, ki se nam zdijo pomembni: sorodniki, vrstniki, učitelji, vzorniki, partnerji itd. (Kompore, 2011, str. 139)

Odnosi z vrstniki v obdobju mladostništva

Mladostništvo ali s tujko adolescenca je obdobje med približno 12. in 22. letom starosti, meje je težko določiti. Začenja se s puberteto, ki povzroči pospešen telesni razvoj, razvoj zrelosti, intenzivno telesno rast ... V psihologiji pod tem izrazom poimenujemo tudi spremljajoče psihološke spremembe. Kriteriji za določitev zgornje meje so različni – pravno legalni (18 let), sociološki (zaključek obdobja, ko ima posameznik neopredeljeno družbeno vlogo), ekonomski (ekonomska neodvisnost) in psihološki (razrešitev razvojnih nalog mladostništva, doseganje relativne socialne, moralne in čustvene zrelosti). Mladostništvo delimo na zgodnje

(do 14. leta), srednje (do 18. leta) in pozno mladostništvo (do 22. leta starosti). (Zupančič, 2009, str. 511)

V mladostnikovem razvoju ima interakcija z vrstniki zelo pomembno vlogo, tako pri oblikovanju identitete, vzorcev vedenja in moralnega presojanja, kot tudi pri vzpostavljanju odnosov z nasprotnim spolom ... Med adolescenco naši odnosi z vrstniki postanejo bolj vzajemni in čustveno intenzivni, stabilni in psihološko intimni. Mladostniki, ki ne uspejo vzpostaviti zadovoljivih odnosov z vrstniki v tem obdobju, imajo pogosteje težave tudi v nadaljevanju svojega življenja, kot mladostniki, ki so uspeli oblikovati kakovostne vrstniške odnose. (Zupančič, 2009, str. 600)

Mladostniki imajo veliko potrebo po tem, da jih vrstniki odobravajo in sprejemajo v družbo – prijatelji in širša skupina vrstnikov. Če jih zavrnejo, občutijo stres in anksioznost, v primeru, da jih sprejmejo medse, pa jih napolnijo dobri, pozitivni občutki. Dobri odnosi z vrstniki so torej nujno potrebni v obdobju mladostništva, izolacija iz družbe lahko namreč pomeni različne probleme in motnje – od alkoholizma do osamljenosti in depresije. (Santrock, 2008, str. 319, 320)

Mladostniki, ki jih vrstniki zavrnejo, ne razvijejo socialnih spretnosti in ne znajo komunicirati v družbi, ne znajo sklepati prijateljstev in drugih pozitivnih odnosov z vrstniki. (Santrock, 2008, str. 323) Zaradi teh negativnih izkušenj oblikujejo nizko socialno samopodobo, ki kot začaran krog spet vpliva na medosebne odnose.

Posamezniki, ki nimajo razvitih socialnih spretnosti, posvečajo svojim partnerjem in prijateljem manj pozitivne pozornosti, dajejo jim manj spodbud in priznanj ter s tem znižujejo zanimanje partnerjev zanje. Te svoje pomanjkljivosti se mladostniki tudi zavedajo in zato pričakujejo, da jih bodo vrstniki prezrli ali zavrnil. Zaradi tega tudi sami izražajo manj zanimanja in sprejemljivosti do vrstnikov, s katerimi prihajajo v medosebne stike. (Zupančič, 2009, str. 601)

Popularni mladostniki pozorno poslušajo prijatelje, imajo odprte odnose z vrstniki, so srečni, kontrolirajo negativna čustva, se obnašajo pristno, pokažejo navdušenje in skrb za druge ter so samozavestni. (Santrock, 2008, str. 323) Vse to so značilnosti visoke samopodobe.

V primerjavi z drugimi razvojnimi obdobji so prijateljstva najbolj čustveno intenzivna in intimna. V mladostništvu prevladujejo predvsem istospolna prijateljstva. Fantovska

prijateljstva so številčnejša, dekliška prijateljstva pa so bolj intimna in vzajemna. (Zupančič, 2009, str. 605)

Izkušnje v nasprotnospolnih družbah prispevajo k večji meri samozavesti mladostnika v pogovoru z nasprotnospolnim partnerjem. Partnerski odnosi se ponavadi začnejo oblikovati v srednjem mladostništvu – mladostniki začnejo »hoditi z nekom«, v poznem pa pridobijo predvsem na intimnosti. (Zupančič, 2009, str. 607)

METODOLOGIJA DELA

Anketo sem razdelila dijakom 1. do 4. letnika gimnazije in jih prosila, da jo rešijo po danih navodilih. Podatke sem vnesla v program Excel, s katerim sem jih nato tudi obdelala. S funkcijo za računanje korelacije sem preverila, ali med samopodobo in medosebnimi odnosi obstaja povezava. Nekatere podatke sem prikazala v obliki tortnih diagramov.

Korelacija

Korelacija je povezanost oziroma odvisnost med dvema spremenljivkama, na primer med uspehom na maturi in poznejšim uspehom na fakulteti. Stopnjo povezanosti med spremenljivkami merimo s koeficientom korelacije (r), ki nam pove, kako se obnaša ena spremenljivka (x), če se druga spremenljivka (y) spreminja. (Kompere, 2011, str. 48)

Vrednosti koeficienta se gibljejo v razponu od -1 do $+1$.

$r = -1$ Popolna negativna korelacija: če raste x , premo sorazmerno pada y in obratno.

$r = 0$ Med spremenljivkama ni nobene linearne odvisnosti ali povezave, torej iz ene spremenljivke ne moremo sklepati o drugi.

$r = +1$ Pomeni popolno pozitivno korelacijo: če raste x , raste tudi y , oziroma če pada x , pada tudi y .

$|0,1 - 0,3| =$ nizka korelacija

$|0,3 - 0,5| =$ srednja korelacija

$|0,5 - 1| =$ visoka korelacija

(Kompare, 2011, str. 48)

V psihologiji je korelacija nad 0,50 in več že relativno visoka. Popolnih korelacij v psihologiji ne dobivamo, zato tudi nikoli ne moremo ničesar stoddostno napovedati ali predvideti. Napovedujemo lahko le z večjo ali manjšo stopnjo verjetnosti. Prav tako nam korelacijske raziskave v psihologiji ne dajo informacij o tem, katera spremenljivka je x in katera y. Ne moremo vedeti, ali je izostajanje od pouka posledica slabšega učnega uspeha, oziroma ali je slab učni uspeh posledica izostajanja od pouka. (Kompare, 2011, str. 48)

Udeleženci

V anketi so sodelovali 103 dijaki od 1. do 4. letnika gimnazije. Dijaki so bili glede na spol izbrani naključno.

Tabela 1: Porazdelitev anketirancev glede na spol.

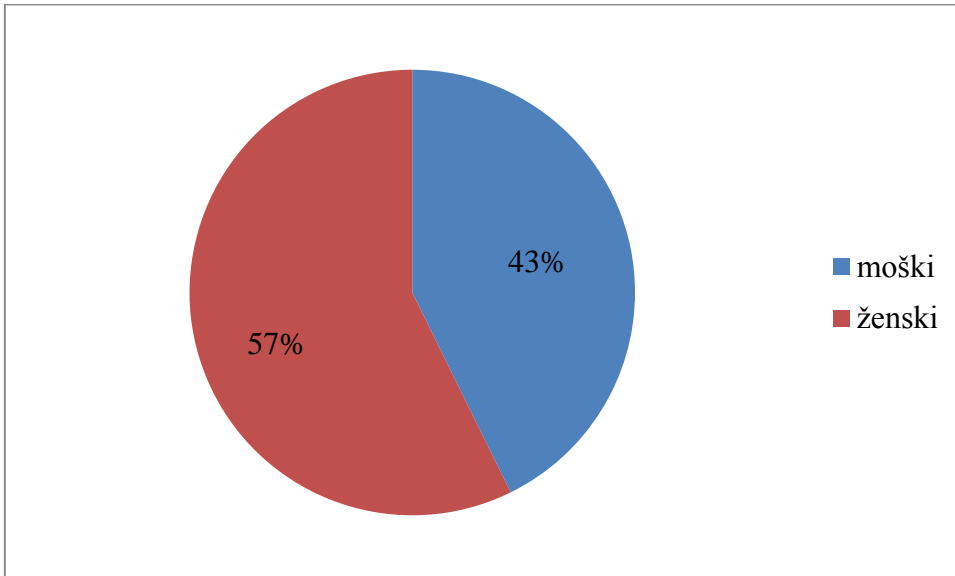


Tabela 2: Porazdelitev anketirancev glede na starost.

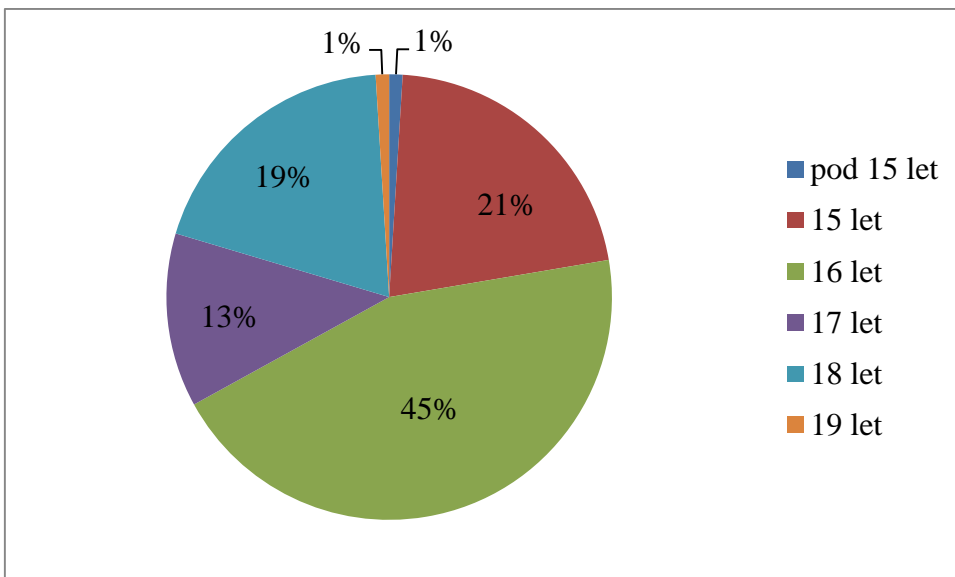
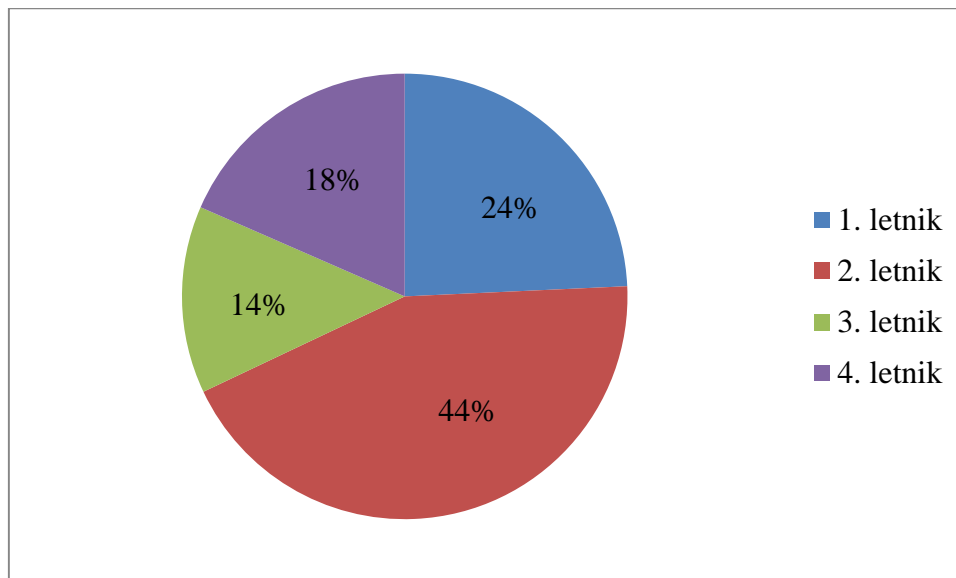


Tabela 3: Porazdelitev anketirancev glede na letnik.



Pripomočki

Izbrala sem neeksperimentalno metodo, in sicer anketo. Razdelila sem jo na dva dela. V prvem delu sem preverjala socialno samopodobo udeležencev, v drugem pa sem želela ugotoviti, kako sposobni so razvijati pozitivne odnose z drugimi vrstniki.

Za prvi del ankete sem uporabila standardiziran vprašalnik SDQIII (Self Description Questionnaire III), ki je eden najpogosteje uporabljenih vprašalnikov za merjenje samopodobe. Z njim lahko merimo 13 področij samopodobe v mladostništvu, in sicer področja splošne samopodobe, akademske samopodobe, matematične sposobnosti, verbalne sposobnosti, telesne sposobnosti, emocionalne stabilnosti, ustvarjalnosti/reševanja problemov, zunanji videz, odnosi z vrstniki istega spola, odnosi z vrstniki nasprotnega spola, odnosi s starši, religija/duhovnost, iskrenost. V anketo sem vključila le vprašanja iz področij, ki merijo socialno samopodobo – odnosi z vrstniki istega spola in področja odnosi z vrstniki nasprotnega spola. Približno polovica trditev je pozitivnih (na primer: Med pogovori z vrstniki istega spola sem sproščen/a.), druga polovica trditev pa negativnih (na primer: Imam težave z vrstniki nasprotnega spola, ki so mi všeč.). Izbrala sem 19 trditev, pri vrednotenju letih pa sem si pomagala s številčno in opisno lestvico od 1 (sploh ne drži) do 6 (povsem drži).

Za drugi del ankete, ki se je nanašal na medosebne odnose, sem vprašanja sestavila sama. Anketirance sem vprašala, koliko prijateljev imajo na Facebooku, koliko imajo znancev, koliko prijateljev, na katere se lahko zanesejo in jim zaupajo ter s koliko sošolci se dobro razumejo. S tem sem želela preveriti kvantiteto in kvaliteto medosebnih odnosov, katerih del

so. Pri vsakem vprašanju sem jim navedla 5 možnih odgovorov, na podlagi katerih so ocenili situacijo in obkrožili ustrezen odgovor.

Potek

Anketo sem v tiskani obliki razdelila dijakom 1. do 4. letnika gimnazije. Prosila sem jih, naj se potrudijo in rešijo anketo po danih navodilih. Delala sem z vzorcem 103 anket. Podatke sem vnesla v program Excel, s katerim sem jih kasneje tudi obdelala.

V prvem delu sem pozitivne trditve vrednotila po omenjeni lestvici od 1 do 6, negativne trditve pa z nasprotnimi vrednostmi, na primer: namesto 5 sem vzela 2 in namesto 1 sem vzela 6. Vse trditve sem nato seštela. Najvišje možno število, ki sem ga lahko dobila, je bilo 114 (19x6), najnižje pa 19 (19x1). Srednjo vrednost mi je torej predstavljalo število 66,5, kar je pomenilo, da je samopodoba 67 in več pozitivna, 66 in manj pa negativna. Najvišja samopodoba, ki so jo trije dijaki (od tega dva dijaka, ena dijakinja) dosegli, je znašala 108. Najnižja samopodoba, ki jo ima dijak prvega letnika, znaša 24 in je zelo nizka. Vse vrednosti sem samo za dodatno informacijo tudi seštela in delila s številom dijakov, da bi dobila aritmetično sredino oziroma povprečno samopodobo, ki je znašala 80. Dijaki imajo torej povprečno kar visoko samopodobo.

V drugem delu sem odgovore ovrednotila z vrednostmi od 1 (odgovor a) do 5 (odgovor e).

Vse dobljene rezultate sem nato vnesla v program Excel, s pomočjo katerega sem jih kasneje obdelala. V naslednjem koraku sem v Excelu s funkcijo za računanje korelacije izračunala korelacijo med samopodobo in medosebnimi odnosi. Najprej me je zanimalo, ali obstaja korelacija med samopodobo ter med vsakim vprašanjem v drugem delu posebej. Na koncu pa sem vse vrednosti, ki sem jih dobila v drugem delu ankete, seštela. Največje možno število je bilo 20 (4x5), najnižje pa 4 (4x1). Nato sem preverila, ali obstaja korelacija med dobljeno vrednostjo in samopodobo.

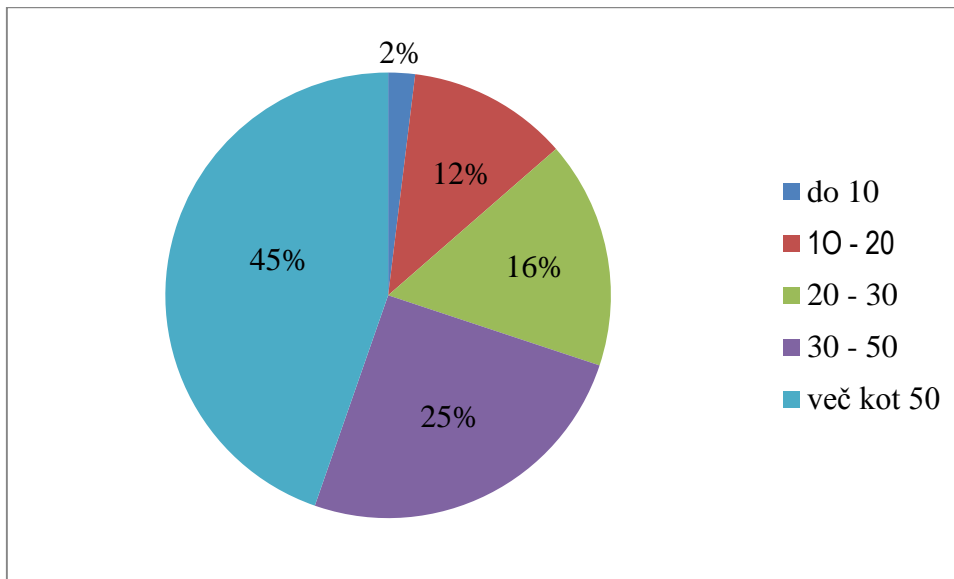
Nekatere rezultate sem prikazala v obliki tortnih diagramov.

REZULTATI

H₁: Mladostniki z nizko samopodobo težko navezujejo stike z vrstniki, zato imajo manj znancev. Mladostniki z visoko samopodobo imajo več znancev.

Da bi preverila, ali zgoraj napisana hipoteza drži, sem v drugem delu ankete dijake vprašala, koliko imajo znancev in to število preverjala z njihovo samopodobo.

Tabela 4: Koliko imaš znancev?

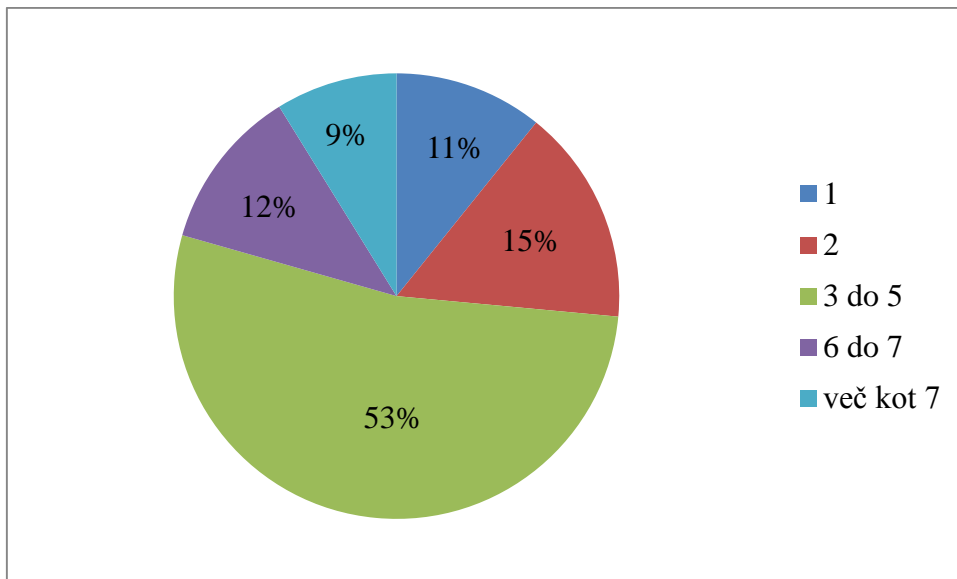


Dobila sem korelacijo 0,38, kar pomeni, da je korelacija pozitivna in srednje visoka. S tem lahko potrdim svojo prvo hipotezo.

H₂: Mladostniki z nizko samopodobo imajo manj prijateljev, ki jim lahko brezpogojno zaupajo, kot pa mladostniki z visoko samopodobo.

Za potrditev druge hipoteze sem anketirance vprašala, koliko imajo prijateljev, ki jim lahko resnično zaupajo, in te podatke primerjala z njihovo samopodobo.

Tabela 5: Koliko imaš prijateljev, ki jim lahko resnično zaupaš in se nanje zanesesh?

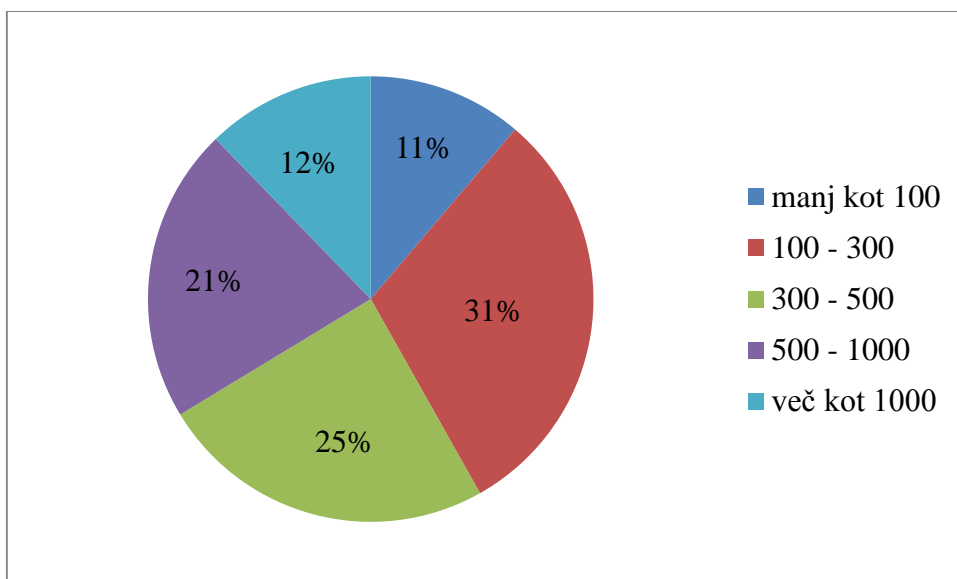


Korelacija je znašala 0,38, kar je podobno kot pri prejšnji hipotezi. S tem lahko potrdim tudi drugo hipotezo.

H₃: Mladostniki s pozitivno samopodobo imajo na socialnem omrežju Facebook več prijateljev, ker lažje navezujejo stike z ljudmi, ki jih nato dodajo na Facebooku.

Tretjo hipotezo sem preverila tako, da sem anketirance vprašala, koliko prijateljev imajo na Facebooku in te podatke prav tako primerjala z njihovo samopodobo. Vrednost korelacije je 0,35. S tem lahko hipotezo potrdim.

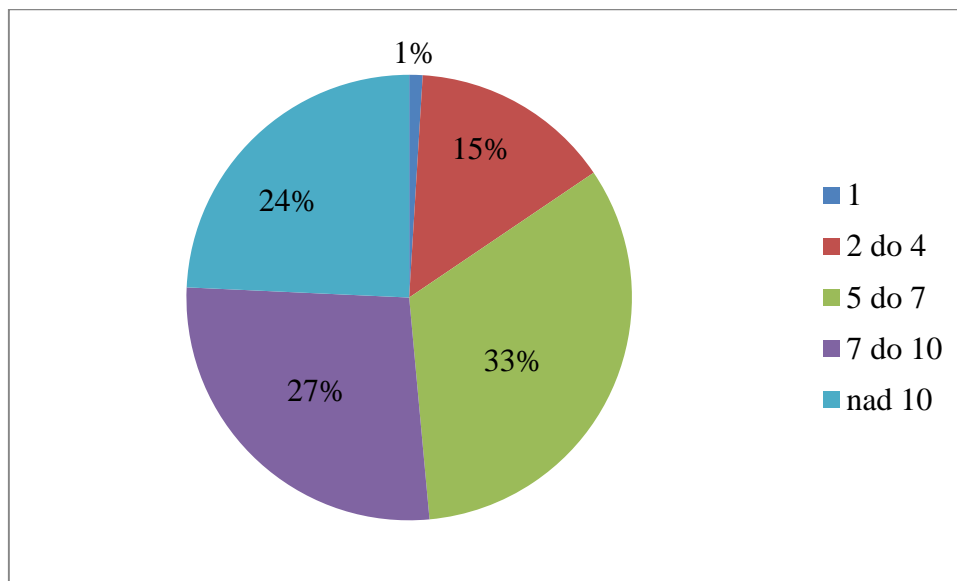
Tabela 6: Koliko prijateljev imaš na Facebooku?



H4: Mladostniki z visoko samopodobo se dobro razumejo z večjim številom sošolcev kot tisti, ki so negotovi vase.

Anketirance sem vprašala, koliko je takih sošolcev, s katerimi se dobro razumejo, v smislu da z njimi preživijo glavni odmor, jim pošiljajo zapiske ... Te podatke sem potem primerjala z njihovo samopodobo.

Tabela 7: S koliko sošolci se dobro razumeš?



Dobljena korelacija znaša 0,27. S tem lahko potrdim tudi svojo zadnjo hipotezo. Zdi se, da obstaja neka povezava, vendar na to verjetno vpliva še veliko več dejavnikov. Število prijateljev v skupini, katere del si tudi sam, namreč ni odvisno samo od tebe, ampak verjetno tudi od tega, kje ješ malico, ali imaš sošolce podobnega značaja ...

Na koncu sem izključno iz radovednosti preverila še, koliko znaša korelacija med samopodobo in medosebnimi odnosi tako, da sem vrednosti vseh štirih vprašanj v drugem delu ankete seštela. Tako sem lahko dobila maksimum 20 (4x5) in minimum 4 (4x1). Dva dijaka sta zbrala 20 točk, le en dijak pa 5 točk. Korelacija je znašala 0,52, in to pomeni v psihologiji visoko korelacijo. Ta rezultat me je tudi najbolj pozitivno presenetil, kajti nakazuje na to, da tukaj resnično obstaja neka močna povezava.

INTERPRETACIJA REZULTATOV

H₁: Mladostniki z nizko samopodobo težko navezujejo stike z vrstniki, zato imajo manj znancev. Mladostniki z visoko samopodobo imajo več znancev.

Anketa je pokazala, da je od tega, ali je naša samopodoba pozitivna ali negativna, odvisno, kako spretni smo pri sklepanju novih odnosov in pri spoznavanju ljudi. Dobljena korelacija je namreč pozitivna. Z izjemo treh izmed 46 dijakov, ki so obkrožili odgovor e, ki je predpostavljala, da imajo več kot 50 znancev, imajo vsi pozitivne samopodobe. Prav tako vsi trije dijaki z najvišjo samopodobo, ki so v prvem delu ankete dosegli 108 točk, zase ocenjujejo, da imajo nad 50 znancev. Mladostniki z nizko samopodobo težko spoznavajo nove ljudi, so pri tem anksiozni in pod pritiskom. Nasprotno pa so mladostniki z visoko samopodobo odprti za spoznavanje novih ljudi, obnašajo se naravno in jih je prijetno spoznati. Prav tako drži tudi obratno. Posameznik, ki ima veliko znancev, se čuti bolj sprejet v družbo in zato normalno funkcionira, medtem ko se posameznik z manjšim številom znancev neprestano obremenjuje.

Podobne trditve sem našla že, ko sem prebirala Santrocka, ki je trdil, da mladostniki z nizko samopodobo ne razvijejo socialnih spretnosti in ne znajo komunicirati v družbi. To so pokazali tudi moji rezultati, saj mladostniki z visoko samopodobo brez večjih težav z vrstniki sklepajo pozitivne odnose.

H₂: Mladostniki z nizko samopodobo imajo manj prijateljev, ki jim lahko brezpogojno zaupajo, kot pa mladostniki z visoko samopodobo.

Mladostnik z visoko samopodobo torej lažje razvija in ohranja zdrave in vzajemno zadovoljive medosebne odnose, je bolj sočuten do drugih, pokaže navdušenje ter skrb za druge. Vse to so vzroki za boljšo kakovost in številčnost prijateljstev in odnosov z ljudmi, ki jim zaupamo. Z napisanim se delno ujemajo tudi moji rezultati. Korelacija mojih rezultatov znaša 0,38. Devet dijakov (štirje moški in pet žensk) je pri zadnjem vprašanju v drugem delu ankete obkrožilo odgovor e, ki je predpostavljala, da imajo več kot 7 prijateljev. Še posebej sem pogledala njihove samopodobe in ugotovila, da so vse pozitivne, gibljejo se od vrednosti 82 do 108, povprečje le-teh pa je 93. V tem delu moji rezultati morda nekoliko odstopajo od hipoteze. Enajst dijakov (od tega sedem žensk in štirje moški) je obkrožilo odgovor a, ki pravi, da imajo le enega pravega prijatelja/ico. Njihove samopodobe zajemajo vrednosti med 24 in 91, kar je pravzaprav že zelo visoka samopodoba. Mediana samopodob ima vrednost 68, kar je sicer pri meji, a bi se še vedno lahko opredelilo kot pozitivna samopodoba.

Razmišljala sem o možnih razlogih za ta odstopanja. Seveda na količino in kvaliteto odnosov, ki jih imaš z vrstniki, vpliva še ogromno drugih stvari. Nekateri mladostniki ne marajo, da se okoli njih kar naprej nekaj dogaja. Bolj so zadovoljni z dvema prijateljema, in da sta tista zares prava. Nimajo želje po tem, da bi bili oboževani med vrstniki, ampak bolj cenijo to, da so oboževani v krogu najboljših prijateljev. To ne pomeni nujno, da imajo negativno samopodobo, verjetno prav nasprotno. Spet drugi mladostniki so morda bolj introvertirani in si zato ne želijo pozornosti petdesetih vrstnikov, se raje držijo bolj zase. Taki posamezniki so lahko še vedno zadovoljni sami s sabo, le njihove potrebe in želje so drugačne. Morda nimajo časa za vzdrževanje več kot treh prijateljev. Govorim hipotetično, ampak če predpostavimo, da pridemo mladostniki iz srednje šole dandanes šele okrog treh, potem moramo narediti domačo nalogo, morda ponoviti snov, jesti kosilo in ura je kar naenkrat šest. Potem gremo na trening, pridemo ob osmih domov, pogledamo film in se počasi odpravimo spat. Tako je recimo pet dni v tednu, ostane še vikend. Takrat na primer porabimo prosti čas za to, da se vidimo s prijatelji, ampak, koliko prijateljstev lahko pravzaprav ohranimo kvalitetnih? Seveda to ne velja za prijateljstva, ki se stkejo v razredu; s prijatelji iz razreda smo namreč skupaj najmanj šest ur na dan.

H3: Mladostniki s pozitivno samopodobo imajo na socialnem omrežju Facebook več prijateljev, ker lažje navezujejo stike z ljudmi, ki jih nato dodajo na Facebooku.

Mladostnik s pozitivno samopodobo lažje in bolj sproščeno navezuje stike in ljudi, ki jih spozna kasneje, verjetno tudi doda na Facebooku. Ko sem razmišljala, zakaj je morda prišlo do odstopanj, sem ugotovila, da sem pozabila ključno stvar. Nekateri moji vrstniki iščejo potrditev za svojo lepoto, edinstvenost prav na Facebooku. Zato dodajo ogromno ljudi, ki jih sploh ne poznajo. Gre za obsedenost, danes poznano pod »hočem lajke«. Zato dnevno objavijo tri selfieje (sebke – slike samih sebe) in čakajo, da vidijo, koliko prijateljem na socialnem omrežju je všeč njihov selfie. Pomeni, da iščejo potrditev za svojo osebno vrednost pri drugih, kar je seveda značilnost nizke samopodobe.

Ko sem pogledala devet dijakov z najvišjimi samopodobami (nad 100 točk), sem ugotovila, da se njihovi odgovori pri vprašanju, koliko prijateljev imajo na Facebooku, gibljejo od vrednosti 2 (100 – 300) do vrednosti 5 (nad 1000). Dobljena korelacija dokazuje, da očitno obstaja neka povezava. Obenem verjetno tudi število prijateljev na Facebooku vpliva na mladostnikovo samopodobo.

H4: Mladostniki z visoko samopodobo se dobro razumejo z večjim številom sošolcev kot tisti, ki so negotovi vase.

Z zadnjo hipotezo sem predpostavila, da so mladostniki z nizko samopodobo zavrženi s strani vrstnikov, kar pomeni tudi s strani njihovih sošolcev. Ta korelacija je od vseh najnižja, a še vedno pozitivna. Neka povezava torej obstaja. Do takih rezultatov je mogoče prišlo zaradi tega, ker ima lahko mladostnik nizko samopodobo, enega dobrega prijatelja, ta prijatelj pa je recimo zelo ekstrovertirana oseba in se dobro razume z večino sošolcev. Zato bodo njegovi prijatelji zaradi tega, ker skupaj preživljajo v šoli veliko časa, kaj hitro postali tudi prijatelji mladostnika z nizko samopodobo.

Pogledala sem samopodobe 24 dijakov, ki so obkrožili odgovor e (več kot 10 sošolcev). Njihove samopodobe so z izjemo dveh pozitivne in se gibljejo med vrednostjo 82 in 105. Ko sem preverila še devet dijakov s samopodobo nad 100 točk, sem ugotovila, da se vrednosti pri tem vprašanju gibajo od vrednosti 2 do vrednosti 5, mediana vseh teh rezultatov pa je 4. Glede na rezultate se zdi, da hipoteza kar drži.

Samopodoba vpliva na kakovost in kvantiteto medosebnih odnosov. Pozitivni odnosi, ki jih gojimo z drugimi, veliko pripomorejo k temu, da oblikujemo zdravo samopodobo. Visoka korelacija je pokazala, da prej napisano drži. Vseh devet anketirancev, ki je v drugem delu ankete doseglo 18 do 20 točk (od 20 možnih), ima pozitivno samopodobo, vrednosti pa so med številoma 80 in 108, aritmetična sredina šteje 91. Mladostniki, ki jih vrstniki prezrejo oziroma ne sprejmejo v družbo, ne znajo sklepati prijateljstev. Prav tako pričakujejo, da se vrstniki ne bodo zmenili zanje, zato nenamerno tudi sami izražajo manj zanimanja in odobravanja do vrstnikov ter niso sposobni ohranjati dobrih in kakovostnih medosebnih odnosov. Nasprotno pa so popularni mladostniki samozavestni, pozorno poslušajo prijatelje, kontrolirajo negativna čustva in so nasploh bolj srečni. Prav to so obenem značilnosti zdrave samopodobe.

Na oblikovanje kvalitetnih medosebnih odnosov vplivajo tudi druge stvari, na primer tvoja osebnost. Odvisni so od tega, ali si bolj/manj egocentričen, bolj introvertiran/ekstrovertiran ... Introvertirani mladostniki namreč ne potrebujejo deset najboljših prijateljev in sto znancev iz šole. Niti se ne bi dobro počutili, če bi bilo tako. Prav tako lahko mladostnik z visoko samopodobo oblikuje previsoko samopodobo, ko postane sam sebi bolj pomemben kot vse ostalo. Tak posameznik verjetno ne bo imel veliko prijateljev, saj se ti ne bodo počutili dobrodošli v svetu, v katerem je prostor le zanj.

ZAKLJUČKI IN SKLEPI

Raziskovanje samopodobe je postalo v zadnjih letih zelo aktualno. Je pa to področje precej težko raziskovati, saj se pri tem lahko opiramo le na subjektivne predstave o sebi. Z introspekcijo je vedno tako. Nikoli ne moremo z gotovostjo trditi, da rezultati odražajo dejansko stanje. Mladi se morajo zavedati kvalitete svoje samopodobe in obenem, na koliko stvari samopodoba pravzaprav vpliva. Pravijo, da te negativna samopodoba ovira pri vsem, kar počneš v življenju, ne glede na to, ali je to nekaj, kar delaš rad ali v odnosu z nekom, ki ga imaš rad. Oblikovanje samopodobe je v času mladostništva v razcvetu, zato je še toliko bolj pomembno, da so mladostniki seznanjeni s posledicami nizke samopodobe. Obenem so v adolescenci v razcvetu tudi odnosi, ki jih imamo z vrstniki. Pokaže se, kdo je naš pravi prijatelj, in koliko takšnih prijateljev imamo. Tudi to vpliva na to, ali bomo izoblikovali zdravo samopodobo. V nadaljnjih raziskavah bi lahko preverili, ali obstajajo razlike glede na spol udeležencev. Tako v kvantiteti in kvaliteti medosebnih odnosov (imajo fantje res več prijateljev, dekleta pa so na prijateljice bolj navezane?) kot tudi pri samopodobi.

Potrdila sem lahko vse svoje hipoteze, kajti pokazalo se je, da med odnosi, ki jih imamo s pomembnimi drugimi in med našimi predstavami o sebi res obstaja neka povezava. Popolne korelacije ne moremo dobiti, ker je prisotnih preveč slučajnih dejavnikov, za katere ne vemo, lahko o njih samo sklepamo in jih ne moremo nadzirati. Mislim, da sem s potrditvijo hipotez dosegla namen moje raziskovalne naloge.

DRUŽBENA ODGOVORNOST

Zdi se mi družbeno odgovorno opozoriti mladostnike na dejstvo, da kvaliteta samopodobe vpliva na ogromno stvari v življenju, med drugim tudi na odnose, ki jih tvorimo s pomembnimi drugimi. Z navedbo virov sem spoštovala mednarodne norme vedenja ter načelo spoštovanja pravne države. Naloga je napisana spoštljivo do vseh ljudi in v skladu s človekovimi pravicami.

PRILOGE

Anketa

Pozdravljen/a, delam raziskovalno nalogo na področju psihologije, in sicer raziskujem korelacijo samopodobe in medosebnih odnosov. Tvoje informacije mi bodo v pomoč pri raziskovalni nalogi, zato te vljudno prosim, da si vzameš nekaj minut in rešiš anketo. Sodelovanje v anketi je povsem anonimno.

Spol: M Ž

Starost:

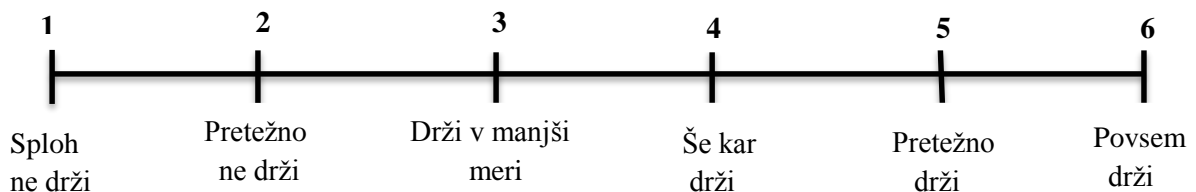
- | | | |
|---------------|-----------|-----------|
| a) Pod 15 let | c) 16 let | e) 18 let |
| b) 15 let | d) 17 let | f) 19 let |

Letnik:

- | | |
|--------------|--------------|
| a) 1. letnik | c) 3. letnik |
| b) 2. letnik | d) 4. letnik |

PRVI DEL ANKETE: SAMOPODOBA

Pred vami je skupina trditev, ki jih boste ocenjevali glede na to, kako značilne so za vas. Nanje odgovarjajte tako, da v zadnji stolpec ob desnem robu vpišete za vsako trditev eno od šestih števil, v skladu s spodnjo lestvico.



1. S strani nasprotnega spola sem deležen/a mnogo pozornosti. _____
2. Le malo imam takih prijateljev/ic, na katere se lahko res zanesem. _____
3. Imam težave pri stikih z vrstniki nasprotnega spola, ki so mi všeč. _____
4. Med pogovori z vrstniki istega spola sem sproščen/a. _____
5. Imam veliko prijateljev med vrstniki nasprotnega spola. _____
6. Ne razumem se preveč z vrstniki istega spola. _____

7. Večina mojih prijateljev/ic je bolj sproščenih ob vrstnikih nasprotnega spola kot jaz. _____
8. Z lahkoto sklepam prijateljstva z vrstniki nasprotnega spola. _____
9. V pogovoru z vrstniki sem sproščen/a. _____
10. Vrstnikom istega spola se zdim sproščen/a. _____
11. V družbi z vrstniki nasprotnega spola sem precej sramežljiv/a. _____
12. Pri mnogih dejavnostih sodelujem z vrstniki istega spola. _____
13. Le malo je vrstnikov istega spola, ki me imajo radi. _____
14. Zdi se mi, da sem neroden/a v odnosih z vrstniki nasprotnega spola. _____
15. Pri vrstnikih istega spola sem priljubljen/a. _____
16. Sproščen/a sem pri navezovanju čustvenih odnosov z osebami nasprotnega spola. _____
17. Večina ljudi ima več prijateljev istega spola, kot jih imam jaz. _____
18. Zdi se mi, da nikdar nisem imel/a kaj dosti skupnega z vrstniki nasprotnega spola. _____
19. Imam mnogo prijateljev/ic. _____

DRUGI DEL ANKETE: MEDOSEBNI ODNOSI

1. Koliko prijateljev imaš na Facebooku?
 - a) Pod 100
 - b) 100 – 300
 - c) 300 – 500
 - d) 500 – 1000
 - e) Nad 1000

2. Koliko imaš znancev (ljudi, s katerimi se pozdraviš, ko jih vidiš)?
 - a) Do 10
 - b) 10 – 20
 - c) 20 – 30
 - d) 30 – 50
 - e) Več kot 50

3. S koliko sošolci se dobro razumeš (z njimi deliš zapiske, preživiš glavni odmor ...)?
 - a) 1
 - b) 2 – 4
 - c) 5 – 6
 - d) 7 – 10
 - e) Nad 10

4. Koliko imaš prijateljev, ki jim lahko resnično zaupaš in se nanje zanesesh?
- a) 1
 - b) 2
 - c) 3 – 5
 - d) 6 – 7
 - e) Več kot 7

Hvala za sodelovanje!

SEZNAM VIROV IN LITERATURE

Kobal Grum, D. (2003). Bivanja samopodobe. Ljubljana: Založba Iztoka Hafnerja.

Kompare, A., Stražišar, M., Dogša, I., Vec, T., & Curk, J. (2011). Psihologija: spoznanja in dileme. Učbenik za psihologijo v 4. letniku gimnazijskega izobraževanja. Ljubljana: DZS.

Kompare, A., Stražišar, M., Dogša, I., Vec, T., & Curk, J. (2011). Uvod v psihologijo. Učbenik za psihologijo v 2. letniku gimnazijskega in srednjega tehniškega oz. strokovnega izobraževanja. Ljubljana: DZS.

Musek, J. (1997). Znanstvena podoba osebnosti. Ljubljana: Educy.

Myers, D. G. (2013). Psychology. New York: Worth Publishers.

Rickman R. M. (1993) Theories of Personality. California: Wadsworth.

Santrock, J. W. (2008). Adolescence. Boston: McGraw-Hill.

Umek L. M., Zupančič M. (2009). Razvojna psihologija. Ljubljana: Rokus Klett.