

OSNOVNA ŠOLA LAVA CELJE

Vpliv obrekovanja in opravljanja vrstnikov na samopodobo (osnovnošolcev iz zadnje triade)

raziskovalna naloga

Področje: sociologija

Avtorici:

Sara Praznik, 9. A

Alina Zlatečan

Mentor:

mag. Bojan Poznič, prof. kem. in bio.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2020

KAZALO

KAZALO	I
Kazalo shem	I
Kazalo preglednic	I
Kazalo grafov	II
ZAHVALA	III
IZVLEČEK	IV
POVZETEK	IV
1 TEORETIČNI UVOD	1
1.1 Samopodoba	1
1.2 Duševno zdravje.....	3
1.3 Depresija.....	4
1.4 Sezonska depresija	4
1.5 Obrekovanje	7
1.6 Opravljanje	7
2 OPREDELITEV RAZISKOVALNEGA PROBLEMA, CILJEV, RAZISKOVALNIH VPRAŠANJ IN HIPOTEZ	9
2.1 RAZISKOVALNI CILJI	9
2.2 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA	9
2.3 HIPOTEZE	9
2.4 IZBOR IN PREDSTAVITEV RAZISKOVALNIH METOD TER POTEK RAZISKOVANJA	11
2.5 Merski instrument.....	11
3 PREDSTAVITEV REZULTATOV	16
4 SKLEP	30
5 LITERATURA	32

Kazalo shem

Schema 1: Duševno zdravje.	5
Schema 2: Prikaz metode dela.....	15

Kazalo preglednic

Preglednica 1: Dejavniki tveganja in varovalni dejavniki duševnega zdravja (Tacol et al, 2019).	6
--	---

Kazalo grafov

Graf 1: Zastopanost anketiranih po spolu.....	16
Graf 2: Zastopanost anketiranih učenk in učencev po razredu.	16
Graf 3: Odgovori na vprašanje »Ali ti kdaj opravljaš?«.....	17
Graf 4: Odgovori na vprašanje »Ali ti kdaj opravljaš?«.....	17
Graf 5: Odgovori na vprašanje »Ali ti kdaj obrekuješ?«.....	18
Graf 6: Ocene anketiranih o tem, kako pomemben je po njihovem mnenju posamezni vzrok za obrekovanje.	19
Graf 7: Odgovori na vprašanje »Koga najpogosteje obrekuješ?«.....	20
Graf 8: Odgovori na vprašanje »Ali si bil/-a kdaj žrtev obrekovanja?«.....	20
Graf 9: Odgovori na vprašanje »Kaj vse po tvojem velja za obrekovanje in opravljanje?«.....	21
Graf 10: Odgovori na vprašanje »Ali pogosto napeljuješ pogovor k obrekovanju?«.....	22
Graf 11: Odgovori na vprašanje »Katera posledica obrekovanja je po tvojem mnenju najpogostejša za obrekanega?«.....	23
Graf 12: Odgovori na vprašanje »Ali se po tvojem mnenju tisti, ki obrekuje vidi kot slabega?«.....	23
Graf 13: Odgovori na vprašanje »Komu bo po tvojem mnenju obrekovanje pustilo posledice?«.....	24
Graf 14: Odgovori na vprašanje »Ali ti mnenje drugih veliko pomeni?«.....	25
Graf 15: Odgovori na vprašanje »Ali si kdaj spremenil/-a svoj izgled in vedenje zaradi mnenja drugih?«.....	25
Graf 16: Odgovori na vprašanje o oceni, kako so zadovoljen/-na.	26
Graf 17: Odgovori na vprašanje »Ali se ukvarjaš s kakšnimi hobiji?«.....	26
Graf 18: Odgovori na vprašanje »Kateri dejavniki po tvojem mnenju najbolj vplivajo na duševno zdravje mladstnikov?«.....	27
Graf 19: Odgovori na vprašanje »Katere značilnosti ima po tvojem mnenju mladostnik s pozitivno podobo o sebi?«.....	28
Graf 20: Ocena anketiranih o lastni samopodobi (5 (zame vedno velja), 4 (zame pogosto velja), 3 (ne vem), 2 (zame pogosto ne velja) in 1 (zame nikoli ne velja)).....	29
Graf 21: Ocena anketiranih o lastni samopodobi ločeno po spolu (5 (zame vedno velja), 4 (zame pogosto velja), 3 (ne vem), 2 (zame pogosto ne velja) in 1 (zame nikoli ne velja)).	29

ZAHVALA

Raziskovalno nalogo sva pripravili s pomočjo mentorja, mag. Bojana Pozniča, prof. biologije in kemije, za kar se mu iskreno zahvaljujemo. Hvaležni sva tudi družini in prijateljem za podporo in pomoč pri izdelavi raziskovalne naloge. Zahvaljujemo se Marjani Zlatečan za lektoriranje dela. Zahvala gre tudi gospe ravnateljici Marijani Kolenko in učiteljem, ki so nam pomagali pri izdelavi te raziskovalne naloge. Še posebej pa se zahvaljujemo komisiji za pregled dela.

IZVLEČEK

Z raziskovalno nalogo smo želeli raziskati koliko je obrekovanje in opravljanje prisotno med osnovnošolci v zadnji triadi in kakšen odnos imajo mladi do tovrstnega socialnega nasilja. Uporabili smo naslednje ključne pojme: osebnost, samopodoba, duševno zdravje, depresija, obrekovanje in opravljanje.

POVZETEK

Z raziskovalno nalogo smo želeli raziskati koliko je obrekovanje in opravljanje prisotno med osnovnošolci v zadnji triadi in kakšen odnos imajo mladi do tovrstnega socialnega nasilja. Ugotovili smo, da punce opravljajo pogosteje kot fantje. Učenci menijo, da nikoli ali redko obrekujejo, hkrati pa jih večina meni, da so že bili žrtev obrekovanja. Menijo, da najpogosteje obrekujejo tiste, ki obrekujejo njih. Najpogostejši posledici, ki so ju prepoznali sta izključenost in nizka samopodoba. Učencem veliko pomenijo predvsem mnenja staršev, prijateljev in sošolcev. Ugotavljamo, da se veliko mladih ukvarja s hobiji, kar verjetno vpliva na pozitivno samopodobo. Učenci menijo, da na duševno zdravje osnovnošolcev najbolj vplivajo dejavniki povezani s šolo. Učenci so v večini svojo samopodobo višje ocenili kot učenke. Zanimivo bi bilo raziskati ali gre za lažno samopodobo ali za pravo pozitivno samopodobo.

1 TEORETIČNI UVOD

Izraz osebnost izhaja iz starogrške besede persona, ki pomeni masko. V psihologiji osebnost razumemo kot celostni vzorec razmeroma trajnih značilnosti, po katerih se posameznik razlikuje od drugih ljudi. Ključni sestavini osebnosti sta relativna trajnost in individualnost, edinstvenost. Osebnostne značilnosti so tiste, ki se pojavljajo dosledno – ne glede na okoliščine. Osebnost je to, kar določa, da se različni posamezniki različno odzovejo na isto situacijo in da se, na drugi strani, isti posamezniki na različne situacije odzovejo podobno. Osebnost so vse lastnosti, značilnosti, ki jih ima človek kot posameznik (Inštitut za razvoj človeških virov (2018), SSKJ).

1.1 Samopodoba

Osebnost je tisto kar smo, samopodoba pa je naša predstava o tem, kaj smo. Je posameznikovo doživljanje samega sebe, množica odnosov, ki jih posameznik vzpostavlja do samega sebe. Samopodoba (samopojmovanje, identiteta) je sklop zaznav, misli in predstav o sebi, o tem, kdo in kaj smo. Je vse tisto, kar si mislimo o sebi, o svojih sposobnostih, lastnostih, svojem telesu, možnostih v življenju, uspehih in neuspehih. Samopodoba se sicer nanaša na osebnost, saj pomeni človekovo zrcaljenje osebnosti. Poznamo več vidikov samopodobe: telesne, vedenjske in duševne vidike (Tacol et al, 2019).

Telesna samopodoba so prepričanja in sodbe o lastni telesni privlačnosti, primerjave lastnega videza z videzom drugih. Mladostniki se s telesno samopodobo zelo veliko ukvarjajo ter sebe in druge v veliki meri vrednotijo na osnovi telesnih značilnosti. Pri dekletih je pomembnejši videz, pri fantih pa telesne sposobnosti, moč in spretnosti (Tacol et al, 2019).

Socialna samopodoba obsega predstave in pojmovanja o tem, kakšna je kakovost naših odnosov z drugimi, koliko smo priljubljeni, kako smo sposobni sklepati prijateljstva.

Čustvena samopodoba so zaznave in prepričanja o izražanju in obvladovanju čustev, o tem, ali smo pretežno dobro ali slabo razpoloženi, kako močno se v določenih situacijah čustveno vzburi in podobno (Tacol et al, 2019).

Akadska samopodoba obsega predstave in pojmovanja 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.

Samopodoba se razvija od zgodnjega otroštva do pozne adolescence, ko se dokončno oblikuje in stabilizira. Po mnenju mnogih raziskovalcev je razvoj stabilne samopodobe celo najpomembnejša razvojna naloga v mladostništvu (Tacol et al, 2019).

Rodimo se z enkratno kombinacijo lastnosti, talentov in sposobnosti ter z zmožnostjo, da jih razvijemo ter se oblikujemo v avtonomno in samozavestno osebo. Pozitivna samopodoba vedno temelji na zavedanju realnosti in odgovornosti (Tacol et al, 2019).

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, izpolniti. 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 (Tacol et al, 2019). Pozitivna samopodoba varuje otroke in mladostnike v spopadih z okoljskimi preskušnjami in različnimi okoliščinami. Pozitivna samopodoba otrokom in mladostnikom omogoča lažje in pametno opravljanje s konflikti in upiranje negativnim pritiskom iz okolja, ki jih obdaja. Za mladostnike z nizko samopodobo pa je lahko večji življenjski izziv nekaj stresnega in jim uliva občutek tesnobe in frustracije. Takšni imajo po navadi težave pri soočanju s težavami in pri reševanju nesporazumov. Če se oseba z negativno samopodobo znajde v težavnih okoliščinah, lahko to povzroči še dodatno nezaupanje v lastne sposobnosti in vodi v depresijo (Lešnik Musek, 2017).

Značilnosti posameznika s pozitivno podobo o sebi. Človek, ki ima pozitivno samopodobo (Tacol et al, 2019):

- se spoštuje, si zaupa in se ceni;
- si postavlja cilje in si prizadeva, da bi jih dosegel;
- sodeluje z drugimi, jih sprejema in ima prijatelje;
- se ne umika pred težavami, ampak jih poskuša reševati;
- je pri svojih odločitvah samostojen, ne potrebuje odobravanja drugih;
- se lažje prilagaja spremembam;
- prevzema odgovornost za svoje vedenje;
- prepoznava, sprejema, izraža in uravnava svoja čustva ter je večinoma dobro razpoložen

Zgodnje otroške izkušnje ta razvoj bodisi spodbujajo bodisi zavirajo. Lahko ga celo izkrivijo do te mere, da nikoli ne postanemo, kar bi lahko bili, pač pa se nenehno prilagajamo

zahtevam okolja in podobi o sebi, ki nam je bila vsiljena od zunaj. Ali povedano z drugimi besedami: samopodobe ne oblikujemo le v skladu z lastnimi potenciali, lastnostmi in izkušnjami, temveč se vidimo tudi skozi oči drugih, torej je podoba o nas v veliki meri taka, kakršno so nam v otroštvu vcepili pomembni odrasli, saj so bili ti naše prvo »ogledalo«.

Naše samovrednotenje in samospoštovanje sta odvisni od tega, kateri del prevladuje – samopodoba, ustvarjena na osnovi resničnih lastnosti, ali na osnovi podobe in pričakovanj drugih.

Samozaupanje je neposredno povezano s samopodobo in z razkorakom med tem, kakšni smo v resnici, kako se vidimo in kakšne bi se želeli videti. Samospoštovanje in samovrednotenje nam povesta, kako zadovoljni smo s sabo – ali se ocenjujemo pozitivno ali negativno in v kolikšni meri se sprejemamo takšne, kot smo. Pomenita prepoznanje in spoštovanje lastne vrednosti, ki je nujen pogoj za polno in zadovoljno življenje. Nihče se ni rodil z nizkim samozaupanjem in samospoštovanjem! (Tacol et al, 2019).

1.2 Duševno zdravje

Duševno zdravje je neločljiv del celotnega zdravja posameznika in je tudi vir blaginje. Je mnogo več, kot le odsotnost duševne bolezni. Pozitivno duševno zdravje sestavljajo področja kot so posameznikovo notranje psihično stanje, kot so sreča, zadovoljstvo, samospoštovanje, nadalje njegovi odnosi z drugimi, njegovo vsakodnevno delovanje ter sposobnost, da obvladuje svoje življenje in se uspešno sooča z izzivi ter problemi in doprinaša skupnosti, v kateri živi (Tacol et al, 2019, Klanšček et al, 2018, NIJZ, 2020).

Pogosto se pojavijo težave na enem ali več področjih duševnega zdravja. Kadar težave ovirajo vsakodnevno delovanje, govorimo o duševnih motnjah. Najpogostejše duševne motnje sodobnega časa so stresne motnje, tesnoba in depresija (Tacol et al, 2019, Klanšček et al, 2018, NIJZ, 2020).

Vsak posameznik ima svoje osebne meje. Osebne meje pogosto enačimo z osebnimi pravili o tem, kakšno je za nas sprejemljivo ali razumno vedenje drugih do nas. Ta pravila tudi sporočamo drugim. Toda pojem osebne meje je precej širši od vprašanja, kako se ubraniti nesprejemljivega vedenja ali zahtev. Kot vsaka kompleksna celota ima tudi osebnost svoje meje. Te ločujejo osebnost od okolja, poleg tega med seboj ločujejo posamezne vidike in prvine osebnosti (Tacol et al, 2019, Klanšček et al, 2018, NIJZ, 2020).

1.3 Depresija

Depresija je bolezen, ki prizadene posameznikovo razpoloženje, čustva, misli in telo. Njene posledice čuti tudi posameznikova širša okolica. Na srečo je ozdravljiva, a je pot do ozdravitve dolgotrajna. Depresija je bolezensko duševno stanje z zmanjšanim zanimanjem za zunanji svet (SSKJ, psihoterapevt.si).

Njeni glavni simptomi so lahko precej izraziti (psihoterapevt.si):

- občutja žalosti in depresivno razpoloženje,
- izguba interesa in zadovoljstva ob aktivnostih, ki so te včasih veselile,
- sprememba v apetitu, izguba teže,
- težave s spanjem, pretirano spanje,
- izguba energije in povečana utrujenost,
- počasnejše gibanje in govor,
- občutek brezvrednosti in krivde,
- misli o smrti in samomoru.

Simptomi depresije so pri ljudeh različni. Nekateri jih imajo samo nekaj, drugi jih imajo več. Posameznik, ki je depresiven, se počuti, kot da nikoli več ne bo stopil iz »temne sence«, a mora poiskati pomoč (psihoterapevt.si).

Nekaj nasvetov za preprečevanje depresije (psihoterapevt.si):

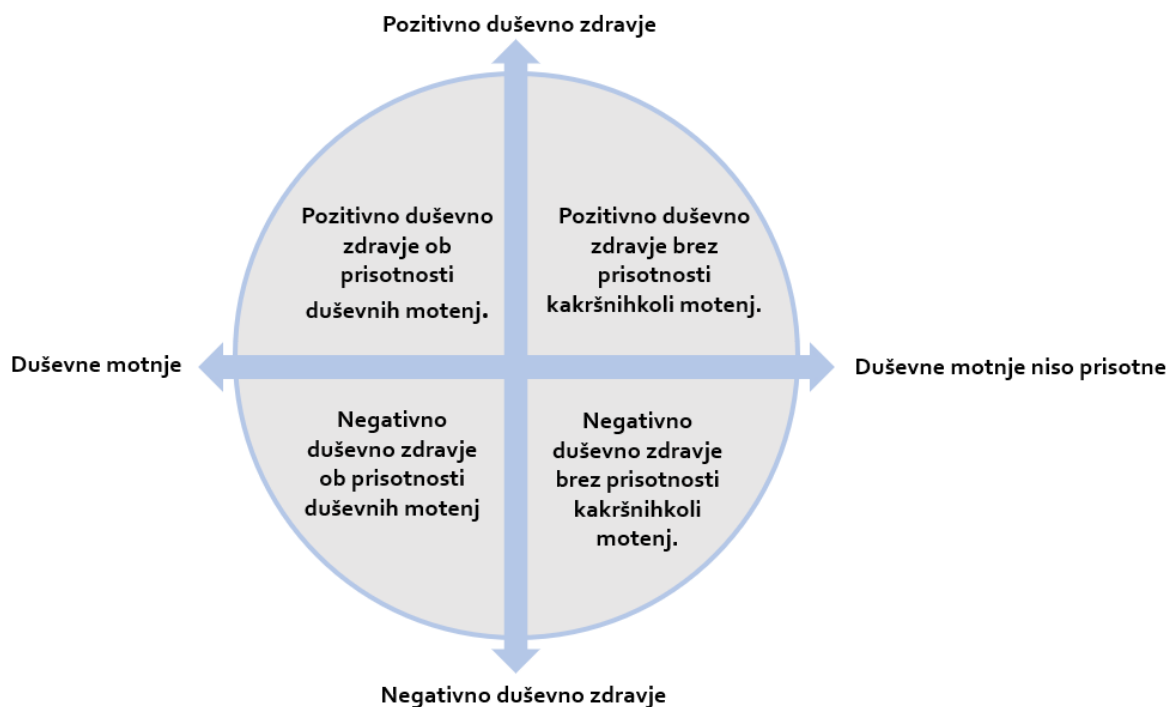
- Bodite stalno aktivni in telovadite.
- Postavite si dosegljive cilje.
- Preživite čas z ljubljenimi.
- Ne izogibajte se drugih, sprejmite pomoč.

1.4 Sezonska depresija

Sezonsko depresivno motnjo je prvi raziskal in opisal doktor Norman Rosenthal, ameriški psihiater, govorec in avtor mnogih knjižnih uspešnic, ki govorijo o osebni rasti. Stanje sezonske depresije si razlagamo kot občasno depresijo, ki se pri osebi pojavi vsako leto v

določenem obdobju (najpogosteje v jesenskih in zimskih časih). Za zimsko-jesenski tip depresije so tipični znaki povečana želja po spanju, povečan tek in želja po uživanju ogljikovih hidratov, za spomladansko-poletno sezono se depresija kaže s simptomi nespečnosti in izgubo teka, ki sicer sodita med najbolj tipične znake dolgotrajne depresije. Sezonska depresija ne sodi med običajne depresivne motnje in ni uradno priznana kot samostojna duševna motnja. Psihatri in psihologi jo obravnavajo kot pridruženo, ki se občasno pojavlja pri osebah z obsežnejšo depresijo. Motnja sezonske depresije se pogosteje pojavi pri ženskah kot pri moških, sicer pa se z njo sreča 4 do 6 odstotkov prebivalstva.

Do takšne vrste motenj pride zaradi primanjkovanja serotonina, ki ga pridobivamo preko svetlobe. Strokovnjaki za zdravljenje sezonske depresije v svetujejo prvi vrsti terapijo s svetlobo. Pomembni ukrepi so tudi uživanje zdrave hrane, skrb za aktivno življenje, počitek in sprostitvev, zmanjševanje stresa, meditacija, če so težave hujše, pa tudi selitev v bolj sončne kraje in obisk pri terapevtu.



Shema 1: Duševno zdravje.

Na posameznikovo duševno zdravje vplivajo različni dejavniki. Pomembni so tako dejavniki na individualni ravni kot tudi tisti na družbeni ravni. Odvisno od tega, ali dejavnikov oziroma o dejavnikih tveganja. Varovalni dejavniki zmanjšajo verjetnost pojava težav in ugodno

vplivajo na (duševno) zdravje, hkrati pa zmanjšajo posameznikov odziv na dejavnike tveganja. Po drugi strani pa dejavniki tveganja povečajo verjetnost neugodnih zdravstvenih izidov in pojavnosti simptomov duševnih težav in motenj.

Dejavniki in njihovi učinki so medsebojno povezani. To lahko ponazorimo na primeru neuspeha v šoli. Vpliv slabe šolske uspešnosti na duševno zdravje je tako lahko neposreden (s povečanjem števila psihosomatskih simptomov) kot tudi posreden (z večanjem števila konfliktov v družini).

Skrb za varovanje in krepitev duševnega zdravja ter preprečevanje nastanka duševnih težav sta pomembna v vseh starostnih obdobjih, še posebno pa v obdobju otroštva in mladostništva. Duševno zdravje v otroštvu in adolescenci je namreč povezano z doseganjem razvojnih nalog, šolsko uspešnostjo, odnosi s starši in vrstniki, poleg tega pa je tudi pomemben napovedni dejavnik duševnega zdravja v odraslosti (Tacol et al, 2019).

Dejavniki tveganja in varovalni dejavniki na področju duševnega zdravja so strnjeni v preglednici (Tacol et al, 2019).

Tip dejavnika	Dejavniki tveganja	Varovalni dejavniki
Individualni dejavniki	Prehitro rojstvo, poškodbe ob rojstvu, slabo otroško zdravje, čustvena nezrelost, slabe fizične ali intelektualne sposobnosti, osamljenost.	Prilagodljivost, dobra prehrana, nadpovprečne sposobnosti, sprejemanje problemov, skrb zase, pozitivna samopodoba, družabnost.
Dejavniki povezani z družino	Odsotnost roditeljev, ločitev, prepiri v družini, slab starševski nadzor, šibka povezava s starši, revščina, smrt v družini.	Povezanost med družinskimi člani, skrbni, podporni in strogi starši, finančna stabilnost.
Dejavniki povezani s šolo	Slab odnos do šole, biti žrtev nasilja ali sodelovanje v nasilju, slab šolski uspeh, večkratne menjave šol.	Dober šolski uspeh, občutek pripadnosti, visoko zastavljeni cilji, priložnosti za uspeh.
Družbeni dejavniki, kulturni dejavniki	Nasilje ali kriminal v življenjskem okolju, pomanjkanje rekreacije, neenakost spolov, vojne.	Občutek pripadnosti v skupnosti, skupnostni cilji proti nasilju, skrbnost v življenjskem okolju, fizična varnost, enakopravnost.

Preglednica 1: Dejavniki tveganja in varovalni dejavniki duševnega zdravja (Tacol et al, 2019).

1.5 Obrekovanje

Obrekovati pomeni trditi ali širiti naokrog neresničnosti o posamezniku, kar lahko škoduje njegovi časti ali dobremu ogledu. Obrekovanje se kaznuje z denarno kaznijo ali z zaporom do šestih mesecev (Kazenski zakonik, 2004).

Obrekovanje je agresivno dejanje, saj gre za vrsto osebnega napada. To pa počnemo, ker je ukvarjanje s samim seboj preveč boleče. Ne želimo priznati lastne napake, boleče je prevzeti krivdo za lastne neuspehe, boli, ker si ne upamo biti pristni, boli, ker so drugi uspešnejši, lepši, bogatejši. Obrekovanje uničuje odnose, ruši zaupanje, degradira človeka in spodbuja sovraštvo in je tudi kršenje človekovih pravic in svoboščin. Kot vsaka oblika takšnega ali drugačnega nasilja tudi obrekovanje nosi posledice. Najbolj tipične posledice obrekovanja so:

- krivična izguba ugleda, ki temelji na laži,
- izgubljeno osebno dostojanstvo,
- izpostavljenost sovraštvu in zaničevanju,
- izločenost, osamitev, nepriljubljenost,
- diskriminacija, stigmatizacija,
- telesne in duševne bolezni, samomori,
- nepopravljiva škoda v osebnem ali poslovnem življenju.

Da bi preprečili obrekovanje, je najbolje, da preprosto ne poslušamo tistega ki obrekuje ali pa obrekovalca ustavimo pri govorjenju neresnic (obrekovanje.si).

1.6 Opravljanje

Z opravljanjem izrazimo našo sodbo o nekom, ki v času pogovora ni prisoten. Opravljanje definiramo tudi kot prenos informacij o dejanjih, lastnostih ali vidikih nekoga, ki ga ni zraven, in so po navadi negativna (<https://www.zdravo.si/spet-opravljas/>). Ljudje že od nekdaj radi opravljamo, in sicer odkar se znamo sporazumevati. Strokovnjaki trdijo, da odrasli več kot polovico svojih pogovorov namenijo opravljanju. Na noben način pa ne smemo stalno razmišljati, kaj drugi govorijo o nas. Na ta način postanemo preveč odvisni od tujih mnenj in se ne moremo več odločati samostojno. Nekateri pri opravljanju nekoliko prekoračijo mejo. Najbolje je, da opazk ne jemljemo preveč osebno in se le hladnokrvno nasmehnemo. To je najboljši protiukrep in ljudem bo enkrat to postalo dolgočasno. Prenehali bodo z opravljanjem.

Znani pisatelj Oscar Wilde (1854–1900) se je proti govoricam boril na povsem edinstven način. Vsem je dobro znan njegov stavek: "Na vsem svetu je le nekaj, kar je hujše, kot če te opravljajo. In to je, da o tebi sploh ne govorijo."

(<https://aktivni.metropolitan.si/psihologija/kaj-storiti-ko-vas-opravljajo/>)

2 OPREDELITEV RAZISKOVALNEGA PROBLEMA, CILJEV, RAZISKOVALNIH VPRAŠANJ IN HIPOTEZ

Z raziskovalno nalogo želimo raziskati koliko je obrekovanje in opravljanje prisotno med osnovnošolci v zadnji triadi in kakšen odnos imajo mladi do tovrstnega socialnega nasilja. Ugotavljali bomo morebitne povezave med samozavestjo, samopodobo, obrekovanjem in opravljanjem in kakšen odnos imajo mladi do tega. Zanimalo nas bo tudi ali so zgoraj navedene oblike nasilja nove ali že poznane in ali vplivajo na duševno zdravje ali na oblikovanje osebnosti. Kaj moramo mladi o teh temah spoznati v osnovni šoli in kako lahko mladi raziskovalci pri tem aktivno sodelujemo?

2.1 RAZISKOVALNI CILJI

Z raziskovalno nalogo želimo raziskati predvsem povezavo med obrekovanjem, opravljanjem in samopodobo osnovnošolcev zadnje triade.

2.2 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA

Zastavili smo si naslednja raziskovalna vprašanja:

- Kaj vpliva na človekovo samozavest?
- Kako izboljšati duševno zdravje osnovnošolcev?
- Kako samopodoba vpliva na samozavest?
- Zakaj pride do obrekovanja med osnovnošolci?
- Ali imajo ljudje, ki se ukvarjajo s športom res večjo samopodobo?
- Ali najstniki dobro sprejemajo drugačnost?
- Ali pritiski in pričakovanja vplivajo na samozavest?
- Ali obrekovanje sodi med nasilje?

2.3 HIPOTEZE

Zastavili smo si naslednje hipoteze:

- Osnovnošolci pogosto opravljajo.
- Dekleta opravljajo pogosteje kot fantje.

- Vsi osnovnošolci so že kdaj obrekovali.
- Do obrekovanja med učenci pride predvsem zaradi zavisti.
- Najpogostejša tarča osnovnošolskega obrekovanja so tisti, na katere so učenci ljubosumni (popularni in slavni ljudje).
- Večina osnovnošolcev se je že znašla v vlogi žrtve obrekovanja.
- Najpogostejša posledica obrekovanja za obrekovanega je izključitev.
- Učencem največ pomenijo mnenja sošolcev.
- Anketirane je tuje mnenje že vsaj enkrat ali dvakrat pripravilo do tega, da so se spremenili.
- Veliko mladih se ukvarja s hobiji.
- Učenci menijo, da na duševno zdravje osnovnošolcev najbolj vplivajo dejavniki povezani s šolo.
- Učenci imajo višjo samopodobo kot učenke.

2.4 IZBOR IN PREDSTAVITEV RAZISKOVALNIH METOD TER POTEK RAZISKOVANJA

V prvem delu smo se posvetili podatkom, ki smo jo našli v knjigah, na internetu in v različnih člankih. Po pregledu virov in literature smo si zastavili raziskovalni problem in izpeljali raziskovalna vprašanja in hipoteze. Nato smo pripravili vprašalnik in vprašanja za intervjuje. Opravili smo intervju s strokovnjaki z različnih področij. Podatke smo obdelali s programom Microsoft Excel. V spodnji shemi lahko preberete faze raziskovanja. Uporabljene so bile tehnike kvantitativnega raziskovanja anketiranje in statistična obdelava podatkov.

2.5 Merski instrument

V nadaljevanju je predstavljen uporabljeni anketni vprašalnik, z naslovom: ANKETNI VPRAŠALNIK ZA RAZISKOVALNO NALOGO

Pozdravljeni, sva učenki 9. razreda in pripravljava raziskovalno nalogo z naslovom »**Vpliv obrekovanja in opravljanja vrstnikov na samopodobo** (osnovnošolcev iz zadnje triade)«.

Prosiva te, da si vzameš nekaj časa in iskreno odgovoriš na vprašanja. Natančno prebereš vsako vprašanje, razmisliš o odgovoru, ki velja zate in vpišeš svoj odgovor, točno za vsako vprašanje. Prosiva, odgovarjaj tako, kot si resnično misliš in ne tako, kot misliš, da želijo drugi. Delaj samostojno. Pravilnih in napačnih odgovorov ni, ker to ni test. Za pomoč se ti vnaprej najlepše zahvaljujemo.

Vprašalnik:

SPLOŠNI PODATKI (obkroži):

Spol: moški ženski Razred: 7. 8. 9.

1. Oprávljati pomeni pripovedovati kaj resničnega vendar slabega o kom. **Ali ti kdaj opravljaš?**
 - a) Vedno.
 - b) Pogosto.
 - c) Včasih.
 - d) Redko.
 - e) Nikoli.

2. Obrekovati pomeni govoriti o nekom z namenom, da dajemo neresnične, zlonamerne izjave, s katerimi se jemlje komu ugled. **Ali ti kdaj obrekuješ?**
- Vedno.
 - Pogosto.
 - Včasih.
 - Redko.
 - Nikoli.

3. **Oceni, kako pomemben je po tvojem mnenju posamezni vzrok za obrekovanje.**

Vzrok za obrekovanje	POPOLNOMA SE STRINJAM	STRINJAM SE	NE VEM	NE STRINJAM SE	SPLOH SE NE STRINJAM
Zavist	5	4	3	2	1
Strah	5	4	3	2	1
Predsodek	5	4	3	2	1
Neznanje	5	4	3	2	1
Dolgčas	5	4	3	2	1
Drugo (dopiši):					

4. **Koga najpogosteje obrekuješ?**

- Nikogar ne obrekujem.
- »Popularne in slavne ljudi«.
- »Fejmiče«.
- Nasilne ljudi.
- Drugačne od mene.
- Tiste, ki obrekujejo mene.
- Tiste, ki so v nečem boljši od mene.
- Tiste, ki so v nečem slabši od mene.
- Drugo (dopiši): _____

5. **Ali si bil/-a kdaj žrtev obrekovanja?**

- Da
- Ne
- Ne vem

6. **Kakšen je tvoj odnos do obrekovanja?**

7. **Kaj vse po tvojem velja za obrekovanje in opravljanje?**

- Obrekovanje in opravljanje sta obliki nestrpnosti.
- Obrekovanje in opravljanje sta socialno nasilje.
- Obrekovanje in opravljanje ni nasilje.
- Obrekovanje vpliva na razredno klimo – vzdušje v razredu.
- Obrekovanje in opravljanje je nezaželeno vedenje.
- Obrekovanje in opravljanje je sprejemljivo v naši družbi.

8. **Ali pogosto napeljuješ pogovor k obrekovanju?**

- Da, vedno jaz začnem.
- Pogosto.
- Redko.

d) Nikoli.

9. Katera posledica obrekovanja je po tvojem mnenju najpogostejša za obrekanega?

- a) **Diskriminacija** (*Zapostavljanje nekoga, priznavanje manjših pravic komu v primerjavi z drugimi.*).
- b) **Stigmatizacija** (*Odziv okolja na drugačnost. V nekaterih okoljih je lahko drugačnost barva kože, etnična pripadnost, veroizpoved, politično prepričanje, starost, izobrazba, ... Stigmatizirani so lahko tarča posmeha, zaničevanja, opravljanja, psihičnega in fizičnega nasilja, idr.*).
- c) **Maltretiranje** (*Grdo ravnanje, trpinčenje.*).
- d) **Izključenost** (*Omejitev pravice posameznika ali skupine do sodelovanja na različnih področjih javnega življenja ali do enakopravne uporabe javnih dobrin, npr. izobraževanje, zaposlitev.*).
- e) **Osamitev** (*Onemogočiti komu stike.*).
- f) **Nizka samopodoba** (*Nezadovoljen s sabo, z življenjem, kar vpliva na njegovo zdravje (telesno, duševno in socialno).*).
- g) **Izpostavljenost zaničevanju.**
- h) **Slabo duševno zdravje.**
- i) **Nič od naštetega.**

10. Ali se po tvojem mnenju tisti, ki obrekuje vidi kot slabega?

- a) Da
- b) Ne
- c) Ne vem

11. Komu bo po tvojem mnenju obrekovanje pustilo posledice?

- a) Posledice ima obrekovalec.
- b) Posledice ima obrekani.
- c) Posledice imata oba.
- d) Posledice ima družba.
- e) Posledic ni.

12. Ali ti mnenje drugih veliko pomeni?

- a) Da, veliko mi pomeni mnenje sošolcev.
- b) Da, veliko mi pomeni mnenje prijateljev.
- c) Da, veliko mi pomeni mnenje staršev.
- d) Da, veliko mi pomeni mnenje učiteljev.
- e) Da, veliko mi pomeni mnenje vseh ljudi.
- f) Mnenje mi NE pomeni veliko.
- g) Ne oziram se na mnenja drugih.

13. Ali si kdaj spremenil/-a svoj izgled in vedenje zaradi mnenja drugih?

- a) Da, vedno.
- b) Da, pogosto.
- c) Samo enkrat ali dvakrat.
- d) Nikoli.

14. Oцени, kako si na sebi zadovoljen/-na?

	izjemno zadovoljen	zelo zadovoljen	zadovoljen	nekoliko zadovoljen	nezadovoljen	zelo nezadovoljen	izredno nezadovoljen
Z značajem	7	6	5	4	3	2	1
S postavo	7	6	5	4	3	2	1
S čustvi	7	6	5	4	3	2	1
Z znanjem in kompetenca mi	7	6	5	4	3	2	1
Drugo (dopiši):							

15. Ali se ukvarjaš s kakšnimi hobiji? Če se, s katerimi?

- a) Da, s/z _____
b) Ne

16. Kateri dejavniki po tvojem menju najbolj vplivajo na duševno zdravje mladstnikov?

- a) Individualni dejavniki.
b) Dejavniki povezani z družino.
c) Dejavniki povezani s šolo.
d) Družbeni in okoljski dejavniki, povezani s skupnostjo, kulturni dejavniki.

17. Katere značilnosti ima po tvojem mnenju mladostnik s pozitivno podobo o sebi?

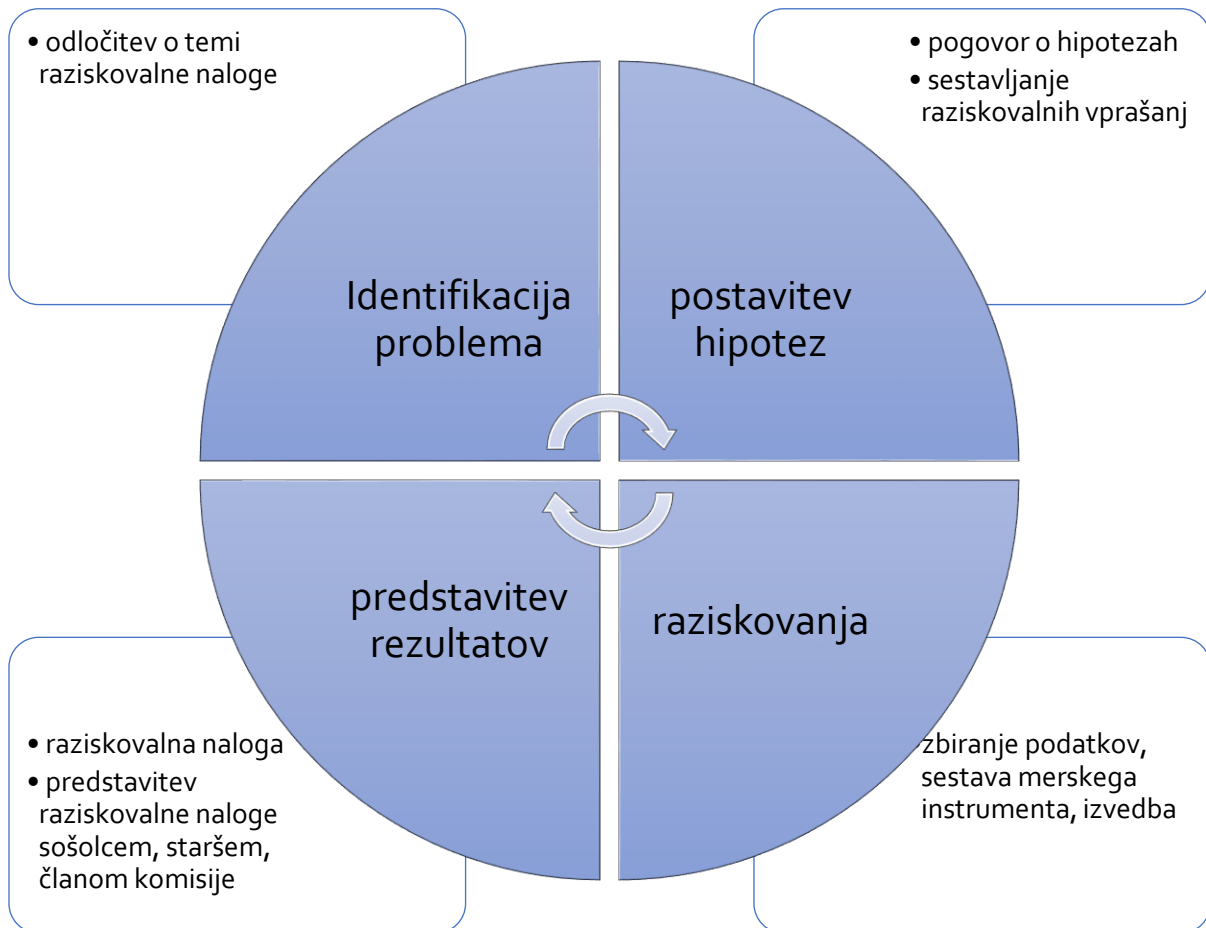
- a) se spoštuje, si zaupa in se ceni;
b) si postavlja cilje in si prizadeva, da bi jih dosegel;
c) sodeluje z drugimi, jih sprejema in ima prijatelje;
d) se ne umika pred težavami, ampak jih poskuša reševati;
e) je pri svojih odločitvah samostojen, ne potrebuje odobravanja drugih;
f) se lažje prilagaja spremembam;
g) prevzema odgovornost za svoje vedenje;
h) prepozna, sprejema, izraža in uravnava svoja čustva ter je večinoma dobro razpoložen.

18. Samopodoba usmerja naše razmišljanje o sebi in o svetu, naše čustvovanje in vedenje ter vpliva na odnose z drugimi. Pozitivna samopodoba v pomembni meri določa posameznikovo zadovoljstvo z življenjem, njegovo srečo ter varovalno vpliva na telesno in duševno zdravje. **Kako bi ocenil/-a lastno samopodobo?**

Trditev	ZAME VEDNO VELJA	ZAME POGOSTO VELJA	NE VEM	ZAME POGOSTO NE VELJA	ZAME NIKOLI NE VELJA
Imam pozitivno samopodobo.	5	4	3	2	1

Anketirani so lahko na koncu anketnega vprašalnika zapisali mnenje, vprašanje, pripombe in pohvale.

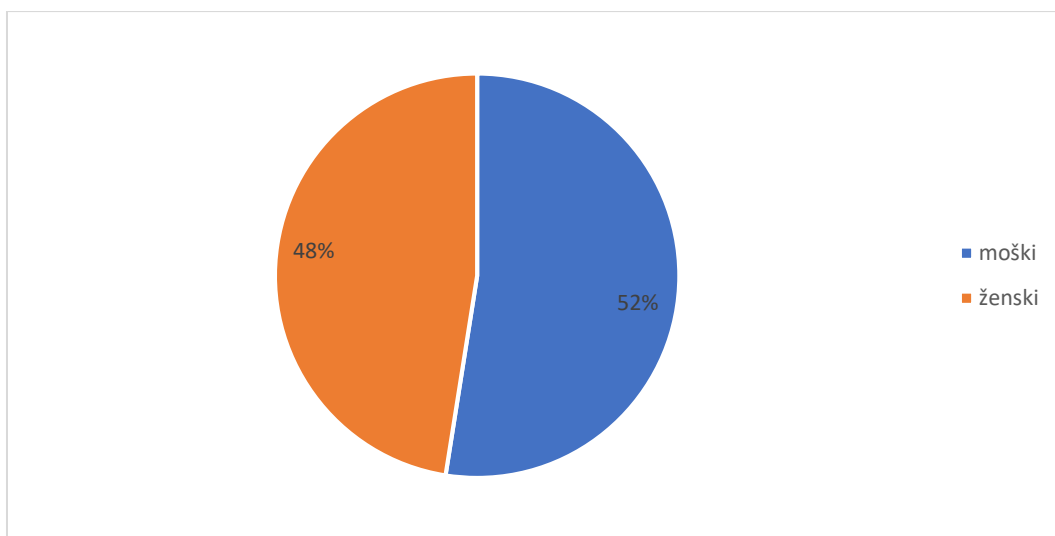
Uporabljene so bile tehnike kvalitativnega raziskovanja. Pot raziskovanja je povzeta v spodnji shemi.



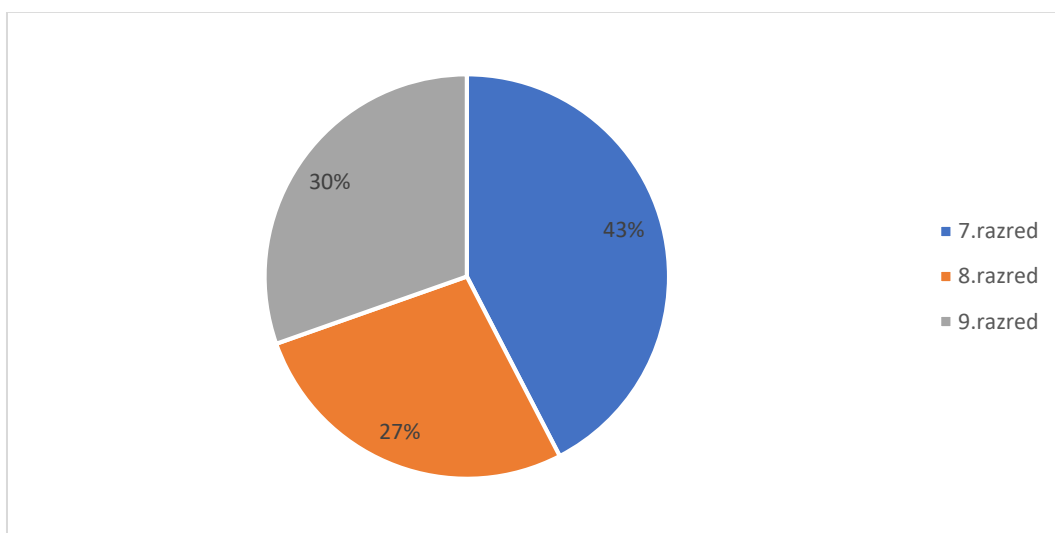
Shema 2: Prikaz metode dela.

3 PREDSTAVITEV REZULTATOV

V nadaljevanju bomo predstavili rezultate pridobljene na opisanem vzorcu. Vsako posamezno vprašanje je predstavljeno tudi z grafom. Anketni vprašalnik so izpolnjevali učenke in učenci od sedmega do devetega razreda osnovne šole. Anketni vprašalnik je izpolnilo 125 učenk in učencev. Anketirani so na vprašalnik odgovarjali 15 minut. Zagotovili smo njihovo anonimnost pri izpolnjevanju in obdelavi podatkov. Zastopanost po spolu in razredih prikazujeta spodnja grafa.



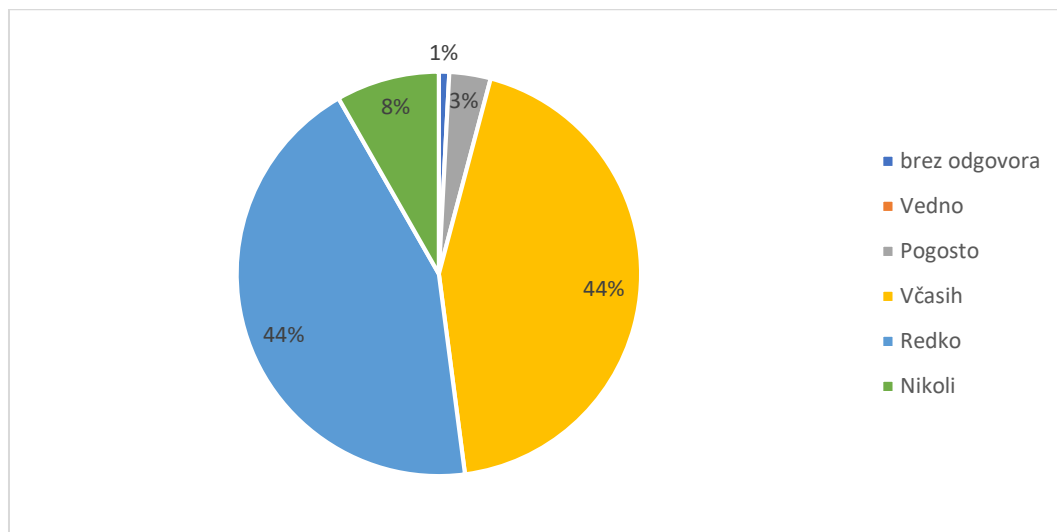
Graf 1: Zastopanost anketiranih po spolu.



Graf 2: Zastopanost anketiranih učenk in učencev po razredu.

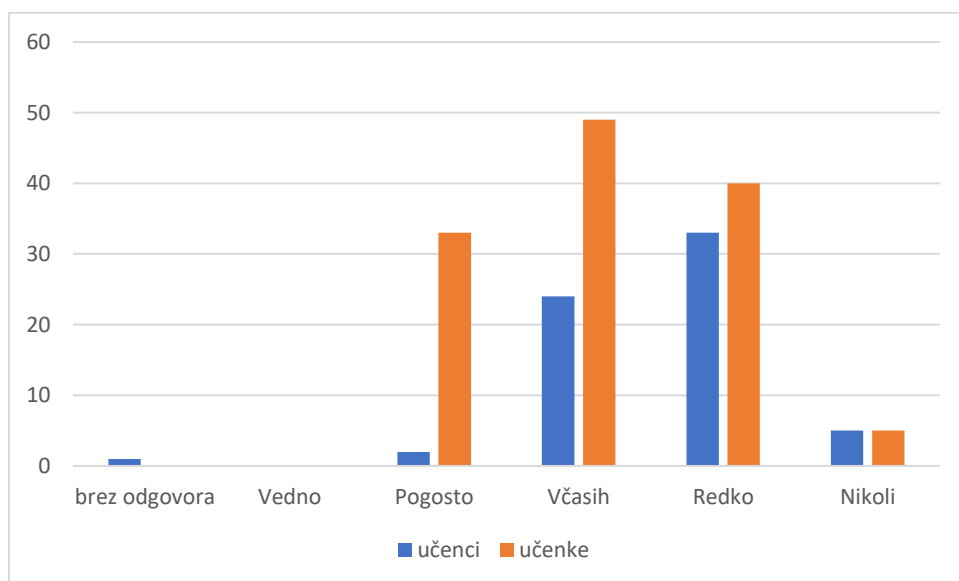
Oprávljati pomeni pripovedovati kaj resničnega vendar slabega o kom. S prvim vprašanjem smo poizvedovali, ali anketirani učenci kdaj opravljajo. Večina učencev je odgovorila z včasih

(55; 44%) ali redko (55; 44%). Z nikoli jih je odgovorilo 10, kar je 8 %. S pogosto so odgovorili štiri učenci, kar je 3%, en učenec ni odgovoril.



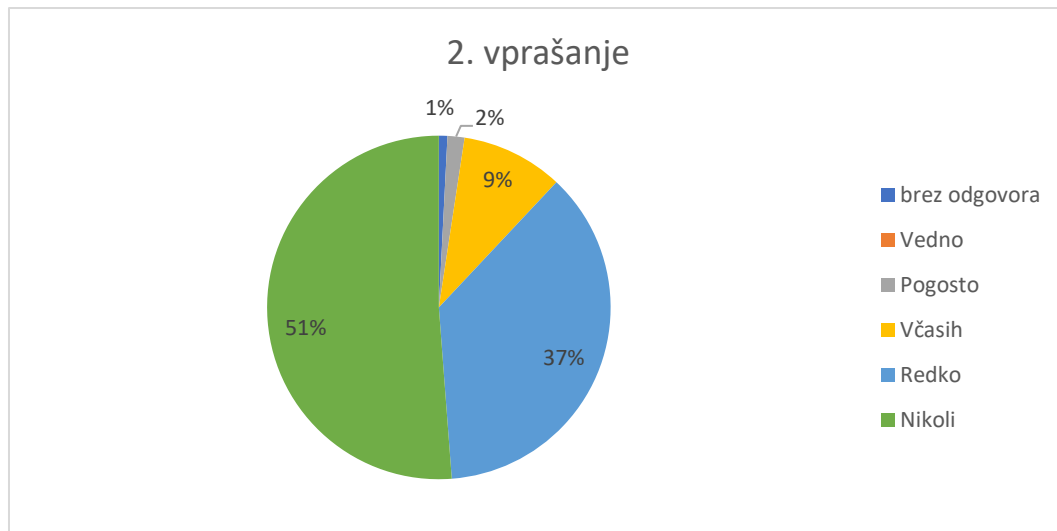
Graf 3: Odgovori na vprašanje »Ali ti kdaj opravljaš?«.

Iz grafa je razvidno, da učenke pogosteje opravljajo, kot učenci.



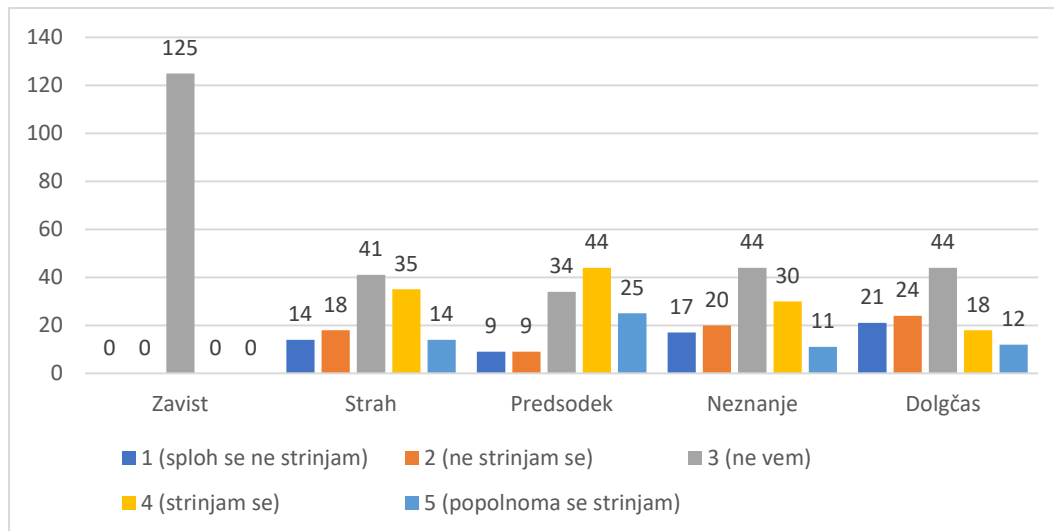
Graf 4: Odgovori na vprašanje »Ali ti kdaj opravljaš?«.

Obrekovati pomeni govoriti o nekom z namenom, da dajemo neresnične, zlonamerne izjave, s katerimi se jemlje komu ugled. Z drugim vprašanjem smo spraševali, ali kdaj obrekujejo. Večina je odgovorila z nikoli (64; 51%). Z redko jih je odgovorilo 46, kar je 37%. Z včasih je odgovorilo 12 ljudi, kar je 9% in z pogosto sta odgovorila 2, kar je 2%, en učenec ni odgovoril.



Graf 5: Odgovori na vprašanje »Ali ti kdaj obrekuješ?«.

S tretjim vprašanjem so anketirani ocenili kako pomemben je po njihovem mnenju posamezni vzrok za obrekovanje (zavist, strah, predsodek, neznanje, dolgčas, drugo). Ocenili so lahko kot 1 (sploh se ne strinjam), 2 (ne strinjam se), 3 (ne vem), 4 (strinjam se) ali 5 (popolnoma se strinjam). Vsi učenci so za zavist ocenili, da ne vedo ali zavist vpliva na obrekovanje. Za strah največ učencev ocenjuje, da ne vedo kako vpliva (41; 33%) na obrekovanje ali pa se strinjajo da strah vpliva na obrekovanje. Za predsodek so ocenili, da vpliva na obrekovanje, saj se strinja (44; 35%) in popolnoma strinja (25; 20%) to je 55% anketiranih. Za neznanje je večina ocenila, da ne vedo (44; 35%) če neznanje vpliva na obrekovanje. Sploh se ne strinja ali se ne strinja skupaj 37; 30% in strinja se ali popolnoma strinja, da neznanje vpliva na obrekovanje 41; 33%. Večino anketiranih ne ve (44; 35%) ali dolgčas vpliva na obrekovanje. Sploh se ne strinja ali se ne strinja skupaj 45; 36% in strinja se ali popolnoma strinja, da dolgčas vpliva na obrekovanje 30; 24%.

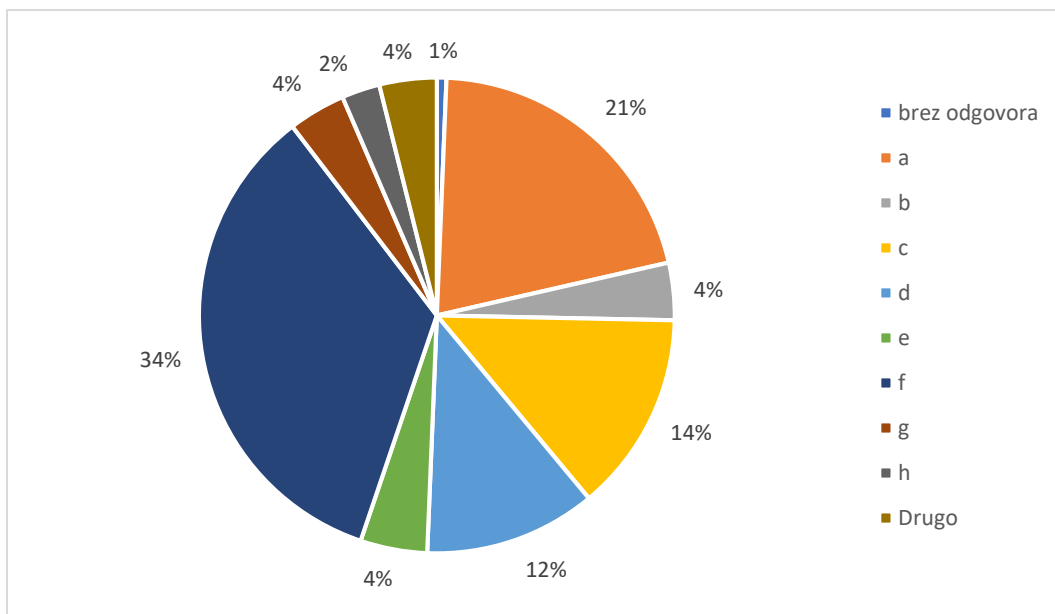


Graf 6: Ocene anketiranih o tem, kako pomemben je po njihovem mnenju posamezni vzrok za obrekovanje.

S četrtem vprašanjem smo spraševali koga najpogosteje obrekujejo. Odločali so se med naslednjimi možnimi odgovori:

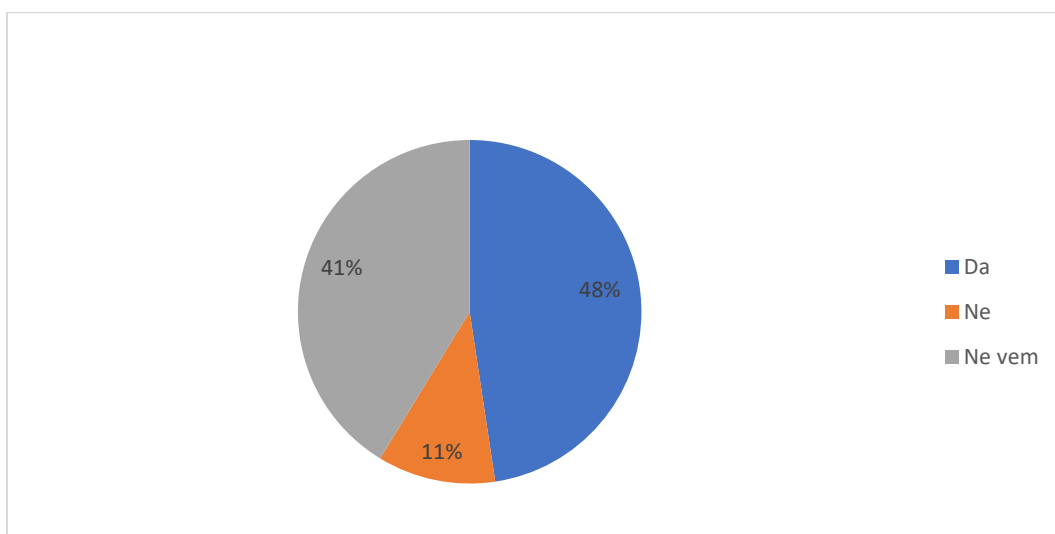
- Nikogar ne obrekujem.
- »Popularne in slavne ljudi«.
- »Fejmiče«.
- Nasilne ljudi.
- Drugačne od mene.
- Tiste, ki obrekujejo mene.
- Tiste, ki so v nečem boljši od mene.
- Tiste, ki so v nečem slabši od mene.
- Drugo (dopiši):

Večina obrekuje tiste, ki obrekujejo njih in sicer 53 učencev, kar je 34%. Veliko jih je odgovorilo, da nikogar ne obrekuje in sicer 32, kar je 21%. Ostale podatke si lahko ogledate v grafu.



Graf 7: Odgovori na vprašanje »Koga najpogosteje obrekuješ?«.

Zanimalo nas je če so bili kdaj žrtev obrekovanja. Večina jih je odgovorila z da, in sicer 48%, kar je 60 učencev. Z ne vem je odgovorilo 41%, kar je 52 učencev in z ne je odgovorilo 11%, kar je 14 učencev.



Graf 8: Odgovori na vprašanje »Ali si bil/-a kdaj žrtev obrekovanja?«.

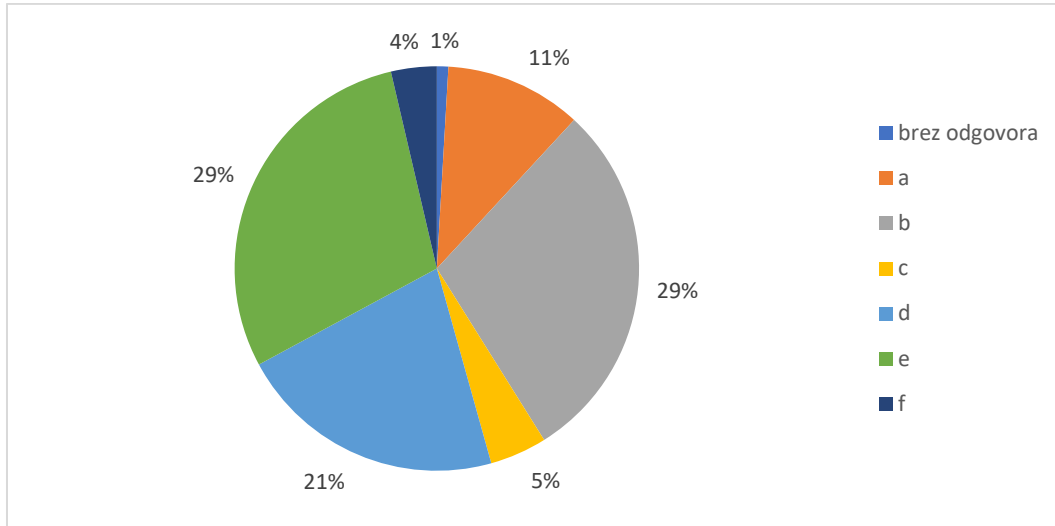
S šestim vprašanjem smo jim zastavili odprt tip vprašanja. Zanimalo nas je kakšen je njihov odnos do obrekovanja? Najpogosteje so anketirani pustili prazen odgovor. Najpogosteje so zapisali: Obrekovanje vpliva na samopodobo. To da obrekujejo, se jim ne zdi prav. Ne marajo

Ljudi, ki obrekujejo. Obrekovanje se jim zdi nepotrebno v današnjem svetu. Zavdamo se, da vsi okoli nas obrekujejo.

Z sedmim vprašanjem smo spraševali, kaj vse po njihovem mnenju velja za obrekovanje in opravljanje. Odločali so se med možnostmi:

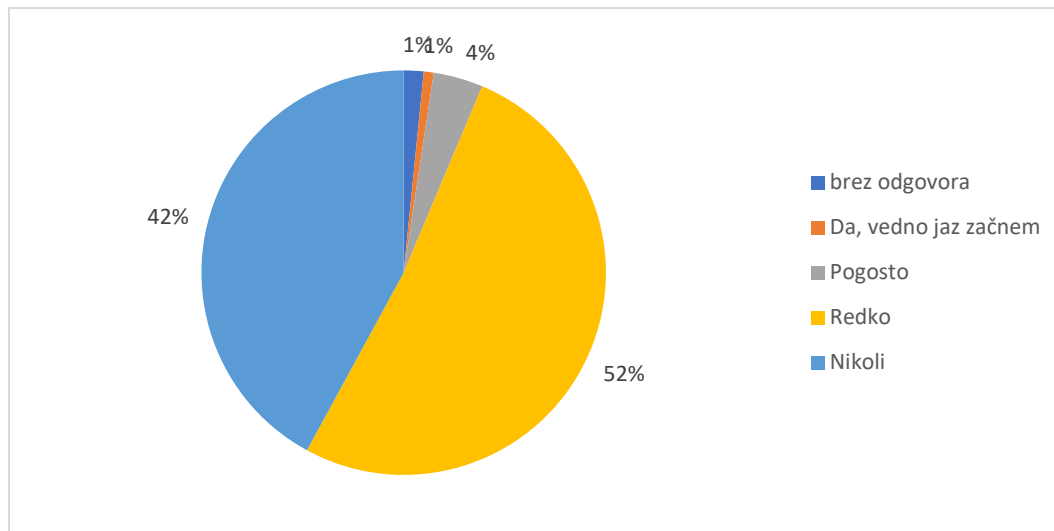
- a) Obrekovanje in opravljanje sta obliki nestrpnosti.
- b) Obrekovanje in opravljanje sta socialno nasilje.
- c) Obrekovanje in opravljanje ni nasilje.
- d) Obrekovanje vpliva na razredno klimo – vzdušje v razredu.
- e) Obrekovanje in opravljanje je nezaželeno vedenje.
- f) Obrekovanje in opravljanje je sprejemljivo v naši družbi.

Večina jih je odgovorila, da sta obrekovanje in opravljanje socialno nasilje in sicer 29%, kar je 64 učencev, enako število jih je odgovorilo, da je obrekovanje in opravljanje nezaželeno vedenje. 22% učencev meni, da obrekovanje vpliva na vzdušje v razredu. Ostale odgovore si lahko ogledate na grafu.



Graf 9: Odgovori na vprašanje »Kaj vse po tvojem velja za obrekovanje in opravljanje?«.

Z osmim vprašanjem smo spraševali, ali pogosto napeljujejo pogovor k obrekovanju. Večina jih je odgovorila z redko (65; 52%). Veliko jih je odgovorilo z nikoli (53; 42%). S pogosto je odgovorilo pet anketiranih (4%). Eden je odgovoril da vedno začne pogovor in dva nista odgovorila.

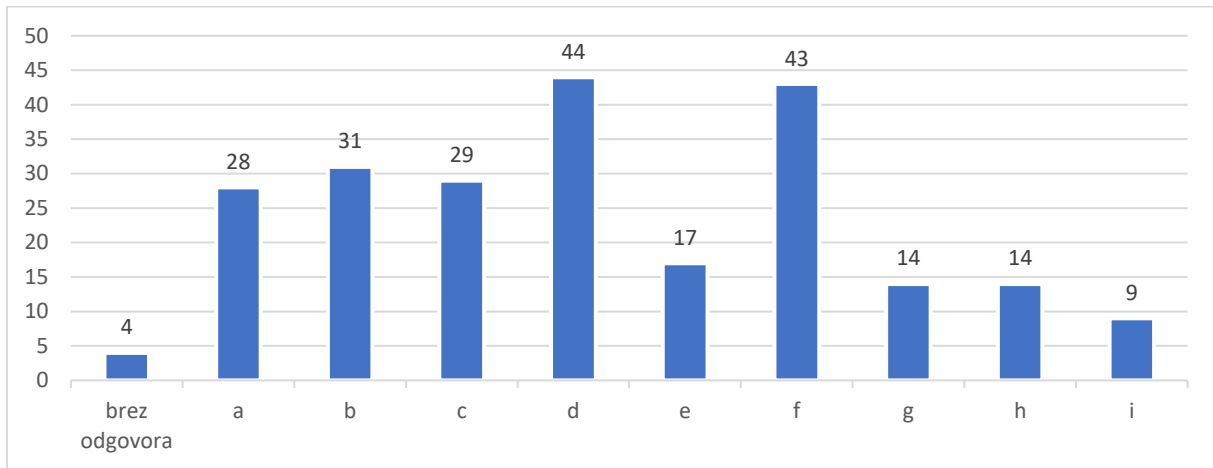


Graf 10: Odgovori na vprašanje »Ali pogosto napeljuješ pogovor k obrekovanju?«.

Zanimalo nas je katera posledica obrekovanja je po njihovem mnenju najpogostejša za obrekanega? Odločali so se med možnostmi, ki smo jih v oklepajih pojasnili:

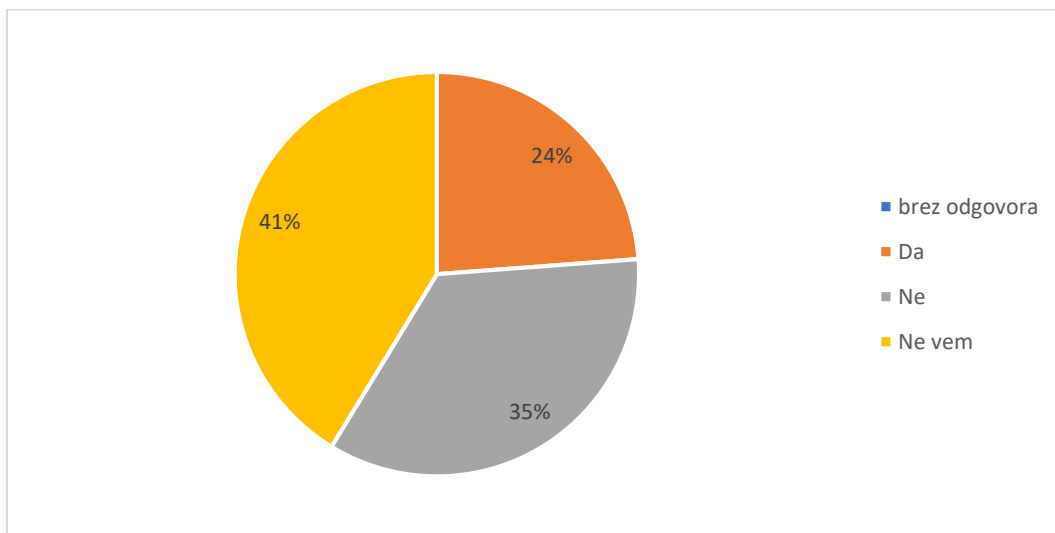
- a) Diskriminacija (Zapostavljanje nekoga, priznavanje manjših pravic komu v primerjavi z drugimi.).
- b) Stigmatizacija (Odziv okolja na drugačnost. V nekaterih okoljih je lahko drugačnost barva kože, etnična pripadnost, veroizpoved, politično prepričanje, starost, izobrazba,... Stigmatizirani so lahko tarča posmeha, zaničevanja, opravljanja, psihičnega in fizičnega nasilja, idr.).
- c) Maltretiranje (Grdo ravnanje, trpinčenje.).
- d) Izključenost (Omejitev pravice posameznika ali skupine do sodelovanja na različnih področjih javnega življenja ali do enakopravne uporabe javnih dobrin, npr. izobraževanje, zaposlitev).
- e) Osamitev (Onemogočiti komu stike.).
- f) Nizka samopodoba (Nezadovoljen s sabo, z življenjem, kar vpliva na njegovo zdravje (telesno, duševno in socialno)).
- g) Izpostavljenost zaničevanju.
- h) Slabo duševno zdravje.
- i) Nič od naštetega.

Mnenja anketiranih so zelo razpršena. Največ jih meni, da sta najpogostejši posledici izkjučenost (19%) in nizka samopodoba (19%). Zastopanost odgovorov na vprašanje si lahko ogledate v spodnjem grafu.



Graf 11: Odgovori na vprašanje »Katera posledica obrekovanja je po tvojem mnenju najpogostejša za obrekanega?«.

Z desetim vprašanjem smo jih spraševali ali se po njihovem mnenju tisti, ki obrekuje vidi kot slabega? Največ anketiranih je odgovorilo, da ne vedo (52; 41%).



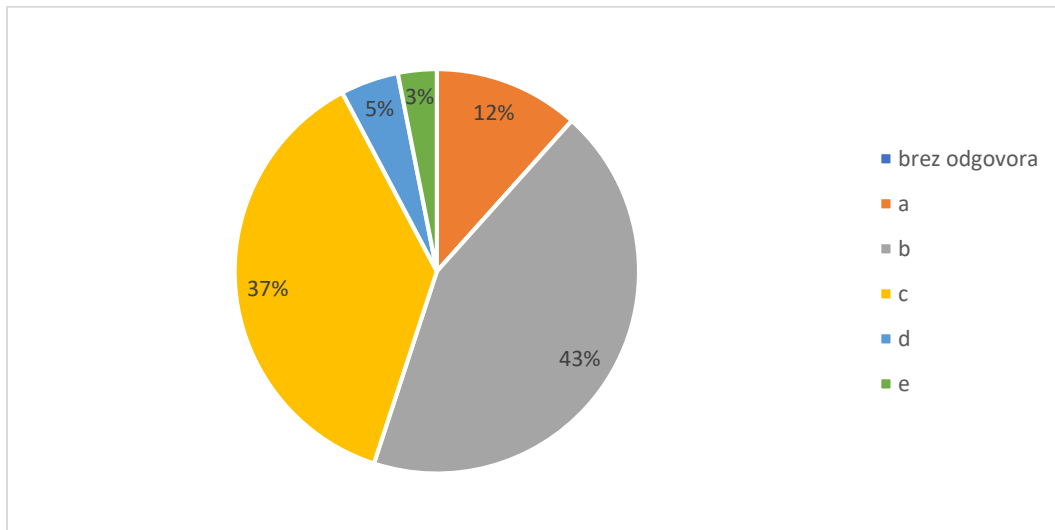
Graf 12: Odgovori na vprašanje »Ali se po tvojem mnenju tisti, ki obrekuje vidi kot slabega?«.

Z enajstim vprašanjem smo jih spraševali, komu bo po njihovem mnenju obrekovanje pustilo posledice. Izbirali so med naslednjimi možnostmi:

- a) Posledice ima obrekovalec.
- b) Posledice ima obrekovani.

- c) Posledice imata oba.
- d) Posledice ima družba.
- e) Posledic ni.

Največ anketiranih je odgovorilo (56; 43%), da ima posledice obrekani. 48 anketiranih (37%) pa meni, da imata posledice oba.

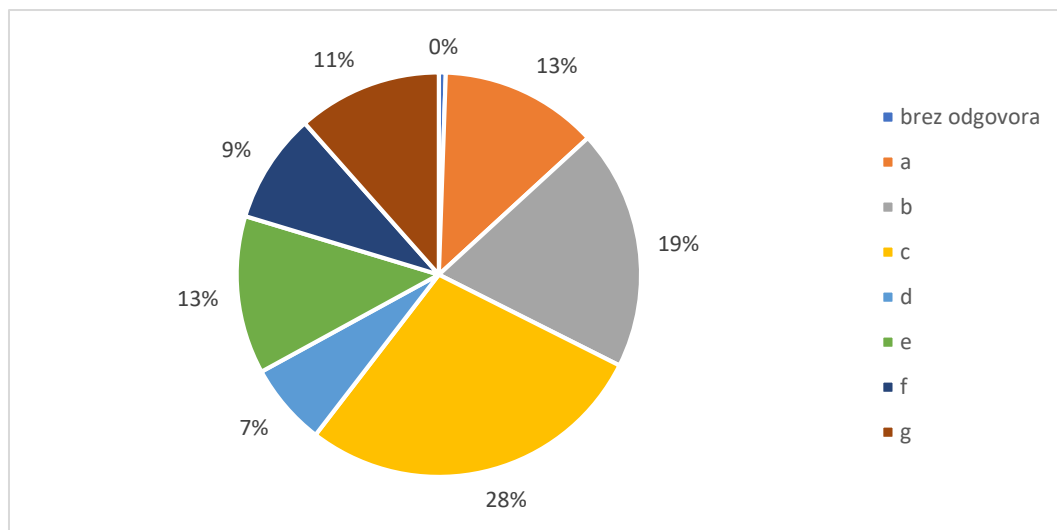


Graf 13: Odgovori na vprašanje »Komu bo po tvojem mnenju obrekovanje pustilo posledice?«.G

Z dvanajstim vprašanjem nas je zanimalo ali jim mnenje drugih veliko pomeni. Obkrožili so lahko več odgovorov. Odločali so se med možnostmi:

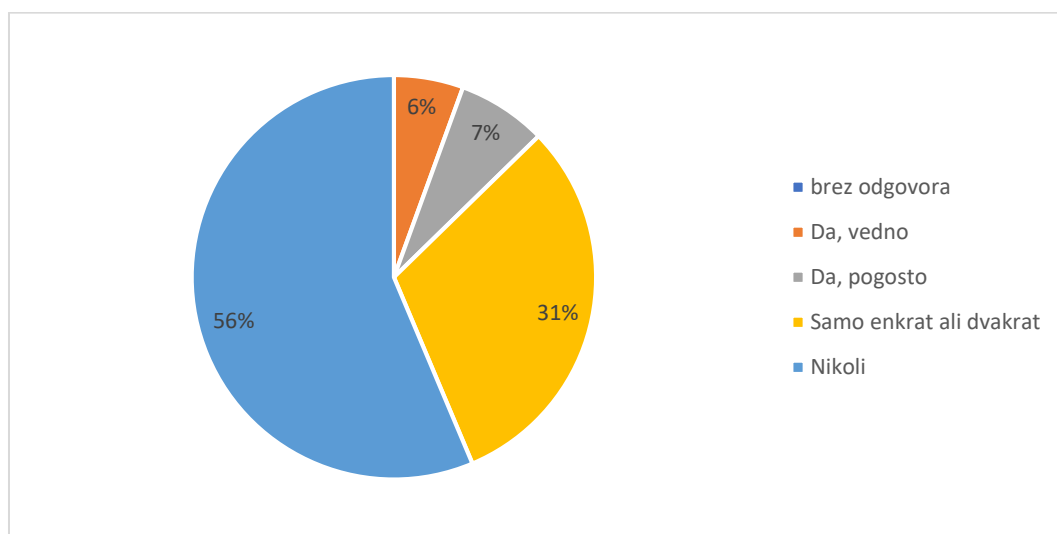
- a) Da, veliko mi pomeni mnenje sošolcev.
- b) Da, veliko mi pomeni mnenje prijateljev.
- c) Da, veliko mi pomeni mnenje staršev.
- d) Da, veliko mi pomeni mnenje učiteljev.
- e) Da, veliko mi pomeni mnenje vseh ljudi.
- f) Mnenje mi NE pomeni veliko.
- g) Ne oziram se na mnenja drugih.

Največ odgovorov kaže, da anketiranim, veliko pomeni mnenje staršev (51; 28%) in prijateljev (35; 19%). 13% anketiranim veliko pomeni mnenje vseh ljudi in enak odstotek mnenje sošolcev. 9% mnenje drugih ljudi ne pomeni veliko in 11% se na mnenja drugih ne ozira.



Graf 14: Odgovori na vprašanje »Ali ti mnenje drugih veliko pomeni?«.

S trinajstim vprašanjem nas je zanimalo ali so kdaj spremenil/-a svoj izgled in vedenje zaradi mnenja drugih. Večina je odgovorila z nikoli (71; 56%).

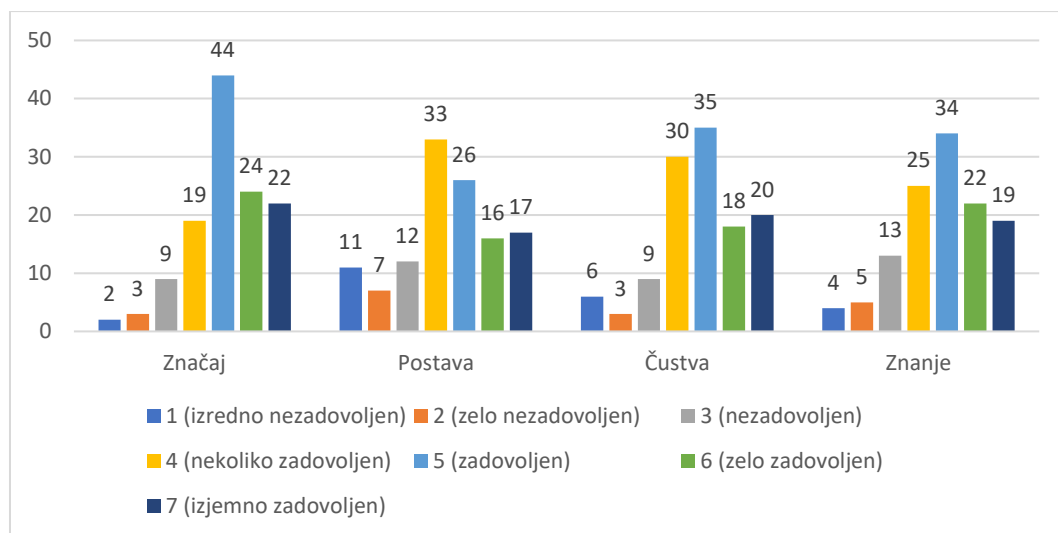


Graf 15: Odgovori na vprašanje »Ali si kdaj spremenil/-a svoj izgled in vedenje zaradi mnenja drugih?«.

S štirinajstim vprašanjem smo jih prosili, da ocenijo, kako so na sebi zadovoljen/-na z značajem, s postavo, s čustvi, z znanjem in kompetencami ali drugo.

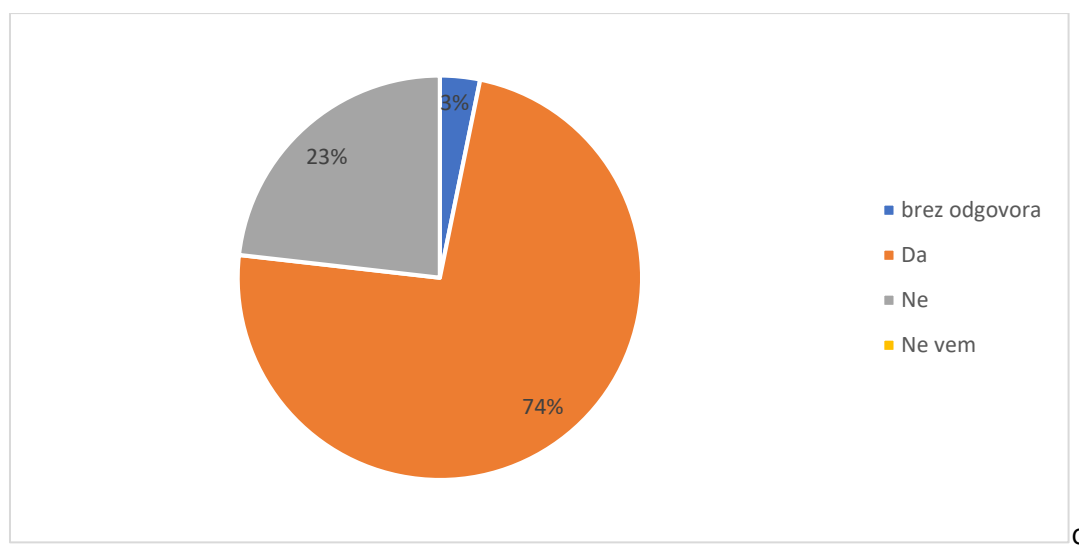
Ocenili so lahko kot 1 (izredno nezadovoljen), 2 (zelo nezadovoljen), 3 (nezadovoljen), 4 (nekoliko zadovoljen), 5 (zadovoljen), 6 (zelo zadovoljen) in 7 (izjemno zadovoljen). Anketirani so ocenili, da so z značajem zadovoljni 90; 72%. Veliko jih je ocenilo, da so s

postavo nekoliko zadovoljni 33. Večina pa 59; 47% s postavo jih je zadovoljnih, zelo zadovoljnih ali izjemno zadovoljnih. 30; 24% jih ni zadovoljnih s postavo. Največ jih meni, da so s čustvi zadovoljni (skupaj 73; 58%). Prav tako z znanjem (skupaj 75; 60%). Zastopanost si oglejte v spodnjem grafu.



Graf 16: Odgovori na vprašanje o oceni, kako so zadovoljen/-na.

Zanimalo nas je, če se ukvarjajo s kakšnimi hobiji. Večino anketiranih se ukvarja s hobijem (74%).



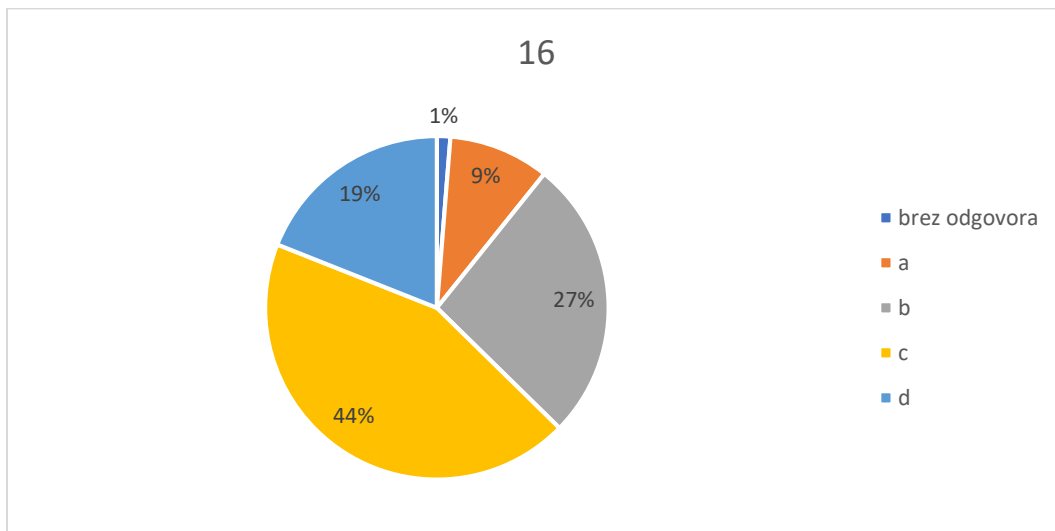
Graf 17: Odgovori na vprašanje »Ali se ukvarjaš s kakšnimi hobiji?«.

Najpogostejši hobiji, ki so jih zapisali anketirani učenci zadnje triade so: nogomet, tenis, borilne veščine, rokomet, jahanje, odbojka, ples, glasbena šola, skavti, taborniki, slikanje, plezanje, atletika, šah, twirling, košarka, plavanje.

S šestnajstim vprašanjem smo jih spraševali kateri dejavniki po njihovem menju najbolj vplivajo na duševno zdravje mladostnikov. Izbirali so med naslednjimi možnostmi:

- a) Individualni dejavniki.
- b) Dejavniki povezani z družino.
- c) Dejavniki povezani s šolo.
- d) Družbeni in okoljski dejavniki, povezani s skupnostjo, kulturni dejavniki.

Največ anketiranih meni, da na duševno zdravje najbolj vplivajo dejavniki povezani s šolo (69; 44%) . 27% jih meni, da najbolj vplivajo dejavniki povezni z družino. 19% jih meni, da na duševno zdravje vplivajo družbeni in okoljski dejavniki, povezani s skupnostjo in kulturni dejavniki. 9% ocenjuje, da na duševno zdravje vplivajo individualni dejavniki.



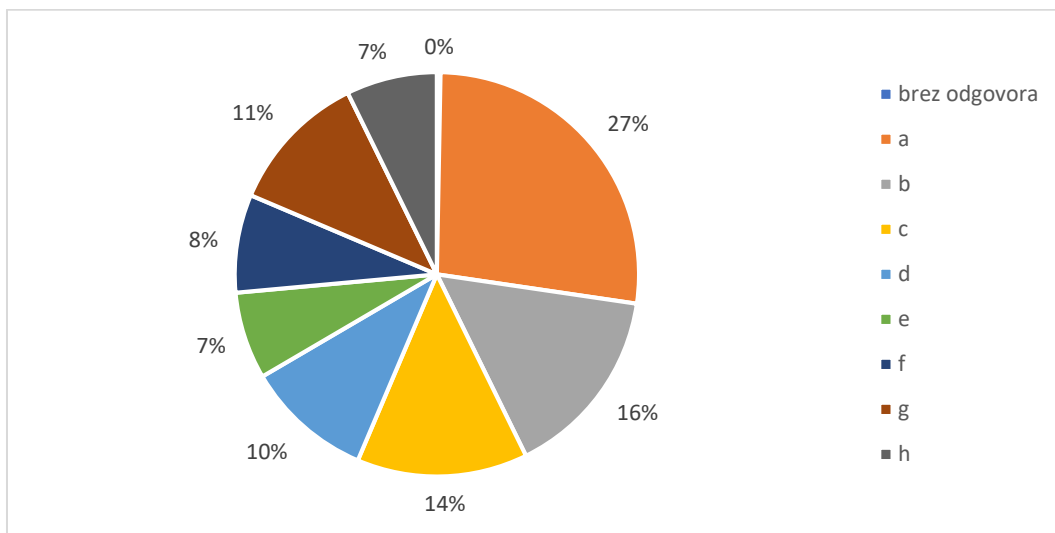
Graf 18: Odgovori na vprašanje »Kateri dejavniki po tvojem menju najbolj vplivajo na duševno zdravje mladstnikov?«.

S sedemnajstim vprašanjem smo spraševali katere značilnosti ima po njihovem mnenju mladostnik s pozitivno podobo o sebi? Podali smo jim naslednje možnosti:

- a) se spoštuje, si zaupa in se ceni;
- b) si postavlja cilje in si prizadeva, da bi jih dosegel;
- c) sodeluje z drugimi, jih sprejema in ima prijatelje;
- d) se ne umika pred težavami, ampak jih poskuša reševati;
- e) je pri svojih odločitvah samostojen, ne potrebuje odobrevanja drugih;
- f) se lažje prilagaja spremembam;

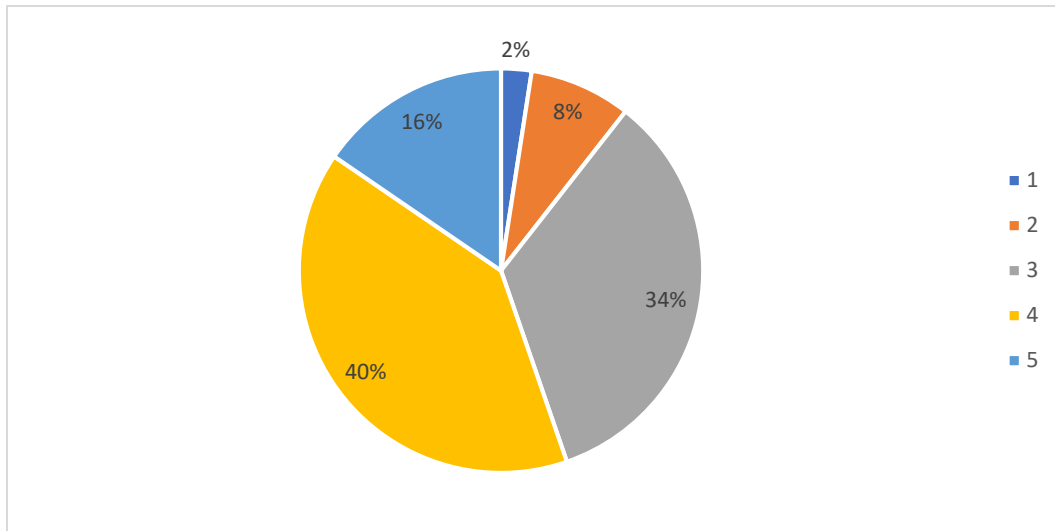
- g) prevzema odgovornost za svoje vedenje;
- h) prepoznava, sprejema, izraža in uravnava svoja čustva ter je večinoma dobro razpoložen.

Največ anketiranih je odgovorilo z odgovorom se spoštuje, si zaupa in se ceni (27%). Ostali odgovori so enakomerno porazdeljeni, kar si lahko ogledate na spodnjem grafu.



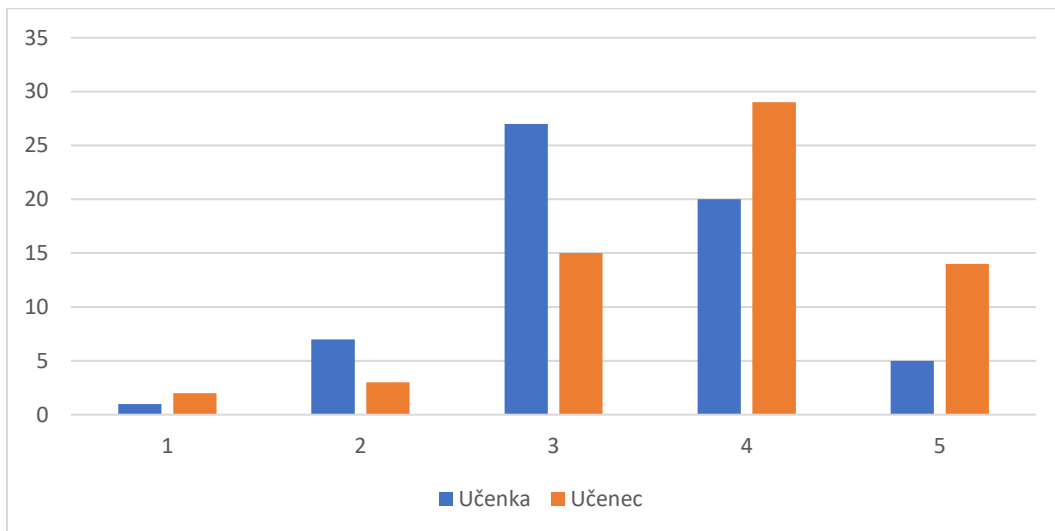
Graf 19: Odgovori na vprašanje »Katere značilnosti ima po tvojem mnenju mladostnik s pozitivno podobo o sebi?«

Samopodoba usmerja naše razmišljanje o sebi in o svetu, naše čustvovanje in vedenje ter vpliva na odnose z drugimi. Pozitivna samopodoba v pomembni meri določa posameznikovo zadovoljstvo z življenjem, njegovo srečo ter varovalno vpliva na telesno in duševno zdravje. Z zadnjim vprašanjem smo jih prosili, da ocenijo lastno samopodobo. Dva učenca nista odgovorila. Ocenili so lahko s 5 (zame vedno velja), 4 (zame pogosto velja), 3 (ne vem), 2 (zame pogosto ne velja) in 1 (zame nikoli ne velja). 40% jih ocenjuje da pogosto velja ali 16% da vedno velja, da imajo pozitivno samopodobo. 34% anketiranih ne ve ali imajo pozitivno samopodobo. Za 2% nikoli ne velja in 8% pogosto ne velja, da imajo pozitivno samopodobo. Večino učencev (56%) torej ocenjuje, da imajo pozitivno samopodobo. Odgovore prikazuje graf.



Graf 20: Ocena anketiranih o lastni samopodobi (5 (zame vedno velja), 4 (zame pogosto velja), 3 (ne vem), 2 (zame pogosto ne velja) in 1 (zame nikoli ne velja)).

Pri primerjavi odgovorov o oceni pozitivne samopodobe ločeno po spolu opazimo, da imajo učenci krivuljo bolj pomaknjeno k oceni pozitivne samopodobe kot anketirane učenke, kar je razvidno iz spodnjega grafa.



Graf 21: Ocena anketiranih o lastni samopodobi ločeno po spolu (5 (zame vedno velja), 4 (zame pogosto velja), 3 (ne vem), 2 (zame pogosto ne velja) in 1 (zame nikoli ne velja)).

4 SKLEP

Raziskovalne naloge smo se lotili, ker nas je zanimalo kakšno mnenje imajo osnovnošolci zadnje triade o sebi. Zanimal nas je tudi njihov pogled na obrekovanje in upamo, da so se tisti, ki pogosto obrekujejo zamislili nad svojimi dejanji. Rezultate raziskovalne naloge bomo predstavili učencem naše šole in s pomočjo skupnosti učencev organizirali razpravo o temi.

S prvo hipotezo smo predvidevali, da osnovnošolci pogosto opravljajo. Večina učencev je odgovorila, da opravljajo včasih (55; 44%) ali redko (55; 44%). Hipotezo lahko ovržemo.

Predvidevali smo, da punce opravljajo pogosteje kot fantje. Hipotezo lahko potrdimo, saj je več učenek odgovorilo, da pogosto opravljajo.

Z naslednjo hipotezo smo predvidevali, da so že vsi učenci kdaj obrekovali. Hipotezo lahko ovržemo, saj smo ugotovili, da večina učencev nikoli ne obrekuje (64; 51%). Redko obrekuje 37% anketiranih učencev. Prav tako redko napeljujejo pogovor k obrekovanju (52%) ali nikoli (42%). Vprašamo se lahko, zakaj potem sploh pride do obrekovanja, če nihče ne napeljuje nanj? To bi bilo zanimivo raziskati v naslednji raziskavi.

Predvidevali smo, da pride do obrekovanja med učenci predvsem zaradi zavisti. Hipotezo lahko ovržemo. Vsi učenci (100%) so ta vzrok ocenili, da ne vedo ali je vzrok obrekovanja. V naslednji raziskavi bi bilo potrebno to bolj raziskati. Ali učenci ne poznajo pojma zavist? Kakšen je vzrok za tako visok odstotek odgovorov, da ne vedo ali zavist vpliva na obrekovanje?

S hipotezo smo predvidevali, da so najpogostejša tarča osnovnošolskega obrekovanja tisti, na katere so učenci ljubosumni (popularni in slavni ljudje). Tako meni le 21% anketiranih učencev. Učenci menijo, da najpogosteje obrekujejo tiste, ki obrekujejo njih (34%). Hipotezo lahko ovržemo.

Z naslednjo hipotezo smo predvidevali, da se je večina osnovnošolcev že znašla v vlogi žrtve obrekovanja. Hipotezo lahko potrdimo, saj 48% anketiranih meni, da so bili žrtev obrekovanja, 11% jih je odgovorilo, da niso bili žrtev obrekovanja in 41% ne ve ali so bili žrtev obrekovanja.

Predvidevali smo, da je najpogosteje prepoznana posledica obrekovanja za obrekovanega izključitev. Hipotezo lahko ovržemo. Najpogostejši posledici, ki so ju anketirani prepoznali sta izključenost (19%) in nizka samopodoba (19%).

Domnevali smo, da učencem največ pomenijo mnenja sošolcev. Hipotezo lahko ovržemo, saj anketiranim učencem največ pomenijo mnenja staršev (28%). Mnenja sošolcev največ pomenijo 13% učencem.

Predvidevali smo, da je anketirane tuje mnenje že vsaj enkrat ali dvakrat pripravilo do tega, da so spremenili izgled in vedenje. Hipotezo lahko ovržemo, saj večina (56%) meni, da ni tako.

Z naslednjo hipotezo smo domnevali, da se veliko mladih ukvarja s hobiji. Hipotezo lahko potrdimo, saj se večina (74%) ukvarja s hobiji. Zanimivo bi bilo raziskati povezavo med hobiji in pozitivno samopodobo učencev.

Predvidevali smo, da učenci menijo, da na duševno zdravje osnovnošolcev najbolj vplivajo dejavniki povezani s šolo. Hipotezo lahko potrdimo, saj tako meni 44% anketiranih.

Predvidevali smo, da imajo učenci višjo samopodobo kot učenke. Hipotezo lahko potrdimo, saj so učenci v večini svojo samopodobo višje ocenili kot učenke. Zanimivo bi bilo raziskati ali gre za lažno samopodobo ali za pravo pozitivno samopodobo.

5 LITERATURA

SSKJ [online]. Citirano 1.3.2020. Dostopno na svetovnem spletu: <<http://bos.zrc-sazu.si/>>.

Klanšček, H. J., Roškar S., Vinko, M., Konec Juričič, N., Hočeval Grom, A., Bajt M., Čuš A., Furman, L., Zager Kocjan G., Hafner, A., Medved, T., Floyd Bračič, M., Poldrugovac, M. (2018). Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji. NIJZ – nacionalni inštitut za javno zdravje, (2018)-elektronska oblika. Dostopno na svetovnem spletu: <https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/dusevno_zdravje_otrok_in_mladostnikov_v_sloveniji_19_10_18.pdf> .

Tacol, A., Lekić, K., Konec Juričič, N., Sedlar Kobe, N., Roškar, S. (2011). Zorenje skozi to sem jaz, priročnik za preventivno delo z mladostniki - elektronska oblika. Dostopno na svetovnem spletu: <https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/tsj_prirocnik_e_objava_koncna_27_6_2019.pdf> .

Moj psihoterapevt.si, Depresija. Dostopno na svetovnem spletu: <<https://www.mojpsihoterapevt.si/depresija>>.

Nijz-nacionalni inštitut za javno zdravje, Duševno zdravje. Dostopno na svetovnem spletu: <<https://www.nijz.si/sl/podrocja-dela/moj-zivljenjski-slog/dusevno-zdravje>> .

Inštitut za razvoj človeških virov (2018), Osebnost in samopodoba. Dostopno na svetovnem spletu: <<https://www.psihoterapija-ordinacija.si/osebnost-in-odnosi/osebnost/osebnost-in-samopodoba>>.

Lešnik Musek, K. (2017). Lestvica samopodobe - socialni odnosi, Brezovica pri Ljubljani: IPSOS.

Kazenski zakonik (2004). Citirano 2.3. 2020. Dostopno na svetovnem spletu: <<https://zakonodaja.com/zakon/kz/170-clen-obrekovanje>> .

Obrekovanje.si (online). Citirano 2.3. 2020. Dostopno na svetovnem spletu: <<http://obrekovanje.si/>> .