

Gimnazija Celje - Center

SAMOPODOBA MLADOSTNIKOV

Avtorica:

Eva ŽGAJNER, 4. e

Mentor:

Sergej VUČER, prof. soc.

ZAHVALA

Za pomoč pri svoji raziskovalni nalogi se zahvaljujem mentorju prof. Sergeju Vučerju, ki mi je pomagal s svojimi napotki. Zahvaljujem se tudi Alenki Tacol, univ. dipl. psihologinji, s katero sem opravila intervju, sicer pa mi je pomagala z nasveti, saj dobro pozna področje, katerega sem v raziskovalni nalogi obravnavala. Hvala tudi anketirancem, ki so reševali anketne vprašalnike, na podlagi katerih sem lahko opravila praktični del naloge.

POVZETEK

Samopodoba je pojav, o katerem pogosto govorimo, a ga v mnogih primerih ne poznamo najboljše in ga napačno uporabljamo. Zato sem se pri izdelavi raziskovalne naloge osredotočila na definicijo samopodobe in na njene osnovne značilnosti; kaj vpliva na njen razvoj ipd. V teoretičnem delu sem poskusila na kratko predstaviti določene psihologe in sociologe, predvsem tiste, ki so se prvi ukvarjali s samopodobo. Samopodoba se nenehno spreminja, njen temelj pa je zasnovan v času primarne socializacije. Ravno v srednješolskih letih se srečamo s prvimi vprašanji o samemu sebi in s poskusi razlage lastne samopodobe. V praktičnem delu naloge sem z raziskavo sem ugotovila, da imajo mladostniki zelo različne težave s samopodobo. Dekleta imajo povprečno nekoliko nižjo samopodobo od fantov, samopodoba pa se od prvega do četrtega letnika tudi nekoliko utrdi. Najbolj zanimivo odkritje raziskovalne naloge se mi zdi dejstvo, da glede na analizo raziskave mladostnikom več pomeni mnenje staršev kot mnenje vrstnikov. Za mnenje profesorjev sicer navajajo, da jim ni ravno pomembno, vendar jih po drugi strani precej skrbi šolski uspeh, ki tudi močno vpliva na njihovo razpoloženje.

KAZALO

1. UVOD	2
1.1. OPREDELITEV PROBLEMA.....	2
1.2. HIPOTEZE.....	2
1.3. METODOLOGIJA.....	3
2. TEORETIČNI DEL	4
2.1. MLADOSTNIŠTVO.....	4
2.2. SAMOPODOBA.....	6
2.3. OBLIKOVANJE SAMOPODOBE V MLADOSTNIŠTVU.....	8
2.4. SAMOPODOBA IN RAZLIKE MED SPOLOMA.....	9
3. PRAKTIČNI DEL	10
3.1. VPRAŠALNIK.....	10
3.2. INTERVJU.....	13
4. SKLEP	15
4.1. OVREDNOTENJE HIPOTEZ.....	15
5. LITERATURA	16

1. UVOD

1.1. OPREDELITEV PROBLEMA

Za izbiro teme „samopodoba mladostnikov“ sem se odločila zaradi pogostih vprašanj, ki sem si jih postavljala v času srednjega šolanja: „Kdo sem? Kaj drugi mislijo o meni? Kaj mislim sama o sebi?“ ipd. V šolskem okolju sem kmalu opazila, da se dijaki po samopodobi med sabo zelo razlikujejo. Zanima me, kakšni so razlogi za te razlike in kakšne so posledice za posameznika. K raziskovanju me je privabilo tudi dejstvo, da beseda samopodoba ni geslo v Slovarju slovenskega knjižnega jezika.

„Nič nam ni tako stalnega, kot občutenje lastnega sebstva, našega lastnega jaza.“ - S. Freud

Samopodoba se razvije s socializacijo, torej se njen razvoj začne že v zgodnjem otroštvu. Posledično je lahko odvisna od mnogih dejavnikov – družina, družbeni in ekonomski položaj, šola... Zanima me, kateri izmed teh dejavnikov so za samopodobo bolj pomembni in kako vplivajo nanjo, saj lahko v zvezi z njo raziskujemo, kakšne vrednote si je izoblikoval posameznik, kakšne odnose ima z družbo in okoljem, kako se spopada s težavami, kako visoke cilje si postavlja in podobno. V teoretičnem delu raziskovalne naloge se želim ukvarjati z dejavniki, ki vplivajo na samopodobo in posledicami, ki jih ti dejavniki pustijo na posameznikovi samopodobi.

V raziskovalnem delu naloge se bom osredotočila na samopodobo mladostnikov, natančneje gimnazijcev, ker se ravno v mladostništvu na področju samopodobe posamezniki srečujejo z mnogimi spremembami, prelomnicami in težavami. V teh letih naj bi se posameznikov jaz že približno izoblikoval oz. posameznik naj bi po pričakovanjih družbe postal odrasel. Mladostniki si zastavljajo vprašanja o svojem jazu in še poskušajo ugotoviti, kakšna oseba so v resnici, kaj jih zanima in kakšno prihodnost si želijo. Vsi odgovori na ta vprašanja so tesno povezani z njihovo samopodobo, ki pa se razvija že od samega otroštva. Zanimajo me spremembe samopodobe, ki se še lahko zgodijo v času mladostništva.

1.2. HIPOTEZE

Učni uspeh dijaka vpliva na njegovo samopodobo. (Dijak z visokim učnim uspehom ima visoko samopodobo.)

Večina dijakov in dijakinj ima težave z nizko samopodobo, samopodoba dijakinj je nižja od samopodobe dijakov.

Na samopodobo vplivajo aktivnosti, s katerimi se dijaki ukvarjajo izven časa pouka. (Dijak, ki se ukvarja z veliko aktivnostmi, ima višjo samopodobo.)

Dijakova samopodoba se od prvega do četrtega letnika izboljša.

Mnenje vrstnikov vpliva na samopodobo dijaka bolj, kot mnenje staršev in profesorjev.

1.3. METODOLOGIJA

V teoretičnem delu bom povzemala sekundarne vire podatkov, ki obravnavajo področja sociologije in psihologije, vezana na samopodobo.

V raziskovalnem delu bom kot metodo uporabila spraševanje – anketo in intervju. Ankete bom opravila med naključnimi gimnazijci različnih letnikov. Intervju bom opravila z nekdanjo šolsko psihologinjo Alenko Tacol.

2. TEORETIČNI DEL

2.1. MLADOSTNIŠTVO

Slovar slovenskega knjižnega jezika razlaga mladost kot dobo v človeškem življenju od otroštva do zrelih let. V sociologiji jo seveda razlagamo veliko bolj podrobno, za razumevanje pojava obdobja mladosti pa moramo najprej poznati tudi pojme, kot sta življenjski potek in socializacija.

Življenjski potek lahko razumemo kot okvir, v katerem se odvijajo socializacijski procesi. Ti niso v vseh življenjskih obdobjih enako intenzivni, ne potekajo na enak način, nimajo enake vsebine in ne učinkov, ne potekajo v enakih družbenih okoljih. Zato lahko razlikujemo med primarno in sekundarno socializacijo, govorimo pa tudi o socializaciji odraslih (terciarni socializaciji) ter o resocializaciji. Vendar poudarimo, da v dejanskem življenju posameznic in posameznikov večinoma ni mogoče postavljati jasnih mej, ko bi lahko rekli: zdajle se je končala primarna socializacija in se začena sekundarna, zdaj prehajam v obdobje terciarne socializacije itd.

Socializacija je po eni strani kontinuiran proces nenehnega zavestnega in nezavednega učenja, po drugi strani pa človek v življenju doživlja številne prehode, ko mora na novo definirati samega sebe – lahko bi rekli, da doživlja krizo identitete. Naučiti se mora znajti v novih družbenih okoliščinah, se vključiti v nove družbene skupine, prevzeti nove družbene vloge, se naučiti novih vzorcev vedenja itd.

(S. Andolšek, 2009, 51)

Za razvoj in prehod od otroštva do mladostništva se mora torej posameznik spremeniti in prilagoditi na nove okoliščine. Ti prehodi imajo med sabo zabrisane meje in se dogajajo postopoma. Odvisni so tako od kulture in zgodovinskega obdobja, v katerem se nahaja posameznik, kot tudi od posameznika samega – razvoj vsakega človeka je edinstven proces. Velik vpliv imajo tudi biološki in genetsko določeni procesi, ki se prepletajo s socializacijskimi. Novorojenčki so na primer, ne glede na družbo in kulturo, popolnoma odvisni od staršev. A vendarle se moramo zavedati velikega vpliva družbe in kulture na prehajanje iz enega življenjskega obdobja v drugega.

Ne moremo reči, da so življenjska obdobja določena predvsem biološko; v veliko večji meri so določena družbeno in kulturno. Vemo npr., da se je v današnjih modernih družbah življenjska doba podaljšala. Človek pri štiridesetih ali petdesetih letih je lahko še v 19. in delu 20. stoletja veljal za

starega, danes je takšna starost dojeta kot ustvarjalno življenjsko obdobje. V družbi, v kateri živimo, se nam zdi najbrž nemogoče, da bi desetletni otroci sami skrbeli za svoje preživetje. A ni tako daleč čas, ko so to morali početi in marsikje po svetu to počno tudi danes.

Razumevanje in upoštevanje družbene določenosti življenjskega poteka sta nujna za obravnavanje socializacijskih procesov. Za socializacijo v kateri koli družbi, kulturi seveda veljajo splošne značilnosti, toda njihova konkretna vsebina in potek sta vedno povezani s konkretno družbo, v kateri živimo.

(S. Andolšek, 2009, 51 - 52)

Sekundarna socializacija, torej vsaka družbena interakcija, ki se dogaja po zgodnjem otroškem obdobju, postaja v modernih družbah vse bolj členjena in raznolika. Razen skupin in organizacij, v katere se lahko začnemo vključevati, prevzemamo v sekundarni socializaciji tudi številne nove vloge, ki so ključne pri prehodu od otroka do odraslega človeka. Vendar pa so socializacijski procesi v tem obdobju težko primerljivi. Zahteve, pričakovanja in izkušnje, ki jih pridobimo ob vstopu v osnovno šolo, niso enake zahtevam in izkušnjam, ki jih pridobivamo pri prehajanju iz osnovne v srednjo šolo, ob vstopu v poklicno življenje itd. Načini vedenja, ki jih vključuje starševstvo, so neprimerljivi s tistimi, ki se pojavljajo ob upokojitvi. Zato nekateri strokovnjaki kot sekundarno socializacijo označujejo le obdobje poznega otroštva in mladosti. Tako v modernih družbah sekundarna socializacija navadno sovpada z obdobjem šolanja.

Obdobje šolanja je tesno povezano z obdobjem mladosti. Od druge polovice 20. stoletja naprej je izkušnja srednje šole del življenja večine mladostnikov. Tudi pojav mladosti kot posebnega življenjskega obdobja v življenjskem poteku je značilen predvsem za moderne družbe. Te zaradi svoje kompleksnosti in diferenciranosti od posameznika zahtevajo več različnih znanj in spretnosti kot tradicionalne družbe. Družinsko okolje posamezniku ne omogoča, da bi osvojil vsa ta znanja, zato se mora posebej usposablјati oziroma šolati. To počne v obdobju med otroštvom in odraslostjo ali drugače povedano – v mladosti. V tem obdobju človek ni več otrok, ni pa še priznan kot odrasel.

Mladost je nekakšno socialno nadaljevanje otroštva, raztegnitev otroštva daleč čez konec biološkega dozorevanja. Pomeni premik odraslosti v kasnejša leta. Bolj ko se šolanje podaljšuje, toliko bolj se »razteguje« obdobje med otroštvom in odraslostjo. Pri tem pa mladi v razvitih modernih družbah v biološkem smislu, delno pa tudi v kognitivnem, dozorevajo prej kot generacije pred njimi. Dlje časa pa ostajajo odvisni, kar je nedvomno nov zgodovinski pojav.

Mladost je dojeta kot labilno in protislovno obdobje, ki zahteva posebno skrb in nadzor odraslih. Hkrati jo lahko dojemamo tudi kot pripravo na odraslost in zato ključno za življenje in delo odraslega človeka. Za družbeni položaj mladostnikov in mladostnic je značilna predvsem ekonomska in druga odvisnost (od staršev, šolskih institucij itd.) in s tem na določen način tudi njihova družbena podrejenost. To je seveda v protislovju z željo mladostnikov in mladostnic po neodvisnosti, kar izhaja iz njihovega spolnega in psihičnega dozorevanja. Mladost lahko opredelimo tudi kot (izobraževalni) moratorij, predah pred vstopom v odraslost.

Izobraževalni moratorij mladosti daje mlademu človeku možnosti preizkušanja različnih socialnih vlog, življenjskih slogov, svojih moči in zmožnosti, nabiranje socialnih izkušenj, hkrati pa ga razbremeni dolžnosti in odgovornosti odraslih. Mladim ponuja – kljub obremenitvam s šolanjem – precej prostega časa za osebne dejavnosti in cilje. Daje možnosti oblikovanja različnih mladinskih subkultur in vključevanja vanje. Raziskovalci in raziskovalke ugotavljajo, da si (mnogi) mladi pravzaprav ne želijo odrasti, da jih svet in vrednote odraslih ne zanimajo.

Pogosto se za to obdobje uporablja tudi pojem adolescenca. Sta to torej sopomenki? V nekem smislu sta, le da je pojem adolescenca bolj psihološki, saj z njim označujemo predvsem psihofizične spremembe v obdobju razvoja posameznika oziroma posameznice med približno 12. in 18. letom, pojem mladost pa je bolj sociološki. Z njim označujemo predvsem družbeni položaj in družbeno umestitev mladih.

(S. Andolšek, 2009, 55)

Stuart Hall je leta 1904 v obsežni študiji empirično preveril in kot prvi opredelil in vpeljal pojem mladosti oziroma adolescence kot posebnega življenjskega obdobja. Preučeval je stališča in vrednote takratnih ameriških srednješolcev. Ugotovil je, da je za mladostnike značilno viharništvo, razpoloženjska in čustvena nihanja od vznesenosti do potrnosti, upori proti avtoritetam in posledično socialni konflikti itd. Menil je, da je mladost s takšnimi značilnostmi nujna za vstop v odraslost.

Tako Hall kot kasnejši raziskovalci so gledali na mladostništvo kot problematično življenjsko obdobje, zato so se tudi pri raziskovanju osredotočili predvsem na probleme, ki jih prinaša to obdobje. Te probleme so videli kot naravno in univerzalno danost odraščanja.

Drugi raziskovalci, npr. antropologinja Margaret Mead, so takšno pojmovanje zavračali. Margaret Mead je preučevala odraščanje v tradicionalni družbi in dokazovala, da mladostniki v teh družbah ne poznajo čustvenih pretresov in konfliktov odraščanja, katere omenja Hall.

2.2. SAMOPODOBA

W. JAMES

S samopodobo se bolj kot sociologija ukvarja psihologija, ta psihološki pojem je znan od Jamesove teorije sebstva dalje. James je v knjigi *Principles of psychology* (1890) razvil pojem sebstva, v katerega je zajeto vse, kar lahko posameznik imenuje kot svoje. Sebstvo je razdelil na subjekt – čisti ego, ki je dejaven, in objekt – empirični ego, ki je pasiven in kot tak predmet samoopazovanja ter psihološkega preučevanja. Empirično sebstvo je nadalje hierarhično razčlenil na posamezna podsebstva; duhovno (zavestna stanja posameznika, njegova doživljanja in pojmovanja lastnih mentalnih lastnosti in sposobnosti), materialno (posameznikova občutja, predstave, pojmovanja lastnega premoženja) in socialno (posameznikova doživljanja in pojmovanja o tem, kakšen je in kakšen naj bo v očeh drugih). Najmanj pozornosti je namenil telesnemu sebstvu, na katerega je tudi gledal kot na najmanj pomembnega. Menil je namreč, da posameznikova doživljanja in predstave o lastnem telesu le malo vplivajo na njegovo samopodobo.

Nekatere Jamesove hipoteze so bile kasneje ovržene, vendar je njegovo delo sprožilo mnoge nadaljnje obravnave in raziskave tega fenomena ter hkrati odkritja novih psihičnih konstrukтов.

C. H. COOLEY IN G. H. MEAD

Ameriški sociolog Cooley je dopolnil Jamesova spoznanja in postavil tezo, da lahko posameznikovo razmerje z družbo primerjamo z novorojenima dojenčkoma – vzpostavil je teorijo zrcalnega sebstva, na osnovi katere je postavil naslednje hipoteze:

1. Sebstvo je tisto, kar v vsakdanjem jeziku označimo z jaz, mene, moj in jaz sam.
2. Zrcalno sebstvo vznikne na podlagi simbolične interakcije med posameznikom in njegovimi različnimi primarnimi skupinami. V tem procesu ima posameznik dvojno vlogo. Kot sprejemnik zaznava, sprejema, lahko bi celo rekli, da ponotranji odzive drugih na svoja dejanja, tako da drugi tvorijo nekakšno ogledalo njegovemu sebstvu. Kot oddajnik pa odgovarja na izzive okolja s t.i. anticipirano reakcijo drugih, ki so sprožili njegovo vedenje. Zdralno sebstvo je torej tista samopodoba, ki si jo posameznik ustvarja s stališča drugih.
3. Sebstvo je po svoji naravi odsevno.
4. Odsevnost je trojni proces, ki zajema: (1) predstave o tem, kako nas vidijo drugi, (2) kako nas drugi presojujejo in (3) emocije, i nas ob tem spremljajo in tvorijo podlago za samovrednotenje.

Leta 1934 je G. H. Mead korenito posegel v Cooleyevo tezo o socialni naravi sebstva s trditvijo, da posameznika in družbe ne gre primerjati z novorojenima dojenčkoma, pač pa z bratoma, od katerih

je družba starejši brat, ki pogojuje razvoj mlajšega – posameznika. Teoretski sistem, ki ga je zgradil na osnovi omenjene podstavke, ostaja še danes osrednja referenca sodobnemu simboličnemu interakcionizmu.

S. FREUD

Freud ni nikoli izoblikoval samostojnega koncepta sebstva, pač pa ga je proučeval znotraj teorije jaza. Sebstvo ga nikoli ni tako zanimalo, saj je obravnaval zlasti razsežnost zavest – nezavedno. Pri tem je skušal odkriti, zakaj so določene mentalne vsebine (ideje, misli, spomini, občutenja itd.) izrinjene iz zavesti in niso integrirane v organizirano celoto sebstva. Šele čez leta, ko je razvil t.i. strukturni model, znotraj katerega je proučeval ono in jaz kot strukturni sestavini osebnosti, je omenil sebstvo kot samostojno psihično entiteto, vendar ga je uporabljal kot sinonim za jaz. Na podlagi njegovih pojmovanj sebstva oziroma jaza so osnovana nadaljnja proučevanja nezavednih vidikov samopodobe in psihodinamične teorije o sebstvu.

Samopodoba je celota predstav, stališč in sodb o samem sebi. Z drugimi besedami je to posameznikovo doživljanje samega sebe.

Splošna samopodoba je sestavljena iz več področij.

1. Šolska (akademska) samopodoba je zaznava lastnih spretnosti in sposobnosti za učenje ter zanimanje za šolske predmete. Gre za prepričanja o tem, koliko je nekdo zmožen biti uspešen („Menim, da sem sposoben pridobiti dobre ocene v šoli.“) in za zaznavanje lastnega uspeha („Zadovoljen sem s svojim šolskim delom). Šolska samopodoba se še naprej deli na samopodobo pri jezikih, pri naravoslovju, pri tehniki, zgodovini itd.

Pri odraslih je šolska samopodoba vključena v samopodobo o sposobnostih in počutju: to je doživljanje in vrednotenje lastne inteligentnosti, posebnih talentov in zmožnosti za delo ter zaznava psihičnega in telesnega zdravja. Ta pa se povezuje še s samopodobo o dosežkih: o kulturni izobraženosti, o dosežkih na delovnem mestu, o materialni lastnini, o osebni kontroli.

2. Telesna samopodoba so prepričanja in sodbe o svoji telesni privlačnosti, kondiciji in slogu oblačenja 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 telo zelo hitro spreminja in so telesne značilnosti v središču medsebojnega vrednotenja: pri dekletih je pomembnejši videz, pri fantih pa sposobnosti, moč in spretnost.

Raziskave (v Kobal, 2000) kažejo, da je samopodoba telesnega videza pri fantih bolj pozitivna. Fantom je telesni videz nekoliko manj pomemben in večinoma se z njim manj ukvarjajo, okrog 40 % deklet pa sebe pogosto doživlja kot grde in neprivlačne. Opisana razlika je predvsem odvisna od družbeno-kulturnih dejavnikov, saj se ženski videz skozi vse življenje bolj poudarja in ocenjuje kot moški. Starši že 24 ur po rojstvu svoje hčerke opisujejo kot lepe, nežne, ljubke, sinove pa kot močne, krepke, motorično spretno.

3. Medosebna ali socialna samopodoba obsega zaznave, prepričanja in presoje o odnosih z vrstniki in drugimi pomembnimi bližnjimi osebami: starši, sorojenci, partnerjem, sodelavci. To so zaznave o lastnih sposobnostih sklepanja prijateljstev, o lastni priljubljenosti in o kakovosti (koliko sem podredljiv ...) 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 družbenih moralnih norm (npr. Spoštujem večino družbenih norm. Trudim se voziti v skladu s predpisi. Davkov nikoli ne utajim. Sem ne/pošten.)

4. Čustvena samopodoba so zaznave in prepričanja o izražanju in obvladovanju čustev, npr. o samem sebi kot ne/mirnem, ne/sproščenem, čustveno ne/uravnovešenem, o tem, ali sem pretežno dobro ali slabo razpoložen, ali se močno vznemirim ali pa dobro obvladam svoja čustva ...

5. Religiozna samopodoba je doživljanje in ocena lastne ne/vernosti, pobožnosti, duhovnosti. Npr. Sem ateist. Sem globoko veren.

(M. Stražišar, 2009, 141)

Kljub temu, da je samopodoba v veliki meri nezavedna, ima močno motivacijsko vlogo. Ravnamo glede na svojo predstavo o sebi, zato je pomembno, da imamo ustrezno oz. zdravo samopodobo. Zdrava samopodoba vključuje realno zaznavanje svoje osebnosti, svojih sposobnosti in potreb. Če ima posameznik ustrezno samopodobo, bo skrbel zase, samega sebe spoštoval in preprečil morebitno razvrednotenje ali kratenje zadovoljevanja potreb s strani družbe. Zdrava samopodoba je pozitivna in želimo si jo ohranjati, vendar človek zaradi nje ni domišljav.

Ker človek s pozitivno samopodobo ceni svoje osebnostne, telesne, temperamentne in značajske lastnosti ter tudi svoje sposobnosti, je zanj značilno, da:

- se bolj konstruktivno sprijema z duševnimi obremenitvami;
- laže razvija in ohranja zdrave in vzajemno zadovoljive medosebne odnose ter je bolj pripravljen sodelovati;
- je bolj sočuten z drugimi;
- je bolj neodvisen, saj 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

(M. Stražišar, 2009, 142)

Pozitivna ali negativna samopodoba se oblikuje glede na lastne izkušnje posameznika s samim samo in z okoljem, glede na odnose z drugimi ljudmi in njihovo vedenje do posameznika. Od drugih pogosto sprejemamo besedna ali nebesedna sporočila o tem, kako nas vrednotijo: nas opazijo, so pozorni do nas, se družijo in pogovarjajo z nami, nam zaupajo, nas sprejemajo, nas imajo radi ali pa ne. Za človekovo samopodobo so zelo pomembne zgodnje izkušnje, predvsem seveda v družini. Pozneje pa na samopodobo vplivajo vsi dejavniki socializacije hkrati: sorodniki, vrstniki, sošolci, učitelji, sodelavci, partnerji itd.

2.3. OBLIKOVANJE SAMOPODOBE V MLADOSTNIŠTVU

Ne glede na različna mnenja avtorjev se njihova mnenja bolj ali manj skladajo v zvezi s tem, da se mladostnik sooča z vrsto razvojnih nalog, ki se dotikajo psihosocialnih področij, kot so iskanje lastne identitete oziroma samopodobe, odnos do lastnega telesa in oblikovanje spolne vloge, odnosi z vrstniki, s starši in z drugimi avtoritetami, odnos do prihodnosti (študij, poklic, delo in družina), prilagajanje družbenemu okolju, ki zajema socialno odgovorno vedenje, ustrezen vrednostni sistem in lastna moralna načela itd.

Coleman (1978) izvede obsežno študijo, v kateri ugotovi, da so za razvoj mladostnikove identitete

ključna štiri temeljna področja; telesni vidik samega sebe (telesna samopodoba), kognitivne sposobnosti, socialni odnosi in sebstvo. Ta področja si sledijo v določenem časovnem zaporedju in so povezana s štirimi temeljnimi razvojnimi nalogami; s telesnim, kognitivnim in socialnim razvojem ter z oblikovanjem identitete. Skozi te naloge mora posameznik osvojiti določene kompetence in si prisvojiti ustrezne poteze svoje identitete; osvojiti osnovna pravila in norme ravnanja v določenih socialnih vlogah, v svoji spolni vlogi itd. Razvojne naloge se tesno medsebojno prepletajo in sooblikujejo samopodobo mladostnika.

V prvi razvojni nalogi pride do korenitih sprememb v telesnem razvoju ter posledično do sprememb mladostnikove telesne samopodobe. Ta se oblikuje tako na podlagi posameznikovih zaznav in doživljanj telesnih sprememb, kot tudi na osnovi bolj ali manj stereotipnih odzivov drugih na njegov spreminjajoči se telesni videz. S telesnim razvojem se oblikuje tudi nova podoba mladostnikove spolne vloge.

Druga razvojna naloga zajema kognitivni razvoj, pomeni povečano osredotočenost na samega sebe (egocentrizem), sposobnost moralnega presojanja, zrelejše obvladovanje emocionalnega doživljanja itd. Skladno s to nalogo mora mladostnik razreševati tretjo nalogo, ki se nanaša na socializacijo in pomeni zlasti prehajanje k odgovornejšim socialnim vlogam.

Zadnja razvojna naloga, ki nastopi okrog 14. oziroma 15. leta, se po Colemanu oblikuje oblikovanje identitete, nekateri avtorji jo imenujejo oblikovanje samopodobe. Ta naloga je na nek način najpomembnejša naloga v mladostništvu, saj je od nje odvisen razvoj stabilne samopodobe. Sicer pa vse naloge odločilno sooblikujejo različna področja samopodobe.

Nekatere študije ugotavljajo, da je samopodoba povezana tudi z odnosom do šole. Zaradi nizkih rezultatov britanskih mladostnikov na področjih samopodobe, odnosa do šole, samospoštovanja in povezanosti z učno uspešnostjo so avtorji podvomili o „prijaznosti“ britanskega šolskega sistema, ki naj bi k pozitivnemu odnosu ter spoštovanju do šole in učenja spodbujal le uspešne učence.

2.4. SAMOPODOBA IN RAZLIKE MED SPOLOMA

Josephs, H. Markus in Tafarodi (1992) ter Cross in Madson (1997) so menili, da so moški bolj nagnjeni k opisovanju sebe s postavkami, ki so tipične za neodvisno samopodobo, ženske pa izražajo znake soodvisne samopodobe. Vprašanje je, ali kulturne razlike in razlike v samopodobi

glede na spol izhajajo iz iste psihološke dimenzije (torej dimenzije individualizma in kolektivism), ali so zasnovane na različnih psiholoških konstrukcih. Gledano s kulturno evolucijske perspektive je malo verjetno, da imajo medkulturne razlike in razlike med spoloma na tem področju kaj skupnega. Spolne vloge so primarno nastale na osnovi delitve dela med spoloma znotraj določene družbe, kulturne razlike pa so bolj verjetno dokaz različnih načinov spoprijemanja raznih skupin ali družb z različnimi ekosistemi.

Prve raziskave razlik v samopodobi med moškimi in ženskami so pokazale, da je hierarhično urejeni model samopodobe značilen za oba spola. Edina dimenzija samopodobe, v kateri prihaja do statistično pomembnih razlik med spoloma, pa je telesna samopodoba. Ker je od žensk že iz kulturnih razlogov pričakovana večja občutljivost, od moških pa avtonomnost in superiornost, so mnogi raziskovalci predpostavljali, da je samopodoba moških neodvisna in samopodoba žensk soodvisna.

Največjo študijo na področju razlik med spoloma in samopodobe sta izvedla Williams in Best (1990). V vzorec sta zajela 14 držav, za vsako približno 50 žensk in 50 moških. Rezultati posebnih razlik med moškimi in ženskami iz posameznih držav niso pokazali. Bolj enakopravno vlogo med moškimi in ženskami so pripisovali udeleženci iz držav z višje razvitim socialno-ekonomskim statusom, visokim odstotkom zaposlenosti ter visoko stopnjo individualizma. Tradicionalna ideologija spolnih vlog se je pojavila pri deželah z nizkim socialno-ekonomski statusom.

Mnoge kasnejše raziskave pogosto niso našle nobenih razlik med samopodobo moških in žensk, ali pa so bile te zgolj minimalne.

3. PRAKTIČNI DEL

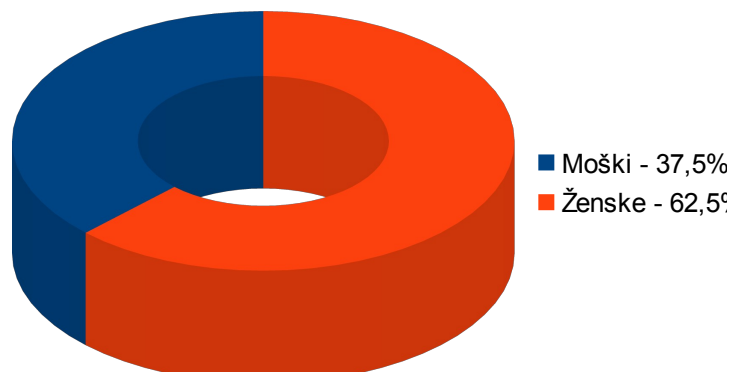
3.1. VPRAŠALNIK

Raziskavo sem izvedla med gimnazijci na območju celjske regije. Izvedena je bila zgolj med gimnazijci, torej med posamezniki, starimi od 15 do 19 let. Vprašalnik je izpolnilo 120 dijakov.

ANALIZA REZULTATOV

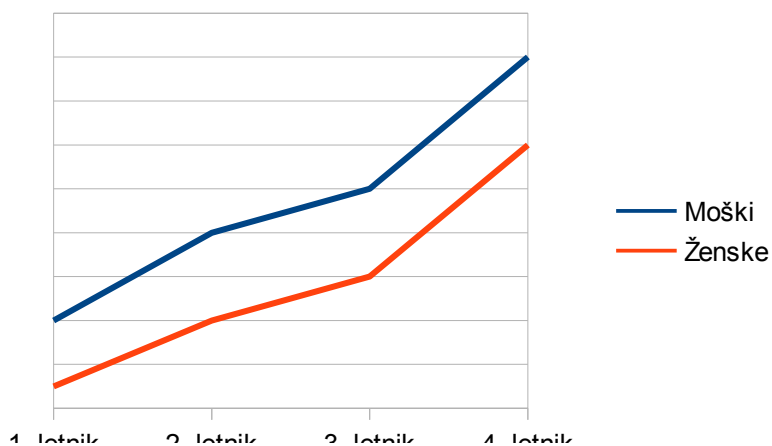
Zanimala me je **razlika v samopodobi mladostnikov in mladostnic**. Skozi pregled anket sem ugotovila, da so dekleta pogosteje negativno vrednotila svoj videz in sposobnosti, večji procent fantov kot deklet tudi meni, da imajo prave prijatelje.

Spolna struktura anketirancev:

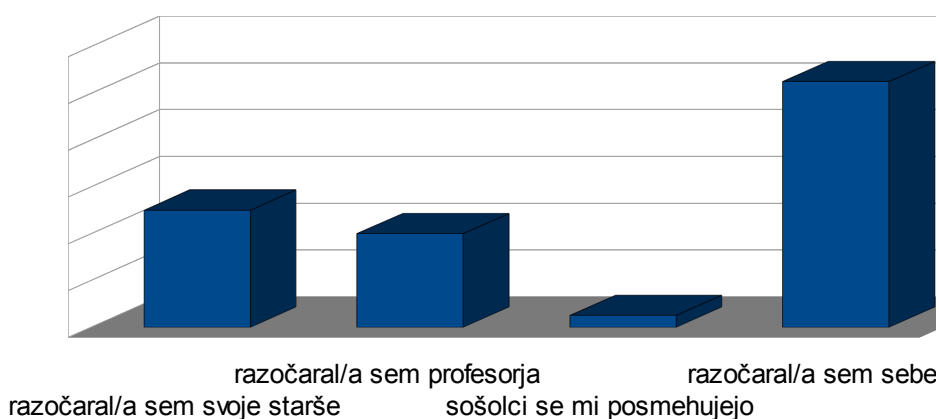


Želela sem ugotoviti, ali obstajajo bistvene **razlike med samopodobo dijakov v nižjih in višjih letnikih**. Fantje v višjih letnikih so zadovoljni s svojim videzom in sposobnostmi. Ne glede na to, da so mnogi med njimi po šolskem uspehu dobri (kar je tudi povprečen uspeh anketirancev) in čeprav navajajo, da nimajo hobijev, menijo, da so uspešnejši od svojih vrstnikov. Dekleta v prvem letniku so v veliki meri nezadovoljne s svojim videzom, pri višjih letnikih pa so glede na odgovore nezadovoljne s sposobnostmi in šolskim uspehom. Tovrstno nezadovoljstvo se pri fantih pojavlja

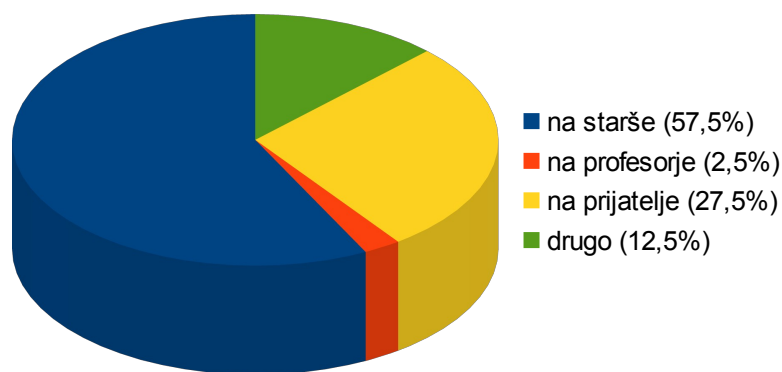
predvsem v prvem letniku, ko še dvomijo o tem, ali želijo res obiskovati srednjo šolo, na katero so se vpisali. Spodnji graf prikazuje višanje samopodobe mladostnikov od prvega do četrtega letnika glede na njihovo mnenje o svojem videzu in sposobnostih.



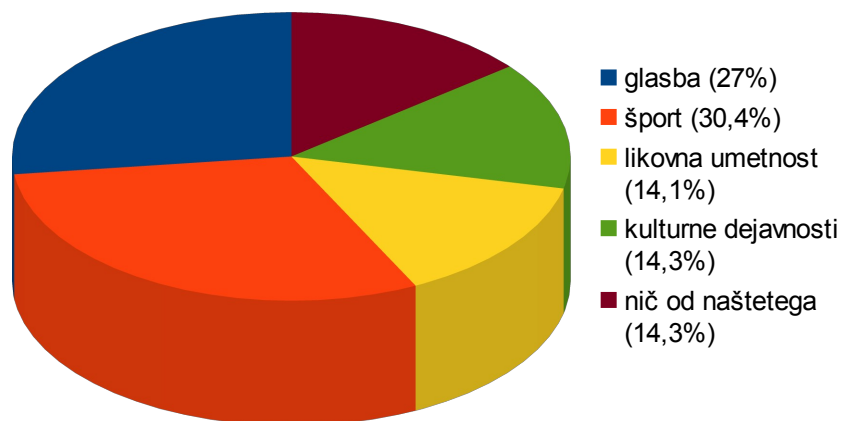
Raziskovala sem tudi **povezanost samopodobe s šolskim uspehom**. 52,5% anketirancev meni, da so ob šolskih neuspehih razočarani, ker so sami narobe ovrednotili količino učenja, ki jo morajo vložiti, da pridobijo določena znanja in posledično želeno oceno. Kar nekaj jih razočaranje povezuje z razočaranjem staršev (25%) ali profesorjev (20%), le redke skrbi mnenje sošolcev o njihovem znanju (2,5%). Več kot 70% anketirancev se strinja s trditvijo, da je njihovo razpoloženje odvisno od šolskega uspeha, dobra polovica pa sebe in svoje vrstnike vrednoti kot enako uspešne. Naslednji diagram prikazuje, kako so se anketiranci odzvali na vprašanje „Zakaj si razočaran, če dobiš slabo oceno?“



Da bi izvedela, **katere osebe najbolj vplivajo na samopodobo odraščajočega posameznika**, sem v anketnem vprašalniku postavila naslednje vprašanje: „Na koga se najraje zanesesh pri sprejemanju pomembnih odločitev?“ Diagram prikazuje porazdelitev njihovih odgovorov. Odgovor je bil odprtega tipa, nekateri so navedli, da se najraje zanesejo kar sami nase ali na starejše brate/sestre. Na vprašanje, ali menijo, da imajo prave prijatelje, so anketiranci v veliki večini odgovorili pritrdilno. Le 5% jih meni, da nimajo pravih prijateljev.



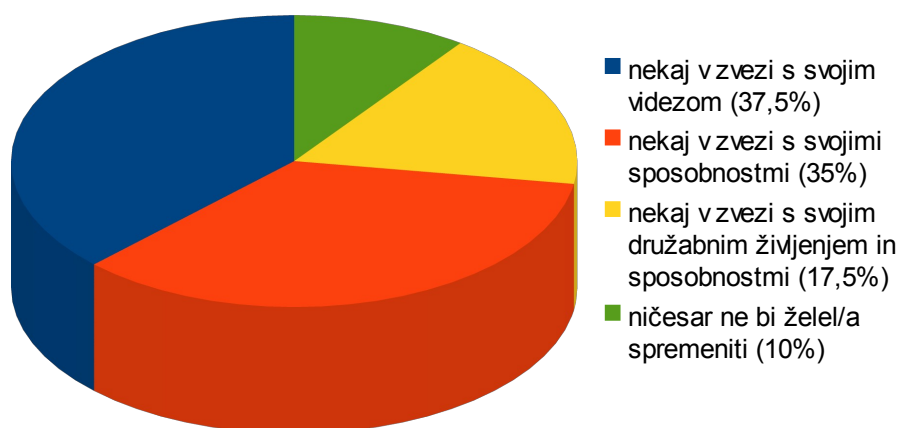
Za poizvedovanje o **vplivu izvenšolskih aktivnosti posameznika na njegovo samopodobo** sem morala od anketirancev izvedeti, če imajo kakšne posebne hobije in kaj počnejo v prostem času. Spodnji diagram prikazuje, s kakšnimi aktivnostmi se ukvarjajo posamezniki izven časa pouka.



Večina anketirancev (67,5%) meni, da bi bilo dobro, če bi imeli več hobijev oziroma če bi se v prostem času ukvarjali z več aktivnostmi. Zanimivo je, da velik del tistih, ki menijo, da imajo dovolj hobijev (32,5%) v prejšnjih vprašanjih navaja, da se ne ukvarjajo z nobenimi posebnimi aktivnostmi in da večino prostega časa porabijo za brskanje po internetu.

Zanimala me je tudi **telesna samopodoba** anketirancev. Pri odgovorih na vprašanje „Ali ste zadovoljni s svojim izgledom?“ sem bila posebno pozorna na odgovore ženske populacije. 32% deklet je s svojim videzom nezadovoljnih, takšnih fantov je 20%.

Na vprašanje, kaj bi na sebi najraje spremenili, so anketiranci odgovorili tako, kot prikazuje spodnji diagram:



3.2. INTERVJU

Za dodatno poizvedovanje o samopodobi mladostnikov sem se obrnila na Alenko Tacol, univ. dipl. psihologinjo, ki je bila do konca šol. leta 2012/2013 še zaposlena na Gimnaziji Celje - Center.

1. V času vašega službovanja na Gimnaziji Celje - Center ste najbrž spoznali mnogo različnih dijakov in njihovih težav. Je bila tudi nizka samopodoba ena izmed njih? Kakšne težave so najbolj pogoste na tem področju?

V letih svojega dela sem se srečevala z mladimi, ki so imeli najrazličnejše težave in stiske. Nizka samopodoba je njihove siceršnje težave še dodatno okrepila in zavirala uspešno reševanje problemov. Samopodoba je namreč eno temeljnih področij osebnosti, ki usmerja vsa naša razmišljanja o sebi in o svetu, naše čustvovanje, vedenje, in v pomembni meri vpliva na odnose z drugimi. Mladostnik z nizko samopodobo se ne spoštuje, si ne zaupa, zato težje navezuje stike z drugimi. Umika se pred težavami, namesto da bi jih reševal. Za svoje neuspehe pogosto krivi druge, težje prevzema odgovornost. V njegovem doživljanju so pogostejša negativna razpoloženja in občutki, da njegovo življenje ni smiselno. Dijaki z nizko samopodobo so imeli torej v povprečju več težav z učenjem, v odnosih z vrstniki, s starši, v odnosu do lastnega telesa ...

2. Ste opazili kakšno povezavo med samopodobo dijakov in njihovim učnim uspehom? Vpliva učni uspeh na samopodobo ali obratno?

Učni uspeh je odvisen od številnih, raznovrstnih dejavnikov, lahko pa potrdim, da sta pozitivna podoba o sebi in učna uspešnost povezani. Povezava teče sicer v obeh smereh, a najprej je pomemben trden temelj, torej dobra podoba o sebi. Tudi sodobne raziskave kažejo, da je pozitivna podoba o sebi močno povezana z učno uspešnostjo pri posameznih predmetih in s splošno učno uspešnostjo. Dijak, ki si zaupa, si zna postavljati realne cilje in si prizadeva, da bi jih dosegel. Zaveda se, kaj želi uresničiti, kaj želi postati, ter svojim ciljem namenja čas, pozornost in energijo. Že sami cilji imajo motivacijsko vrednost, ko pa jih dijak dosega, pridobiva samozavest, zanese se nase in ne potrebuje toliko zunanjih spodbud, kot so pohvale, nagrade ...

Skrb za pozitivno in realno samopodobo učencev in dijakov bi zato morala biti ena temeljnih nalog vzgoje in izobraževanja, torej tudi v šolskem sistemu.

3. Ali se pojavljajo bistvene razlike v samopodobi glede na spol dijakov? Se strinjate s

splošnim prepričanjem o tem, da so dekleta bolj kritična do sebe in imajo nižjo samopodobo od fantov?

Težko bi rekla, da imajo dekleta nižjo samopodobo kot fantje. Res pa je, da se dekleta v povprečju bolj ukvarjajo s svojim čustvovanjem, doživljanjem okolice, z razmišljanjem o sebi ... Fantje se hitreje usmerijo v aktivnost. Tudi fantje se ukvarjajo s svojo samopodobo, predvsem telesno, a o tem manj govorijo kot dekleta.

4. So dijaki v povprečju bolj občutljivi na kritike s strani staršev in profesorjev, ali jih v času mladostništva najbolj motijo opazke prijateljev in vrstnikov?

Samopodoba se začne oblikovati že zelo zgodaj v otroštvu. Na razvoj otrokove samopodobe odločilno vpliva predvsem to, kako ga imajo radi in ga cenijo tisti, ki so zanj najpomembnejši. To so seveda najprej starši, stari starši, bratje, sestre, sorodniki ... Z odraščanjem pa postajajo vedno bolj pomembni vrstniki. Mnenja, sodbe, pripombe vrstnikov imajo za mladostnike izredno veliko težo, pogosto se zdi, da celo večjo, kot sodbe staršev ali profesorjev. Mladi za zdravo odraščanje pač potrebujejo socialno mrežo, sprejetost s strani vrstnikov in so zato pripravljene tudi marsikaj storiti. Mladi z nizko samopodobo se hitreje uklonijo tudi negativnim ali tveganim vedenjem, ki jih spodbujajo določene skupine mladostnikov.

5. Navadno si predstavljamo, da imajo težave s samopodobo dijaki, ki niso športno, umetniško ali kulturno aktivni, saj naj bi tovrstni hobiji dobro vplivali na ljudi, še posebej v obdobju odraščanja. Se strinjate, da dijakova aktivnost vpliva na samopodobo, ali je po vaših izkušnjah to drugače?

Težko bi preprosto posploševali in povezovali dijakovo neaktivnost v različnih dejavnostih z nizko samopodobo. Na to, koliko je nekdo aktiven in uspešen v izvenšolskih dejavnostih vplivajo poleg nadarjenosti za neko področje še možnosti, pogoji za razvoj le-te, ter možnosti za aktivno vključevanje. Gotovo pa pozitivna samopodoba vpliva na to, koliko je učenec oziroma dijak odprt za vključitev v aktivnosti, ki se mu ponujajo. Glede na to, da so mnogi mladi danes na splošno preveč pasivni, bi jih bilo dobro spodbujati, da bi se, glede na svoje sposobnosti in interese, čim bolj aktivno vključevali v najrazličnejše dejavnosti s področja kulture, umetnosti, športa ... Strinjam se, da aktivnost pozitivno vpliva na krepitev samopodobe. Povečuje doživljanje samoučinkovitosti, ki jo Branden, začetnik sodobnega pojmovanja samopodobe, označuje – poleg

samospoštovanja, za enega od temeljnih stebrov zdrave samopodobe. Mladostnik, ki čuti, da je aktiven in učinkovit, zaupa v svojo presojo in odločanje, prepozna in razume svoje interese in potrebe ter se zanaša nase.

6. Do konca srednje šole naj bi si dijak že precej izoblikoval osebnost in s tem tudi samopodobo. Je samopodoba četrtošolcev torej boljše od samopodobe prvošolcev? So razlike opazne?

Kot sem že omenila, se začne samopodoba oblikovati zelo zgodaj in nanjo najbolj vplivajo pomembne osebe iz otrokovega zgodnjega življenja. Ob vstopu v srednjo šolo je mlad človek na tem področju že precej oblikovan, vedno pa lahko naredi še kaj dobrega zase v smislu krepite samopodobe, s svojo konstruktivno, aktivno vlogo.

Pri dijakih prvega letnika osebni razvoj še ni končan in intenzivno poteka na petih področjih: na področju odnosa do lastnega spola in do spolnosti, odnosa do avtoritete, do vrstnikov, do šole in do dela, ter na področju iskanja lastne identitete. Ne moremo preprosto reči, da imajo četrtošolci boljše samopodobo kot prvošolci. Razlike, ki jih opazimo na določenih področjih med dijaki prvih in četrth razredov so rezultat splošnega dozorevanja, izkušenj, bližine zaključka izobraževanja na srednji stopnji, postavljanja novih izobraževalnih ciljev ...

4. SKLEP

4.1. OVREDNOTENJE HIPOTEZ

Glede na opravljeno anketo lahko vsaj delno potrdim prvo hipotezo – učni uspeh dijaka vpliva na njegovo samopodobo. Pri dijakih z nizko podobo je skozi odgovore možno zaznati, da so nezadovoljni s svojimi sposobnostmi in jih tudi ne cenijo. Mnogi uspešni in manj uspešni dijaki pa so navedli, da ima šolski uspeh velik vpliv na njihovo razpoloženje. Pri dijakih z visokim učnim uspehom je moč opaziti zelo realistične poglede na svoj uspeh in preživljanje prostega časa, npr. če se v prostem času večinoma družijo s prijatelji, se hkrati zavedajo, da bi bilo dobro, če bi imeli kakšne hobije. Večina izmed njih tudi ni preobremenjena z nizko telesno samopodobo. Možno je sklepati, da je njihov učni uspeh posledica dobre samopodobe, ki se je morala dovolj trdno izoblikovati že v otroštvu.

Tudi drugo hipotezo – večina dijakov in dijakinj ima težave z nizko samopodobo, samopodoba dijakinj je nižja od samopodobe dijakov – lahko vsaj delno potrdim. Res je, da se je več kot polovica anketirancev na nekem področju vrednotila preveč samokritično, vendar so njihove težave zelo različne in težko bi kar posplošili, da ima večina izmed njih težave zaradi prenizke samopodobe. Samopodoba deklet se je skozi anketo pokazala kot povprečno nekoliko nižja od samopodobe fantov, saj pogosteje izražajo nezadovoljstvo s svojim videzom in sposobnostmi. Večje odstopanje pri primerjavi samopodobe glede na spol pa se pojavi zaradi tega, ker je imelo več anketiranih fantov znake visoke samopodobe – nekateri izmed njih se recimo ne ukvarjajo s športom, glasbo, likovno umetnostjo itd. ter preživijo večino prostega časa na internetu, hkrati pa menijo, da ne bi bilo dobro, če bi se ukvarjali z več hobiji oziroma izvenšolskimi aktivnostmi. V povprečju je samopodoba obeh spolov bolj ali manj zdrava.

Tretjo hipotezo (Na samopodobo vplivajo aktivnosti, s katerimi se dijaki ukvarjajo izven časa pouka.) lahko ovržem, saj nisem odkrila posebne povezave med aktivnostmi, s katerimi se ukvarjajo dijaki in njihovo samopodobo. So mi pa vprašanja in razmišljanja o aktivnosti anketirancev vseeno prišla prav, saj sem na podlagi njih spoznala njihovo vrednotenje lastnega preživljanja prostega časa.

Četrto hipotezo – dijakova samopodoba se od prvega do četrtega letnika izboljša – lahko potrdim tako glede na anketo kot tudi glede na intervju. Intervju namreč razloži, da je samopodoba v veliki meri izoblikovana že do začetka srednje šole, vendar se ravno v štirih letih od prvega do četrtega letnika izoblikuje bolj dokončno – posameznik dozori in si pridobi različne izkušnje, zato je med samopodobo dijakov prvega in četrtega letnika tudi v anketi možno opaziti razliko.

Ugotovitve na podlagi analize odgovorov ankete so naslednje: Pri fantih se do četrtega letnika pogosto razvije celo previsoka samopodoba, saj ne glede na to, da so po šolskem uspehu dobri, kar je povsem povprečno, in čeprav nimajo nobenih hobijev, menijo, da so uspešnejši od svojih vrstnikov. Dekleta do četrtega letnika navadno razvijejo zdravo samopodobo, v prvem letniku pa so še zelo nezadovoljne s svojim videzom. Kasneje nezadovoljstvo z videzom zamenja nezadovoljstvo s sposobnostmi in šolskim uspehom, ki se pri fantih pojavlja predvsem v prvem letniku, ko še dvomijo o tem, ali želijo res obiskovati srednjo šolo, na katero so se vpisali.

Peto hipotezo – mnenje vrstnikov vpliva na samopodobo dijaka bolj, kot mnenje staršev in profesorjev – lahko glede na anketo in intervju ovržem. Mnenje vrstnikov in prijateljev sicer res bolj vpliva na dijake, kot mnenje profesorjev, vendar bolj kot vse ostalo vpliva na vsakega mladostnika mnenje staršev – predvsem v otroštvu, kot je razloženo v intervjuju, pa tudi kasneje, kot je razvidno iz anketnih odgovorov.

5. LITERATURA

KOMPARE, Alenka, STRAŽIŠAR, Mihaela, DOGŠA, Irena, VEC, Tomaž in CURK, Janina, 2009,
UVOD v psihologijo

POČKAR, Mirjam, ANDOLŠEK, Stanislav, POPIT, Tanja in BARLE LAKOTA, Andreja, 2009,
Sociologija

KOBAL GRUM, Darja, 2003, Bivanja samopodobe

KOBAL, Darja, 2001, Temeljni vidiki samopodobe