

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Nataša Sarić

**Vpliv samopodobe na učni uspeh**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2016

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Nataša Sarić

Mentorica: doc. dr. Alojzija Židan

**Vpliv samopodobe na učni uspeh**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2016

*Zahvaljujem se svoji mentorici, docentki Alojziji Židan, za podporo in nasvete pri strokovnem pisanju diplomskega dela.*

*Hvala dijakom in dijakinjam Srednje vzgojiteljske šole in gimnazije Ljubljana za sodelovanje v empirični raziskavi in njihovemu ravnatelju, gospodu Alojzu Plušku, ki mi je odobril izvedbo raziskave.*

*Hkrati pa se zahvaljujem svoji družini, fantu in prijateljem za podporo in motivacijo pri doseganju svojih življenjskih ciljev.*

## **Vpliv samopodobe na učni uspeh**

Samopodoba posameznika je še vedno zanimiv koncept za raziskovanje prav zaradi globalizirane družbe, ki prinaša spremembe in s tem nove pogoje za oblikovanje lastne podobe. Samopodoba posameznika se oblikuje v obdobju mladostništva in predstavlja vsoto stališč, čustev in mnenj o samem sebi in tudi mnenja drugih ljudi o osebnosti in dejanjih tega posameznika. Podoba, ki jo posameznik ustvari o sebi, je pomembna za njegovo psihično zdravje in predstavlja podlago za njegov življenjski uspeh in s tem uspešno udejstvovanje v socialnih procesih, ki ohranjajo družbo, v kateri živimo. Mnogi avtorji pravijo, da ljudje s pozitivno in realno samopodobo privlačijo uspeh, pozitivne izkušnje in zadovoljstvo v življenju, medtem, ko tisti z negativno samopodobo privlačijo neuspeh in slabe izkušnje. Prav zato je smiselno ugotavljati, ali obstaja povezava med samopodobo posameznika in njegovim uspehom v šoli, ki je najpomembnejše socialno okolje v mladostništvu.

**Ključne besede:** samopodoba, samospoštovanje, identiteta, učni uspeh, mladostnik.

## **The influence of self-image on academic achievement**

Self-image of the individual is still an interesting concept for research mainly because of the globalized society, which brings changes and new conditions for the formation of self-image. Self-image of an individual is formed in adolescence and represents a sum of aspects, feelings and opinions about oneself and also others' opinions about personality and actions of that individual. The image which one creates about himself is important for his mental health and represents a basis for his life achievement and successful participation in the social processes that maintain the society in which we live in. Many authors say that people with a positive and realistic self-image are attracted to success, positive experience and satisfaction in life, while those with negative self-image are attracted to failure and bad experience. It therefore makes sense to identify, whether there is a link between self-image of an individual and his success in school, which is the most important social environment in adolescence.

**Key words:** self-image, self-respect, identity, academic achievement, youngster.

## KAZALO

1	UVOD.....	7
2	SAMOPODOBA.....	9
2.1	Sodobna opredelitev samopodobe.....	9
2.2	Teorije in socialni vidiki samopodobe.....	11
2.3	Oblikovanje in razvoj samopodobe.....	13
2.4	Dejavniki samopodobe.....	15
2.5	Sodobne dileme samopodobe.....	16
2.6	Vpliv samopodobe na vedenje.....	19
2.7	Samospoštovanje.....	20
2.8	Povezava med šolo in samopodobo.....	22
2.9	Motivacija za učenje.....	24
3	UČNI/AKADEMSKI USPEH.....	26
3.1	Dejavniki učnega uspeha.....	27
4	EMPIRIČNI DEL.....	28
4.1	Kvantitativna raziskava.....	28
5	HIPOTEZE IN SKLEPI.....	40
6	ZAKLJUČEK.....	42
7	LITERATURA.....	46
	PRILOGA A: Anketni vprašalnik.....	50
	PRILOGA B: Intervju.....	55
	PRILOGA C: Zbirnik podatkov (1).....	59

PRILOGA Č: Zbirnik podatkov (2).....	63
--------------------------------------	----

### **KAZALO TABEL**

Tabela 4.1: Število anketiranih dijakov po spolu.....	32
Tabela 4.2: Število anketiranih dijakov po šolskih programih .....	33
Tabela 4.3: Število anketiranih dijakov glede na končni učni uspeh v šolskem letu 2014/2015 .....	35

# 1 UVOD

Samopodoba je ključna za to, kar naredimo iz svojih življenj. Zaradi samopodobe smo zvesti lastnemu razvoju, skrbimo za druge in dosegamo življenjske cilje (Youngs 2000, 12).

Samopodoba je postala zelo pomemben dejavnik v življenju vsakega posameznika, saj je tisti dejavnik, ki nas žene naprej, ki nam omogoča, da dosegamo svoje cilje, ustvarjamo želen uspeh in da se dobro počutimo, ko to počnemo. Samopodoba je osebna identiteta, ki definira posameznika in odloča, ali bo uspešen na različnih področjih v svojem življenju.

Življenjski uspeh je v veliki meri odvisen od naše samopodobe. Ljudje, ki verjamejo vase in v svojo osebnost, so bolj privlačni za uspeh in zadovoljstvo v življenju. Ti ljudje so pozitivno naravnani, privlačijo pozitivne stvari, dogodke in osebe in znajo uživati v življenju (McGinnis 1999, 11). Realno oblikovana in pozitivno naravnana samopodoba otroka/mladostnika je na raznovrstnih področjih njegovih dejavnosti pomemben kazalnik njegovega duševnega zdravja in je povezana s področjem učenja in šolske uspešnosti (Juriševič 1999a, 6).

*Mladi so danes že zelo zgodaj »vrženi« v konkurenčni boj za omejene dobrine, kot so na primer mesta na elitnih šolah, kasneje na univerzah, trgu delovnih mest ipd. Pri tem tako odločitev o tem, ali se sploh želijo podati v ta boj, kot tudi izid boja, praviloma nista v »njihovih rokah«. V storilnostno in profitno – tržno usmerjeni družbi se, da bi v življenju lahko karkoli dosegli, namreč morajo podati v ta boj in zmagati, in sicer v boju z drugimi ljudmi, ki se trudijo doseči isto in se uveljaviti (Nastran Ule, 2000), ob tem pa še praviloma zadovoljiti visokim pričakovanjem staršev ter lastnim zahtevam in pričakovanjem. Šola kot primarna nosilka formalnega izobraževanja je tako nekakšna arena za merjenje moči oziroma uspešnosti (Kotnik 2004, 67).*

Odkar se raziskuje povezava med samopodobo in učno uspešnostjo, lahko velikokrat naletimo na dilemo ali vpliva samopodoba na učni uspeh ali obratno. V zadnjih treh desetletjih raziskovanje samopodobe močno narašča. Raziskave so najbolj osredotočene na iskanje povezave med samopodobo in psihološkimi procesi, kamor spadajo samospoštovanje posameznika, njegova motivacija, dosežki, prilagajanje posameznika in ostali podobni procesi (Kobal 2003, 30). Proučevanje samopodobe je ostalo aktualno predvsem zato, ker samopodoba vpliva na motivacijo posameznika in oblikuje načine, standarde in pravila vedenja. Prav zato so znanstveniki osredotočeni na proučevanje aspektov samopodobe posameznika, ker razlaga motivacijo za določena delovanja in uspeh v življenju, s čimer posameznik pozitivno prispeva k razvoju in napredku družbe, v kateri živi. Proučevanje sebstva in identitete pa ostaja aktualno predvsem zato, ker identiteta nima več stalnice in trdnega značaja v sodobni družbi, ampak se nenehno spreminja. Za spremembe je odgovoren silovit vzpon potrošniškega načina življenja, ki ne nudi varnosti, ampak nenehno spreminjanje in negotovost. Posamezniki s pomočjo informacijske tehnologije (npr. interneta) odkrivajo nove vidike lastne osebnosti in se tako vsakodnevno redefiniirajo. To posledično vodi v vsakodnevno opredeljevanje lastnih vrednosti, potencialov in sposobnosti, ki sestavljajo naše sebstvo. Pripomočki informacijske tehnologije tako omogočajo ljudem, da svoje identitete ne iščejo zgolj v resničnem, vsakdanjem svetu, ampak da vzpostavljajo novo realnost in novo identiteto (Praprotnik 2002, 107–116). S to novo realnostjo posameznika se ustvarja tudi nova družbena dinamika, ki se nenehno spreminja in s seboj prinaša spremembo družbenih vrednot. Spreminjanje družbene dinamike in vrednot predstavlja za sodobno družbo obdobje negotovosti in nestalnosti, ki od posameznika in družbe zahteva nenehen trud za preživetje.

V svoji diplomski nalogi bom skušala ugotoviti, ali samopodoba posameznika vpliva na njegov učni uspeh. V teoretičnem delu bom opredelila koncept samopodobe, predstavila njen razvoj in dejavnike, ki vplivajo na ustvarjanje podobe o sebi. Drugi, empirični del diplomske naloge pa bo vseboval raziskovanje vpliva posameznikove samopodobe na njegov učni uspeh v srednji šoli, na podlagi proučene teorije. Merska instrumenta, ki ju bom uporabila za izvedbo raziskave, sta anketni vprašalnik o povezavi samopodobe in



učnega uspeha, ki ga bodo reševali dijaki in dijakinje ene izmed srednjih šol v Ljubljani, in (poglobljen) intervju, s katerim bom pridobila mnenje profesorice na srednji šoli o samopodobi mladostnikov in vplivu le-te na njihov učni uspeh. Vprašanja za anketni vprašalnik in intervju sem sestavila s pomočjo teoretskega dela diplomske naloge. Pri raziskovanju sem samopodobo vzela kot neodvisno spremenljivko, saj menim, da se začne oblikovati, še preden posameznik začne stremeti za doseganjem učnega uspeha, kar predstavlja odvisno spremenljivko v empirični raziskavi. Postavila sem tudi hipotezi kot odgovora na raziskovalno vprašanje.

**H1:** Samopodoba vpliva na učni uspeh posameznika.

**H2:** Posamezniki z visoko samopodobo dosegajo boljše učne rezultate kot tisti z nizko samopodobo.

## **2 SAMOPODOBA**

### **2.1 Sodobna opredelitev samopodobe**

Ljudje opazujemo sebe kot glavne akterje v dejavnostih, ki jih upravljamo, opazujemo in načrtujemo. Da bi se posameznik lahko oblikoval kot psihološki subjekt, ga mora družba sprejeti kot enakopravnega akterja, hkrati pa mora sam sebe sprejeti v okviru pojmov družbe, znotraj katere živi in deluje. Na ta način posameznik oblikuje celoto predstav o sebi in o svojih socialnih naravnostih, to celoto pa psihologi največkrat imenujejo *sebstvo* ali *identiteta*. *Sebstvo* predstavlja družbeno posredovano psihološko strukturo posameznika in vsebuje sklop odnosov posameznika do sebe. Za vsakega posameznika je zelo pomembno, da oblikuje podobo o sebi in lastni subjektivnosti, ki se bo odražala v njegovem delovanju v družbi. Vse, kar bi lahko ogrozilo to podobo, pa ruši posameznikovo samozavest in samospoštovanje. To pomeni, da je samopodoba pomembna za vzdrževanje posameznikove identitete (Ule 2009, 466).

Podoba, ki jo imamo o sebi, predstavlja naše poznavanje samega sebe, razumevanje lastnih potreb, zanašanje nase in zaupanje vase. Strokovnjakinja za socialna vprašanja Bettie Youngs pravi, da koncept samopodobe vsebuje posameznikov odnos do sebe in sestavljeno podobo lastne vrednosti. Samopodoba je posledica ugotavljanja in raziskovanja v sebi, je naš pogled na samega sebe, zato jo imenujemo tudi osebna identiteta. Osebe s pozitivno samopodobo menijo zase, da so najboljše in se visoko cenijo, medtem ko tiste z negativno samopodobo menijo, da so slabše in manjvredne (Youngs 2000, 12–15).

Darja Kobal (2000, 24) je samopodobo opredelila kot »združbo psihosocialne, telesne in vedenjske razsežnosti osebnosti. Samopodoba je celota lastnosti, občutij in podob, katere posameznik pripisuje sebi. Te lastnosti tvorijo okvir, znotraj katerega posameznik deluje, so povezane z vrednotami posameznika in so stalno pod vplivom delovanja obrambnih mehanizmov, ki prepuščajo le tiste vsebine, ki so pomembne za posameznikovo osebnost«.

Prav zato je že na začetku posameznikovega razvoja in socializacije zelo pomembno poudarjati njegovo spretnost, sposobnost in potencialni uspeh, saj mu s tem pomagamo oblikovati pozitivno in trdno samopodobo. Od samopodobe, ki jo bo ustvaril o sebi, bo odvisen potek njegovega življenja v prihodnosti, uspeh ter doseganje in uresničevanje lastnih ciljev in želja. Eden najpomembnejših ciljev v mladosti posameznika, na katerega se bom osredotočala skozi celotno diplomsko nalogo, je doseganje zelenih rezultatov v okviru izobraževanja. Šola je namreč okolje, ki ima največjo vlogo v mladostniškem obdobju posameznikovega življenja. Zato je zaželeno, da mladostnik od otroštva oblikuje pozitivno samopodobo, s katero si pridobi več možnosti, da bi lahko bil uspešen v šoli in zadovoljen z akademskimi rezultati, ki bodo pomembno prispevali k oblikovanju njegove prihodnosti.

## 2.2 Teorije in socialni vidiki samopodobe

Proučevanje samopodobe sega še v antično Grčijo, ko je Aristotel pisal razprave o značilnostih duše, sledili pa so mu tudi misleci, kot sta Pascal in Spinoza, ki sta ustvarila teoretično osnovo za prve raziskave sebstva v psihologiji. Sodobno proučevanje samopodobe se je začelo s Freudovim proučevanjem psihološkega delovanja, nadaljevalo z eksperimentalno psihologijo Williama Jamesa in doživelo vrhunec v Meadovem simboličnem interakcionizmu, ki zagovarja tezo, da tiste podobe, ki jih drugi oblikujejo o nas, tvorijo našo samopodobo (Gazvoda 1996, 133–134).

Prve zelo pomembne teorije, ki opredeljujejo osebnost, so psihodinamične teorije, ki poudarjajo pomen dinamičnih in motivacijskih faktorjev na oblikovanje osebnosti. Sigmund Freud je poudarjal zavestno (nagonsko) in nezavedno sfero duševnosti in osebnosti ter trdil, da osebni problemi nastanejo, če posameznik ne zadovolji svoje nagonske težnje, kot je potreba po spolnosti (Musek 1993, 43).

Pri proučevanju samopodobe teoretiki uporabljajo tudi druge nazive, kot so samorefleksija, identiteta in sebstvo. Razvojni psiholog Erik Erikson je identiteto opredelil kot »subjektivno strukturo, ki vsebuje predstavo o sebi, sposobnosti, potrebe in obrambne mehanizme osebnosti« (Ule 2000, 128).

V sociologiji se koncept samopodobe oblikuje s pomočjo Robina Hortona in Ernesta Gellerja. Avtorja sta trdila, da posameznik v procesu socializacije opredeljuje svet, v katerem živi, s temi opredelitvami sveta pa oblikuje obrambni mehanizem, ki naj bi vključeval tako razumevanje kot tudi ustvarjanje in varovanje samopodobe (Kobal in drugi 2004, 91–92).

Eno najpomembnejših teorij samopodobe je razvil ameriški psiholog William James. Opredelil je koncept sebstva, kamor naj bi spadalo vse, kar ljudje imenujemo kot svoje. V konceptu sebstvo razdeli na sebstvo kot subjekt (aktivno sebstvo – čisti ego) in sebstvo kot objekt (pasivno sebstvo – empirični ego), ki je predmet samoopazovanja in psihološkega proučevanja. Samopodoba je pasivni vidik sebstva in po njegovem mnenju

ne predstavlja samo tistega, kar si oseba misli o sebi, ampak tudi vedenje, dejanja, osebnostne značilnosti, ki jih oseba podzavestno želi pokazati drugim. To je James poimenoval zavestni in nezavedni vidik idealnega jaza (Kobal 2000, 19).

Iz Jamesove opredelitve sebstva je ameriški sociolog Charles Cooley razvil teorijo zrcalnega sebstva. Ta teorija zagovarja predpostavko, da se zrcalno sebstvo ustvari na podlagi simbolične interakcije med posameznikom in njegovimi primarnimi skupinami, s katerimi je v interakciji. V središče teorije je postavljena predpostavka, da je zrcalno sebstvo tista samopodoba, ki jo posameznik ustvari na podlagi tujih mnenj o sebi in na podlagi čustev, ki se pojavijo ob tem in postanejo podlaga za njegovo samovrednotenje (Kobal 2000, 20).

Kasneje ameriški sociolog George Herbert Mead iz Cooleyeve teorije zrcalnega sebstva razvije zelo pomembno teorijo, v središču katere je teza, da simbolična interakcija vpliva na posameznikovo samopodobo. Pri tem trdi, da je sebstvo družbena tvorba, ki se postopoma oblikuje šele v določeni fazi socializacije. Odnosi posameznika z drugimi so pomembni, saj se preko teh odnosov uči prilagajati drugim in usklajevati zadovoljevanje svojih potreb s potrebami drugih, to pa omogoča postopno oblikovanje lastne samopodobe. Mead je v svoji teoriji sebstvo oziroma samopodobo opredelil kot socialnopsihično tvorbo, s katero posameznik ni rojen, ampak jo razvija postopoma skozi socializacijo, v nenehnem stiku z drugimi posamezniki. Pri Meadovi teoriji pa je pomembno poudariti pomembnost posameznikovega razuma, ki omogoča, da posameznik ocenjuje in reflektira lastno delovanje. Mead meni, da je razum ključna sestavina pri oblikovanju samopodobe, saj omogoča, da posameznik kritično opazuje samega sebe. Tako samopodoba ne predstavlja samo samozavedanja, ampak je tudi družbeno posredovana osebnost, ki jo sestavljajo elementi, ki so potrebni za samorefleksijo (Kobal 2000, 174–175). Če vpeljemo Meadovo teorijo v proučevanje samopodobe v sodobni družbi, lahko rečemo, da posamezniki razvijajo nestabilno samopodobo, saj jo gradijo na površinskih odnosih z drugimi. Če je kvaliteta življenja odvisna od kvalitete odnosov z drugimi, potem je samoumevno, da posamezniki v sodobni, globalizirani, informatizirani družbi živijo manj kvalitetno. Ti posamezniki

imajo slabšo samopodobo, saj informacijska tehnologija slabi družbene odnose, ki jih ljudje vzpostavijo z drugimi in zmanjšuje njihovo kakovost. Za sodobne družbe je značilno, da so odnosi med posamezniki večinoma zelo površinski in načrtovani, kar ustvarja pritisk nad oblikovanjem sebstva, ki je odvisno od medsebojnih odnosov (Vehovar 2007, 115–126).

Socialni vidiki samopodobe predvsem poudarjajo pomembnost socialnih odnosov z drugimi, saj naj bi se ljudje preko teh odnosov učili vesti in razmišljati na določen način in tako ustvarjajo lastno identiteto. V odnosih z drugimi odkrivamo svoje lastnosti, opazujemo odzive drugih na svoje vedenje in tako oblikujemo podobo o samem sebi. V medsebojnih odnosih se naučimo tudi prevzemati različne socialne vloge, te vključimo v oblikovanje lastne podobe in na ta način ugotovimo, kakšna je naša osebnost (Kobal 2000, 175).

### **2.3 Oblikovanje in razvoj samopodobe**

Današnje opredelitve samopodobe jo opisujejo kot odnose, ki jih posameznik vzpostavlja sam s sabo, kamor so vključene njegove predstave o samem sebi, in kako vrednoti samega sebe. Te »notranje« odnose posameznik razvija že od rojstva preko matere in širše okolice, ki nadaljnje vplivajo na njegovo delovanje v družbenem okolju. Družina je pomembno okolje za posameznika, saj od nje pričakuje podporo, emotivno navezanost in pomoč pri reševanju dilem, vse to pa mu pomaga pri oblikovanju in ohranitvi vzpostavljenе samopodobe (Kobal Grum 2003, 20).

Posameznik začne podobo o sebi deloma graditi že v času otroštva, ko se samoocenjuje, dovzeten pa je tudi za informacije iz okolja, oziroma ocene drugih o sebi. Na začetku je otrokova samopodoba enostavna, ker vidi svet zelo enostransko, brez upoštevanja okoliščin ali zunanjih vplivov. Hierarhično oblikovanje podobe o sebi se začne šele po osmem letu starosti. V predšolskem obdobju je samopodoba otroka nestabilna, saj je

zasnovana na zunanjih značilnostih posameznika, šele kasneje pa gradnja samopodobe preide k družbenim in psihološkim vidikom (Žibert 2011, 12).

V mladostništvu postane posameznik opazovalec svojih fizičnih in psiholoških sprememb, zato potrebuje čas, da te spremembe strne v celoto in oblikuje lastno identiteto. Ta identiteta, ki jo ustvari, pa ni statična celota, ampak ima veliko zmožnost spreminjanja koncepta samega sebe v nadaljnjem življenju, ko se posameznik znajde pred pomembnimi prehodi, novimi nalogami in se mora z njimi spoprijemati (Marjanovič Umek 2004, 571).

Identiteta, ki jo posameznik oblikuje, je sestavljena iz dveh delov. Prvi del identitete, imenovan tudi družbena ali socialna identiteta, ljudje oblikujemo s pomočjo nalog, ki jih moramo opravljati v vsakdanjem življenju ter predvsem na podlagi mnenj, ki jih drugi ustvarijo o nas, ki jih ponotranjimo kot del svoje identitete (Musek 1993, 15). Pri družbenem delu identitete imajo najpomembnejšo vlogo starši, ki posamezniku dajejo zgled za vedenje, razmišljanje in delovanje v družbi, seveda pa ima pri oblikovanju družbene identitete vpliv tudi njegovo širše družbeno okolje, kot sta šola in njegovi vrstniki. Posameznik preko opazovanja pomembnih drugih prevzame njihova stališča in nazore ter jih združi v družbeno moralno perspektivo, ki deluje kot nekakšen moralni jaz posameznika (Musek 1999, 55). Drugi del, osebno ali individualno identiteto, pa ustvarjamo na podlagi osebnih izkušenj v vsakdanjem življenju. Te izkušnje vključujejo doživljanje sebe, osebno voljo in ostale izkušnje, ki jih doživljamo sami in nam ne morejo biti posredovane preko drugih (Musek 1993, 15).

Posameznikovo samopodobo v veliki meri določajo pomembni drugi. Človek je družabno bitje, ki se lahko opredeli zgolj s pomočjo ljudi, s katerimi je v interakciji. Vedenje posameznika se ocenjuje v očeh drugih, kar pomeni, da drugi zrcalijo njegovo prisotnost in da določajo njegovo identiteto. Individualna identiteta je zato vsota dveh nasprotujočih si sestavin. Prva sestavina je človekova intimna telesnost, ki za posameznika predstavlja ločenost od drugih. Druga sestavina pa so človekove socialne interakcije z drugimi, brez katerih človek ne more obstajati in se ne more opredeliti kot osebnost (Južnič 1993, 101).

## 2.4 Dejavniki samopodobe

Vstop v mladostništvo predstavlja najpomembnejše obdobje v oblikovanju samopodobe. Raziskave kažejo, da je gradnja samopodobe glavna naloga v času mladostništva, saj le-ta vpliva na njegove odnose z drugimi in delovanje v družbi. Na oblikovanje mladostnikove samopodobe vplivajo temeljne razvojne naloge, in sicer telesni razvoj, kognitivni razvoj, spremembe v socializaciji in oblikovanje identitete. Vse te naloge skupaj oblikujejo mladostnikovo samopodobo (Kobal 2000, 64–65). Genetski dejavniki, ki spadajo v posameznikovo nalogo telesnega razvoja, vplivajo na posameznikovo fizično počutje, predvsem pa na zunanji videz, ki ima pomembno vlogo pri oblikovanju njegove samopodobe. Telesna samopodoba je namreč pomemben del splošne samopodobe, še posebej v sodobni, potrošniško usmerjeni družbi, v kateri prevladuje pomen videza in v kateri nam mediji posredujejo neko idealno podobo, lepotni standard, ki ga večina ljudi želi doseči. Posameznik se v obdobju telesnega razvoja nenehno primerja z drugimi in na ta način se oblikuje in spreminja njegova samopodoba. Potrošniški ideali so usmerjeni v zunanost posameznika, saj naj bi ljudje s kazanjem lepote drugim okrog sebe dosegali lasten uspeh in se osebno razvijali. Ker pa ravno vsi ljudje ne morejo dosegati lepotnih standardov, razvijejo nižjo samopodobo kot tisti, ki jih dosegajo. Zato je način delovanja potrošniško usmerjene družbe deloma odgovoren za slabšo samopodobo, ki jo oblikujejo posamezniki znotraj te družbe (Kuhar 2004, 95–102).

Pomemben biološki dejavnik oblikovanja samopodobe je spol. Na razlike med spoloma že od nekdaj (in še vedno) gledamo zelo stereotipno. To pomeni, da se ženskam pripisuje določena vrsta družbenih vlog in osebnostnih lastnosti, medtem ko se moškim pripisujejo popolnoma drugačne vloge in karakterne značilnosti. S pomočjo stereotipov eni druge presojamo glede na družbeni status, spol, starost in podobno. Ljudje pa ne stereotipiziramo le drugih ljudi, ampak tudi sebe. Na podlagi spolnih stereotipov se večina ljudi opisuje in tako ustvari lastno mnenje o sebi. To stereotipno mnenje drugih o nas pomaga zagnati proces samorefleksije, s katero zberemo informacije o sebi, naši

spolni vlogi, ki so podlaga za naše vedenje in razmišljanje, kar prispeva k oblikovanju podobe o sebi (Kobal 2000, 141–142).

## **2.5 Sodobne dileme samopodobe**

Glavni pogoj za ustvarjanje samopodobe mladostnika so odnosi, ki jih vzpostavi s pomembnimi drugimi. Na prvem mestu so to kvalitetni odnosi s starši, prijatelji in vrstniki. Pomembni drugi so odgovorni za ustvarjanje pozitivne samopodobe, saj posameznik ponotranji mnenja drugih o sebi in njihove reakcije na lastno vedenje, ta mnenja pa vplivajo na njegov duševni mir (Peklaj in Pečjak 2015, 213). Odnos z drugimi je torej temelj človečnosti. Tako tudi naše vedenje ne izvira le iz nas samih. Človek je družbeno bitje in v odnosu do nekoga je lahko zelo drugačen, kot je v odnosu do drugega; v odnosu z mnogimi, še posebej zanj pomembnimi odraslimi se je tudi oblikoval (Krajnc 2014, 112). Posameznik ob ustrezni podpori pomembnih drugih oblikuje zdravo samopodobo, ki mu ponuja možnost za ustvarjanje dobre in uspešne prihodnosti. Današnja mladina pa se sooča z nekoliko drugačnimi izzivi glede na spremembe, ki jih je prinesel vzpon globalno-informacijske družbe.

Popularnost uporabe pripomočkov informacijske tehnologije je na samem vrhuncu, kar pa spreminja pogoje socialne interakcije in tako vpliva na oblikovanje samopodobe posameznika, ki se oblikuje v interakciji s pomembnimi drugimi. Mediji informacijske tehnologije (računalnik, televizija itd.) omogočajo posamezniku, da se fizično in psihično oddalji od direktnega socialnega okolja in tako zadovolji svoje potrebe brez neposrednega povezovanja z ljudmi okoli sebe (Kuhar 2007). Po podatkih raziskave Mladina, ki jo je izvedel Urad RS za mladino leta 2010, 82 odstotkov mladih vsak dan uporablja splet, v Sloveniji pa je delež takih uporabnikov spleta nad povprečjem držav Evropske unije, hkrati pa je tudi nad povprečjem socialno in ekonomsko bolj razvitih držav. Splet kot orodje informacijske tehnologije v očeh mladih nadomešča



komunikacijo, saj preko spleta producirajo nove socialne vezi, ki služijo kot nadomestilo izgubljenim vezem v stvarnosti (Lavrič 2011, 282–284).

Splet pa ni edino nadomestilo manjkajoči komunikaciji v sodobnih družbah. Italijanski filozof Umberto Galimberti (2009, 38–39) trdi, da so starši začeli kupovati ljubezen svojih otrok. Glavni vzrok za to je čustvena otopelost, ki je nastala kot posledica tehnološkega napredka. Otroci zdaj raje posedajo pred televizijo ali za računalnikom, namesto da bi se družili z družino in prijatelji ter na ta način razvijali čvrste medsebojne odnose. Starši začnejo otroka zasipati z materialnimi darili, saj verjamejo, da bodo tako nadomestili pomanjkanje komunikacije. Rezultat se kaže v lenobi mladine, njihovem upiranju avtoriteti, njihovi brezvoljnosti in ravnodušnosti, vse to pa vodi v stanje emotivne brezbržnosti, ki postane podlaga za grajenje negativne samopodobe.

S prehodom v globalno informacijsko družbo se je zgodila še ena sprememba. Življenje ljudi se je usmerilo v potrošniški način življenja, samopromocijo in se je obrnilo stran od kolektivnega dobrega. Posameznik se je osredotočil na lastno dobrobit in ne deluje več v okviru kolektivne skupnosti. Trg je v središču sodobne družbe, ki ne nudi prihodnosti, ampak zgolj uživanje v sedanjosti kot trenutno rešitev in razbremenitev posameznika. Kot opisuje Galimberti (2009, 17–18), mladi občutijo spremembe globalne, tržno usmerjene družbe v obliki nihilizma. To pomeni, da so se njihove najvišje vrednote razvrednotile in da je njihovo življenje ostalo brez smisla, za kar avtor najbolj krivi razvoj tehnike. Z napredovanjem tehnologije se začne zapostavljati simboliko in podobe, ki jih je človek ustvaril o sebi, kar pomeni, da njegova samopodoba počasi razpada. Prav zato se je spremenil pogled mladih na svet, na življenje, prav tako pa so postali negotovi, saj ne vedo kam spadajo in ne verjamejo več v lastno prihodnost.

Galimberti je označil mladino v globalni družbi kot »generacijo Q«. Ta generacija predstavlja čustveno nezrele mladostnike, ki niso sposobni izražati pozitivnih čustev, ki se vpletajo v neosebne spolne odnose in so predvsem antisocialni. Nihilizem je podrl meje, ki naj bi opredeljevale posameznika in njegovo identiteto, zato bi lahko rekli, da mladi niso sposobni ustvariti in ohraniti lastne podobe (Galimberti 2009, 111–112).

Ker je v središču sodobne družbe potrošništvo, so mladi podedovali navado oglaševanja. Mladi verjamejo, da se morajo razkazovati in javno izpostavljeni, da bi lahko obstajali. Lastno identiteto so začeli nadomeščati z javnim oglaševanjem zunanjega videza, z razkazovanjem telesa in intimnosti. Hkrati pa se vedno bolj opaža pojav nasilnega vedenja pri mladih zaradi splošne žalosti, ki jih prevzema ob izgubi vrednot in zaradi negotove prihodnosti, kar ruši temelje kvalitetne samopodobe (Galimberti 2009, 50).

Problem pa ni prisoten zgolj pri mladih generacijah, ampak je opazen tudi pri starejši populaciji. Staranje je proces, ki s seboj prinese mnogo sprememb, tako psihološke kot tudi fizične narave. Staranje ima pri ljudeh velik vpliv na njihovo samozaznavanje in sodelovanje z okoljem. Za posameznike je starost obdobje neprijetnosti, nekoristnosti in predvsem socialne nezaželenosti. Za sodobno potrošniško družbo je značilno, da poudarja pomembnost mladih in ambicioznih ljudi, pri čemer so starejši potisnjeni ob rob in označeni kot nepotrebni, predvsem zaradi ekonomske krize, ki je dala prednost za zaposlitev mlajši populaciji. Starejši ljudje se slabše znajdejo v sodobni informacijski družbi, saj se soočajo z velikim številom sprememb in inovacij, na katere se težje prilagajajo kot mlajša generacija. Prav zato, ker ne zaupajo več v svoje sposobnosti in se počutijo nekoristne za družbo in njen napredek, njihova identiteta razpada, stopnja samozavesti usiha, splošna samopodoba pa izgublja svojo vrednost (Zaletel in Kovačev 2006, 108).

Vedno bolj pa narašča tudi problem pretirane samopodobe. Rosenberg (v Gazvoda 1996, 141) je raziskoval vrste idealne samopodobe in ugotovil, da se pri posameznikih pojavljata dve vrsti samopodobe. Prva je realna samopodoba, ki se jo da uresničiti, druga pa je povečevana podoba samega sebe in je predvsem značilna za nevrotike. Svojo samopodobo povečujejo predvsem patološki narcisti, ki so kot posledico sodobnega individualizma in poudarjanja ukvarjanja posameznika s samim seboj razvili narcistični koncept sebstva. Ta koncept vsebuje nasprotujoče si lastnosti, pri čemer narcisti poudarjajo lastno veličino, hkrati pa se počutijo manjvredne. Ali pa izgledajo izjemno močni in pogumni, a so v sebi skrajno ranljivi (Ule 2009, 477). Prehod v potrošniško družbo je prinesel nov način življenja, kjer delavec ni pomemben le kot proizvajalec

dobrin, ampak tudi potrošnik teh dobrin. Družba je osredotočena na potrošnjo, zato tudi populacijo usmerja k takšnemu načinu življenja, s tem, ko ustvarja nov idealni osebnostni tip, ki bo težil k trošenju. Spremembe v oblikah življenja so tako prinesle nove oblike identitete in nove načine doživljanja sveta okoli sebe. Sodobna družba zmanjšuje zaupanje posameznikov vase in slabi njihovo podobo o sebi, zato je narcizem oblika identitete, ki omogoča razumevanje in spoprijemanje s problemi, ki jih prinaša razvoj tehnološko in potrošniško usmerjene družbe (Vodopivec Kolar 2010, 223–228).

## **2.6 Vpliv samopodobe na vedenje**

Vse, kar počnemo in ustvarjamo, nastane kot produkt naše samopodobe. S svojimi dejanji izražamo koliko se sami cenimo. Zato vsi ljudje, tako odrasli kot tudi otroci, delujemo v skladu s podobo, ki jo razvijemo o sebi. Osebna samopodoba vpliva na to, koliko bomo priljubljeni pri drugih, prav tako pa tudi, kaj bomo dosegli v življenju. Samopodoba je predvsem pomembna pri mladostnikih, ki se spopadajo s krizo identitete in z mnogimi življenjskimi prelomnicami, zaradi česar je pomembno, da verjamejo vase in imajo dobro mnenje o sebi. Vedenje mladostnikov je odvisno od čustev, ki jih imajo o sebi in vrednosti, ki si jo pripisujejo. Prav zato negativna samopodoba povzroči nezdravo delovanje mladostnika in vodi stran od uspeha in zadanih ciljev. Mladostniki z nizko samopodobo težje gradijo odnose z učitelji in vrstniki v šoli, težje povezujejo uspeh v šoli z uspehom v življenju, zato zanje šola ni zanimivo okolje, kar postane razlog, da ti mladostniki nimajo motivacije za učenje in želijo odnehati. Iz tega bi lahko zaključili, da je samouničujoče delovanje mladih posameznikov gotovo posledica negativne samopodobe (Youngs 2000, 16).

Bettie Youngs (2000, 18), strokovnjakinja na področju socialnih vprašanj, je v svoji knjigi opredelila šest prvin, ki sestavljajo samopodobo pri mladostnikih. Da bi se otrok naučil zaupati drugim in razvijal radovednost, ki je ključna za učenje, se mora počutiti fizično varen. Poleg fizične varnosti mora imeti mladostnik tudi občutek čustvene

varnosti, saj mora verjeti, da ga nihče ne bo poniževal. Le tako lahko razvije sočutje do drugih in spoštovanje, ki ga bo posledično dobil v zameno in na podlagi le-tega bo ustvaril dobro podobo o sebi. Naslednji pomemben dejavnik pri oblikovanju samopodobe je občutek identitete, kar pomeni, da mladostnik pozna sebe in je zadovoljen s svojo samopodobo. Zelo pomembno je, da posameznik čuti pripadnost neki skupini/skupini vrstnikov/družbi, v kateri živi, saj ga to spodbuja, da sodeluje z ljudmi, ki ga obkrožajo. Mladostnik mora razviti občutek kompetentnosti, kar pomeni, da verjame v svoje sposobnosti in na ta način dosega dobre rezultate v šoli, hkrati pa ne odneha, ko naleti na težavo. Zadnja pomembna komponenta samopodobe pa je občutek poslanstva pri mladostniku, občutek, da ima njegovo življenje smisel, zaradi česar si bo postavljajl cilje in jim tudi sledil.

Vse te prvine pomagajo mladostniku oblikovati pozitivno samopodobo, ki mu v prihodnosti olajša doseganje ciljev v šoli. Pri ljudeh s pozitivno samopodobo je značilno, da so duševno zelo močni, še posebej pri soočanju s težavami. Takšni posamezniki si zato postavljajo težje cilje in pri doseganju teh ciljev začnejo pridobivati nove izkušnje. Posamezniki z visoko samopodobo se zavedajo svoje vrednosti, zato tudi lažje vzpostavljajo stike, posledično pa privabljajo pozitivne in uspešne ljudi. Za takšne posameznike je premagovanje ovir lažje, bolje se razumejo s svojimi vrstniki in so sposobni prevzeti odgovornost za potek svojega življenja (Youngs 2000, 19).

## **2.7 Samospoštovanje**

Za razumevanje in raziskovanje samopodobe pri dijakih je ključno opredeliti njen vrednostni vidik, posameznikovo samospoštovanje. »Samospoštovanje je pozitivno ali negativno stališče do sebe, pri čemer je pozitivno samospoštovanje sprejemanje samega sebe in zadovoljstvo glede lastne podobe, negativno samospoštovanje pa pomeni slabo mnenje o sebi in podcenjevanje samega sebe« (Kobal Grum 2003, 21).

Ronald Adler in sodelavci (1995; v Ferbežer in drugi 2008, 29) so oblikovali seznam značilnosti, ki jih imajo mladostniki z zdravim samospoštovanjem. Posamezniki z zdravim samospoštovanjem se ne bojijo novih izzivov, zastavljajo si samostojne cilje, trdno zagovarjajo lastna prepričanja in se samozavestno soočajo s kritikami. Posamezniki, ki spoštujejo sebe, se dojemajo pozitivno, znajo slediti pravilom in sklepati nova prijateljstva, medtem ko se osebe z nizkim samospoštovanjem ne doživljajo kot dobre osebe, ne znajo sodelovati z drugimi ter nimajo nadzora nad lastnim življenjem.

Samospoštovanje je sestavljeno iz dveh psiholoških procesov, to sta samoocena in samovrednotenje. Samoocena predstavlja del samospoštovanja, ki izvira iz doseganja nekaterih ciljev, samovrednotenje pa notranji občutek posameznika, da je učinkovit in pomemben. Raziskava med mladostniki je pokazala, da na visoko samospoštovanje vpliva sprejetost med drugimi, zadovoljitev osnovnih potreb posameznika, medsebojno zaupanje med posameznikom in drugimi ter dobri družinski odnosi (Žibert 2011, 12). Mladostniki z visokim samospoštovanjem so priljubljeni pri drugih ljudeh, saj se znajo prilagoditi v socialni interakciji, medtem ko so mladostniki z nizkim samospoštovanjem večinoma bolj osamljeni, saj so nespretni v odnosih z drugimi (Marjanovič Umek 2004, 573).

Nekateri avtorji predvidevajo, da se samospoštovanje razvije že preko primitivnega odnosa z materjo, v katerem otrok razvija pojme osnovnega zaupanja (Kobal Grum 2000, 34–35). Toplina odnosa, ki ga imajo otroci s starši, naj bi imela največji vpliv na oblikovanje njihovega samospoštovanja, poleg tega pa ima pomembno vlogo tudi način vzgoje otroka. Zato lahko poudarimo pomembnost ljubečega odnosa s starši in pomembnost določenih omejitev pri oblikovanju visokega samospoštovanja posameznika (Žibert 2011, 12).

Samospoštovanje zato ni samozadostna kategorija. Odvisno je od spoštljivega odnosa drugih ali pa vsaj od vedenja drugih, ki predstavljajo ta odnos. Družba, ki spodbuja ali dovoljuje nespoštovanje drugih, bo posledično spodkopala samospoštovanje posameznikov. Ohranjanje posebnega odnosa do samega sebe, ki vsebuje samospoštovanje, zahteva prisotnost spoštljivih odnosov od drugih, kar nadalje pomeni,

da je oblikovanje lastnega samospoštovanja in ne nazadnje tudi samopodobe odvisno od odnosa drugih do nas. Samospoštovanje je torej ključno za kvaliteten psihični razvoj posameznika, hkrati pa je pomembno za medsebojne odnose. Posamezniki z visokim samospoštovanjem bodo do ljudi, s katerimi imajo socialne stike, čutili spoštovanje, zaradi česar se bo njihov medsebojni odnos ohranil (Bird 2008, 17).

## **2.8 Povezava med šolo in samopodobo**

Bistvenega pomena v življenju posameznika je, da razvije pozitivno samopodobo, ki mu bo olajšala pot do uspeha. Če ima posameznik dobro mnenje o sebi, potem verjame v svoje sposobnosti in lahko veliko bolje izkoristi svoj potencial, kakor če ne bi verjel vase. In ker je za mladostnikov socialni razvoj pomembno družbeno okolje šola, si na tem področju iz strahu pred družbenim nesprejemanjem in socialno izolacijo tudi najbolj prizadeva za uspeh. Samopodoba se na tem mestu pokaže kot eden glavnih dejavnikov, ki mu lahko pomagajo pri doseganju učnega uspeha in priljubljenosti med vrstniki. Pri grajenju posameznikove samopodobe in ustvarjanju šolske prilagojenosti imajo ključno vlogo prav odnosi mladostnika z njegovimi sošolci. Znano je, da se samopodoba oblikuje na podlagi odobravanja, ki ga mladostnik dobi od svojih vrstnikov. Prav zato so dijaki z večjim številom prijateljev tudi bolj samozavestni. Iz tega se razvije tudi boljša šolska prilagojenost, saj so ti dijaki radi v šoli, ker imajo dober podporni sistem in s tem tudi boljšo motivacijo za učenje in opravljanje šolskih nalog (Pekljaj in Pečjak 2015, 213–231). Veliko strokovnjakov je poudarilo, da imajo na mladostnike velik vpliv tudi učitelji in profesorji, ki jih poučujejo. Prav zato so njihove osebne lastnosti ključnega pomena za učenčevo dožemanje samega sebe in doseganje učnega uspeha (Kobal 2000, 117). Profesor mora biti samozavesten, trdnih načel, avtoritativen, da bi lahko svoje kvalitete prenesel na svoje dijake. Dober profesor mora poleg poučevanja znati prepoznati probleme dijaka in njegove sposobnosti. Učinkovit profesor mora biti prijazen in potrpežljiv, zaradi česar postane priljubljen pri dijakih in potrpežljiv in ustvari pozitivno okolje za vse učence ter omogoča, da bolj vpijajo posredovano znanje. Učitelj

mora biti tudi razumevajoč, kar pomeni, da razume zmožnosti, interese in ovire svojih dijakov. Prav s temi osebnostnimi lastnostmi profesor pomaga svojim dijakom, da izkoristijo svoj maksimalni potencial na poti do uspeha (Juriševič 1996, 41–43). Učitelji in profesorji se morajo predvsem zavedati, da dijakom predstavljajo vzor za vedenje, kar pomeni, da se bodo obnašali na način, ki jim je posredovan. Če bo profesor spoštljiv, bodo tudi dijaki spoštljivi do njega in drug do drugega, če pa se bo profesor sarkastično odzival na dejanja dijakov, bodo dijaki prakticirali sarkastično obnašanje v medsebojnih odnosih. Profesor se mora vesti kredibilno, kar pomeni, da se morajo njegove besede ujemati z njegovimi dejanji oziroma, kar obljubi tudi izpolni. Iz tega se razvije zaupanje v profesorja, kar omogoča boljše sodelovanje v razredu in posledično tudi doseganje boljših učnih uspehov (Peklaj in Pečjak 2015, 111).

Avstralska psihologa Shavelson in Bolus sta ustvarila strukturni model samopodobe, pri čemer trdita, da je splošna samopodoba sestavljena iz akademskega in neakademskega polja. Neakademsko samopodobo sestavljajo pomembni drugi v posameznikovem življenju, čustvena stanja in zunanji videz, vse to pa prispeva k splošni samopodobi, ki jo posameznik ustvari o sebi. Akademska samopodoba pa vsebuje značilnosti, karakterne poteze, sposobnosti, stališča ipd., ki jih posameznik pripiše sebi v vlogi učenca/dijaka in je močno povezana z učno uspešnostjo (Kobal 2000, 101–102).

Pri proučevanju vpliva samopodobe na učni uspeh sta Allison M. Ryann in Gary W. Ladd predstavila izraz šolska prilagojenost, ki jo sestavljata socialna in učna kompetenca. Socialna kompetenca je sposobnost dijaka, da oponaša vzorce vedenja, ki jih opazi pri sošolcih in profesorjih, vzpostavlja socialne odnose z drugimi in si prizadeva za razvoj socialne identitete. Če dijak izpolnjuje te socialne naloge, posledično dosega pozitivne rezultate na drugih področjih, kot na primer pri grajenju in krepitvi samopodobe in posledično tudi pri učnem uspehu. Če je posameznik uspešen na socialnem področju in tako šolsko prilagojen, se od njega pričakuje, da izpolnjuje učne in socialne naloge ter tako prispeva k funkcionalnemu delovanju družbe, v kateri živi (Peklaj in Pečjak 2015, 15).

Vsak posameznik se mora na neki točki svojega življenja, da bi se vklopil v družbo, v kateri živi, soočiti z iskanjem primerne poklica, ki spada v eno od njegovih socialnih vlog. Biti delavec in poklicna odločitev izhajata iz izkušenj posameznika, pri čemer je pomembna njegova osebnost, tako fizične kot tudi psihične lastnosti, družbenoekonomski dejavniki ter priložnosti iz družbenega okolja, ki posledično vplivajo na razvoj njegove kariere. Donald Super, ki je razvil teorijo poklicnega razvoja, je trdil, da je razvoj kariere proces uresničevanja koncepta o sebi in soočanje lastne samopodobe s stvarnostjo. Posameznik naj bi sprejemal svoje poklicne odločitve na podlagi procesa usklajevanja koncepta o sebi z zahtevami svojega poklica. Super je vztrajal pri zatrditvi, da samopodobo posameznika sestavljajo tako osebne kot tudi družbene silnice, ki določajo posameznikovo vlogo v družbi, med drugimi tudi njegovo karierno usmeritev (Kocbek in drugi 2014, 15).

## **2.9 Motivacija za učenje**

Za doseganje dobrih učnih rezultatov je pomembno ugotoviti, kaj posameznika žene proti uspehu. Motivacija predstavlja usmerjeno vedenje oziroma obnašanje. Ima notranje in zunanje vzroke svojega obstoja. Notranji vzroki motivacije predstavljajo fiziološke potrebe človeka, kot so potrebe, cilji, vrednote, ideje ipd., medtem ko so zunanji vzroki motivacije v dražljajih, pritiskih, situacijah, kulturnem in socialnem okolju posameznika (Kobal Grum in Musek 2009, 16).

Darja Kobal natančno opredeli motivacijo: »Motivacija je notranji proces, ki vpliva na smer, vztrajnost in intenzivnost vedenja, usmerjenega proti temu cilju. Ne nazadnje pa je motivacija specifična potreba, želja ali hotenje, ki spodbudi k cilju usmerjeno vedenje« (Kobal Grum in Musek 2009, 16).

Motivacija je eden ključnih dejavnikov pri učenju in učnem uspehu. Britanski profesor Phil Race je proučeval motivacijske dejavnike izobraževanja in med drugim predstavil dejavnike notranje motivacije. Notranjo motivacijo sestavlja dijakova želja po uspehu,



želja, da ta uspeh pokaže drugim, stopnja, do katere ceni in spoštuje učitelja, in upoštevanje spodbud učitelja in pomembnih drugih. Poleg notranje motivacije je tudi zunanja motivacija pogost pojav v šolah, kaže pa se v različnih situacijah. Ena od teh je, ko dijak nima zanimanja za predmet ali učno snov, ko je dijaku učna snov težka, a pelje k bolj zanimivi temi, ali pa, ko dijak doživlja pritisk od drugih, nima pa pretirane želje za učenje (Lebarič in drugi 2002, 24).

Dijaki, ki imajo o sebi dobro mnenje, so radovedni, se radi učijo novih stvari in se z veseljem soočajo z novimi življenjskimi izzivi. Prav zato bi lahko predvidevali, da pozitivna samopodoba vpliva na doseganje dobrih rezultatov v šoli. Posamezniki z nizko in negativno samopodobo pa nimajo takšne motivacije za učenje, saj vsakič tvegajo, da ne bodo uspeli, kar jim je v preteklosti verjetno prineslo samo ponižanje. Zato se raje ne učijo in tako ne tvegajo, da bi se osramotili (Humphreys 2002, 20).

Alenka Gril in Mojca Rožman (2013) sta analizirali motivacijo učencev skozi čas na podlagi mednarodnih raziskav o znanju in učenju. Ugotovili sta, da motivacija močno vpliva na usvajanje znanja, saj je od motivacije odvisno, koliko časa bo posameznik posvetil učenju in ali bo izpolnil zastavljene učne cilje in naloge. Učno motivacijo sestavlja prepričanje posameznika v lastne sposobnosti, njegovo zanimanje za določene vsebine, njegovi učni cilji in način, na katerega si razlaga uspeh in neuspeh v šoli. Raziskave, ki sta jih analizirali, so pokazale, da so zaradi razvijanja družbe znanja, ki je značilna za sodobne evropske družbe, v ospredje postavljene kompetence učencev, usposabljanje za trg dela postaja pomembnejše od samega izobraževanja, konkurenčnost in fleksibilnost pa postajata pomembnejši od kakovosti in stabilnosti. Z vstopom v Evropsko unijo je Slovenija kot tudi druge države zavezana usklajevati svoje politike in strategije na področju izobraževanja (med drugimi), kar pomeni sprotno prenavljanje in posodabljanje učnih načrtov na šolah, spremenjena praksa poučevanja pa se začne odražati na učni motivaciji različnih generacij. V skladu z novimi cilji se tako spreminjajo učni načrt, sam proces učenja in ne nazadnje tudi učni rezultati, ki kot celota vplivajo na odnos učencev in dijakov do znanja in učenja.

### 3 UČNI/AKADEMSKI USPEH

Živimo v družbi modrosti, v kateri je družbena slojevitost prežeta z znanjem. To pomeni, da so ljudje razdeljeni na družbene sloje na podlagi izobrazbe. S tega vidika je učni uspeh posameznika zelo pomemben, saj odloča, kako bo živel ter kaj bo dosegal v prihodnosti. Učni uspeh se poudarja kot pomemben dejavnik pri oblikovanju življenja vsakega posameznika, saj se preko njega kaže družbena neenakost, nagnjenost posameznika k uspehu, kriminaliteti in podobno. Pokazatelji učnega uspeha so predvsem šolske ocene posameznika, prehodnost iz nižjih v višje razrede/letnike in pa uspešnost teh prehodov med razredi oziroma letniki (Flere in drugi 2009).

Učna uspešnost ima veliko različnih definicij, pri katerih Kobalova nakazuje na dvojno razsežnost pojava. Prva, objektivna dimenzija učnega uspeha, predstavlja oceno usvojenega znanja, ki meri, koliko je mladostnik prilagojen na šolske dejavnosti. Subjektivna razsežnost pa kaže, kako mladostnik sam pri sebi doživlja objektivni šolski uspeh. Iz tega sledi, da ni nujno, da uspeh v šoli posameznik doživi kot uspeh sam pri sebi, pa tudi obratno (Kobal 2000, 111).

Ko otrok vstopi v šolo, se mora soočiti z novimi izzivi, ki vplivajo na oblikovanje svoje osebnosti, na dojemanje in vrednotenje sebe. Učenec/dijak na novo vzpostavlja odnos do sebe, pri čemer so za njegov učni uspeh in socialno življenje v šoli pomembni tisti ljudje, ki so v neposredni povezavi s šolo. Ta odnos do samega sebe Shavelson imenuje akademska samopodoba. To so vsa mnenja o sebi, ki jih otrok oblikuje v času šolanja. Akademska samopodoba pa je v močni povezavi z učno uspešnostjo posameznika. Za posameznike, ki verjamejo vase, obstaja večja možnost, da bodo imeli dobre ocene, se bodo zato tudi dobro počutili v šoli ter želeli vztrajati v učenju. Za tiste, ki imajo o sebi slabše mnenje, pa obstaja velika verjetnost, da bodo obupali nad učenjem in napredovanjem v šolskem okolju (Kobal 2000, 116).

### 3.1 Dejavniki učnega uspeha

Avtorji navajajo veliko različnih dejavnikov, ki naj bi bili glavni akterji pri doseganju učnega uspeha. Po mnenju različnih avtorjev lahko dejavnike učne uspešnosti razdelimo na tri skupine. V prvi skupini dejavnikov so tisti, ki niso odvisni od izobraževalne institucije. Sem spadajo družina mladostnika, njegove umske sposobnosti, samopodoba mladostnika, vrstniki in podobno. Kot drugo skupino dejavnikov so navedli dejavnike, pri katerih ima šola zelo pomemben pomen. Ti dejavniki so na primer učitelji, profesorji, pedagogi, odnosi med profesorji in dijaki, metode učenja itd. Tretja skupina pa poudarja pomembnost psiholoških in fizičnih lastnosti učenca/dijaka pri doseganju učnega uspeha (Čalić v Kobal 2000, 112).

Catell (Lacković-Grgin v Kobal 2000, 116) meni, da lahko učni uspeh pojasnimo z najmanj tremi dejavniki, to so inteligentnost, motivacijski dejavniki in osebnostne lastnosti. Med motivacijske in osebnostne dejavnike pa naj bi spadala tudi samopodoba.

Pri mladostniku je pomembno, da mu šolske dejavnosti vzbudijo zanimanje in ga posledično tudi ohranijo. Še bolj pa je pomembno, da ima otrok dober podporni sistem, ki ga bo bodril in mu pomagal premagati probleme v šolskem okolju, bodisi so to problemi z učenjem ali pa težave z navezovanjem stikov z vrstniki. Ta podporni sistem otroka sestavljajo družinski člani in učitelji, ki mu posredujejo znanje v šoli. Pri ljudeh je zelo pomembno, da se počutijo vredne in cenjene, zato vsak posameznik rad sliši pohvalo za opravljeno delo in napredek. Pri otrocih pa je še bolj pomembno, da imajo ob sebi ljudi, ki cenijo njihov trud in jih s pozitivnimi besedami ter dejanji spodbujajo, saj se že od malih nog razvija njihova samopodoba, ki jo sestavlja tako mnenje drugih kot zaznavanje lastne vrednosti.

## 4 EMPIRIČNI DEL

### 4.1 Kvantitativna raziskava

Tako samopodoba kot samospoštovanje sta v današnjih raziskavah popularna konstrukta, ki ju lahko uporabimo kot odvisno ali neodvisno spremenljivko. »Pozitivna samopodoba oziroma višje samovrednotenje se nanaša na oceno vrednosti lastne osebnosti in deluje kot trajno stanje, kot osebna poteza, ki naj bi imela zaščitno vlogo pred različnimi stresorji« (Blascovich in Tomaka v Flere in drugi 2009, 54). In prav zato, ker imata samopodoba in samospoštovanje zaščitno funkcijo pred stresorji, torej pred neuspehom, bi lahko pričakovali pozitivno povezanost med samopodobo in učenim uspehom. Einar M. Skaalvik, norveški profesor psihologije (Flere in drugi 2009, 54) je ugotovil, da obstaja pozitivna povezava med samopodobo in učenim uspehom, poleg njega pa je v svojih raziskavah pozitivno povezavo odkrila tudi Mojca Jurišević, čeprav v nizki povezavi med spremenljivkama (Jurišević 1999c).

#### 4.1.1 Opredelitev raziskovalnega vprašanja in hipotez

V svojem življenju in predvsem v času študija sem spoznala veliko novih ljudi, med katerimi so bili nekateri bolj samozavestni, drugi manj, nekateri so se visoko cenili, drugi pa so se zaničevali ipd. Prav to me je velikokrat pripeljalo do razmišljanja, kakšen vpliv ima posameznikova samopodoba na njegovo življenje. Ali je možno, da samopodoba vpliva na različne sfere njegovega življenja in v kakšni meri vpliva samopodoba na posameznikov učni uspeh?

Raziskovalno vprašanje, ki me je vodilo skozi diplomsko nalogo se glasi: Ali samopodoba posameznika vpliva na njegov učni uspeh?

Kot odgovora na raziskovalno vprašanje sem postavila naslednji hipotezi:

H1: Samopodoba vpliva na učni uspeh posameznika (dijaka).

H2: Posamezniki z visoko samopodobo dosegajo boljše učne rezultate kot tisti z nizko samopodobo.

#### **4.1.2 Metodologija**

Raziskava o vplivu samopodobe na učni uspeh posameznika je kvantitativna, kar pomeni, da se osredotoča predvsem na to, kako so značilnosti enot/spremenljivke medsebojno povezane (Ragin 2007, 145).

Raziskava želi prikazati, ali ima samopodoba vpliv na učni uspeh in v kakšni meri se kaže ta vpliv. Kvantitativno raziskavo sem izvedla s pomočjo anketnega vprašalnika, ki sem ga sestavila s pomočjo teoretičnega dela diplomske naloge. Ker pa sem želela ugotoviti tudi, kakšno mnenje imajo profesorji o samopodobi srednješolcev in vplivu le-te na njihov učni uspeh, sem se odločila narediti intervju z eno od profesoric na šoli, kjer sem izvedla raziskavo v obliki anketnih vprašalnikov.

#### **4.1.3 Spremenljivke, vzorec in populacija**

Neodvisna spremenljivka: samopodoba (X)

Odvisna spremenljivka: učni uspeh (Y)

V raziskavo sem zajela populacijo mladostnikov na eni izmed srednjih šol v Ljubljani. Sodelovali so mladostniki stari od 15 do 18 let, ki obiskujejo različne programe na isti srednji šoli. Ker nisem mogla analizirati vseh srednjih šol v Ljubljani, sem se odločila, da empirično raziskavo izvedem na Srednji vzgojiteljski šoli in gimnaziji Ljubljana (v nadaljevanju SVŠGL). SVŠGL ima 3 različne učne programe, in sicer splošno gimnazijo, umetniško gimnazijo in program predšolske vzgoje. Anketne vprašalnike sem razdelila 6. oktobra 2015, izpolnjene pa sem prevzela 12. novembra 2015.

#### **4.1.4 Merski instrument**

Za merski instrument sem uporabila anketni vprašalnik, ki sem ga sestavila sama na podlagi teoretičnega dela diplomske naloge. Vprašalnik vsebuje več sklopov vprašanj, ki so vezani na temo samopodobe. Na začetku so demografska vprašanja, kamor spada vprašanje o spolu mladostnika, starosti, srednji šoli in programu, ki ga obiskuje, ter vprašanje o izobrazbi staršev. Nato sledi vprašanje o učnem uspehu posameznika, ki je zaprtega tipa, kar pomeni, da mora anketiranec obkrožiti črko pred vrednostjo učnega uspeha, ki ga je dosegel prejšnje šolsko leto. Vrednosti so razporejene po velikosti, od nezadostnega uspeha (1) do odličnega uspeha (5). Sledijo sklopi vprašanj, ki so oblikovani po Likartovi lestvici, oziroma kot ocenjevalne lestvice samopodobe za mladostnike. Lestvica vsebuje 16 trditev, kjer posameznik označi trditev s številkami od 1 do 5, pri čemer 1 pomeni, da ta trditev zanj sploh ne drži, 5 pa pomeni, da ta trditev zanj popolnoma drži. Vprašanja o učnem uspehu in samopodobi bom uporabila pri preverjanju zastavljenih hipotez, ostala vprašanja pa bom uporabila pri dodatnem pojasnjevanju dobljenih rezultatov.

#### **4.1.5 Zbiranje podatkov za empirično raziskavo**

Pred samo izvedbo empirične raziskave na Srednji vzgojiteljski šoli in gimnaziji Ljubljana sem poslala ravnatelju prošnjo za odobritev raziskovanja. Po odobritvi so me napotili k šolski svetovalni delavki, ki je prevzela moje anketne vprašalnike in jih posredovala profesorjem, ki so jih na dodatnih urah ali v času nadomeščanj razdelili dijakom. Anketnih vprašalnikov je bilo skupaj 150 in so bili anonimni, kar je za dijake pomemben podatek, saj mislim, da so se zaradi te informacije lahko bolj sprostiti in iskreno odgovarjali na vprašanja, jaz pa sem tako pridobila stvarne podatke potrebne za empirično analizo.

#### **4.1.6 Analiza podatkov**

Ko sem prevzela vse izpolnjene ankete, sem jih najprej pregledala, da bi ugotovila, koliko je veljavnih in koliko neveljavnih in s tem neuporabnih za analizo. Pridobljene podatke sem vnesla v tabelo in si s tem omogočila boljšo preglednost podatkov. Na podlagi vnesenih podatkov sem lahko izračunala povezanost med posameznimi spremenljivkami in na podlagi rezultatov ovrgla ali potrdila svoji predpostavki. Hipotezi sem preverjala tako, da sem najprej izračunala samopodobo mladostnikov, tako da sem na podlagi njihovega strinjanja s trditvami seštelala točke. Te točke posameznikove samopodobe pa sem nato uporabila pri računanju povezanosti med učnim uspehom in doseženimi točkami na lestvici splošne samopodobe.

#### **4.1.7 Obdelava podatkov**

Podatke sem obdelala računalniško, s programom Excell. Naredila sem tabelo, v katero sem vpisala odgovore iz anketnih vprašalnikov, vsako anketo posebej, da bi lažje izračunala povprečne vrednosti spremenljivk (samopodoba in učni uspeh) in demografskih podatkov (starost). Nato sem naredila še eno tabelo, kamor sem vpisovala vrednosti za spremenljivko  $x$ , vrednosti za spremenljivko  $y$  in kvadrirala posamezne vrednosti spremenljivk  $x$  in  $y$ . Te rezultate sem nato uporabila v formuli za ugotavljanje korelacije med spremenljivkama. Ker sem hotela izračunati povezavo med splošno samopodobo in učnim uspehom posameznika, sem uporabila formulo Pearsonovega koeficienta korelacije, ki meri velikost linearne povezanosti med spremenljivkama. Vrednost Pearsonovega koeficienta korelacije se nahaja med  $-1$  in  $1$ , pri čemer  $-1$  predstavlja popolno negativno povezanost med spremenljivkama,  $1$  pa pomeni popolno pozitivno povezanost med spremenljivkama (Sagadin 2003, 120). Upoštevati moramo tudi ostale dejavnike, ki lahko vplivajo na dobljene rezultate, prav zato je skoraj nemogoče izračunati popolno povezanost ali nepovezanost pojavov.

#### 4.1.8 Interpretacija rezultatov pridobljenih z anketami

##### a) Število anketiranih dijakov po spolu

Na Srednji vzgojiteljski šoli in gimnaziji Ljubljana je mojo anketo izpolnilo 150 dijakov. Od tega sem po pregledu anket ugotovila, da je bilo med dijaki 18 (12 %) takih, ki so anketo rešili pomanjkljivo, zaradi česar so bile te ankete neveljavne za nadaljnjo analizo. Pri nepopolno rešenih anketah je bil glavni problem vprašanje o izobrazbi staršev, in sicer 18 dijakov ni znalo ali pa ni želelo odgovoriti na to vprašanje. Razlog za to je bodisi dejstvo, da zaradi pomanjkanja komunikacije med dijaki in njihovimi starši dijaki ne vedo, kakšno izobrazbo so pridobili njihovi starši. Drug razlog je mogoče ta, da nekateri dijaki nimajo obeh staršev, bodisi zaradi smrti ali pa zaradi ločitve živijo samo z enim od staršev in so izobrazbo tega tudi zapisali ali pa pustili prazno polje. Tretji razlog, ki se mi zdi najbolj verjeten pa je, da dijaki niso želeli zapisati izobrazbe staršev, ker je to zanje občutljiva tema in neradi govorijo o tem.

Tabela 4.1: Število anketiranih dijakov po spolu

<b>Spol</b>	<b>Število</b>	<b>Delež dijakov</b>
<b>Dekleta</b>	121	80.7 %
<b>Fantje</b>	11	7.3 %
<b>Neveljavne ankete</b>	18	12 %
<b>Skupaj</b>	150	100 %

Iz Tabele 4.1 je razvidno, da je 132 anket primernih za analizo, ki jih je rešilo 121 deklet (80.7 %) in 11 fantov (7.3 %). Deklet je znatno več kakor fantov, razlog za to pa je v programih, ki so sodelovali v moji raziskavi. In sicer poleg splošne gimnazije obstajata



na šoli tudi program umetniška gimnazija in program predšolske vzgoje. Zanju je značilno, da ju obiskujejo večinoma dekleta, 65.9 % obravnavanega vzorca pa obiskuje ravno ta dva programa. Povprečna starost dijakov je 16.19 let.

#### b) Število anketiranih mladostnikov po programih

Tabela 4.2: Število anketiranih dijakov po šolskih programih

<b>Program</b>	<b>Število dijakov</b>	<b>Delež dijakov</b>
<b>Gimnazija</b>	45	30 %
<b>Umetniška gimnazija</b>	28	18.7 %
<b>Predšolska vzgoja</b>	59	39.3 %
<b>Neveljavne ankete</b>	18	12 %
<b>Skupaj</b>	150	100 %

Kot je razvidno iz Tabele 4.2, na Srednji vzgojiteljski šoli in gimnaziji Ljubljana izvajajo tri različne programe. 45 dijakov (30 %), ki so izpolnjevali ankete, obiskuje splošno gimnazijo, 28 dijakov (18.7 %), ki so sodelovali v raziskavi, obiskuje umetniško gimnazijo, kar 59 dijakov (39.3 %) pa obiskuje program predšolske vzgoje. Poleg števila dijakov glede na program, ki ga obiskujejo, sem v tabelo zapisala deleže za posamezne programe, število neveljavnih anket in skupni seštevek vseh anketiranih dijakov, za lažjo predstavbo obravnavanega vzorca.

### c) Samopodoba srednješolcev

Samopodobo dijakov sem merila s pomočjo 16 trditev, ki se nanašajo na različne dele samopodobe. Trditve, ki so jih dijaki ocenjevali s številkami od 1 do 5 so temeljile na telesni samopodobi, samospoštovanju in samozaupanju, na socialnih odnosih posameznikov z drugimi okrog sebe in na občutku kompetentnosti posameznika, ki je tudi pomemben vidik njegove samopodobe. S pomočjo teh trditev sem lahko ugotovila, kakšen odnos do sebe in svojega telesa imajo dijaki, koliko se spoštujejo, ali so spretni v odnosih z drugimi in ali se vidijo kot sposobne posameznike.

Pri vsaki trditvi je dijak lahko obkrožil številko od 1 do 5, pri čemer 1 pomeni popolno zanikanje dane trditve, 5 pa pomeni popolno potrjevanje trditve in strinjanje z njo. Na ta način sem pri vsaki izpolnjeni anketi lahko seštelala točke in ugotovila, ali ima posameznik visoko, srednjo ali nizko samopodobo. Vseh možnih točk za splošno samopodobo je 80. To vrednost sem razdelila približno na tretjine in tako dobila 3 stopnje samopodobe. Visoko samopodobo imajo dijaki, ki so z reševanjem ankete dosegli od 60 do 80 točk, srednje visoko samopodobo imajo tisti, ki so dosegli od 38 do 59 točk, nizko samopodobo pa imajo dijaki, ki so dosegli od 16 do 37 točk pri ocenjevanju trditev o splošni samopodobi.

Povprečna samopodoba mladostnikov na SVŠGL je 58.6, kar spada v območje srednje visoke samopodobe. To nam pove, da imajo dijaki izoblikovano precej realno sliko o lastni podobi, da je njihovo samospoštovanje znotraj srednjih vrednosti in da se zavedajo lastnih sposobnosti, a da nimajo pretirane samopodobe. Povprečna samopodoba deklet v vzorcu je 57.3, kar pomeni, da je povprečna samopodoba deklet srednje visoka, medtem ko je povprečna samopodoba fantov 67.4, kar pomeni, da imajo fantje v povprečju izoblikovano visoko samopodobo, precej višjo kakor dekleta. Lahko bi rekli, da so fantje bolj samozavestni in imajo boljše mnenje o sebi. Glavni razlog za takšno razliko je v stereotipnih pričakovanjih sodobne družbe, ki so zgrajena na telesnih in osebnostnih idealih, ki trdijo, da morajo dekleta biti lepa, postavna, sposobna opravljati več stvari

hkrati in podobno, kar ustvari pritisk nad dekleti, še posebej v času adolescence in psihičnega razvoja, ki vpliva na oblikovanje njihove podobe o sebi.

#### d) Učni uspeh mladostnikov

Tabela 4.3: Število anketiranih dijakov glede na končni učni uspeh v šolskem letu 2014/2015

Učni uspeh	Število dijakov	Delež dijakov
<b>Nezadosten uspeh (1)</b>	1	0.76 %
<b>Zadosten uspeh (2)</b>	5	3.79 %
<b>Dober uspeh (3)</b>	62	46.97 %
<b>Prav dober uspeh (4)</b>	48	36.36 %
<b>Odličen uspeh (5)</b>	16	12.12 %
<b>Skupaj</b>	132	100 %

Pred vprašanji o samopodobi sem v anketi navedla vprašanje o učnem uspehu lanskega leta. Dijaki so morali obkrožiti črko pred učenim uspehom, ki so ga dosegli prejšnje šolsko leto 2014/2015. Kot lahko vidimo v Tabeli 4.3 je samo 1 dijak prejšnje šolsko leto dosegel nezadosten uspeh (0.76 %), 5 dijakov je prejšnje šolsko leto doseglo zadosten šolski uspeh (3.79 %), 62 dijakov (46.97 %) pa je doseglo dober uspeh, kar je tudi največji delež vzorca. 48 dijakov (36.36 %) je prejšnje leto doseglo prav dober učni uspeh, kar je drugi največji delež po vrsti, kar 16 dijakov (12.12 %) pa je doseglo odličen učni uspeh na koncu šolskega leta. Povprečni učni uspeh dijakov v letu 2014/2015 je tako 3.57, kar pomeni, da je povprečni uspeh dijakov nekje med dobrim in prav dobrim končnim uspehom.

### e) Povezava med samopodobo in učnim uspehom dijakov

Povezavo med samopodobo in učnim uspehom oziroma vpliv samopodobe na učni uspeh dijaka sem ugotavljala s pomočjo Pearsonovega koeficienta korelacije, ki meri linearno povezanost med spremenljivkama. Če je vrednost koeficienta bližje 1, pomeni, da sta spremenljivki pozitivno povezani, da neodvisna spremenljivka vpliva na odvisno spremenljivko. Če pa je vrednost bližje  $-1$  pa pomeni, da neodvisna spremenljivka ne vpliva na odvisno spremenljivko.

Izračun Pearsonovega koeficienta korelacije:

$$r = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{n(\sum x^2) - (\sum x)^2} \sqrt{n(\sum y^2) - (\sum y)^2}}$$
$$r = \frac{(132 \cdot 28889) - (7735 \cdot 471)}{\sqrt{((132 \cdot 466979) - 59830225)} \cdot \sqrt{((132 \cdot 1756) - 22841)}}$$
$$r = \frac{3813348 - 3643185}{\sqrt{(1811003 \cdot 208951)}}$$
$$r = \frac{170163}{615151.11}$$

**$r = 0.28$**

Ob vnosu podatkov v formulo za Pearsonov koeficient korelacije sem dobila vrednost 0.28. Korelacija je precej nizka, zato ne morem trditi, da samopodoba vpliva na učni uspeh srednješolcev, vsekakor pa lahko opazimo nekakšno pozitivno povezavo. Obstaja torej manjša povezanost, da večja, ko je samopodoba, višji je učni uspeh in obratno.

Verjetno se razlog nizke korelacije skriva v dejstvu, da je pri učnem uspehu treba upoštevati še druge dejavnike, kot so spol, izobrazba staršev in podobno. Eden od razlogov za nizko korelacijo samopodobe in učnega uspeha lahko najdemo tudi v subjektivni razsežnosti učnega uspeha. Kot je znano, obstaja možnost, da nekateri posamezniki ne vidijo dobrih ocen kot osebni uspeh, zato ne stremijo k visokemu učnemu uspehu. Ti posamezniki so lahko samozavestni, imajo močno samopodobo, a ne dosežajo visokega učnega uspeha, saj jim le-ta ne predstavlja življenjskega uspeha. Ti posamezniki imajo drugačne vrednote in se zato ne trudijo pridobiti dobrih ocen.

Vseh staršev dijakov obravnavanega vzorca je 264, saj je v izpolnjevanju anket sodelovalo 132 dijakov in pri tem pravilno navedlo izobrazbo staršev. Od tega je 147 (55.68 %) takih staršev, ki so pridobili srednješolsko izobrazbo. Druga najpogostejša izobrazba med starši dijakov (SVŠGL) je univerzitetna izobrazba, ki jo je pridobilo 71 (26.89 %) staršev obravnavanega vzorca. Osnovnošolsko izobrazbo je pridobilo 25 staršev (9.47 %), višjo šolo je končalo 14 staršev (5.3 %), visoko šolo in magisterij pa so končali trije pari staršev (2 x 1.14 %). Samo eden od staršev je doktoriral, kar znaša 0.38 % preučevanega vzorca. Iz podatkov vidimo, da je največ takih staršev, ki so pridobili srednješolsko izobrazbo. Pri obdelovanju podatkov o izobrazbi staršev sem se odločila, da bom preverila, koliko je takih primerov, kjer ima dijak visok učni uspeh, hkrati pa imajo njegovi starši visoko izobrazbo. Ugotovila sem, da je v obravnavanem vzorcu 132 dijakov le 30 takih primerov, kjer imajo starši dijakov visok seštevek izobrazbe, hkrati pa so ti dijaki prejšnje leto dosegli visok učni uspeh. Iz tega bi lahko sklepala, da izobrazba staršev ni predpogoj za učno uspešnost srednješolcev. Pomembno pa je omeniti subjektivno doživljanje dijakov izobrazbe njihovih staršev. V mnogih že opravljenih raziskavah se kaže, da so otroci pogosto občutljivi glede izrekanja o izobrazbi svojih staršev, se neradi izrekajo o tem ali pa napišejo neresnično izobrazbo svojih staršev. Zato menim, da obstaja možnost, da moji rezultati glede stopnje izobrazbe staršev dijakov na SVŠGL niso stvarni, ampak so bolj plod domišljije dijakov, da bi se obvarovali pred občutkom sramu in nelagodja.

#### **4.1.9 Analiza in interpretacija poglobljenega intervjuja**

Za drugi del empirične raziskave, kjer sem ugotavljala mnenje srednješolske profesorice glede vpliva samopodobe na učni uspeh mladostnikov, sem s pomočjo teoretičnega dela diplomske naloge sestavila vprašanja za poglobljen intervju.

Pri izvedbi poglobljenega intervjuja sem se najprej morala odločiti, s kom želim opraviti intervju in kdo bi mi lahko dal dober vpogled v povezavo med samopodobo in ucnim uspehom. Za sogovornico sem izbrala profesorico sociologije na Srednji vzgojiteljski šoli in gimnaziji Ljubljana. Pred izvedbo poglobljenega intervjuja sem profesorico X kontaktirala preko e-pošte in se dogovorila, da bova intervju opravili 12. oktobra 2015, poleg tega pa sem jo seznanila z namenom intervjuja in s temo, o kateri se bova pogovarjali. Celoten intervju sem beležila s snemanjem na telefonu, nato pa sem zapisala vprašanja in odgovore in tako ugotovila njeno mnenje o povezavi samopodobe in učnega uspeha glede na njene izkušnje in dolgoletno sodelovanje z dijaki, ki mi je pomagalo pri razlagi nekaterih vidikov samopodobe in pri iskanju potencialnih ukrepov za povečevanje samopodobe in večje uspešnosti mladostnikov v srednji šoli.

#### **f) Analiza odgovorov**

Gospo X, profesorico sociologije na SVŠGL, sem spraševala o vplivu samopodobe na učni uspeh dijakov, s katerimi je imela stik v svoji karieri. Začeli sva z vprašanjem o njeni delovni dobi kot profesorici sociologije, da bi jo lahko bolje spoznala in ugotovila, koliko izkušenj ima v interakciji z mladostniki. Povedala je, da na Srednji vzgojiteljski šoli in gimnaziji Ljubljana poučuje približno 25 let in da verjame, da ima izkušenj v delu z dijaki kar precej. To nam pove, da je profesorica X seznanjena z delovanjem mladostnikov in njihovo samopodobo ter da je njeno mnenje lahko koristno pri analiziranju mladostnikove samopodobe in vplivu le-te na učni uspeh.

V nadaljevanju intervjuja sem profesorico X spraševala o izražanju samopodobe mladostnikov in o stopnji njihove samopodobe v povprečju. Povedala je, da se v šoli mladostnikova samopodoba vidi v njegovem načinu izražanja, v odnosu z drugimi ljudmi, kjer se vidi stopnja mladostnikove samozavesti, glede na podobo, ki jo ima o sebi. Meni, da ima na šoli, kjer poučuje, večina dijakov srednje visoko samopodobo, ki pa se bolj nagiba k slabši samopodobi. Pravi, da opaža, da so dijaki postali slabši v odnosih z učitelji in svojimi sošolci, kar je zanjo pomemben kazalec samozavesti in podobe, ki jo posameznik ustvarja o sebi.

Naslednje vprašanje, ki sem ga zastavila, je bilo o pomembnosti samopodobe mladostnikov v šolskem okolju, v interakciji z drugimi in pri učni uspešnosti. Profesorica je razložila, da vidi samopodobo kot pomemben dejavnik, od katerega je odvisna motivacija mladostnika za delo in učenje in da samopodoba vpliva na učni uspeh tako v srednji šoli kot tudi v nadaljnjem izobraževanju in življenju posameznika. Poudarila je, da mladostniki z negativno samopodobo porabijo preveč energije na grajenje in oblikovanje samopodobe, ki je nimajo. Zato mladostnik nima potrebne energije za šolske naloge in doseganje lastnih ciljev. V nasprotnem primeru pa pozitivna samopodoba mladostniku olajša doseganje ciljev, opravljanje šolskih nalog in delovanje v šolskem okolju s svojimi vrstniki in učitelji in posledično doseganje višjega učnega uspeha.

Sledilo je vprašanje o vplivu informacijske tehnologije na samopodobo mladostnikov, kjer sem želela ugotoviti, ali ima IKT vpliv na samopodobo in v čem se ta vpliv lahko opazi. Profesorica X je odgovorila, da vidi močen negativen vpliv informacijske tehnologije, ki se po njenem mnenju kaže v slabljenju komunikacije mladostnikov z ljudmi okoli sebe in v ustvarjanju lažnih identitet, da bi se približali idealnim podobam, ki jih mladim posredujejo mediji. Ne nazadnje pa je vpliv informacijske tehnologije viden tudi v spremembah družbenih vrednot, kar je stresno za starejše, ki se morajo prilagajati tem spremembam in vedno novim pričakovanjem družbe, kaj šele za mlade, ki so še vedno v procesu iskanja sebe in odkrivanja lastne identitete.

Za konec sem povprašala še o ukrepih, ki bi lahko izboljšali samopodobo mladih dijakov. Povedala je, da vidi možnost za izboljšanje samopodobe v predmetih, kot so sociologija,

psihologija in filozofija, saj naj bi bili ti predmeti idealni za premostitev problemov, ki jih imajo mladi pri oblikovanju zdrave samopodobe. Profesorica meni, da pomaga, če se dijaki veliko pogovarjajo o tej temi, če se sami poglobljajo v to temo, zato so začeli bolj pogosto izvajati govorne nastope v okviru zgoraj omenjenih predmetov, predvsem pri sociologiji. Gospa X verjame, da se s tem, ko se dijaki sami poglobijo v določene vsebine, naučijo govoriti o določenih temah, o njih razmišljati, jih ustrezno predstaviti drugim in s tem dokazati, da so sposobni ustvariti mnenje in stališče o teh temah.

## **5 HIPOTEZE IN SKLEPI**

Samopodoba je beseda, sestavljena iz dveh delov (samo + podoba = samopodoba). Prvi del oziroma prva beseda (samo) se nanaša na posameznika, drugi del (podoba) pa predstavlja podobo tega posameznika. In ko združimo ti dve besedi v celoto, dobimo podobo, ki jo posameznik oblikuje o samem sebi, glede na opazovanje samega sebe in glede na reakcije drugih na njegovo osebnost in njegova dejanja. Po analizi dobljenih rezultatov in odgovorov v intervjuju sem ugotovila, da je današnja mladina v povprečju zadovoljna s podobo o sebi. Mladostniki imajo realno sliko o sebi, kar kaže srednje visoka povprečna samopodoba vzorca, ki sem ga preučevala. To pomeni, da dijaki nimajo pretirane samopodobe, niso narcistično usmerjeni, niti se ne cenijo in spoštujejo premalo. Stopnja njihovega samovrednotenja je nekje vmes, kar pomeni, da je njihova samopodoba zdrava, saj se zavedajo, koliko so vredni, hkrati pa razumejo, kaj morajo izboljšati pri sebi in ustvarjajo realno sliko o samem sebi.

Pred začetkom raziskovanja sem postavila dve predpostavki:

**H1:** Samopodoba vpliva na učni uspeh posameznika.

**H2:** Posamezniki z visoko samopodobo dosegajo boljše učne rezultate kot tisti z nizko samopodobo.



Ugotovila sem, da rezultati empirične raziskave v zelo majhni meri potrjujejo moji hipotezi. Pearsonov koeficient korelacije, s katerim sem ugotavljala vpliv samopodobe na učni uspeh mladostnikov, znaša 0.28, kar predstavlja zelo šibko povezanost samopodobe in učnega uspeha. Obstaja vpliv samopodobe na učni uspeh dijakov, ampak je tako zelo majhen, da je smiselno reči, da na učni uspeh posameznika vplivajo tudi drugi dejavniki, kot so spol, starost, ekonomski status posameznika, izobrazba staršev in podobno. Glede na spol so rezultati pokazali, da imajo fantje boljšo samopodobo od deklet, kar pa se ne razlikuje od drugih raziskav o samopodobi v Sloveniji. Samopodoba in učni uspeh nista dovolj povezana, da bi lahko z gotovostjo trdila, da so dijaki z visoko samopodobo tisti dijaki, ki so prejšnje leto dosegli visok učni uspeh. Ker je vrednost Pearsonovega koeficienta tako majhna, obstaja zelo majhna povezanost, da bolj, ko je posameznik samozavesten in višja, kot je njegova samopodoba, boljše učne rezultate dosega in s tem boljši učni uspeh. Rezultat raziskave me je presenetil, saj sem na podlagi teorije verjela, da se bo pokazala močna pozitivna povezanost med samopodobo in učnim uspehom, pri čemer bi bila samopodoba dejavnik, ki močno in z veliko gotovostjo vpliva na učni uspeh posameznika in bi pomenila, da posamezniki z visoko samopodobo dosegajo visok učni uspeh v času šolanja.

## 6 ZAKLJUČEK

Samopodoba je zelo odprt in spremembam naklonjen koncept identitete. Za samopodobo mladostnikov je značilno, da se mora prilagajati spremembam in razvoju družbe, v kateri živijo. In ker živimo v globalno-informacijski družbi, kjer se z uporabo novih tehnologij spreminja naš vsakdan, lahko rečemo, da smo postavljeni pred izziv nenehnega opredeljevanja samega sebe. Z novimi spremembami se porajajo nova družbena pričakovanja, ki jim moramo ustreči, to pa vpliva na podobo, ki jo ustvarjamo o sebi. Če nam spodleti prilagajanje družbeni dinamiki, bomo sebe dojemali kot manjvredne, kar nam bo odvzelo vso potrebno motivacijo za nadaljnje delo in stremljenje k uspehu. Prav zato bi lahko rekli, da samopodoba ni statična komponenta posameznika, saj se le-ta vsakodnevno preizkuša v soočanju z informacijskim in globalnim napredkom, kar ga prisili v nenehno redefiniranje podobe, ki jo je ustvaril o sebi.

V globalni družbi, ki prinaša množico sprememb, so se začele spreminjati tudi didaktične prakse. Docentka na Fakulteti za družbene vede dr. Alojzija Židan je povzela razlike med tradicionalnimi in sodobnimi didaktičnimi praksami. Za tradicionalne didaktične prakse je značilno, da je imel osrednjo vlogo učitelj oziroma učiteljica, so bile bolj statične, pomembna je bila kvantiteta (število ur pouka, količina učnih vsebin itd.), imele so manj informacijskih virov in se niso soočale s hitrimi spremembami, kot jih vidimo danes. Sodobne didaktične prakse pa so v središče postavile učenca/dijaka, so bolj dinamične od tradicionalnih praks, imajo na voljo veliko informacijskih virov in se soočajo s hitrimi spremembami, ki kot posledico prinesejo nov način vzgoje mladostnikov, ki temelji na globalizaciji družbe (Židan 2009, 15). Z uporabo informacijske tehnologije so postale didaktične prakse bolj zanimive, odprte za spremembe, kar omogoča bolj svoboden pretok znanja, spodbuja zanimanje za učenje, ne nazadnje pa vpliva na oblikovanje realne samopodobe mladostnikov in mladostnic. Ena od novodobnih didaktičnih praks je učenje na podlagi sodelovanja. To spodbuja učence, dijake in študente, da si med seboj pomagajo, se naučijo sodelovati, bolje komunicirati, na ta način pa tudi izboljšajo kakovost lastnih sposobnosti. Drug pristop, ki spodbuja oblikovanje pozitivne in realne

samopodobe mladine je učenje s pomočjo problematiziranja. To pomeni, da se morajo posamezniki soočiti s problemom, razmisliti o možnih rešitvah in ga na koncu tudi razrešiti, kar predstavlja eno od kompetenc posameznika z dobro samopodobo. Tretji pristop pa temelji na izmenjavi idej med mladostniki in mladostnicami. S tem mladi razvijajo svoje ideje in s tem svojo ustvarjalnost, se naučijo poslušati druge in tako postanejo interaktivni posamezniki (Židan 2015, 33).

Samopodoba mladih se v raznih raziskavah in socioloških teorijah omenja kot predispozicija za akumulacijo znanja v šolskem okolju, to usvojeno znanje in dosežen učni uspeh pa sta podlaga za uspešno življenje v prihodnosti. Obstaja veliko raziskav, ki ugotavljajo povezanost samopodobe in učnega uspeha. Ugotovitve kažejo, da imajo osnovnošolci v povprečju visoko samopodobo, so zadovoljni sami s sabo, čutijo samospoštovanje do sebe in se ocenjujejo pozitivno. Jaz pa sem z raziskovanjem ugotovila, da imajo mladostniki v srednji šoli srednje visoko samopodobo, se zavedajo svoje vrednosti, a so pozorni tudi na pomanjkljivosti in potrebne izboljšave pri sebi. To potrjuje teze raznih teoretikov, ki pravijo, da mladostniki s pomočjo svojega družbenega okolja in lastne emotivne zrelosti oblikujejo realno samopodobo, medtem ko mlajši otroci nimajo tako trdnih osnov za oblikovanje lastne podobe. Rezultati, ki sem jih pridobila s pomočjo kvantitativne raziskave kažejo, da je samopodoba dejavnik, ki vpliva na učni uspeh posameznikov v srednji šoli, ampak da je ta vpliv tako zelo majhen, da lahko predvidevamo, da obstajajo tudi bolj pomembni dejavniki vpliva na učno uspešnost, kot so demografski dejavniki, vpliv okolja, ne nazadnje pa tudi motivacija, ki jo posameznik ustvari sam pri sebi in preko pomembnih drugih in svojega odnosa z njimi.

Proučevanje samopodobe in njenega vpliva na učenje in učni uspeh je pomembno, ker živimo v družbi, kjer je poudarek na znanju posameznikov. To znanje spodbuja našo spretnost, iznajdljivost in sposobnost, kar omogoča, da se družba razvija in napreduje. Ob prehodu v družbo modrosti moramo poskrbeti, da se nadaljuje integracija znanja v vsa področja naše družbe. Za vse ljudi je kvalitetno znanje ključnega pomena, saj nam omogoča soočanje s problemi v življenju in reševanje le-teh. Po tem načelu ustvarjamo modrost in uspešnost našega življenja. Družba modrosti, v kateri živimo, je vsekakor tudi

družba znanja, za katero je nujna vpetost kvalitetnega znanja v delovanje, ki bo omogočilo razvoj v prihodnosti (Musek 2014, 163). Znanje in učni uspeh posameznikov sta za družbo pomembna, ker določata stopnjo narodnega dohodka v družbi, nagnjenost naroda h kriminalnim dejanjem, učenje pa je tudi predispozicija za razvoj dobre delovne etike, ki bo ohranila družbo gospodarsko močno in tudi konkurenčno drugim družbam (Flere 2009, 15).

Ena od najbolj uspešnih evropskih držav na področju izobraževanja je nordijska država Finska. Ob bolj natančni analizi Finske ugotovimo, da je ena izmed vodilnih držav na gospodarskem, tehnološkem, raziskovalnem in predvsem šolskem področju. Glavni razlog njene uspešnosti se skriva v načelu »preživetja«, ki ga je morala razviti zaradi svoje razgibane zgodovine. Uspeh Fincev izhaja iz njihove identitete, ki so jo razvili na podlagi preživljanja stresnih obdobj. Finci so usvojili protestantsko etiko in imajo zelo dober odnos do dela, kar je njihova gonilna sila na poti do uspeha. Etika odgovornosti teče Fincem po žilah prav zato, ker vedo, kaj pomeni pomanjkanje sredstev za preživetje in vedo, da je trdo delo edina prava pot k uspešnosti celotnega naroda. Poleg dobro razvite delovne etike pa so Finci narod z nekoliko drugačnimi vrednotami od Slovencev. Finci najbolj cenijo osebno integriteto, osebni razvoj in osebno samopotrjevanje, medtem ko je za Slovence značilno, da stremijo k bolj materialističnim vrednotam in so veliko manj zaskrbljeni za človeštvo kakor Finci, kar je verjetno tudi eden od razlogov za slabši uspeh slovenske države. Če povzamem, so lastnosti, kot so moč, odločnost, pokončna drža, odgovornost, trma in podobno tiste značilnosti, ki Fince ločijo od drugih evropskih narodov in zaradi katerih Finci razvijejo boljše samopodobo v povprečju, kar jim zagotavlja večjo uspešnost tako na področju šolstva kot tudi na ostalih področjih. Tako se je razvilo tudi razmišljanje, da je učenje samoumevna pravica in dolžnost posameznika in poudarjanje pomena znanja je postalo popolnoma odveč (Gaber in drugi 2006, 54–81). Raziskave so pokazale, da je za narode, ki pripadajo individualističnim kulturam (kamor spada tudi Slovenija) značilno, da se posamezniki obravnavajo kot individualizirane, od drugih ločene, tekmujoče se osebe, medtem ko je za pripadnike kolektivističnih kultur (kamor spada Finska) značilno, da se posamezniki dojemajo kot osebe, ki rade

sodelujejo, pomagajo in živijo v skupnosti, kar je predpogoj za dobro delovanje in nenehno razvijanje družbe (Musek 2014, 86).

Da pa bi bili Slovenci bolj samozavesten narod, da bi imeli višjo samopodobo in na podlagi le-te dosegali boljše uspehe v življenju, ki so ključnega pomena za nadaljnji razvoj družbe, v kateri živimo, bi bilo smiselno v življenjsko etiko in delovanje družbe nasploh uvesti nekaj ukrepov. Po mnenju Mojce Juriševič, profesorice pedagoške psihologije in predstojnice Centra za raziskovanje in spodbujanje nadarjenosti Pedagoške fakultete v Ljubljani, bi morala biti skrb za razvoj zdrave in realne samopodobe posameznikov ena izmed glavnih nalog slovenskih šol. Na ta način šola posamezniku nudi prave pogoje za osebni razvoj in učenje šolskih vsebin, hkrati pa ga pripravi na praktično življenje v družbi, v kateri živi (Juriševič 1999a, 6). Mladostnik, ki se počuti varnega v šolskem okolju, se čuti sprejetega v tem okolju in s tem ustvari zdravo podobo o sebi, kar mu daje motivacijo za sodelovanje in doseganje dobrih učnih rezultatov. Prav zato bi morala biti ena glavnih nalog šolskega okolja vplivati na oblikovanje samopodobe posameznika s tem, da bi se osredotočili na predmete in aktivnosti, ki se dotikajo koncepta samopodobe. To so šolske aktivnosti, ki imajo elemente za dvigovanje stopnje samozavesti in samospoštovanja, ki pripravijo mladostnike na soočanje z izzivi v življenju in mu omogočijo ustvarjanje pozitivne podobe o sebi. Zato je pomembno, da se z mladostniki veliko govori o samem konceptu samopodobe, o možnih načinih povečevanja samopodobe in da se mladostnikom posreduje motivacija, ki jo potrebujejo za uspešnost v šolskem okolju kot tudi v prihodnosti.

## 7 LITERATURA

1. Adlešič, Irena. Samopodoba osnovnošolskih otrok. *Psihološka obzorja* 2/3. Dostopno prek: <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-NL4DV2VN/> (9. december 2015).
2. Bird, Colin. 2008. Self-Respect and the Respect of Others. *European Journal of Philosophy* 18. Dostopno prek: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1468-0378.2008.00332.x/pdf> (3. oktober 2015).
3. Braconnier, Alain. 2001. *Kako razumeti mladostnika*. Tržič: Učila.
4. Chiu, Lian-Hwang. 1988. Measures of Self-Esteem for School-Age Children. 1988. *Journal of Counseling & Development* 66. Dostopno prek: <http://web.a.ebscohost.com.eviri.ook.sik.si/ehost/detail/detail?vid=3&sid=e5da3fb-b-d109-4f8f-8698-d1d47c9d3058%40sessionmgr4004&hid=4209&bdata=Jmxhbm9c2wmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#AN=4962877&db=buh> (2. december 2015).
5. Dolenc, Petra. 2009. Ugotavljanje samopodobe osnovnošolskih otrok – razlike po spolu, starosti in učnem uspehu. *Sodobna pedagogika* 2. Dostopno prek: <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-JF2HOGNI/?query=%27keywords%3dUgotavljanje+samopodobe+osnovno%25%A1olskih+otrok+%E2%80%93+razlike+po+spolu%2c+starosti+in+u%C4%8Dnem+uspehu%27&pageSize=25> (9. december 2015).
6. Drogenik, Marinka, Zlatka Cugmas in Majda Schmidt. 2007. Stabilnost samopodobe pri osnovnošolcih. *Sodobna pedagogika* 1. Dostopno prek: <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-IYHYQBNW/?query=%27keywords%3dStabilnost+samopodobe+pri+osnovno%25%A1olcih%27&pageSize=25> (9. december 2015).
7. Ferbežer, Ivan, Suzana Strelec in Ivanka Korez. 2008. *Samopodoba nadarjenih otrok*. Radovljica: Didakta.
8. Flere, Sergej. 2010. *Kdo je uspešen v slovenskih šolah?* Ljubljana: Pedagoški inštitut. Dostopno prek: <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC->

- D3PLMHKA/?query=%27keywords%3dkdo+je+uspe%C5%A1en+v+slovenskih+%C5%A1olah%27&pageSize=25 (9. december 2015).
9. Galimberti, Umberto. 2009. *Nihilizem in mladi*. Ljubljana: Modrijan.
  10. Gazvoda, Andrej. 1996. Samopodoba v kognitivni psihologiji. *Anthropos* 1–2: 133–143.
  11. Gril, Alenka in Mojca Rožman. 2013. Motivacija učencev skozi čas – analize časovnih trendov v mednarodnih raziskavah znanja. *Šolsko polje* XXIV: 1–2. Dostopno prek: [http://www.pei.si/UserFilesUpload/file/digitalna\\_knjiznica/SP/2013/%C5%A0olsko%20polje,%20XXIV,%20vol%201-2,%202013.pdf](http://www.pei.si/UserFilesUpload/file/digitalna_knjiznica/SP/2013/%C5%A0olsko%20polje,%20XXIV,%20vol%201-2,%202013.pdf) (4. oktober 2015).
  12. Humpreys, Tony. 2002. *Otrok in samozavest: kako doseči in utrditi samospoštovanje že v mladih letih*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
  13. Juriševič, Mojca. 1996. Učitelj kot »pomemben drugi« pri oblikovanju učenčeve samopodobe. *Psihološka obzorja* 1. Dostopno prek: <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-C8JVFRDV> (15. oktober 2015).
  14. ---1999a. *Samopodoba šolskega otroka*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
  15. --- 1999b. *Spodbujajmo razvoj zdrave otrokove samopodobe na začetku šolanja: priročnik za učitelje prvega triletja osnovne šole*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
  16. --- 1999c. Samopodoba in učna uspešnost. *Psihološka obzorja* 99. Dostopno prek: <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-GWY7EHXS/?query=%27keywords%3dsamopodoba+in+u%C4%8Dna+uspe%C5%A1nost%27&pageSize=25> (15. oktober 2015).
  17. Kopal Grum, Darja. 2000. *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: I2 družba za založništvo, izobraževanje in raziskovanje.
  18. --- 2003. *Bivanja samopodobe*. Ljubljana: I2 družba za založništvo, izobraževanje in raziskovanje.
  19. --- 2004. *Samopodoba med motivacijo in tekmovalnostjo*. Ljubljana: Študentska založba.

20. Kocbek, Katarina, Jože Gornik, Martina Mrakovčič, Teja Simčič, Sanja Marn, Tanja Pestotnik in Suzana Tahiri. 2014. *Priročnik za izvajalce kariernih klubov Mladi bi radi*. Dostopno prek: [http://www.ursm.gov.si/fileadmin/ursm.gov.si/pageuploads/pdf/ESS\\_2/Mladi\\_bi\\_radi\\_prirocnik\\_za\\_izvajalce\\_kariernih\\_klubov.pdf](http://www.ursm.gov.si/fileadmin/ursm.gov.si/pageuploads/pdf/ESS_2/Mladi_bi_radi_prirocnik_za_izvajalce_kariernih_klubov.pdf) (21. december 2015).
21. Kotnik, Maja. 2004. Začasni umik iz formalnega izobraževanja – odklon od »pričakovanega in načrtanega« ali druga priložnost? *Socialna pedagogika 1*. Dostopno prek: <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-2GZXQEKN/?query=%27keywords%3dza%C4%8Dasni+umik%27&pageSize=25> (5. november 2015).
22. Kuhar, Metka. 2007. Prosti čas mladih v 21.stoletju. *Socialna pedagogika 4*. Dostopno prek: <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-U4CNPZ4P/?query=%27keywords%3dprosti+%C4%8Das+mladih%27&pageSize=25> (3. december 2015).
23. --- 2011. *V imenu lepote*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
24. Lavrič, Miran. 2011. *Mladina 2010: družbeni profil mladih v Sloveniji*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, urad RS za mladino.
25. Lebarič, Nada, Darja Kobal in Janez Kolenc. 2002. Motivacija za učenje in samopodoba. *Psihološka obzorja 3*: 23–38. Dostopno prek: <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-OTVD211E> (23. december 2015).
26. Marjanovič Umek, Ljubica in Maja Zupančič. 2004. *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
27. Musek, Janek. 1993. *Osebnost pod drobnogledom*. Maribor: Obzorja.
28. --- 2014. *Psihološki temelji družbe prihodnosti*. Ljubljana: Inštitut za etiko in vrednote Jože Trontelj.
29. Peklaj, Cirila in Sonja Pečjak. 2015. *Psihosocialni odnosi v šoli*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
30. Vehovar, Vasja. 2007. *Mobilne refleksije*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.



31. Praprotnik, Tadej. 2002. Identiteta in subjektivnost v računalniško posredovani komunikaciji (na primeru diskusijskih forumov in klepetalnic). *Anthropos* 4–6: 107–118.
32. Ragin, Charles C. 2007. *Družboslovno raziskovanje: enotnost in raznolikost metode*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
33. Rutar Ilc, Zora, Ivan Lorenčič, Fani Nolimal, Slava Pevec Grm, Klara S. Ermenc, Veronika Tašner in Slavko Gaber, ur. 2006. *Zakaj Finci letijo dlje?* Ljubljana: Formatisk.
34. Sagadin, Janez. 2003. *Statistične metode za pedagoge*. Maribor: Obzorja.
35. Ule, Mirjana. 1993. *Psihologija vsakdanjega življenja*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
36. --- 2000. *Sodobne identitete*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
37. --- 2008. *Za vedno mladi*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
38. --- 2009. *Socialna psihologija. Analitični pristop k življenju v družbi*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
39. Vodopivec Kolar, Katarina. 2010. Narcizem kot produkt permisivne vzgoje – analiza situacije v izbranih slovenskih šolah. *Anthropos* 3–4: 221–250.
40. Zaletel, Marija in Asja N. Kovačev. 2006. *Identiteta starostnikov in njene značilnosti*. Dostopno prek: [http://www2.zf.uni-lj.si/ri/publikacije/starostniki/2006/12\\_KovacevZaletel.pdf](http://www2.zf.uni-lj.si/ri/publikacije/starostniki/2006/12_KovacevZaletel.pdf) (14. september 2015).
41. Žibert, Samanta. 2011. *Vpliv samopodobe na osebnost in učno uspešnost učenca*. Ljubljana: Itagraf.
42. Židan, Alojzija. 2009. *Vzgoja za evropsko demokracijo: vzgoja mladih za demokracijo v 21. stoletju*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
43. --- 2015. *Temeljne značilnosti postmoderne didaktike družboslovja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
44. Youngs, Bettie B. 2000. *Šest temeljnih prvin samopodobe*. Ljubljana: EDUCY.

## **PRILOGA A: Anketni vprašalnik**

Pozdravljeni!

Sem Nataša Sarić, študentka Fakultete za družbene vede, in v okviru diplomskega dela izvajam raziskavo o vplivu samopodobe na učni uspeh srednješolcev. Za kakovostno izvedbo raziskovalnega dela potrebujem vašo pomoč. Pred vami je kratka anonimna anketa. Prosila bi vas, da na vprašanja odgovarjate čim bolj iskreno. Vaši odgovori bodo uporabljeni izključno za mojo raziskavo in moje diplomsko delo.

**1. Spol:** M Ž

**2. Starost:** \_\_\_\_\_ let

**3. Katero srednjo šolo obiskuješ?** (Vpiši poln naziv izobraževalne ustanove in programa, ki ga obiskuješ.)

\_\_\_\_\_

**4. Izobrazba staršev:**

Mati: \_\_\_\_\_

Oče: \_\_\_\_\_

**5. Splošni uspeh prejšnjega šolskega leta:**

- a) Nezdosten (1)
- b) Zdosten (2)
- c) Dober (3)

- d) Prav dober (4)
- e) Odličen (5)

**6. Pred tabo so trditve o samopodobi, ki so oštevilčene od 1 do 5, pri čemer 1 pomeni “sploh ne drži”, 5 pa pomeni “popolnoma drži”.**

- Zunanji videz je pomemben del splošne samopodobe. Pri vsaki trditvi oceni in obkroži številko, ki bi veljala zate.

	Sploh ne drži			Popolnoma drži	
1. Sem telesno privlačen/privlačna.	1	2	3	4	5
2. Svojega zunanjega videza ne bi rad/a spreminjal/a.	1	2	3	4	5
3. Lep/a sem.	1	2	3	4	5
4. Imam ravno pravšnjo telesno težo.	1	2	3	4	5

- Samospoštovanje in samozaupanje sta dva vrednostna vidika, ki imata pomembno vlogo pri oblikovanju splošne samopodobe. Pri vsaki trditvi oceni in obkroži številko, ki bi veljala zate.

	Sploh ne drži				Popolnoma drži
1. Spoštujem samega/samo sebe.	1	2	3	4	5
2. Sem samozavesten/samozavestna.	1	2	3	4	5
3. Mislim, da imam vsaj eno dobro lastnost.	1	2	3	4	5
4. Imam dobro mnenje o sebi.	1	2	3	4	5

- Socialni odnosi so pomembni za oblikovanje splošne samopodobe, saj posameznik v odnosih z drugimi ugotavlja in oblikuje lastno podobo s pomočjo odzivov drugih na njegovo osebnost in vedenje. Pri vsaki trditvi oceni in obkroži številko, ki bi veljala zate.

	Sploh			Popolnoma	
	ne drži			drži	
1. Imam veliko prijateljev med vrstniki.	1	2	3	4	5
2. Imam veliko prijateljev med virtualnimi vrstniki (npr. Facebook prijatelji in podobno).	1	2	3	4	5
3. Mislim, da me drugi cenijo in imajo dobro mnenje o meni.	1	2	3	4	5
4. V pogovoru z drugimi sem sproščen/a.	1	2	3	4	5

- Občutek kompetentnosti je pomembna sestavina splošne samopodobe mladostnika, saj s tem, ko verjame v lastne sposobnosti, oblikuje zdravo podobo o samem sebi. Pri vsaki trditvi oceni in obkroži številko, ki bi veljala zate.

	Sploh		Popolnoma		
	ne drži		drži		
1. Dober/dobra sem pri mnogih aktivnostih.	1	2	3	4	5
2. Sem pameten/pametna.	1	2	3	4	5
3. Sem vzdržljiv/a in sposoben/sposobna.	1	2	3	4	5
4. Zavedam se svojih dobrih lastnosti in pomanjkljivosti.	1	2	3	4	5

Hvala za sodelovanje in ker ste si vzeli čas ter izpolnili mojo anketo!

## **PRILOGA B: Intervju**

INTERVJUVANKA: Gospa X, profesorica sociologije na Srednji vzgojiteljski šoli in gimnaziji Ljubljana

**1. Vprašanje: Za začetek me zanima, koliko časa poučujete na SVŠGL?**

O.: Približno 25 let. Nekaj časa sem poučevala tudi na drugi šoli, ampak mislim, da sem na SVŠGL zaposlena približno 25 let.

**2. Vprašanje: Torej bi lahko rekli, da imate precej izkušenj pri delu z dijaki?**

O.: Rada verjamem, da imam.

**3. Vprašanje: Če upoštevamo, da je mladostništvo ključno obdobje v smislu razvoja identitete in samopodobe posameznika, me zanima, ali je po vašem mnenju pomoč pri oblikovanju samopodobe mladostnika odgovornost staršev ali profesorjev?**

O.: Menim, da je to predvsem odgovornost staršev, saj predstavljajo primarno socializacijsko okolje in morajo prevzeti večinski delež oblikovanja otrokove samopodobe. Menim, da učitelji predvsem posredujejo znanje, vzgoja in vodenje otroka/mladostnika pa je predvsem naloga staršev.

**4. Vprašanje: Zanima me, kako se po vašem mnenju izraža samopodoba mladostnika? Kako oziroma po čem opazite, kateri od dijakov je samozavesten, ima visoko samopodobo in kateri ni?**

O.: Mislim, da se v šoli mladostnikova samopodoba vidi v načinu govorjenja, prikazovanju znanja, odnosu do sošolcev in učiteljev, saj se v odnosih z drugimi vidi visoka stopnja samozavesti, če ima posameznik dobro podobo o sebi.

**5. Vprašanje: Ker ste vsak dan v stiku z dijaki, bi bilo smiselno vprašati, ali na šoli, kjer poučujete, prevladujejo dijaki z dobro ali dijaki s slabo samopodobo? In zakaj mislite, da je tako?**

O.: Mislim, da je na SVŠGL veliko dijakov s srednjo samopodobo, ki pa se močno nagiba k slabi, negativni samopodobi, seveda pa obstajajo izjeme. Ne vem točno, zakaj je tako, a vedno bolj opažam, da se dijakom »zatika« v nastopanju v odnosih s starejšimi od sebe (torej v odnosih s profesorji) in tudi v odnosih s sošolci. Jaz v tem »nastopanju« posameznikov vidim samopodobo, ki naj bi bila zgrajena na različnih področjih in mislim, da se tu precej opaža ta nizka samopodoba dijakov, vsaj v večini primerov.

**6. Vprašanje: Glede na vaše večletne izkušnje v poučevanju na srednji šoli me zanima, ali menite, da je pomembno, da ima dijak dobro samopodobo? Ali mislite, da njegova samopodoba vpliva na učno uspešnost?**

O.: Seveda je pomembno, da ima dobro samopodobo, saj je od te odvisno, kolikšna bo njegova motivacija za delo in učenje. Mislim, da ima samopodoba znaten vpliv na učni uspeh v srednji šoli kakor tudi v nadaljnjem šolanju in življenju.

**7. Vprašanje: Kako po vašem mnenju pozitivna samopodoba vpliva na učinkovitost dijaka v šolskem okolju in kako mislite, da vpliva negativna samopodoba na njegovo učinkovitost?**



O.: Mislim, da mladostniki z negativno samopodobo izgubijo veliko energije za grajenje samopodobe, ki je nimajo, oziroma za grajenje lažne samopodobe. Tak posameznik se trudi najti prostor v svoji okolici in na nek način »preživeti« pod zunanjimi pritiski. In ker mladostnik porabi veliko energije za oblikovanje nečesa, česar nima, ima manj energije za izpolnjevanje šolskih nalog in doseganje določenih ciljev. Pozitivna samopodoba pa seveda olajša celotno zadevo, posameznik se lahko osredotoči na cilje in šolske naloge, zato bolje deluje v šolskem okolju in posledično dosega boljše rezultate.

**8. Glede na to, da živimo v globalno-informacijski družbi me zanima, ali po vašem mnenju informacijska tehnologija vpliva na samopodobo mladih?**

O.: Seveda, IKT vpliva zelo negativno. En vidik je ta, da se slabi sama komunikacija mladostnikov s pomembnimi drugimi. Pomembno pa je predvsem to, da mediji mladim posredujejo neke idealne samopodobe, mladi pa se želijo tem idealom čim bolj približati, ustvarjajo lažne identitete, rezultat pa je vrtnec lažnih samopodob, v katerem se mladi kot osebnosti izgubijo. Velik problem je dejstvo, da se vsakodnevno spreminjajo družbene vrednote, nekatere so se tudi izgubile, kar je stresno za starejše, ki so zmedeni zaradi vseh teh družbenih pričakovanj, kaj šele za mlade, ki so še vedno v procesu iskanja sebe.

**9. Vprašanje: S kakšnimi ukrepi bi lahko izboljšali samopodobo dijakov?**

O.: Mislim, da so predmeti, kot so sociologija (ki jo tudi sama poučujem), psihologija in filozofija idealna orodja za odkrivanje tančic, ki prekrivajo lažne samopodobe in pomagajo mladim odkriti pot do zdrave samopodobe. Pomaga predvsem veliko pogovora na to temo, čeprav vemo, da se bodo nekoga te debate dotaknile, nekoga pa pač ne bodo. Včasih pri predmetu sociologija nismo imeli veliko govornih nastopov, zdaj pa vedno bolj zahtevamo, da se mladi sami poglobljajo v določene vsebine, se primerno pripravijo in govorijo o neki temi. Ti

govorni nastopi, s katerimi smo začeli lansko leto, pa so pomembni predvsem zato, da se posameznik nauči nastopati pred drugimi ter da pokaže, da je sposoben sam govoriti o neki temi in o tem izraziti svoje stališče.

**10. Vprašanje: Bi želeli opozoriti še na kaj v zvezi s samopodobo mladih?**

O.: Ne, mislim, da sva zajeli skoraj vse.

**11. Najlepša hvala za sodelovanje!**

## PRILOGA C: Zbirnik podatkov (1)

Številka ankete	Spol	Starost	Šola	Izobrazba matere	Izobrazba očeta	Učni uspeh	Vsota samopodobe
1	m	17	gim	srednja	uni	4	67
2	ž	17	gim	srednja	srednja	3	61
3	ž	17	gim			3	80
4	ž	17	gim			3	78
5	ž	17	gim	uni	uni	3	58
6	ž	17	gim	uni	uni	3	58
7	ž	18	gim	uni	višja	3	51
8	ž	17	gim	srednja	oš	3	50
9	ž	17	gim	uni	uni	4	69
10	ž	16	gim	uni	uni	3	63
11	ž	17	gim			3	48
12	ž	17	gim	srednja	uni	4	73
13	ž	17	gim	srednja	oš	3	58
14	ž	17	gim	srednja	uni	3	43
15	ž	17	gim	uni	doktorat	3	60
16	ž	17	gim	srednja	srednja	4	72
17	ž	17	gim	srednja	uni	4	66
18	m	18	gim			3	51
19	ž	17	pred.vzg	višja	srednja	3	54
20	ž	17	pred.vzg	visoka	srednja	4	61
21	ž	16	pred.vzg			4	62
22	ž	16	pred.vzg	srednja	oš	5	50
23	ž	17	pred.vzg	srednja	oš	5	67
24	ž	17	pred.vzg	srednja	srednja	5	70
25	ž	17	pred.vzg	srednja	oš	4	73
26	ž	17	pred.vzg	srednja	srednja	5	55
27	ž	17	pred.vzg	srednja	srednja	5	71
28	ž	17	pred.vzg	višja med.	srednja	4	61
29	ž	16	gim	srednja	oš	3	61
30	ž	16	pred.vzg	srednja	srednja	2	53
31	ž	17	pred.vzg			5	51
32	ž	17	pred.vzg	višja	srednja	4	58
33	ž	17	pred.vzg	srednja	oš	5	71
34	ž	17	pred.vzg	srednja	srednja	4	61
35	ž	17	pred.vzg			4	63

36	ž	17	pred.vzg	srednja	srednja	5	68
37	ž	17	pred.vzg			4	48
38	ž	17	pred.vzg	srednja	srednja	4	48
39	ž	17	pred.vzg	visoka	višja	3	60
40	ž	17	gim	uni	mag	5	71
41	ž	17	pred.vzg	oš	srednja	4	71
42	ž	17	pred.vzg	srednja	uni	4	53
43	ž	17	gim			4	66
44	ž	16	pred.vzg	uni	uni	4	46
45	ž	16	pred.vzg	uni	uni	3	41
46	ž	16	gim	srednja	srednja	3	59
47	ž	15	pred.vzg	oš	srednja	3	67
48	ž	16	pred.vzg	uni	srednja	3	62
49	ž	16	pred.vzg	višja	oš	4	69
50	ž	16	pred.vzg	srednja	srednja	3	71
51	ž	15	pred.vzg	srednja	uni	4	58
52	ž	16	pred.vzg	uni	srednja	4	53
53	ž	16	pred.vzg	srednja	srednja	4	66
54	ž	16	pred.vzg	uni	uni	3	65
55	ž	16	pred.vzg	srednja	oš	3	46
56	ž	16	pred.vzg			4	29
57	ž	16	pred.vzg			5	39
58	ž	16	gim	uni	uni	4	68
59	ž	16	pred.vzg	srednja	srednja	3	60
60	ž	15	pred.vzg	srednja	oš	3	60
61	ž	16	pred.vzg	visoka	srednja	4	51
62	ž	16	pred.vzg	oš	srednja	4	69
63	ž	16	pred.vzg	srednja	uni	5	55
64	ž	16	pred.vzg	srednja	srednja	3	46
65	ž	16	pred.vzg	srednja	oš	2	28
66	ž	17	pred.vzg			3	49
67	ž	17	pred.vzg	srednja	uni	4	44
68	ž	17	pred.vzg	srednja	srednja	3	52
69	ž	17	pred.vzg	uni	srednja	5	59
70	ž	17	pred.vzg	višja	srednja	3	61
71	ž	17	pred.vzg			4	53
72	ž	16	pred.vzg	uni	srednja	4	56
73	ž	16	pred.vzg	srednja	srednja	4	47
74	ž	17	pred.vzg			3	59
75	ž	17	pred.vzg	srednja	oš	3	61

76	ž	17	pred.vzg	srednja	srednja	4	53
77	ž	17	pred.vzg	uni	uni	4	56
78	ž	17	pred.vzg	oš	srednja	4	48
79	ž	17	pred.vzg			3	61
80	ž	17	gim			3	72
81	ž	17	pred.vzg	srednja	srednja	4	48
82	ž	16	pred.vzg			5	49
83	ž	16	umet.gim			4	55
84	m	16	umet.gim	višja	srednja	4	66
85	m	17	umet.gim	uni	srednja	1	69
86	ž	15	umet.gim	srednja	srednja	3	52
87	m	16	umet.gim	uni	uni	4	66
88	ž	17	pred.vzg	srednja	višja	4	49
89	ž	17	pred.vzg	srednja	srednja	4	75
90	ž	17	pred.vzg	srednja	srednja	4	68
91	ž	17	pred.vzg	srednja	srednja	5	56
92	ž	17	pred.vzg	srednja	srednja	5	61
93	ž	16	pred.vzg	srednja	srednja	5	41
94	ž	17	pred.vzg	srednja	oš	3	54
95	ž	17	pred.vzg	višja	višja	3	53
96	ž	17	pred.vzg	srednja	srednja	3	59
97	ž	16	pred.vzg	srednja	srednja	3	38
98	ž	17	pred.vzg	uni	višja	3	52
99	ž	15	umet.gim	uni	srednja	3	66
100	m	16	umet.gim	srednja	mag	3	70
101	ž	16	umet.gim	uni	uni	4	60
102	ž	16	umet.gim	srednja	uni	3	35
103	ž	16	umet.gim	srednja	srednja	3	68
104	ž	16	umet.gim	uni	srednja	4	63
105	ž	16	umet.gim	srednja	srednja	3	70
106	ž	16	umet.gim	uni	srednja	4	67
107	ž	16	umet.gim	srednja	oš	3	56
108	ž	15	umet.gim	srednja	srednja	4	47
109	ž	16	umet.gim	uni	srednja	4	63
110	ž	16	umet.gim	srednja	oš	3	59
111	ž	16	umet.gim	srednja	srednja	3	36
112	ž	16	umet.gim	srednja	srednja	4	71
113	ž	16	umet.gim	srednja	uni	3	43
114	ž	16	umet.gim	srednja	srednja	3	30
115	ž	17	gim	oš	srednja	3	53

116	ž	17	gim	srednja	srednja	3	58
117	ž	16	gim	srednja	uni	4	58
118	ž	16	gim	srednja	oš	3	66
119	ž	15	gim	srednja	srednja	3	58
120	ž	16	umet.gim	srednja	srednja	5	61
121	ž	16	umet.gim	srednja	srednja	4	68
122	ž	16	umet.gim	mag	srednja	4	57
123	ž	16	umet.gim	srednja	oš	5	64
124	ž	16	umet.gim	uni	uni	3	59
125	ž	15	umet.gim	uni	uni	3	67
126	m	15	gim	srednja	srednja	4	58
127	ž	15	umet.gim	srednja	srednja	4	59
128	ž	16	umet.gim	uni	srednja	3	66
129	m	16	gim	uni	uni	3	62
130	m	16	gim	uni	uni	3	71
131	m	17	gim	dr	uni	4	73
132	m	16	gim	uni	uni	3	64
133	m	16	gim	srednja	uni	2	75
134	ž	16	gim	višja	uni	3	67
135	ž	17	gim	srednja	oš	4	54
136	ž	16	gim	srednja	uni	3	32
137	ž	16	gim	uni	srednja	3	57
138	ž	16	gim	srednja	srednja	3	76
139	ž	16	gim	uni	uni	3	42
140	ž	16	gim	uni	srednja	3	59
141	ž	15	gim	višja	uni	3	70
142	ž	15	gim	oš	srednja	2	70
143	ž	16	gim	srednja	uni	3	40
144	ž	16	gim	uni	uni	3	63
145	ž	16	gim	srednja	srednja	5	62
146	ž	16	gim	srednja	srednja	2	58
147	ž	15	gim	srednja	srednja	3	67
148	ž	16	gim				26
149	ž	16	gim	srednja	oš	3	37
150	ž	16	gim	uni	uni	3	56

## PRILOGA Č: Zbirnik podatkov (2)

Št.ankete	Samopodoba x	Učni uspeh y	Samopodoba <sup>2</sup> (x <sup>2</sup> )	Učni uspeh <sup>2</sup> (y <sup>2</sup> )	x·y
1	67	4	4489	16	268
2	61	3	3721	9	268
3	58	3	3364	9	268
4	58	3	3364	9	268
5	51	3	2601	9	268
6	50	3	2500	9	268
7	69	4	4761	16	268
8	63	3	3969	9	268
9	73	4	5329	16	268
10	58	3	3364	9	268
11	43	3	1849	9	268
12	60	3	3600	9	268
13	72	4	5184	16	268
14	66	4	4356	16	268
15	54	3	2916	9	268
16	61	4	3721	16	268
17	50	5	2500	25	268
18	67	5	4489	25	268
19	70	5	4900	25	268
20	73	4	5329	16	268
21	55	5	3025	25	268
22	71	5	5041	25	268
23	61	4	3721	16	268
24	61	3	3721	9	268
25	53	2	2809	4	268
26	51	5	2601	25	268
27	58	4	3364	16	268
28	71	5	5041	25	268
29	61	4	3721	16	268
30	63	4	3969	16	268
31	68	5	4624	25	268
32	48	4	2304	16	268
33	60	3	3600	9	268
34	71	5	5041	25	268
35	71	4	5041	16	268
36	53	4	2809	16	268

37	46	4	2116	16	268
38	41	3	1681	9	129
39	59	3	3481	9	177
40	67	3	4489	9	201
41	62	3	3844	9	186
42	69	4	4761	16	276
43	71	3	5041	9	213
44	58	4	3364	16	232
45	53	4	2809	16	212
46	66	4	4356	16	264
47	65	3	4225	9	195
48	46	3	2116	9	138
49	68	4	4624	16	272
50	60	3	3600	9	180
51	51	4	2601	16	204
52	69	4	4761	16	276
53	55	5	3025	25	275
54	46	3	2116	9	138
55	28	2	784	4	56
56	44	4	1936	16	176
57	52	3	2704	9	156
58	59	5	3481	25	295
59	61	3	3721	9	183
60	56	4	3136	16	224
61	47	4	2209	16	188
62	61	3	3721	9	183
63	53	4	2809	16	212
64	56	4	3136	16	224
65	48	4	2304	16	192
66	48	4	2304	16	192
67	66	4	4356	16	264
68	69	1	4761	1	69
69	52	3	2704	9	156
70	66	4	4356	16	264
71	49	4	2401	16	196
72	75	4	5625	16	300
73	68	4	4624	16	272
74	56	5	3136	25	280
75	61	5	3721	25	305
76	41	5	1681	25	205



<b>77</b>	54	3	2916	9	162
<b>78</b>	53	3	2809	9	159
<b>79</b>	59	3	3481	9	177
<b>80</b>	38	3	1444	9	114
<b>81</b>	52	3	2704	9	156
<b>82</b>	66	3	4356	9	198
<b>83</b>	70	3	4900	9	210
<b>84</b>	60	4	3600	9	240
<b>85</b>	35	3	1225	9	105
<b>86</b>	68	3	4624	9	204
<b>87</b>	63	4	3969	16	252
<b>88</b>	70	3	4900	9	210
<b>89</b>	67	4	4489	16	268
<b>90</b>	56	3	3136	9	168
<b>91</b>	47	4	2209	16	188
<b>92</b>	63	4	3969	16	252
<b>93</b>	59	3	3481	9	177
<b>94</b>	36	3	1296	9	108
<b>95</b>	71	4	5041	16	284
<b>96</b>	43	4	1849	16	172
<b>97</b>	30	3	900	9	90
<b>98</b>	53	3	2809	9	159
<b>99</b>	58	3	3364	9	174
<b>100</b>	58	4	3364	16	232
<b>101</b>	66	3	4356	9	198
<b>102</b>	58	3	3364	9	174
<b>103</b>	61	5	3721	25	305
<b>104</b>	68	4	4624	16	272
<b>105</b>	57	4	3249	16	228
<b>106</b>	64	5	4096	25	320
<b>107</b>	59	3	3481	9	177
<b>108</b>	67	3	4489	9	201
<b>109</b>	58	4	3364	16	232
<b>110</b>	59	4	3481	16	236
<b>111</b>	66	3	4356	9	198
<b>112</b>	62	3	3844	9	186
<b>113</b>	71	3	5041	9	213
<b>114</b>	73	4	5329	16	292
<b>115</b>	64	3	4096	9	192
<b>116</b>	75	2	5625	4	150

<b>117</b>	67	3	4489	9	201
<b>118</b>	54	4	2916	16	216
<b>119</b>	32	3	1024	9	96
<b>120</b>	57	3	3249	9	171
<b>121</b>	76	3	5776	9	228
<b>122</b>	42	3	1764	9	126
<b>123</b>	59	3	3481	9	177
<b>124</b>	70	3	4900	9	210
<b>125</b>	70	2	4900	4	140
<b>126</b>	40	3	1600	9	120
<b>127</b>	63	3	3969	9	189
<b>128</b>	62	5	3844	25	310
<b>129</b>	58	2	3364	4	116
<b>130</b>	67	3	4489	9	201
<b>131</b>	37	3	1369	9	111
<b>132</b>	56	3	3136	9	168