

5 "Spoznavanje in prepoznavanje sebe, kaj je moje in kaj je tujek, ki govorji skozi nas, predstavlja proces zorenja. Odločiti se zase, ker sami nekaj želimo, ali narediti zato, ker se od nas tako pričakuje,



samo da zadovoljimo želje drugega, predstavlja kontinuum od sebe k drugim. Življenje od odraslih zahteva prilagojeno sprehanje po tem kontinuumu, ki je lahko uravnoteženo, kolikor se naučimo v pravi meri in na primeren način zadovoljevati potrebo po avtonomnosti in potrebo po povezanosti z drugimi."

22 "Da bi učitelj lahko poučeval in vzgajal hkrati, potrebuje red, disciplino in čim manj motečih dejavnikov. Da bi vse to zmogel, potrebuje avtoritetno, lastno trdnost in osebno zadovoljstvo. Zaradi težavnosti učiteljevega poklica je pomembno, da učitelj nenehno skrbi za svoje osebnostno ravnotežje s pomočjo supervizije in drugih oblik psihohigience. Po-skrbeti mora za zadovoljevanje lastnih potreb in ne le skrbeti za zadovoljevanje potreb drugih."



28 "Lahko sprejmem sebe, ne da bi se moral braniti in dokazovati, da nima prav? Lahko na zakonca, ki ponižuje, ustrahuje in krivi, pogledam kot na človeka, ki je ranljiv, ki je v bolečini in potrebuje moje razumevanje? Ko zakonca sprejmem v njegovi krhkosti, moram hkrati sprejeti tudi svojo ranljivost, ki se nehote prebuja ob njegovih besedah. Takrat sporočam partnerju, da je vreden, enkraten in nezamenljiv in hkrati izrekam tudi sebi priznanje in vrednost. Pa čeprav se tega niti ne zavedam."

34 "Predšolski otroci se morajo dovolj pogosto in intenzivno gibati, kar jim omogočajo različne športne dejavnosti in igre. Ples ima v otrokovem svetu še poseben pomen. Pri plesnem gibanju otrok začne



spoznavati svoje telo, se zavedati raznovrstnosti svojega gibanja, časa in prostora ter različnih možnosti za izrabotavo svoje energije. Z razvojem motorike se hkrati razvija celotna sposobnost kontrole telesa, ki je odvisna od obvladovanja gibanja in pogojuje telesni, emocionalni in mentalni razvoj."

40 "Moj cilj je demokratičen učitelj, ki je sistematičen in vodi učence. Skupaj se dogovarjajo o nalogah in pravilih. Učenci predlagajo, sprašujejo, razpravljajo, po potrebi glasujejo in prevzamejo odgovornost za izvajanje sprejetih odločitev. Tak učitelj sicer da učencem možnost, da izrazijo svoje mnenje in mu pomagajo pri odločitvah, a mora paziti, da se tak način dela ne bi sprevrgel v anarhični sistem, v katerem bi prevladali agresivnejši učenci."



Uvodnik

1 Silvo Šinkovec: Me imate res radi?

V žarišču: Samopodoba in samospoštovanje

3 Darja Kobal Grum: Samopodoba v mladostništvu

5 Julija Pelc: Od samopodobe k identiteti

9 Polona Cesar: Telesna samopodoba odraščajočih dekle

12 Urša Marinčič: Bralna samopodoba šolskega otroka

14 Katarina Lavš: Ali ima ta pot srce?

15 Lidiya Grmek Zupanc: Vzgoja srednješolcev prek vrednot v viziji

17 Silvo Šinkovec: Šola za starše spodbuja razvoj samospoštovanja

Naš pogovor

20 Sonja Votolen: Vesna Košir Salabalija: Poštenost, odkritost, priznavanje napak

Biti vzgojitelj

22 Mateja Petric: Lastno vedenje si izbiramo sami

24 Peter Prašnikar: Učitelj kot smerokaz

Biblična stran

25 Viljem Lovše: Spremeni svoje mišljenje

Razredništvo

27 Silva Kosi: Sorazredništvo

Starsi

28 Nataša Rijavec Klobučar: Ko sprejmeš zakonca, sprejmeš sebe

29 Sonja Votolen: Vlečem črte

30 PN: Sedem navad za uspeh

Vzgojna področja

32 Milček Komelj: Portretni lok spoštljive ustvarjalne zbranosti

34 Lorena Kolonić: Ples in predšolski otroci

36 Franci M. Kolenc: 60 let šole Jela Janežiča

37 Veronika Verbič: Odvisnost od odnosov in njena globlja dinamika

Izkušnje

40 Ana Godec: Pouk podjetništva in disciplina

41 Karmen Pečarič Podobnik: Družinsko življenje – kdo bo tebe ljubil?

42 Nataša Rijavec Klobučar: Središče za samostojno življenje

44 Prebrali smo

46 Iz življenja DKPS

49 Napovedni koledar

50 Letno kazalo 2006

52 Summary

52 Avtorji

Samopodoba v mladostništvu

 Darja Kobal Grum

Samopodoba je pojav, ki ga pod različnimi oznakami poznamo v psihologiji že dobro stoletje. W. James (1890) jo je v delu Načela psihologije (ang. Principles of psychology) opredelil kot vse tisto, kar si oseba misli o sebi, da je, in ono, kar si želi pokazati, da je (Musek, 1992; Kobal, 2000; Kobal Grum, 2004).

Samopodoba

V splošnem s samopodobo označimo množico odnosov, ki jih posameznik – zavestno ali nezavedno – vzpostavlja do samega sebe. Vanje vstopa postopoma, s pomočjo predstav, občutij, vrednotenj, ocen samega sebe, svojih tipičnih socialnih naravnosti, ravnanj itd., ki jih razvija že od rojstva dalje. Samopodoba je organizirana celota lastnosti, potez, občutij, podob, stališč, sposobnosti in drugih psihičnih vsebin, za katere je značilno, da:

- jih posameznik na različnih stopnjah razvoja in v različnih situacijah pripisuje samemu sebi;
- tvorijo referenčni okvir, s katerim posameznik uravnava in usmerja svoje ravnanje;
- so v tesni povezavi z obstoječim vrednostnim sistemom posameznika ter z vrednostnim sistemom ožjega in širšega družbenega okolja;
- so pod nenehnim vplivom delovanja obrambnih mehanizmov, nekakšne membrane med nezavednim in zavestnim, ki prepušča le tiste vsebine, ki so sprejemljive za posameznikov jaz.

Struktura samopodobe

Že James je predpostavljal, da je samopodoba sestavljena z več področij. Empirično sebstvo (Kobal Grum, 2003) je razčlenil na posamezna podsebstva in jih uredil v hierarhično strukturo. Na vrh strukture je postavil duhovno sebstvo, kar z drugimi besedami pomeni zavestna stanja individuma

ter njegova doživljanja in pojmovanja lastnih mentalnih lastnosti in sposobnosti (Diaz, 1990). Sledita mu materialno sebstvo, ki vključuje občutja, predstave in pojmovanja individuma o njegovem premoženju, ter socialno sebstvo, ki ga tvorijo doživljanja in pojmovanja individuma o tem, kakšen je in kakšen naj bo v očeh drugih (Burns, 1979). Teh doživljaj je toliko, kolikor je referenčnih skupin (Goethals, Strauss, 1991). Glede na to, da posameznik pogosto napreduje po lestvici socialne sprejemljivosti oziroma zaželenosti prav s kopiranjem materialnih dobrin, je mejna med enim in drugim sebstvom močno zabrisana. Zato mnogi avtorji govorijo zgolj o socialnem sebstvu (Pervin, 1996).

Telesno sebstvo je postavil na dno hierarhične strukture. Menil je, da prispevajo posameznikova doživljanja, predstave in pojmovanja o lastnem telesu le manjši delež k njegovi samopodobi. Kasnejše raziskave so njegovo hipotezo dva-kratno ovrgle:

- opozorile so na zgodnje obdobje otrokovskega razvoja, ko zaznave in zavest o telesu izoblikujejo 'primarno' samopodobo (Tohmé, 1988; Fontaine, 1994);

- poudarile so pomen ponovnega 'oživljenja' telesne samopodobe v mladostništvu

ter njene stalne modifikacije v posameznikovih nadaljnjih življenjskih obdobjih (Zazzo, 1972; Tam, Watkins, 1995).

Jamesovo odkritje narave, strukture in hierarhične organizacije sebstva, obravnavanje sebstva kot samopodobe ter sistematična razlaga emocionalnega vidika samo-



Foto: Natasa Petzold

podobe so sprožili plaz nadaljnjih obravnav in raziskav tega fenomena, obenem pa so omogočili tudi odkritje novih psihičnih konstruktov.

Revidirana hipoteza o večdimenzionalnosti samopodobe je v 80. letih pospešila številna proučevanja o vplivu starosti na razvejanost samopodobe (Damon, Hart, 1988; Pervin, 1996; Shavelson, Bolus, 1982). Raziskave jasno kažejo, da se samopodoba z leti spreminja in čedalje bolj strukturira (Harter, 1996). O'Malley in Bachman (1983)

predpostavlja celo linearno korelacijo med samopodobo in starostjo. Menita, da je samopodoba v otroštvu najmanj strukturirana, njena področja pa so šibko izražena. Nato sledita dva močna porasta področij, in sicer na prehodu iz zgodnjega v srednje mladostništvo in na prehodu iz poznega mladostništva v zgodnjo odraslost. S starostjo se prične njena struktura krčiti. Njuna ugotovitev ne preseneča, saj številne raziskave opozarjajo, da je prav oblikovanje pozitivne, stabilne in razvijene samopodobe za mladostnika ena temeljnih razvojnih nalog, s katerimi se sooča na poti k odraslosti.

Samopodoba in učna uspešnost

Nekatere longitudinalne analize (Burns, 1979) kažejo, da je povezanost med samopodobo in učno uspešnostjo najvišja v srednji šoli, kasneje pa se postopno niža. Tiste študije, ki so temeljile na struktturnih modelih samopodobe, pa so opozorile, da obstaja pomembna povezanost med določenimi področji samopodobe in učno uspešnostjo. Marsh, Smith, Barnes in Butler (1983) so v študiji o merskih značilnostih vprašalnika samopodobe SDQ potrdili hipotezo, da je učna uspešnost bolj povezana z akademskimi kot z neakademskimi vidiki samopodobe.

Marsh, Smith, Barnes in Butler (1983) so v študiji o merskih značilnostih vprašalnika samopodobe SDQ potrdili hipotezo, da je učna uspešnost bolj povezana z akademskimi kot z neakademskimi vidiki samopodobe.

akademskimi kot z neakademskimi vidiki samopodobe. Na vzorcu 296 avstralskih učencev od 16 leta dalje so ugotovili, da ocene v matematiki pomembno korelirajo s samopodobo, ki se nanaša na področje matematičnih sposobnosti (0.55), manj z drugimi področji akademске samopodobe (od 0.43 do 0.21), skorajda pa ne korelira z neakademskimi vidiki samopodobe. Med splošno samopodobo in uspešnostjo v matematiki ali angleščini ni bilo povezanosti (Marsh, 1990). V raziskavi, opravljeni na vzorcu 991 kanadskih mladostnikov v

starosti 16 let in več, pa sta Marsh in Richards (1988) opozorila na pomembno povezanost matematične, verbalne in splošne akademske samopodobe z ocenami iz matematike, angleščine in splošnega uspeha. Tudi v tej raziskavi avtorji niso našli povezanosti med splošno samopodobo in različnimi merami učne uspešnosti.

Narava povezanosti med samopodobo in učno uspešnostjo

Ali sta samopodoba in učna uspešnost v vzročno-posledični povezanosti? Watkins in Astilla (1987) povzemata tri tipe raziskav, ki preučujejo povezanost med omenjenima spremenljivkama. Prvi tip raziskav temelji na hipotezi o vplivu učne uspešnosti na samopodobo, drugi na predpostavki o vplivu samopodobe na učno uspešnost, tretji pa izhaja iz osnove o recipročni povezanosti med preučevanima pojavnoma. Longitudinalne raziskave, ki zajemajo raziskovalno metodologijo smernih, so podvomile v vzročno posledično povezanost med preučevanima pojavnoma, saj sta avtorja ugotovila, da je bila pri dekletih povezanost usmerjena od samopodobe k učni uspešnosti, pri fantih pa od učne uspešnosti k samopodobi.

Šola, usmerjena v razvoj človeka

Spoznanja o pomenu samopodobe za mladostnikov nadaljnji psihosocialni razvoj so postopno, a korenito posegla v šolski sistem. Tako so sredi 80. let psihologi čedale bolj opozarjali na pomanjkljivost 'tradicionalne' pedagoško-psihološke literature, ki je med osnovne cilje v vzgoji in izobraževanju postavljala predvsem uspešnost

učenja in poučevanja v razredu (Rauste-von Wright, 1986). Individualne osebnostne razlike med učenci je v splošnem zanemarjala in jih omenjala le toliko, kolikor so bile povezane z učnimi procesi. V študijah, ki so nastajale iz danih premis, so avtorji izpostavljali zlasti potrebo po prevrednotenju učnih ciljev, ki morajo zajeti v konceptijo sodobne šole tudi skrb za razvoj samopodobe učenca. Zato ne preseneča, da so se postopno tudi učitelji pričeli zavedati, da je poleg učnih delavnic, v katerih se izobražujejo za ustreznejše poučevanje svojega predmeta, nujno dejavno slediti tudi treningom. Tu se učijo obvladovati svoje negativne težnje, ki jih gojijo do učencev, in omogočati razvoj samopodobe slehernega učen-



Foto: Julija Peč

ca, ne glede na njegovo rasno ali manjšinsko pripadnost, socialnoekonomski položaj, spol itd.

Samopodoba je pojav, ki ga pod različnimi oznakami poznamo v psihologiji že dobro stoletje. W. James (1890) jo je v delu *Načela psihologije* (ang. *Principles of psychology*) opredelil kot vse tisto, kar si oseba misli o sebi, da je, in ono, kar si želi pokazati, da je (Musek, 1992; Kobal, 2000; Kobal Grum, 2004).

Za resnično in trajno umestitev skrbi za zrelo samopodobo med temeljne vzgojne in izobraževalne cilje pa je potrebno poglobljeno raziskovanje tega fenomena, in sicer tako na teoretski in empirični kot aplikativni ravni.

Literatura

Burns, R. B. (1979): *The self concept in theory, measurement, development and behaviour*. Longman, London, New York.

Damon, W., Hart, D. (1988): *Self-understanding in childhood and adolescence*. Cambridge University Press, Cambridge.

Diaz, F. D. (1990): *L'intelligence sociale et le représentation du père. Une étude comparée*. Lille-These.

Fontaine, A. M. (1994): *L'enfant et son image: l'autre du miroir*. Le Journal des Psychologues. Mai (117), 58-61.

Goethals, G. R., Strauss, J. (1991): *The study of the self: historical perspectives and contemporary issues*. V: Goethals, G. R., Strauss, J. (ur.): *The self: interdisciplinary approaches*. Spring-Verlag, New York, 1-17.

Harter, S. (1996): *Historical roots of contemporary issues involving self-concept*. V: Bracken, B. A. (ur.): *Handbook of self-concept: developmental, social and clinical consideration* (str. 1-37). John Wiley, Sons, Inc., New York.

James, W. (1890): *Principles of psychology*. Holt, New York.

Kobal, D. (2000): *Temeljni vidiki samopodobe*. Pedagoški inštitut, Ljubljana.

Kobal, D. (ur.) (2003): *Bivanja samopodobe*. i2, Ljubljana.

Kobal Grum, D., Kolenc, J., Lebarič, N., Žalec, B. (2004): *Samopodoba med motivacijo in tekmovalnostjo: interdisciplinarni pristop*. Scripta, Ljubljana.

Kramar, M. (1996): *Beseda urednika*. Educa, 5(5), 29, 261-262.

Marsh, H. W., Richards, G. E. (1988) *The outward bound bridging course for low-achieving high school males: Effect on academic achievement and multidimensional self-concepts*. Australian Journal of Psychology, 40, 281-298.

Marsh, H. W., Smith, I. D., Barnes, J., Butler, S. (1983): *Self-concept: Reliability, stability, dimensionality, validity, and the measurement of change*. Journal of Educational Psychology, 75 (5), 772-790.

Musek, J. (1992): *Struktura jaza in samopodobe*. Anthropos 24, III-IV, 59-79.

O'Malley, P. M., Bachman, J. G. (1983): *Self-esteem: Change and stability between ages 13 and 23*. Developmental psychology, 19, 257-268.

Pervin, L. A. (1996): *The science of personality*. John Wiley & Sons, Inc.m, A.S.F., New York.

Watkins, D. (1995): *Towards a hierarchical model of self-concept for Hong Kong Chinese adults with physical disabilities*. International Journal of Psychology, 30 (1), 1-17.

Rauste-von Wright, M. (1986): *On personality and educational psychology*. Human Development, 29 (6), 328-340.

Tohmé, S. A. (1988): *Image de soi des adolescents libanais. Etude comparative sur deux échantillons de sexe et de confession différents*. These pour le doctorat d'état en sciences humaines. Université Louis Pasteur Strasbourg U.E.R. Sciences du comportement et de l'Environnement.

Watkins, D., Astilla, E. (1987): *Causal Dominance among Self-Concept, Locus of Causality and Academic Achievement*. The Journal of Psychology, 120 (6), 627-633.

Zazzo, B. (1972): *Psychologie différentielle de l'adolescence*. P.U.F., Paris.

Od samopodobe k identiteti

✉ Julija Pelc



Že v zibelko še nerojenega otroka so položena pričakovanja, predstave, upanja in želje staršev. Nekatere od njih imajo jasen obraz, druge so nezavedne, obojim pa je skupna želja, da bi njihovo dete zraslo v srečno, zadovoljno, uspešno ter zaupanja in spoštovanja vredno osebo.

Ta dorečenost lahko na poti odraščanja za otroka predstavlja kletko, da starši ne vidijo tega, kar gledajo, ne vidijo svojega otroka, temveč le predstavo, ki so si jo zgradili o njem. Vidijo nekaj, kar so si že prej ustvarili v glavi, gledajo na podlagi vtiša (Mello po Guilton, 1991). Tako predstava stopi med starše in otroka, med njimi pa se izgubi pristen stik, v katerem naj bi otrok prepoznaval avtetičnost sporočil, doživljanj, začutil radost, srečo, žalost in razočaranje, vso barvitost čutenja, doživljanja in odzivanja, ki jo ljudje potrebujemo za to, da prepoznavamo, kdo smo.

Ko še ne ločimo med sabo in drugimi, so materine oči in obraz prvo zrcalo, v katerem vidimo odsev. Proses oblikovanja samopodobe namreč steče skozi zadovoljevanje osnovnih potreb. Otroci jih izražajo na različne načine, starši pa zanje bolj ali manj večje poskrbijo. Starši so tako prvo ogledalo, ki nam s svojimi odzivi posreduje slike o nas. Te sestavljamo v mozaik podobe o sebi. Sčasoma slika dobiva obličeje.

Samopodoba je kognitivno dojemanje podobe o sebi. Z razvojem oblikujemo več vrst samopodobe: zunanj (jo postavimo na ogled drugim), notranj (je intimno skrita za našimi očmi), socialno, telesno, družinsko, učno, čustveno, celostno. Kako pomembna je za življenje posameznika, nam potrjuje misel dr. Martine Tomori, ki pravi, da je od samopodobe ovisna kvaliteta vsakega trenutka, ki ga živimo. Kako vstopimo v prostor, kam se usedemo, dajemo iniciativo, izberemo ali čakamo, da smo izbrani, tvegamo ali raje plavamo s tokom

itd., je povezano z videnjem sebe in z ravno samospoštovanja, ki smo jo v življenju dosegli.

Dobri kontakti so tisti, zaradi katerih se počutimo dobro in predstavljajo osnovo za oblikovanje pozitivne samopodobe. V zgodnjem otroštvu so vitalnega pomena kontatti, odnos med otrokom in starši, odnos s sorodniki, v otrokov svet vstopijo še vzgojitelji in učitelji, postopoma vse večji pomen dobivajo tudi vrstniki. V obdobju mladostništva postanejo vrstniki glavni in najpomembnejši vir povratnih informacij.

Ponovno se spomnите na svoje otroštvo in na ljudi, ki so vas obdajali. Ob kom vam je bilo neprijetno? Zakaj? Kakšen je bil v odnosu do vas? Kaj ste od njega dobili? Kaj je v vas krepilo občutek, da niste vredni, da ne zmorete? Čemu ste se že kot otrok odpovedali in si rekli: "Ne, takšen jaz do svojih otrok ne bom!" Kako je z vašo odločitvijo danes? V kakšnih okoliščinah delujete na način, ki tudi v vas znižuje samospoštovanje? Kaj lahko spremenite?

V odnosu z vrstniki se mladostnikuri v nalogah in pridobiva različne informacije, ki pomembno vplivajo na njegovo samospoštovanje. Samospoštovanje ni samo podoba o nas, je vrednostna sodba predstave o sebi, o svojih zmožnostih, lastnostih, ciljih.