

Psihologija v izobraževanju



RP 3

(Učiteljeva, učenčeva) samopodoba



- odnos do samega sebe;
vrednost, ki jo pripišemo sebi
- prizma, skozi katero presojava
sebe in druge

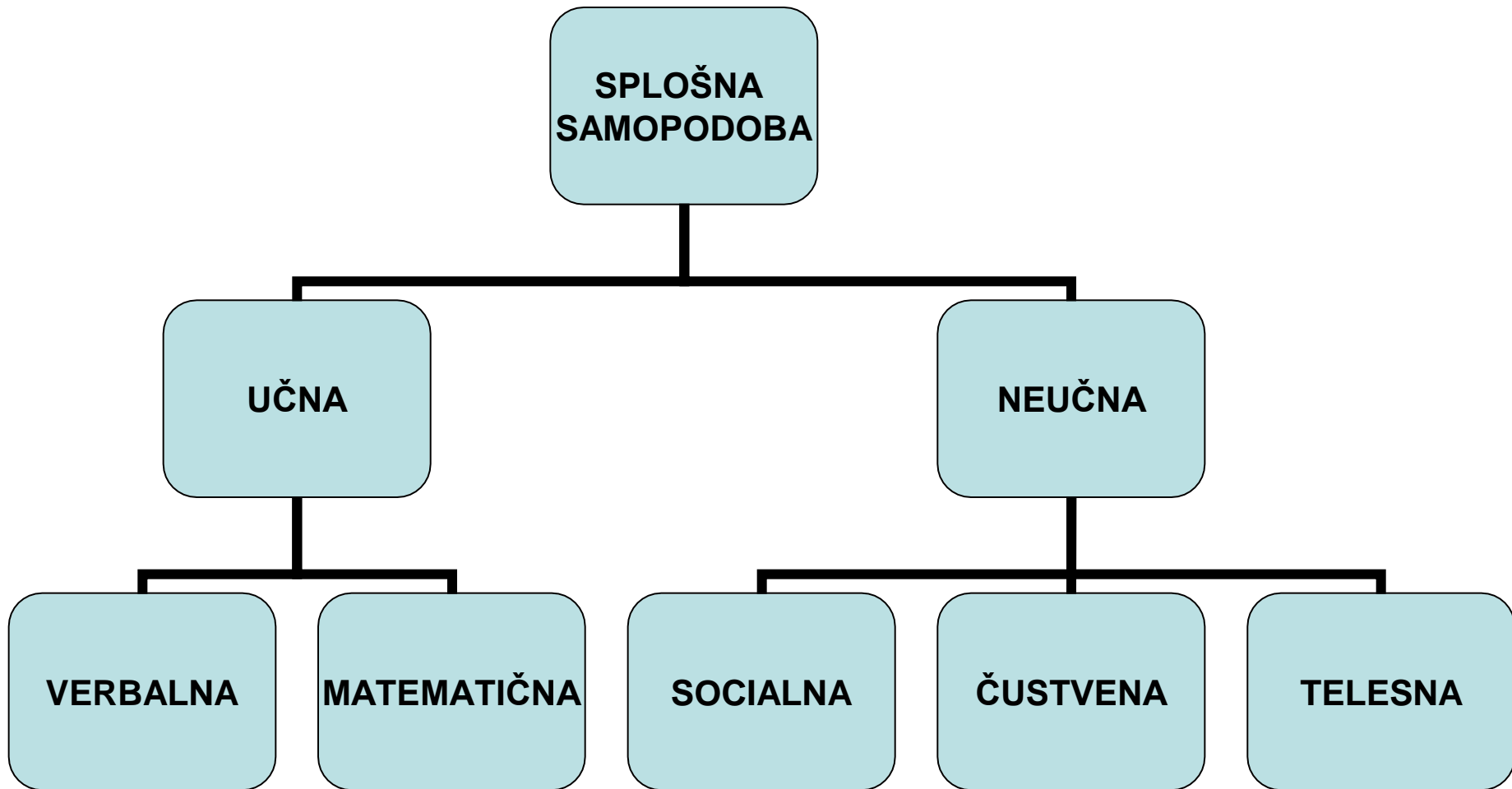




SAMOPODOBA

- Je splet pojmov, predstav, sodb, prepričanj o sebi, ki jih posameznik pripisuje sebi
- Slika o samem sebi
- DELITEV:
 - AKADEMSKA (nanaša se na uspešnost pri različnih šolskih predmetih; npr. matematična samopodoba)
 - NEAKADEMSKA ((1) socialna, (2) čustvena in (3) telesna samopodoba)
- Pomembna je tudi STOPNJA SKLADNOSTI, kako se vidim sam (SAMOPODOBA), kakšen bi želel biti (IDEALNI JAZ) in kakšnega me vidijo pomembni drugi

Hierarhična struktura samopodobe (Shavelson)



SAMOSPOŠTOVANJE



- POZITIVNO ALI NEGATIVNO STALIŠČE O SEBI
- DELIMO NA:
 - OBČUTEK KOMPETENTNOSTI (notranja dimenzija –posameznikov občutek lastne učinkovitosti)
 - SAMOUGAJANJE (zunanja, socialna dimenzija- posameznikov občutek socialne vrednosti)



ODNOS MED SAMOPODOBO IN SAMOSPOŠTOVANJEM

- Pri **SAMOPODOBI** je v ospredju **KOGNITIVNA** (miselna) **OCENA** samega sebe
- **TO, KAR MISLIMO O SEBI**

- Pri **SAMOSPOŠTOVANJU** je v ospredju **EMOCIONALNA** (čustvena) **OCENA** samega sebe
- **TO, KAR ČUTIMO O SEBI**

Posamezniki z visokim samospoštovanjem



- Imajo bolj pozitivne osebne lastnosti
- So bolj prepričani o svojih sposobnostih in dejanjih
- Doživljajo višje subjektivno blagostanje
- So bolj prilagojeni in doživljajo več pozitivnih emocij ter manj anksioznosti
- Imajo jasno, konsistentno in stabilno samopodobo



Razmislite ...

- Poskušajte predvideti, kako se v razredu vede učitelj s pozitivno samopodobo? Kako se vede učitelj z negativno samopodobo?
- Kako bi kot učitelj prepoznali pozitivno/negativno samopodobo svojih učencev?
- Ali se vaša samopodoba skozi čas spreminja? Kaj kratkoročno in dolgoročno vpliva nanjo?

Znaki pozitivne samopodobe



- Aktivno sodelovanje pri različnih dejavnostih
- Zmožnost spodbujati in pohvaliti druge
- Zmožnost sprejemanja nasvetov, ne da bi v njih videli kritiko
- Zmožnost sodelovanja z drugimi
- Sprejemanje odgovornosti za lastna dejanja

Znaki negativne samopodobe



- Stalno podcenjevanje samega sebe
- »Le zakaj bi se trudil!« - prepričanje, da trud nima smisla (naučena nemoč)
- Pretirano kritiziranje drugih in pozornost na njihove napake
- Pretirana želja po pozornosti in mnenjih sodelavcev

Programi za razvijanje samopodobe



- Pogosto komercialni paketi – za šolo so dragi, nimajo pa posebnega učinka.
- Samo pozitivna sporočila samemu sebi niso dovolj za razvoj pozitivne samopodobe.
- Pogosto tovrstni programi ne upoštevajo realnosti; mnogo otrok živi v pogojih, ki ne dajejo nikakršne osnove za dobro samospoštovanje.
- Pozitivno samopodobo spodbujati v realnih življenjskih okoliščinah.



Razmislite ...

Kako vrednotite sebe kot:

- učenca
 - na področju naravoslovja
 - na področju družboslovja
- športnika
- v situacijah, ko je potrebno vzpostavljati stike z neznanimi ljudmi
- spretnega v prijateljskih in družinskih odnosih
- spretnega v partnerskih odnosih
- spretnega v izražanju čustev

Kateri izmed vidikov vaše samopodobe ima največji vpliv na vaše splošno samovrednotenje?



Pristranost samopodobe

- Vzroki?
- Ukrepi v primeru negativne pristranosti samopodobe:
 - Učenca usmerjati v samozaznavanje lastnih dosežkov
 - Preveriti pričakovanja staršev
- Ukrepi v primeru pozitivne pristranosti samopodobe?

