

mr. Ramiz Nurikić
mr. Bekir Šabić
Behram-begova medresa u Tuzli



SAMOPOUZDANJE KOD UČENIKA

DOI: 10.58584/2490-3752.2022.8.8.23

UDK: 159.947-057.87

SAŽETAK

Samopouzdanje je vrlo bitna karakteristika, kako u socijalnim odnosima tako i u postizanju rezultata u školskom (obrazovnom) i poslovnom životu. Samopouzdanje je dio čovjeka koji se razvija od djetinjstva. Nedostatak samopouzdanja često zaustavlja pojedince u postizanju ciljeva, kao što su pokretanje vlastitog posla ili prijava za poziciju visoke odgovornosti. Samopouzdanje se svakako može izgraditi i u odrasloj dobi. Postoji niz metoda i alata koji to omogućuju, a neke od tih metoda su pozitivni osjećaji, pozitivno pričanje, stvaranje svoje vizije, planiranje, vizualizacija uspjeha, akcija, prihvatanje reakcija.

Ključne riječi: samopouzdanje, samopoštovanje, izgradnja samopouzdanja

Samopuzdanje

Pitanja poput: Ko sam ja? Kakvo je moje mišljenje o meni? Uspostavljam li kontrolu nad svojim vlastitim životom? i slično, mogu pomoći ljudima da bolje razumiju sami sebe i unutarnji odnos sa sobom. Samopouzdanje je, zapravo, pojam iz područja psihologije i sociologije, a ljudima pomaže ili pravi problem u svakodnevnom životu i interakcijama.

1.1. Pojam samopouzdanja

Psihologija kao znanost daje više odgovora na pitanje šta je samopouzdanje. Najjednostavniji odgovor bio bi da je samopouzdanje, zapravo, vjerovanje u svoje vlastite sposobnosti i vještine i u sebe kao osobu. Samopouzdanje se može primijeniti na različite aspekte života. Ono može biti potrebno i korišteno kako bi se ostvarili neki vlastiti potencijali na poslovnom planu, a može biti korišteno i kako bi se postigla neka nova znanja ili vještine. U svakom slučaju, samopouzdanje je važno i korisno za svakog čovjeka, a ljudi koji nemaju samopouzdanja, imaju problem s ostvarivanjem sebe kao osobe u privatnim i poslovnim prilikama.

„Pojam o sebi, u velikoj mjeri, utječe na život svake osobe pa stoga određuje koje ćemo događaje u našem životu smatrati važnima, šta ćemo poduzimati, koje ćemo ciljeve pokušati dostići, hoćemo li biti zadovoljni onim što smo učinili, koji će događaji za nas biti stresni i kako ćemo reagirati na njih.“ (Miljković, Rijavec, 1996:3)

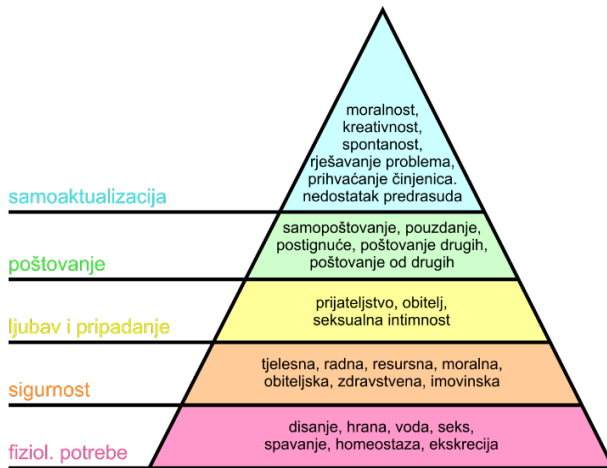
Grgin – Lacković (1994) smatra samopouzdanje psihološkim konstruktom koji se može objasniti kao fenomenološka organizacija iskustva individue i ideja o njoj samoj u svim aspektima života te osobe. Pojam o samome sebi se može gledati na dva načina. Prvi se određuje kao JA. On se smatra znalцем. Drugi se određuje kao MENE. On se smatra objektom znanja.

Istraživanja pokazuju da samopouzdanje nije uzrok nego je ono indikator uspjeha. (Vasta i sur., 1998) To znači da kada nekoj osobi u životu ide dobro, ona se dobro i osjeća. Zapravo, osjeća se kao da bi mogla učiniti bilo šta, odnosno samopouzdana je. Ova istraživanja pokazala su i da studenti koji imaju visoke doze samopouzdanja, ne

pokazuju bolje rezultate na testovima od ostalih studenata. Zaposlenici nekih preduzeća koji imaju veće doze samopouzdanja, nisu bolji radnici od onih koji to nemaju. Ipak, ovo nikako ne treba shvatiti kao da samopouzdanje nije važno u životu. Ono je, itekako, važno jer daje ljudima pozitivan stav prema daljnjim zadacima u životu. Kada čovjek nešto dobro napravi, to ga motivira da može tako i nastaviti.

Osobe koje imaju niske razine samopouzdanja, često imaju i fizičke simptome toga. One češće ulaze u depresivna stanja i gube volju za druženjem s drugim ljudima i za socijalnim interakcijama. Također, takve osobe teško prihvataju nove zadatke i odbijaju ih od sebe pa gube mogućnost napretka.

Samopouzdanje je i jedna od ljudskih potreba koja pripada piramidi koju je napravio A. Maslow. Ona je prikazana na slici 1.



Slika 1 - Maslowljeva piramida potreba

1.2. Elementi samopouzdanja

Samopouzdanje ima tri važna elementa. To su:

1. Znanje o sebi
2. Očekivanja od sebe
3. Vrednovanje sebe

Znanje o sebi je element koji je važan zbog toga što čovjek treba da bude svjestan svojih vrlina i mahana kako bi na vrlinama mogao zasnivati svoje uspjehe, a na mahanama poraditi. Znanje o sebi predstavlja svijest o sebi kao o osobi i ono se razvija tokom djetinjstva i traje cijeli život. Ljudi koji imaju dovoljno znanja o sebi i koji istražuju svoj karakter i osobnost su osobe koje se mogu bolje prilagoditi izazovima svakodnevnog života. Važno je da čovjek vidi sebe onakvog kakav zaista jeste. Samo na taj način može raditi na sebi i doći do onoga kakav želi biti. Ukoliko čovjek nije svjestan sebe u realnosti, nego samo onoga što bi želio vidjeti na sebi i od sebe, on na tome ne može ni raditi ni napredovati.

Očekivanja od sebe se mogu odnositi na idealan oblik sebe i stvarni oblik sebe. Očekivanja koja čovjek ima od idealnog oblika sebe često su nerealna jer on u toj situaciji zamišlja kakve bi bile njegove idealne karakteristike koje bi mogle ostvariti neki zadatak. Očekivanja od stvarnog oblika sebe i očekivanja od idealnog oblika sebe se ne bi trebala previše razlikovati jer tad osoba može postati tjeskobna i samopouzdanje joj može biti narušeno. Zato je važno da osoba ima realna očekivanja i da zna šta može ostvariti, a šta ne. Ukoliko su očekivanja od idealnog sebe puno veća, ljudi dobijaju osjećaj krivnje i teško im se s njime nositi. Tada se ljudima čini da su doživjeli neuspjeh, što je loše za njihovo ukupno samopouzdanje i svijest o sebi.

Vrednovanje sebe predstavlja treći element samopouzdanja i on se odnosi i na pozitivne i na negativne aspekte. Ako čovjek vrednuje sebe uglavnom u negativnom smislu, on će takav i postati, odnosno njegovo samopouzdanje će biti narušeno. On će u tom slučaju vidjeti samo svoje mahane i negativne strane, a pozitivne strane i vrline neće dolaziti do izražaja. S druge strane, ako čovjek vrednuje sebe uglavnom pozitivno, i učinak će biti drugačiji. Kad je ljudima fokus na onome što dobro rade, tada će lakše popraviti i ono što rade lošije ili neuspješno. Dobit će mogućnost da svojim pozitivnim stranama utječu na negativne i tako poprave cjelokupnu sliku svog bića. Također, to će utjecati na samopouzdanje u pozitivnom smislu i stepen samopouzdanja bit će veći.

1.3. Vrste samopouzdanja

Miljković i Rijavec (1996) razlikuju dvije vrste samopouzdanja, odnosno unutarnje i vanjsko samopouzdanje. Za čovjeka je važno da ima i jednu i drugu vrstu samopouzdanja kako bi mogao kvalitetno donositi odluke, napredovati i rješavati probleme.

„Unutarnje samopouzdanje (koje se još naziva i samopoštovanje) odnosi se na osjećaj i uvjerenja da vrijedimo već samim time što postojimo. Visok osjećaj samopoštovanja prepoznaje se po zadovoljstvu samim sobom i po smirenosti u odnosu na samoga sebe. Ovakav čovjek voli sebe, dobro poznaje samoga sebe, ima jasne ciljeve u životu i optimističan je.“ (Turčinhodžić, 2011)

Unutarnje samopouzdanje, odnosno samopoštovanje, odnosi se na pozitivnu ili negativnu sliku o sebi. Osobe koje imaju pozitivnu sliku o sebi, znaju koje su njihove vrijednosti. To ne znači da takve osobe misle da su savršene, one samo znaju kako će svojim pozitivnim stranama uspjeti popraviti one negativne. To je vrlo važno za njihovo mentalno zdravlje, ali i za poslovne odnose i odnose s drugim ljudima. Unutarnje samopouzdanje određuje kako će se pojedinac ponašati u određenim situacijama, kako će se suočavati s izazovima u životu i kako će postupati. Osobe s većim unutarnjim samopouzdanjem lakše ostvaruju dobre odnose s drugim ljudima. Oni se i prema njima odnose s poštovanjem i poštuju ih. Ne misle da ih druge osobe, na neki način, ugrožavaju i ne misle unaprijed kako će odnos završiti loše za njih jer će biti odbačeni ili izigrani i slično.

Miljković i Rijavec (2001) navode kako je nisko samopoštovanje povezano s manjkom samopouzdanja. Kada osoba ima nisko samopoštovanje, svi problemi vode dodatnom narušavanju samopoštovanja. Zato takve osobe izbjegavaju bilo kakve nepoznate situacije i kroz život pokušavaju održati sebe u situacijama koje su im poznate, koje ne donose rizike i koje nisu zahtjevne. Također, takve osobe nisu direktne u komunikaciji i boje se reći ono što zaista misle. Razlog tome je što su i same nesigurne u svoje vlastite osjećaje i misli. Ne razmatraju moguće razloge neuspjeha nego smatraju da su bezvrijedni svaki put kada ne ostvare svoj cilj.

Vanjsko samopouzdanje vidljivo je kroz sposobnosti, znanja, vještine koje osoba ostvaruje. Pomoću svega toga vide se njena lična postignuća. Osobe koje imaju veći stepen vanjskog samopouzdanja bit će uspješnije i sposobnije. Njihova znanja i vještine će biti vidljive i drugim ljudima, odnosno drugi ljudi će znati da ih je osoba ostvarila. Te vještine mogu biti različite, od motoričkih do intelektualnih. U svakom slučaju, osoba kod koje je vanjsko samopouzdanje razvijeno, to će i pokazati na način da će se vidjeti kako ostvaruje svoje životne ciljeve. Osobe koje imaju nizak stepen vanjskog samopouzdanja neće stjecati nikakva nova znanja i vještine jer će oni, jednostavno, smatrati da to ne mogu i to će na taj način biti i vidljivo.

Kuzijev i Topolovčan (2013) navode da ukoliko neka osoba ima natprosječnu sposobnost za savladavanje novih znanja i vještina, onda se to odnosi na talent. Međutim, učenje i stjecanje novih vještina i znanja nikako ne ovisi samo o talentu nego, u najvećoj mjeri, o vježbi. Upotreba vlastitih vještina svakako ima vrlo važnu ulogu u socijalizaciji svake osobe. Kada osoba ne posjeduje potrebne vještine, ona se ne može ni socijalizirati. Kada se radi o društvenoj ulozi i statusu pojedinca, vještine tu igraju ključnu ulogu.

Kod vrsta samopouzdanja može se napraviti još i podjela na visoko i nisko samopouzdanje. Osobe koje imaju visoko samopouzdanje čvrsto vjeruju u sebe i u svoje stavove i principe. One rade na sebi i fokus im je na pronalaženju rješenja za probleme. Pri tome djeluju prema svojoj vlastitoj procjeni i ne krive se za loše odluke. Osobe s visokim samopouzdanjem vide i sebe i druge osobe kao zanimljive ljude koji su jednako vrijedni i jednako dostojanstveni. One su također i uvjerenе u vlastite sposobnosti, ne daju drugima da izvršavaju bilo kakav oblik manipulacije nad njima i uživaju u raznim životnim aktivnostima.

Osobe koje imaju nisko samopouzdanje često se kritiziraju i osjećaju krivnju za svaki svoj neuspjeli postupak. Neodlučne su, vrlo osjetljive na kritike i nezadovoljne. One žele udovoljiti drugima prije nego sebi, često su perfekcionista i imaju pretjeran strah od neuspjeha.

METODOLOŠKI OKVIR ISTRAŽIVANJA

1. Problem, predmet i značaj istraživanja

Problem kojim se bavi ovaj rad odnosi se na sliku učenika o sebi, kao jednu od bitnih pretpostavki uspjeha učenika na njihovom odgojno-obrazovnom i razvojnom putu. Cilj je ukazati na značaj samopouzdanja za ostvarenje postavljenih odgojno-obrazovnih i ličnih ciljeva. Problem našeg istraživanja je samopouzdanje kod učenika/ca. S obzirom na postavljeni problem istraživanja, definisan je predmet našeg istraživanja. Dakle, predmet našeg istraživanja su stavovi učenika o samom sebi i mišljenje drugih koje utječe na njih same.

2. Cilj istraživanja

Cilj istraživanja jeste ispitati, analizirati i interpretirati stavove učenika o samom sebi i šta sve utječe na formiranje tih stavova.

3. Zadaci istraživanja

Na osnovu operacionalizacije i konkretizacije cilja istraživanja, proizilaze sljedeći zadaci istraživanja:

1. Ispitati, analizirati i interpretirati stavove učenika o tome kakvu sliku imaju o sebi.
2. Ispitati, analizirati i interpretirati stavove učenika o uticaju društva na sliku o sebi.
3. Ispitati, analizirati i interpretirati stavove učenika o pozitivnom stavu u situacijama (optimizam).
4. Ispitati, analizirati i interpretirati stavove učenika koje osobe utiču na samopouzdanje.
5. Ispitati, analizirati i interpretirati stavove učenika o spremnosti reagovanja u novonastalim situacijama.
6. Ispitati, analizirati i interpretirati stavove učenika o postavljanju i ostvarivanju ciljeva.

4. Hipoteze

1. Pretpostavlja se da učenici imaju pozitivnu sliku o sebi.
2. Pretpostavlja se da društvo utječe na pozitivnu sliku o sebi.
3. Pretpostavlja se da učenici zauzimaju pozitivan stav u situacijama.
4. Pretpostavljase da roditelji i profesori (odgajatelji) utječu na samopouzdanje kod učenika.
5. Pretpostavlja se da učenici spremno reaguju u novonastalim situacijama.
6. Pretpostavlja se da učenici imaju ciljeve i bore se za ostvarivanje svojih ciljeva.

5. Populacija i uzorak istraživanja

Populaciju čine svi učenici i učenice Behram-begove medrese u školskoj 2020/21.godini. Od ukupno 507 učenika, anketu je radilo 306 (60,35%), što predstavlja i uzorak istraživanja. Procenat učenika koji su radili anketu je 70,47% (179 od 254), a procenat učenica je 50,19% (127 od 253). Od njih 306, anketu je uradilo 58,5% učenika (179) i 41,5% učenica (127). Broj učenika/ca po razredima je sljedeći:

Razred	Radilo anketu	% od 306	Ukupan broj učenika u razredu	% od broja učenika/ca u razredu
I	96	31,37%	127	75,59%
II	59	19,28%	123	47,96%
III	79	25,82%	121	65,28%
IV	72	23,53%	136	52,94%
	306	100%	507	

6. Metode, tehnike i postupci istraživanja

S obzirom na vrstu istraživanja u oblasti odgoja i obrazovanja, odnosno na složenost odgojno-obrazovnog fenomena koji se istražuje, korišteno je više istraživačkih metoda. U našem istraživanju kojim se nastoji utvrditi mišljenje učenika o nivou samopouzdanja kod učenika, korištene su analitičko-deskriptivna metoda, servej-metoda i kauzalna metoda.

Analitičko-deskriptivnu metodu koristili smo prilikom opisivanja pojmova značajnih za problem i predmet istraživanja, tj. nivou samopouzdanja kod učenika, kao i pri analizi i interpretaciji rezultata te izvođenju zaključaka. Servej-metodu, koja predstavlja neeksperimentalnu varijantu analitičko-deskriptivne metode, koristili smo prilikom prikupljanja podataka potrebnih za realizaciju ovog istraživanja, tj. za ispitivanje stavova, mišljenja, pogleda i sl. o samopouzdanju kod učenika. Servej-metoda je vrsta terenskog istraživanja te je veoma korisna uz prigodne instrumente za prikupljanje i analizu podataka kako bi se utvrdilo stanje, otkrile tendencije ili izvodili stavovi na temelju općih.

Da bi se došlo do podataka potrebnih za realizaciju našeg istraživanja, bilo je potrebno koristiti adekvatne postupke i tehnike istraživanja. U našem istraživanju korišteni su analiza sadržaja i anketiranje kao postupci na osnovu kojih bi se dobio uvid u stavove i mišljenje učenika o samopouzdanju kod učenika. Analiza sadržaja je pedagoški postupak koji podrazumijeva analizu pedagoške literature o problemu socioemocionalne klime. Izvori i jedinice proučavanja su pedagoška i psihološka djela, naučni i stručni članci i rasprave, pedagoški rječnici i enciklopedije, udžbenici i priručnici koji direktno ili indirektno tretiraju pitanje samopouzdanja kod učenika. Postupak anketiranja koristio se u fazi pismenog prikupljanja podataka od ispitanika. Ovim postupkom nastojalo se doći do podataka o samopouzdanju kod učenika. Od tehnika je korišten anketni upitnik. Tako smo na vrlo ekonomičan način došli do željenih podataka.

7. Instrument istraživanja

Prilikom istraživanja mišljenja učenika o samopouzdanju, konstruiran je i upotrijebljen instrument anketni upitnik za učenike „AMS“. Instrument se sastoji iz uvodnog dijela u kojem je sažeto obrazložen cilj i svrha istraživanja kao objašnjenje o sadržaju istraživog problema. Osim uvodnog dijela, „AMS“ instrument se sastoji iz 33 tvrdnje te dijela u kojem učenici mogu da napišu ono šta smatraju da je bitno, a da nije obuhvaćeno anketom.

8. Obrada podataka

Da bi se došlo do konkretnih podataka koji su bitni za ovaj istraživački rad, za obradu podataka dobivenih korištenim instrumentima, koristili smo softver SPSS 18 (Statistical Package of Social Sciences–for Windows) i procenat kao postupak.

9. Organizacija i tok istraživanja

Istraživanje o samopouzdanju, prema stavovima učenika, provedeno je u periodu školske 2021/2022. godine. Ispitivanje je obavljeno u Behram-begovoj medresi.

ANALIZA I INTERPRETACIJA REZULTATA ISTRAŽIVANJA

U nastavku ovog rada slijedi prikaz i analiza rezultata istraživanja, prikupljenih anketnim upitnikom od učenika o prisutnosti samopouzdanja kod njih. Anketnim upitnikom ispitivano je mišljenje učenika i učenica o ovoj temi. Prilikom prikupljanja podataka obratila se pažnja na ispitivanje mišljenja učenika o samopouzdanju kod učenika. Naglasak je na slici o sebi, uticaju društva na tu sliku, optimizam, jačanje samopouzdanja, spremnost za nošenje s novim situacijama, drugim riječima, dobijeni rezultati služili su kao osnova za traženje odgovora na postavljeni cilj i zadatke ovog istraživanja.

Rezultati do kojih se došlo predstavljeni su u frekvencijama i procentima, a ukazuju na sljedeće:

1. Volim sebe sasvim dovoljno.

Nikako se ne slažem	6	1,96%
Djelimično se ne slažem	13	4,25%
Ne znam/ neodlučan sam	20	6,54%
Djelimično se slažem	95	31,05%
Potpuno se slažem	172	56,21%

Rezultati iz prethodne tabele nam pokazuju da, prema stavovima učenika, oni dovoljno vode računa o svojim potrebama i onim što će im pricinjavati zadovoljstvo u životu te da na sebe troše dovoljno vremena i drugih resursa koji su neophodni za osjećaj emocionalnog komfora. Izrazito mali procenat odgovora učenika se odnosi na to da sebe ne vole - 1,96%.

2. Većinu vremena se osjećam usamljeno.

Nikako se ne slažem	131	42,81%
Djelimično se ne slažem	73	23,86%
Ne znam/ neodlučan sam	31	10,13%
Djelimično se slažem	54	17,65%
Potpuno se slažem	17	5,56%

Čovjeku je potrebna samoća neko vrijeme te, na temelju prezentiranih rezultata, može se zaključiti da učenici, uglavnom, nisu usamljeni i ne osjećaju se kao neko ko ne pripada nekoj grupi ili da nema prijatelja. Značajno bi bilo ispitati uzroke koje dovode do usamljenosti, s obzirom da je 71 ispitanik konstatovao da se djelimično ili potpuno osjeća usamljeno.

3. Želio/željela bih izgledati drugačije.

Nikako se ne slažem	142	46,41%
Djelimično se ne slažem	52	16,99%
Ne znam/ neodlučan sam	27	8,82%
Djelimično se slažem	63	20,59%
Potpuno se slažem	22	7,19%

Sazrijevanje i razvoj prema potpunoj, samoaktueliranoj osobi u mnogome zavisi i od čovjekove slike o sebi. Iako većina učenika smatra da je onako kako izgledaju njima prihvatljivo i da s tim nemaju problem (63,40%), ipak nije zanemarljiv broj onih koji nisu zadovoljni sobom i koji bi voljeli da izgledaju drugačije.

4. Za sve što uradim preuzimam odgovornost i spreman/na sam odgovarati.

Nikako se ne slažem	2	0,65%
Djelimično se ne slažem	2	0,65%
Ne znam/ neodlučan sam	21	6,86%
Djelimično se slažem	92	30,07%
Potpuno se slažem	189	61,76%

Visok nivo socijalne zrelosti se pokazuje na način da osoba preuzima odgovornost za svoje postupke. Prema stavovima ispitanika, njih 91,83% smatra da su odgovorni, da su za svoje postupke spremni da snose posljedice, što bi pokazivalo zrelost i ozbiljnost prema stavovima o životu i društvenoj, ali i individualnoj odgovornosti.

5. Mišljenje drugih utječe na mene.

Nikako se ne slažem	66	21,57%
Djelimično se ne slažem	62	20,26%
Ne znam/ neodlučan sam	50	16,34%
Djelimično se slažem	95	31,05%
Potpuno se slažem	33	10,78%

U pogledu kako mišljenje drugih utječe na njih, ispitanici su odgovorili vrlo ujednačeno, tako da dio njih doživljava tuđe mišljenje kao relevantno, dok drugi tuđe mišljenje o njima odbacuju i ne tretiraju. Ovdje se može postaviti pitanje o tome da li ovakvi učenici i mišljenje profesora, odgajatelja i drugih relevantnih osoba ne doživljavaju ozbiljno i dobronamjerno te kakav je onda rad i mogućnost rada s takvim osobama. Procenat onih koje tuđe mišljenje ne zanima jeste 41,83%, što predstavlja veliki broj ispitanika s takvim stavom.

6. U društvu se osjećam ugodno, posebno na zajedničkim druženjima, sijelima...

Nikako se ne slažem	11	3,59%
Djelimično se ne slažem	23	7,52%
Ne znam/ neodlučan sam	29	9,48%
Djelimično se slažem	75	24,51%
Potpuno se slažem	168	54,90%

Iz prethodne tabele se može izvesti zaključak da su ispitanici društveni, vole druženje i da im to prija, posebno ako se radi o već poznatoj grupi ljudi. Nemaju izražen problem povlačenja i izbjegavanja skupova i rado su uključeni u interakcije s drugima na skupovima. Osjećaj ugodnosti proističe iz osjećaja pripadnosti i

identifikacije s nekom grupom te osjećaja kao ravnopravnog i uvažavanog člana.

7. Fokusiran/a sam na uspjehe, a ne na neuspjehe.		
Nikako se ne slažem	10	3,27%
Djelimično se ne slažem	18	5,88%
Ne znam/ neodlučan sam	26	8,50%
Djelimično se slažem	108	35,29%
Potpuno se slažem	144	47,06%

Ohrabrujuće je da 82,35% ispitanika svoje neuspjehe ne tretira kao nešto s čim se identifikuje, već posmatra kao dio procesa razvoja i učenja te se bazira na ono što su uspjeli i šta su ostvarili, što za rezultat ima obnavljanje motivacije i zadržavanje motiviranosti te pozitivnu orijentaciju na životne tokove.

8. Često okrivljujem druge.		
Nikako se ne slažem	173	56,54%
Djelimično se ne slažem	89	29,08%
Ne znam/ neodlučan sam	23	7,52%
Djelimično se slažem	17	5,56%
Potpuno se slažem	4	1,31%

Podaci u prethodnoj tabeli nam pokazuju da ispitanici preuzimaju odgovornost za svoje postupke i svoje uspjehe i neuspjehe ne pripisuju drugima (84,62%). Ovo se podudara s rezultatima koji su prezentovani u tabeli broj 4 koja pokazuje da su ispitanici odgovorni i preuzimaju odgovornost za svoje postupke, tj. ne traže krivca u drugima.

9. Sebe kritikujem/okrivljujem kada nisam dao/la svoj maksimum.

Nikako se ne slažem	8	2,61%
Djelimično se ne slažem	11	3,59%
Ne znam/ neodlučan sam	25	8,17%
Djelimično se slažem	89	29,08%
Potpuno se slažem	173	56,54%

Oslanjanje na vlastite potencijale i svjesnost o ličnim obavezama izražena je kod ispitanika. Kako možemo vidjeti u rezultatima prikazanim u tabeli broj 10, njih 85,62% trudi se da da maksimum u svakoj prilici te da se koriguju ako se ispostavi da nisu uložili maksimalan napor za ostvarivanje cilja.

10. Ono što započnem, ne završim uvijek.

Nikako se ne slažem	40	13,07%
Djelimično se ne slažem	74	24,18%
Ne znam/ neodlučan sam	54	17,65%
Djelimično se slažem	101	33,01%
Potpuno se slažem	37	12,09%

Iz odgovora na prethodnu tvrdnju koji su prezentovani u tabeli broj 11, zaključuje se da je ujednačen broj ispitanika koji svoje započete aktivnosti i dovode do kraja, kao i onih koji to ne urade.

11. Priznanje drugih mi je važno za pozitivnu sliku o sebi.

Nikako se ne slažem	37	12,09%
Djelimično se ne slažem	42	13,73%

Ne znam/ neodlučan sam	60	19,61%
Djelimično se slažem	99	32,35%
Potpuno se slažem	68	22,22%

Za izgradnju pozitivne slike o sebi priznanje drugih je važno i potrebno, kaže 54,57% ispitanika, što znači da pozitivno potkrepljenje za činjenje dobrih i ispravnih postupaka je potrebno kako bi se ostvarila pozitivna slika o sebi te tako polučila još više truda i boljih rezultata.

12. Ponekad zaboravim za sebe.

Nikako se ne slažem	55	17,97%
Djelimično se ne slažem	54	17,65%
Ne znam/ neodlučan sam	57	18,63%
Djelimično se slažem	85	27,78%
Potpuno se slažem	55	17,97%

U prethodnoj tabeli su prezentovani rezultati iz kojih se može zaključiti da je ujednačen broj onih koji zaboravljaju sebe i onih kojima se to ne dešava.

13. Više se zauzimam za sebe nego za druge.

Nikako se ne slažem	43	14,05%
Djelimično se ne slažem	88	28,76%
Ne znam/ neodlučan sam	82	26,80%
Djelimično se slažem	66	21,57%
Potpuno se slažem	27	8,82%

14. Imam talenta samo za jedno.

Nikako se ne slažem	76	24,84%
Djelimično se ne slažem	32	10,46%
Ne znam/ neodlučan sam	52	16,99%
Djelimično se slažem	61	19,93%
Potpuno se slažem	85	27,78%

Zauzimanje za druge predstavlja iskazivanje solidarnosti i empatičnosti te način na koji bolje razumijemo sebe i svoju okolinu i druge ljude u njoj. Ipak, zauzimanje za druge ne smije da ide do te mjere da se potpuno zaboravi na sebe. Rezultati pokazuju da se oko 30% ispitanika izjasnilo da se više zauzima za druge nego za sebe.

15. Imam više talenata.

Nikako se ne slažem	25	8,17%
Djelimično se ne slažem	9	2,94%
Ne znam/ neodlučan sam	58	18,95%
Djelimično se slažem	82	26,80%
Potpuno se slažem	132	43,14%

Rezultati iz prethodne tabele pokazuju da većina ispitanika smatra da posjeduje više talenata, dok je samo oko 11% stava da ih ne posjeduje više.

16. Nemam „snova“ ni ciljeva.

Nikako se ne slažem	215	70,26%
Djelimično se ne slažem	38	12,42%

Ne znam/ neodlučan sam	31	10,13%
Djelimično se slažem	11	3,59%
Potpuno se slažem	11	3,59%

Za angažman i motivisanost u životu neophodno je da čovjek sebi postavi jasne ciljeve i da ima viziju kako bi on u budućnosti trebalo da izgleda. Od ukupnog broja ispitanika njih 7,18% se izjasnilo kao neko ko nema ni ciljeva ni „snova“ u životu.

17. Stalno težim ostvarenju svojih "snova" i ciljeva.

Nikako se ne slažem	3	0,98%
Djelimično se ne slažem	13	4,25%
Ne znam/ neodlučan sam	29	9,48%
Djelimično se slažem	99	32,35%
Potpuno se slažem	162	52,94%

Iz pokazatelja u tabeli broj 18 vidimo da 85,29% ispitanika smatra da stalno rade i angažirani su na tome da svoje ciljeve dostignu i da svoje „snove“ pretvore u stvarnost.

18. Drugi su na prvom mjestu, meni šta ostane.

Nikako se ne slažem	115	37,58%
Djelimično se ne slažem	83	27,12%
Ne znam/ neodlučan sam	43	14,05%
Djelimično se slažem	45	14,71%
Potpuno se slažem	20	6,54%

Težnja ka primarnom zadovoljenju svojih potreba je iskazana kod 64,70% ispitanika, kako možemo zaključiti u rezultatima prezentovanim u tabeli broj 19.

19. Iskren/a sam prema sebi.		
Nikako se ne slažem	6	1,96%
Djelimično se ne slažem	11	3,59%
Ne znam/ neodlučan sam	31	10,13%
Djelimično se slažem	87	28,43%
Potpuno se slažem	171	55,88%

Rezultati u tabeli broj 20 pokazuju da 84,31% isitanika smatra da su prema sebi iskreni i da su objektivni kad sami sebe prosuđuju. Objektivno posmatranje sebe doprinosi potpunijoj slici svojih sposobnosti, svojih potencijala, nedostataka, svojih prednosti i slabosti.

20. Tamo gdje sam ja – vladam situacijom.		
Nikako se ne slažem	49	16,01%
Djelimično se ne slažem	59	19,28%
Ne znam/ neodlučan sam	79	25,82%
Djelimično se slažem	84	27,45%
Potpuno se slažem	35	11,44%

Osjećaj vladanja situacijom i držanja stvari pod kontrolom kod ispitanika je nedovoljno izražen. Ujednačen je broj onih koji smatraju da vladaju situacijama kao i onih koji taj osjećaj nemaju.

21. Ne ostvarujem uvijek postavljene ciljeve.

Nikako se ne slažem	13	4,25%
Djelimično se ne slažem	39	12,75%
Ne znam/ neodlučan sam	46	15,03%
Djelimično se slažem	137	44,77%
Potpuno se slažem	71	23,20%

Realnost života je da sve svoje ciljeve nećemo moći ostvariti, da li iz objektivnih ili subjektivnih razloga. Samopouzdanje ne smije biti poljuljano nekim neuspjehom, već samo treba adekvatno odgovoriti i reagovati na to. 67,97% ispitanika konstatuje da sve ciljeve nisu ostvarili, što je normalno.

22. Na jačanje mog samopouzdanja utječu

Roditelj/i	64	20,92%
Razrednik/ica	1	0,33%
Odgajatelj/ica	2	0,65%
Prijatelj(i)/ica	26	8,50%
Sobni/a pazitelj/ica	2	0,65%
Neko od profesora	5	1,63%
Svih 6 odgovora	16	5,23%
5 odgovora u 3 kombinacije	14	4,58%
4 odgovora u 6 kombinacije	24	7,84%
3 odgovora u 11 kombinacije	64	20,92%
2 odgovora u 9 kombinacija	88	28,76%

Na jačanje samopouzdanja kod ispitanika najviše utječu roditelji (20,92%) pa onda prijatelji (8,50%). Ono što je posebno bitno ovdje istaknuti, jeste veoma nizak broj onih koji profesore doživljavaju kao nekoga ko jača njihovo samopouzdanje (tek 8 ispitanika), što nije dobar pokazatelj.

23. Slabljenje samopouzdanja izaziva/ju		
Roditelj/i	25	8,17%
Razrednik/ica	2	0,65%
Odgajatelj/ica	2	0,65%
Prijatelj(i)/ica	85	27,78%
Sobni/a pazitelj/ica	6	1,96%
Neko od profesora	95	31,05%
Svih 6 odgovora	6	1,96%
5 odgovora u 3 kombinacije	5	1,63%
4 odgovora u 6 kombinacije	2	0,65%
3 odgovora u 11 kombinacije	23	7,52%
2 odgovora u 9 kombinacija	55	17,97%

Podaci koji su navedeni u tabeli broj 24 pokazuju da na slabljenje samopouzdanja prvenstveno utječu profesori (31,05%) i prijatelji (27,78%). Ovo pitanje zahtijeva poseban tretman i bilo bi potrebno ispitati na koji način se to događa i koji su uzroci tome.

24. Društvo mi je najvažnije za samopouzdanje.		
DA	116	37,91%
NE	190	62,09%

Rezultati u tabeli broj 25 pokazuju da za samopouzdanje ispitanika nije najvažnije društvo. Društvo nosi određeni dio utjecaja na samopouzdanje, ali kod ispitanika nije istaknuto kao najvažnije.

25. Najveći oslonac u Medresi mi je		
Razrednik/ica	16	5,23%
Odgajatelj/ica	61	19,93%
Neko od profesora	198	64,71%
Prijatelj/ica	19	6,21%
Sobni/a pazitelj/ica	12	3,92%

Ispitanici svoj oslonac u Medresi nalaze u profesorima, odnosno profesorima koji nisu razrednik ili odgajatelj. Priridono je da su profesori, kada se radi specifično o medresi, oslonci i oni koji treba da budu faktor potpunijeg razvoja i sazrijevanja učenika. Odgajatelji uživaju veće povjerenje kod učenika u odnosu na razrednike.

26. Najveći oslonac u Medresi mi je		
Roditelj/i	136	44,44%
Razrednik/ica	2	0,65%
Odgajatelj/ica	27	8,82%
Neko od profesora	3	0,98%
Prijatelj/ica	117	38,24%
Sobni/a pazitelj/ica	21	6,86%

Iz tabele broj 27 se zaključuje da svoje dileme i sumnje ispitanici dijele s roditeljima i prijateljima. Oko 10% ispitanika se povjeri profesoru, zbirno uzevši (razrednik, odgajatelj, neko od profesora).

27. Spreman/a sam da rizikujem ako vjerujem u nešto.

Nikako se ne slažem	5	1,63%
Djelimično se ne slažem	11	3,59%
Ne znam/ neodlučan sam	44	14,38%
Djelimično se slažem	117	38,24%
Potpuno se slažem	129	42,16%

Za svoje ciljeve koji su ostvarivi i za koje postoji uvjerenje da će se uspješno okončati, spremnost na rizike koje sa sobom taj cilj nosi postoji u velikoj mjeri. 80,40% ispitanika je spremno da preduzme korake prema ostvarivanju cilja koji nose sa sobom i neizvjesnost i rizik.

28. Znam kako da se nosim sa svojim strahovima.

Nikako se ne slažem	9	2,94%
Djelimično se ne slažem	28	9,15%
Ne znam/ neodlučan sam	61	19,93%
Djelimično se slažem	117	38,24%
Potpuno se slažem	91	29,74%

Bitna pretpostavka za samopouzdanje i izgradnju samopouzdanja jeste i svijest o sopstvenim strahovima koji mogu da budu inhibitori i motivacije i preduzimanja akcije. Ispravno nošenje sa svojim strahovima može da doprinese većem samopouzdanje, samim tim i samopoštovanju.

29. Izgubim se kada dođu neočekivane promjene.

Nikako se ne slažem	52	16,99%
Djelimično se ne slažem	68	22,22%
Ne znam/ neodlučan sam	63	20,59%
Djelimično se slažem	81	26,47%
Potpuno se slažem	42	13,73%

Prilikom dolaska do neočekivanih promjena, veoma je moguća konfuzija i dezorijentisanost. Rezultati iz tabele 30 su pokazatelj da su ispitanici ujednačeno odgovorili na pitanje da pojava izgubljenosti u novonastalim okolnostima može da se pojavi, ali ne u mjeri paraliziranja kretanja.

30. Nemam problem da tražim pomoć drugih.

Nikako se ne slažem	17	5,56%
Djelimično se ne slažem	34	11,11%
Ne znam/ neodlučan sam	30	9,80%
Djelimično se slažem	82	26,80%
Potpuno se slažem	143	46,73%

Za uspjeh u životu neophodna je saradnja s drugima i međusobno potpomaganje. Bolji rezultati pružaju osnovu za izgradnju samopoštovanja. Prema pokazateljima iz tabele broj 31, ispitanici nemaju problem da se obrate za pomoć kada im je ona potrebna.

31. Prepreke su sastavni dio života.

Nikako se ne slažem	4	1,31%
Djelimično se ne slažem	2	0,65%
Ne znam/ neodlučan sam	11	3,59%
Djelimično se slažem	38	12,42%
Potpuno se slažem	251	82,03%

Životni put se sastoji od prepreka koje treba da se posmatraju i u smislu učenja i jačanja čovjeka. Stavovi ispitanika su da im je to sasvim normalno i da su svjesni da su prepreke sastavni dio života. Njih 94,45% shvata da životni put ima svoje prepreke i da je to realnost. Ovo je bitna stavka u percepciji samopouzdanja i izgradnje samopouzdanja.

32. Bez obzira na strahove, volim probati nešto novo.

Nikako se ne slažem	4	1,31%
Djelimično se ne slažem	13	4,25%
Ne znam/ neodlučan sam	30	9,80%
Djelimično se slažem	91	29,74%
Potpuno se slažem	168	54,90%

Povezujući pitanje preduzimanja rizika, kompatibilni su stavovi na pitanje o probanju nečeg novog, bez obzira na strahove. Postoji spremnost za nove izazove, bez obzira na strahove.

33. Nemam problem kazati da se s nekim ne slažem.

Nikako se ne slažem	7	2,29%
Djelimično se ne slažem	16	5,23%
Ne znam/ neodlučan sam	27	8,82%
Djelimično se slažem	77	25,16%
Potpuno se slažem	179	58,50%

Pristojno iznošenje svojih stavova i korigovanja tuđih mišljenja jeste bitno za samopoštovanje. Trebalo bi imati izgrađene stavove te ih iznositi u pravo vrijeme. Neslaganje s nečijim stavovima, na korektan način, potrebno je kazati. Ne postoji strah od iznošenja svoga mišljenja kod većine ispitanika.

Zaključak

Samopouzdanje je za svakog pojedinca veoma značajno tokom čitavog života, a posebno se to odnosi na period adolescencije, kada se mnoge životne odluke donose i kada se nailazi na mnogo dilema i raspuća. Potrebno je da svi sa svoje strane doprinose da se razvija samopouzdanje, kako roditelji u porodicama tako i prosvjetni radnici u školama i da se prijateljstva grade na toj osnovi. Veoma je značajno da društvo bude potpora mladom čovjeku.

S dobro utemeljenom pozitivnom slikom o sebi, postizat će se bolji rezultati i lakše će se nositi sa situacijama koje prije nisu bile dio iskustva. Pozitivna slika o sebi se gradi tokom života i na tome bi trebalo konstatno raditi. Poznavanje sebe i svojih kvaliteta, ali i poznavanje svojih nedostataka pomaže u boljoj slici o sebi. Većina ispitanika ima pozitivnu sliku o sebi te se zaključuje da je hipoteza potvrđena. Za postizanje samopouzdanja bitno je i društvo. Društvo mnogo doprinosi na razvijanju slike o sebi i postizanju samopouzdanja. Ispitanici su konstatovali da društvo ima utjecaj na njihovu sliku o sebi te je i ta hipoteza potvrđena. Spremnost da se u novonastalim situacijama reagira na pozitivan način, da se osjeća kako

se u poznatim situacijama drži sve pod kontrolom i da se istrajava na svim pravcima i započetim aktivnostima govori o dobrom nivou samopouzdanja. Ovim su potvrđene hipoteze 3 i 5. Na jačanje samopouzdanja najviše utječu roditelji te je na takav način potvrđena i hipoteza broj 4. Roditelji imaju veliku ulogu od samog početka života i to se nastavlja i preko srednje škole, što je ovom anketom potvrđeno. Potrebno je ovu ulogu roditeljima osvijetliti i informisati ih, ali i uputiti ih na koji način da se razvija i potiče samopouzdanje. Ono što je potrebno dodatno istražiti jeste zašto ispitanici profesore smatraju najvećim uzrokom slabljenja samopouzdanja. Može se zaključiti da je nivo samopozdanja kod ispitanika na dobrom nivou, ali da se može doprinijeti da se nivo samopouzdanja još više poveća i učvrsti. Ovome najviše mogu doprinijeti profesori te roditelji. U ovoj dobi razvoja posebnu ulogu bi trebalo da imaju profesori i da se u njima vidi dodatni oslonac, što i jeste po rezultatima, ali i podrška i uzor u izgradnji samopoštovanja.

Literatura

1. Barić, R. (2007): Kako pozitivno djelovati na samopouzdanje sportaša,
2. Grgin – Lacković, K. (1994): Samopoimanje mladih, Naklada Slap, Jastrebarsko
3. Hrvatski zavod za zapošljavanje (2018): Program „Koraci“, Priručnik za razvijanje samopouzdanja,
4. Kfuri, N. (2018): Stvara li marketing naše potrebe? Hmm... (upitajte Kinu) sigurno je da ih oblikuje!
5. Kuzijev, J., Topolovčan, T. (2013): Uloga odabira učiteljske profesije i samopoštovanja u sagorijevanju učitelja u osnovnoj školi, Andragoški glasnik, Vol. 17, No. 2
6. Miljković, D., Rijavec, M. (1996): Pomozite svojoj djeci da razviju samopouzdanje, Tempo, Đakovo
7. Miljković, D., Rijavec, M. (2001): Razgovori sa zrcalom – psihologija samopouzdanja, IEP, Zagreb
8. Pastuović, J. (2010): Dječje samopouzdanje, PPT
9. Turčinhodžić, V. (2011): Kako djeci graditi samopouzdanje, <http://www.sensaklub.hr/clanci/stvaran-zivot/kako-djeci-graditi-samopouzdanje>, datum pristupanja: 25. august 2022.
10. Vasta, R., Haith, M., Scott, M. (1998): Dječija psihologija: moderna znanost, Naklada Slap, Jastrebarsko