

GIMNAZIJA VELENJE

TRG MLADOSTI 3, 3320 VELENJE

MLADI RAZISKOVALCI ZA RAZVOJ ŠALEŠKE DOLINE

RAZISKOVALNA NALOGA

**ZAKAJ IN KAKO IZBOLJŠATI SAMOPODOBO**

Tematsko področje: PSIHOLOGIJA

Avtor:

Tim Dolenc, 2. letnik

Mentor:

Gabrijela Fidler, univ. dipl. psih.

Velenje, 2017

Raziskovalna naloga je bila opravljena na Gimnaziji Velenje.

Mentor: Gabrijela Fidler, univ. dipl. psih.

Datum predavitve:

## **KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA**

ŠD	Gimnazija Velenje, šolsko leto 2016/2017
KG	samopodoba / pomen / dejavniki / izboljšanje
AV	DOLENC, Tim
SA	FIDLER, Gabrijela
KZ	3320 Velenje, SLO, Trg mladosti 3
ZA	Gimnazija Velenje
LI	2017
IN	<b>ZAKAJ IN KAKO IZBOLJŠATI SAMOPODOBO</b>
TD	Raziskovalna naloga
OP	IX, 50 str., 2 pregl, 17 graf., 4 sl., 2 pril, 7 vir.
IJ	SL
JI	sl / en

AI Samopodoba je pojem, ki zajema vse predstave in mnenja o samem sebi. Čeprav se večina ljudi tega ne zaveda, ima samopodoba na naše življenje ogromen vpliv, saj je pogoj za uspešno in srečno življenje. V nalogi sem raziskoval, ali na samopodobo vplivajo tudi drugi dejavniki, ki niso tako splošno znani, kot je vpliv staršev, učiteljev in vrstnikov. Zanimalo me je tudi, kakšno mnenje imajo ljudje o svojem izgledu. Zbral sem podatke o vsakodnevnih dejavnostih anketirancev in jih primerjal z njihovo samopodobo. Ugotovil sem, da bolj kot je anketiranec izpostavljen družbi, boljša je njegova samopodoba. Enak vpliv ima tudi izvajanje športnih dejavnosti. Med študenti imajo najboljšo samopodobo tisti, ki se učijo največ (več kot 3 ure), med dijaki pa tisti, ki na dan za zvezki preživijo okoli 1 uro, saj je v študentskih letih za dober uspeh potrebno več dela. Viden je tudi negativen vpliv sodobnih medijev (socialna omrežja, televizijske nanizanke in filmi) na samopodobo, kar je posledica neujemanja realnosti in idealov, ki jih mediji predstavljajo. 15 najstnikov je na fotografiji ocenilo samega sebe, iste fotografije pa so ocenili tudi nepristranski anketiranci, ki so jih v povprečju ocenili za 5 % bolje. Samopodoba vpliva tudi na to, kako bo neka oseba drugo vrednotila. Tisti z najnižjo samopodobo so tudi izgled drugih vrednotili slabše, prav tako so tisti s skrajno najboljšo samopodobo druge vrednotili relativno slabo. Tisti s povprečno samopodobo pa so druge vrednotili najboljše.

## KEY WORDS DOCUMENTATION

- ND Gimnazija Velenje, 2016/2017
- CX self-esteem / importance / factors / improvement
- AU DOLENC, Tim
- AA FIDLER, Gabrijela
- PP 3320 Velenje, SLO, Trg mladosti 3
- PB Gimnazija Velenje
- PY 2015
- TI WHY AND HOW TO IMPROVE YOUR SELF-ESTEEM
- DT RESEARCH WORK
- NO IX, 50 p., 2 tab, 17 graph., 4 fig., 2 ann, 7 ref.
- LA SL
- AL sl / en
- AB Self-esteem is a concept that covers every belief a person has about oneself. Although many people aren't aware of it, self-esteem has a tremendous influence on a person's life, being one of the most important features ensuring a happy and successful life. In this research I have searched for other unknown factors, besides commonly known ones such as influence of parents, teachers and peers that can have an impact on person's self-esteem. I was also interested in the level of self-criticism regarding their appearance and body. In a survey I have collected information about respondent's daily activity and compared it to their self-esteem. The results have shown, that socializing and doing sports results in a better self-esteem. The university students who spend a lot of time studying/at least three hours per day, have the highest self-esteem. Among high-school students, the highest self-esteem belongs to the ones studying for about an hour per day. The difference occurs due to college students having to work harder to achieve academic goals. The research has also shown negative influence of excessive use of social networks and media on self-esteem, due to unrealistic ideals presented by the media. 15 adolescents were asked to evaluate their physical appearance in pictures of themselves. Those 15 photos were later evaluated by equitable respondents, whose evaluation was by 5 % higher. Self-esteem also impacts person's opinion of others. Those with lowest self-esteem evaluated photographed volunteers with equally bad evaluation, compared to the ones with the highest self-esteem. People with about average self-esteem also evaluated others better.

## KAZALO VSEBINE

KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA.....	III
KEY WORDS DOCUMENTATION.....	IV
KAZALO VSEBINE.....	V
KAZALO GRAFOV .....	IX
KAZALO TABEL .....	X
1. UVOD.....	1
2. PREGLED OBJAV .....	2
2.1 Samopodoba.....	2
2.2 Vrste samopodobe.....	4
2.2.3 Akademska samopodoba. ....	4
2.2.4 Telesna samopodoba.....	4
2.2.5 Socialna samopodoba .....	4
2.2.6 Čustvena samopodoba .....	4
2.3 Ključna področja zdrave samopodobe .....	5
2.4 Samokritičnost.....	6
2.5 Razvoj samopodobe.....	7
2.5.1 Otroštvo .....	7
2.5.2 Najstništvo .....	8
2.5.3 Odraslo obdobje.....	8
2.5.4 Starost .....	8
2.6 Dejavniki razvoja samopodobe .....	9
2.6.1 Starši, učitelji in vrstniki.....	9
2.6.2 Izkušnje, travme.....	9

2.6.3	Družba in mediji .....	9
2.7	Razlike v samopodobi med spoloma .....	10
2.8	Na kaj vpliva samopodoba .....	11
3.	METODOLOGIJA .....	15
3.1	Test samopodobe .....	15
3.2	Vrednotenje vpliva na samopodobo .....	17
3.3	Ugotavljanje samokritičnosti .....	17
4.	REZULTATI IN RAZPRAVA .....	18
4.1	Osnovni podatki o anketirancih .....	18
4.1.1	Spol anketirancev .....	18
4.1.2	Starost anketirancev .....	19
4.1.3	Status anketirancev .....	21
4.1.4	Povprečna samopodoba anketirancev .....	21
4.2	Kaj vpliva na samopodobo? .....	22
4.2.1	Odvisnost samopodobe od spola .....	22
4.2.2	Razlika v samopodobi med dijaki različnih srednjih šol .....	23
4.2.3	Odvisnost samopodobe od dolžine učenja na dan .....	23
4.2.4	Povezava med telesno višino in samopodobo .....	27
4.2.5	Povezava med socializiranostjo in samopodobo .....	28
4.2.6	Povezava med športom in samopodobo .....	30
4.8	Vpliv socialnih omrežij na samopodobo .....	32
4.8.1	Povezava med samopodobo in popularnostjo na socialnih omrežjih .....	33
4.10	Odvisnost samopodobe od najljubše vrste televizijskih oddaj ali filmov .....	34
4.3	Ali smo ljudje do svojega izgleda preveč kritični? .....	35
4.3.1	Kako samopodoba vpliva na vrednotenje drugih? .....	36
5.	ZAKLJUČEK .....	37

5.1	KORAKI DO BOLJŠE SAMOPODOBE .....	39
6.	POVZETEK .....	40
7.	ZAHVALA.....	41
8.	PRILOGE .....	42
8.1	Spletna anketa (PRILOGA A).....	42
8.2	Soglasje (PRILOGA B).....	49
9.	VIRI IN LITERATURA.....	50

## **KAZALO SLIK**

Slika 1: Prispodoba dobre samopodobe (vir: <a href="http://www.indoindians.com">www.indoindians.com</a> ) .....	2
Slika 2: Samokritičnost (vir: <a href="http://www.healthyplace.com">http://www.healthyplace.com</a> ) .....	6
Slika 3: Družba in mediji lahko porušijo samopodobo (vir: <a href="http://www.jadajackson.com">http://www.jadajackson.com</a> ) ....	10
Slika 4: Spodbudne besede slavnega košarkarja (vir: <a href="https://www.linkedin.com">https://www.linkedin.com</a> ) .....	12



## KAZALO GRAFOV

Graf 1: Spol anketirancev.....	18
Graf 2: Starost anketirancev.....	19
Graf 3: Status anketirancev.....	21
Graf 4: Odvisnost samopodobe od spola.....	22
Graf 5: Odvisnost samopodobe od vrste srednje šole pri dijakih.....	23
Graf 6: Odvisnost samopodobe od dolžine učenja na dan pri dijakih.....	24
Graf 7: Odvisnost samopodobe od dolžine učenja na dan pri študentih.....	24
Graf 8: Povprečni učni uspeh v odvisnosti od dolžine učenja na dan.....	25
Graf 9: Zadovoljstvo z ucnim uspehom v odvisnosti od dolžine učenja na dan.....	26
Graf 10: Odvisnost samopodobe od telesne višine pri odraslih moških.....	27
Graf 11: Odvisnost samopodobe od pogostosti izpostavljanja družbi.....	28
Graf 12: Odvisnost samopodobe od pogostosti izvajanja športnih aktivnosti.....	30
Graf 13: Povprečni učni uspeh v odvisnosti od pogostosti izvajanja športnih aktivnosti.....	31
Graf 14: Odvisnost samopodobe od časa preživetega na socialnih omrežjih.....	32
Graf 15: Odvisnost samopodobe od največjega števila všečkov na facebooku.....	33
Graf 16: Odvisnost samopodobe od najljubše vrste televizijskih oddaj.....	34
Graf 17: Vrednotenje drugih v odvisnosti od samopodobe.....	36

## KAZALO TABEL

<b>Tabela 1:</b> Starostne skupine razdeljene po spolu.....	20
<b>Tabela 2:</b> Primerjava med ocenami anketirancev in samoocenami.....	35

## 1. UVOD

Zakaj sem se odločil za raziskovanje samopodobe? Kot otrok sem imel dokaj nizko samopodobo, s puberteto in odraščanjem pa se mi je ta vzporedno s spremembo načina življenja zelo popravila, kar ni zelo pogost primer. Zato sem na lastni koži občutil izboljšanje mojega vsakodnevnega počutja in kvalitete življenja in se zavedam pomembnosti samopodobe. Glavni dejavniki, ki vplivajo na samopodobo, kot so starši in vrstniki, se pri prehodu v puberteto niso opazno spremenili, zato zagotovo niso vplivali na izboljšanje moje samopodobe. Kaj je torej razlog, da sem iz plahega otroka postal samozavesten najstnik? S to raziskovalno nalogo sem želel odgovoriti na to zame zelo zanimivo vprašanje. Odločil sem se raziskali dejavnike, ki so meni in drugim najstnikom izoblikovali samopodobo, hkrati pa želim na podlagi svojih rezultatov opredeliti ukrepe za izboljšanje samopodobe, ki jih lahko naredi vsak. Za raziskovanje sem si zastavil naslednje hipoteze:

1. Višji odrasli moški imajo boljšo samopodobo kot nižji.
2. Osebe, ki preživijo več časa v družbi, imajo boljšo samopodobo.
3. Osebe, ki se pogosteje ukvarjajo s športom, imajo boljšo samopodobo.
4. Osebe, ki preživijo na socialnih omrežjih dalj časa, imajo nižjo samopodobo od tistih, ki na socialnih omrežjih preživijo manj časa.
5. Dijaki in študenti, ki se bolj učijo, imajo boljšo samopodobo kot tisti, ki se manj.
6. Do svojega izgleda smo bolj kritični, kot smo kritični do izgleda ostalih.
7. Samopodoba je obratno sorazmerna z vrednotenjem drugih.

Upam, da bodo moja odkritja za bralca koristna in zanimiva.

## 2. PREGLED OBJAV

### 2.1 Samopodoba

Raziskovanje samopodobe ima dolgo in pestro zgodovino. Med znanstveniki je to zanimiva tema, saj ima samopodoba pomemben vpliv na naše duševne lastnosti. Samopodoba je pomemben člen osebnosti. Veliko ljudi ta dva popolnoma različna pojma menja med seboj. Osebnost je to, kar smo, torej skupek vseh duševnih lastnosti posameznika, ki nas definirajo za relativno dolgo časovno obdobje, samopodoba pa je naše mnenje o tem, kar mislimo, da smo tj. celota stališč, potez, mnenj, ki jih vzpostavljamo do naše osebnosti, telesnih značilnostih. Lahko rečemo, da je samopodoba subjektivno zrcaljenje lastne podobe. Te odnose do samega sebe lahko vzpostavljamo zavedno ali nezavedno in imajo v vsakem primeru velik vpliv na osebnost. Samopodoba je lahko dobra, kar pomeni, da sebe vidimo v dobri luči, lahko pa je slaba, kar pomeni, da je naše mnenje o samem sebi slabo.



Slika 1: Prispodoba dobre samopodobe (vir: [www.indoindians.com](http://www.indoindians.com)).

Po mojem mnenju bi pojem samopodoba lahko matematično računali na ta način:

naše mnenje o tem, kdo smo – kdo smo dejansko = samopodoba.

Torej, če smo v resnici "boljši", kot si mislimo, da smo, bo rezultat formule negativen, kar pomeni slaba samopodoba. Če smo enako dobri, kot mislimo, da smo, bo rezultat 0, v tem primeru je mnenje o samem sebi popolnoma realno. Če pa je naše mnenje o samem sebi boljše kot v realnosti (torej je še vrednost našega mnenja večja), pa to predstavlja dobro samopodobo.

V nadaljevanju navajam nekaj zanimivih ugotovitev strokovnjakov na temo samopodobe: »Samopodoba razumemo kot množico odnosov, ki jih posameznik zavedno ali nezavedno vzpostavlja do samega sebe. V te odnose s samim seboj vstopa počasi in postopoma, s pomočjo predstav, občutij, vrednotenj, ocen samega sebe, svoje socialne naravnosti in ravnanj. Vse to razvija skozi svoje celotno življenje, najprej preko matere, nato preko širšega družbenega okolja« (Kobal Grum 2003).

»Samopodoba je vzorec predstav posameznika o sebi. Identiteta se oblikuje pod vplivom individualnih, osebnih izkušenj o sebi, hkrati pa nanjo vplivajo mnenja, ki jih imajo drugi o nas. Čačinovič-Vogrinčičeva pravi, da se pojem socialne identitete nanaša na pričakovanja, ki jih imajo drugi o nas oz. na družbeno določena pričakovanja, ki se vežejo na posamezne vloge« (Bešlin 2002).

Youngsova (2000) pravi: »Naša samopodoba vpliva na našo psihološko ranljivost in trdnost, živahnost in obup, sposobnost in nesposobnost. Zato smo včasih prepričani, da ima otrok visoko samopodobo oz. da situacija gradi otrokovo samopodobo, potem pa presenečeni spoznamo, da je njegovo videnje samega sebe popolnoma drugačno. Naša slika o otrocih in njihova slika o sebi se razlikujeta, zato je samopodoba samo posledica dognanj v sebi, končni seštevek ali vrednost, način kako gledamo nase. Posameznik z visoko samopodobo lahko gleda nase kot na prvovrstno prodajno blago, posameznik z nizko samopodobo pa sebe vidi kot blago z napako. Raziskave so pokazale, da se vse več otrok vidi kot blago z napako. Ker je njihova samopodoba negativna, se ne morejo spopadati in soočati z izzivi v svojem življenju in ne morejo spoznati priložnosti, ki so jim v življenju ponujene. Vsak posameznik si želi biti in mora biti pomemben. Vsak si želi dobiti občutek, da delo z njim ni brezplodno, da je cenjen in pomemben. Ko čuti, da ni pomemben, da zapravlja svoj čas in življenje, je vrednost, ki jo otrok pripisuje sebi, zelo nizka. Taka čustva zmanjšujejo samospoštovanje in onemogočajo uspešno spopadanje s težavami.«

## 2.2 Vrste samopodobe

### 2.2.3 Akademska samopodoba.

Akademska samopodoba se nanaša na posameznikovo vrednotenje lastnih umskih sposobnosti, kulturnih dosežkov, dosežkov na delovnem mestu in vrednotenje lastne materialne lastnine.

### 2.2.4 Telesna samopodoba

Telesna samopodoba so predstave, ki jih ima posameznih do svojega telesa. Deli se na:

- telesne sposobnosti, kar zajema predstave o telesni kondiciji, fizičnih sposobnostih in podobno;
- zunanji videz, kar zajema predstave o lastnem videzu, privlačnosti in prepričanjih o tem, kako naše telo vidijo drugi. Le ta je med najstniki najbolj vplivna in pomembna, saj se v najstniškem obdobju posamezniku telo zelo spreminja in soočanje s temi spremembami izoblikuje telesno samopodobo in mnenje o telesnem videzu.

### 2.2.5 Socialna samopodoba

Tudi socialna ali medosebna samopodoba je v najstniških letih zelo vpliven dejavnik. Obsega zaznave, prepričanja, presoje o odnosih z družbo, lastni priljubljenosti, vrednosti v družbi in sposobnosti sklepanja prijateljstev.

### 2.2.6 Čustvena samopodoba

Čustvena samopodoba vključuje zaznave in prepričanja o izražanju in obvladovanju čustev, kot npr. krotanju jeze. Pri najstnikih so čustva pogosto zelo nestabilna zaradi povečanega izločanja različnih hormonov, ki povzročijo nihanja razpoloženja.

### 2.3 Ključna področja zdrave samopodobe

Da lahko posameznik razvije dobro samopodobo, morajo biti izpolnjeni spodaj navedeni pogoji. Vsakega od njih sem vključil v moj vprašalnik, s katerim sem v praktičnem poizkusu ocenil samopodobo najstnikov. Ta področja so zelo podobna klasični delitvi vrst samopodobe (čustvena, socialna...), le da so nekoliko bolj podrobna.

- 1. Fizična varnost:** Občutek telesne moči in telesnih sposobnosti in tudi videz. Nanaša se na telesno samopodobo.
- 2. Čustvena varnost:** Odsotnost zastraševanja in strahov, je sposobnost obvladovanja čustev in občutek čustvene stabilnosti. Nanaša se na čustveno samopodobo.
- 3. Identiteta:** Kdo sem jaz? To je eno bolj zapletenih vprašanj, ki se ga vsaka oseba v življenju vpraša vsaj enkrat. Vprašanje lahko razčlenimo na: Kakšni so moji cilji? Kakšne stvari imam rad? Brez poznavanja svojega položaja v svetu je težko imeti dober odnos do samega sebe.
- 4. Pripadnost:** To področje je po mojem mnenju najpomembnejše, saj nič ne ustvari slabše samopodobe kot občutek, da na svetu ni ljudi, ki jim je mar zate (pripadnost družini, prijateljem ...).
- 5. Kompetentnost:** Občutek usposobljenosti oz. občutek, da si sposoben doseči svoje cilje. Nanaša se predvsem na akademsko področje, zato je to glavno področje akademske samopodobe.
- 6. Poslanstvo:** Občutek, da ima življenje smisel in svojo pot. To področje je mešanica kompetentnosti in identitete. Za samopodobo je pomembno mišljenje, da imamo svetlo prihodnost, ki je v naših rokah.

## 2.4 Samokritičnost

Kritike so prisotne povsod, včasih so koristne in nam pomagajo, da se izboljšamo, včasih pa so povsem nepotrebne in žaljive, kot npr. zbadanje. Kaj je torej samokritičnost? Kot nam že beseda pove, je to kritika do samega sebe, oziranje na svoje napake in iskanje načinov, da bi jih popravil. Samokritika je tako kot pri kritikah na splošno včasih koristna, včasih pa povsem nepotrebna ali celo škodljiva. Primer škodljive samokritičnosti, ki je še predvsem opazen pri najstnikih, je preveliko obremenjevanje z izgledom svojega telesa. Najstnikom, ki gredo skozi obdobje pubertete, se telo naenkrat zelo spremeni, kar vpliva na fizično samopodobo. Zaradi povečanega izločanja določenih hormonov so najstniki hkrati tudi manj čustveno stabilni (čustvena samopodoba). Na samokritičnost imajo velik vpliv tudi mediji, ki nam predstavljajo telesne ideale, ki jih je običajno nemogoče doseči. Najstniki so zato pogosto zelo nezadovoljni s svojim telesom, kar je včasih koristno, saj posameznika pripelje do bolj zdravega načina življenja. Toda zaradi čustvene nestabilnosti najstnikov in nejasnih mej, kaj je lepo in zdravo, lahko prevelika kritičnost do lastnega telesa pogosto povzroči anoreksijo in druge motnje hranjenja, uživanje steroidov (z namenom povečanja mišične mase) in druge probleme. V delu raziskovalne naloge, ki se ukvarja s samokritičnostjo, bom preveril domnevo, da smo do samega sebe bolj kritični kot do drugih, oz. z drugimi besedami, da nas drugi vidijo v boljši luči, kot mi vidimo samega sebe.



Slika 2: Samokritičnost (vir: <http://www.healthyplace.com>).



## 2.5 Razvoj samopodobe

Na samopodobo vplivajo različni dejavniki. V otroštvu je to predvsem odnos staršev in učiteljev, kasneje pa postane pomembno predvsem mnenje vrstnikov in vpliv medijev. Seveda pa pri samopodobi, kot pri večini duševnih lastnosti, igra svojo vlogo tudi genetika. Razvoj samopodobe običajno poteka po naslednjem vrstnem redu.

1. Skupek vseh življenjskih izkušenj z drugimi in s seboj. Primer: Oseba je večkrat zasmehovana in izločena iz družbe.
2. Iz teh izkušenj razvijemo sklepe o samem sebi. Primer: Sem nezaželen, nihče se ne želi pogovarjati z mano.
3. Ti sklepi postanejo naša vodila za življenje in jih imamo za splošno resnico. Primer: Nihče se ne želi pogovarjati z mano, torej moram biti tiho.

Seveda imajo zunanji dejavniki različen pomen v različnih življenjskih obdobjih. Samopodoba se skozi življenje zelo spreminja, kar je posledica spreminjanja okolja in notranjega razvoja.

### 2.5.1 Otroštvo

Mladi otroci imajo relativno zelo visoko samopodobo, ki se skozi kasnejše otroštvo uravnava. Strokovnjaki predvidevajo, da je razlog za to otrokov nerealistično pozitiven pogled na svet. V najmlajših letih otroci ne prejemajo toliko kritik in ne nosijo odgovornosti. Ko otrok napreduje iz vrtca v prvi razred osnovne šole, se kritičnost učiteljev (in tudi staršev) poveča in s tem dobi otrok bolj realno predstavo o svojih pomanjkljivostih.

### *2.5.2 Najstništvo*

To obdobje samopodobo pogosto najbolj prizadene. To je obdobje, ko postane slika o lastnem telesu naenkrat zelo pomembna, prav tako pa v tem obdobju mediji in mnenje drugih močno oblikujejo samopodobo. Dandanes nam splet vriva nemogoče telesne ideale, ki najstnikom znižajo samopodobo. Trpi tudi akademska samopodoba, saj v šoli od mladostnikov zahtevajo vedno več in težko je biti kos vsem izzivom v šoli. To obdobje je tudi začetek "parčkanja" in neuresničene želje o ljubezni v tem obdobju imajo pomembno vlogo pri oblikovanju mnenja o samem sebi.

### *2.5.3 Odraslo obdobje*

Samopodoba se v času odraslosti spet poveča. Vzroki za to so: večja akademska stabilnost, pomembnejši položaj v družbi, neodvisnost od staršev in na splošno samostojnost. To se zrcali v boljši čustveni stabilnosti, sprejemanju odgovornosti in občutku moči.

### *2.5.4 Starost*

V starosti samopodoba v večini primerov pade, kot posledica zmanjšanja fizičnih in pogosto umskih zmožnosti. Vloga starejših ljudi v družbi je manj aktivna, kar zmanjša občutek moči in vpliva.

## *2.6 Dejavniki razvoja samopodobe*

Genetika ima gotovo svoje mesto pri oblikovanju samopodobe, vendar, kot sem že omenil, igrajo največjo vlogo pri razvoju samopodobe v otroštvu starši ali skrbniki. Odnos staršev v človekovi mladosti je ključen za razvoj dobre oz. slabe samopodobe. Potem so tu seveda še vrstniki, učitelji oz. vzgojitelji in še nešteto drugih dejavnikov, ki lahko na naši samopodobi pustijo pečat. Razdelil jih bom v tri najbolj pomembne skupine.

### *2.6.1 Starši, učitelji in vrstniki*

Če starši otroku ne posvečajo dovolj pozornosti, sploh kadar ima ta še druge težave, kot so napetost v šoli ali ga kdo nadleguje, se to močno odraža na njegovi samopodobi. Otrok se zato počuti odrinjenega in dobi občutek, da je njegov obstoj nepomemben ali celo v napoto drugim. Tudi napačna vrsta pozornosti je lahko škodljiva. Če na primer starši otroka preveč kritizirajo in ga nikoli ne pohvalijo, se začne počutiti nesposoben. Podzavestno ali celo zavestno misli, da ne glede na to koliko truda vложи, njegovo delo ne bo dovolj dobro za druge. Tudi preveč pozitivne pozornosti lahko na otroka vpliva negativno, saj s stalnimi komplimenti in vedno prisotnim občutkom, da lahko počne, kar hoče, otroka ne pripravi na kruto realnost, ki ga čaka v nadaljnjem življenju. Tako ga lahko med odraščanjem že najmanjši neuspeh spravi v popolni obup.

### *2.6.2 Izkušnje, travme*

Samopodoba se izoblikuje na podlagi izkušenj, ki so lahko dobre in slabe. Pomembne so izkušnje v šoli, saj dajo otroku možnost, da neposredni in objektivno primerja svoje umske sposobnosti s sposobnostmi drugih. Slab uspeh v šoli pa se spet prepleta s starši, saj lahko razumevajoči starši omilijo občutek nesposobnosti. Najbolj neposreden dejavnik, ki vpliva na našo samopodobo, pa so neprijetne izkušnje in travme (navsezujajo se na občutek fizične varnosti). Če se oseba proti svoji volji znajde v okoliščinah, ki jo fizično ali psihično ogrožajo, bo v prihodnosti zelo težko zaupala drugim in nikoli ne bo povsem sproščena, saj jo bo travma preganjala.

### *2.6.3 Družba in mediji*

Ta dejavnik ima glavno vlogo v času najstništva (razvoj samopodobe -> najstništvo). Ni skrivnost, da na nas mediji zasipajo z nerealističnimi telesnimi in duševnimi ideali, ki jih je

nemogoče doseči. To nam daje občutek, da se ne moremo niti primerjati s "popolnostjo", ki je zunaj v svetu.



Slika 3: Družba in mediji lahko porušijo samopodobo (vir: <http://www.jadajackson.com>).

## 2.7 Razlike v samopodobi med spoloma

Več študij je pokazalo, da imajo moški boljšo samopodobo, ki je lahko vpliv različnih hormonskih in kulturnih razlik. Ženske so se skozi evolucijo razvile kot bolj občutljive od moških. Pomemben dejavnik pa je tudi okolje, saj so ženske v današnji družbi obravnavane drugače kot moški. Ameriški psiholog Jim Sliwa je v svoji raziskavi ugotovil, da je razlika med spoloma najbolj izrazita v najbolj razvitih državah, v katerih so spoli najbolj enakopravni, rezultati so zelo zanimivi in nepričakovani. Čeprav Sliwa pojava še ni raziskal do dna, predvideva, da je to posledica številnih verskih in kulturnih prepričanj v različnih državah.

## *2.8 Na kaj vpliva samopodoba*

Verjetno so vam že kdaj starši ali stari starši rekli kaj podobnega kot: »Ne obremenjuj se s tem, kar si mislijo drugi« ali »Kar si boš mislil o sebi, si bodo drugi mislili o tebi«.

Oba izreka sta pravilna in zelo je pomembno, da jih dojamemo. Kdo bo verjel in vlagal trud v nekoga, ki še sam v sebe ne verjame?

Dokazano je, da se ljudje z boljšo samopodobo lažje spopadajo z izzivi in se manj verjetno ustavijo pred ovirami. Ta vztrajnost je pomembna, saj je življenje polno ovir in če se z njimi ne soočiš, za vedno ostaneš na istem mestu, brez napredka. Soočanje z ovirami seveda še ne pomeni, da jih boš zagotovo premagal. Toda tudi če je ovira prevelik zalogaj, ti visoka samopodoba pomaga lažje prenesti neuspeh.

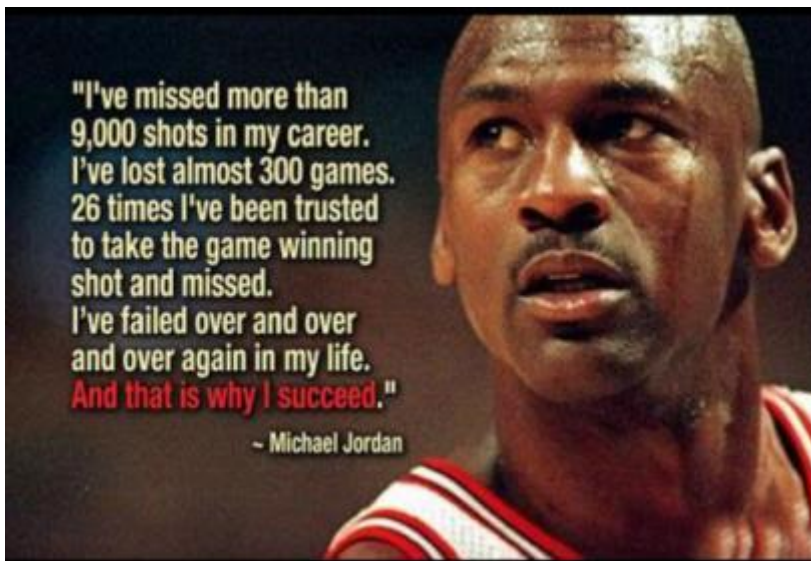
Primer: Janez, ki ima zelo visoko samopodobo, se ponosno prijavi na tekmovanje v teku. Na to tekmovanje se po dolgem prepričevanju prijavi tudi Klemen, ki ima zelo nizko samopodobo.

Na tekmovanju oba izgubita. Klemen vidi v tem porazu hudo katastrofo, ki se je ne da popraviti, razmišlja, kako je najslabši tekač in predvideva, da tudi drugi mislijo tako. Da bi se Klemen izognil še nadaljnji sramoti, se popolnoma preneha ukvarjati s tekom.

Janez pa se takoj po tekmovanju vpraša, kaj je bil razlog za poraz in kako se lahko do naslednjega kroga tekmovanja izboljša. Janez poraz vidi kot priložnost, da si ogleda svoje napake v treningu in tehniki.

Klemen bi lahko bil boljši športnik, če ne bi obupal.

Ljudje se prepirajo, ali je pri uspehu pomembnejše delo ali talent, ta zgodbica pa nam sporoča, da je tu še tretji dejavnik, ki je morda pomembnejši kot talent in delo skupaj. To je dobra zaupanje samega vase.



Slika 4: Spodbudne besede slavnega košarkarja (vir: <https://www.linkedin.com>).

Še ena pomembna lekcija te zgodbe je, da te poraz ne definira. Vsi delamo napake in vsem nam kdaj spodleti, zmagovalec je pa tisti, ki se pobere.

Pomembna lastnost ljudi z visoko samopodobo je tudi odgovorno sprejemanje odločitev. Ljudje s slabšo samopodobo večkrat potrebujejo nasvete drugih ali celo dovolijo, da drugi sprejemajo njihove odločitve. To je posledica nezaupanja vase oziroma prepričanja, da tvoja presoja ni dovolj dobra, kar je posledica nizke samopodobe.

Iz tega sledita še dve prednosti ljudi z dobro samopodobo. To sta samostojnost in odgovornost. Ljudje z boljšo samopodobo ne potrebujejo nenehnih pohval in podpore drugih in se ne ravnajo po željah drugih. Storiijo, kar sami presodijo, da je pravilno in se ob tem zavedajo, da jih ne bodo vedno vsi podpirali. Ljudje smo različni in imamo različne interese, zato nihče nima pri vsaki odločitvi sto-odstotne podpore vseh. Ljudje z nižjo samopodobo skušajo vedno ustreči vsem, ker v podzavesti mislijo, da jih bodo sicer razočarali in se jim zamerili. Ne razumejo, da jih bodo ljudje zaradi samostojnosti in odgovornosti le bolj spoštovali.

Izrek, ki ste ga verjetno že slišali kot nasvet za osvajanje deklet, je "bodi, kdor si". In ta nasvet je po mojem mnenju še kako koristen, saj je sposobnost pokazati svojo pravo osebnost najpomembnejša prednost ljudi z visoko samopodobo.

Po drugi strani ljudje z nižjo samopodobo v vsakem okolju spreminjajo osebnost, z namenom, da bi s tem bili všeč vsem in jim ustregli. Ljudje z nizko samopodobo kažejo eno osebnost pred prijatelji, drugo pred starši, tretjo pred sosedi... S tem ne mislim, da se ljudje z visoko samopodobo pred učiteljem obnašajo enako kot pred prijateljem, govorim o tem, da ljudje z visoko samopodobo odgovorijo na vprašanje, katera je tvoja najljubša zvrst glasbe, enako svojemu prijatelju in svojemu učitelju, čeprav vedo, da se bo učitelj zmrdoval nad "pokvarjeno električno glasbo".

Navajam nekaj citatov na temo, na kaj vse vpliva samopodoba.

» Mladostnik z nizko samopodobo hitro podleže vplivu okolja. Pomanjkanje samozaupanja povzroči, da pogosto posnema svoje vrstnike, je preveč odvisen od drugih in se preveč trudi, da bi pomembnim ljudem ugodil. Včasih hoče pozornost svoje okolice pritegniti z neprimernim obnašanjem. Mladostniki se bojijo zavrnitve, zato zanikajo svoje napake, pozornost zbujejo s skrajnimi vedenjskimi oblikami, na primer z zelo opaznim oblačenjem. Otroci in mladostniki z zdravo samopodobo izražajo svojo individualnost, pri tem pa ne zavračajo drugih. Ko jih človek pohvali, se ne počutijo neprijetno, o sebi in drugih govorijo pozitivno. Taki mladostniki se tudi znajo postaviti zase, kadar je treba. Če se znajdejo v slabi družbi, kjer vrstniki kadijo in pijejo alkohol, se znajo upreti in pri takih stvareh ne sodelujejo. V svoji odločitvi ostanejo trdni, ne da pri tem obsojajo druge. Taki otroci se ne uklonijo pritisku in razmišljajo s svojo glavo.« (Youngs 2000: 64).

»Samopodoba je ključna za to, kar naredi posameznik iz svojega življenja, da je zvest lastnemu razvoju in da skrbi za druge. Na zdravje, energijo, duševni mir, na doseganje ciljev, na notranjo srečo, na kakovost odnosov, na sposobnosti posameznika vpliva prav zdrava samopodoba« (Youngs 2000).

»Naša samopodoba določa, ali polno živimo. Vrednost, ki ji jo pripisujemo, temelji na lastnem občutku učinkovitosti; na notranjem občutku zaupanja v sposobnost, da lahko živimo lastno življenje; na varnosti, da se lahko soočamo z izzivi; in na samospoštovanju ter moči, da se postavimo zase. Drugi zlahka prepoznajo našo samopodobo. Naša dejanja pokažejo navzven, koliko se cenimo. Samopodoba vpliva na vse, kar rečemo in storimo, kljub temu da je zelo osebna. Otroci, učenci in tudi odrasli delujejo skladno s sliko, ki jo imajo o sebi.

Samopodoba vpliva na to, koliko jih imajo drugi radi in jih sprejemajo, tudi njihovi dosežki so odvisni od njihove vere vase« (Youngs 2000).

Prednosti visoke samopodobe je nešteto in le ta je eden od ključnih elementov uspeha, zato je pomembno, da na njej delamo.



### 3. METODOLOGIJA

Za zbiranje informacij o samopodobi sem se odločil za spletno anketo. Uporabil sem spletno stran SurveyMonkey. Odzive sem pridobival s pošiljanjem naslova ankete prek e-pošte. Ker ta metoda ni prinašala dovolj velikega odziva, sem se obrnil na podjetje Aragon, kjer so mojo anketo poslali na 4000 spletnih naslovov.

Moja anketa je bila sestavljena iz treh delov:

1. Prvi del je zahteval osnovne podatke anketirancev in značilnosti življenja, kot so koliko se posameznik ukvarja s športom, kako pogosto je v družbi itd.
2. Drugi je bil test samopodobe, ki je podrobno opisan v sledečem poglavju.
3. Tretji del pa je od anketiranca zahteval, da ovrednoti izgled 15 ljudi na slikah, tudi namen tega je podrobno opisan v nadaljevanju.

#### 3.1 Test samopodobe

Na spletu sem našel razmeroma objektivno metodo za ocenjevanje samopodobe, ki mi je dopuščala, da sem čustva ljudi zapisal z objektivnimi matematičnimi vrednostmi. Test sem sestavil iz enajstih trditev, ki jih je lahko anketiranec ovrednotil na pet različnih načinov.

1. Se sploh ne strinjam (vrednost 1)
2. Ne strinjam se (vrednost 2)
3. Delno se strinjam (vrednost 3)
4. Strinjam se (vrednost 4)
5. Se popolnoma strinjam (vrednost 5)

Trditve sem izpeljal iz poglavja »Ključna področja dobre samopodobe«. Test vsebuje vsaj eno vprašanje za vsako od glavnih področij:

1. V družbi se počutim fizično varnega - področje fizične varnosti
2. Pri vsem, česar se lotim, mi spodleti - kompetentnost
3. Kritika učitelja, starša ali vrstnika me spravi v obup - čustvena varnost
4. V mojem življenju so ljudje, ki sem jim pomemben - pripadnost
5. Imam potenciala in nekega dne bom nekaj dosegel - kompetentnost, poslanstvo
6. Kar drugi mislijo o meni, je pomembnejše, kot kar o sebi mislim sam - identiteta
7. V družbi se ne morem sprostiti in biti tak, kdor sem, ker me ostali ne bi marali – identiteta, pripadnost
8. S svojim telesom sem zadovoljen – fizična varnost
9. Če me prijatelj zasmehuje, me to ne prizadene – čustvena varnost, pripadnost
10. Živim iz dneva v dan, nimam občutka lastne vrednosti – poslanstvo, kompetentnost
11. S svojim delom nisem zadovoljen, dokler ga ne pohvali kdo drug - kompetentnost

Kot opazite pri nekaterih trditvah vrednost 5 oz. popolno strinjanje z izjavo pomeni dobro, pri drugih pa kaže na slabo samopodobo . Test sem tako oblikoval z namenom, da zavedanje o tem, kako je trditev ovrednotena, ne bi vplivalo na odgovor anketiranca. Primer sta npr.:

1. Pri vsem, česar se lotim, mi spodleti – če se anketiranec popolnoma strinja z izjavo (vrednost 5), ima slabo akademsko samopodobo.
2. Imam ljudi, ki sem jim pomemben – če se anketiranec popolnoma strinja z to izjavo (spet vrednost 5), pomeni, da je njegova socialna samopodoba dobra.

Zato sem moral vrednosti izjav, kjer nizka številčna vrednost pomeni dobro samopodobo, spremeniti v vrednosti, ki bi jih te izjave imele, če bi jih zanikali.

To sem storil v programu Microsoft Excel z enačbo  $y = -x + 6$ . ... (1)

Ko sem dobil vrednosti vseh izjav, sem izračunal povprečje in tako dobil številčno oceno samopodobe posameznika z vrednostjo od 1 do 5, ki sem jo poimenoval **faktor samopodobe**.

### *3.2 Vrednotenje vpliva na samopodobo*

Izračunal sem povprečne vrednosti faktorja samopodobe vsakega posameznika. Posameznike sem razdelil v skupine glede na lastnosti njihovega življenja in izračunal povprečni faktor samopodobe vsake skupine. Tako sem npr. izračunal povprečni faktor samopodobe vseh, ki se s športom ne ukvarjajo, in jih primerjal s povprečnimi vrednostmi faktorja samopodobe vseh, ki se s športom ukvarjajo rekreativno ali profesionalno.

### *3.3 Ugotavljanje samokritičnosti*

Prosil sem 15 prijateljev, da mi pošljejo svojo fotografijo in na njej ocenijo svoj izgled od 1-10 (1 pomeni slabo, 10 najbolje). Potem sem te fotografije vključil v anketo, kjer je njihov izgled ovrednotilo okoli 500 nepristranskih anketirancev. Domneval sem, da bodo moji prijatelji ocenili sebe slabše, kot jih bodo anketiranci.

Vsi prijatelji so podpisali izjavo, ki mi dovoljuje javno objavo njihove fotografije za namene moje raziskovalne naloge (izjava je priloga raziskovalne naloge).

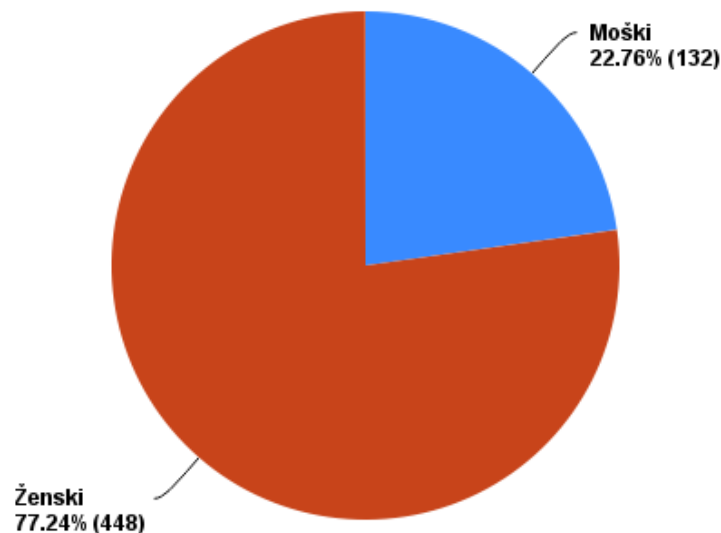
## 4. REZULTATI IN RAZPRAVA

### 4.1 Osnovni podatki o anketirancih

Spletna anketa je bila odprta 3 mesece. Nanjo se je odzvalo 580 anketirancev. Od tega je bilo veljavnih 496 anket. Ostale niso bile rešene v celoti.

#### 4.1.1 Spol anketirancev

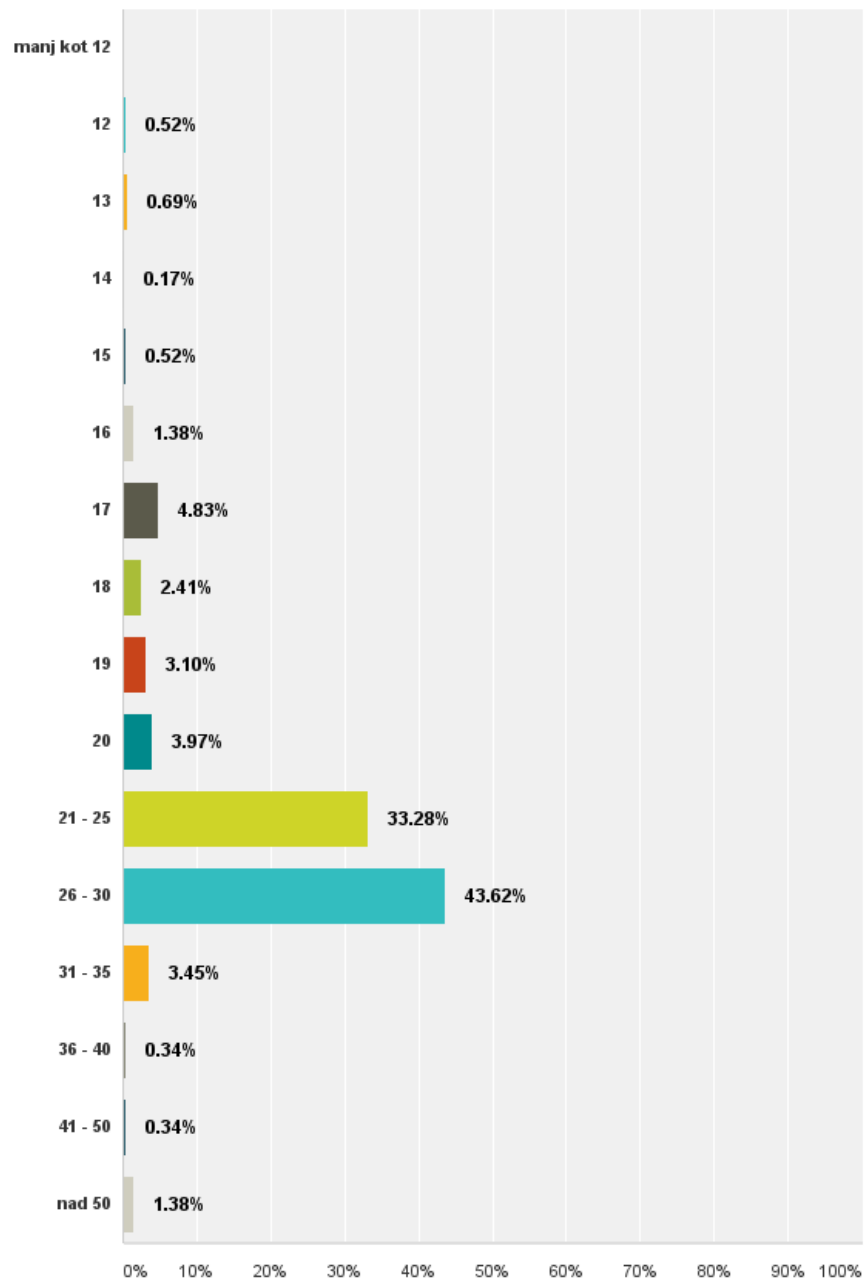
Kar 74 % vseh anketirancev je bilo ženskega spola, kar se mi je kljub pričakovanemu večjemu številu žensk med sodelujočimi zdela velika razlika. Menim, da je vzrok za večji odziv žensk kot moških pravzaprav posledica genske raznolikosti, saj ženske bolj pritegne socialna tema, kot je samopodoba.



Graf 1: Spol anketirancev.

77.24 % anketirancev je bilo ženskega spola, 22.76 % pa moškega. Več kot  $\frac{3}{4}$  mojega vzorca torej predstavlja ženska populacija.

#### 4.1.2 Starost anketirancev



Graf 2: Starost anketirancev.

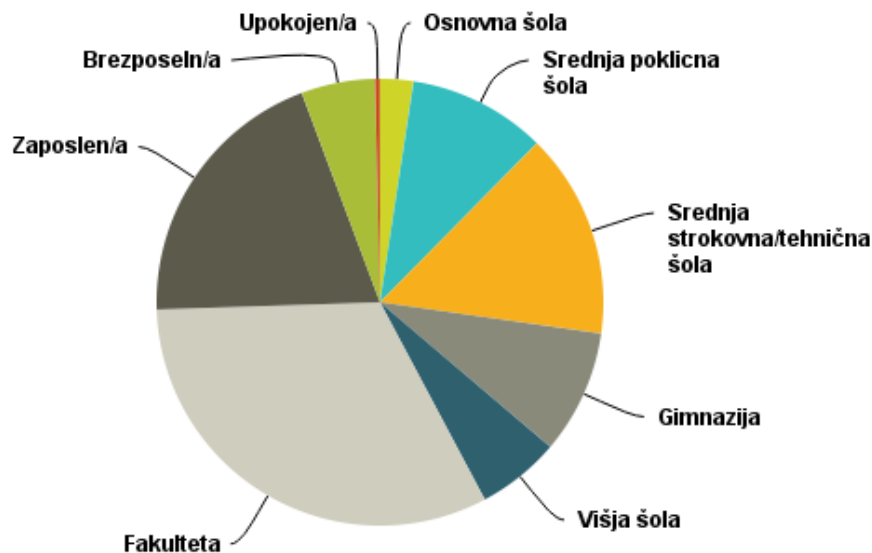
Največ anketirancev je bilo starih med 26 in 30 let (44 %), sledila jim je starostna skupina med 21 in 25 (33 %), 17 % anketirancev je najstnikov, starejših od 30 let pa je le 4 %. Torej če posplošimo, je večina anketirancev starih od 20 do 30 let.

**Tabela 1:** Starostne skupine razdeljene po spolu

Starost (leta)	Delež moških	Delež žensk	Skupaj
manj, kot 12	0 %	0 %	0 %
12	0 %	0 %	0 %
13	1 %	0 %	1 %
14	0 %	0 %	0 %
15	0 %	0 %	0 %
16	0 %	1 %	1 %
17	2 %	4 %	6 %
18	1 %	2 %	3 %
19	1 %	2 %	4 %
20	1 %	3 %	4 %
21 - 25	7 %	27 %	34 %
26 - 30	9 %	34 %	43 %
31 - 35	1 %	2 %	3 %
36 - 40	0 %	0 %	0 %
41 - 50	0 %	0 %	0 %
nad 50	0 %	0 %	0 %

Iz tabele je razvidno, da največji delež vzorca predstavljajo odrasle ženske med 20 in 30 letom, sledijo moški iste starosti.

#### 4.1.3 Status anketirancev



Graf 3: Status anketirancev.

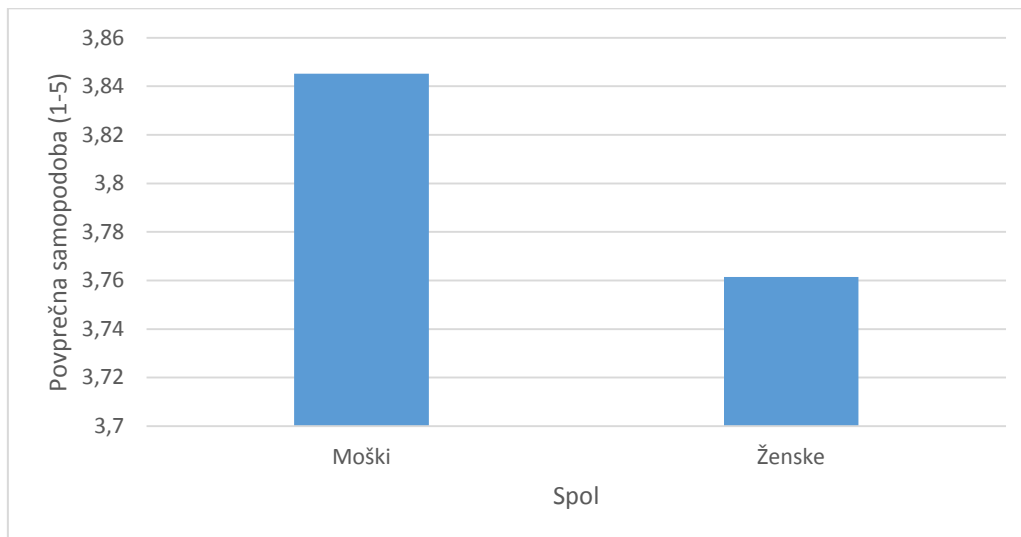
Kot lahko predpostavljamo že iz starostnih skupin, je večina anketirancev na fakulteti (32 %) ali zaposlenih (20 %). Sledili so jim dijaki, večinoma iz strokovne oz. tehnične srednje šole (15 %), poklicne srednje šole (10 %) in gimnazije (9 %). 2 % anketirancev obiskujeta osnovno šolo, 6 % obiskuje višjo šolo in 5 % je brezposelnih.

#### 4.1.4 Povprečna samopodoba anketirancev

Izračunan povprečni faktor samopodobe vseh anketirancev (glej 3.1 Test samopodobe) je znašal 3,794.

## 4.2 Kaj vpliva na samopodobo?

### 4.2.1. Odvisnost samopodobe od spola



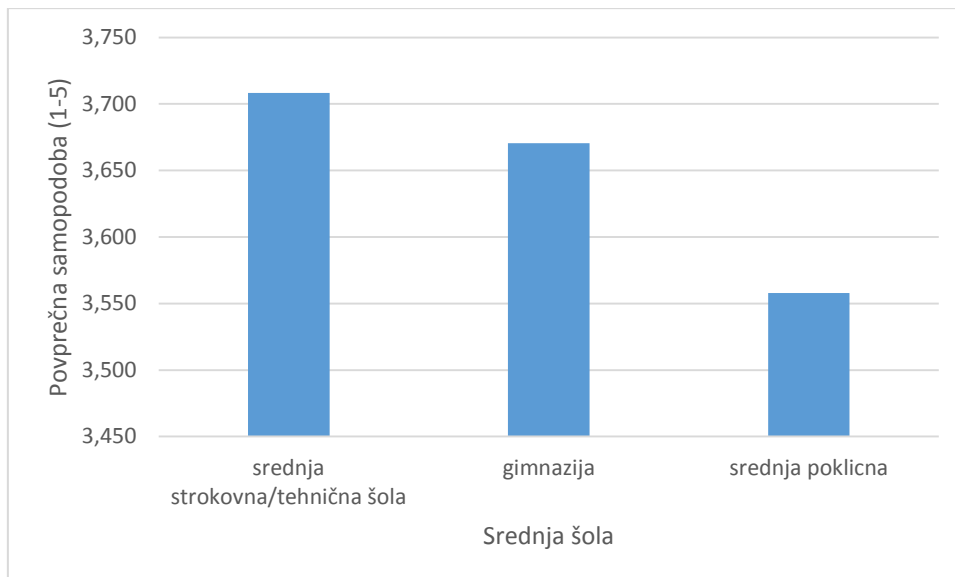
Graf 4: Odvisnost samopodobe od spola.

Moški imajo v povprečju faktor samopodobe 3,85, medtem ko je povprečni faktor samopodobe vseh anketirancev ženskega spola 3,76. Moški imajo višjo samopodobo.

Rezultati se skladajo s raziskavami iz literature, ki so pokazale, da imajo moški v povprečju boljšo samopodobo.



#### 4.2.2 Razlika v samopodobi med dijaki različnih srednjih šol



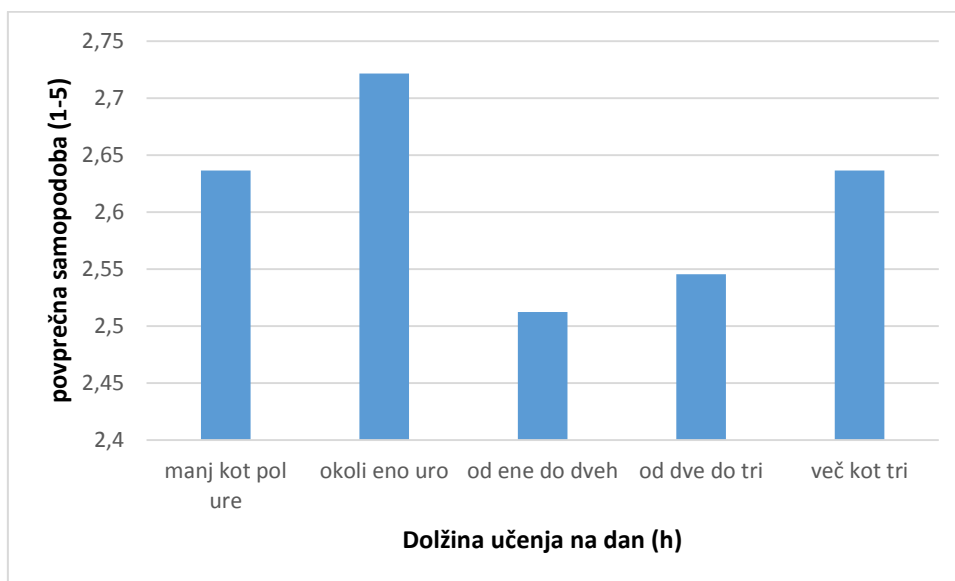
Graf 5: Odvisnost samopodobe od vrste srednje šole pri dijakih.

Najboljšo samopodobo imajo dijaki, ki obiskujejo srednjo strokovno ali tehnično šolo, sledijo jim gimnazijci, najslabšo samopodobo pa imajo dijaki poklicne srednje šole.

Gimnazija dijakom postavi najvišje standarde, ki jih je težko osvojiti, kar je možen vzrok, da čeprav so v povprečju gimnazijci najbolj uspešni, nimajo najboljše samopodobe. Na srednji strokovni ali tehnični šoli, imajo dijaki med drugim tudi več časa in lažje dosejajo standarde, ki jih zahteva šola. Domnevam, da so dijaki srednje poklicne šole na akademskem področju najmanj uspešni, zato je tudi njihova samopodoba s tem sorazmerna.

#### 4.2.3 Odvisnost samopodobe od dolžine učenja na dan

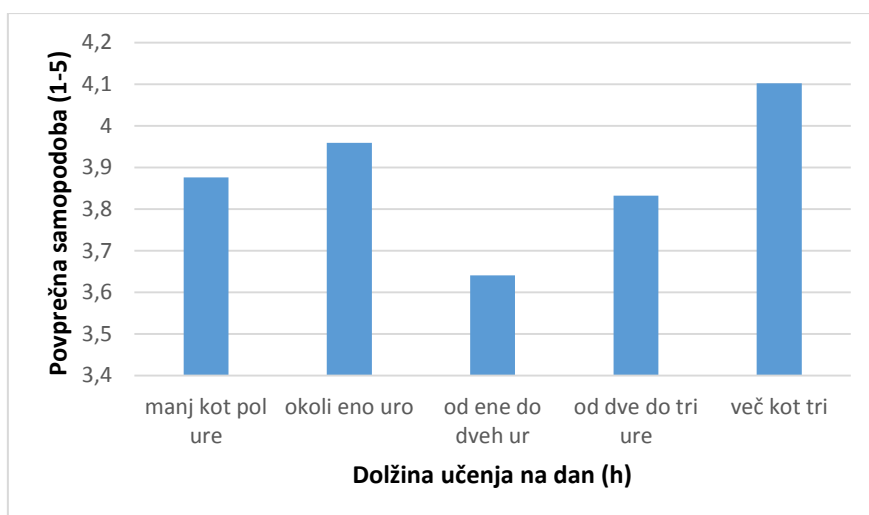
Pri raziskovanju odvisnosti samopodobe od dolžine dnevnega učenja, sem posebej obravnaval dijake in študente in prišel sem do zelo nenavadne ugotovitve.



Graf 6: Odvisnost samopodobe od dolžine učenja na dan pri dijakih..

Iz grafa je razvidno, da je samopodoba v povprečju najvišja pri dijakih, ki se učijo okoli eno uro, sledijo enake vrednosti pri dijakih, ki se učijo manj kot pol ure in dijakih, ki se učijo več kot tri ure. Če ta graf primerjam z grafom, ki kaže povezavo dolžine učenja s šolskim uspehom, lahko vidimo, da šolski uspeh skoraj linearno narašča glede na dolžino učenja.

Sprva sem predvideval, da dolžina učenja nima logične povezave s samopodobo. Toda svoje mnenje sem spremenil, ko sem si ogledal graf z istimi spremenljivkami pri študentih:

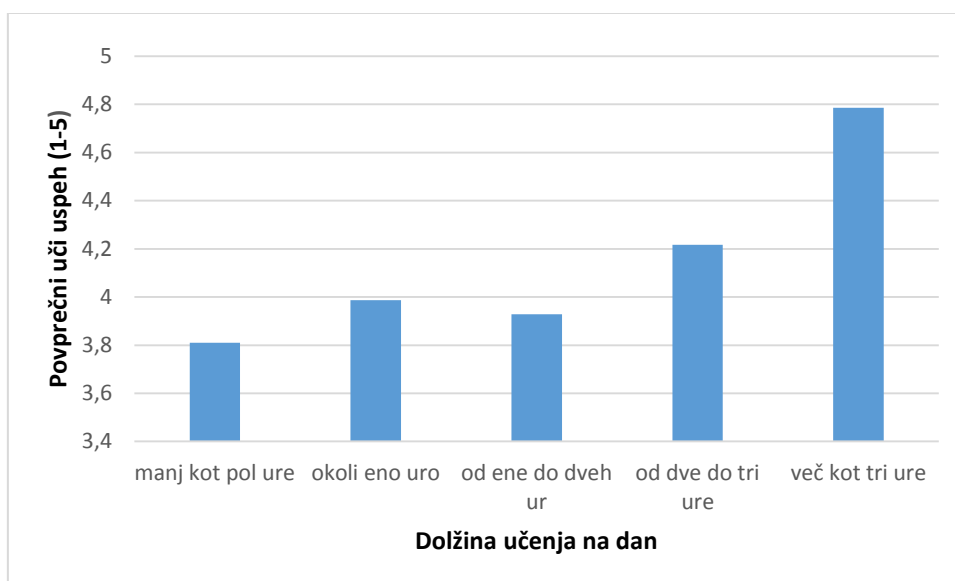


Graf 7: Odvisnost samopodobe od dolžine učenja na dan pri študentih.

Grafa sta si na prvi pogled izjemno podobna, razen dveh razlik: Prva je nižja povprečna samopodoba pri dijakih, kar se sklada z ugotovitvami o samopodobi v odvisnosti od starosti.

Druga je višek samopodobe med dijaki, ki se učijo zmerno (eno uro), pri študentih pa je samopodoba najboljša med tistimi, ki se učijo več kot tri ure.

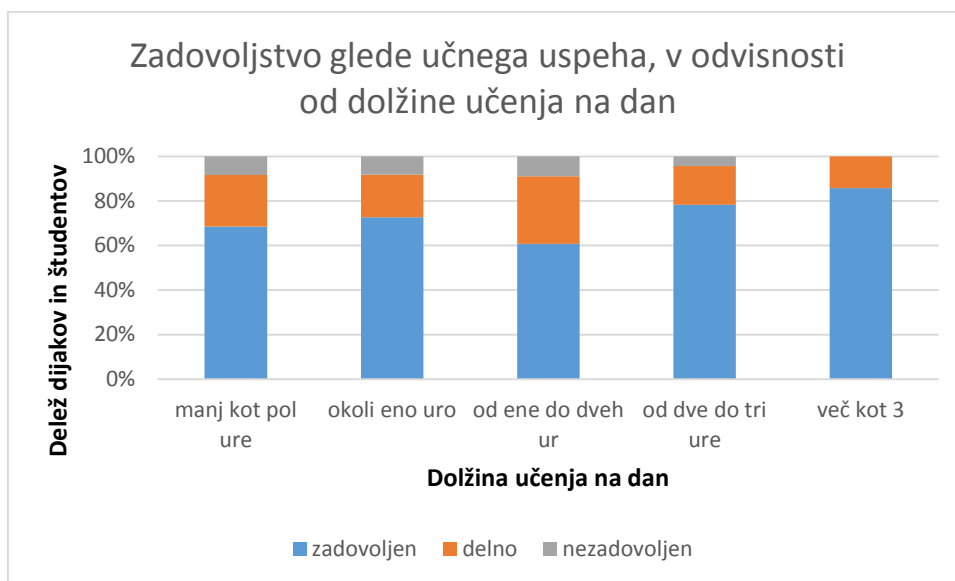
Razlog za to je v tem, da srednješolci ne potrebujejo toliko dela za doseganje uspehov kot študentje. Kljub manjšim razlikam pa sta grafa pri dveh različnih vzorcih preveč podobna, da bi ju obravnavali kot naključje in hipotezo zavrgli. Da bi razumel, zakaj ima učenje takšen vpliv na samopodobo, se moram najprej vprašati, kaj je razlog, da se ti dijaki oz. študenti učijo toliko, kot se. Zato sem z dolžino učenja primerjal tudi njihov učni uspeh:



Graf 8: Povprečni učni uspeh v odvisnosti od dolžine učenja na dan.

Učni uspeh narašča s dolžino učenja na dan, razen pri dijakih in študentih, ki se učijo od ene do dveh ur. V tej skupini je povprečni učni uspeh nekoliko nižji kot pri skupini, ki se uči nekoliko manj.

Da bi ovrgel ali potrdil zadnjo trditev sem primerjal tudi, kako so dijaki in študentje s svojim učnim uspehom zadovoljni glede na dolžino njihovega učenja

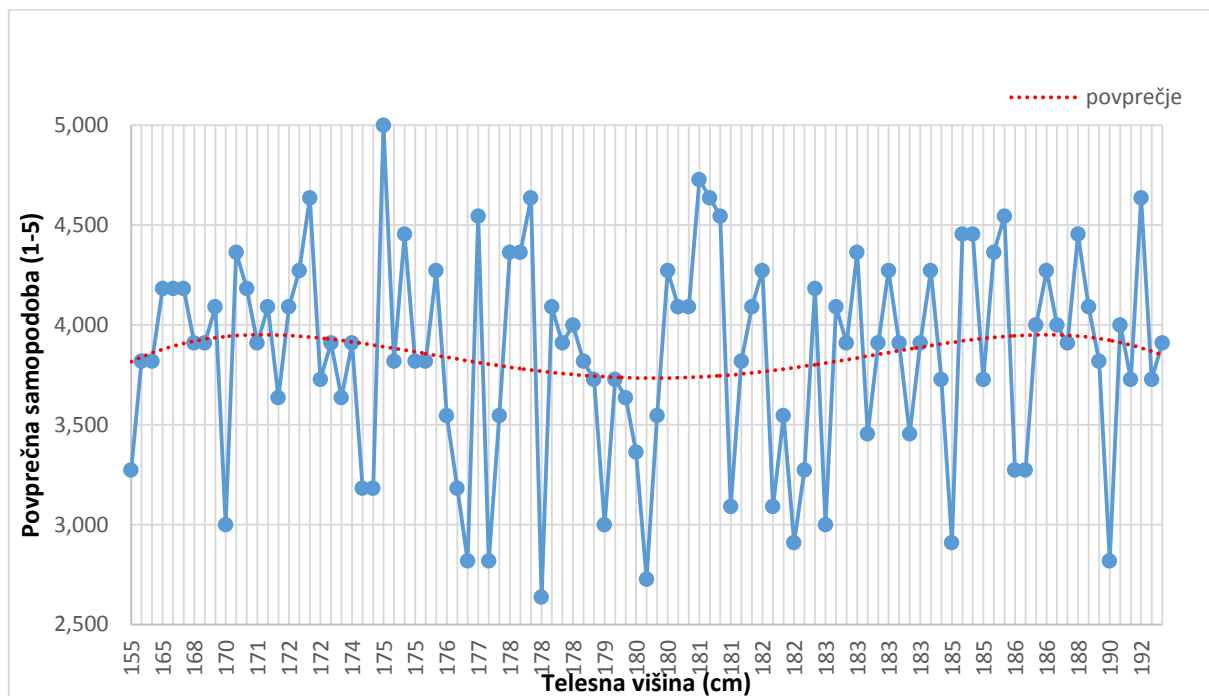


Graf 9: Zadovoljstvo z učnim uspehom v odvisnosti od dolžine učenja na dan.

**Hipoteza:** *Dijaki in študenti, ki se bolj učijo, imajo boljšo samopodobo kot tisti, ki se manj.*

Tisti študentje oz. dijaki, ki se učijo najmanj, se za svoje ocene tudi relativno malo zmenijo, zato je njihova samopodoba dobra, čeprav je njihov učni uspeh slabši. Tisti ki se pa učijo srednje dolgo (2-3 ure) imajo drugi najslabši učni uspeh (v grafu) in so z njim najmanj zadovoljni, zato je tudi njihova samopodoba najslabša. Vzrok za to odstopanje od linearnosti je verjetno v tem, da čeprav s svojim učnim uspehom niso zadovoljni, niso pripravljeni oz. ne morejo za svoje ocene delati toliko več, da bi jih izboljšali do te mere, da bi z njimi bili zadovoljni. Najbolj pridnim pa se njihova delavnost pozna na učnem uspehu in na samopodobi, na samopodobi študentom bolj kot dijakom. Kakorkoli, rezultati niso pokazali linearne povezave pri nobenem vzorcu, zato hipoteze nisem potrdil.

## 4.2.4 Povezava med telesno višino in samopodobo



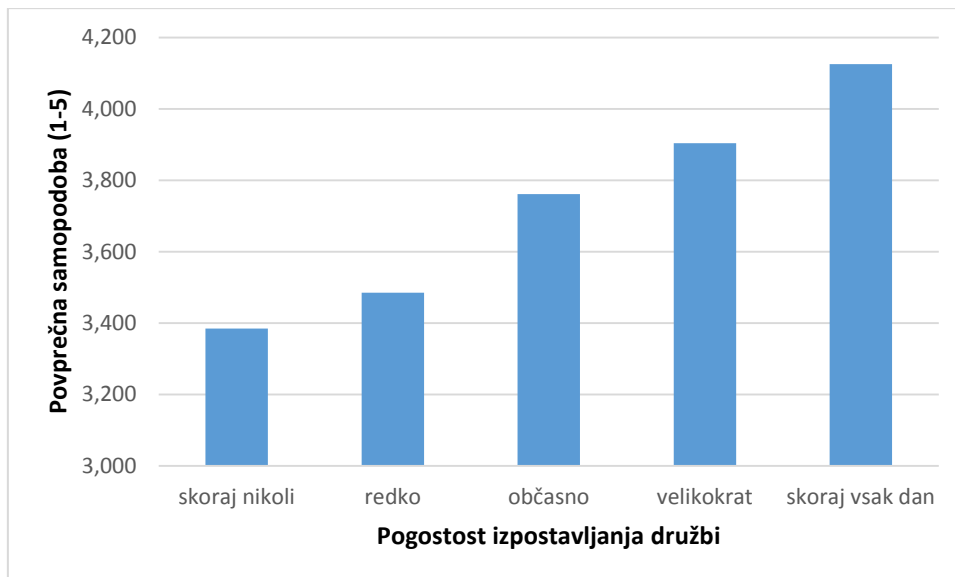
Graf 10: Odvisnost samopodobe od telesne višine pri odraslih moških.

Najnižji odrasli moški imajo v povprečju približno enako samopodobo kot moški visoki med 178 in 181 centimetri.

**Hipoteza:** višji odrasli moški boljšo samopodobo kot nižji.

Pri telesni višini, sem se oziral izključno na odrasle moške, saj bi bilo nesmiselno primerjati enako visokega dvanajst letnika in trideset letnika. Toda rezultati kažejo, da imajo povprečno visoki odrasli najnižjo samopodobo, medtem ko imajo vsi višji in nižji boljšo samopodobo. Vzrok bi lahko bil tudi relativno majhen vzorec saj je odraslih moških med anketiranci le okoli 100. Hipotezo sem ovrgel.

#### 4.2.5 Povezava med socializiranostjo in samopodobo



Graf 11: Odvisnost samopodobe od pogostosti izpostavljanja družbi.

Najslabšo samopodobo imajo tisti, ki družbi niso nikoli izpostavljeni (3.39), sledijo jim tisti, ki so v družbi redko (3.49), za njimi so tisti, ki so v družbi občasno (3.76), tisti, ki so v družbi velikokrat, imajo samopodobo v vrednosti 3.90, najboljšo pa tisti, ki so družbi izpostavljeni skoraj vsak dan.

**Hipoteza:** *ljudje, ki preživijo v družbi več časa imajo boljšo samopodobo.*

Tukaj je pozitiven vpliv preživljanja časa v družbi na samopodobo zelo razviden in skoraj linearen, zato sem hipotezo potrdil.

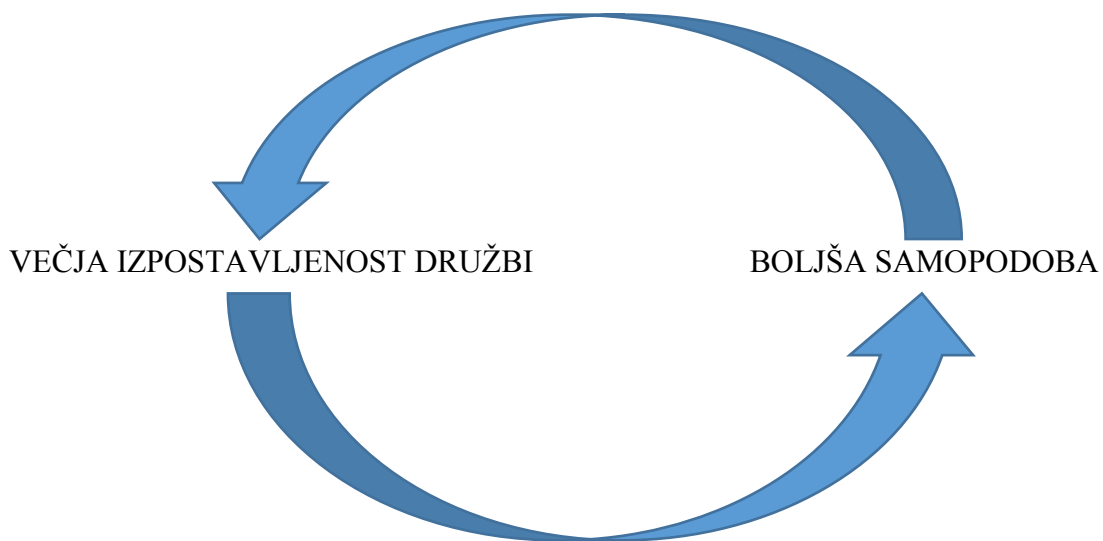
V hipotezo sem bil zelo prepričan še preden sem si ogledal rezultate, saj sem na lastni koži občutil, kako ti zdravi odnosi z vrstniki in pravimi prijatelji izboljša samopodobo. Eden najpomembnejših razlogov, da se oseba počuti pomembno, je, da ima okoli sebe ljudi, ki jo doživljajo kot pomembno, saj je samopodoba v veliki meri zgrajena na odnosu drugih do posameznika.

Ostaja pa še eno pomembno vprašanje. Ali je samopodoba v tem primeru odvisna ali neodvisna spremenljivka, oz. z drugimi besedami, ali preživljanje časa v družbi povzroči dobro samopodobo ali pa je dobra samopodoba pogoj, da se je neka oseba pripravljena

izpostaviti družbi in graditi kvalitetne odnose. Po mojem mnenju sta oba odgovora pravilna in spremenljivki soodvisni.

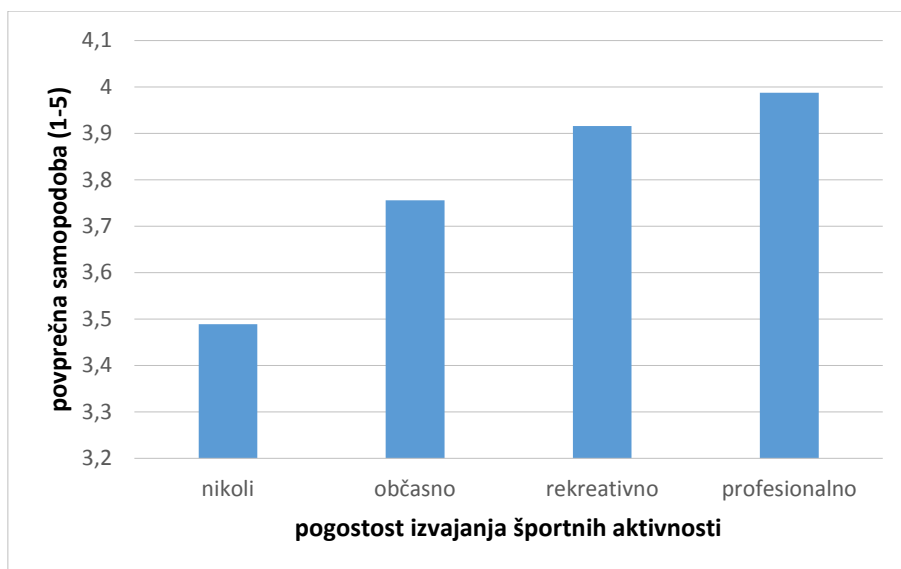
Naj pojasnim na primeru: deček je družbi veliko izpostavljen, zato se mu zgradi dobra samopodoba, zaradi dobre samopodobe pa se je pripravljen še bolj izpostaviti družbi in njegova samopodoba se spet izboljša.

Začetek tega kroga bi lahko bil tudi v že začetni dobri samopodobi, prisotni zaradi drugih dejavnikov (vpliva staršev, vzgojiteljev, prirojenih značilnosti), kar povzroči, da bo deček raje izpostavljen družbi.



Seveda lahko gre tudi v obratno smer tj. Da manjša izpostavljenost družbi (zaradi okolja), povzroči nižjo samopodobo, nižja samopodoba povzroči strah pred družbo itd.

#### 4.2.6 Povezava med športom in samopodobo



Graf 12: Odvisnost samopodobe od pogostosti izvajanja športnih aktivnosti.

Iz grafa je nedvoumno razvidno, da imajo tisti, ki se bolj ukvarjajo s športom, boljšo samopodobo kot tisti, ki se manj. Najnižjo samopodobo imajo tisti, ki se nikoli ne ukvarjajo s športom, sledijo jim tisti, ki se občasno, za njimi so rekreativni športniki, najboljšo samopodobo pa imajo profesionalni športniki.

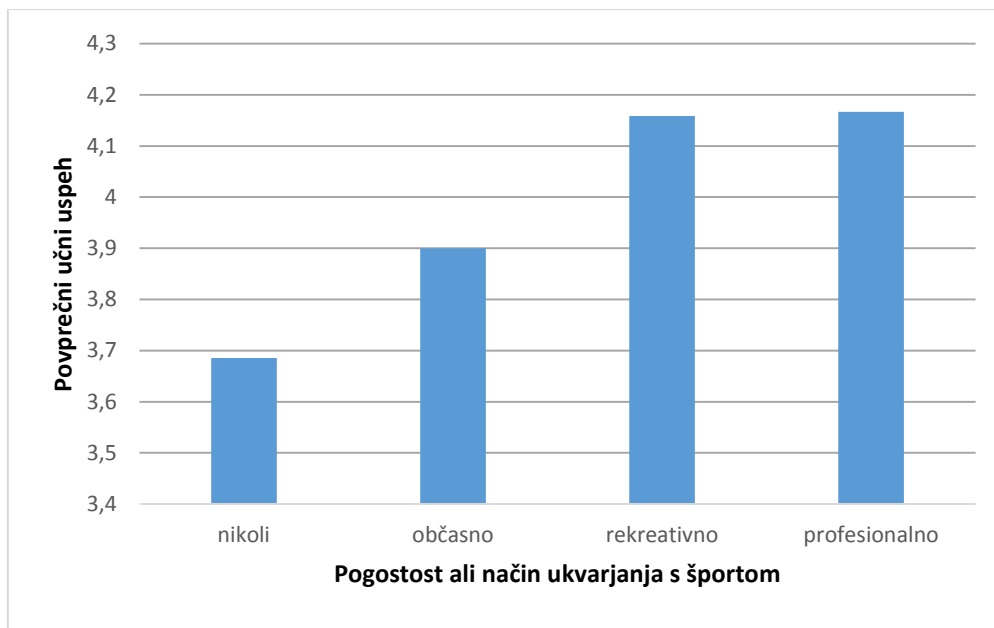
**Hipoteza:** *ljudje, ki se bolj ukvarjajo s športom imajo boljšo samopodobo, kot tisti, ki se manj.*

Hipotezo sem potrdil. Razlogov za pozitiven vpliv športa na samopodobo je več. Ljudje, ki se ukvarjajo s športom, imajo lepše izoblikovana telesa, kar dobro vpliva na telesno samopodobo. Šport med drugim zmanjša stres in tesnobo, kar izboljša čustveno samopodobo. Pozitivnih učinkov športa ne zmanjkuje, rad bi pa posebej izpostavil še enega. Nekaterim športnikom se samopodoba izboljša, ker med športom preživljajo tudi čas v družbi, kar nas popelje nazaj na poglavje o vplivu družbe na samopodobo.



### 2.2.5.1 Povezava med športom in učnim uspehom

To pa ni edini razlog, da je šport odlična izbira. S to anketo sem pridobil ogromne količine podatkov in odločil sem jih izkoristiti, kolikor se le da. Zato sem primerjal tudi ocene najstnikov v odvisnosti od športa:

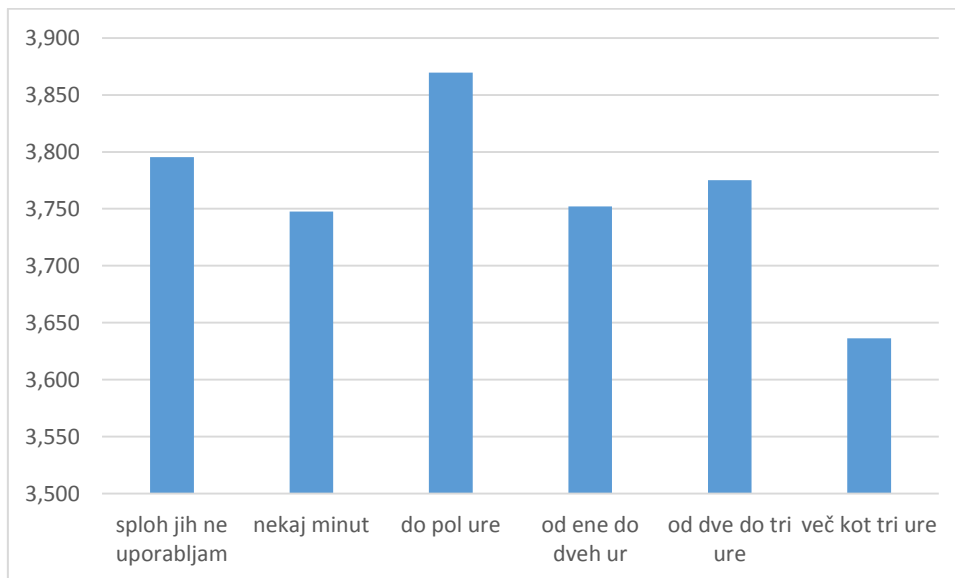


Graf 13: Povprečni učni uspeh v odvisnosti od pogostosti izvajanja športnih aktivnosti.

Anketiranci, ki se s športom ne ukvarjajo nikoli, imajo najslabši učni uspeh, sledijo jim tisti, ki se s športom ukvarjajo občasno, za njimi pa so rekreativni športniki in najuspešnejši (čeprav za minimalno razliko) pa so razliko profesionalni športniki.

Rezultati so zelo podobni kot pri odvisnosti samopodobe od športa. Najstniki, ki se več ukvarjajo s športom, imajo tudi boljše ocene, kar je spet lahko posledica zmanjšanja stresa in večje zbranosti. Eden od možnih vzrokov pa je tudi, da so športniki zaradi krajšega časa, ki jim je na voljo za vse obveznosti bolj organizirani in disciplinirani, kar se prenese na njihov učni uspeh.

#### 4.8 Vpliv socialnih omrežij na samopodobo



Graf 14: Odvisnost samopodobe od časa preživetega na socialnih omrežjih.

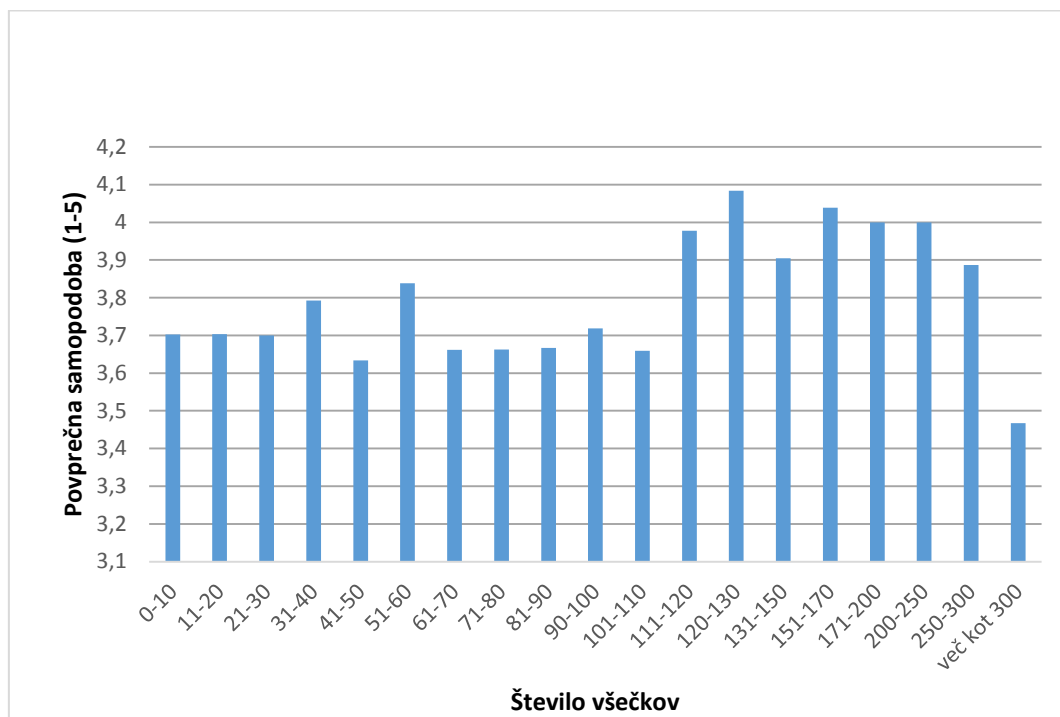
Najvišjo samopodobo imajo anketiranci, ki na socialnih omrežjih preživijo do pol ure dnevno, sledijo jim tisti, ki socialnih omrežij sploh ne uporabljajo, nato tisti, ki jih uporabljajo od ene do dveh ur in nekaj minut, najslabšo samopodobo pa imajo uporabniki, ki na socialnih omrežjih preživijo več kot tri ure na dan.

**Hipoteza:** *Ljudje, ki preživijo na socialnih omrežjih več časa, imajo nižjo samopodobo od tistih, ki na socialnih omrežjih preživijo manj časa.*

Najvišja samopodoba pripada zmernim uporabnikom socialnih omrežij. Tem posameznikom uporaba socialnih omrežij predstavlja majhen del socialnih odnosov z vrstniki, večino časa pa posvetijo resničnemu življenju oz. dejanskim odnosom z ljudmi. Torej so jim socialna omrežja na drugem mestu. Uporabniki, ki pa socialnim omrežjem posvetijo preveč časa, pa podležejo ogromno pastem le teh. Oglasi ali objave, ki predstavljajo popolne podobe žensk ali moških, v uporabnikih pogosto vzbudijo občutek manjvrednosti. Na splošno je življenje, ki ga oseba predstavi na socialnem omrežju, običajno veliko boljše kot njihovo resnično življenje. Ljudje, ki to vidijo, dobijo občutek, da bi življenje moralo biti popolno. Glavni razlog, da prekomerna uporaba socialnih omrežij škodi naši samopodobi pa je, da nas socialna omrežja

odmaknejo od realnega življenja. Namesto v družbi z prijatelji čas preživimo za telefonom in pomanjkanje odnosov iz oči v oči privede do slabe samopodobe.

#### 4.8.1 Povezava med samopodobo in popularnostjo na socialnih omrežjih



Graf 15: Odvisnost samopodobe od največjega števila všečkov na facebooku.

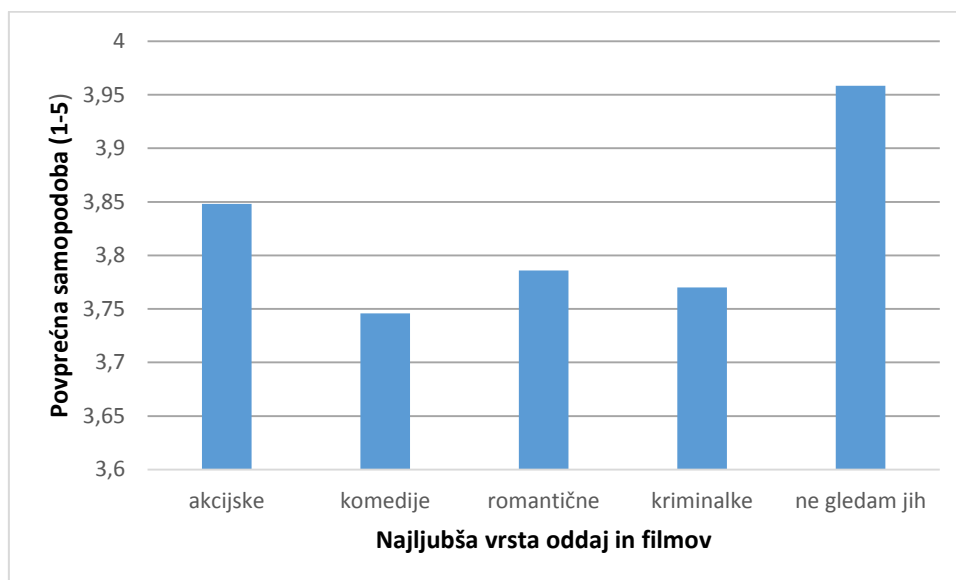
Iz grafa je razvidno, da je samopodoba pri vseh, ki imajo manj kot 100 »všečkov« približno enaka, tisti med 110 in 300 »všečki« pa imajo nekoliko višjo samopodobo. Anketiranci z več kot 300 »všečki« imajo najslabšo samopodobo.

**Hipoteza:** Bolj popularni na socialnih omrežjih imajo boljšo samopodobo

»Všečki« so povezani s samopodobo, toda ne na način, kot bi si človek sprva predstavljal. Po podatkih iz raziskave psihologa Anthony L. Burrowa samopodoba vpliva na naš odziv na število »všečkov«, ki smo jih prejeli. Osebi s slabo samopodobo bo število »všečkov« zelo pomembno in "zadostno" število »všečkov« ji bo dalo občutek socialne potrditve. Za razliko od njih se ljudje z dobro samopodobo zavedajo, da »všečki« niso pomembni pokazatelj njihove vrednosti. Osebe z več »všečki« se z njimi verjetno tudi manj obremenjujejo, tisti z

največ »všečki« pa preveč. Tudi iz mojih podatkov je razvidno, da je samopodoba sicer boljša pri ljudeh z več »všečki« v primerjavi s tistimi, ki imajo srednje veliko »všečkov«. Daleč najslabša je pri ljudeh z največ »všečki«, kar se sklada s podatki iz literature. Relativno dobra samopodoba posameznikov z najmanj »všečki« tudi v mojih podatkih kaže na to, ta ti posamezniki razumejo, da »všečki« niso pomembni.

#### 4.10 Odvisnost samopodobe od najljubše vrste televizijskih oddaj ali filmov



Graf 16: Odvisnost samopodobe od najljubše vrste televizijskih oddaj.

Razlog, da med gledalci izstopajo oboževalci akcijskih filmov, je v tem, da je med njimi ogromen delež moških, ki pa imajo (v mojem vzorcu) višjo samopodobo, kot večina žensk, ki prevladujejo med oboževalci komedij, kriminalk in romantičnih filmov. Najpomembnejše odstopanje pa je samopodoba tistih, ki filmov ali serij sploh ne gledajo. Podobno kot socialna omrežja, filmi in serije, še posebej tisti, ki so dandanes popularni, predstavljajo preveč popolno sliko življenja in na enak način kot socialna omrežja ustvarijo podzavesten občutek manjvrednosti. Verjetno bi vpliv filmov in serij na samopodobo lažje raziskal, če bi se poleg na vrsto le teh oziral tudi na pogostost in dolžino, ki jo anketiranec porabi za gledanje oddaj ali filmov.

### 4.3 Ali smo ljudje do svojega izgleda preveč kritični?

**Tabela 2:** Primerjava med ocenami anketirancev in samoocenami

ŠTEVILO SLIKANEGA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Povprečje
samoocena	6	5	7	7	9	7	6	7	7	7	4	6	6	8	5	6,47
povprečna ocena drugih anketirancev	6,55	6,84	7,77	6,63	7,10	6,47	8,24	6,50	8,15	7,80	5,95	6,79	6,18	8,26	6,01	7,02
Razlika	0,55	1,84	0,77	-0,37	-1,90	-0,53	2,24	-0,50	1,15	0,80	1,95	0,79	0,18	0,26	1,01	0,55

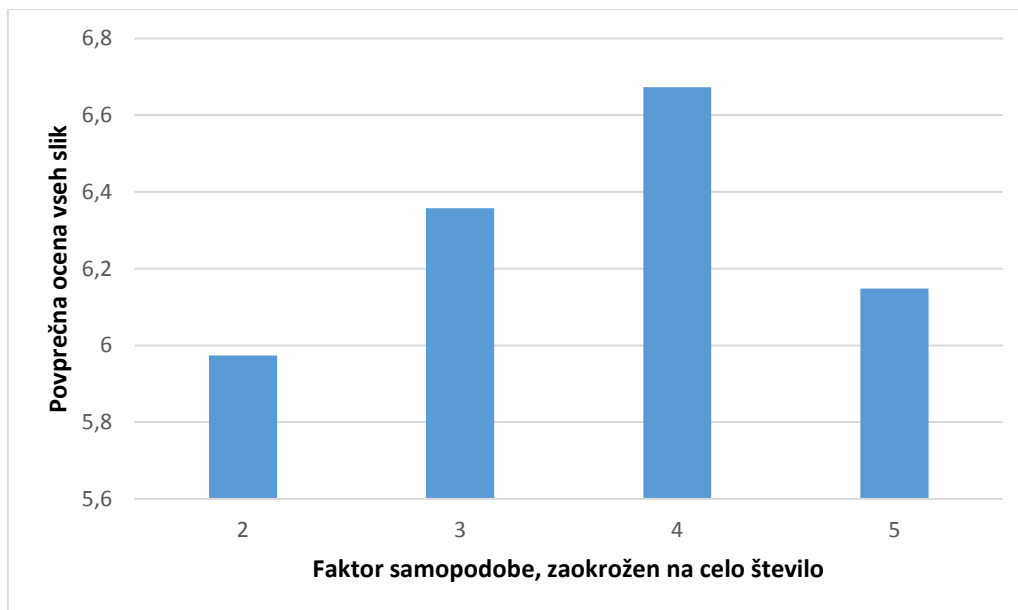
Osebe, ki sem jih prosil, da se na svoji fotografiji ocenijo, so si v povprečju dale oceno 6,47. Anketiranci, ki so ovrednotili slike na enak način, pa so vse slikane v povprečju ocenili 7,02 od 10. Torej so jih anketiranci ocenili za 0,55 boljše, kot so ocenili sami sebe.

**Hipoteza:** *Do svojega izgleda smo bolj kritični, kot smo kritični do izgleda ostalih.*

Čeprav je razlika majhna, potrjuje mojo hipotezo. Najstniki so do svojega izgleda bolj kritični kot do izgleda drugih. Pretirano obremenjevanje s svojim izgledom je pri najstnikih zelo pogosto in lahko preraste v duševne bolezni, kot je na primer anoreksija. Zato je pomembno, da se zavemo, da je naš izgled boljši, kot si ga sami predstavljamo. Pomanjkljivost tega poskusa je zelo majhen vzorec. Pridobivanje slik je časovno zelo zamudno in veliko ljudi se ne strinja z javno objavo njihove slike.

Pri vrednotenju slik se nisem oziral samo na prijatelje, ki so svojo sliko vrednotili, pač pa tudi na anketirance in njihovo vrednotenje drugih v odvisnosti od samopodobe - tukaj so rezultati:

### 4.3.1 Kako samopodoba vpliva na vrednotenje drugih?



Graf 17: Vrednotenje drugih v odvisnosti od samopodobe.

Izgled drugih so najslabše ocenili anketiranci z najslabšo samopodobo, takoj za njimi pa so tisti z najboljšo, sledijo jim tisti z faktorjem samopodobe, ki se zaokroži na 3, najboljše pa so ocenjevali tisti s faktorjem samopodobe 4.

**Hipoteza:** Samopodoba je obratno sorazmerna z vrednotenjem drugih.

Pričakoval sem, da bodo osebe z najslabšo samopodobo druge ocenile bolje kot osebe z boljšo samopodobo. To sem domneval, saj se ljudje s slabo samopodobo vidijo kot manj vredne v primerjavi z drugimi – sebe ponižujejo in se v primerjavi z drugimi vidijo slabše, torej druge bolje. Toda moja domneva se je izkazala za nepravilno in hipotezo sem ovrgel. Osebe, ki vidijo sebe v slabi luči, tako vrednotijo tudi druge. Slabo vrednotenje drugih je lahko posledica nevoščljivosti. Ocene sorazmerno naraščajo s samopodobo, do samopodobe, ki je malenkost višja od povprečne. Ti ljudje imajo zelo dobro samopodobo in tudi druge zato vrednotijo zelo pozitivno. Osebe z najvišjo samopodobo (faktor samopodobe zaokrožen na 5) pa so druge vrednotile relativno slabo. Ta dobra samopodoba se pogosto gradi med drugim tudi z zaničevanjem drugih, kar pojasni rezultat v zadnjem nizu podatkov.

## 5. ZAKLJUČEK

Človek si o vsem ustvari svoje mnenje, tudi o sebi. O tem, kakšno je naše mnenje o sebi, govori samopodoba, pojem, ki zajema vse predstave in mišljenja o našem telesu, sposobnostih itd., skratka, predstavlja to, kar mislimo, da smo. Čeprav se večina tega ne zaveda, ima samopodoba na naše življenje ogromen vpliv. Ravno samopodoba je pogosto tista, ki odloča, ali bo nekdo v življenju uspešen in obdan s prijatelji ali osamljen s cilji, ki so se spremenili v nedosegljive sanje. Pomembno vlogo samopodobe sem občutil na lastni koži in z njenim izboljšanjem tudi izboljšanje kvalitete življenja. Največji vpliv na samopodobo imajo starši, vrstniki in vzgojitelji v otroških letih. Moja raziskava pa je pokazala, da tudi drugi dejavniki, v sicer manjši meri, toda vseeno pomembno, vplivajo na samopodobo.

Vse hipoteze se niso izkazale za resnične. Iz podatkov, ki so mi bili na voljo, nisem mogel nedvoumno potrditi, da ima telesna višina kakršnokoli povezavo s samopodobo. Morda bi bila povezava vidna, če bi bil moj vzorec večji.

Dolžina učenja ima na samopodobo vpliv, saj veliko učenja izboljša učni uspeh, kar izboljša samopodobo. Toda dobra samopodoba je pri dijakih prisotna tudi med tistimi, ki se učijo relativno malo. Med študenti imajo najbolj pridni učenci najboljšo samopodobo. Sklepam, da je samopodoba v tem primeru zelo odvisna od tega, koliko se za svoje ocene zmešiš. Torej, če si deloven dijak in se ti zdi, da tvoje trdno delo še ni poplačalo, boš po vsej verjetnosti čez nekaj let veliko bolj pozitivno gledal na svoj trud in ga bolj cenil in s tem bolj cenil tudi samega sebe.

Ugotovil sem tudi, da je prekomerna uporaba socialnih omrežij povezana s slabšo samopodobo. Prekomerni uporabniki socialnih omrežij hitro zapadejo v njihove pasti. Socialna omrežja predstavljajo idealno sliko telesa, prijateljstva in na splošno življenja, ki pa ni enaka realnosti. To v uporabniku vzbudi občutek manjvrednosti. Glavni razlog, da prekomerna uporaba socialnih omrežij škodi naši samopodobi pa je, da nas socialna omrežja odmaknejo od realnega življenja. Namesto v družbi s prijatelji čas preživimo za telefonom in pomanjkanje odnosov iz oči v oči privede do slabe samopodobe. Mehanizem enako deluje tudi pri filmih in serijah, saj rezultati kažejo, da imajo tisti, ki jih ne gledajo, boljše samopodobo. Drug problem je, da se ljudje s slabo samopodobo naslonijo na »všečke«, kot na

zunanjo socialno potrditev. Število »všečkov« seveda ne predstavlja realne vrednosti človeka, toda ta predstava se velikokrat pojavi v podzavesti ljudi s slabo samopodobo.

Nedvoumno sem potrdil, da je pogostejše preživljanje časa v družbi povezano z boljšo samopodobo. S tem pridemo do začaranega kroga v dobrem pomenu besede, v katerem dobra samopodoba neprestano povečuje izpostavljenost družbi, izpostavljenost družbi pa izboljšuje samopodobo. Ni bolj učinkovite poti do dobre samopodobe kot obdati se z ljudmi, ki te cenijo, saj boš tako začel ceniti tudi sam sebe.

Rezultati nam jasno kažejo tudi, da ukvarjanje s športom izboljšuje samopodobo in celo učni uspeh. Glavni razlog je, da nam šport izoblikuje telo in zbistri um. Ljudje, ki se ukvarjajo s športom, imajo lepše izoblikovana telesa, kar dobro vpliva na telesno samopodobo. Zaupanje v svojo fizično moč izboljšuje tudi občutek fizične varnosti. Šport med drugim zmanjša stres in tesnobo, kar izboljša čustveno samopodobo. Nekaterim športnikom pa se samopodoba izboljša, ker med športom preživljajo čas v družbi, kar je spet pozitiven vpliv družbe na samopodobo.

Pri raziskovanju samokritičnosti sem ugotovil, da smo do svojega izgleda bolj kritični kot do izgleda drugih. Ko sem prosil 15 prijateljev, da se na sliki ocenijo, je bila povprečna samoocena 6,47 (na lestvici od 1-10). Anketiranci so njihov izgled ocenili v povprečju 7,02. Iz tega lahko zaključim, da naš izgled drugi vidijo bolje, kot mi vidimo sebe. Tega bi se po mojem mnenju morale zavedati več ljudi in se začeti ceniti, saj ima prevelika samokritičnost za nas lahko zelo slabe posledice.

Pri istem poskusu sem primerjal povprečne ocene, ki so jih dali anketiranci posameznikom na fotografijah in njihovo samopodobo. Ugotovil sem, da druge najbolj pozitivno ocenijo tisti s povprečno ali rahlo nadpovprečno samopodobo. Tisti s slabšo samopodobo so do drugih najbolj kritični, kar je verjetno povezano s tem, da so zelo kritični tudi do samih sebe. Drugi najbolj kritični so tisti z najboljšo, morda bi lahko rekli celo predobro samopodobo, ki meji že na samovšečnost. Pri tej skupini je možno, da dobro samopodobo deloma gradijo tudi na zaničevanju drugih.

Iz dobljenih rezultatov sem izvlekel najbolj praktične in iz njih kot dodatek moji nalogi sestavil nekaj nasvetov za izboljšanje samopodobe.



## *5.1 KORAKI DO BOLJŠE SAMOPODOBE*

### **1. Ne bodi preveč kritičen do samega sebe**

Kot je moja raziskava pokazala, smo ljudje do sebe bolj kritični, kot so drugi do nas. Če se torej v nekem trenutku samemu sebi ne zdiš dovolj dober na nekem področju, se spomni, da je mnenje drugih o tebi po vsej verjetnosti boljše. Preobremenjevanje s samim sabo je pogostokrat popolnoma nekoristno, v nekaterih primerih pa je lahko tudi škodljivo, saj nas ovira in lahko zmanjša našo možnost za uspeh. Zato je pomembno, da se zavedaš svoje vrednosti.

### **2. Preživi več časa v družbi**

Eden najpomembnejših razlogov, da se oseba počuti pomembno in dobro v svoji koži je, da ima okoli sebe ljudi, ki jo označujejo kot pomembno. Takšne ljudi boš težko našel, če nisi nikoli izpostavljen družbi. Ljudje smo socialna bitja in brez interakcij z drugimi si zapiramo mnogo poti.

### **3. Ukvarjaj se s športom**

Rezultati so jasno pokazali, da šport izboljša samopodobo. S športom pridobiš lepše telo, izboljšaš svoje zdravje in način življenja, s tem pa tudi svojo samopodobo. Šport je povezan tudi z učnim uspehom. Povzroča večjo zbranost, zaradi katere lažje obdelujemo in shranjujemo informacije. Torej dragi starši, prepoved udeleževanja treningov vašim otrokom ne bo popravila njihovih ocen.

### **4. Ne preživi preveč časa na socialnih omrežjih**

Rezultati so pokazali, da imajo prekomerni uporabniki socialnih omrežij nižjo samopodobo. Prekomerno preživljanje časa na socialnih omrežjih povzroči pomanjkanje dejanskega druženja z fizično prisotnimi ljudmi, kar lahko pripelje do slabe samopodobe. Socialna omrežja nam pre pogosto življenje predstavijo skozi rožnata očala, kar povzroči težave pri soočanju s problemi v realnem življenju. Popolnoma isto velja za filme in serije. Torej, išči prijatelje v resničnem življenju, ne virtualnem.

## 5. Organiziraj si svoj čas

V življenju je pomembno, da si znamo organizirati svoj čas tako, da nam poleg dela za šolo (študij, službo...) ostane dovolj časa za druženje s prijatelji in rekreacijo, ki so prav tako pomembni gradniki naše samopodobe. Zato si organiziraj svoj čas, napiši plan dela, urnik dneva, v njem predvidi čas tako za šolsko delo, kot za druženje s prijatelji in rekreacijo.

## 6. POVZETEK

Človek si o vsem ustvari svoje mnenje, tudi o sebi. O tem, kakšno je naše mnenje o sebi govori samopodoba, pojem, ki zajema vse naše predstave in mišljenja o našem telesu, sposobnostih itd., skratka predstavlja to, kar mislimo, da smo. Čeprav se večina tega ne zaveda, ima samopodoba na naše življenje ogromen vpliv. Ravno samopodoba je pogosto tista, ki odloča, ali bo nekdo v življenju uspešen in obdan s prijatelji ali osamljen s cilji, ki so se spremenili v nedosegljive sanje. Največji vpliv na samopodobo imajo starši, vrstniki in vzgojitelji v otroških letih. Toda moja raziskava je pokazala, da je tukaj več dejavnikov, ki oblikujejo samopodobo.

Ugotovil sem, da je druženje s prijatelji v soodvisnosti z našo samopodobo, več druženja izboljša samopodobo, boljša samopodoba pa nas spodbuja k več druženja s prijatelji.

Pozitiven vpliv ima tudi šport, saj z izboljšanjem zdravja in lepšo postavo izboljša tudi našo samopodobo.

Prekomerna uporaba socialnih omrežij ima nasproten učinek. Osebe, ki socialnih omrežij ne uporabljajo, imajo boljšo samopodobo, saj so manj izpostavljene sliki idealnega življenja, ki ga socialna omrežja predstavljajo. Enako velja za preveč zveste oboževalce filmov in serij.

Ugotovil sem, da smo ljudje do svojega izgleda zelo kritični, kar je lahko škodljivo. Če bi se tega zavedalo več ljudi, bi lahko izboljšali samopodobo populaciji in tako zmanjšali pogostost duševnih bolezni, ki so lahko posledica slabe samopodobe, kot je npr. anoreksija.

## **7. ZAHVALA**

Iskreno se zahvaljujem svoji mentorici, univ. dipl. psih. Gabrijeli Fidler, ki mi je bila v pomoč in podporo. Rad bi se zahvalil tudi vsem prijateljem, ki so sodelovali, svojim staršem, ki so mi pomagali in me spodbujali in lektorici, dr. Sonji Hudej, ki je nalogo lektorirala.

## 8. PRILOGE

### 8.1 Spletna anketa (PRILOGA A)

#### Samopodoba

##### 1. Osnovni podatki

Spol

- Moški  
 Ženski

Starost

Šola

- Osnovna šola  
 Srednja poklicna šola  
 Srednja strokovna/tehnična šola  
 Gimnazija  
 Višja šola  
 Fakulteta  
 Zaposlen/a  
 Brezposeln/a  
 Upokojen/a

drugo:

Telesna višina v cm (primer: če si visok/a 175cm napiši 175)

Imaš sorojenca?

- Da, starejšega  
 Da, mlajšega  
 Da, dvojčka  
 Nimam sorojenca

## Samopodoba

### 2. Šola in učni uspeh

Kakšen je tvoj učni uspeh v šoli?

- nazadosten (1)
- zadosten (2)
- dober (3)
- pravdober (4)
- odličen (5)
- ne hodim v šolo

## Samopodoba

### 3. Šola in učni uspeh

Si s svojim učnim uspehom zadovoljen?

- da
- ne
- delno

Koliko ur na dan se učiš?

- manj kot pol ure
- okoli eno uro
- od ene do dveh ur
- od dve do tri ure
- več kot tri ure

## Samopodoba

### 4. Socialna omrežja

Koliko ur na dan preživiš na socialnih omrežjih, kot so facebook in instagram?

- sploh jih ne uporabljam
- nekaj minut
- do pol ure
- od pol do ene ure
- od ene do dveh ur
- od dve do tri ure
- več kot tri ure

### Samopodoba

#### 5. Socialna omrežja

Koliko je največje število všečkov, ki jih imaš na sliki na Facebook? (primer: 67)

Kako pogosto objavljaš slike na Facebook?

- dnevno
- tedensko
- nekajkrat na mesec
- zelo redko
- nikoli

### Samopodoba

#### 6. Socializiranost

Kako pogosto greš v družbo ? (izven šole)

- skoraj nikoli
- redko
- občasno
- velikokrat
- skoraj vsak dan

Bi rad v družbi preživel več časa?

- Da
- Ne

### Samopodoba

#### 7. Socializiranost

Kaj te pri tem ovira?

- sram me je
- nimam časa
- nimam prijateljev
- drugo:

### Samopodoba

#### 8. Šport

Se ukvarjaš s športom?

- Da, profesionalno
- Da, rekreativno
- občasno
- nikoli

## Samopodoba

### 9. Ostalo

Koliko evrov na mesec v povprečju porabiš za oblačila? (napiši približen znesek)

Katere vrste filmov ali serij najraje gledaš?

- akcijske
- kriminalke
- komedije
- romantične
- ne gledam jih

Drugo:

## Samopodoba

### 10. TEST SAMOPODOBE



Ovrednoti, koliko slednje izjave držijo zate.

	se popolnoma strinjam	se strinjam	se delno strinjam	ne strinjam se	se sploh ne strinjam
V družbi se počutim fizično varnega	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
pri vsem, kar se lotim, mi spodleti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kritika učitelja, starša ali vrstnika me spravi v obup	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
imam ljudi, ki sem jim pomemben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
imam potenciala in nekega dne bom nekaj dosegel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kar drugi mislijo o meni, je bolj pomembno, kot kar jaz mislim o sebi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
v družbi se ne morem sprostiti in biti kdor sem, ker me ostali ne bi marali	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
s svojim telesom sem zadovoljen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
če me prijatelj zasmehuje, me to ne prizadene	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Živim iz dneva v dan, nimam občutka lastne vrednosti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
s svojim delom nisem zadovoljen, dokler ga ne pohvali kdo drug	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Samopodoba

11.

Na sledečih slikah, oceni izgled ljudi od 1 do 10 (10 je najboljša ocena).

### Samopodoba

12.

### SLIKA

Ocena:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Samopodoba

13.

## 8.2 Soglasje (*PRILOGA B*)

### **SOGLASJE**

Strinjam se, da je moja fotografija objavljena v javni anketi na spletu, uporabljena za namen raziskovalne naloge.

datum: \_\_\_\_\_

Podpis: \_\_\_\_\_

## 9. VIRI IN LITERATURA

- Harper, S. 1993. *Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents*. Plenum Press, New York.
- Youngs, B., B. 2000, *Šest temeljnih prvin samopodobe*. Educy, Ljubljana.
- Grumm K., 2003. *Bivanja samopodobe*. I2, Ljubljana.
- Musek, J. 1997. *Človek in družbeno okolje*. Educy, Ljubljana.
- [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)
- [www.psihologytoday.com](http://www.psihologytoday.com)
- [www.mirror.com](http://www.mirror.com)