

Mestna občina Celje
Komisija Mladi za Celje



(Avtorica: Hena Bečić, 2018)

LIČENJE IN SAMOPODOBA NAJSTNIKA

RAZISKOVALNA NALOGA

AVTORICA
Hena Bečić

MENTORICA
Petra Boštjančič

Celje, februar 2018

SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA CELJE
IPAVČEVA ULICA 10
3000 CELJE



Spoštujemo preteklost, živimo sedanost, ustvarjamo prihodnost.

LIČENJE IN SAMOPODOBA NAJSTNIKA

RAZISKOVALNA NALOGA

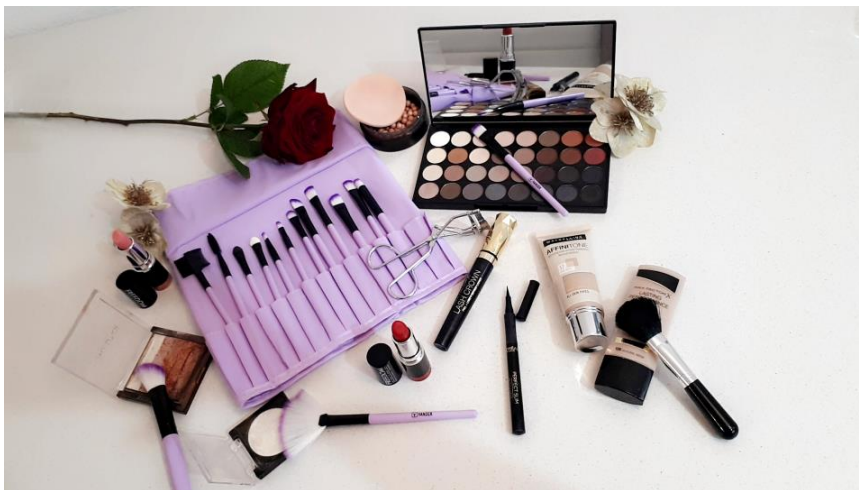
Avtorica:
Hena Bečić, 1. KTa

Mentorica:
Petra Boštjančič, prof.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2018

Mestna občina Celje
Komisija Mladi za Celje



(Avtorica: Hena Bečić, 2018)

LIČENJE IN SAMOPODOBA NAJSTNIKA

RAZISKOVALNA NALOGA

Šifra: LIČKA

Letnik: 1. letnik kozmetičnega tehnika

Celje, februar 2018

LIČENJE IN SAMOPODOBA NAJSTNIKA

RAZISKOVALNA NALOGA

Šifra: LIČKA

Letnik: 1. letnik kozmetičnega tehnika

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2018

KAZALO

KAZALO	5
1 POVZETEK	8
ABSTRACT	9
2 UVOD	10
2.1 Opredelitev problema	10
2.2 Namen in cilji naloge	10
2.3 Hipoteze	11
2.4 Predstavitev poteka raziskovalnega dela	11
2.5 Metodologija in metode dela.....	11
3 TEORETIČNI DEL	12
3.1 Najstnik.....	12
3.2 Samopodoba najstnika	12
3.3 Najstniška koža	13
3.4 Ličenje	13
3.4.1 Zgodovina ličenja	13
3.4.2 Ličenje najstniške kože	14
3.4.3 Kozmetični pudri	14
3.4.4 Šminke za ustnice.....	15
3.4.5 Rdečila za lica.....	16
3.4.6 Izdelki za ličenje oči vek in obrvi	16
3.4.7 Maskare	17
3.4.8 Permanentno ličenje	17
4 EMPIRIČNI DEL	18
4.1 Vzorec raziskave	18
4.2 Čas raziskave	19
4.3 Obdelava podatkov.....	19
4.4 Rezultati raziskave	20
4.4.1 Kako sprejemaš sebe kot najstnika?.....	20
4.4.2 Kaj delaš med prostim časom?	21
4.4.3 Si zadovoljen(-na) s svojo samopodobo?	21
4.4.4 Kdo vpliva na tvojo samopodobo?	22
4.4.5 Kdaj se počutiš bolj samozavesten(-na)?	23
4.4.6 Kdaj si v šoli uspešen(-na)?	24
4.4.7 Ali uporabljaš ličila?	24
4.4.8 Zakaj se ličiš?	25
4.4.9 Kako po tvojem mnenju naličen obraz vpliva na učni uspeh v šoli?	26
4.4.10 Katero vrsto ličila najpogosteje uporabljaš?	26
4.4.11 Ali si kdaj poskusil(-a) permanentno ličenje?	27
4.4.12 Ali si kdaj razmišljal(-a) o posledicah prekomerne uporabe ličil?	27
4.4.13 Je tvoja samopodoba povezana z ličili?	28
4.4.14 Kako bi sam(-a) izboljšala svojo samopodobo brez uporabe ličil?	28
5 RAZPRAVA	29
6 ZAKLJUČEK.....	30
7 VIRI IN LITERATURA.....	31

KAZALO SLIK

Slika 1: Kozmetični pudri (Avtorica: Hena Bečić, 2018).....	14
Slika 2: Šminka za ustnice (Avtorica: Hena Bečić, 2018)	15
Slika 3: Naličene oči (Avtorica: Hena Bečić, 2018).....	16
Slika 4: Maskare (Avtorica: Hena Bečić, 2018).....	17

KAZALO GRAFOV

Graf 1 : Spolna porazdelitev vzorca.....	18
Graf 2: Starostna struktura vzorca po letnikih.....	19

KAZALO TABEL

Tabela 1: Kako sprejemaš sebe kot najstnika?	20
Tabela 2: Kaj delaš med prostim časom?.....	21
Tabela 3: Si zadovoljen(-na) s svojo samopodobo?	21
Tabela 4: Kdo vpliva na tvojo samopodobo?	22
Tabela 5: Kdaj se počutiš bolj samozavesten(-na)?	23
Tabela 6: Kdaj si v šoli uspešen(-na)?.....	24
Tabela 7: Ali uporabljaš ličila?	24
Tabela 8: Zakaj se ličiš?	25
Tabela 9: Kako po tvojem mnenju naličen obraz vpliva na učni uspeh v šoli?	26
Tabela 10: Katero vrsto ličila najpogosteje uporabljaš?.....	26
Tabela 11: Ali si kdaj poskusil(-a) permanentno ličenje?	27
Tabela 12: Ali si kdaj razmišljal(-a) o posledicah prekomerne uporabe ličil?	27
Tabela 13: Je tvoja samopodoba povezana z ličili?.....	28

ZAHVALA

Na začetku naloge se zahvaljujem dijakom Srednje zdravstvene šole Celje, ker so mi dobrodušno priskočili na pomoč in sodelovali pri anketi.

Iskreno se zahvaljujem mentorici profesorici Petri Boštjančič, ki je ves čas verjela, da je to, kar počneva pomembno.

Pri nastajanju naloge se zahvaljujem naslednjim profesoricom in naši gospe profesorici knjižničarki: gospe Maji Antonič za lektoriranje naloge, gospe Franji Dobrajc za prevod povzetka v angleščino, gospe Suzani Kastelic za pomoč pri iskanju ustrezne literature in gospe Karmen Pavrič Konušek za recenzijo naloge.

Zahvaljujem se tudi gospe ravnateljici Katji Pogelšek Žilavec, da nam je omogočila raziskovalno delo iz obravnavanega področja na šoli.

1 POVZETEK

Razvoj samopodobe je za najstnike izjemno raznolik, saj je to čas, ko so izpostavljeni novim življenjskim dogodkom, kot je začetek srednje šole, oblikovanje novih prijateljskih odnosov. Kadar ima najstnik nizko samopodobo, se začne izogibati situacijam, za katere meni, da obstaja tveganje za neuspeh, zadrego ali napake. Da se njegov videz, osebnost in pričakovano vedenje ujema s standardi, ki jih predstavljajo mediji, družba, vrstniki, pogosto seže po ličili. Uporaba ličil je tisto, s čimer hitro in začasno spremeni svoj videz ter poveča zaupanje vase.

Namen in cilj naloge je pregled literature, ugotoviti vzročne povezave med samopodobo, uporabo ličil in učnim uspehom pri najstnikih ter prispevati k večji informiranosti o uporabi ličil za oblikovanje pozitivne samopodobe in boljšega učnega uspeha.

Naloga temelji na kombinaciji različnih metodoloških pristopov in je razdeljena na teoretični in empirični del. Anketirali smo 134 dijakin in 46 dijakov Srednje zdravstvene šole Celje.

Dobljeni rezultati so pokazali, da je samopodoba deklet nižja kot pri fantih. Dekleta se počutijo bolj samozavestna, če uporabljajo ličila in so urejena, fantje ličil ne uporabljajo.

88,3 % vprašanih meni, da naličen obraz ne vpliva na boljši učni uspeh, temveč je vzrok za nižjo oceno pri ustnem spraševanju.

Ključne besede: najstnik, ličenje, samopodoba, učni uspeh.

ABSTRACT

The development of self-esteem is extremely diverse for teenagers, as it is a time when they are exposed to new life events, such as the beginning of a secondary school, the formation of new relationships. When a teenager has low self-esteem, he begins to avoid situations in which he feels that there is a risk of failure, embarrassment or error. In order to match his appearance, personality and expected behavior to the standards represented by the media, society, peers, he often comes down to make-up. The use of make-up is what quickly and temporarily changes his appearance and increases his confidence in himself.

The purpose and goal of the task is to review the literature, to identify the causal links between self-image, the use of make-ups and learning success at teenagers, and to contribute to more information about the use of make-ups to create a positive self-image and a better learning success.

The task is based on a combination of different methodological approaches and is divided into theoretical and empirical part. We surveyed 134 pupils and 46 pupils from the Secondary School of Nursing Celje.

The results obtained showed that the self-esteem of girls is much lower than boys. Girls feel more confident when they use make-up and are tidy, boys do not use make-up.

88,3% of the respondents believe that the face with make-up does not effect to a better learning achievement, but is due to a lower grade in oral questioning.

Keywords: teenager, make-up, self-image, learning success.

2 UVOD

2.1 Opredelitev problema

Mladost je obdobje izjemnega preoblikovanja videza telesa in razvoja uma, ki sčasoma najstnika pripelje do odraslosti. Razvijajoči mladostnik bo moral prevzeti in izvajati nadzor nad temi spremembami. Zato med drugim tudi njegov videz postane sredstvo komuniciranja, jezik, ki izrazi svoje prizadevanje za razvoj svoje identitete. Kozmetična industrija je najstnike opredelila kot »močne« potrošnike in jim ponuja različne izdelke za nego kože in dekorativno kozmetiko (Marcoux 1999).

Kozmetika deluje in spodbuja tri naše čute: dotik, vonj in pogled. Pozitivna stimulacija teh čutov z ličenjem lahko povzroči senzorično in psihično zadovoljstvo (Korichi idr. 2008). Raziskovalci iz Medicinske šole Harvard in Univerze Chieta v Italiji so dokazali, da učenci, ki uporabljajo ličila, kognitivno izkoristijo psihološki pojav občutka ugodja in večje samopodobe. Učinek ličil je prispeval tudi k boljšemu uspehu v šoli in izboljšal razpoloženje učencev (Lazzaro 2017).

Že desetletja, če ne stoletja, so ženske uporabljale ličila, da bi dosegle kulturni standard lepote. Kozmetika se strateško uporablja za izboljšanje nekaterih lastnosti in skrivanje drugih. Z evolucijskega vidika so lastnosti, za katere menimo, da so lepe, povezane z znaki reproduktivne sposobnosti, kot so spolnost, zdravje in mladost. Ličila, ki ženskam dajejo rdeče ustnice, brezhibno kožo in očarljive oči, povečajo privlačnost, vsaj z biološkega in kulturnega stališča (Well 2017).

Nihče ni indiferenten za podobo v ogledalu. Ženske, ki menijo, da je uporaba ličil obvezna, vendar neželena, se z naličenim obrazom ne počutijo bolj samozavestne. Ali drugače, ličila so tisto, kar ustvarimo iz njih. Trendi na trgu nakazujejo tudi porast uporabe dekorativne kozmetike pri moških (Etcoff 2013).

Ličila nas ne preoblikujejo samo na zunaj. Preoblikujejo nas od znotraj, napolnijo nas z občutkom moči in to je lepa stvar (Roncal 2013).

Poznamo veliko socioloških in psiholoških študij, ki raziskujejo vzročne povezave med najstniki in njihovo samopodobo. Študij, ki bi raziskovale samopodobo najstnikov v povezavi z uporabo ličil in učnim uspehom, je v Sloveniji manj.

2.2 Namen in cilji naloge

Namen naloge je ugotoviti, ali naličen obraz vpliva na večjo samopodobo najstnika in na podlagi ugotovljenega ugotoviti vzročno povezavo med učnim uspehom ter samopodobo pri najstnikih.

Glede na opredelitev namena so cilji naloge naslednji:

- pregledati relevantno literaturo obravnavanega področja,
- prispevati k večji informiranosti o uporabi ličil obeh spolov pri najstnikih,
- dopolniti informacije o uporabi ličil pri najstnikih za oblikovanje pozitivne samopodobe in boljšega učnega uspeha v šoli.

2.3 Hipoteze

Preden sem sestavila in oblikovala anketni vprašalnik, sem postavila dve hipotezi, na podlagi katerih sem kasneje tudi načrtovala raziskovalno delo:

H1: Naličen obraz je povezan s pozitivno samopodobo najstnika, a pri dekletih je ta pojav bolj izrazit kot pri fantih.

H2: Uporaba ličil prispeva k boljšemu učnemu uspehu v šoli.

2.4 Predstavitev poteka raziskovalnega dela

1. Idejo sem dobila v šoli, saj obiskujem program kozmetični tehnik.
2. Najprej sem izbrala naslov naloge.
3. Poiskala sem ustrezno literaturo v šolski knjižnici in Osrednji knjižnici Celje ter na spletu.
4. Postavila hipotezi in oblikovala anketni vprašalnik.
5. V mesecu novembru sem začela s pisanjem naloge.
6. V mesecu decembru sem izvedla anketiranje.
7. Ves teden sem preštevala odgovore, naredila analizo in začela vnašati rezultate v tabele.
8. Na koncu sem dala nalogo v pregled recenzentki in lektorici.
9. Nalogo sem oddala v vezavo.

2.5 Metodologija in metode dela

Moja naloga temelji na kombinaciji različnih metodoloških pristopov in je razdeljena na dva dela, in sicer teoretični in empirični del raziskave.

Teoretična izhodišča so zasnovana na podlagi relevantne strokovne literature tujih in domačih avtorjev ter priporočene literature moje mentorice. Pri pisanju sem uporabila deskriptivni ali opisni pristop.

Empirični del naloge sem izvedla s kvantitativno metodo raziskovanja, kjer sem podatke pridobila neposredno iz anket, ki sem jih razdelila dijakom obeh spolov Srednje zdravstvene šole Celje. Struktura vprašanj je bila odprtega in zaprtega tipa ter vnaprej pripravljena. Raziskovanje je bilo ciljno, časovno, prostorsko in vsebinsko omejeno. Moje vodilo pri delu je bilo, da je anketiranje uspešno le, če bodo odgovori anketirancev iskreni. Odgovore anketirancev sem v nadaljevanju analizirala, predstavila v grafih in tabelah ter interpretirala.

Vprašalnik je vseboval 13 vprašanj zaprtega in 1 vprašanje odprtega tipa (Priloga 1). Z vprašanji sem poskušala potrditi ali zavreči hipotezi. Prvi dve vprašanji sta bili demografski (spol, letnik, izobraževalni program anketirancev). 1., 3., 4., 7., 10., 11., 12. in 13. vprašanje se je nanašalo na prvo hipotezo. Drugo hipotezo sem želela potrditi oziroma ovreči z 2., 5., 6., 8. in 9. vprašanjem.

S 14. vprašanjem sem poskušala izvedeti, kako bi dijaki izboljšali svojo samopodobo brez uporabe ličil, ker sem pri raziskovanju zasledila članek o trendu naravnega videza (Well, 2017).

3 TEORETIČNI DEL

3.1 Najstnik

Najstnik je oseba stara od enajst, dvanajst do osemnajst, devetnajst let, ki vznemirja starše z glasbo, modo, najstniškimi zabavami in izzivalnim vedenjem (Inštitut za slovenski jezik 2000).

Adolescenca je prehod iz sveta otroštva v svet odraslih, ki ga večini uspe izpeljati gladko in brez hujših pretresov. Čeprav je to obdobje življenja polno novih potreb, nenadnih silnih želja in vznemirljivih izkušenj, ga nujno spremljajo tudi dvomi, negotovosti, tveganja in veliko število novosti (Braconnier 1999, 31).

Najstnik doživlja številne telesne, psihološke in družbene spremembe (Braconnier 1999, 32). Včasih najstnik začne zavračati vzore in ideale, ki so mu jih privzgojili starši v otroštvu, ko je na svet gledal skozi njihove oči, zato začne iskati nove vzore ter svoje zadovoljstvo med vrstniki in drugimi odraslimi. Razočaranje je zanj veliko bolj boleče kot si mislijo njegovi starši. Ena izmed nalog najstnika je, da si izoblikuje nove ideale in živi skladno z njimi (Braconnier 1999, 33).

Najstniki večinoma velik del dneva preživijo v gimnaziji, poklicni šoli ali kakšni drugi izobraževalni ustanovi; preostali čas preživijo v krogu vrstnikov ter družine in ga namenijo razvedrilu ali svojim dejavnostim. V tej starosti se mladi radi družijo med seboj, še posebej od štirinajstega ali petnajstega leta dalje (Braconnier 1999, 35 - 36). Lahko pa tudi, če se držijo bolj sami zase, gledajo televizijo, pred katero pogosto prebijejo ure in ure, berejo kakšno knjigo ali pa se zatopijo v računalniške igrice, telefone in podobno (Braconnier 1999, 36). Velik del svojega časa, energije in razmišljanja namenijo čustvenim odnosom, se zaljubljajo in doživljajo svoje prve spolne izkušnje (Braconnier 1999, 36).

Ker starši niso več prvi, po katerih bi se zgledovali, se na primer istovetijo s pevko ali pevcem, kakšno drugo slavno osebo ter od nje prevzemajo življenjski slog, način razmišljanja in celo telesni videz (Braconnier 1999, 37 - 38).

3.2 Samopodoba najstnika

Samopodoba je skupek podob in predstav, ki si jih oblikujemo o samem sebi, in se nanašajo na različna področja našega življenja: nanaša se lahko na naše telo, delo, študij, odnose z drugimi ipd. (To sem jaz 2010, 14).

Za vsakega posameznika je zelo pomembno, da oblikuje podobo o sebi in lastni subjektivnosti, ki se bo odražala v njegovem delovanju v družbi. Vse, kar bi lahko ogrozilo to podobo, pa ruši posameznikovo samozavest in samospoštovanje (Ule 2009, 466). Medijski svet nas prepričuje, da brezhibne lepote, popolne postave in sanjskih las kratko malo ni. Vendar pa lepota pomeni nekaj čisto drugega kot so pozitivno izžarevanje in svojskost, enkratnost. Takšna lepota je predvsem stvar pravilne življenjske naravnosti in zdrave samopodobe (Marquardt idr. 2001, 9). Osebe s pozitivno samopodobo zase menijo, da so uspešne, odgovorne in se visoko

cenijo, medtem ko tiste z negativno samopodobo menijo, da so slabše in manjvredne (Youngs 2000, 12-15).

Adolescenca je življenjsko obdobje, v katerem se z začetkom pubertete korenito spremeni podoba o sebi, zato se najstnik sooča z vrsto izkušenj, definiranjem lastne prihodnosti, sprejemanjem odločitev in izbir. Identiteta najstnika se navadno oblikuje postopoma. Dr. Alain Braconnier opisuje najstnike kot nezaupljive, ki jih okolica doživlja kot preveč zavrte, pasivne in nezrele, tako pa se lahko doživljajo tudi sami (Braconnier 2001, 303 – 307).

Vsakogar od nas določajo številne lastnosti, po katerih se ljudje razlikujemo med seboj ali pa smo si po njih podobni: v osebnostnih lastnostih, sposobnostih, vedenju, v barvi kože in narodnosti (To sem jaz 2010, 14 - 56).

Tudi zunanost ima res neko vlogo pri prvih stikih (To sem jaz 2010, 49).

3.3 Najstniška koža

Če bi skozi mikroskop pogledali katerikoli delček svoje kože na kateremkoli delu telesa, bi opazili, da se struktura kože in način delovanja nekoliko razlikujeta glede na del telesa. Po naravi je koža na obrazu tanjša in bolj občutljiva kot drugje na telesu, ker je bolj izpostavljena spremembam temperature in ozračja ter zaradi delovanja obraznih mišic kot sredstev za sporazumevanje in izražanje (Cousin 2002, 6). Stanje in videz kože na obrazu sta glavni pokazatelj splošnega zdravja in imata tudi pomembno vlogo pri človekovi samopodobi (Thomas 2008, 8).

V otroštvu ima večina ljudi tako popolno kožo, da bi se zlahka pojavili na naslovnici revij (Thomas 2008, 13). V času pubertete, ko se poveča aktivnost spolnih žlez, pa se zaradi hormonov vzburi tudi lojnice in pride do razmnoževanja glivice *Malassezia furfur*, ki obožuje maščobe, povzroča mozoljčke in sprošča na glavi maščoben, rumen in nesrbeč prhljaj ali gnajs (Adler 2017, 109).

Mozolji praviloma zacvetijo ravno v trenutku, ko je čas za prvo fotografiranje, vendar jih lahko uspešno zdravimo s kozmetičnimi izdelki, ki zavirajo oziroma ovirajo poroženitev por in od zunaj delujejo protivnetno, in prehrano, pri kateri opustimo uživanje bele moke, sladkorja, velike količine mleka in transmaščob (Adler 2017, 109 -117).

Akne so kožna bolezen, ki jo je treba strokovno zdraviti. Dermatolog bo najstniku poleg kozmetičnih izdelkov predpisal še ustrezna zdravila, ki preprečujejo nastajanje brazgotin. Ob koncu pubertete se ustali tudi nastajanje loja (Schuster 2010, 146).

3.4 Ličenje

3.4.1 Zgodovina ličenja

Ljudje so barve in poslikave uporabljali predvsem za sporazumevanje med seboj in za izražanje kulture. Prav posebni mojstri nege telesa in ličenja so bili stari Egipčani, ki so bili prvi, ki so gojili kult lepote. Najbolj slavna in znana je bila prav gotovo kraljica Nefretete. Ličenje je bilo izključno rezervirano za vladajoči sloj in duhovščino,

saj so tako kazali svojo »božansko naravo«. V antični Grčiji so se ličili zaradi zdravega načina življenja, Rimljanke pa so stremele po lepoti. V srednjem veku so ličila izgubila svoj pomen. V obdobju renesanse, klasicizma in baroka je opazen preporod kozmetike. Ličenje in dekorativna kozmetika sta doživela razcvet. Ker je zagorel obraz veljal za simbol kmečkega, so si višji sloji, tako ženske kot moški, obraz pudrali z belim prahom. Ta je poleg tega, da je pričaral porcelanasto polt, prikrival umazanijo in sledove kožnih bolezni. V devetnajstem stoletju se je pričela namenska uporaba ličil, dvajseto stoletje pa je z izboljšanjem življenjskih razmer in razvojem kemije prineslo mnogo sprememb v kozmetiki. Make up je postal masovni fenomen po letu 1900. Ideja o naličeni ženski se je začela z rojstvom nemega filma. Današnje ličenje pa postaja vse bolj tehnološko, dovrešno in manj vpadljivo (Gec 2017, 18-23).

3.4.2 Ličenje najstniške kože

Ličenje je ena od panog v kozmetični stroki, ki omogoča primeren izbor in uporabo ličil glede na značilnosti obraza in želje uporabnika (Gec 2017, 13). Ličenje dandanes ni več podvrženo modnim zapovedim, ampak je postalo potreba vsake ženske in dekleta (Marquardt idr. 2001, 62). Pri ličenju v formalnem pomenu gre za ustvarjanje lepote, prekrivanje pomanjkljivosti in poudarjanje lepih, pravilnih potez. Ličila omogočajo dobro počutje, vplivajo na samozavest posameznika in na mnenje drugih o njem, omogočajo oblikovanje obraza, prekrivanje površine na obrazu in nepravilnosti na koži, oblikovanju in obarvanju posameznih predelov obraza (Gec 2017, 13-16).

3.4.3 Kozmetični pudri

Kozmetični pudri so lahko v prahu, komprimirani (stisnjeni) ali tekoči, kamor uvrščamo tudi poltekoče pudre emulzijskega tipa (Kozin Simić 2007, 118). V skupino podlag za ličenje uvrščamo vse izdelke, katerih namen je prekrivanje, teniranje, zaščita kože pred zunanjimi vplivi, ustvarjanje svežega videza in predvsem dobro počutje posameznika (Gec 2017, 76-77).



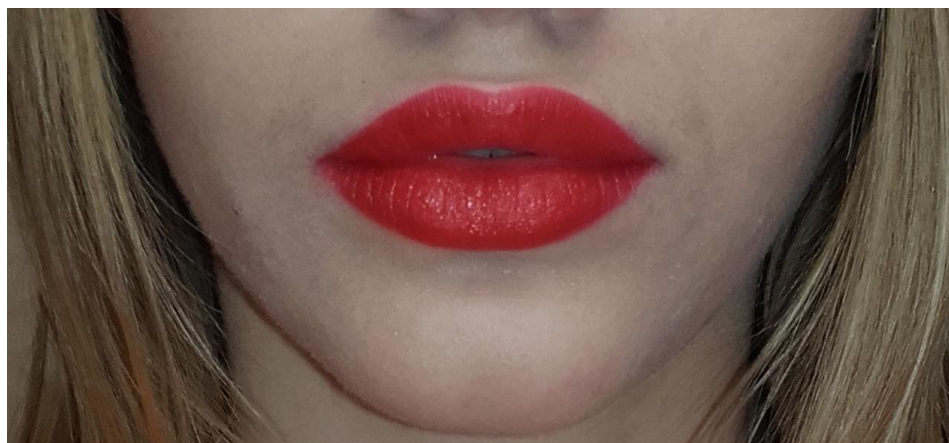
Slika 1: Kozmetični pudri (Avtorica: Hena Bečić, 2018)

Dekoratивно kozmetiko uporabljamo, da bi si polepšali videz in ga naredili bolj privlačnega in sijočega. S tega vidika je zelo pomembno, da izberemo »prave barve«, za katere imamo občutek, da nam lepo pristojijo (Kozin Simić 2007, 113).

V to skupino kozmetičnih izdelkov sodijo tudi korektorji, katere uporabimo večinoma pred make-upom, če želimo na obrazu skriti morebitne napake in izboljšati videz. Zaželeno je, da korektorji pomagajo vlažiti, negovati in mehčati strukturo kože. Primerni so tudi za dodatno prekrivanje peg, mozoljev in brazgotin. Zaradi majhne vsebnosti maščob ne povzročajo nastanka mozoljev (Kozin Simić 2007, 120).

3.4.4 Šminke za ustnice

Šminke uporabljamo, ker dodajajo obrazu barvo, da je bolj sijoč ter prijeten, in s tem poudarijo zdrav videz in obliko samih ustnic (Kozin Simić 2007, 122). Ko izbiramo rdečila, izberemo tista, ki vsebujejo hidratantne in hranljive snovi. (Carsten 2000, 212).



Slika 2: Šminka za ustnice (Avtorica: Hena Bečić, 2018)

Med ličila za ustnice uvrščamo tudi lip-glosse za ustnice, ki negujejo in dajejo moker ter sijoč videz (Gec 2017, 120). Kozinc Simić poudarja, da morajo zagotoviti tudi transparentno prekrivnost.

Svetlim lasem se najbolj prilega odtenek šminke v barvi breskve, svetle korale in druge svetlo rdeče barve. Svetlo kostanjevim lasem najbolj pristaja rdečkasto roza in bordo barva. Odtenki, ki težijo k rjavo-oranžni ali rjavi barvi pristajajo kostanjevo-rdečim lasem, temno kostanjevi in črni pa pristajajo svetleče in biserne barve, fuksija in rdeča barva (Carsten 2000, 213).

Za večjo odpornost šminke lahko uporabimo svinčnik za obrobo ustnic ali črtalo za ustnice (Kozin Simić 2007, 124), ki je za en odtenek temnejša od rdečila za ustnice oziroma šminke (Carsten 2000, 212). Črtala vsebujejo veliko voskov, malo olja, veliko pigmentov. Mehkoba ni tako pomembna, pač pa dobra ošiljenost - ostrina da so dobro prekrivni, da poudarijo linijo okrog ustnic, da so dovolj trdni in na voljo v različnih odtenkih (Kozinc Simić 2007, 125).

3.4.5 Rdečila za lica

Rdečila za lica uporabljamo zato, da dodamo obrazu barvo, poudarimo ličnice in dosežemo urban videz obraza z očmi, lasmi in obleko. Izdelki za ličenje obraza se med seboj razlikujejo po vrsti in globini odtenka, po mestu nanosa in stopnji transparentnosti (Kozinc Simić 2007, 126).

3.4.6 Izdelki za ličenje oči vek in obrvi

Mnogi verjamejo, da je v pogledu skrita magična moč. V očeh se zrcalijo najgloblja čustva. Ni pomembno, ali so oči modre, zelene ali rjave, navihano igrive ali skrivnostno zasanjane, vedno veljajo za ogledalo duše (Tolovaj.com).

Poznamo več vrst oči, kot so poudarjene, poglobljene, strnjene, razmaknjene, s povešeno zgornjo veko, v obliki mandlja, podaljšane, ozke, spuščene in dvignjene (Gec 2017, 96).

Med izdelke za ličenje oči sodijo senčila. Senčila dodajajo barvo in osebnost obrazu, izostrijo ali omilijo zrklo, ustvarjajo primerno globino oči in ustvarijo zaznavne značajske razlike (Kozinc Simić 2007, 126). Čeprav lahko s pomočjo igre svetlobe in senc zelo spremenimo videz očesa, naj bi predvsem poudarili njegovo obliko in pri tem pazili, da se barva senčila ujame tudi z barvo očesa (Tolovaj.com).

V to skupino uvrščamo tudi črtala za obrobo vek v dveh variacijah: trdna črtala na podlagi voskov in tuši. Problemi vseh črtal in tušev so odkloni med odtenki, ki bi morali biti enaki (Zorec Simić, 2007 128).



Slika 3: Naličene oči (Avtorica: Hena Bečić, 2018)

3.4.7 Maskare

Maskare uporabljamo zato, da dosežemo kontrast med šarenico in belino očesa, da damo trepalnicam bolj gost in daljši videz ter da poudarimo globino pogleda. Od maskare pričakujemo, da se ne razpacka, ne zlepi trepalnic, da se hitro posuši, da ostane barva ves dan enako intenzivna, da se ne kruši in drobi in da je odporna proti solzam (Kozinc Simić 2007, 130).



Slika 4: Maskare (Avtorica: Hena Bečić, 2018)

3.4.8 Permanentno ličenje

Metoda permanentnega ličenja je že dolgo znana, tako v svetu kot pri nas. Gre za posebno metodo, podobno tetoviranju, kjer ti v salonu s tanko iglico, podobno iglici pri akupunkturi, in s posebno aparaturo vnašajo barvila pod povrhnjico. Barvila tam ostanejo nekaj let, dokler ne zbledijo (Sušnik 2009).

S permanentnim ličenjem je mogoče poudariti ali korigirati obrvi, črto na vekah ali ustnice, predvsem pa je mogoče doseči naraven in urejen videz. Sušnikova priporoča, da pri tem postopku ne sledimo modnim trendom, saj jim lahko še vedno zadostimo z ličili (Sušnik 2009).

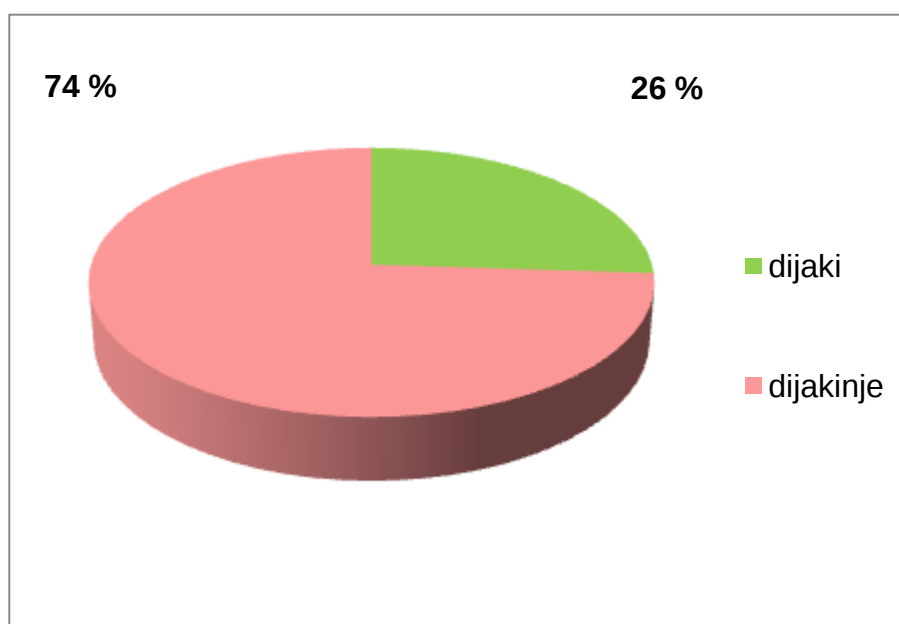
4 EMPIRIČNI DEL

4.1 Vzorec raziskave

Raziskave običajno ne moremo izpeljati z neposrednim opazovanjem posameznika v populaciji, ki jo proučujemo. Namesto tega izberemo podatke iz določene podskupine posameznikov, to je iz dela populacije, ki jo imenujemo vzorec (Ambrož in Colarič-Jakše, 2015, 117).

Vzorec študije sem skrbno izbrala glede na značilnosti raziskovane populacije, vendar ni dovolj velik za sklepanje o značilnostih celotne populacije v Sloveniji.

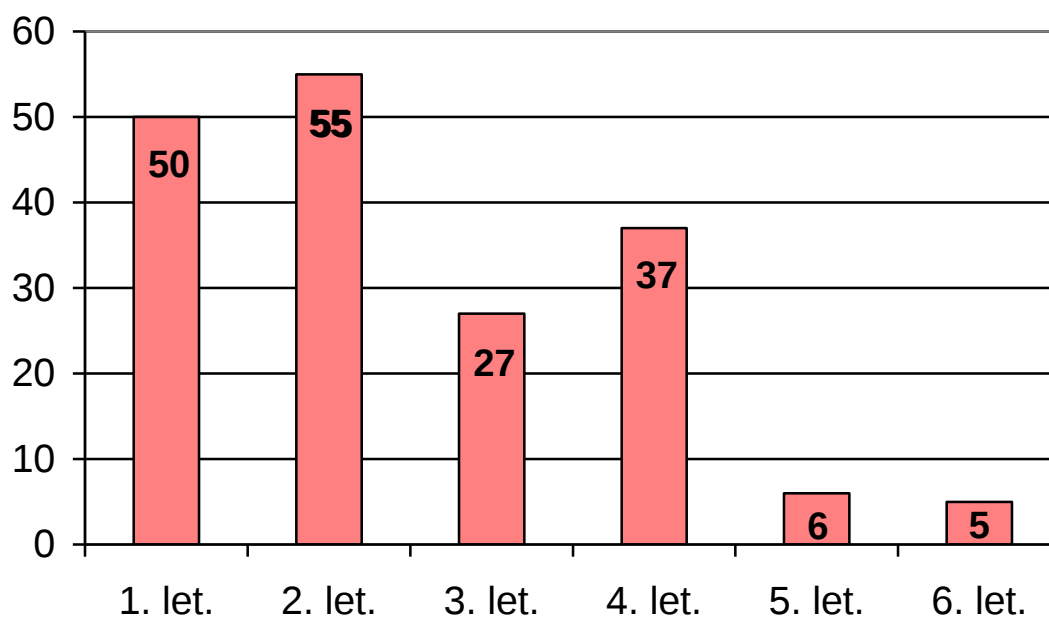
V vzorec je bilo zajetih 134 dijakinj in 46 dijakov Srednje zdravstvene šole Celje vseh izobraževalnih programov.



Graf 1 : Spolna porazdelitev vzorca

Iz grafa 1 je razvidno, da prevladujejo dijakinje, kar predstavlja 74 % anketirane populacije. Preostali del populacije zavzemajo dijaki s 26 %.

Na Srednji zdravstveni šoli Celje predstavljajo dijakinje 80 % populacije, dijaki pa 20 %, zato menim, da je vzorec reprezentativen.



Graf 2: Starostna struktura vzorca po letnikih

V raziskavi je sodelovalo 50 dijakov 1. letnika, 55 dijakov 2. letnika, 27 dijakov 3. letnika, in 37 dijakov 4. letnika programov zdravstvena nega, kozmetični tehnik in bolničar-negovalac. Starejši dijaki, ki so sodelovali v raziskavi, obiskujejo 1. in 2. letnik programa zdravstvena nega (3+2).

4.2 Čas raziskave

Anketiranje je potekalo meseca decembra 2017 in januarja 2018, in sicer med 9. 12. 2017 in 13. 1. 2018 na Srednji zdravstveni šoli Celje.

4.3 Obdelava podatkov

Po končanem anketiranju sem dobljene podatke zbrala, razčlenila in analizirala. V nadaljevanju sem dobljene podatke vnesla v numerično tabelo in narisala grafe za lažjo predstavitev.

4.4 Rezultati raziskave

4.4.1 Kako sprejemaš sebe kot najstnika?

Dekleta v najstniškem obdobju pristopajo k življenju odgovorno in odraslo (59,7 %), kljub temu da se 14,9 % deklet počuti neprijetno in sramežljivo.

Fantom je to obdobje zabavno (43,5 %), saj se neprijetno in sramežljivo počuti le 10,9 % anketiranih. Ta delež je pri dekletih višji (14,9 %).

Tabela 1: Kako sprejemaš sebe kot najstnika?

Odgovori	Spol				Skupaj:	
	Ženske		Moški			
	f	%	f	%	f	%
Počutim se neprijetno, sramežljivo.	20	14,9	5	10,9	25	13,9
Sem odgovorna oseba, prehajam v svet odraslih.	80	59,7	21	45,5	101	56,1
Življenje je zame velika zabava.	34	25,4	20	43,5	54	30,0
Skupaj:	134	100	46	100	180	100

4.4.2 Kaj delaš med prostim časom?

Dekleta in fantje (49,5 %) se v prostem času najraje družijo s prijatelji in sledijo družbenim omrežjem (22,8 %), vendar je odstotek pri slednjem bistveno višji pri dekletih (26,1 %). Čas, ki ga fantje namenijo učenju in čas, ki ga preživijo za računalnikom na družbenih omrežjih je podoben (13,0 %), manj časa pa namenijo branju knjig (2,2 %), gospodinjskim opravilom (0%) in ličenju (0%).

Dekleta pomagajo pri gospodinjskih opravilih (11,2 %), se ličijo (9,7 %) in berejo (5,2 %), malo manj pa se učijo (6,0 %).

Rezultatov ne moremo posplošiti na celotno populacijo anketirancev, saj iz tabele razberemo, da je odstotek tistih, ki se ličijo (7,2 %) in pomagajo v gospodinjstvu (8,3 %) visok, če vemo, da fantje v teh dveh aktivnostih ne sodelujejo.

Tabela 2: Kaj delaš med prostim časom?

Odgovori	Spol				Skupaj:	
	Ženske		Moški			
	f	%	f	%	f	%
Se učim.	8	6,0	6	13,0	14	7,8
Eksperimentiram z ličili.	13	9,7	0	0	13	7,2
Prebiram knjige.	7	5,2	1	2,2	8	4,4
Družim se s prijatelji.	56	41,8	33	71,8	89	49,5
Pomagam pri gospodinjskih opravilih.	15	11,2	0	0	15	8,3
Veliko čas »visim« na družbenih omrežjih.	35	26,1	6	13,0	41	22,8
Skupaj:	134	100	46	100	180	100

4.4.3 Si zadovoljen(-na) s svojo samopodobo?

Dekleta so manj zadovoljna s svojo samopodobo (9,0 %) kot fantje (37,0 %), pri katerih je odstotek zadovoljstva s samopodobo kar 4-krat višji kot pri dekletih. Oboji pa so v 67,2 % zadovoljivo zadovoljni s svojo samopodobo.

Tabela 3: Si zadovoljen(-na) s svojo samopodobo?

Odgovori	Spol				Skupaj:	
	Ženske		Moški			
	f	%	f	%	f	%
Zelo.	12	9,0	17	37,0	29	16,1
Zadovoljivo.	96	71,6	25	54,3	121	67,2
Sploh ne.	26	19,4	4	8,7	30	16,7
Skupaj:	134	100	46	100	180	100

4.4.4 Kdo vpliva na tvojo samopodobo?

Na samopodobo v večjem odstotku vplivajo najstniki sami (46,7 %).

24,4 % najstnikov pri oblikovanju samopodobe sledi prijateljem in sošolcem, 21,1 % jih sledi medijem, najstniškim revijam, slavnim osebam in družbenim omrežjem, manjši odstotek (7,8 %) pa staršem in sorodnikom.

Dobljeni rezultati potrjujejo trditev dr. Alaina Braconnierja, ki v svoji knjigi piše, da starši niso najstniku več prvi, po katerih bi se zgledovali, ampak se raje istovetijo z drugimi (pevci, prijatelji, itd.).

Tabela 4: Kdo vpliva na tvojo samopodobo?

Odgovori	Spol				Skupaj:	
	Ženske		Moški			
	f	%	f	%	f	%
Prijatelji, sošolci(-ke).	36	26,9	8	17,4	44	24,4
Starši, sorodniki.	12	8,9	2	4,3	14	7,8
Mediji, najstniške revije, slavne osebe, družbena omrežja.	33	24,6	5	10,9	38	21,1
Sam(-a).	53	39,6	31	67,4	84	46,7
Skupaj:	134	100	46	100	180	100

4.4.5 Kdaj se počutiš bolj samozavesten(-na)?

Samopodoba deklet je precej nižja kot pri fantih, temu primeren je odstotek deklet, ki se počutijo bolj samozavestno, čeruporabljajo ličila in so urejena (70,8 %). Dejavniki, ki poleg ličil vplivajo na samozavest deklet so še: prijetno odišavljena (10,5 %), naraven, nenaličen videz (10,5 %), znanje (6,0 %) in nošnja blagovnih znamk (2,2 %).

Fantom dajeta največ samozavesti naraven, nenaličen videz (32,6 %) in znanje (30,4 %). Manj pa na njihovo samozavest vplivajo uporaba ličil (13,0 %), odišavljenje s parfumi (13,9 %) in nošenje blagovnih znamk (11,9 %).

Na podlagi rezultatov v tabeli 6 lahko **potrdim svojo prvo hipotezo (H1)**, saj sem ugotovila, da naličen obraz pozitivno vpliva na samopodobo deklet in manj na samopodobo fantov. Ni pa izključeno, da so fantje imuni na estetiko.

Tabela 5: Kdaj se počutiš bolj samozavesten(-na)?

Odgovori	Spol				Skupaj:	
	Ženske		Moški			
	f	%	f	%	f	%
Kadar sem urejen(-a) in naličen(-a).	95	70,8	6	13,0	101	56,1
Kadar sem prijetno odišavljen(-a) s svojim najljubšim parfumom.	14	10,5	6	13,0	20	11,1
Brez ličil, prisegam na naraven videz.	14	10,5	15	32,6	29	16,1
Samozavest mi daje znanje.	8	6,0	14	30,4	22	12,2
Blagovne znamke dvigajo mojo samozavest.	3	2,2	5	11,0	8	4,5
Skupaj:	134	100	46	100	180	100

4.4.6 Kdaj si v šoli uspešen(-na)?

Dekleta pristopajo k življenju z veliko mero resnosti in odgovornosti, fantje so bolj sproščeni, veliko jim pomenijo zabava, brezskrbnost in aktivnosti, ki jih ne spravljajo v stres (Tabela 2). Te ugotovitve potrjujejo rezultati iz tabele 7; 52,2 % fantov je v šoli uspešnih, če so brez skrbi in brez stresnih situacij, manjši odstotek jih je uspešnih (39,1 %) s pisanjem nalog, branjem in učenjem, videz pa z uspehom v šoli povezuje le peščica fantov (8,7 %).

Prav tako peščica deklet (3,0 %) povezuje videz z uspehom. Polovica deklet (51,5 %) šolski uspeh pogojuje z učenjem in trdim delom za šolo, druga polovica deklet (45,5 %) pa z brezskrbnostjo.

Tabela 6: Kdaj si v šoli uspešen(-na)?

Odgovori	Spol				Skupaj:	
	Ženske		Moški			
	f	%	f	%	f	%
Kadar sem zadovoljen(-na) s svojim videzom.	4	3,0	4	8,7	8	4,4
Kadar sem brez skrbi in me nič ne spravlja v stres.	61	45,5	24	52,2	85	47,2
Kadar se pošteno lotim učenja in dela za šolo.	69	51,5	18	39,1	87	48,4
Skupaj:	134	100	46	100	180	100

4.4.7 Ali uporabljaš ličila?

Med najstniki na Srednji zdravstveni šoli Celje ličila redno (38,8 %) ali občasno (56,0 %) uporabljajo dekleta. 7,0 % deklet in 93,5 % fantov ličil nikoli ne uporablja. 6,5 % fantovske populacije pa se naliči občasno.

Dobljenih rezultatov ne moremo posploševati na celotno populacijo, ker dekleta dvigajo povprečje.

Tabela 7: Ali uporabljaš ličila?

Odgovori	Spol				Skupaj:	
	Ženske		Moški			
	f	%	f	%	f	%
Vedno.	52	38,8	0	0	52	28,9
Včasih.	75	56,0	3	6,5	78	43,3
Nikoli.	7	5,2	43	93,5	50	27,8
Skupaj:	134	100	46	100	180	100

4.4.8 Zakaj se ličiš?

Razlogov, zakaj se najstniki ličijo, je lahko več. Prej smo ugotovili, da se ličijo predvsem dekleta (94,8 %). 5,2 % deklet se ne liči.

Razlogi za ličenje so naslednji:

- ličila dajejo dekletom samozavest (67,2 %),
- z ličili so videti bolj odraslo (20,2 %),
- ličijo se zato, ker se ličijo njeni prijatelji (5,2 %) in
- ker je naličena vseč fantu/dekletu (2,2 %).

S temi rezultati lahko **ovržem svojo drugo hipotezo (H2)**, s katero sem hotela dokazati vzročno povezavo med uporabo ličil in boljšim učnim uspehom.

Tabela 8: Zakaj se ličiš?

Odgovori	Spol				Skupaj:	
	Ženske		Moški			
	f	%	f	%	f	%
Naličen(-a) sem vseč dekletu/fantu.	3	2,2	2	4,4	5	2,8
Tako sem videti bolj odrasel(-a).	27	20,2	2	4,4	29	16,1
Ličijo se moji prijatelji, zato se ličim tudi jaz.	7	5,2	2	4,4	9	5,0
Ličila mi dajejo samozavest.	90	67,2	0	0	90	50,0
Z ličili do višje ocene v šoli.	0	0	0	0	0	0
Se ne ličim.	7	5,2	40	86,8	47	26,1
Skupaj:	134	100	46	100	180	100

4.4.9 Kako po tvojem mnenju naličen obraz vpliva na učni uspeh v šoli?

88,3 % vseh anketiranih je mnenja, da ličila nimajo nobene povezave z učenim uspehom, med njimi 90,3 % deklet in 82,6 % fantov. To je še eno dognanje, s katerim **lahko ovržem drugo hipotezo (H2)**.

Slaba 2,0 % najstnikov je mnenja, da naličeni najstniki pri pouku dobijo višjo oceno pri ustnem spraševanju, 3,9 % pa jih je mnenja, da je naličen obraz vzrok nižji oceni pri ustnem spraševanju.

6,1 % najstnikov pa vodi načelo z naravnim videzom do višje ocene v šoli.

Tabela 9: Kako po tvojem mnenju naličen obraz vpliva na učni uspeh v šoli?

Odgovori	Spol				Skupaj:	
	Ženske		Moški			
	f	%	f	%	F	%
Naličen(-a) dobim višjo oceno pri ustnem spraševanju.	1	0,7	2	4,4	3	1,7
Naličen(-a) dobim nižjo oceno pri ustnem spraševanju.	6	4,5	1	2,2	7	3,9
Z naravnim videzom do višje ocene v šoli.	6	4,5	5	10,8	11	6,1
Ličila nimajo nobene veze z učnim uspehom.	121	90,3	38	82,6	159	88,3
Skupaj:	134	100	46	100	180	100

4.4.10 Katero vrsto ličila najpogosteje uporabljaš?

Najpogostejša ličila (Tabela 11), ki jih najstniki uporabljajo so, maskara, puder, korektor in šminka.

Tabela 10: Katero vrsto ličila najpogosteje uporabljaš?

Odgovori	Spol				Skupaj:	
	Ženske		Moški			
	f	%	f	%	f	%
Puder.	33	24,6	3	6,5	36	20,0
Korektor.	27	20,2	2	4,4	29	16,1
Črtala.	7	5,2	2	4,4	9	5,0
Šminko.	8	6,0	2	4,4	10	5,6
Rdečilo za lica.	4	3,0	1	2,2	5	2,8
Maskaro.	98	73,1	1	2,2	99	55,0
Se ne ličim.	4	3,0	40	86,8	44	24,4

4.4.11 Ali si kdaj poskusil(-a) permanentno ličenje?

V anketi smo se dotaknili tudi drugačne oblike ličenja, to je permanentno ličenje, ki ga 83,3 % najstnikov ni še nikoli preizkusilo.

12,2 % vseh razmišlja o tem podvigu, 4, 4 % pa so permanentno ličenje preizkusili enkrat ali večkrat.

Tabela 11: Ali si kdaj poskusil(-a) permanentno ličenje?

Odgovori	Spol				Skupaj:	
	Ženske		Moški			
	f	%	f	%	f	%
Enkrat.	4	3,0	1	2,2	5	2,8
Večkrat.	3	2,2	0	0	3	1,7
Nikoli.	110	82,1	40	86,9	150	83,3
Razmišljam o tem.	17	12,7	5	10,9	22	12,2
Skupaj:	134	100	46	100	180	100

4.4.12 Ali si kdaj razmišljal(-a) o posledicah prekomerne uporabe ličil?

Sanja Lončar (2008) opozarja, da je dolgo veljalo zmotno prepričanje, da kozmetika ostaja na površini kože, zato najdemo v preparatih tudi takšne sestavine, ki v prehrani ne bi bile dovoljene. Zavedanje, da je koža druga usta telesa, je vsak dan večje. Koža, kar smo dali nanjo, »pogoltne«, vpije, zato je potrebno paziti, s čim jo hranimo.

Zaskrbljujoč je podatek, da polovica vprašanih še nikoli ni razmišljala o negativnih posledicah uporabe dekorativne kozmetike. 22,2 % uporabnikov ličil na posledice pomisli, kadar se naliči, višji odstotek (28,3 %) pa takrat, kadar se o tem pogovarjajo pri pouku.

Tabela 12: Ali si kdaj razmišljal(-a) o posledicah prekomerne uporabe ličil?

Odgovori	Spol				Skupaj:	
	Ženske		Moški			
	f	%	f	%	f	%
Vsakič, ko se naličim.	39	29,1	1	2,2	40	22,2
Samo takrat, kadar se o tem pogovarjamo v šoli.	47	35,1	4	8,7	51	28,3
Nikoli.	48	35,8	41	89,1	89	49,5
Skupaj:	134	100	46	100	180	100

4.4.13 Je tvoja samopodoba povezana z ličili?

Pri zadnjem vprašanju zaprtega tipa sem anketirance neposredno vprašala, ali je njihova samopodoba povezana z ličili. Pri dekletih uporaba ličil pogojuje pozitivno samopodobo (57,5 %), pri fantih pa nikakor ne (97,8 %), zato potrjujem hipotezo (H1).

Tabela 13: Je tvoja samopodoba povezana z ličili?

Odgovori	Spol				Skupaj:	
	Ženske		Moški			
	f	%	f	%	f	%
Seveda.	77	57,5	1	2,2	78	43,3
Nikakor ne.	57	42,5	45	97,8	102	57,0
Skupaj:	134	100	46	100	180	100

4.4.14 Kako bi sam(-a) izboljšala svojo samopodobo brez uporabe ličil?

Najstniki bi svojo samopodobo izboljšali in jo naredili bolj pozitivno brez uporabe ličil:

- z lepimi oblačili,
- pozitivnim razmišljanjem,
- dobro družbo,
- s telovadbo,
- zdravo hrano,
- boljšim znanjem in
- najbolj preprosto z naravnim videzom.

5 RAZPRAVA

Na začetku so me presenetili rezultati pri prvem vprašanju, saj nisem imela občutka, da moji vrstniki doživljajo trenutno obdobje kot izziv, h kateremu je potrebno pristopati odraslo in odgovorno. Teh je bila dobra polovica vprašanih. Naloge sem se lotila ravno z razlogom, ker smo v tem obdobju najstniki občutljivi, sramežljivi, zadržani, včasih depresivni, ves čas nam je neprijetno, ampak vse okoli nas kriči po »be yourself«. To je trend, ki nas skuša odvrniti od nezadovoljstva s samim seboj. Tretjina vprašanih meni, da je najstništvo zabava, čeprav je ta odstotek pri fantih precej višji. Rezultat je pričakovan, saj se mi fantje zdijo bolj sproščeni in zabavni od nas, vrstnic.

Ne glede na spol se najstniki najraje družijo s svojimi prijatelji, kar je razumljivo glede na raziskave, ki so dobro poznane v širši javnosti, in sicer, da se najstniki počutijo bolj razumljene s strani vrstnikov, ki z enako močjo doživljajo to obdobje in si delijo podobne izkušnje. Najstnik se trudi biti sprejet med vrstniki, zato oponaša njihovo vedenje, govor in način oblačenja. Vendar kaj hitro v tej zmešnjavi čustev najstnik izgubi delček samozavesti, sledi popačeno vedenje o tem, kaj je prav in kaj ni, vključi se v družbena omrežja, sledi začaran krog »lajkov«, popularnosti in iskanje samega sebe. Odstotek vpliva družbenih omrežji na najstnike v raziskavi znaša 22,8 %, torej slaba tretjina vprašanih. Manjšina vprašanih prosti čas namenja učenju, ličenju, branju knjig in gospodinjskim opravilom.

67,2 % najstnikov svojo samopodobo v tem obdobju doživlja kot zadovoljivo, vendar je ta odstotek pri dekletih višjih kot pri fantih. Fantov, ki niso zadovoljni sami s seboj, je 2-krat manj in tistih, ki so zelo zadovoljni s seboj, je 4-krat več kot deklet, kar kaže na to, da k življenju res pristopajo bolj sproščeno.

Sodeč po rezultatih na njihovo samopodobo največkrat vplivajo oni sami (46,7 %). Menim, da v smislu, koliko dovolijo drugim vplivati nase ter kakšne se vidijo v svojih očeh. Postavljati pričakovanja in merila, da bo najstnik ponosen nase, je težko, zato išče vzornike povsod, med prijatelji, sošolci, v medijih, revijah in družbenih omrežjih.

Eden od načinov oblikovanja in izboljšanja samopodobe najstnika je tudi ličenje. Kar 70,8 % deklet se z urejenim in naličenim obrazom počuti bolj samozavestno, ta odstotek je pri fantih kar 5-krat nižji. Fantje oblikujejo svojo samopodobo z naravnim videzom, znanjem, ukvarjanjem z različnimi športi in zdravo prehrano. Blagovne znamke niso indikator pozitivne samopodobe najstnikov.

Vendar ličila na uspeh v šoli ne vplivajo v veliki meri (4,4 % vseh vprašanih). Dekleta so v šoli uspešna, kadar v šolsko delo vložijo svoj čas in trud, fantje pa takrat, kadar so brezskrbni in jih nihče ne spravlja v stres.

Rezultati so pokazali, da se ličijo predvsem dekleta (94,8 %). Razlogov za ličenje deklet je več; ličila dajejo dekletom samozavest (67,2 %), z ličili so videti bolj odraslo (20,2 %), ličijo se, ker se ličijo njene vrstnice (5,2 %) in ker so naličene vseč svojemu fantu/dekletu (2,2 %). Razlogov za ličenje pri fantih je manj; všečnost dekletu/fantu, videz odraslega in ker se ličijo prijatelji (4,4 %). Najpogostejša ličila, ki jih uporabljajo, so maskara, puder, korektor in šminka.

88,3 % vprašanih je mnenja, da naličen obraz nima nobene povezave z boljšim učnim uspehom v šoli, še slabše, zniža jim lahko oceno pri ustnem spraševanju.

O posledicah prekomerne uporabe ličil najstniki ne razmišljajo, razen, če se o tem pogovarjajo v šoli. Permanentnega (trajnega) ličenja se ne poslužujejo, nekateri od njih pa občasno razmišljajo o njem.

6 ZAKLJUČEK

Ponosna sem na svojo prvo napisano raziskovalno nalogo, ki sem jo ustvarila skupaj z vrstniki in profesorji Srednje zdravstvene šole Celje. Zdi se mi, da sem spoznala sošolke in prijatelje v novi dimenziji, saj sem njihovo doživljanje najstništva sama zaznavala drugače, kot pa kaže raziskava. Res pa je, da se o naši samopodobi nikoli ne pogovarjamo ali pa samo površno.

Prepričana sem, da sem v času nastajanja naloge marsikoga spodbudila k razmišljanju o sebi, svojih željah in ciljih, o tem, kako jih doseči in za kakšno ceno. So ličila res pot do uspeha? Si z ličili lahko narišem masko, kakršno želim nositi danes, jutri in pojutrišnjem? Morda lahko ličila narišejo samopodobo, kakršno želim in hočem?

Glede na razpoložljivo literaturo je razvidno, da zanimanje najstnikov o uporabi ličil pri oblikovanju samopodobe narašča in z njim nejasne in pomanjkljive informacije o tem. Prispevek naloge je spodbuditi mlade raziskovalce, da raziščejo mavrico barv v povezavi s samopodobo.

7 VIRI IN LITERATURA

- Adler, Yael. 2017. *Koža od blizu: vse o našem največjem organu*. Tržič: Učila International.
- Ambrož, M., Colari-Jakše, L. (2015). *Pogled raziskovalca: Načela, metode in prakse*. Maribor, Mednarodna založba Oddelka za slovanske jezike in književnosti.
- Braconnier, Alain. 2001. *Kako razumeti mladostnika: priročnik za starše otrok, starih od 10 do 25 let*. Tržič: Učila.
- Carsten, Lili. 2000. *Lepota skozi letne čase*. Ljubljana: Prešernova družba.
- Cousin, Pierre Jean. 2002. *Nega kože*. Lepa polt: preprosti recepti za učinkovite obrazne maske. Ljubljana: Vale-Novak.
- Etcoff, Nancy. 2013. *Makeup Can Provide a Fleeting Confidence Boost to Some*. Dostopno na: <https://www.nytimes.com/roomfordebate/2013/01/02/does-makeup-hurt-self-esteem/makeup-can-provide-a-fleeting-confidence-boost-to-some/2.1.2013/> (20. januar 2018).
- Gec, Evgen. 2017. *Ličenje: učbenik za modul Ličenje v programih Kozmetični tehnik in Frizer*. Ljubljana: Grafenauer.
- Inštitut za slovenski jezik Frana Ramovša ZRC SAZU. 2000. Dostopno na: <http://bos.zrc-sazu.si/> (5. februar 2018).
- Kozin Simić, Simona. 2007. *Kozmetologija*. Učbenik za predmet Kozmetologija v 4. letniku programa Kozmetični tehnik. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.
- Lazzaro, Sage. 2017. *The »lipstick effect«: Study finds female students who wear makeup have higher self esteem and grades*. Dostopno na: <http://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-4740254/Study-reveals-makeup-clad-students-higher-grades.html/28.1.2017/> (20. januar 2018).
- Lončar, Sanja. 2008. *Kozmetika in rak*. Skupaj za zdravje človeka in narave. Dostopno na: <http://www.zazdravje.net/razkrivamo.asp?art=36/7.1.2008/> (21. februar 2018).
- Roncal, Mally. 2013. *Using Makeup Shows Love for Yourself*. Dostopno na: <https://www.nytimes.com/roomfordebate/2013/01/02/does-makeup-hurt-self-esteem/using-makeup-shows-love-for-yourself/2.1.2013/> (13. januar 2018).
- Schuster, Gaby. 2010. *Skrivnosti odraščanja za dekleta*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Sušnik, Alja. 2009. *Permanentno ličenje*. Dostopno na: <http://www.viva.si/Počutje-in-lepota/416/Permanentno-ličenje> (24. januar 2018).

Tacol, Alenka. 2010. *To sem jaz, verjamem vase: priročnik za fante in punce: 10 korakov do boljše samopodobe*. Celje: Zavod za zdravstveno varstvo.

Thomas, Tessa. 2008. Resnice o obrazu. *Deset minut za pomladitev obraza: naravne metode za lepšo in bolj zdravo polt*. Tržič: Učila International.

Tolovaj.com. 2017. *Ličenje oči*. Dostopno na:
<http://www.tolovaj.com/vsebina/lepota/licenje-oci/> (19. februar 2018).

Well, Tara. 2017. *Why More Women Are Happily Going Without Makeup*. Dostopno na: <https://www.psychologytoday.com/blog/the-clarity/201707/why-more-women-are-happily-going-without-makeup/25.7.2017/> (18. februar 2018).



Priloga1: Anketni vprašalnik – Ličenje in samopodoba najstnika

Sem Hena Bečić, dijakinja 1. letnika smeri Kozmetični tehnik na Srednji zdravstveni šoli Celje. Pišem raziskovalno nalogo z naslovom *Ličenje in samopodoba najstnika* in potrebujem vašo pomoč pri empiričnem delu naloge.

Vljudno prosim, da izpolnite anketni vprašalnik. **Pri vsakem vprašanju obkrožite en odgovor.** Pravilnih in napačnih odgovorov ni. Odgovori naj bodo resnični in ne takšni kot mislite, da jih od vas pričakujejo drugi! **Anketa je popolnoma anonimna!**

1. SPOL : ŽENSKI MOŠKI
2. OBISKUJEM 1. 2. 3. 4. LETNIK, PROGRAM:
 - a) Bolničar - negovalec
 - b) Kozmetični tehnik
 - c) Zdravstvena nega (4)
 - d) Zdravstvena nega (3+2)

Spodnja vprašanja se nanašajo na obdobje najstništva!

1. Kako sprejemaš sebe kot najstnika(-co)?

- a) Počutim se neprijetno, sramežljivo.
- b) Sem odgovorna oseba, ki prehaja iz sveta otroštva v svet odraslih.
- c) Življenje je zame ena velika zabava.

2. Kaj delaš med prostim časom?

- a) Se učim.
- b) Eksperimentiram z ličili.
- c) Prebiram knjige.
- d) Se družim s prijatelji.
- e) Pomagam pri gospodinjskih opravilih.
- f) Veliko čas »visim« na družabnih omrežjih.

3. Si zadovoljen(-na) s svojo samopodobo?

- a) Zelo.
- b) Zadovoljivo.
- c) Sploh ne.

4. Kdo vpliva na tvojo samopodobo?

- a) Prijatelji, sošolci(-ke).
- b) Starši, sorodniki.
- c) Mediji, najstniške revije, slavne osebe, družbena omrežja.
- d) Sam(-a).

5. Kdaj se počutiš bolj samozavesten(-na)?

- a) Kadar sem urejen(-a) in naličen(-a).
- b) Kadar sem prijetno odišavljen(-a) s svojim najljubšim parfomom.
- c) Brez ličil, prisegam na naraven videz.
- d) Samozavest mi daje znanje.
- e) Blagovne znamke dvigajo mojo samozavest.

6. Kdaj si v šoli uspešen(-na)?

- a) Kadar sem zadovoljen(-na) s svojim videzom.
- b) Kadar sem brez skrbi in me nič ne spravlja v stres.
- c) Kadar se pošteno lotim učenja in dela za šolo.

Spodnja vprašanja se nanašajo na ličenje. Tudi, če ličil ne uporabljaš, prosim, odgovori na spodnja vprašanja.

7. Ali uporabljaš ličila?

- a) Vedno.
- b) Včasih.
- c) Nikoli.

8. Zakaj se ličiš?

- a) Naličen(-a) sem všeč dekletu/fantu.
- b) Tako sem videti bolj odrasel(-a).
- c) Ličijo se moji prijatelji, zato se ličim tudi jaz.
- d) Ličila mi dajejo samozavest.
- e) Z ličili do višje ocene v šoli.
- f) Se ne ličim.

9 . Kako po tvojem mnenju naličen obraz vpliva na učni uspeh v šoli?

- a) Naličen(-a) dobim višjo oceno pri ustnem spraševanju.
- b) Naličen(-a) dobim nižjo oceno pri ustnem spraševanju.
- c) Z naravnim videzom do boljše ocene.
- d) Ličila nimajo nobene veze z učenim uspehom.

10. Katero vrsto ličila najpogosteje uporabljaš?

- a) Puder.
- b) Korektor.
- c) Črtala.
- d) Šminko.
- e) Rdečila za lica.
- f) Maskaro.
- g) Se ne ličim.

11. Ali si kdaj poskusil(-a) permanentno ličenje?

- a) Enkrat.
- b) Večkrat.
- c) Nikoli.
- d) Razmišljam o tem.

12. Ali si kdaj razmišljal(-a) o posledicah prekomerne uporabe ličil?

- a) Vsakič, ko se naličim.
- b) Samo takrat, kadar se o tem pogovarjamo v šoli.
- c) Nikoli.

13. Je tvoja samopodoba povezana z ličili?

- a) Seveda.
- b) Nikakor ne.

14. Kako bi sam(-a) izboljšal svojo samopodobo brez uporabe ličil?
