

Osnovna šola
Antona Bezenška Frankolovo

SAMOPODOBA NAJSTNIKOV

Raziskovalna naloga

Avtorici:

Nejka Ramšak, 9. r

Blažka Konec, 9. r

Mentorica:

Suzana Šafarič, prof. ped. in soc.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2021

Osnovna šola
Antona Bezenška Frankolovo

SAMOPODOBA NAJSTNIKOV

Raziskovalna naloga

Avtorici:

Nejka Ramšak, 9. r

Blažka Konec, 9. r

Mentorica:

Suzana Šafarič, prof. ped. in soc.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2021

ZAHVALA

Zahvaljujeva se najini mentorici za spodbujanje in svetovanje pri izdelavi raziskovalne naloge. Zahvalili bi se tudi učencem devetega in šestega razreda, ki so sodelovali v anketiranju, ter njihovim razrednikom, ki so anketo poslali učencem. Zahvaljujeva se tudi gospe Marjani Šoš, ki je nalogo lektorirala.

POVZETEK

V teoretičnem delu naloge sva predstavili pojem samopodoba, ki je naša lastna predstava o tem, kdo mislimo, da smo. Oblikuje se največ v otroštvu, nanjo pa vplivajo starši in okolje. Deli se na več področji, kot so telesna, šolska, medosebna, čustvena in religiozna samopodoba. Lahko je pozitivna ali negativna.

Z anketnim vprašalnikom sva ugotavljali, kakšna je samopodoba šesto- in devetošolcev. Zanimalo naju je, če je samopodoba povezana s športno aktivnostjo, ali je nižja pri starejših najstnikih, kaj bi anketirani pri sebi spremenili, da bi se njihova samopodoba izboljšala.

Analiza ankete je pokazala, da se večina devetošolcev ukvarja s športom (v klubih ali rekreativno) in da samoocena samopodobe pri teh najstnikih ni nizka. Ugotovili sva, da bi dekleta na sebi najraje spremenila postavo, pri obeh spolih pa si kar nekaj najstnikov želi, da bi bili pametnejši. Tudi psihologinja, s katero sva opravili intervju, je navedla, da je pogosta težava najstnikov, ki poiščejo pomoč, slaba telesna samopodoba. V anketi sva zaznali, da so prisotne različne oblike psihičnega nasilja med vrstniki, kar vpliva na slabo samopodobo.

Samopodobo lahko izboljšamo z zaupanjem vase, da na napake gledamo kot izkušnje. Je pa res, da je samopodoba izrazito subjektivna in se od posameznika do posameznika razlikuje, zato so tudi različni načini, kako jo izboljšati.

KAZALO

1. UVOD	7
1.1 NAMEN	7
1.2 HIPOTEZE	7
1.3 METODE DELA	7
2. TEORETIČNI DEL	8
2.1 KAJ JE SAMOPODOBA	8
2.2 PODROČJA SAMOPODOBE	9
2.2.1 TELESNA SAMOPODOBA	9
2.2.2 ŠOLSKA SAMOPODOBA	10
2.2.3 MEDOSEBNA SAMOPODOBA	10
2.2.4 ČUSTVENA SAMOPODOBA	10
2.2.5 RELIGIOZNA SAMOPODOBA	11
2.3 DELITEV SAMOPODOBE	11
2.3.1 SAMOZAVEST	11
2.3.2 SAMOSPOŠTOVANJE	12
2.4 POZITIVNA IN NEGATIVNA SAMOPODOBA	13
2.4.1 POZITIVNA SAMOPODOBA	13
2.4.2 NEGATIVNA SAMOPODOBA	14
2.5 OBLIKOVANJE SAMOPODOBE SKOZI ŽIVLJENJE	14
2.6 IZBOLJŠANJE SAMOPODOBE	16
3. EMPIRIČNI DEL	17
3.1 INTERVJU	17
3.2 ANALIZA IN INTERPRETACIJA PODATKOV	19
4. ZAKLJUČEK	25
5. VIRI IN LITERATURA	26
6. PRILOGE	28

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Odstotek učencev glede na spol	17
Graf 2: Odstotek učencev glede na razred	18
Graf 3: Odstotek učencev, ki se ukvarja s športom	18
Graf 4: Kakšni so vrstniki in sošolci do mene	19
Graf 5: Zaradi svojih prijateljev sem spremenil/a	19
Graf 6: Učni uspeh se mi je	20
Graf 7: Na sebi bi spremenil/a	20
Graf 8: Svojo samopodobo bi ocenil/a	21
Graf 9: Imam veliko dobrih lastnosti	21
Graf 10: Starši mi pogosto govorijo, da	22
Graf 11: Največkrat me pohvali	22

1 UVOD

1.1 Namen

Namen najine raziskovalne naloge je ugotoviti, kakšno samopodobo imajo najstniki, ali se ta z leti spreminja, so pri tem razlike med fanti in dekleti, kako na to vpliva športna aktivnost. V ta namen sva anketirali učence 6. in 9. razreda različnih šol.

1.2 Hipoteze

Hipoteza 1:

Večina najstnikov ima slabo samopodobo.

Hipoteza 2:

Dekleta imajo nižjo samopodobo kot fantje.

Hipoteza 3:

Mlajši imajo boljšo samopodobo.

Hipoteza 4:

Najstniki, ki se ukvarjajo s športom imajo boljšo samopodobo kot tisti, ki se ne.

1.3 Metode dela

1.3.1 Anketni vprašalnik.

V empiričnem delu bova s pomočjo ankete raziskali, kakšna je samopodoba med najstniki, kako jo sami zaznavajo in kaj nanjo vpliva.

1.3.2 Intervju s psihologinjo

V raziskovalnem delu bova opravili intervju s psihologinjo, ki ima izkušnje z delom z mladostniki.

1.3.3 Delo z literaturo in spletnimi viri

S pomočjo literature in spleta bova predstavili, kaj samopodoba je, kaj vpliva nanjo in kako jo lahko izboljšamo.

2 TEORETIČNI DEL

»Vem, da nisem popoln, toda popolnih ljudi ni in (pravzaprav, sploh ...) ni potrebno, da bi se trudili biti popolni. Kljub šibkostim pa smo vsi vredni ljubezni. Zato NE GLEDAM SVOJIH POMANJKLJIVOSTI S POVEČEVALNIM STEKLOM! Usmerjam se na tiste svoje lastnosti, ki so dobre. Večkrat pomislim nanje; to me navaja z zadovoljstvom in zaupanjem. (To sem jaz, Zavod za zdravstveno varstvo, 2011)

2.1 Kaj je samopodoba?

Samopodoba je naša lastna predstava o tem, kdo mislimo, da smo, kaj si mislimo o svojih sposobnostih, lastnostih, mišljenju, o svojem telesu ... Nanaša se na osebnost, saj pomeni človekovo zrcaljenje osebnosti. Samopodoba je podpomenka osebnosti, nikakor pa to ni obratno. Samopodobe ne oblikujemo le v skladu z lastnimi potenciali, lastnostmi in izkušnjami, temveč se vidimo tudi skozi oči drugih. Torej podoba o nas je takšna, kakršno so jo v otroštvu vcepili odrasli, saj so bili ti naš prvi vzor. Samopodoba je pomemben del osebnosti v vsakem življenjskem obdobju, na katero vpliva v večji meri okolica, v kateri smo odraščali. (1, 2, 5,7)

Samopodoba je ključna za to, kaj naredimo iz svojega življenja. Zaradi samopodobe smo zvesti lastnemu razvoju, skrbimo za druge in dosegamo življenjske cilje. (Youngs, 2000, 12)

Za prisposodobu lahko vzamemo drevo. Če drevo razvije močne korenine, mu tudi hude nevihte ne bodo zelo škodovala, saj trdno stoji na tleh. Podobno je tudi pri nas. Stabilna samopodoba pomeni, da imamo močne korenine. (7)

Mnogo ljudi pravi, da s pozitivno samopodobo privlačiš uspeh, pozitivne izkušnje in zadovoljstvo v življenje, medtem ko tisti z negativno samopodobo, privlačijo neuspeh in slabe izkušnje. (3)

Osebna samopodoba vpliva na to, koliko bomo priljubljeni pri drugih, prav tako pa tudi, kaj bomo dosegli v življenju. (Youngs, 2000, 16)

Samopodobo delimo na samozavest in samospoštovanje. (5)

Samozavest je povezana s posameznikovo zmožnostjo soočanja z življenjskimi izzivi. Je tisti občutek, ki nas preplavi, kadar smo zadovoljni sami s seboj in smo sigurni v to, kar delamo oziroma počnemo. Ko vemo, da stvari zmoremo oziroma znamo. (5)

Medtem ko samospoštovanje je, da sami sebe sprejemamo ter imamo občutek, da smo vredni uspeha in spoštovanja s strani sebe in drugih. (5)

Naše samo vrednotenje in samospoštovanje sta odvisni od tega, kateri del prevladuje. Lahko je to samopodoba, ustvarjena na osnovi resničnih lastnosti, ali na osnovi podobe in pričakovanj drugih. (5)

Zdrava samopodoba je pozitivna. Oseba s pozitivno samopodobo ceni svoje osebnostne lastnosti ter sposobnosti. Človek s pozitivno samopodobo si zastavlja visoke, vendar dosegljive cilje in je v življenju uspešen. Na napake ne gleda kot na nekaj slabega, ampak gleda na njih kot na izkušnje. Je veliko bolj samostojen in pogumen ter pripravljen sprejemati nove izzive. (3,5)

Oseba s slabo samopodobo pa ima nizek občutek lastne vrednosti, je zelo kritična do same sebe, konstantno dvomi vase, slabo postavlja meje, je nezmožna se postaviti zase ... Nizka samopodoba je lahko posledica negativnih izkušenj v odnosu s starši, vrstniki, zlorabe, kritiziranje, pomanjkanje pohval na dosežke, zmerjanje, pomanjkanje spodbude itd.

Tisti z nizko samopodobo bo dovolil drugim, da ga izkoriščajo in ustrahujejo. Tisti, ki pa ima dobro in pozitivno samopodobo, pa se bo cenil, spoštoval in bo zagotovo tudi bolj uspešen v življenju.

Cenijo te, če se ceniš tudi sam, zato je potrebno, da sam sebe spoštuješ in šele potem pričakuješ, da te bodo drugi.

2.2 Področja samopodobe

Posameznikova samopodoba je kompleksna, spreminjajoča, predvsem pa ni ena. Obstaja namreč pet področji. To so telesna, čustvena, šolska, medosebna in religiozna samopodoba. Najbolj so izpostavljene: telesna samopodoba (ki je povezana z našim videzom in telesnimi sposobnostmi), operativna samopodoba (ki je povezana z našim delovanjem v šoli, službi, hobijih ...) in družbena samopodoba (ki je povezana z družino in odnosi med partnerji). (7)

Vsak izmed nas lahko ima eno področje bolj razvito kot drugo. (7)

2.2.1 Telesna samopodoba

Telesna samopodoba je mnenje o svoji telesni privlačnosti, telesni kondiciji, slogu oblačenja, primerjava videza z drugimi in kako mislijo, da jih vidijo drugi. Odvisna je od tega, kako imamo razvite ostale samopodobe. Če smo zadovoljni sami seboj na šolski samopodobi in na družbenem nivoju, je tudi več možnosti, da bomo sprejeli svoj videz, kot pa če bi imeli nizko samopodobo tudi na teh dveh področjih. Ni pa povsem nujno. Imamo lahko eno samopodobo bolj pozitivno kot pa drugo. (7)

S telesno samopodobo se predvsem ukvarjajo najstniki, saj se takrat telo zelo hitro spreminja in so telesne značilnosti glavne pri lastnem in medsebojnem vrednotenju. Pri dekletih je pomembnejši videz, pri fantih pa moč in spretnosti. (7)

Dandanes je žalostno, da na telesno samopodobo preveč vplivajo mediji. To je največkrat celo škodljivo, saj velikokrat prikazujejo ideale, ki so za povprečnega človeka težko dosegljivi in

nasploh nepotrebni. In tudi, ker nakazujejo na to, da takšni kot smo, nismo dovolj, za kar pa je telesna samopodoba zelo občutljiva. (7)

2.2.2 Šolska samopodoba

Šolska ali akademska samopodoba je mnenje, ki se ustvari ob vstopu otroka v šolo. S šolsko samopodobo zaznavamo lastne spretnosti in sposobnosti za učenje ter zanimanje za določene predmete. Gre za lastna prepričanja o tem, koliko je zmožen narediti v šoli (lahko dobivam dobre ocene) in zaznavanje svojega uspeha (zadovoljen/-a sem s svojim šolskim delom). (7)

Šolska samopodoba se deli naprej tudi na samopodobo pri jezikih, pri naravoslovju, pri geografiji in zgodovini ter tehniki ipd. (6)

Pri odraslih se šolska samopodoba kaže na samopodobi o sposobnostih in počutju. To je doživljanje in vrednotenje svoje lastne inteligence, posebnih talentov in zmožnosti za opravljanje dela ter zaznava psihičnega in telesnega zdravja. Ta pa se potem spet povezuje s samopodobo o dosežkih (o kulturni izobraženosti, o dosežkih, o materialni lastnini, o osebni kontroli ...). (4)

Realno oblikovana in pozitivno naravnana samopodoba otroka/mladostnika je na raznovrstnih področjih njegovih dejavnosti pomemben kazalnik njegovega duševnega zdravja in je povezana s področjem učenja in šolske uspešnosti. (Juriševič, 1999, 6)

2.2.3 Medosebna samopodoba

Medosebna ali socialna samopodoba so prepričanja in presoje o odnosih s sovrstniki in z drugimi družinski člani. Tudi partnerji, sodelavci. To so zaznave o lastni priljubljenosti, vezmi med prijatelji in o kakovosti odnosov z bližnjimi. Del te samopodobe se nanaša na oddaljene druge. Kot na primer ... kakšen vpliv ima posameznik na širšo skupnost, doživljanje in presojo odnosov do zakonov in družbenih moralnih norm. (6)

Tisti z visoko medosebno samopodobo ima veliko pozitivnih lastnosti, kot so odgovornost, poštenost, zaupljivost, družabnost in priljubljenost. Lastnosti pa je še več. Tisti, ki pa ima nizko samopodobo, pa ima ravno nasprotno lastnosti kot pri visoki medosebni samopodobi. (6)

2.2.4 Čustvena samopodoba

Čustvena samopodoba je zaznava in prepričanje o izražanju in obvladovanju čustev. To je počutje o samem sebi in o tem, kako je posameznik razpoložen. Dobro ali slabo, ali se močno vznemiri ali pa obvladuje svoja čustva. (6)

2.2.5 Religiozna samopodoba

Religiozna samopodoba je lastna ocena sebe, ali je posameznik veren ali ne. Sem spada tudi, ali je posameznik pobožen in duhoven. (6)

2.3 Delitev samopodobe

Samopodoba se deli na samozavest in samospoštovanje. To ne smemo mešati, saj samospoštovanje pomeni pomirjenost s seboj in svojimi občutki, potrebami, željami, medtem ko samozavest pomeni mnenje, o tem kar zmoremo, v čem smo dobri in česa smo sposobni.

»Verjemi vase in pozabi na preteklost. Začni točno zdaj, v tem trenutku. Imej se rad, spoštuj se in spremeni svoje življenje na boljše. Zmoreš! »
(<https://vizita.si/dusevnost/osebna-rast/samopodoba-samozavest-samospostovanje.html>)

2.3.1 Samozavest

Samozavest je mnenje posameznika o samem sebi. Oseba z zdravo in visoko samozvestjo ima tudi na splošno pozitivno, čeprav realno samopodobo, pri čemer se posameznik zaveda svojih slabosti in prednosti in te tudi sprejema. (13,14)

V otroštvu se samozavest običajno zgradi, vendar jo je možno izboljšati (ali poslabšati) tudi pozneje v življenju. (14)

Eden od primerov medsebojnega vplivanja samozvesti in stresa je trenutek dožemanja. Veliko bolj je verjetno, da bodo osebe z višjo samozvestjo pozitivno ocenile svoje zmožnosti in pri novih podvigih pričakovale uspeh. Če pričakujemo uspeh, je tudi misel o začetku novih projektov manj stresna. (14)

To medsebojno delovanje med samozvestjo in stresom škodi bolj osebam z nizko samozvestjo. Te osebe se običajno počutijo nemočne in nesposobne in ob takšnih občutkih se zdi vsaka naloga zastrašujoča in celo običajne, preproste izzive sprejemajo kot nepremagljive. (14)

Ena od pogostih posledic slabe samozvesti je pomanjkanje odločnosti. Posledica tega je začaran krog, v katerem oseba zaradi nizke samozvesti sprejme več dela, kot pa ga lahko opravi. S tem pa se povečuje stres. Samozavest in stres lahko v takih primerih privedeta do cikla negativnih povratnih informacij. K zmanjšanju stresa lahko pripomore tudi ustrezno urjenje odločnosti, kar je posledica potem tudi izboljšanje samozvesti. (14)

Odnos med samopodobo in stresom je zapleten, saj sta ta dejavnika med seboj zelo povezana in vplivata drug na drugega. Pri osebi, ki je bolj dovzetna za stresne situacije, je lahko posledica pomanjkanje samozvesti. Nenehen velik stres lahko »pokvari« sčasoma našo zdravo

samozavest. Visoka samozavest pa nam omogoča manjši stres oz. nič stresa, medtem ko je okolje z malo stresa ugodno za posameznike z nižjo samozavestjo. (14)

»Ko dosegam zastavljene cilje, pridobivam samozavest. Čutimo, da ima življenje smisel.«
POSTAVLJAM SI CILJE IN SI PRIZADEVAM, DA BI JIH DOSEGLI. (To sem jaz, Zavod za zdravstveno varstvo, 2011)

2.3.2 Samospoštovanje

»Samospoštovanje je pozitivno ali negativno stališče, pri čemer je pozitivno samospoštovanje sprejemanje samega sebe in zadovoljstvo glede lastne podobe, negativno samospoštovanje pa pomeni slabo mnenje o sebi in podcenjevanje samega sebe.« (Kobal Grum, 2003, 21)

Samospoštovanje je spoznavanje samega sebe, pri čemer je najbolj pomembno, kaj vemo o sebi. Nanaša se na to, kaj ljudje čutijo do sebe, to pa vpliva na njihove odnose z okoljem in drugimi ljudmi. Samospoštovanje je lahko tudi pozitivno ali pa negativno stališče posameznika do sebe. Posamezniki z visokim samospoštovanjem imajo običajno pozitivne osebnostne lastnosti, so bolj prepričani o svojih sposobnostih in dejanjih, imajo višja in pozitivna pričakovanja ter so boljši pri izvedbi nalog. (13,15)

Mnenja, kot so umirjeno, naklonjeno ... so lastnosti, ki jih prepoznamo pri posamezniku z zdravim samospoštovanjem, kar pa ne pomeni, da se imajo za sijajne in da so samovšečni, temveč to, da se sprejemajo takšnega, kot so. Človek z zdravim samospoštovanjem je pristen in stabilen, nikakor pa ne odličen oz. perfekten, ampak je zadovoljen sam s sabo. Zdravo samospoštovanje je imunski sistem za naše bivanje, saj smo s tem pripravljeni tudi na težke trenutke v našem življenju, kar pa ne pomeni, da se jim izognemo, ampak da jih bolje prenesemo. Samospoštovanje zagotavlja, da odvrnemo nekaj, kar nočemo narediti, in da bomo verjeli, da zmoremo, tudi če je težko. Posameznik z zdravim spoštovanjem bolje prenaša stresne situacije in drugim ljudem ne dopušča, da ga izkoriščajo in določajo, temveč da sam predela in zgradi lasten odnos. (15)

Posamezniki z zdravim samospoštovanjem se ne bojijo novih izzivov, zastavljajo si samostojne cilje, trdno zagovarjajo lastna prepričanja in se samozavestno soočajo s kritikami. Posamezniki, ki spoštujejo sebe, se dojemajo pozitivno, znajo slediti pravilom in sklepati nova prijateljstva, medtem ko se osebe z nizkim samospoštovanjem, ne doživljajo kot dobre osebe, ne znajo sodelovati z drugimi ter nimajo nadzora nad lastnim življenjem. (Ronald Adler in sodelavci, 1995; v Ferbežer in drugi 2008, 29)

Samospoštovanje je mogoče krepiti. V prvih petih letih življenja se nam postavijo temelji in to v najpomembnejših odnosih s starši in skrbniki. (15)

Vse življenje gradimo samospoštovanje in ga razvijamo v pomembnih odnosih, predvsem s samim seboj. Ko se ne spoštujemo preveč, je to lahko krasno izhodišče, da si prizadevamo spremembe. (15)

Pri odraslih se samospoštovanje razvija v odnosih. Bolj ko so ti ljubeči, spodbudni tem boljše imamo možnosti za krepitev samospoštovanja. (15)

2.4 Pozitivna in negativna samopodoba

Osebe s pozitivno samopodobo menijo zase, da so najboljše in se visoko cenijo, medtem ko tiste z negativno samopodobo menijo, da so slabše in manjvredne. (Youngs, 2000, 12-15)

2.4.1 Pozitivna samopodoba

Za osebe s pozitivno samopodobo je značilno, da sposobnosti, lastnosti zaznavajo skladno z realnostjo in pri tem verjamejo, da lahko vse to še izboljšajo. Prav tako imajo taki posamezniki lepši in boljši odnos do samega sebe. Se spoštujejo in ne dovolijo drugim, da ga izkoriščajo. (5,6,7,11)

Visoka oz. pozitivna samopodoba se pri posamezniku kaže v tem, da ceni svoje osebnostne lastnosti in je ponosen nase ob dosežkih. Takšna oseba tudi bolj zaupa vase in si zato tudi postavlja višje cilje, ki jo tudi bolj motivirajo. Nekdo, za katerega je značilna visoka samopodoba, vse probleme vidi kot izzive in se z njimi dobro sooča. To enostavneje povedano pomeni, da se pred problemi ne ustavi, pač pa je nagnjen k iskanju rešitev. V primeru, ko taka oseba naredi napako, nanjo gleda kot izkušnjo in priložnost za rast. Vse to pa pomeni večje možnosti za uspeh. Ljudje s pozitivno samopodobo se ne ozirajo na mnenja drugih in so veliko bolj samostojni. Poleg tega pa so pogumni in vedno v iskanju novih izzivov. In kar je najpomembnejše, osebe s pozitivno samopodobo znajo poskrbeti zase in se zavedajo pomembnosti tega. (5,6,7,9,11)

Posamezniki z dobro oz. pozitivno samopodobo so zmožni izkoristiti vse svoje potenciale. Pozitivna samopodoba v posamezniku vzbudi entuziazem, kar pomeni, da je zelo navdušen oz. zavzet in mu da občutek moči s tem pripomore k lažjemu doseganju zastavljenih ciljev. (5,7,9)

Posamezniki z visoko samopodobo se zavedajo svoje vrednosti, zato tudi lažje vzpostavljajo stike, posledično pa privabljajo pozitivne in uspešne ljudi. Za takšne posameznike je premagovanje ovir lažje, bolje se razumejo s svojimi vrstniki in so sposobni prevzeti odgovornost za potek svojega življenja. (Youngs, 2000, 19)

»Lepota je v različnosti, v drugačnostih. Kako dolgočasno bi bilo, če bi bili vsi enaki.«
(https://dijaski.net/gradivo/psi_ref_samopodoba_02__predstavitev)

»Na ljudi, stvari, dogodke lahko gledamo pozitivno ali negativno. Svoje misli lahko izberemo.
– RAZMIŠLJAM POZITIVNO! (To sem jaz, Zavod za zdravstveno varstvo, 2011)

2.4.2 Negativna samopodoba

Negativna samopodoba se najbolj kaže kot nenehna potreba po pozornosti in po potrjevanju drugih. To pomeni, da je ljudem, ki imajo slabo oz. negativno samopodobo, mnenje drugih zelo pomembno. Nevarno je, če nekoga pretirano skrbi, kaj kdo drug meni, saj lahko v primeru slabega mnenja drugih to še dodatno podre njihovo samopodobo. (7)

Nekdo, ki ima slabo samopodobo, nima dobrega mnenja o sebi in se stalno podcenjuje in nenehno kritizira. Logično je, da negativna samopodoba vpliva tudi na aktivnost posameznika, saj se bo oseba z nizko samopodobo odločitvam in izzivom na vse načine nenehno izogibala. Osebe z nizko samopodobo imajo tudi strah pred ponovnim neuspehom in ta zmeraj prevlada. Osebo z negativno oz. nizko samopodobo prepoznamo tudi po tem, da se ves čas zadržuje v vlogi žrtve in za svoje napake in neuspehe krivi druge. Prav tako za svoje vedenje ni pripravljena prevzeti odgovornosti. (7)

Vplivov na nizko oz. negativno samopodobo je več. To so npr. okolje, družina, socialni dejavniki. (6)

Negativna samopodoba povzroči nezdravo delovanje mladostnika in vodi stran od uspeha in zadanih ciljev. Mladostniki z nizko samopodobo težje gradijo odnose z učitelji in vrstniki v šoli, težje povezujejo uspeh v šoli z uspehom v življenju, zato zanje šola ni zanimivo okolje, kar postane razlog, da ti mladostniki nimajo motivacije za učenje in želijo odnehati. (Youngs, 200, 16)

Tudi, če se v ogledalu vidite kot zguba in se nenehno primerjate z drugimi, ki naj bi bili boljši, uspešnejši ... ste tudi sami izjemni. (8)

2.5 Oblikovanje samopodobe skozi življenje

Samopodoba se najmočneje izoblikuje že v zgodnjem otroštvu, ko prihajamo v stike s, za nas, pomembnimi ljudmi. Zato imajo na našo samopodobo velik vpliv naši starši.

Še posebej ključno za oblikovanje samopodobe je otroštvo, saj v tem obdobju otrok postavlja temelje lastne (učne) samopodobe, istočasno pa je tudi izredno dojemljiv za ocene drugih o sebi. (Schaffer, 1996)

Posameznik začne podobo o sebi deloma graditi že v času otroštva, ko se samoocenjuje, dovzeten pa je tudi za informacije iz okolja oziroma ocene drugih o sebi. Na začetku je otrokova samopodoba enostavna, ker vidi svet zelo enostransko, brez upoštevanja okoliščin ali zunanjih vplivov. Hierarhično oblikovanje podobe o sebi se začne šele po osmem letu starosti. V predšolskem obdobju je samopodoba otroka nestabilna, saj je zasnovana na zunanjih značilnostih posameznika, šele kasneje pa gradnja samopodobe preide k družbenim in psihološkim vidikom. (Žibert, 2011, 12)

Na oblikovanje različnih vrst samopodobe vplivajo tudi naše življenjske izkušnje, preko katerih smo pridobili mnenja in prepričanja o naših sposobnostih. Tako se v obdobju, ko vstopimo v šolo, izoblikuje akademska samopodoba, v obdobju najstništva oz. mladostništva pa je ključen razvoj telesne samopodobe.

Pecrun (1990) kot eden izmed avtorjev je ugotovil pomemben vpliv staršev, vrstnikov in učiteljev na šolsko samopodobo otrok, s tem da se je vpliv slednjih pokazal kot največji na šolskem področju (starši so, za razliko, najbolj vplivali na splošno samopodobo otrok). (Juriševič, 1999)

Posameznikovo samopodobo v veliki meri določajo pomembni drugi. Človek je družabno bitje, ki se lahko opredeli zgolj s pomočjo ljudi, s katerimi je v interakciji. (Južnič, 1993, 101)

Otroci nimajo velikega vpliva na oblikovanje lastne samopodobe, imajo pa jo odrasli ljudje, ki imajo tudi vse možnosti, da svojo samopodobo preoblikujejo. Kot odrasli ljudje lahko prevzamejo odgovornost zase in se odločijo, da bodo zavestno gradili boljšo samopodobo. Vse to je dolgotrajen proces, a je vreden truda. (12)

Mladostniki se soočajo z vrsto razvojnih nalog, ki se dotikajo psihosocialnih področji, kot so iskanje lastne identitete oz. samopodobe, odnos do lastnega telesa, odnos z vrstniki, starši in z drugimi avtoritetami, odnos do prihodnosti (študij, poklic, delo in družina), prilagajanje družbenemu okolju, ki zajema socialno odgovorno vedenje, ustrezen vrednostni sistem in lastna moralna načela itd. (12)

Do konkretnih sprememb v telesnem razvoju ter posledično do spremembe mladostnikove telesne samopodobe pride v prvi razvojni nalogi. Ta se oblikuje tako na podlagi posameznikovih zaznav in doživljanj telesnih sprememb, kot tudi na osnovi predvsem stereotipnih odzivov drugih na njegov spreminjajoč se telesni videz. (12)

Druga razvojna naloga zajema osredotočenost na samega sebe, sposobnost moralnega presojanja ... Enako kot to nalogo mora mladostnik razreševati tretjo nalogo, ki se nanaša na socializacijo, kar pomeni, da mladostniki prehajajo k odgovornejšim odločitvam oz. vlogam.

Zadnja, četrta razvojna naloga pa nastopi okoli 14. oz. 15. leta. Takrat se oblikuje samopodoba oz. identiteta. (12)

»Na katerem koli področju se že odvija razvoj, poteka od nekega stanja relativne splošnosti in nerazločujočnosti k stanju vse večje razčlenjenosti, oblikovanja, in hierarhične integracije.« (Werner, 1957, po: Montemayor in Eisen, 1977).



(vir: https://www.google.com/search?q=samopodoba+%C5%A1olskega+otroka+mojca+juri%C5%A1evi%C4%8D&rlz=1C1AVFC_enSI806SI807&sxsrf=ALeKk03oT4zuCiyi32EI2zg5mcFr4eU_Bw:1616396813768&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwir8Zmvq8PvAhVPCRAIHgB3MQ_AUoAXoECAYQAw&biw=1920&bih=969#imgsrc=zst6TvitX38SVM)

2.6 Izboljšanje samopodobe

Veliko ljudi se niti ne zaveda slabe predstave o samem sebi. Večini se zdijo negativne misli v glavah nadležne, a se z njimi ne soočajo, saj je v naši družbi še vedno močna misel o preprostosti, skromnosti in ponižnosti. Samozavest pa je velikokrat zamešana z ošabnostjo in nadutostjo. Toda takšni okviri nas samo omejujejo in nam preprečujejo, da bi popolnoma izkoristili vse svoje potenciale. Večinoma se namreč čutimo nesrečne in nezadovoljne zaradi ne izkoriščanja svojih potencialov, kar pa je velikokrat rezultat pomanjkanja samozavesti in nizke samopodobe. (6,13)

Samopodobo lahko izboljšamo z zaupanjem vase, da napake obrnemo v izkušnje (Nelson Mandela je nekoč dejal: »Nikoli ne izgubim. Ali zmagam ali pa se nekaj naučim.«), se spoštujemo in sprejemamo samega sebe, na dogodke gledamo kot priložnosti in izzive. Vsak dogodek je nova priložnost, da se naučimo nekaj o sebi, o drugih in o življenju. Ko pomislimo, da imamo pred seboj problem ali težavo, nadomestimo to raje z besedo izziv ali priložnost. Govoriti in misliti si moramo o sebi in drugih dobro. To pomeni tudi, da se naučimo vzpodbujati in pohvaliti samega sebe in druge. Večkrat bi se morali vprašati, kaj nas dela edinstvene, kaj pri sebi cenimo, kaj imamo radi in na kaj smo ponosni (lastnosti, vedenja, izkušnje, kaj nam gre dobro od rok ...). Prenehati se moramo primerjati z drugimi ali z idealno podobo. Primerjamo se lahko sami s seboj, da bi ocenili svoj napredek in si postavili cilje oz. izzive. Razmišljati moramo začeti pozitivno in začeti prevzemati odgovornost za svoje vedenje. Postaviti se moramo zase ter prepoznati, sprejemati in izražati svoja čustva. (6,13)

Ker je samopodoba izrazito subjektivna in se od vsakega posameznika razlikuje, so tudi različni načini, kako jo izboljšati. Pri tem je ključno, da se naučimo obvladovati negativnega kritika, ki nas nenehno zmerja z negativnimi mislimi ter sprejemati sami sebe, takšne kot smo. (13)

3 EMPIRIČNI DEL

3. 1 Intervju z gospo Adelo Vlašič Tovornik, uni. dipl. psih.

1. Ste psihologinja, terapevtka in sodelujete tudi v svetovalnici "Tu smo zate". Katere so najpogostejše težave najstnikov, ki poiščejo vašo pomoč?

V svetovalnici Posvet –Tu smo zate <https://www.nijz.si/sl/sedem-let-svetovalnice-tu-smo-zate-v-celju-vec-kot-2600-svetovalnih-ur>, <http://www.posvet.org/>, kot tudi v privatni praksi, se po pomoč obračajo najstniki najpogostejše zaradi slabe telesne samopodobe (presuhe noge, roke, prevelika telesna teža, nezadovoljstvo z izgledom, višino); zaradi tesnobe, anksioznosti, strahovi: strah pred temo, ponoči ne morejo spati sami, vidijo sence..., drugi nepojasnjeni strahovi in občutki stiskanja v prsih; negotovi v družbi vrstnikov: zbadanje sošolcev, izločanje, poniževanje, izsiljevanje; nezadovoljni z učenim uspehom, nezadovoljni zaradi nerazumevanja staršev, zaskrbljeni zaradi slabih odnosov med staršema, nerazumevanje s sorojenci; zavedanje, da preveč časa preživijo na telefonih, vendar se tam počutijo bolj »varno«; se počutijo jezni, močna nihanja čustev in razpoloženja.

2. Bi lahko rekli, da so povezane s samopodobo?

Seveda, so zelo negotovi in želijo biti sprejeti med vrstniki. V tem obdobju odraščanja se dogajajo močne spremembe na področju telesa, videza, čustvovanja, socializacije in vse to jih močno vznemirja in dela negotove in so občutljivi in nenehno preverjajo ali so v redu, kako jih vidijo drugi....

3. Ali poišče pomoč več fantov ali deklet? Lahko na podlagi tega ugotovite, da je razlika v samopodobi med fanti in dekleti?

Lahko rečem iz mojih izkušenj, da poišče pomoč več deklet, vendar razlika ni velika: 60:40. Tako pri fantih kot dekletih so težave podobne in povezane s samopodobo, samo strategije spoprijemanja s težavami se razlikujejo med spoloma.

4. Bi se strinjali s trditvijo, da imajo starejši najstniki slabšo samopodobo kot mlajši? (Vzroki da ali ne.)

Iz izkušenj moje prakse sklepam, da imajo mlajši najstniki več težav s strahovi, večkrat se počutijo nesprejeti med sošolci (izločanje), s starostjo pa naraščajo težave povezane s telesno samopodobo, negotovostjo o tem kaj si o njih mislijo vrstniki....

5. Kako vpliva družina in kako vrstniki na samopodobo? Lahko to primerjamo? Kakšna pa je vloga učitelja?

Zagotovo odnosi v družini pomembno vplivajo na otrokov razvoj in razvoj samopodobe, samospoštovanja in samozavesti. Velikokrat so izpostavljene teme odnosov s sorojenci in rivalstvo med njimi ali občutenje razlik s strani staršev. Sporočila staršev so pomembna za razvoj otrokove samopodobe kot tudi sporočila ostalih pomembnih (stari starši, tete, strici, ki otroku veliko pomenijo).

Vrstniki v osnovni šoli so pomemben faktor in marsikateri otrok doživi olajšanje, ko gre v srednjo šolo. Le tako se lahko osvobodi določenih stigmatizacij, ki jih doživlja v osnovni šoli tako s strani sošolcev kot tudi s strani učiteljev. Učitelji in svetovalna služba na šoli lahko naredijo veliko dobrega, če učenca vidijo, razumejo, se z njim pogovorijo ali veliko slabega, če ga ignorirajo in mu nočejo prisluhniti in ga »označijo«, ne glede na dejanske okoliščine.

Če učitelj prepozna močno področje pri učencu in mu da potrditve, to lahko dobro vpliva na njegovo samopodobo.

6. Je zadnje leto, v znamenju COVID-19 in šolanja na daljavo, dodatno vplivalo na samopodobo najstnikov? V kakšnem smislu?

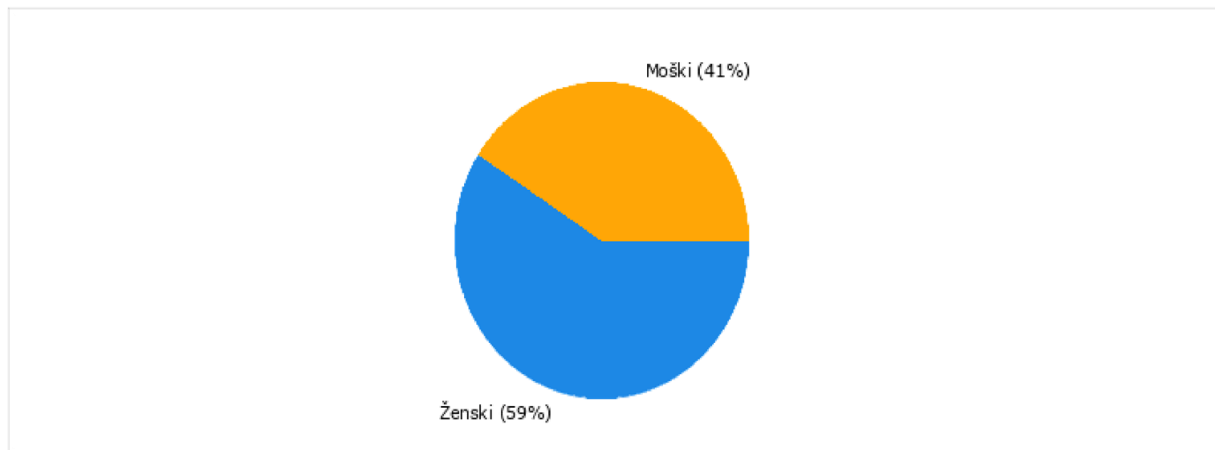
V zasebni praksi svetovanja in psihoterapije in tudi v Svetovalnici POSVET opazamo porast potrebe po psihološki pomoči in svetovanju najstnikom in staršem.

Najstništvo je obdobje velikih sprememb na vseh področjih življenja (telesno, psihološko in v odnosih) in s sabo prinaša NEGOTOVOST. Glede na to, da je zadnje leto zelo negotovo za vse, to močno vpliva ravno na najbolj ranljivo populacijo, to so otroci in mladina. Negotovost pa vpliva tudi na njihove skrbnike, starše kot tudi vzgojitelje. Tako se ustvarjajo okoliščine, ki bodo zaznamovale generacijo. Potreba po varnosti in zaupanju je ena temeljnih potreb in če ni primernih okoliščin za zadovoljitev, ostanejo globoke rane v osebnosti, ki se odražajo na področju samopodobe in v medosebnih odnosih. Osebe razvijejo obrambne mehanizme, zaključke o sebi, o drugih in o svetu, ki pa so lahko močno popačeni. V najhujših okoliščinah se razvijejo psihične težave, duševne motnje in tudi osebnostne motnje.

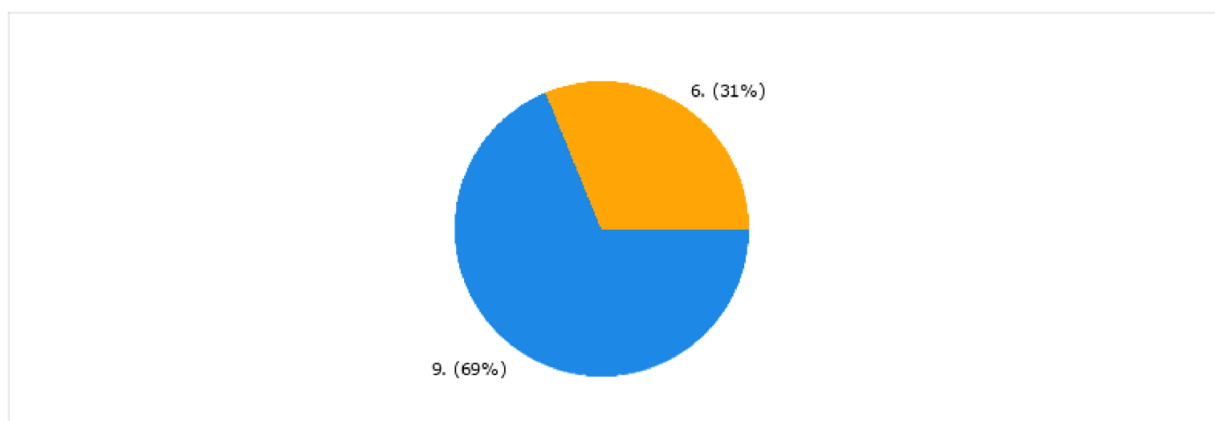
3. 2 Analiza in interpretacija podatkov

V najini raziskavi je sodelovalo 93 učencev različnih šol, od tega 29 učencev 6. razreda in 64 učencev 9. razreda. Med njimi je bilo 38 fantov in 55 deklet.

Graf 1: Odstotek učencev glede na spol

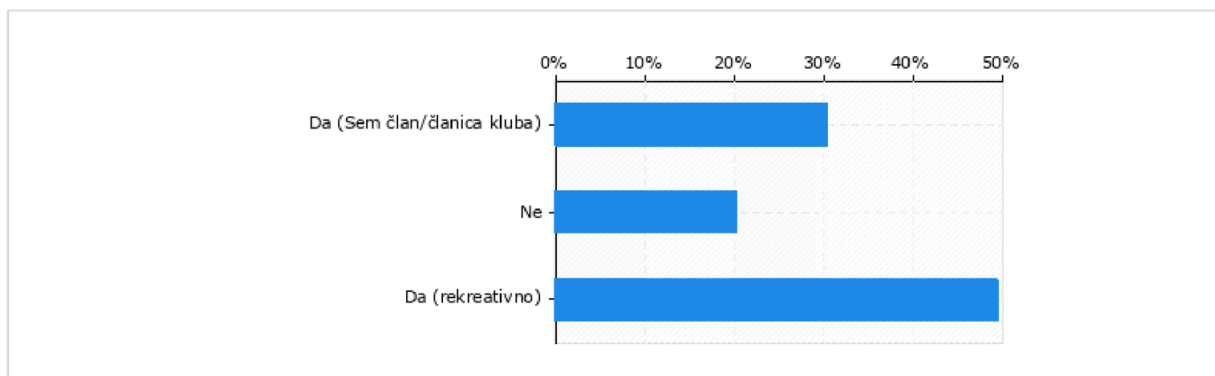


Graf 2: Odstotek učencev glede na razred



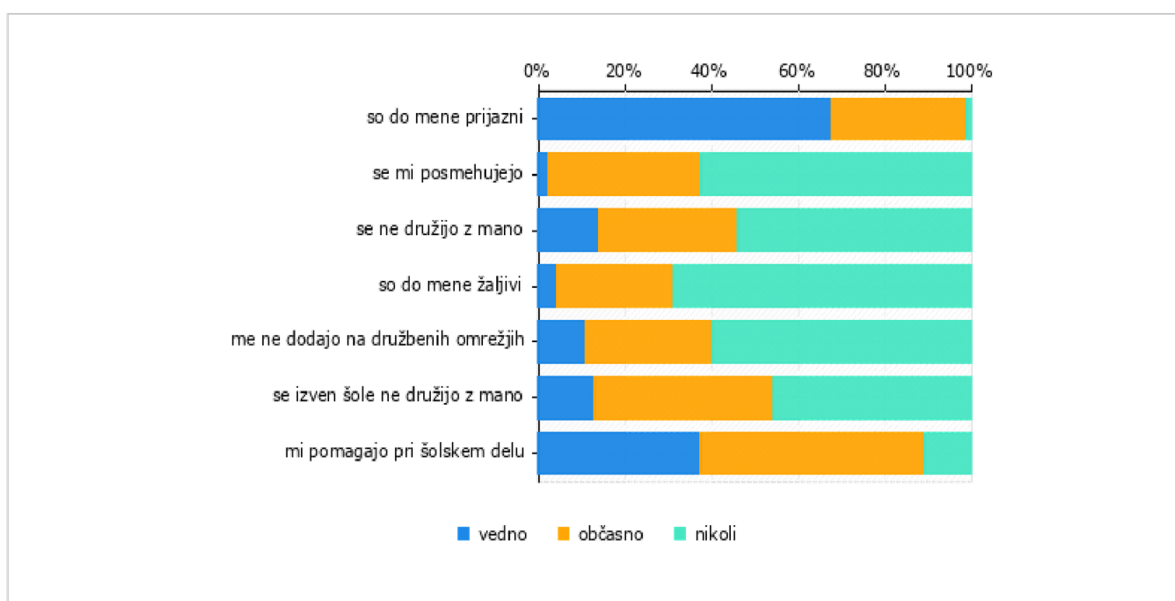
Izvedli sva spletno anketo s pomočjo spletne strani Arnes 1ka. Poslali sva jo tudi učencem sosednjih šol.

Graf 3: Odstotek učencev, ki se ukvarja s športom



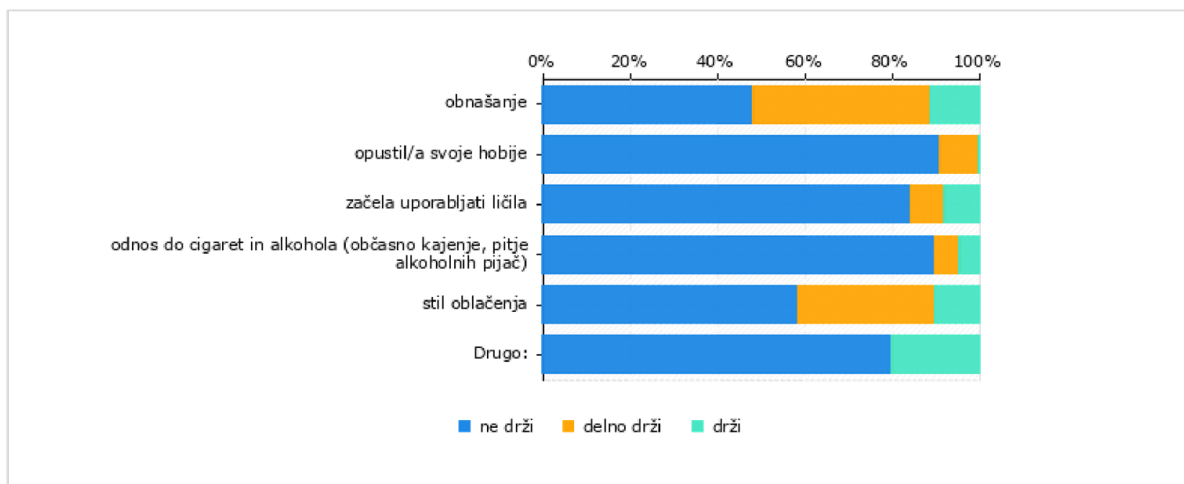
Anketa je pokazala, da se večina učencev ukvarja s športom. Zanimivo pa je, da je v klube včlanjenih več deklic kot dečkov. S podrobnejšo analizo sva ugotovili, da se s športom ukvarja več devetošolcev kot šestošolcev.

Graf 4: Kakšni so vrstniki in sošolci do mene?



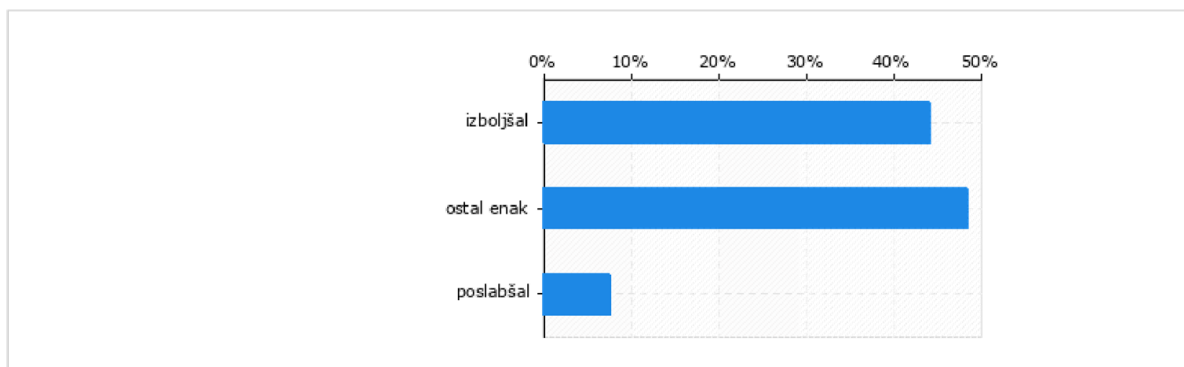
Iz odgovorov je razvidno, da je prisotno žaljenje vrstnikov, da posameznikov ne dodajajo na družbenih omrežjih in da se ne družijo z nekaterimi vrstniki. To pomeni, da je prisotno vrstniško nasilje, ki močno vpliva na samopodobo. Je pa enak delež med fanti in dekleti.

Graf 5: Zaradi svojih prijateljev sem spremenil/a ...



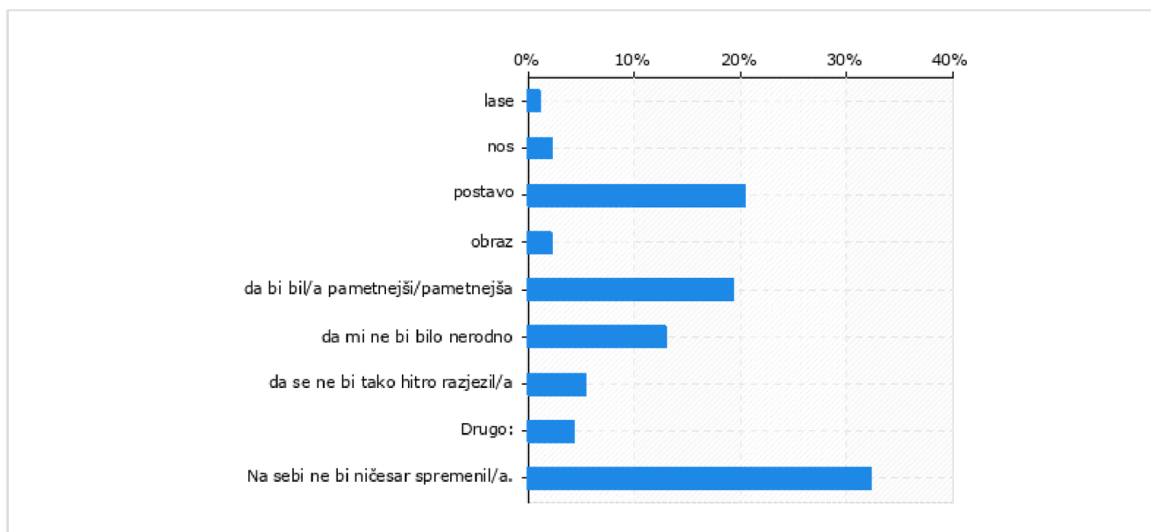
Najpogostejša odgovora, kaj posameznik spremeni zaradi vrstnikov, sta obnašanje in oblačenje. Ti odgovori kažejo, kako vplivajo vrstniki na samopodobo.

Graf 6: Učni uspeh se mi je ...



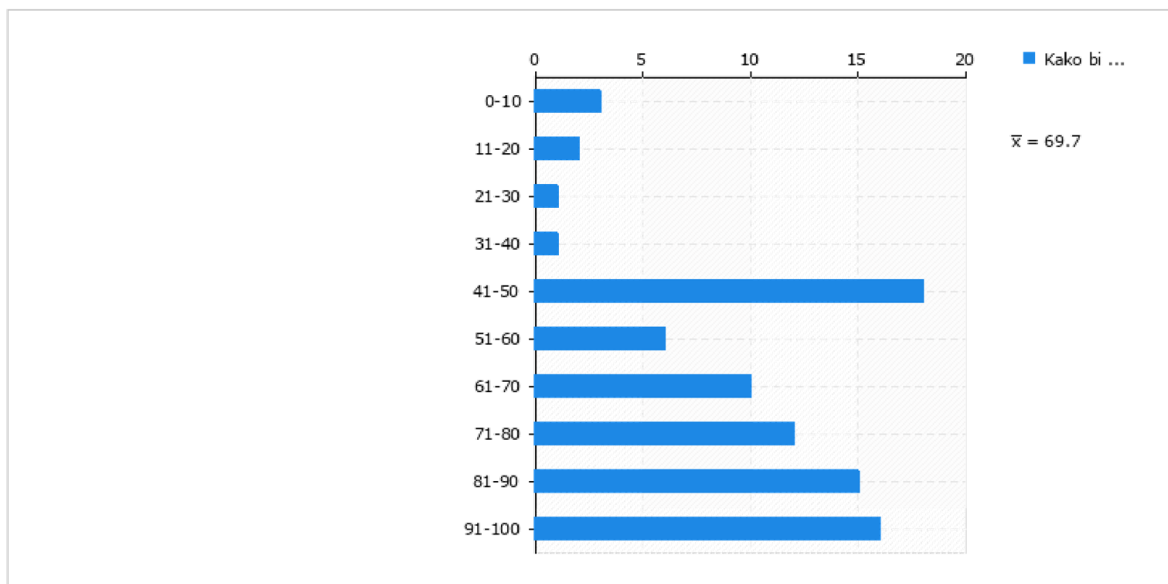
Več kot polovici deklet se je učni uspeh izboljšal, pri fantih je večinoma ostal enak. Glede na odstotek vprašanih pa se je učni uspeh v večjem delu poslabšal fantom, devetošolcem.

Graf 7: Na sebi bi spremenil/a ...



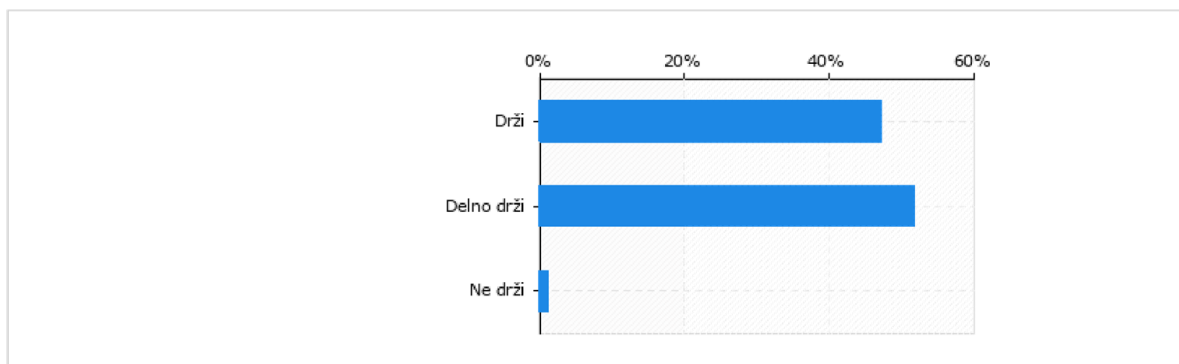
Ugotavljava, da bi večina deklet na sebi spremenila postavo, večina fantov pa na sebi ne bi spremenila ničesar. Enako število odgovorov pri obeh spolih je bilo, da bi bil/a pametnejši/a. Zanimivo je tudi, da je več deklet izpostavilo, da jim ne bi bilo tako nerodno, več fantov pa je odgovorilo, da se ne bi tako hitro razjezili.

Graf 8: Svojo samopodobo bi ocenil/a ...



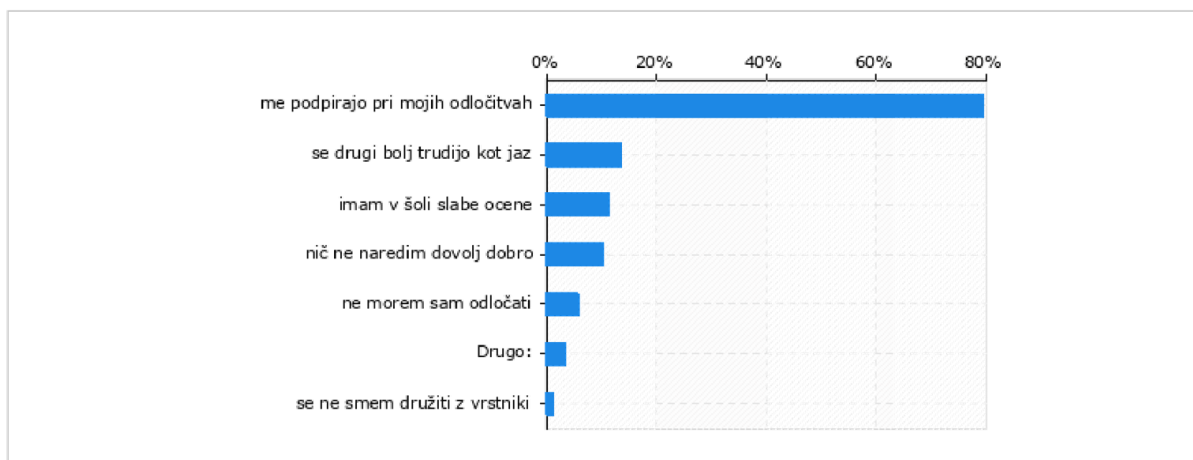
Iz grafa 8 je razvidno, da je največ učencev ocenilo svojo samopodobo med 41% in 50%. Kljub temu pa večina anketiranih ocenjuje svojo samopodobo nad 50 %, zato meniva, da samopodoba anketiranih ni slaba.

Graf 9: Imam veliko dobrih lastnosti



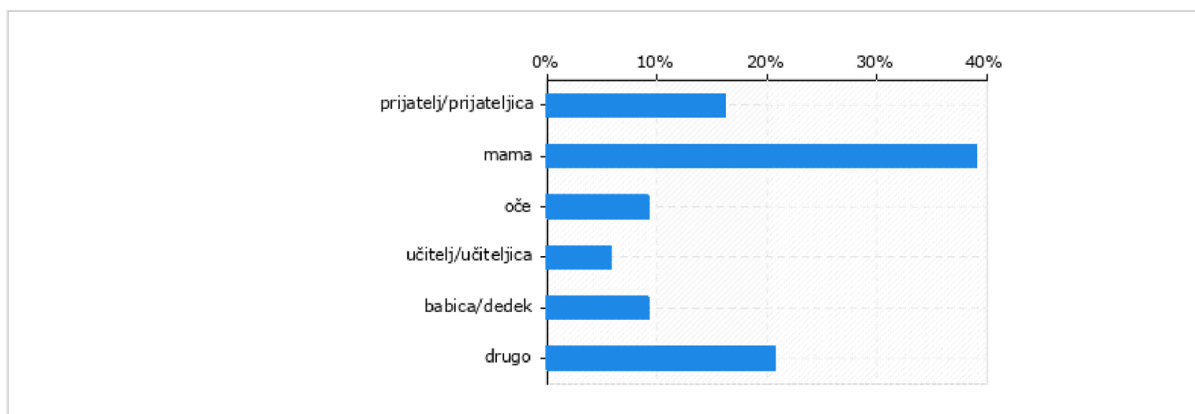
Ti odgovori so naju kar presenetili. Zelo dobro je, da anketirani prepoznavajo svoje pozitivne lastnosti. Nobene razlike ni med odgovori šestošolcev in devetošolcev. Samo 1 odgovor je bil, da to ne drži. Tako je odgovoril devetošolec.

Graf 10: Starši mi pogosto govorijo, da ...



Velika večina vprašanih odgovarja, da jih starši podpirajo. Zaznamo pa kar nekaj anketiranih, ki menijo, da v družini ne morejo razvijati pozitivne samopodobe.

Graf 11: Največkrat me pohvali ...



Matere so tiste, ki največkrat pohvalijo in seveda družina. Je pa zanimivo nizek odstotek pohval s strani učiteljev, kar bi tudi lahko vplivalo na šolsko/učno samopodobo.

4 Zaključek

V obdobju odraščanja se dogajajo močne spremembe na področju telesa, videza, čustvovanja in socializacije, kar najstnike močno vznemirja in jih dela negotove. V vseh teh stiskah so fantje in dekleta večinoma izenačeni, tudi kar se tiče iskanja strokovne pomoči. Kot sva že v uvodu povedali, ima družina zelo pomembno vlogo pri razvoju otrokove samopodobe, samospoštovanja in samozavesti. Po besedah psihologinje, sledijo zelo pomembni odnosi z vrstniki in marsikateri otrok si oddahne, ko gre v srednjo šolo. Tudi šolsko okolje, kjer lahko učitelj, ko prepozna močno področje otroka in mu da potrditev, dobro vpliva na njegovo samopodobo.

V raziskovalni nalogi sva raziskovali samopodobo najstnikov, kaj in kdo vpliva nanjo in kakšna je razlika v samopodobi učencev v 6. in 9. razredu.

Zastavili sva si 4 hipoteze in prišli do naslednjih zaključkov:

- Prvo hipotezo (večina najstnikov nima dobre samopodobe) **ne moreva potrditi**. Iz grafa 8 je razvidno, da je največ učencev ocenilo svojo samopodobo med 41 % in 50 %. Veliko več učencev pa je na zgornji strani, torej nad 50 %, kar ocenjujeva kot da je njihova samopodoba dobra.
- Drugo hipotezo (dekleta imajo nižjo samopodobo kot fantje) **sva potrdili**. Iz anket sva razbrali, da imajo dekleta nižjo samopodobo, tudi če se ukvarjajo s športom.
- Tretjo hipotezo (mlajši imajo višjo samopodobo) **sva potrdili**. Iz anket je bilo razvidno, da je 100 % šestošolcev odgovorilo, da imajo dobro samopodobo oz. so jo ocenili nad 50 %.
- Četrte hipoteze (tisti, ki se ukvarjajo s športom imajo višjo samopodobo kot tisti, ki se ne) **ne moreva potrditi**. Na podlagi odgovorov ugotavljava, da tisti posamezniki, ki se ukvarjajo s športom, nimajo višje samopodobe. Rezultati kažejo, da ima 94 % anketiranih, ki se ne ukvarjajo s športom, dobro samopodobo, odstotek »športnikov«, ki imajo dobro samopodobo, pa je nekoliko nižji, 91 %.

Nalogo zaključujeva pod vtisom nenavadnega, negotovega leta spopadanja z virusom COVID 19, ki je vsem generacijam v veliki meri porušil občutek varnosti. Varnost in zaupanje pa sta temeljni človekovi potrebi, ki, če nista zadovoljeni, povzročata globoke rane v osebnosti posameznika in posledično tudi na samopodobi. Vsi se bomo morali potruditi s svojimi dejanji, da bo pandemija pustila čim manj posledic na posamezniku in družbi v kateri živimo.

5 Viri

Literatura

1. To sem jaz, verjamem vase: priročnik za fante in punce, 10 korakov do boljše samopodobe; Celje: Zavod za zdravstveno varstvo, 2011.
2. Juriševič, Mojca: Samopodoba šolskega otroka/Mojca Juriševič. –Ljubljana: Pedagoška fakulteta, 1999.
3. Juriševič, Mojca. Spodbujamo razvoj zdrave otrokove samopodobe v začetku šolanja: priročnik za učitelje prvega triletja osnovne šole; 1.izd.; Ljubljana: Pedagoška fakulteta, 1999.
4. Youngs, B.B.: Šest temeljnih prvin samopodobe: kako jih razvijamo pri otrocih in učencih: priročnik za vzgojitelje in učitelje v vrtcih, osnovnih in srednjih šolah. Ljubljana. Educy, 2000.

Spletni viri

1. <https://sl.wikipedia.org/wiki/Samopodoba> (datum dostopa, 2. 2. 2021)
2. <https://vizita.si/dusevnost/osebna-rast/vse-kar-moras-vedeti-o-samopodobi.html> (datum dostopa, 9. 2. 2021)
3. <https://www.psihoterapija-ordinacija.si/osebnost-in-odnosi/osebnost/osebnost-in-Samopodoba> (datum dostopa, 9. 2. 2021)
4. https://zpm-mb.si/wp-content/uploads/2016/06/S%C5%A0_Psihologija_Ali_smo_to_kar.pdf
5. <https://www.brstpsihologija.si/telo/> (datum dostopa, 15. 3. 2021)
6. https://dijaski.net/gradivo/psi_sno_samopodoba_01 (datum dostopa, 15. 3. 2021)
7. <https://neodvisnost.si/samopodoba-kaj-moram-vedeti/> (datum dostopa, 13. 3. 2021)
8. <https://aktivni.metropolitan.si/psihologija/3-dejavniki-ki-vplivajo-na-negativno-samopodobo-in-vase-negativne-misli-o-sebi/> (datum dostopa, 15. 3. 2021)
9. <https://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4201303666.pdf> (datum dostopa, 23. 2. 2021)
10. <https://vizita.si/dusevnost/osebna-rast/samopodoba-samozavest-samospostovanje.html>
11. https://dijaski.net/gradivo/psi_ref_samopodoba_02__predstavitev (datum dostopa, 16. 3. 2021)
12. http://dk.fdv.uni-lj.si/diplomska_dela_1/pdfs/mb11_saric-natasa.pdf (datum dostopa, 26. 3. 2021)
13. <https://www.brstpsihologija.si/samopodoba-kljuc-do-polnega-zivljenja/> (datum dostopa, 13. 2. 2021)

14. <https://avtogeni-trening.si/tezave/samozavest> (datum dostopa, 14. 2. 2021)
15. <http://www.viva.si/Psihologija-in-odnosi/16083/Samospo%C5%A1tovanje-kaj-v-resnici-pomeni> (datum dostopa, 15. 3. 2021)
16. <https://www.knjiznjica-celje.si/raziskovalne/4201303666.pdf> (datum dostopa, 17. 3. 2021)
17. http://dk.fdv.uni-lj.si/diplomska_dela_1/pdfs/mb11_saric-natasa.pdf (datum dostopa, 26. 3. 2021)

6 Priloge

ANKETA

Sva Nejka Ramšak in Blažka Konec, učenki 9. razreda OŠ Antona Bezenška Frankolovo in delava raziskovalno nalogo na temo Samopodoba. Prosiva te, da odgovoriš na spodnja vprašanja. Vprašalnik je anonimen, zato lahko odgovarjaš iskreno in tako pripomoreš k zbiranju zanesljivih podatkov in kvalitetni nalogi. Hvala.

Q1 - Spol

- ☐ Moški
- ☐ Ženski

Q2 - Razred

- ☐ 6.
- ☐ 9.

Q3 - Se ti je učni uspeh od petega razreda...?

- ☐ izboljšal
- ☐ ostal enak
- ☐ poslabšal

Q4 - Vrstniki/sošolci:

	nikoli	občasno	vedno
so do mene prijazni	☐	☐	☐
se mi posmehujejo	☐	☐	☐
se ne družijo z mano	☐	☐	☐
so do mene žaljivi	☐	☐	☐
me ne dodajo na družbenih omrežjih	☐	☐	☐
se izven šole ne družijo z mano	☐	☐	☐
mi pomagajo pri šolskem delu	☐	☐	☐

Q5 - Kaj bi na sebi spremenil/spremenila?

- ☐ lase
- ☐ nos
- ☐ postavbo
- ☐ obraz
- ☐ da bi bil/a pametnejši/pametnejša
- ☐ da mi ne bi bilo nerodno
- ☐ da se ne bi tako hitro razjezil/a
- ☐ Drugo:
- ☐ Na sebi ne bi ničesar spremenil/a.

Q6 - Starši mi pogosto govorijo, da:

Možnih je več odgovorov

- ☐ nič ne naredim dovolj dobro
- ☐ imam v šoli slabe ocene
- ☐ se ne smem družiti z vrstniki
- ☐ me podpirajo pri mojih odločitvah
- ☐ ne morem sam odločati
- ☐ se drugi bolj trudijo kot jaz
- ☐ Drugo:

Q7 - Kako bi ocenil/ocenila svojo samopodobo? (Od 1 do 100.) _____

Q8 - Se aktivno ukvarjaš s športom?

- ☐ Da (Sem član/članica kluba)
- ☐ Ne
- ☐ Da (rekreativno)

Q9 - Imam veliko dobrih lastnosti.

- ☐ Drži
- ☐ Delno drži
- ☐ Ne drži

Q10 - Ali si zaradi svojih prijateljev/vrstnikov spremenil/a:

	ne drži	delno drži	drži
obnašanje	☐	☐	☐
opustil/a svoje hobije	☐	☐	☐
začela uporabljati ličila	☐	☐	☐
odnos do cigaret in alkohola (občasno kajenje, pitje alkohol- nih pijač)	☐	☐	☐
stil oblačenja	☐	☐	☐
Drugo:	☐	☐	☐

Q11 - Največkrat me pohvali:

- ☐ prijatelj/prijateljica
- ☐ mama
- ☐ oče
- ☐ učitelj/učiteljica
- ☐ babica/dedek
- ☐ drugo