

OŠ LIVADA VELENJE  
Efenkova 60, 3320 Velenje

MLADI RAZISKOVALCI ZA RAZVOJ ŠALEŠKE DOLINE

**RAZISKOVALNA NALOGA**

**S KAKŠNO SAMOPODOBO OTROCI  
VSTOPAJO V JUTRIŠNJI DAN?**

Tematsko področje: PSIHOLOGIJA

Avtorica:

TAJA PIPAN, 8. razred

Mentorici:

Nataša Kotnik, profesor  
doc. dr. Maja Zakošek Pipan, dr. vet. med

Velenje, 2021

Raziskovalna naloga je bila opravljena na Osnovni šoli Livada, Velenje.

Mentorici: Nataša Kotnik, profesor  
doc. dr. Maja Zakošek Pipan, dr. vet. med

Datum predstavitve: maj, 2021

## **KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA**

**ŠD** – Osnovna šola Livada, 2020/2021

**KG** – samopodoba/mlajši/najstniki/spol/šole/Velenje

**AV** – Pipan Taja

**SA** – Kotnik Nataša/Zakošek Pipan Maja

**KZ** – 3320 Velenje, SLO

**ZA** – Osnovna šola Livada Velenje

**LI** – 2021

## **IN – S KAKŠNO SAMOPODOBO OTROCI VSTOPAJO V JUTRIŠNJI DAN?**

**TD** – Raziskovalna naloga

**OP** – VIII, 45 str., 3 pregl., 5 sl., 14 graf., 1 pril., 43 vir.

**IJ** – SL

**JI** – sl/en

**AI** – Šola in šolske obveznosti skupaj z odraščanjem vplivajo na samopodobo otrok in mladostnikov, ta pa se tekom življenja tudi spreminja. V raziskavi sem primerjala samopodobo učencev razredne in predmetne stopnje ter deklet in fantov, preučevala vpliv starševske vzgoje na samopodobo in ugotavljala razlike med velenjskimi šolami. V teoretičnem delu raziskave sem pregledala literaturo in povzela pomembnejše raziskave o samopodobi otrok. Praktični del raziskave je temeljil na vprašalniku, ki so ga izpolnili učenci velenjskih osnovnih šol. Otroci so bili razdeljeni v dve starostni skupini, in sicer na učence četrtega in petega razreda ter učence osmega in devetega razreda. V raziskavi sem ugotovila, da ima večina velenjskih osnovnošolcev zdravo samopodobo. Učenci razredne stopnje so imeli v primerjavi z učenci predmetne stopnje boljše samopodobo, razlika pa je bila predvsem med mlajšimi dekleti in najstnicami. Na samopodobo vpliva tudi starševska vzgoja. Najnižjo samopodobo imajo otroci s strogo vzgojo, sledijo jim otroci z anarhičnim tipom vzgoje, najboljšo samopodobo pa imajo otroci z demokratičnim tipom vzgoje. Razlike v samopodobi otrok obstajajo tudi med različnimi šolami v Velenju. Čeprav imajo otroci v Velenju načeloma dobro samopodobo, se ta v obdobju najstništva nekoliko zniža. Nujno je, da se mladostniki poučimo o pomenu zdrave samopodobe in kako lahko nanjo pozitivno vplivamo, saj bomo le tako manj dovzetni za negativne vplive okolice.

## **KEY WORDS DOCUMENTATION**

**ND** – Osnovna šola Livada, 2020/2021

**CX** – self-esteem/children/teenagers/gender/school/Velenje

**AU** – Pipan Taja

**AA** – Kotnik Nataša/Zakošek Pipan Maja

**PP** – 3320 Velenje, SLO

**PB** – Osnovna šola Livada Velenje

**PY** – 2021

**TI** – **WITH WHAT SELF-ESTEEM ARE CHILDREN ENTERING THEIR  
FUTURE?**

**DT**– Research work

**NO** – VIII, 45 p., 3 tab., 5 fig., 14 graf., 1 ann., 43 ref.

**LA** – SL

**AL** – sl/en

**AB** – School and the tasks associated with it, as well as growing up, often affect children's and adolescents' self-esteem, causing it to change at different stages of their lives. In my research, I compared the self-esteem of students in elementary schools in Velenje. I looked for differences between older and younger children, compared self-esteem of girls and boys, examined the influence of educational style on self-esteem and found differences between schools. In the theoretical part, I reviewed the literature and summarized the main research findings on children's self-esteem. The practical part was based on a questionnaire completed by pupils from primary schools in Velenje. The children were divided into two age groups, namely children from the fourth and fifth grade and children from the eighth and ninth grade. The results showed that children in Velenje generally have healthy self-esteem. The younger students had higher self-esteem compared to the teenagers. The biggest difference I noticed was between younger girls and teenage girls. The results also showed differences in self-esteem between schools in Velenje. My research shows that parenting style has a big impact on children's self-esteem. Children raised by an authoritarian (strict) parenting style have the lowest self-esteem, followed by children whose parents have a permissive (anarchic) parenting style. Children with an authoritative (democratic) parenting style have the

highest scores. In summary, children in Velenje have good self-esteem, but it decreases slightly during adolescence. I think it is important to teach adolescents the importance of healthy self-esteem and how they can positively influence it themselves. This way they will be less vulnerable to the negative influences of society.

## KAZALO VSEBINE

<b>1 UVOD .....</b>	<b>1</b>
1.1 HIPOTEZE.....	2
<b>2 PREGLED OBJAV .....</b>	<b>3</b>
2.1 Samopodoba.....	3
2.2 Oblikovanje samopodobe.....	4
2.2.1 Če želiš imeti dobro samopodobo, pravilno izberi svoje starše in okolje .....	4
2.2.2 Vpliv vzgoje na samopodobo.....	5
2.2.3 Vpliv vrstnikov na samopodobo.....	6
2.3 Možgani in samopodoba .....	7
2.4 Odnos do dela in samopodoba .....	8
2.5 Odnos do svojega telesa in samopodoba.....	8
2.6 Vrste samopodobe .....	9
2.7 Zdrava in nezdrava samopodoba.....	10
2.7.1 Zdrava samopodoba .....	10
2.7.2 Nezdrava samopodoba .....	10
2.8 Lahko svojo samopodobo izboljšamo? .....	11
<b>3 METODOLOGIJA.....</b>	<b>14</b>
<b>4. ANALIZA PODATKOV.....</b>	<b>16</b>
4.1 Raziskovalni vzorec .....	16
4.2 Spol anketirancev .....	16
4.3 Razdelitev učencev v razredno in predmetno stopnjo.....	17
4.4 Razdelitev učencev po letnikih .....	17
4.5 Razdelitev učencev po starosti in spolu .....	18
4.6 Razdelitev učencev po šolah .....	19
4.7 Struktura anketirancev glede na to, ali so edinci oz. imajo brata ali sestro.....	19
4.8 Vzgoja .....	20
4.8.1 Analiza učencev glede na tip vzgoje .....	21
4.9 Samopodoba.....	21
4.10 Spol in samopodoba .....	22
4.11 Starost in samopodoba .....	23
4.12 Kako spol in starost vplivata na samopodobo .....	25

4.13 Samopodoba učencev v različnih velenjskih šolah .....	26
4.14 Vzgoja in samopodoba .....	27
4.15 Samopodoba pri edincih v primerjavi s tistimi, ki imajo brate ali sestre .....	27
<b>5. RAZPRAVA .....</b>	<b>30</b>
5.1 Hipoteza: Učenci razredne stopnje imajo boljšo samopodobo kot učenci predmetne stopnje .....	30
5.2 Hipoteza: Na predmetni stopnji imajo fantje boljšo samopodobo kot dekleta .....	31
5.3 Hipoteza: Dekleta na predmetni stopnji imajo v povprečju solidno samopodobo. ....	32
5.4 Hipoteza: Razlika v spolu ne vpliva na samopodobo med mlajšimi učenci na razredni stopnji. ....	33
5.5 Hipoteza: Urejeno družinsko življenje pozitivno vpliva na samopodobo učencev. ....	33
5.6 Hipoteza: Edinci imajo boljšo samopodobo .....	34
5.7 Hipoteza: Razlik v samopodobi med različnimi velenjskimi šolami ni. ....	36
<b>6 ZAKLJUČKI .....</b>	<b>37</b>
<b>7 POVZETEK .....</b>	<b>39</b>
<b>8 SUMMARY .....</b>	<b>40</b>
<b>9 LITERATURA .....</b>	<b>41</b>
<b>10 ZAHVALA .....</b>	<b>45</b>
<b>11 PRILOGE.....</b>	<b>46</b>

## KAZALO SLIK

Slika 1: Vpliv vzgoje na samopodobo (Foto: N. Pipan).....	5
Slika 2: Negativen vpliv socialnih medijev na samopodobo (Muqaddas s sod., 2017) .....	6
Slika 3: Prikaz področja možganov, ki vpliva na samopodobo pri ljudeh (Will s sod., 2020) .....	7
Slika 4: Verjeti moramo, da zmoremo (Foto: T. Pipan).....	12
Slika 5: Dekleta v obdobju mladostništva imajo slabšo samopodobo od mlajših deklic (Foto: T in N. Pipan) .....	31

## KAZALO GRAFOV

Graf 1: Struktura anketirancev po spolu.....	16
Graf 2: Struktura anketirancev glede na razdelitev med predmetno in razredno stopnjo .....	17
Graf 3: Struktura razdelitev učencev po letnikih.....	18
Graf 4: Struktura razdelitev učencev po starosti in spolu .....	18
Graf 5: Struktura anketiranih učencev po različnih velenjskih šolah.....	19
Graf 6: Struktura anketirancev glede na edinstvo ali ne .....	20
Graf 7: Struktura analiza učencev glede na tip vzgoje .....	21
Graf 8: Povprečna ocena samopodobe pri fantih in dekletih .....	23
Graf 9: Povprečna ocena samopodobe pri razredni in predmetni stopnji. ....	25
Graf 10: Vpliv spola in starosti na samopodobo .....	26
Graf 11: Primerjava samopodobe učencev med različnimi velenjskimi šolami.....	27
Graf 12: Vpliv vzgoje na samopodobo.....	27
Graf 13: Primerjava v samopodobi med edinci in otroci z vsaj enim sorojencem.....	28
Graf 14: Primerjava v samopodobi med edinci na razredni stopnji (mlajši edinci), edinci na predmetni stopnji (starejši edinci), otroci z vsaj enim starejšim sorojencem (starejši bratje/sestre) in otroci na z vsaj enim mlajšim sorojencem (mlajši bratje/sestre) .....	29

## KAZALO TABEL

Tabela 1: Odgovori anketirancev na vprašanja, ki se navezujejo na vzgojo.....	20
Tabela 2: Odgovori anketirancev na vprašanja o samopodobi.....	22
Tabela 3: Povprečne ocene samopodobe glede na posamezna vprašanja .....	24



## 1 UVOD

Šola in njene obveznosti skupaj z odraščanjem pogosto vplivajo na samopodobo otrok in mladostnikov. Psihologi opozarjajo, da se samopodoba v obdobju mladostnikov precej spremeni in vse več najstnikov lahko zapade v depresijo. Medicina hkrati opozarja, da je samopodoba povezana z duševnim zdravjem in dobrim počutjem posameznika in lahko vpliva tudi na razvoj določenih duševnih in fizičnih bolezni. Prepoznavanje slabe samopodobe je zato nujno in bi mu bilo treba posvečati več pozornosti, da lahko pravočasno ukrepamo. In čeprav je za najstnike včasih običajno, da so nekoliko manj samozavestni, lahko preveliko pomanjkanje le-te privede do številnih težav, povezanih z navezovanjem stikov, reševanjem problemov tako v šoli kot v življenju, slabo motivacijo, prenašanjem krivde na druge in strahom pred neuspehom. Dejstvo je, da lahko na samopodobo močno vplivamo in da se le-ta tekom življenja spreminja, nanjo pa vplivajo tudi številni dejavniki iz okolja. Namen raziskave je ugotoviti, kakšna je samopodoba učencev razredne in predmetne stopnje v mestu Velenje ter ali se samopodoba med razredno in predmetno stopnjo učencev spremeni, hkrati pa primerjati, ali obstajajo razlike v zaznavanju samopodobe med različnimi velenjskimi šolami.

Naloga je razdeljena na dva dela, in sicer na teoretični in praktični del. Cilj naloge v teoretičnem delu je bil pregledati literaturo s področja samozavesti in samopodobe. S pomočjo znanstvenih ter strokovnih člankov nato ugotoviti, kaj je na tem področju že znanega in opredeliti problem samopodobe pri mladih. Opisala sem pojem samopodoba, predstavila, kako je samopodoba pomembna za uspešno prihodnost, pregledala literaturo o tem, ali različni načini vzgoje vplivajo na samopodobo pri posamezniku in kako nanjo vplivajo sovrstniki in mediji. Opisala sem tudi, kako se samopodoba tekom življenja spreminja in kako se oblikuje v obdobju mladostništva.

Cilji v praktičnem ali empiričnem delu so bili ugotoviti, kakšna je samopodoba učencev razredne in predmetne stopnje v mestu Velenje, ali se samopodoba med razredno in predmetno stopnjo učencev spremeni, hkrati pa primerjati, ali obstajajo razlike v

zaznavanju samopodobe med različnimi velenjskimi šolami in pri različnem tipu vzgoje.

Da bi to raziskala, sem sestavila vprašalnik (Priloga 1), ga poslala vsem velenjskim šolam in prosila, če ga lahko rešijo učenci 4. in 5. razredov (ta skupina je predstavljala razredno stopno) ter učenci 8. in 9. razredov (ta skupina je predstavljala predmetno stopnjo). Nad izpolnjenimi anketami sem bila pozitivno presenečena, saj sem skupaj dobila 433 ustrezno izpolnjenih vprašalnikov.

### **1.1 HIPOTEZE**

1. Učenci razredne stopnje imajo boljšo samopodobo kot učenci predmetne stopnje.
2. Na predmetni stopnji imajo fantje boljšo samopodobo kot dekleta.
3. Dekleta na predmetni stopnji imajo v povprečju solidno samopodobo.
4. Razlika v spolu ne vpliva na samopodobo med mlajšimi učenci na razredni stopnji.
5. Urejeno družinsko življenje pozitivno vpliva na samopodobo učencev.
6. Edinci imajo boljšo samopodobo.
7. Razlik v samopodobi med različnimi velenjskimi šolami ni.

## **2 PREGLED OBJAV**

### **2.1 Samopodoba**

Samopodoba je nekakšen skupek misli in predstav, ki ga imamo o samemu sebi. Je tudi vse tisto, kar čutimo do svojega telesa ter to, kar mislimo o naših sposobnostih v življenju (Kresnik, 2019).

Psiholog Jordan in sod. (2017) menijo, da je lahko samopodoba visoka oz. dobra na posameznih področjih, medtem ko je na drugem področju nizka, in da se večina posameznikov nahaja nekje vmes na lestvici (Jordan s sod., 2017).

Čeprav je samopodoba povezana z našim občutkom vrednosti (Ellis, 2019), pa to še ne pomeni, da je slabo mnenje o opravljanju določene naloge povezano s splošno samopodobo. Na primer posameznik ima lahko nizko samopodobo in slabo prepričanje o sposobnosti opravljanja neke naloge (samoučinkovitost), ki pa ne vpliva na njegov občutek lastne vrednosti (oz. samopodobe). Posledično psihologi samopodobo delijo na dve ločeni ravni. Naša splošna ali globalna samopodoba predstavlja splošen pogled na lastno vrednost v več dimenzijah našega življenja. Nasprotno pa imamo tudi samopodobo značilno za posamezno področje ali posamezno dejavnost, na primer za videz, naš uspeh v šoli oz. uspešnost pri opravljanju nalog. Vendar je znano, da sta globalna in specifična samopodoba povezani in da imajo osebe z nizko splošno samopodobo slabšo učinkovitost pri opravljanju večine nalog (Ellis, 2019).

Samopodoba je torej ključnega pomena za naše duševno in fizično počutje. Ima izreden pomen za vsakega posameznika, saj vpliva tudi na to, kako se bo posameznik obnašal v družbi. Raziskave so potrdile, da zdrava samopodoba izboljšuje uspešnost na določenih področjih, na primer v izobraževanju, in na splošno pozitivno vpliva na naše fizično in psihološko zdravje ter socialno sprejetost (Jordan s sod., 2017). Zdrava samopodoba prispeva k sreči in veselju posameznika, kar pomeni, da so ljudje s slabo samopodobo manj zadovoljni in srečni v življenju ter tudi manj zdravi kot ljudje z visoko samopodobo (Musek, 2006).

## **2.2 Oblikovanje samopodobe**

Samopodoba se oblikuje skozi vse naše življenje, seveda pa nanjo najbolj vplivajo doživetja, spomini in izkušnje iz otroštva. Za razvijanje in oblikovanje samopodobe v otroštvu so najbolj pomembne družinske izkušnje ter način vzgoje otrok (Hribar, 1992). Iz literature je razvidno, da naj bi bila samopodoba v obdobju zgodnjega otroštva visoka oz. zdrava. V najstniškem obdobju pa se zelo pogosto samopodoba zniža in naj bi ostala pri fantih višja kot pri dekletih. Charbonneau (2014) to predpisuje dejstvu, da so dekleta bolj kot fantje izpostavljena negativnim psihološkim vplivom stresa, kar vpliva na njihovo samopodobo. Mladostništvo je namreč zelo občutljivo obdobje. Najbolj problematičen je predvsem čas zgodnjega mladostništva, ki traja vse do 14. leta, saj se v tem obdobju pojavijo številne spremembe. Te so tako telesne kot tudi čustvene. Mladostnik se namreč čustveno osamosvaja od družine in drugih odraslih, pomembnejši postajajo prijatelji, s katerimi se oblikujejo bolj stabilni socialni stiki, posameznik pa spoznava tudi svojo spolno vlogo (Pucelj, 2011). Mladostnik razvija tudi lastno identiteto, nauči se prevzemati odgovornost in oblikuje svoje vrednote (Siegel, 2014). V tem obdobju se mladostnik pogosto podreja prepričanjem svojih prijateljev, njihovim vrednotam in tudi njihovim pravilom. Ocena svoje lastne vrednosti in osebnega zadovoljstva je odvisna od tega, kako ga sprejemajo sovrstniki. Vse to pa lahko močno vpliva na njihovo samopodobo.

### **2.2.1 Če želiš imeti dobro samopodobo, pravilno izberi svoje starše in okolje**

Raziskave so pokazale, da je približno 50 % naše osebnosti in občutkov lastne vrednosti podedovanih; na ostalih 50 % pa vpliva okolje (Svedberg s sod., 2016; Bleidorn s sod., 2018).

Vendar pa ostaja natančna narava genetskega vpliva, hkrati pa tudi natančno poznavanje elementov iz našega okolja, ki so najpomembnejši pri oblikovanju samopodobe, nejasni. Genetski vpliv je sicer kar polovičen, vendar pa imamo ogromno možnosti za rast, razvoj in spremembe tekom življenja, kar lahko pozitivno ali negativno vpliva na našo

samopodobo. Pri tem so ključnega pomena predvsem starševstvo, šolanje, delo, šport, zabava, odnosi itd. (Bleidorn s sod., 2018).

### 2.2.2 Vpliv vzgoje na samopodobo

Poznamo 3 tipe vzgoje. To so (Bi s sod., 2018):

- avtokratski tip – starši ne pokažejo ljubezni, imajo zelo stroga pravila, kar vpliva na slabo samozavest in nesamostojnega otroka, ta ima nizko samopodobo in je pogosto tudi ulični plen;
- anarhični tip – ni pravil v družini, starši otrokom vse pustijo in ti se kmalu naučijo manipulirati s starši oz. si obrniti zunanje okoliščine v svoj prid. Tudi takšni otroci imajo kot odrasli slabo samopodobo in se pogosto ne znajdejo v situacijah, kjer ne dosežejo svojih želja;
- demokratični tip – primerna vzgoja, starši otrokom jasno pokažejo, da so ljubljene, jih spodbujajo pri njihovih odločitvah. Takšni otroci imajo najpogosteje zdravo samopodobo.



Slika 1: Vpliv vzgoje na samopodobo (Foto: N. Pipan)

### 2.2.3 Vpliv vrstnikov na samopodobo

Ni otroka, ki se ne bi primerjal z nekom, imel zglednika in želel postati takšen, kot je on ali celo boljši od njega. Prav tako ni otroka, ki ne bi občasno (ne žaljivo) zafrikaval prijateljev, se z njimi igral in si izmenjeval mnenja ter počel tudi kakšne vragolije. Prijatelji, sorodniki, znanci, vrstniki so pomemben del odraščanja, s svojimi pozitivnimi ali negativnimi mnenji in govoricami pa lahko močno vplivajo na našo samopodobo. Številne izkušnje in spomini, ki jih doživimo z vrstniki so ena izmed pomembnih sestavin za gradnjo samopodobe. Pozitivna ali negativna nepozabna doživetja se nam za vedno ugnezdijo v spomin in tam močno vplivajo na naše počutje in samozavest. Vse to pa lahko močno vpliva na naše zdravje (Smith in Harte, 2015).

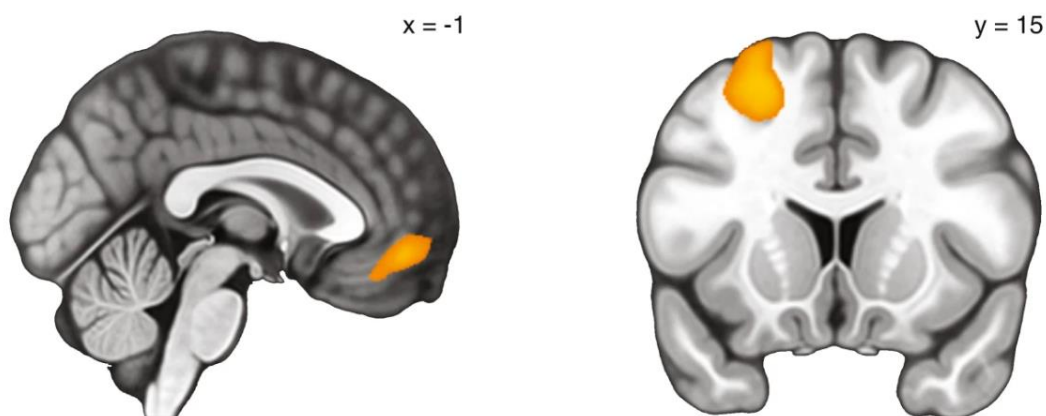
Raziskano je, da obstaja ogromna povezava med socialnimi omrežji in samopodobo, žal pa je ta povezava navadno negativna. Prisotnost najstnikov v socialnih omrežjih, kot so Facebook, Instangram, Twitter in drugi, lahko ima sicer tudi pozitivno vlogo, kadar nas prijatelji hvalijo in spodbujajo. Ker pa so lahko najstniki tudi precej žaljivi, največkrat ravno pri tistih posameznikih, ki imajo v osnovi slabšo samopodobo, lahko navzočnost na teh omrežjih še toliko bolj negativno vpliva na samopodobo posameznika (Muqaddas s sod., 2017).



**Slika 2:** Negativen vpliv socialnih medijev na samopodobo (Muqaddas s sod., 2017)

### 2.3 Možgani in samopodoba

Vsekakor je jasno, da imajo na našo samopodobo velik vpliv možgani. Pa vendar, kako ti vplivajo na našo samopodobo in v katerem delu možganov se razvije, ostaja neznanka. Z uporabo MRI tehnik, s pomočjo katere so pregledali možgane študentov, so raziskovalci leta 2016 v znanstveni reviji Nature objavili povezavo med zdravo samopodobo in živčno aktivnostjo, ki je močnejša pri posameznikih s slabo samopodobo (Yang s sod., 2016). Novejša študija je pokazala, da so določene možganske regije vključene v prenašanje posameznikovega subjektivnega pogleda na samoučinkovitost pri opravljanju določene naloge v pogled na našo splošno samopodobo (Kawamichi s sod., 2018). Vse te raziskave so sicer zelo zanimive, vendar pa so to komaj začetki ugotavljanja, kako delujejo možgani in njihov vpliv na splošno samopodobo, saj trenutno ne vemo, kako možgani vplivajo na našo samopodobo in kaj povzroči vzdrževanje, rast ali izgubo samozavesti oz. samopodobe.



**Slika 3:** Prikaz področja možganov, ki vpliva na samopodobo pri ljudeh (Will s sod., 2020)

## 2.4 Odnos do dela in samopodoba

Presenetljivo odkritje iz novejšje študije, ki je sledila najstnikom še 23 let, je, da naš mladostniški pogled na delo vpliva na našo samopodobo v poznejših letih. Dobre delovne navade v najstniških letih so povezane s pozitivnimi čustvi v odrasli dobi. Delovne vrednote, opredeljene kot »cilji ali nagrade, ki jih ljudje iščejo s svojim delom«, so povezane s pozitivnim duševnim zdravjem in imajo dve dimenziji:

- notranjo, kjer je delo smiselno, privlačno in predstavlja priložnost za učenje;
- zunanjo, kjer je poudarek na plači, prestižu in varnosti.

Predvsem notranje delovne vrednote tako v mladosti kot v odrasli dobi so dolgoročno povezane z bolj zdravo samopodobo. Taki odrasli so se hitreje in lažje pripravljene učiti novih stvari in razvijati nove veščine (Fukasawa s sod., 2020).

## 2.5 Odnos do svojega telesa in samopodoba

Nezadovoljstvo s telesnim videzom je značilno predvsem za ženske v zahodnem svetu od otroštva naprej (Grogan, 1999). Vendar pa nezadovoljstvo s telesnim videzom v zadnjih treh desetletjih ne narašča samo med ženskami, temveč tudi med moškimi, zlasti mlajšimi (Grogan, 1999; Olivardia, 2002), kar je sorazmerno nov pojav. Domneva se, da je razlog za to v vse večji priljubljenosti spletnih mest v družabnih omrežjih, kjer s pisanimi mislimi, mnenji in fotografijami dobimo vpogled o življenju slavnih, prijateljev, družine in delovnih kolegov in to v njihovi najboljši in najlepši luči. Medtem ko si dekleta prizadevajo, da bi imela vitko telo, v povprečju vitkejše od svojega lastnega telesa in tudi od povprečne teže v populaciji, večina fantov hrepeni po mišičasti obliki, za katero so značilne: dobro razvite mišice na prsih, rokah in ramenih, ozek pas in boki, čvrsta zadnjica in raven trebuh (Grogan, 1999).

Oddaljevanje od ideala se pri dekletih največkrat začne s spremembami na telesu v obdobju najstništva. Nasprotno, fantje v tem obdobju pogosto postajajo vse bolj podobni moškemu idealu mišičastega telesa. To obdobje je hkrati tisto, ko so stereotipi



o ustreznem videzu telesa najstrožje interpretirani. Zunanji videz je namreč ključnega pomena za mladostnike, saj jim je zelo pomembno, kako jih vidijo vrstniki (Hoyt, 2001). Raziskava o telesni samopodobi mladih v Sloveniji iz leta 2002 je ugotovila zaskrbljujočo stopnjo nezadovoljstva s telesom predvsem pri mladostnicah (Kuhar, 2002). Ravno telesna podoba pa naj bi bila po raziskavah glavni vir duševnih stisk in močno povezana s samopodobo pri najstnicah (Stapleton s sod., 2017).

Vse pogostejše objavljane lastnih fotografij na omrežjih naj bi negativno vplivalo na samopodobo in pripomoglo še k slabši sliki med najstniki (Veldhuis s sod., 2018). Namreč, samoportretiranje mladih žensk (in številnih drugih skupin) je povezano z nižjo samopodobo. Raziskava je pokazala, da je kar 79 % mladostnic nezadovoljnih s svojim videzom (Pop, 2016). Poleg tega sta teža in nižja samopodoba povezani s povečanim nezadovoljstvom v fizičnem videzu. Avtorji študije ugotavljajo, da bi lahko imela telesna vadba dvojno korist tako pri večji izgubi teže kot tudi na pozitivno telesno podobo in samopodobo (Pop, 2016).

## 2.6 Vrste samopodobe

Ločimo več oblik samopodobe. Najpomembnejše izmed njih delimo na (Strniša, 2016):

- **akademska ali šolska samopodoba** – pozitivna samopodoba, pri kateri se prepričaš, da si zmožen narediti določene stvari, se podpiraš s pozitivnimi mislimi (npr. Sposoben sem narediti to; Vem, da zmorem ...);
- **telesna samopodoba** – mišljenja in prepričanja o svojem telesu, stilu oblačenja ter o svoji privlačnosti. Telesna samopodoba je pogosto prisotna pri najstnikih, saj se takrat njihovo telo zelo hitro razvija;
- **medosebna ali socialna samopodoba** – prepričanje o svojih zmožnostih, o svojem odnosu do prijateljev, staršev, sorodnikov itd. ter o svoji priljubljenosti med znanci, sorodniki, prijatelji;

- **čustvena samopodoba** – prepričanja, mišljenja ter zaznave o obvladovanju in izražanju čustev (npr. ali se močno vznemirim, ko me sošolci/sošolke zbadajo, ali pa znam obvladati svojo jezo);
- **religiozna samopodoba** – ocena lastne duhovnosti, vernosti (npr. nisem veren - sem ateist).

## **2.7 Zdrava in nezdrava samopodoba**

### **2.7.1 Zdrava samopodoba**

Pomembno je, da imamo zdravo oz. visoko samopodobo, saj glede na samopodobo uravnavamo ter usmerjamo svoja ravnanja in čustva (Edberg, 2013). Za osebo z visoko samopodobo je značilno, da:

- lažje razvija in ohranja zdrave medosebne odnose in je bolj pripravljena sodelovati,
- je bolj prijazna z drugimi,
- je bolj neodvisna,
- je odgovornejša za svoja dejanja,
- je pogumnejša in bolj radovedna pri sprejemanju novih izkušen in izzivov,
- si postavlja visoke, a dosegljive cilje.

Previsoka samopodoba pa lahko tudi škoduje. Ljudje s takšno samozavestjo si pogosto dovolijo kritizirati druge, se postavljati na prva mesta v družbi, to pa lahko poveča diskriminacijo ter predsodke med ostalimi ljudmi (Smith in Harte, 2015).

### **2.7.2 Nezdrava samopodoba**

Nezdrava oz. nizka samopodoba ima lahko zastrašujoče posledice. Nekatere lahko pripeljejo do depresije in celo do samomorov (Smith in Harte, 2015). Glede na to, da je Slovenija na lestvici držav po številu samomorov v letu 2020 kar na 13. mestu, predvidevam, da ima veliko ljudi v naši državi nezdravo oz. nizko samopodobo in je že vstopilo v obdobje depresije (World Health Statistics).

Znaki slabe oz. nizke samopodobe (Chang in Suttikun, 2017):

- govoriti negativne stvari in biti kritičen do sebe,
- gledati vse iz negativne strani,
- postavljati druge ljudi pred sebe,
- misliti, da so drugi ljudje boljši od tebe,
- misliti, da ni nobene rešitve za tvoj problem/težavo.

Nezdravo samopodobo po navadi oblikujejo (Demo, 1985):

- neprijetne izkušnje v odnosu s starši, vrstniki,
- težave pri učenju,
- pomanjkanje pohval za svoje dosežke,
- zmerjanje, žaljenje od ljudi, ki jih poznaš,
- nezadovoljstvo s svojim telesom,
- motnje v komunikaciji po internetu.

Ugotovili so, da motnje v komunikaciji negativno vplivajo na samopodobo, na zadovoljstvo z življenjem ter na osamljenost. Zaradi neustrezne komunikacije pa se poveča uporaba telefona, računalnika in drugih elektronskih naprav (Błachnio in Przepiorka, 2019).

## **2.8 Lahko svojo samopodobo izboljšamo?**

Samozavest je bistvenega pomena za občutek lastne vrednosti in močno vpliva na naše duševno počutje.

Kadar pri posamezniku opazamo slabšo samopodobo, je nujno, da mu posvetimo več časa. S tem bomo vplivali na njegov občutek lastne vrednosti in pozitivno pripomogli k spremembi mnenja o sebi in temu, kako se vidijo, hkrati pa izboljšali njihovo interakcijo z drugimi vrstniki in odraslimi.

Poleg tega je priporočljivo, da se najstniki s slabšo samopodobo udeležijo delavnic, kjer se učijo samosočutja in krepitev samozavesti. V raziskavi je bilo namreč ugotovljeno, da so udeleženci delavnic izboljšali svojo oceno lastne vrednosti (Seekis s sod., 2017).

Izboljšanje samosočutja lahko posredno koristi tudi našemu dojemanju lastnega videza, kar zmanjša negativno občutje pri najstnikih.

Poleg delavnic za izboljšanje samosočutja lahko samopodobo izboljšamo tudi s sledečimi postopki (Ryan in Deci, 2018):

- počneš nekaj, kar ti je všeč,
- se veseliš svojih dosežkov,
- če imaš kakšno hudo težavo, s katero se spopadaš, jo skušaš povedati nekemu, ki mu zaupaš (npr. staršem, prijateljem, telefoni za pomoč v stiski...),
- poskušaš najti rešitev za problem,



**Slika 4:** Verjeti moramo, da zmoremo (Foto: T. Pipan)

- oblikuješ in vadiš afirmacije, smiselne in pozitivne samopotrditve,



**Slika 5:** Dober vpliv na samopodobo s pomočjo pozitivnih sporočil (Foto: T. Pipan)

- prebiraš literaturo o samospoštovanju,
- pišeš spodbudne pozitivne misli.

### 3 METODOLOGIJA

Pri izdelavi raziskovalne naloge, ki je potekala od oktobra 2020 do sredine januarja 2021, sem uporabila tako primarne kot sekundarne vire zbiranja podatkov. Za teoretični del obravnavanja problematike, sem si pomagala z literaturo, ki sem jo pridobila preko interneta in knjig. S kompilacijsko metodo sem povzela stališča avtorjev ter na podlagi njihovih zaključkov in zaključkov svojega empiričnega dela, z metodo sinteze oblikovala povzetek in sklepna spoznanja. Za empirični del raziskovalnega dela sem izdelala vprašalnik na podlagi že objavljenih sklopov vprašanj, namenjenih za ocenjevanje samopodobe in vzgoje (Rosenberg s sod., 1989; Melhem, 2012), ki sem ga nato preko spleta posredovala vsem šolam v Velenju in jih prosila, če ga lahko rešijo učenci 4., 5., 8. in 9. razredov. Sprva sem opravila poskusno anketiranje na manjšem številu učencev, in sicer je bilo v to skupino vključenih 7 učencev predmetne stopnje in 20 učencev razredne stopnje. Ker sem ugotovila, da določena vprašanja niso bila razumljiva učencem razredne stopnje, sem se odločila, da nekaj vprašanj prilagodim oz. jih umaknem iz osnovnega vprašalnika. Ko je bil vprašalnik dokončno oblikovan, sem pri istih učencih anketiranje ponovila dva krat v razmiku 14 dni. Ker je bilo odstopanje pri vseh manj kot 5 %, sem ta vprašalnik uporabila za svojo raziskavo.

Anketiranje je potekalo od 1. 11. 2020 do 15.1.2021 s pomočjo spletne ankete Ika (Priloga 1).

Sodelovale so naslednje šole:

- OŠ Livada Veleje,
- OŠ Gorica,
- OŠ Anton Aškerc,
- OŠ Miha Pinter Toledo,
- OŠ Gustav Šilih,
- OŠ Šalek,
- CVIU - Center za vzgojo, izobraževanje in usposabljanje Velenje.

Vprašalnik je izpolnilo 791 učencev preko interneta. Ustreznih odgovorov je bilo 433.

Vprašalnik je bil anonimen, vseboval je 33 vprašanj, ki sem jih razdelila na štiri pomembnejše podenote. Prva in druga podenota sta obsegali vprašanja, ki sta se nanašala na starost in spol anketirancev, saj me je zanimalo, kako spol in starost vplivata na samopodobo pri otrocih. Sodelovalo je 211 fantov in 222 deklet. Od tega je bilo 204 učencev iz 4. in 5. razredov in 229 učencev iz 8. in 9. razredov.

Tretja podenota je obsegala 10 vprašanj, ki so se nanašala na življenjski slog in način vzgoje. Ta vprašanja so bila točkovana od 1 do 5. Na podlagi vseh zbranih točk iz te podenote, so bili anketiranci razdeljeni v tri skupine, in sicer:

- če so zbrali 5–19 točk, so bili uvrščeni v kategorijo **avtokratskega tipa vzgoje**;
- če so zbrali 20–33 točk, so bili uvrščeni v kategorijo **demokratskega tipa vzgoje**;
- če so zbrali 34–50 točk pa v kategorijo **anarhičnega tipa vzgoje**.

Zadnji del ankete je bil sestavljen iz 17 vprašanj vezanih na samopodobo in samozavest. Vprašanja so bila modificirana in povzeta po Rosenbergovi (Rosenberg s sod. 1989) in Melhemovi (Melhem, 2012) lestvici o samopodobi pri otrocih. Izračunala sem vsoto vseh pridobljenih točk. Največ možnih točk je bilo 85, učenci pa so bili razdeljeni v tri skupine, in sicer:

- če so zbrali manj kot 28 točk, so bili uvrščeni v kategorijo otrok **z nizko samopodobo**;
- če so zbrali med 29 in 58 točk, so bili uvrščeni v kategorijo otrok **s solidno samopodobo**;
- če so zbrali več kot 59 točk, pa so bili uvrščeni v skupino otrok **z visoko samopodobo**.

Pridobljene podatke sem računalniško obdelala, grafe pa prikazala s pomočjo Microsoft Excela. Zanimalo me je, kako razlike med moškim in ženskim spolom, med mlajšimi in starejšimi učenci predmetne stopnje, med posameznimi šolami v Velenju in v vzgoji vplivajo na samopodobo pri otrocih.

## 4. ANALIZA PODATKOV

### 4.1 Raziskovalni vzorec

Raziskavo sem izvajala v Sloveniji na območju velenjskih osnovnih šol. Anketirala sem osnovnošolce, in sicer iz razredne stopnje (4. in 5. razred) in predmetne stopnje (8. in 9. razred). Anketiranje je potekalo od 1. 11. 2020 do 15. 1. 2021 s pomočjo spletne ankete Ika (Priloga 1). Vprašalnik je izpolnilo 791 učencev preko interneta. Ustreznih odgovorov je bilo 433.

### 4.2 Spol anketirancev

Anketo je izpolnilo 211 (48,7 %) fantov in 222 (51,3 %) deklet.

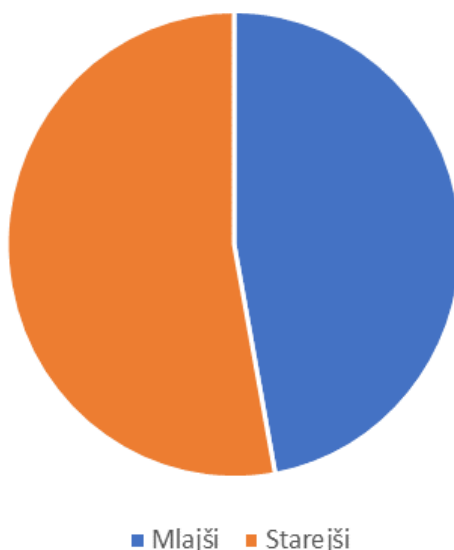


**Graf 1:** Struktura anketirancev po spolu



### 4.3 Razdelitev učencev v razredno in predmetno stopnjo

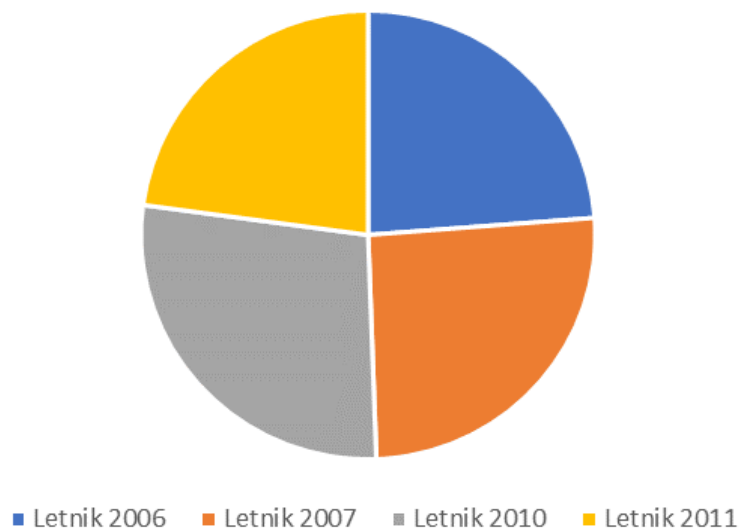
Anketo je izpolnilo 204 (47,11 %) učencev razredne stopnje in 229 (52,89 %) učencev predmetne stopnje.



**Graf 2:** Struktura anketirancev glede na razdelitev med predmetno in razredno stopnjo

### 4.4 Razdelitev učencev po letnikih

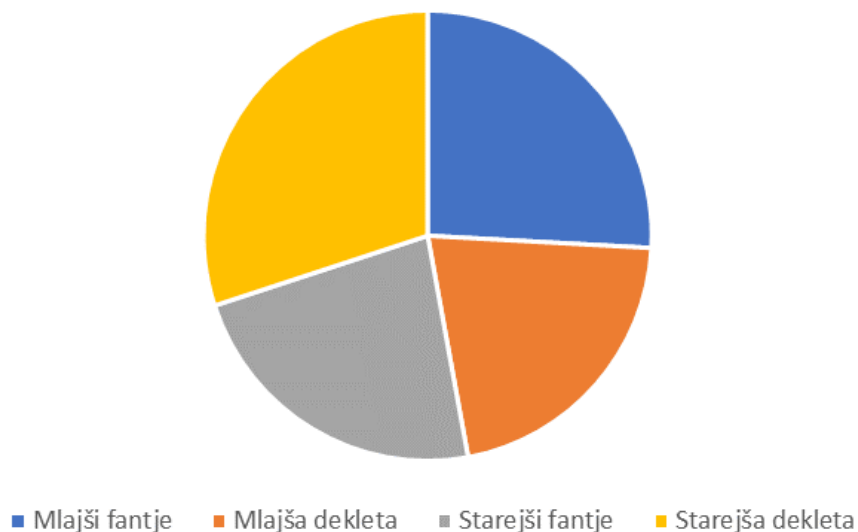
Anketo je izpolnilo 103 (23,79 %) otrok rojenih leta 2006, 111 (25,64 %) rojenih leta 2007, 120 (27,71 %) rojenih leta 2010 in 99 (22,86 %) rojenih leta 2011.



**Graf 3:** Struktura razdelitev učencev po letnikih

#### 4.5 Razdelitev učencev po starosti in spolu

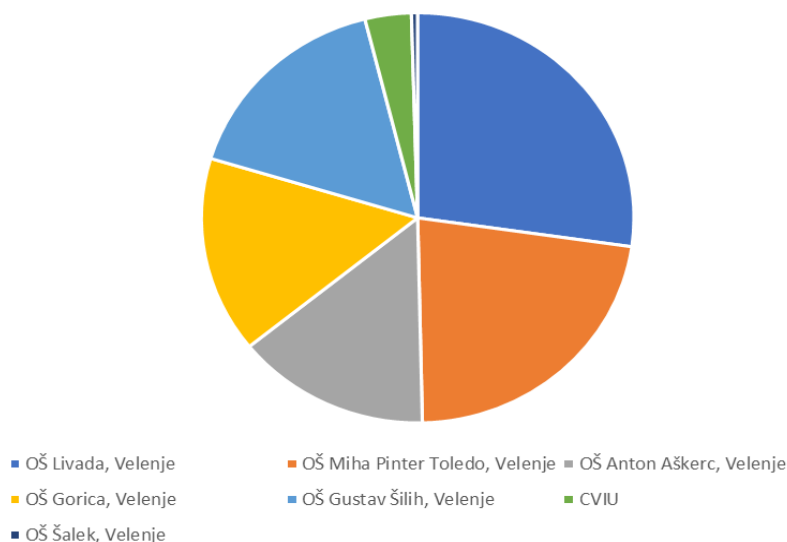
Anketo je izpolnilo 112 (25,87 %) mlajših fantov, 92 (21,25 %) mlajših deklic, 99 (22,86 %) starejših fantov in 130 (30,02 %) starejših deklet.



**Graf 4:** Struktura razdelitev učencev po starosti in spolu

#### 4.6 Razdelitev učencev po šolah

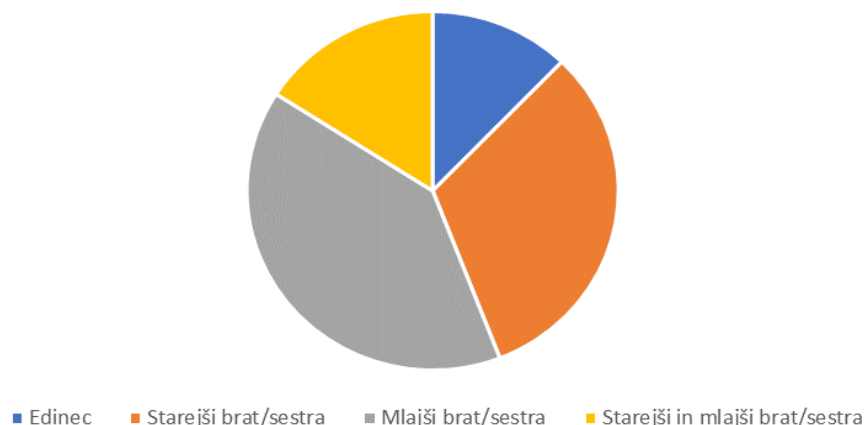
V raziskavo sem vključila vseh sedem osnovnih šol v Velenju in tudi Center za vzgojo, izobraževanje in usposabljanje Velenje (CVIU). Na vseh šolah so se učenci zelo dobro odzvali, z izjemo Osnovne šole Šalek, od koder sem dobila le dva odgovora. Struktura anketiranih učencev po posameznih velenjskih šolah je prikazana na Grafu 11. Anketo sta izpolnila dva učenca (0,5 %) OŠ Šalek, 15 (3,5 %) učencev iz CVIU, 63 (14,5 %) učencev OŠ Anton Aškerc, 67 (15,5 %) učencev OŠ Gorica, 71 (16,4 %) učencev iz OŠ Gustav Šilih, 97 (22,4 %) učencev iz OŠ Miha Pinter Toledo in 118 (27,2 %) učencev iz OŠ Livada.



**Graf 5:** Struktura anketiranih učencev po različnih velenjskih šolah

#### 4.7 Struktura anketirancev glede na to, ali so edinci oz. imajo brata ali sestro

Večina anketirancev ima brata ali sestro, in sicer 183 (31,87 %) učencev ima starejšega brata ali sestro, 173 (39,95 %) ima mlajšo sestro ali brata in 69 (15,94 %) ima starejšega in mlajšega brata ali sestro. Edincev je bilo 53, kar je predstavljalo 12,24 delež.



**Graf 6:** Struktura anketirancev glede na edinstvo ali ne

#### 4.8 Vzgoja

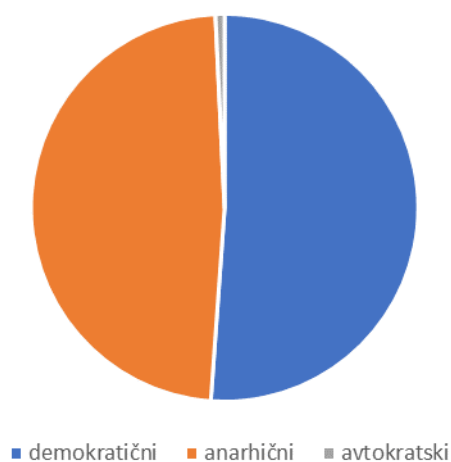
Spodnja tabela prikazuje vprašanja v anketi, ki so se navezovala na vzgojo otrok. Pri vsakem vprašanju je prikazana povprečna vrednost odgovora.

**Tabela 1:** Odgovori anketirancev na vprašanja, ki se navezujejo na vzgojo

Vprašanje	Povprečje
Starši mi nudijo oporo in razumevanje, kadar sem razburjen/a.	4,3
Starši me pohvalijo, če opravim dobro delo.	4,5
Ob neprimernem obnašanju, mi starši odvzamejo moje privilegije brez posebne razlage.	3,0
Starši mi jasno povejo, kaj so moje obveznosti.	4,4
Starši me grajajo ali kritizirajo, kadar moje vedenje ne izpolnjuje njihovih pričakovanj.	3,0
Starši spoštujejo moje mnenje in me spodbujajo, da ga izrazim.	4,3
Starši mi izpolnijo moje želje.	3,8
Starši se z mano veselijo mojih dosežkov.	4,7
Starši mi dovolijo, da z idejami prispevam k ustvarjanju družinskih pravil.	3,7
Starši me spodbujajo v življenju in mojih željah.	4,6
Sposoben/a sem se postaviti zase in za stvari, v katere verjamem.	4,2
<b>Skupaj povprečna vrednost točk</b>	<b>44,5</b>

#### 4.8.1 Analiza učencev glede na tip vzgoje

Večina anketiranih učencev ima doma demokratičen tip vzgoje (n=201), kar predstavlja 46,42 % anketirancev, 189 učencev spada v skupino anarhičnega tipa vzgoje, kar predstavlja 43,65 % anketirancev. Trije (0,69 %) učenci so zbrali manj kot 20 točk in bili uvrščeni v skupino avtokratskega tipa vzgoje.



**Graf 7:** Struktura analiza učencev glede na tip vzgoje

#### 4.9 Samopodoba

Spodnja tabela prikazuje vprašanja v anketi, ki so se navezovala na samopodobo otrok. Zraven vsakega vprašanja je napisana povprečna ocena odgovora. Iz tabele je razvidno, da je večina otrok pozitivno odgovarjala na vprašanja in da je ocena samopodobe pri preiskovanem vzorcu zelo dobra. Najslabša ocena je bila podana pri vprašanju, kako gledajo na življenje (2,8) in da se ob pogledu na svoje telo počutijo manj samozavestne (2,8). Poleg tega je bila ocena nekoliko nižja tudi pri sprejemanju odločitev o svojem življenju (3,1), pri navezovanju stikov z drugimi osebami (3,3), kako pomembne se počutijo med prijatelji (3,5) in pri tem, kako hitro jih manjše napake vržejo iz tira (3,6).

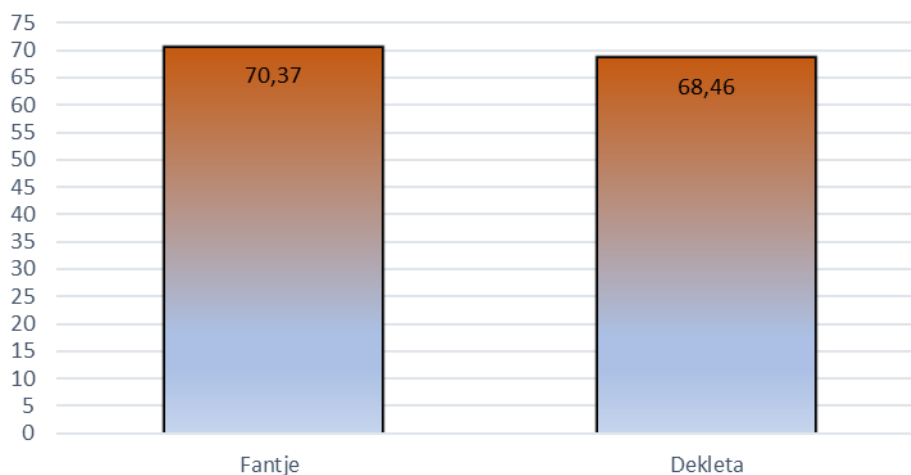
**Tabela 2:** Odgovori anketirancev na vprašanja o samopodobi

Vprašanje	Povprečje
Sposoben/a sem se postaviti zase in za stvari, v katere verjamem.	4,2
Na splošno se mi zdi, da sem uspešen/a v svojih aktivnostih v primerjavi z drugimi (npr. v športu, v šoli, v druženju s prijatelji).	4,0
Zdi se mi, da sem med prijatelji takšen/a, kot sem in se mi ni treba pretvarjati.	4,5
Kadar naredim nedolžno napako, me to spravi v slabo voljo.	3,6
Všeč sem si takšen/a, kot sem.	4,2
Sem dober človek, ki lahko veliko ponudi.	4,2
Sem enakovredna drugim.	4,3
Kar čutim ob pogledu na svoje telo, me naredi manj samozavestno/ega.	2,8
Mislím, da me imajo ljudje radi.	4,0
Verjamem, da mi bo uspelo.	4,3
Brez problema izrazim svoje mnenje, svoje ideje, kaj mi je všeč in kaj mi ni všeč.	4,1
Na življenje gledam pozitivno.	2,8
Težko sprejemam odločitve o življenju.	3,1
Menim, da sem pomembna oseba med svojimi prijatelji.	3,5
Menim, da moji prijatelji radi preživljajo čas z mano.	4,1
Imam občutek, da brez sramu navežem stik z neznano osebo.	3,3
Učitelji so zadovoljni z mojimi dosežki.	4,0
Menim, da se lahko moji prijatelji/znanci zanesejo name.	4,4
<b>Skupaj povprečna vrednost točk</b>	<b>69,4</b>

#### 4.10 Spol in samopodoba

Povprečna samopodoba pri dekletih je bila 68,46 +/- 9,53, pri fantih pa 70,37 +/- 7,75. Iz ocene je razvidno, da imajo fantje nekoliko višjo oceno samopodobe kot dekleta, čeprav tako eni kot drugi spadajo v skupino 3, kar pomeni, da je njihova samopodoba zdrava. Pri analizi posameznih vprašanj sem ugotovila, da je bila največja razlika med povprečnimi ocenami ravno pri vprašanjih, ki se nanašajo na videz, navezovanje stikov, sprejemanje odločitev v življenju in pogled na življenje. Tako so imela dekleta boljšo oceno pri sprejemanju odločitev v življenju (3,67) v primerjavi s fanti (2,82), pa tudi v

navsezovnanju stikov z neznanci (3,4) v primerjavi s fanti (2,98). Zaznala pa sem nižjo oceno pri dekletih (2,61) v primerjavi s fanti (3,2), ko so ocenjevale videz lastnega telesa in tudi pri pozitivnem pogledu na življenje (dekleta: 1,8; fantje: 3,4).



**Graf 8:** Povprečna ocena samopodobe pri fantih in dekletih

#### 4.11 Starost in samopodoba

Učenci razredne stopnje so imeli povprečno oceno samopodobe 74,92 +/- 6,34, učenci na predmetni stopnji pa 63,93 +/- 9,07 (Graf 9). Povprečna ocena samopodobe pri učencih predmetne stopnje je nižja od povprečne ocene samopodobe pri učencih razredne stopnje. Povprečne ocene glede na posamezna vprašanja so podana v tabeli 3. Največjo razliko v samopodobi med razredno in predmetno stopnjo sem zaznala pri vprašanjih, ki sprašujejo:

- Všeč sem si takšna kot sem - povprečna ocena razredne stopnje pri tem vprašanju je bila zelo visoka, in sicer kar 4,9, pri predmetni stopnji pa le 3,5.
- Kar čutim ob pogledu na svoje telo, me naredi manj samozavestno/ega - povprečna ocena razredne stopnje pri tem vprašanju je bila 3,8, predmetne stopnje pa le 1,8.
- Ali na življenje gledam pozitivno - povprečna ocena razredne stopnje pri tem vprašanju je bila 3,5, povprečna ocena predmetne stopnje pa le 2,1.

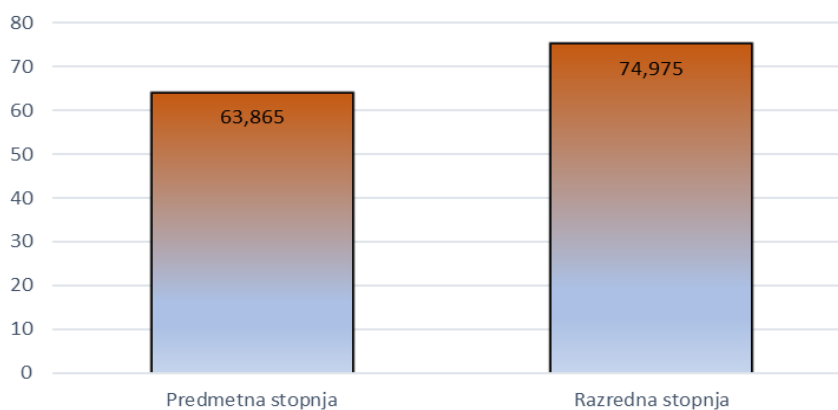
- Menim, da sem med vrstniki pomembna oseba - povprečna ocena razredne stopnje pri tem vprašanju je bila visokih 4,1 točke, pri predmetni stopnji pa 3,0.
- Brez sramu navežem stik z neznano osebo - povprečna ocena razredne stopnje pri tem vprašanju je bila 4,0, pri predmetni stopnji pa 2,7.
- Učitelji so zadovoljni z mojimi dosežki - povprečna ocena pri razredni stopnji je bile 4,5, pri predmetni stopnji pa 3,5, kar je za celo točko manj.
- Menim, da se lahko moji prijatelji/znanci zanesejo name - povprečna ocena pri razredni stopnji pri tem vprašanju je bila zelo visoka, in sicer kar 4,8; pri predmetni stopnji pa nekoliko pade, in sicer na 4,0 točke.

**Tabela 3:** Povprečne ocene samopodobe glede na posamezna vprašanja

Vprašanje	Razredna stopnja	Predmetna stopnja
Sposoben/a sem se postaviti zase in za stvari, v katere verjamem.	4,4	4
Na splošno se mi zdi, da sem uspešen/a v svojih aktivnostih v primerjavi z drugimi (npr. v športu, v šoli, v druženju s prijatelji).	4	4
Zdi se mi, da sem med prijatelji takšen/a, kot sem in se mi ni treba pretvarjati.	4,7	4,3
Kadar naredim nedolžno napako, me to spravi v slabo voljo.	3,4	3,8
Všeč sem si takšen/a, kot sem.	4,9	3,5
Sem dober človek, ki lahko veliko ponudi.	4,4	4
Sem enakovredna drugim.	4,4	4,2
Kar čutim ob pogledu na svoje telo, me naredi manj samozavestno/ega.	3,8	1,8
Mislim, da me imajo ljudje radi.	4	4
Verjamem, da mi bo uspelo.	4,3	4,3
Brez problema izrazim svoje mnenje, svoje ideje, kaj mi je všeč in kaj mi ni všeč.	4	4,1
Na življenje gledam pozitivno.	3,5	2,1
Težko sprejemam odločitve o življenju.	3,1	3,1
Menim, da sem pomembna oseba med svojimi prijatelji.	4,1	3
Menim, da moji prijatelji radi preživljajo čas z mano.	4,6	3,5
Imam občutek, da brez sramu navežem stik z neznano osebo.	4	2,7



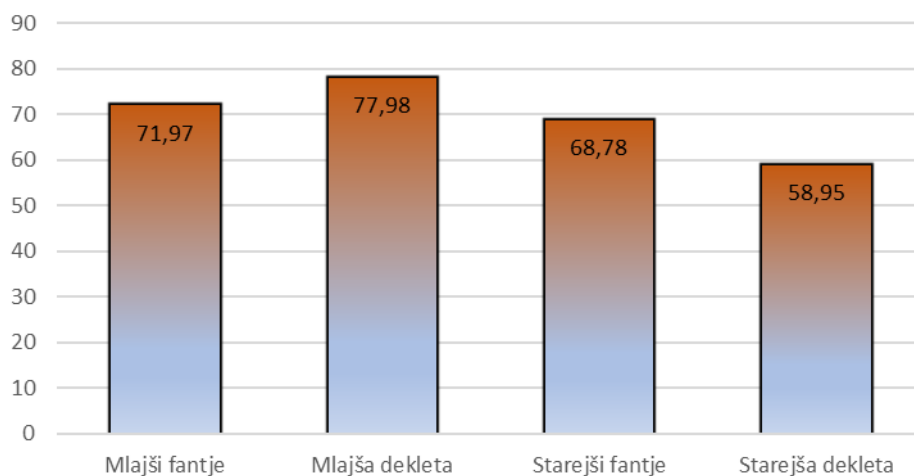
Učitelji so zadovoljni z mojimi dosežki.	4,5	3,5
Menim, da se lahko moji prijatelji/znanci zanesejo name.	4,8	4
<b>SKUPAJ</b>	<b>74,9</b>	<b>63,9</b>



**Graf 9:** Povprečna ocena samopodobe pri razredni in predmetni stopnji.

#### 4.12 Kako spol in starost vplivata na samopodobo

Primerjala sem tudi razliko med spolom in starostjo na samopodobo. Na podlagi rezultatov ankete sem ugotovila, da je bila povprečna ocena samopodobe pri mlajših fantih 71,97 +/- 6,28, pri mlajših deklicah 77,98 +/- 6,12, pri starejših fantih 68,78 +/- 7,81 in pri starejših dekletih 58,95 +/- 8,02. Medtem ko se ocena samopodobe med mlajšimi in starejšimi fanti bistveno ne spremeni, pa ocena samopodobe pri najstniških dekletih kar precej upade. Največje razlike so bile opazne predvsem pri vprašanjih, ki so se nanašala na videz, na navezovanje stikov, močno je padla tudi ocena, ali so med prijatelji pomembne in cenjene in kako so z njihovimi dosežki zadovoljni učitelji.

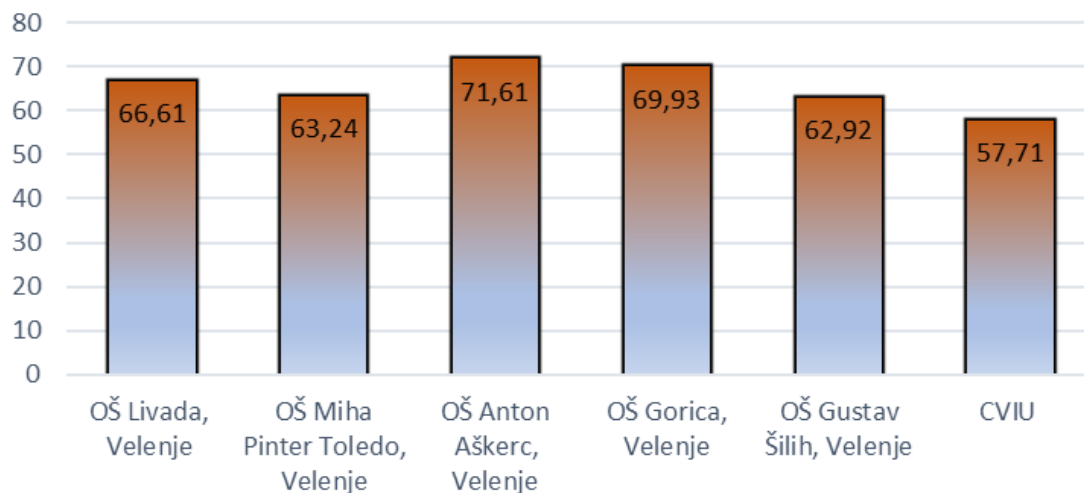


**Graf 10:** Vpliv spola in starosti na samopodobo

#### 4.13 Samopodoba učencev v različnih velenjskih šolah

Opazila sem manjše razlike v samopodobi med učenci različnih velenjskih šol. Oš Šalek v teh rezultatih nisem upoštevala, ker sem od njih prejela le dva odgovora in je bil vzorec premajhen za ustrezno vrednotenje.

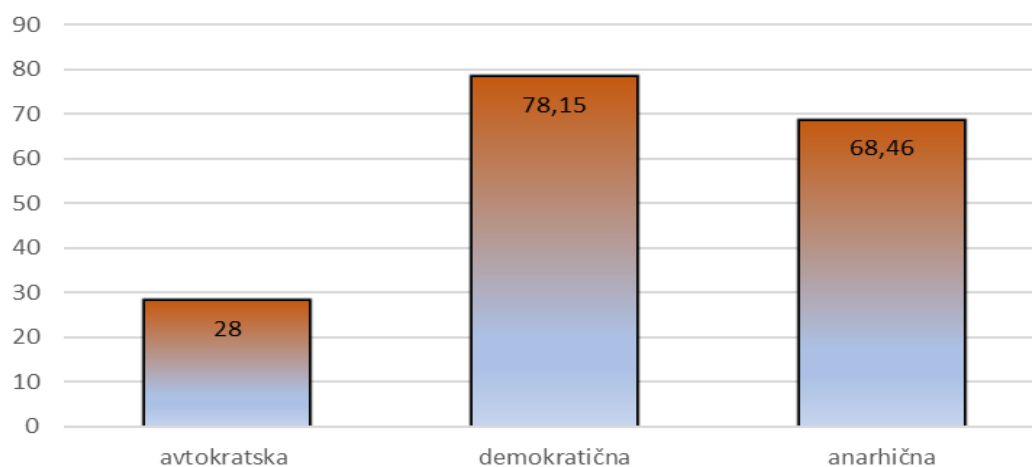
Najboljšo samopodobo so imeli učenci Oš Antona Aškerca, in sicer kar 71,61 +/- 8,83, sledila je Oš Gorica s povprečno oceno 69,93 +/- 8,76, nato Oš Livada s povprečno oceno 66,61 +/- 9,13. Učenci Oš Miha Pinter Toledo so imeli povprečno oceno 63,24 +/- 9,61, Oš Gustav Šilih pa 62,92 +/- 8,53. Najslabšo samopodobo je bilo opaziti pri učencih CVIU, kjer je bila povprečna ocena samopodobe le 57,71 +/- 10,75. Glede na razdelitev v skupine, tako spadajo učenci vseh osnovnih šol v skupino učencev z zdravo samopodobo, učenci CVIU pa imajo solidno samopodobo. Dodatno je razvidno, da imajo učenci nekaterih osnovnih šol vendarle nekoliko višjo oceno samopodobe kot učenci drugih osnovnih šol.



**Graf 11:** Primerjava samopodobe učencev med različnimi velenjskimi šolami

#### 4.14 Vzgoja in samopodoba

Iz rezultatov v izpolnjenih anketah sem ugotovila, da imajo otroci z avtokratičnim tipom vzgoje (bili so samo trije) slabo samopodobo, povprečje samoocene je bilo namreč 28,0 +/- 5, kar jih uvršča v kategorijo učencev s slabo samopodobo. Otroci z anarhičnim tipom vzgoje (189) imajo sicer dobro samopodobo, povprečna ocena je bila 68,46 +/- 9,18, vendar nižjo od otrok z demokratičnim tipom vzgoje (201), ki imajo najboljšo samopodobo, povprečna ocena je bila 78,15 +/- 8,3.

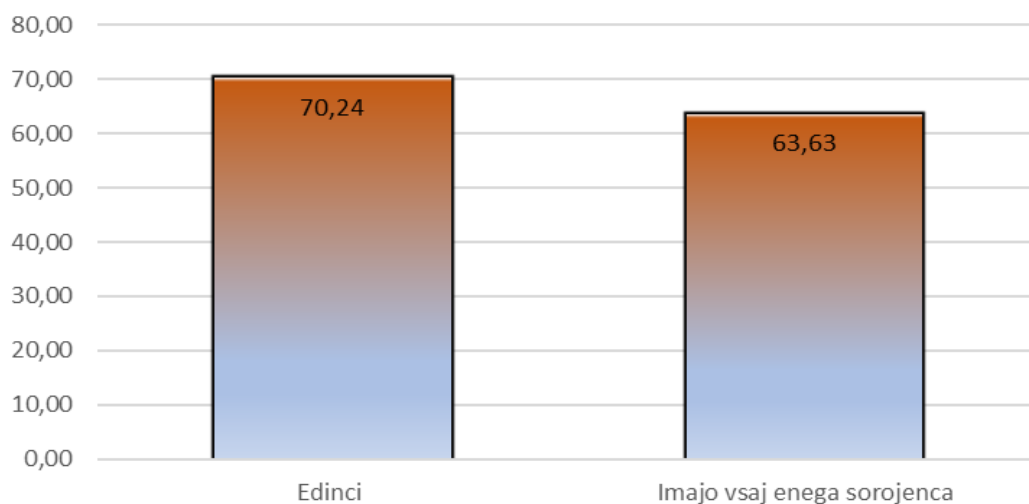


**Graf 12:** Vpliv vzgoje na samopodobo

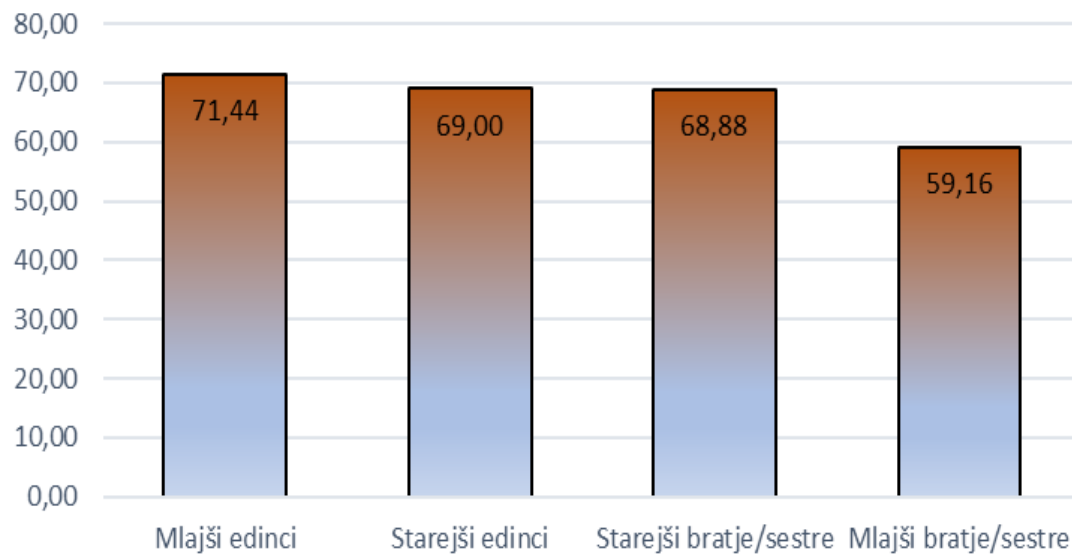
#### 4.15 Samopodoba pri edincih v primerjavi s tistimi, ki imajo brate ali sestre

Rezultati ankete so pokazali, da je povprečna ocena samopodobe edincev višja (70,24 +/- 8,02) od povprečne ocene samopodobe otrok s sorojenci (63,63 +/- 9,26) (Graf 13).

Podatke sem naprej analizirala in razdelila ocene edincev na razredni in predmetni stopnji. Ugotovila sem, da je med njimi le manjša razlika v oceni samopodobe (Graf 14). Opazila sem, da je samopodoba boljša pri otrocih, ki imajo starejše brate ali sestre (68,9 +/- 4,9) v primerjavi z otroci, ki imajo mlajše brate oz. sestre (59,2 +/- 3,7) (Graf 14).



**Graf 13:** Primerjava v samopodobi med edinci in otroci z vsaj enim sorojencem



**Graf 14:** Primerjava v samopodobi med edinci na razredni stopnji (mlajši edinci), edinci na predmetni stopnji (starejši edinci), otroci z vsaj enim starejšim sorojencem (starejši bratje/sestre) in otroci na z vsaj enim mlajšim sorojencem (mlajši bratje/sestre)

## 5. RAZPRAVA

### 5.1 Hipoteza: Učenci razredne stopnje imajo boljšo samopodobo kot učenci predmetne stopnje

Na podlagi rezultatov rešene ankete JE ta hipoteza POTRJENA. Čeprav sem v raziskavi ugotovila, da je samopodoba tako pri učencih razredne kot tudi predmetne stopnje zdrava, pa so imeli učenci razredne stopnje višjo povprečno oceno samopodobe kot učenci predmetne stopnje. To se sklada s številnimi raziskavami na tem področju, ki ugotavljajo, da se samopodoba z leti spreminja in da je v mladostniškem obdobju mogoče opaziti padec v samopodobi otrok (Hribar, 1992; Ryan s sod., 2013; Coffey in Warren, 2020). V raziskavi Ryan s sod. (2013) ugotavlja, da je padec samopodobe toliko bolj opazen na prehodu iz osnovne šole v srednjo. Na tej stopnji naj bi mladostniki padli iz zdrave v solidno samopodobo ali celo v stanje depresivnosti. Coffey in Warren sta v svoji raziskavi ugotovila, da je ta padec le začasen in da se stanje v poznem mladostništvu popravi, če so le razmere doma in v okolju stabilne. V primeru slabega družbenega vpliva pa samopodoba mladostnikov še dodatno upada in vodi v težka stanja depresije (Coffey in Warren, 2020). Starejše raziskave ugotavljajo, da je padec samopodobe pri otrocih v obdobju mladostništva problematičen in vpliva na prihodnost posameznika kasneje v življenju (Rosenberg, 1989; Hribar, 1992). Kljub temu pa zgoraj omenjena raziskava, v kateri so posameznike spremljali 13 let, ugotavlja, da samopodoba v obdobju najstništva ne vpliva na samopodobo v odrasli dobi. Močno pa nanjo vpliva pogled na življenje. Pozitiven pogled in iskanje rešitev v obdobju najstništva napovejo namreč boljšo samopodobo kasneje v odrasli dobi (Coffey in Warren, 2020). Menim, da bi bilo zato nujno odkriti predvsem mladostnike s slabo samopodobo in negativnim pogledom na življenje. Ker lahko na samopodobo vplivamo s pomočjo različnih tehnik (Ryan s sod., 2013; Edberg, 2013; Charbonneau s sod., 2014; Bi s sod., 2018), bi lahko take posameznike vključili v posebne programe za izboljšanje samopodobe, samozavesti in pozitivnega pogleda na življenje in tako omogočili večini mladostnikov lepši pogled na življenje, s tem pa jim odprli tudi več možnosti za prihodnost.



**Slika 5:** Dekleta v obdobju mladostništva imajo slabšo samopodobo od mlajših deklic (Foto: T in N. Pipan)

## **5.2 Hipoteza: Na predmetni stopnji imajo fantje boljšo samopodobo kot dekleta**

Na podlagi rezultatov rešene ankete JE ta hipoteza POTRJENA, saj sem ugotovila, da je povprečna ocena samopodobe pri dečkih na predmetni stopnji višja kot pri deklicah. Podobno so ugotovili tudi v raziskavi, kjer so ugotavljali samozavest in samopodobo dijakov Celjskih srednjih šol (Sehur, 2009). Ugotovili so, da so imeli dečki višjo samopodobo (3,72 od 5 točk) kot dekleta (3,38 od 5 točk). Tudi Charbonneau (2014) je prišel do iste ugotovitve in to predpisuje dejstvu, da so dekleta bolj kot fantje izpostavljena negativnim psihološkim vplivom stresa, kar vpliva na njihovo samopodobo. Morda bi na to lahko vplival tudi različen način vzgajanja deklet in fantov. Za dekleta so namreč pogosto pravila nekoliko strožja, fantom pa se kaj več dopusti.

Zanimiva pa je raziskava, v kateri so ugotavljali vpliv prisotnosti mladostnikov na socialnih omrežjih in nato na njihovo samopodobo (Błachnio s sod., 2019). V tej raziskavi so namreč prišli do ugotovitve, da imajo tudi moški mladostniki, ki so pod velikim vplivom socialnih omrežij, v katerih se pojavlja vse več negativnih komentarjev, še posebej v obdobju najstništva skupaj s številnimi slikami moških z lepo izoblikovanimi telesi, precej slabšo samopodobo kot tisti, ki prosti čas preživljajo

drugače. V raziskavi sicer nisem ugotavljala vpliva socialnih omrežij na samopodobo, vendar menim, da se ženski ideal vse skozi pojavlja tako na televiziji, reklamah in drugih socialnih omrežjih. Vse te ženske so večinoma zares lepe, medtem ko so moški igralci, pevci, manekeni lahko uspešni tudi, če njihov videz ni ravno popoln. To bi lahko bil razlog za slabšo samopodobo deklet na predmetni stopnji v primerjavi s fanti. Veliko odstopanje v povprečni oceni pri dekletih na predmetni stopnji je bilo ravno pri vprašanju, kaj čutijo ob pogledu na svoje telo. Zaskrbljujoča v moji raziskavi pa je ugotovitev, da dekleta nimajo ravno pozitivnega pogleda na življenje, kar bi lahko imelo hujše posledice kasneje v življenju. Kljub temu pa dekleta v primerjavi s fanti na predmetni stopnji lažje navežejo stik z neznanci in lažje sprejemajo odločitve o življenju. To bi lahko bila posledica tega, da dekleta nekoliko hitreje dozoriijo kot fantje in so pogosto bolj vestna, zato imajo morda nekoliko bolj začrtane želje o tem, kaj bi rade v življenju dosegle.

### **5.3 Hipoteza: Dekleta na predmetni stopnji imajo v povprečju solidno samopodobo**

Na podlagi rezultatov rešene ankete ta hipoteza NI POTRJENA, saj sem ugotovila, da je povprečna ocena deklet na predmetni stopnji 58,95 +/- 8,02, kar že spada v 3. skupino, kamor so uvrščeni otroci z zdravo samopodobo. To je sicer v nasprotju z drugimi raziskavami, ki so opazile znaten padec v samopodobi pri dekletih v obdobju najstništva (Grogan, 1999; Hoyt, 2001; Bos s sod., 2006). Vendar pa je večina teh raziskav vključevala nekoliko starejše mladostnike. Ker je bilo ugotovljeno, da samopodoba pri prehodu iz osnovne šole v srednjo še dodatno pade (Ryan s sod., 2013), bi lahko prišli do podobnih ugotovitev tudi v moji raziskavi, če bi anketo ponovili čez nekaj let pri nekoliko starejših dekletih. Ugotovila sem namreč, da je samopodoba pri dekletih na predmetni stopnji precej nižja v primerjavi z dekleti na razredni stopnji. Povprečna ocena samopodobe pri dekletih razredne stopnje je bila za 18 točk višja v primerjavi z dekleti na predmetni stopnji. Nasprotno je bilo pri fantih opaziti le manjšo razliko v povprečni oceni samopodobe (3 točke). O vzrokih, zakaj so prisotne te razlike, sem govorila že v zgornji hipotezi.



#### **5.4 Hipoteza: Razlika v spolu ne vpliva na samopodobo med mlajšimi učenci na razredni stopnji**

Na podlagi rezultatov rešene ankete JE ta hipoteza POTRJENA, saj skoraj ni razlike med dečki in deklicami na razredni stopnji in imajo tako deklice kot dečki zdravo samopodobo. Za razliko od samopodobe pri dečkih in deklicah na predmetni stopnji so imele deklice na razredni stopnji (77,98 +/- 6,12) nekoliko boljšo oceno samopodobe v primerjavi z dečki (71,97 +/- 6,28). Dečki so imeli nekoliko nižjo oceno predvsem pri vprašanjih, vezanih na navezovanje stikov, sprejemanje odločitev o življenju in nad zadovoljstvom učiteljev nad njihovimi dosežki. Morda bi si lahko nekoliko nižjo oceno pri dečkih razlagala z vplivom vzgoje, ki je lahko različna med dekleti in dečki. Kot je ugotovljeno, imajo v večini družin še vedno večjo vlogo pri vzgoji in pri skrbi za družino mame. Te pa so pogosto do sinov bolj potrpežljive in jih nemalokrat bolj razvajajo (Scott J., Alwin, 1989). Posledično morda zato dekleta lažje navezujejo stike z neznanimi osebami. Poleg tega dekleta hitreje odraščajo in so zato na koncu razredne stopnje že nekoliko bolj odgovorne, zaradi tega pa tudi lažje sprejmejo odločitve o življenju. Ugotovljeno je, da prisotnost očeta pri vzgoji tako deklic kot dečkov pozitivno vpliva na samopodobo otrok, še posebej pa prinaša pozitiven preobrat tako pri deklicah in dečkih, če oče opravlja tudi gospodinjska dela (Payne, 2001).

#### **5.5 Hipoteza: Urejeno družinsko življenje pozitivno vpliva na samopodobo učencev**

Na podlagi rezultatov rešene ankete JE ta hipoteza POTRJENA, saj sem ugotovila, da imajo otroci z demokratičnim tipom vzgoje boljšo oziroma višjo samopodobo, kot otroci z anarhičnim ali avtokratskim tipom vzgoje. Tudi Shi s sod. (2017), ki je raziskoval družinski vpliv na samozavest kitajskih študentov iz prvega letnika, je ugotovil, da so bili študentje iz urejenih družin/z urejeno družinsko vzgojo bolj samozavestni kot študentje iz neurejenih družin/z neurejeno družinsko vzgojo (anarhični in avtokratski tip vzgoje). Medtem ko sta bili skupini z demokratičnim tipom vzgoje in anarhičnim tipom vzgoje približno enakovredno zastopani v moji raziskavi, pa se je avtokratski tip vzgoje pojavil le pri treh učencih. Ker je ta skupina tako slabo zastopana, je sicer težko realno oceniti njihovo samopodobo. Kljub temu je zanimivo odkritje, da je

bila samopodoba pri teh treh otrocih znatno nižja (28 +/- 5 točk) od samopodobe ostalih otrok (68,46 +/- 9,18 anarhični tip vzgoje, 78,15 +/- 8,3 demokratični tip vzgoje). To je v skladu z raziskavo, ki so jo opravili pri španskih otrocih starih med 11 in 15 let in ugotovili, da avtorski tip vzgoje uniči samopodobo pri otrocih, poveča njihovo negotovost in manjvrednost (Martínez in García, 2007). Po mojem mnenju je tako, ker so otroci pri avtorskem tipu vzgoje pogosto kritizirani s strani staršev, ne morejo izraziti svojega mnenja, starši pa jih tudi nikoli ne pohvalijo in opozarjajo le na stvari, ki jih otroci naredijo narobe. Menim, da se takšni otroci pogosto počutijo osamljene, ničvredne in nepomembne.

Presenetilo me je odkritje, da imajo otroci z anarhičnim tipom vzgoje slabšo samopodobo v primerjavi z otroki z demokratičnim tipom vzgoje. Anarhični tip vzgoje namreč otroku dopušča, da lahko naredi vse kar želi, lahko izraža svoje mnenje, je pogosto pohvaljen, doma mu ni potrebno ničesar narediti, starši mu tudi kupijo vse kar si želi. Ti otroci so sicer razvajeni, vendar bi pričakovala, da je njihova samopodoba odlična, ker se načeloma vedno uveljavlja njihova volja. Kljub temu je bilo ugotovljeno, da so otroci z anarhičnim tipom vzgoje pogosto impulzivni, neposlušni, uporniški, zahtevni in odvisni, v šoli pa kažejo slabo uspešnost. Poleg tega niso prilagojeni na življenje in se povsem sesujejo v situacijah, ko ne obvelja njihova volja, kar vpliva na njihovo samopodobo (Bagherpour s sod., 2007).

Jadon in Tripathi (2017) sta pri pregledu strokovnih člankov o vplivu vzgoje na samopodobo prišla do podobnih zaključkov, ki sem jih opazila tudi sama. In sicer imajo otroci v obdobju zgodnjega najstništva najslabšo samopodobo v primeru avtorskega tipa vzgoje, precej boljšo samopodobo imajo otroci z anarhičnim tipom vzgoje, vendar slabšo od otrok z demokratičnim tipom vzgoje. Med drugim ugotavljata tudi, da se samopodoba otrok kasneje v pozni mladostniški dobi še poslabša, če se pri otrocih pojavljata avtorski ali anarhični tip vzgoje. Pri teh dveh tipih vzgoje namreč otroci ne občutijo ljubezni staršev (Jadon in Tripathi, 2017).

## **5.6 Hipoteza: Edinci imajo boljšo samopodobo**

Na podlagi rezultatov rešene ankete JE ta hipoteza POTRJENA, saj sem ugotovila, da

imajo v povprečju otroci, ki so edinci boljše samopodobo, kot otroci z vsaj enim sorojencem. To hipotezo nam lahko potrdi tudi raziskava, v kateri so raziskovali družinski vpliv na samozavest kitajskih študentov iz prvega letnika in ugotovili, da imajo edinci v prvem letniku na Kitajskem višjo oziroma boljše samopodobo, kot enako stari študentje z vsaj enim bratom ali sestro (Shi s sod., 2017). Vpliv sorojencev je sicer bolj kompleksen in vezan na številne dejavnike. Pri tem je pomembno, ali si starejši ali mlajši otrok v družini, ali morda celo oboje. Povsem drugače se razvija samopodoba tudi pri dvojčkih (Azmitia in Hesser, 1993). Prvorojeni bratje oz. sestre pogosto vodijo, poučujejo in skrbijo za svoje mlajše brate oz. sestre. Do svojih sorojencev so bolj zaščitniški, razumevajoči in popustljivi. Mlajši bratje oz. sestre to zelo dobro izkoristijo, poleg tega pogosto posnemajo, sledijo in se učijo od svojih starejših bratov oz. sester (Harrist s sod., 2014).

Zelo pomembna pri razvoju samopodobe pri sorojencih pa je tudi vzgoja staršev in način, kako odreagirajo v primeru zapletov in konfliktnih situacij. Pogosto so starejši bratje ali sestre nekoliko bolj kritizirani, saj so starejši in bi to že morali vedeti, kar posledično lahko vpliva na samopodobo starejšega in mlajšega sorojenca (Meunier s sod., 2012). Zaradi povedanega ni presenetljiva tudi ugotovitev, da so imeli v moji raziskavi tisti otroci, ki so imeli mlajšega brata oz. sestro slabšo oceno samopodobe v primerjavi s tistimi otroci, ki so imeli starejšega brata oz. sestro. Samopodoba otrok s starejšimi brati oz. sestrami se je le malo razlikovala od ocene samopodobe pri edincih. Prisotnost sorojenca sicer lahko vpliva na nekoliko slabšo samopodobo posameznega otroka, vendar ima v zdravih družinah kasneje v življenju ravno nasproten učinek. Sorojenci namreč od začetka razvijajo ustrezen način komunikacije, naučijo se reševati konfliktne situacije, kako zaznati čustva drugih, kako doseči svoj namen z uporabo besed. Med epizodami draženja, ustvarjalnosti v svojih igrah pretvarjanja, med reševanjem konfliktov, poučevanjem in z uporabo čustvenega in miselnega jezika hitreje dozori in so bolj pripravljeni na zunanji svet v primerjavi z edinci. V raziskavi, ki je proučevala vpliv sorojencev na samopodobo otrok in jih nato spremljala do odrasle dobe, so ugotovili, da se samopodoba močno izboljša in da imajo bratje in sestre odlične odnose, če izhajajo iz družin, pri katerih so straši pravično vzgajali (Abramovitch s sod., 1986). V primeru občutka, da ima njegov sorojenec več privilegijev in prisotnosti

ljubosumja, pa se je poslabšala tako ocena samopodobe kot tudi odnos s svojim bratom ali sestro (Della Porta in Howe, 2012).

### **5.7 Hipoteza: Razlik v samopodobi med različnimi velenjskimi šolami ni**

Na podlagi rezultatov rešene ankete ta hipoteza NI POTRJENA, saj je bilo mogoče opaziti razliko med nekaterimi velenjskimi šolami. Samopodoba je bila sicer na vseh šolah, z izjemo CVIU, zdrava. Najboljšo samopodobo so imeli otroci na OŠ Antona Aškerca, sledila jim je OŠ Gorica in nato OŠ Livada. Med temi šolami je bila minimalna razlika o povprečni oceni samopodobe. Nekoliko nižjo oceno samopodobe je bilo zaznati pri učencih OŠ Miha Pinter Toledo in učencih OŠ Gustav Šilih. Zakaj je prišlo do teh razlik si sicer težko razlagam, lahko pa bi bilo odvisno od populacije otrok, ki živi na določenem območju. S tem je mišljeno predvsem, da se lahko na določenem območju nahaja več priseljencev iz določenega področja, posledično lahko imajo ti otroci drugačno vzgojo, drugačno socialno in družabno življenje, ki lahko pozitivno ali negativno vpliva na njihovo samopodobo. Poleg tega bi lahko nepoznavanje jezika pri nekaterih priseljencih vplivalo tudi na razumevanje vprašalnika.

Otroci, ki so prisotni na CVIU, pa so imeli solidno samopodobo, kar me ne preseneča, saj tja hodijo otroci s posebnimi potrebami. Menim, da so ti otroci velikokrat izključeni iz družbe, tarče posmeha in zbadanja s strani sovrstnikov, kar lahko vpliva na njihovo samozavest in samopodobo.

## 6 ZAKLJUČKI

Namen raziskovalne naloge je bil ugotoviti, ali med učenci osnovnih šol v Velenju obstaja razlika v samopodobi glede na spol, ali se ocena samopodobe razlikuje med učenci predmetne in razredne stopnje in ali je razlika v samopodobi pri učencih na različnih šolah. Poleg tega sem si postavila vprašanje, ali imajo edinci boljšo samopodobo kot učenci z vsaj enim sorojencem in kakšen vpliv ima nanjo vzgoja staršev. S pomočjo anketnega vprašalnika, ki sem ga razposlala med učence velenjskih osnovnih šol, sem skušala priti do teh ugotovitev. Raziskava je bila dokaj zahtevna, saj sem dobila veliko odgovorov, ki sem jih morala ustrezno ovrednotiti in urediti v Excel programu, nato pa tudi obdelati, kar mi je vzelo veliko časa, ki ga je bilo včasih težko uskladiti z ostalimi šolskimi obveznostmi.

Izpostavila bi rada ugotovitev, da imajo učenci na predmetni stopnji v povprečju slabšo samopodobo, kot učenci na razredni stopnji. Ta razlika je nastala predvsem zaradi slabše samopodobe deklet, saj jim ocena samopodobe pade v povprečju za skoraj 20 točk, medtem ko dečkom v istem obdobju le za približno 3 točke. Čeprav je v literaturi opisano, da pride v obdobju mladostništva do poslabšanja samopodobe, me je takšen padec pri dekletih kljub vsemu zelo presenetil. Zato mislim, da bi morali dekletom v tem obdobju nameniti več pozornosti in poskušati pravočasno opaziti znake, ki kažejo na slabšanje njihove samopodobe. Vemo namreč, da se lahko s pomočjo različnih vaj in tehnik samopodoba izboljša. S pravočasnim odkrivanjem mladostnikov s težavami, bi tako lahko poslabšanje samopodobe preprečili oziroma omilili.

Zanimiva je bila ugotovitev, da imajo edinci v povprečju boljšo samopodobo, kot otroci z vsaj enim sorojencem. Med otroci, ki imajo brata ali sestro, pa imajo boljšo samopodobo tisti otroci, katerih brat ali sestra sta starejša.

Večina anketiranih učencev je imela demokratičen ali anarhičen tip vzgoje, samopodoba pa je bila boljša pri tistih z demokratično vzgojo. Daleč najslabšo podobo sem zaznala pri anketirancih, ki so imeli avtokratski tip vzgoje. Ta, čeprav zelo majhna skupina otrok, je namreč precej izstopala v povprečni oceni samopodobe.

Vsekakor ima ta raziskava nekaj omejitev, ki bi jih rada izpostavila. Raziskava je temeljila na vprašalniku in povsem mogoče je, da otroci niso bili iskreni pri

odgovarjanju na vprašanja. Druga možnost je, da nekateri otroci vprašanj niso popolnoma razumeli in so potem izbrali naključen odgovor, kar bi lahko vplivalo na rezultate. Hkrati bi rada poudarila, da je bila raziskovalna naloga izvedena le na osnovnih šolah v Velenju in njenih rezultatov ne moremo uporabiti za celotno slovensko šolsko populacijo. Zanimivo bi bilo ugotoviti, ali je morda samopodoba v različnih krajih po Sloveniji drugačna. Porajalo pa se mi je tudi vprašanje, ali se samopodoba učencev v velenjskih šolah razlikuje od samopodobe otrok v osnovnih šolah tujih držav. Prav tako sem začela razmišljati, kako bi se lahko pravočasno odkrilo otroke s slabo samopodobo. Mislim, da bi bilo dobro pripraviti vprašalnike, ki bi jih učenci reševali enkrat letno z namenom, da se odkrije tiste z nezdravo samopodobo. Le te bi bilo dobro vključiti v ustrezne obšolske dejavnosti z namenom izboljšanja njihove samopodobe. Druga možnost bi bila, da bi se npr. pri etiki ali razredni uri bolj pogosto pogovarjali o lastni samopodobi in se učili, kako le to izboljšati. Sicer je nekaj ur temu namenjenih v sedmem razredu osnovne šole in nato v drugem letniku srednje šole, vendar pa teh ur ni dovolj, da bi otroci zares pokazali svojo pravo samopodobo. Poleg tega tekom teh ur pristop ni individualen, kar pomeni, da se predvsem učenci s slabšo samopodobo raje ne izpostavljajo in ostanejo neodkriti. Ker sem v raziskavi ugotovila, da imajo starši s svojo vzgojo izredno pomembno vlogo pri oblikovanju samopodobe otroka, bi bilo verjetno smiselno pripraviti izobraževalne delavnice na temo samopodobe otrok tudi za starše osnovnošolcev. Na teh delavnicah bi se starši seznanili s problemom slabšanja samopodobe otrok v času odraščanja in se naučili, kako prepoznati slabo samopodobo pri svojem otroku in kako nanjo pozitivno vplivati.

## 7 POVZETEK

Šola in šolske obveznosti skupaj z odraščanjem vplivajo na samopodobo otrok in mladostnikov, ta pa se tekom življenja tudi spreminja. V raziskavi sem primerjala samopodobo učencev razredne in predmetne stopnje ter deklet in fantov, preučevala vpliv starševske vzgoje na samopodobo in ugotavljala razlike med velenjskimi šolami. V teoretičnem delu raziskave sem pregledala literaturo in povzela pomembnejše raziskave o samopodobi otrok. Praktični del raziskave je temeljil na vprašalniku, ki so ga izpolnili učenci velenjskih osnovnih šol. Otroci so bili razdeljeni v dve starostni skupini, in sicer na učence četrtega in petega razreda ter učence osmega in devetega razreda. V raziskavi sem ugotovila, da ima večina velenjskih osnovnošolcev zdravo samopodobo. Učenci razredne stopnje so imeli v primerjavi z učenci predmetne stopnje boljšo samopodobo, razlika pa je bila predvsem med mlajšimi dekletimi in najstnicami. Na samopodobo vpliva tudi starševska vzgoja. Najnižjo samopodobo imajo otroci s strogo vzgojo, sledijo jim otroci z anarhičnim tipom vzgoje, najboljšo samopodobo pa imajo otroci z demokratičnim tipom vzgoje. Razlike v samopodobi otrok obstajajo tudi med različnimi šolami v Velenju. Čeprav imajo otroci v Velenju načeloma dobro samopodobo, se ta v obdobju najstništva nekoliko zniža. Nujno je, da se mladostniki poučimo o pomenu zdrave samopodobe in kako lahko nanjo pozitivno vplivamo, saj bomo le tako manj dovzetni za negativne vplive okolice.

## 8 SUMMARY

School and the tasks associated with it, as well as growing up, often affect children's and adolescents' self-esteem, causing it to change at different stages of their lives. In my research, I compared the self-esteem of students in elementary schools in Velenje. I looked for differences between older and younger children, compared self-esteem of girls and boys, examined the influence of educational style on self-esteem and found differences between schools. In the theoretical part, I reviewed the literature and summarized the main research findings on children's self-esteem. The practical part was based on a questionnaire completed by pupils from primary schools in Velenje. The children were divided into two age groups, namely children from the fourth and fifth grade and children from the eighth and ninth grade. The results showed that children in Velenje generally have healthy self-esteem. The younger students had higher self-esteem compared to the teenagers. The biggest difference I noticed was between younger girls and teenage girls. The results also showed differences in self-esteem between schools in Velenje. My research shows that parenting style has a big impact on children's self-esteem. Children raised by an authoritarian (strict) parenting style have the lowest self-esteem, followed by children whose parents have a permissive (anarchic) parenting style. Children with an authoritative (democratic) parenting style have the highest scores. In summary, children in Velenje have good self-esteem, but it decreases slightly during adolescence. I think it is important to teach adolescents the importance of healthy self-esteem and how they can positively influence it themselves. This way they will be less vulnerable to the negative influences of society.



## 9 LITERATURA

1. Abramovitch, R., Corter, C., Pepler, D.J., Stanhope, L. Sibling and peer interaction: A final follow-up and a comparison: *Child Development* 1986, 57(1), 217-229.
2. Azmitia, M., Hesser, J. Why siblings are important agents of cognitive development: A comparison of siblings and peers. *Child Development* 1993, 64(2), 430-444.
3. Bagherpour, S., Bahrami, E., Fathi-Ashtiani, A., Ahmadi, K.H., Ah-madi, A. The relationship between parenting styles with men-tal health and academic achievement. *Journal of Behaviour Science* 2007, 1(1), 33–40.
4. Bi, X., Yang, Y., Li, H., Wang, M., Zhang, W., Deater-deckard, K. Parenting Styles and Parent-Adolescent Relationships: The Mediating Roles of Behavioral Autonomy and Parental Authority. *Front Psychol* 2018, 9, 2187.
5. Błachnio, A. Przepiorka, A. Be Aware! If You Start Using Facebook Problematically You Will Feel Lonely: Phubbing, Loneliness, Self-esteem, and Facebook Intrusion. A Cross-Sectional Study. *Social Science Computer Review* 2019, 37(2), 270-278.
6. Bleidorn, W., Hufer, A., Kandler, C., Hopwood, C.J., Riemann, R. A nuclear twin family study of self-esteem. *European Journal of Personality* 2018, 32(3), 221–232.
7. Bos, A.E.R., Muris, P., Mulkens, S., Schaalma, H.P. Changing self-esteem in children and adolescents: a roadmap for future interventions. *NEJP* 2006, 62, 26–33.
8. Chang, H.J., Suttikun, C. The examination of psychological factors and social norms affecting body satisfaction and self-esteem for college students. *Family and Consumer Sciences Research Journal* 2017, 45(4), 422-437.
9. Charbonneau, J. 2014. How to Increase Your Self Confidence to Empower Yourself for teen girls. Kindle Edition, Anglija.
10. Della Porta, S., Howe, N. Mothers' and children's use of power during hypothetical conflict situations. *Merrill-Palmer Quarterly* 2012, 58, 507-529.
11. Demo, D.H. The measurement of self-esteem: Refining our methods. *Journal of Personality and Social Psychology* 1985, 48, 1490-1502.

12. Edberg, H. 2013. How to improve your self-esteem: 12 Powerful tips. The Positivity Blog. <https://charterforcompassion.org/gaining-emotional-strength/how-to-improve-your-self-esteem>
13. Meijen, C. 2019. Endurance performance in sport: Psychological theory and interventions. Chapter by Ellis P. Self-efficacy and endurance performance. Abingdon, Oxon, Routledge.
14. Grogan, S. 1999. Body image. Understanding body dissatisfaction in men, women and children. London & New York, Routledge.
15. Harrist, A., Achacoso, J.A., John, A., Pettit, G.S., Bates, J.E., Dodge, K.A. Reciprocal and complementary sibling interactions: Relations with socialization outcomes in the kindergarten classroom. *Education and Development* 2014, 25, 202-222.
16. Hribar, N. 1992. Samopodoba kot nenehno spreminjajoči se pojav = Self-image as a constantly changing phenomenon. Zaključna naloga, Ljubljana.
17. Hoyt, W. Satisfaction with body image and peer relationships for males and females in a college environment. *Sex Roles* 2001, 45(3,4), 199-216.
18. Jadon, P.S., Tripathi, S. Effect of Authoritarian Parenting style on self-esteem of the Child: A Systematic Review. *IJARIE* 2017, 3(3), 909-913.
19. Zeigler-Hill, V., Shackelford, T. 2017. Encyclopedia of personality and individual differences. Jordan C.H., Zeigler-Hill V., Cameron J.J. Self-esteem. Springer International Publishing, Bern, Švica.
20. Kawamichi, H., Sugawara, S.K., Hamano, Y.H., Kitada, R., Nakagawa, E., Kochiyama, T., Sadato, N. Neural correlates underlying change in state self-esteem. *Scientific Reports* 2018, 8(1).
21. Kresnik, Š. 2019. Samopodoba – kaj moram vedeti. Inštitut za neodvisnost, Ljubljana.
22. Martínez, I., García, J.F. Impact of parenting styles on adolescents' self-esteem and internalization of values in Spain. *The Spanish Journal of Psychology* 2007, 10(02), 338-348.
23. Melhem, S.M. Effect of eating disorders, social anxiety, obsessive-compulsive disorder and self-esteem on body image satisfaction among adolescents in Jordan. *Journal of the Faculty of Education, Banha University* 2012, 23(90), 1-32.
24. Meunier, J.C., Roskam, I., Stievenart, M., Van, D.M.G., Browne, D.T., Wade, M. Parental differential treatment, child's externalizing behavior and sibling

- relationships: Bridging links with child's perception of favoritism and personality, and parents' self-efficacy. *Journal of Social and Personal Relationships* 2012, 29, 612-638.
25. Musek, J. Osebnost, samopodoba in psihično zdravje. *Anthropos* 2006, 1–2 (201–202), 51–75.
  26. Muqaddas, J., Sanobia, A.S., Nawaz, A. Impact of Social Media on Self-Esteem. *European Scientific Journal* 2017, 13(23), 329-341.
  27. Payne, J.D. Paternal Participation in Child Care and Its Effects on Children's Self-Esteem and Attitudes Toward Gendered Roles. *Journal of Family Issues* 2001, 22(8), 1000-1024.
  28. Pop, C. Self-esteem and body image perception in a sample of university students. *Eurasian Journal of Educational Research* 2016, 16(64), 31–44.
  29. Pucelj, V. (2011). Vzgoja za zdravje: priročnik za izvajalce vzgoje za zdravje ob sistematskih pregledih šolskih otrok in mladostnikov: promocija zdravja za otroke in mladostnike v Republiki Sloveniji. Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, Ljubljana.
  30. Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C. Self-esteem and adolescent problems: Modeling reciprocal effects. *American Sociological Review* 1989, 1004–1018.
  31. Ryan, R.M., Deci, E.L. 2018. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. The Guilford Press, New York.
  32. Ryan, A.M., Shim, S.S., Makara, K.A. Changes in academic adjustment and relational self-worth across the transition to middle school. *Journal of Youth and Adolescence* 2013, 42(9), 1372–1384.
  33. Scott, J., Alwin, D.F. Gender Differences in Parental Strain Parental Role or Gender Role? *Journal of Family Issues* 1989, 10(4), 482-503.
  34. Sehur, K., Sehur, M. Samozavest in samopodoba dijakov Celjskih srednjih šol. Raziskovalno delo, 2009, 97-103.
  35. Shi, J., Wang, L., Yao, Y., Su, N., Zhao, X., Chen, F. Family Impacts on Self-Esteem in Chinese College Freshmen. *Front Psychiatry* 2017, 12(8), 279.

36. Scott, J., Alwin, D.F. Gender Differences in Parental StrainParental Role or Gender Role? *Journal of Family Issues* 1989, 10(4), 482-503.
37. Sehur, K., Sehur, M. Samozavest in samopodoba dijakov Celjskih srednjih šol. *Raziskovalno delo*, 2009, 97-103.
38. Shi, J., Wang, L., Yao, Y., Su, N., Zhao, X., Chen, F. Family Impacts on Self-Esteem in Chinese College Freshmen. *Front Psychiatry* 2017, 12(8), 279.
39. Siegel, D.J. 2014. Vihar v glavi: moč najstniških možganov. Družinski in terapevtski center Pogled, Domžale.
40. Smith, S.R., Harte, V. 2015. Characteristics of people with high self-esteem. *Dummies*. <https://www.dummies.com/health/mental-health/self-esteem/10-characteristics-of-people-with-high-self-esteem/>
41. Strniša, K. Instagram, telesni ideal in telesna samopodoba. Magistrsko delo. Fakulteta za družbene vede, Ljubljana 2016.
42. Svedberg, P., Hallsten, L., Narusyte, J., Bodin, L., Blom, V. Genetic and environmental influences on the association between performance-based self-esteem and exhaustion: A study of the self-worth notion of burnout. *Scandinavian Journal of Psychology* 2016, 57(5), 419–426.
43. Veldhuis, J., Alleva, J.M., Bij de Vaate, A.J.D., Keijer, M., Konijn, E.A. Me, my selfie, and I: The relations between selfie behaviors, body image, self-objectification, and self-esteem in young women. *Psychology of Popular Media Culture* 2018, 9(1), 3–13.
44. Will, G. J., Moutoussis, M., Womack, P. M., Bullmore, E. T., Goodyer, I. M., Fonagy, P., Jones, P. B., NSPN Consortium, Rutledge, R. B., Dolan, R. J. Neurocomputational mechanisms underpinning aberrant social learning in young adults with low self-esteem. *Transl Psychiatry* 2020, 10, 96.
45. World Health Statistics 2020.  
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332070/9789240005105-eng.pdf>
46. Yang, J., Xu X., Chen, Y., Shi, Z., Han, S. Trait self-esteem and neural activities related to self-evaluation and social feedback. *Scientific Reports* 2016, 6(1), 1–10.

## **10 ZAHVALA**

Za vso pomoč in sodelovanje pri raziskovalni nalogi se iskreno zahvaljujem svoji mentorici Nataši Kotnik, ki me je spodbujala, mi vlivala energijo in upanje ter me motivirala in usmerjala. S svojimi idejami je pripomogla k izboljšanju naloge, na koncu pa je nalogo tudi lektorirala.

Zahvalila bi se rada tudi so-mentorici, moji mamici, ki je skrbela predvsem zato, da je bila naloga pravočasno oddana in mi pri nalogi zares prijazno svetovala, predvsem kadar sem se znašla pred oviro, mi pomagala iskati rešitve in me spodbujala.

Prijazno bi se rada zahvalila tudi sestrici Nuši, ki me je pustila v miru delati in se zabavala sama na različne načine, čeprav sem bila v času korone za njo edina otroška družba.

Iskreno bi se rada zahvalila tudi anketirancem, brez katerih te naloge ne bi uspela izdelati, saj je raziskava temeljila na rezultatih rešenega vprašalnika. Hvala, ker ste si vzeli čas in v celoti izpolnili anketo.

Iskrena hvala tudi učiteljici Katji Drev za angleško lektoriranje.

Hvala tudi babici Miri in dedku Borisu, ki s svojimi idejami in prijazno besedo vedno potolažita najstniško srce. Vesela sem, da imam takšno krasno družino in rada bi vam povedala tudi tukaj, da vas imam rada.

## 11 PRILOGE

### Priloga A: Vprašalnik

Vprašalnik pred teboj je anonimen, vprašanja pa so namenjena temu, da pomisliš, kako se počutiš in kakšno je tvoje mnenje o sebi. Prosim, da odgovoriš iskreno na vsako zastavljeno vprašanje. Ne pozabi, noben odgovor ni napačen. Za tvoje sodelovanje se ti najlepše zahvaljujem.

Prvi del vprašalnika je bil vezan na pridobitev osnovnih informacij.

1. Spol:

- punca
- fant

2. Katero osnovno šolo obiskuješ?

- OŠ Šalek, Velenje
- OŠ Livada, Velenje
- OŠ MPT, Velenje
- OŠ Anton Aškerc, Velenje
- OŠ Gorica, Velenje
- OŠ Gustav Šilih, Velenje
- CVIU, Velenje

3. Katerega leta si rojen/a?

- 2006
- 2007
- 2010
- 2011

4. Imaš brata/sestro?

- ne
- starejšega brata/sestro
- mlajšega brata/sestro
- starejšega in mlajšega brata/sestro

<b>VPRAŠANJA VEZANA NA VZGOJO</b>	<b>Vedno</b>	<b>Pogosto</b>	<b>Včasih</b>	<b>Redko</b>	<b>Skoraj nikoli</b>
<b>Starši mi nudijo oporo in razumevanje, kadar sem razburjen/a.</b>	5	4	3	2	1
<b>Starši me pohvalijo, če opravi dobro delo.</b>	5	4	3	2	1
<b>Starši mi izpolnijo moje želje.</b>	5	4	3	2	1
<b>Starši mi jasno povejo, kaj so moje obveznosti.</b>	5	4	3	2	1
<b>Starši se z mano veselijo mojih dosežkov.</b>	5	4	3	2	1
<b>Starši spoštujejo moje mnenje in me spodbujajo, da ga izrazim.</b>	5	4	3	2	1
<b>Starši mi dovolijo, da z idejami prispevam k ustvarjanju družinskih pravil.</b>	5	4	3	2	1
<b>Starši me spodbujajo v življenju in mojih željah.</b>	5	4	3	2	1
<b>Starša se doma veliko kregata.</b>	5	4	3	2	1
<b>Starši me grajajo ali kritizirajo, kadar moje vedenje ne izpolnjuje njunih pričakovanj.</b>	5	4	3	2	1
<b>Ob neprimernem obnašanju mi starši odvzamejo moje privilegije brez posebne razlage.</b>	5	4	3	2	1



<b>VPRAŠANJA VEZANA NA SAMOPODOBO</b>	Vedno	Pogosto	Včasih	Redko	Skoraj nikoli
<b>Sposoben/a sem se postaviti zase in za stvari, v katere verjamem.</b>	5	4	3	2	1
<b>Na splošno se mi zdi, da sem uspešen/a v svojih aktivnostih v primerjavi z drugimi (npr. v športu, v šoli, v druženju s prijatelji).</b>	5	4	3	2	1
<b>Zdi se mi, da sem med prijatelji takšen/a, kot sem in se mi ni treba pretvarjati.</b>	5	4	3	2	1
<b>Verjamem, da mi bo uspelo.</b>	5	4	3	2	1
<b>Brez problema izrazim svoje mnenje, svoje ideje, kaj mi je všeč in kaj mi ni všeč.</b>	5	4	3	2	1
<b>Na življenje gledam pozitivno.</b>	5	4	3	2	1
<b>Menim, da sem pomembna oseba med svojimi prijatelji.</b>	5	4	3	2	1
<b>Menim, da moji prijatelji radi preživljajo čas z mano.</b>	5	4	3	2	1
<b>Učitelji so zadovoljni z mojimi dosežki.</b>	5	4	3	2	1
<b>Menim, da se lahko moji prijatelji/znanci zanesejo name.</b>	5	4	3	2	1
<b>Všeč sem si takšen/a, kot sem.</b>	5	4	3	2	1
<b>Sem dober človek, ki lahko veliko ponudi.</b>	5	4	3	2	1
<b>Sem enakovredna drugim.</b>	5	4	3	2	1
<b>Mislím, da me imajo ljudje radi.</b>	5	4	3	2	1
<b>Kadar naredim nedolžno napako, me to spravi v slabo voljo.</b>	5	4	3	2	1
<b>Kar čutim ob pogledu na svoje telo, me naredi manj samozavestno/ega.</b>	5	4	3	2	1
<b>Težko sprejemam odločitve o življenju.</b>	5	4	3	2	1
<b>Menim, da se prijatelji iz mene norčujejo in za mojim hrbtom govorijo grde stvari.</b>	5	4	3	2	1