

»Mladi za napredek Maribora 2016«

33. srečanje

# **Ali smo to, kar si želimo?**

PSIHOLOGIJA IN PEDAGOGIKA

RAZISKOVALNA NALOGA

Avtor: JAŠA SELINŠEK ROBIČ  
Mentor: MARTA MOHORKO BEZGET  
Šola: PRVA GIMNAZIJA MARIBOR

Maribor, februar 2016

## KAZALO

1. UVOD .....	6
1.1 Namen .....	6
1.2 Hipoteze .....	7
2. SAMOPODOBA.....	8
2.1 Kaj je samopodoba? .....	8
2.2 Razvoj samopodobe v življenju .....	9
2.3 Področja samopodobe .....	10
2.3.1 ŠOLSKA SAMOPODOBA.....	10
2.3.2 TELESNA SAMOPODOBA.....	10
2.3.3 MEDOSEBNA SAMOPODOBA.....	11
2.3.4 ČUSTVENA SAMOPODOBA.....	11
2.3.5 RELIGIOZNA SAMOPODOBA.....	11
2.4 Samozaupanje in samospoštovanje .....	12
2.5 Pozitivna, negativna in lažna samopodoba.....	14
2.5.1 VPLIVI NA POZITIVNO IN NEGATIVNO SAMOPODOBO.....	15
2.6 Vloga jaza in samopodobe za življenje .....	16
2.7 Kako izboljšati samopodobo? .....	17
3. REALNI, IDEALNI IN NEŽELENI JAZ .....	18
4. METODOLOGIJA .....	19
4.1 Opis vzorca.....	19
4.2 Opis raziskovalnih instrumentov .....	19
4.3 Opis postopka zbiranja in obdelave podatkov.....	20
5. ANALIZA IN INTERPRETACIJA REZULTATOV .....	21
6. ZAKLJUČEK .....	42
7. DRUŽBENA ODGOVORNOST .....	46
8. VIRI IN LITERATURA .....	47
9. PRILOGE.....	49

## KAZALO TABEL IN GRAFA

Tabela 1: Področja samopodobe.....	20
Tabela 2: Odstotek in število dijakov glede na letnik .....	21
Tabela 3: Odstotek in število dijakov glede na spol.....	21
Tabela 4: Odstotek in število dijakov glede na status .....	21
Tabela 5: Pogostost odgovorov dijakov na vprašanje, kako doživljajo samega sebe .....	22
Tabela 6: Pogostost odgovorov dijakov na vprašanje, kako bi radi doživljali samega sebe....	24
Tabela 7: Pogostost odgovorov dijakov na vprašanje, kakšni ne bi radi bili .....	26
Tabela 8: Razlike med realnim, idealnim in neželenim jazom .....	27
Graf 1: Odgovori dijakov na vprašanje o svoji predstavi o idealnem, realnem in neželenem jazu po izračunanem povprečju.....	28
Tabela 9: Odstotek in število dijakov po spolu in letniku.....	30
Tabela 10: Odstotek in število dijakov po spolu in statusu.....	30
Tabela 11: Razlika povprečij odgovorov o realnem, idealnem in neželenem jazu po spolu ...	31
Tabela 12: Razlike med moškimi in ženskami na področju telesne in čustvene samopodobe	32
Tabela 13: Razlike med moškimi in ženskami na področju medosebne in šolske samopodobe .....	33
Tabela 14: Odstotek in število dijakov po starosti in spolu .....	34
Tabela 15: Odstotek in število dijakov po starosti in statusu.....	34
Tabela 16: Razlika povprečij odgovorov o realnem, idealnem in neželenem jazu po starosti	35
Tabela 17: Povprečne razlike med realnim, idealnim ter neželenim jazom po starosti .....	36
Tabela 18: Odstotek in število dijakov po statusu in letniku .....	37
Tabela 19: Odstotek in število dijakov glede na status in spol .....	38
Tabela 20: Razlika povprečij odgovorov o realnem, idealnem in neželenem jazu po statusu.	39
Tabela 21: Razlike med realnim in idealnim jazom glede na status in povprečne vrednosti področij samopodobe .....	40
Tabela 22: Razlike povprečij posameznih področij po statusu .....	41

## POVZETEK

Raziskovalna naloga govori o kvaliteti samopodobe dijakov naše šole, razliki med idealnim in realnim jazom ter realnim in neželenim jazom.

Po teoretičnem delu so predstavljene ugotovitve in primerjava rezultatov dobljenih s pomočjo semantičnega diferenciala z dodanimi ocenjevalnimi lestvicami. Namen je bil raziskati razlike med idealnim, realnim in neželenim jazom dijakov naše šole. Rezultati so potrdili moje hipoteze, da ima večina dijakov pozitivno samopodobo na vseh področjih, da imajo dijaki s statusom boljšo samopodobo kot ostali ter da imajo fantje boljšo telesno in čustveno samopodobo kot dekleta. Hipotezo, ki govori o tem, da imajo dekleta boljšo medosebno in šolsko samopodobo, sem zavrgel. Enako kot hipotezo o tem, da je skladnost med idealnim, realnim in neželenim jazom starejših dijakov večja, kot pri mlajših, saj so rezultati pokazali nasprotno. Delno pa sem potrdil hipotezo o najbolj zaželenih lastnostih dijakov. Moja predvidevanja so bila pravilna le na dveh področjih. Poleg sreče (čustveno področje) in inteligence (šolsko področje) so dijaki najpogosteje izbrali še vztrajnost (čustveno področje), spretnost (telesno področje) in poštenost (medosebno področje), in ne lepote na telesnem področju in družabnosti na medosebnem področju, kot sem domneval jaz.

Identiteta dijakov še ni dokončno izoblikovana, kar vpliva tudi na njihovo oceno samega sebe in tega kar bi želeli biti. So v razvojnem obdobju odloženega identitetnega položaja (identitetni moratorij) in še spreminjajo svoja mnenja, prepričanja in vedenja, zato bi na vprašanje: »Ali smo to, kar si želimo?« odgovoril »Nekaj v tej smeri, vendar še nismo povsem prepričani.«

## **ZAHVALA**

Zahvaljujem se moji mentorici, ki me je spodbujala pri izdelavi raziskovalne naloge in mi svetovala. Zahvala gre tudi dijakom prvega in četrtega letnika naše srednje šole, ki so reševali anketni vprašalnik, in njihovim razrednikom ter profesorici slovenščine, ki je nalogo lektorirala.

# **1. UVOD**

## **1.1 Namen**

Namen moje raziskovalne naloge je raziskati razlike med idealnim, realnim in neželenim jazom dijakov naše šole. Najprej bom s pomočjo literature in internetnih virov poiskal nekaj osnovnih informacij, povezanih s samopodobo. Zanima me, kako je samopodoba povezana s samozaupanjem in samospoštovanjem, kako to vpliva na pozitivno in negativno samopodobo ter morda tudi lažno. Raziskal bom področja šolske, telesne, medosebne in čustvene samopodobe ter ugotovil njeno vlogo v življenju. Zanima me tudi, kako si lahko posameznik izboljša samopodobo. V drugem delu naloge pa bom s pomočjo semantičnega diferenciala z dodanimi ocenjevalnimi lestvicami, ugotavljal kvaliteto samopodobe, se pravi, ali je ta pozitivna oziroma negativna na šolskem, telesnem, medosebnem in čustvenem področju. Dijake bom primerjal po spolu, starosti in aktivni vključenosti v obšolske dejavnosti, saj me zanima, ali imajo ti dijaki boljšo samopodobo kot ostali.

## **1.2 Hipoteze**

Hipoteza 1:

Najbolj zaželene lastnosti dijakov so sreča, inteligenca, lepota in družabnost.

Hipoteza 2:

Večina dijakov naše šole ima pozitivno samopodobo na vseh področjih.

Hipoteza 3:

Fantje imajo boljšo telesno in čustveno samopodobo kot dekleta.

Hipoteza 4:

Dekleta imajo boljšo medosebno in šolsko samopodobo kot fantje.

Hipoteza 5:

Skladnost med idealnim, realnim in neželenim jazom starejših dijakov je večja kot pri mlajših.

Hipoteza 6:

Dijaki, ki se ukvarjajo z obšolsko dejavnostjo, imajo boljšo samopodobo kot ostali.

## **2. SAMOPODOBA**

### **2.1 Kaj je samopodoba?**

Je množica odnosov, ki jih posameznik zavestno ali pa nezavedno vzpostavlja do samega sebe. V te odnose vstopa postopoma, s pomočjo predstav, zaznav, občutij, misli o sebi, svojih lastnostih in sposobnostih ter uspehah in neuspehah. (Kobal Grum, 2003, stran 20) Vedeti pa moramo, da samopodoba ni enaka osebnosti. Osebnost je nekaj objektivnega, je to, kar dejansko smo. Samopodoba se sicer nanaša na osebnost, saj pomeni človekovo zrcaljenje telesnih, vedenjskih in duševnih vidikov osebnosti. Prav zato, ker samopodoba predstavlja subjektivno zaznavo osebnosti, izključuje osebnost kot objektivni pojav, ne velja pa obratno, saj osebnost zajema tudi samopodobo. Poenostavljeno je torej osebnost to, kar smo, samopodoba pa to, kar mislimo, da smo. Prav tako obstaja tudi razlika med samopodobo in identiteto. Kot rečeno, samopodoba pomeni skupek zaznav, predstav, pojmovanj in čustev, ki se nanašajo na posameznika, identiteto pa v veliki meri oblikujemo na podlagi samopodobe. Vendar za oblikovanje identitete zadostuje to, na čemer gradimo zavest o sebi kot individualni in z nobeno drugo zamenljivi osebi. Pomembno je tudi, da razlikujemo med jazom in samopodobo. Samopodoba je del jaza, in sicer tisti del, ki se nanaša na predstave, zaznave, pojmovanja in čustva v zvezi s samim seboj. (Musek, 2005, stran 130)



## 2.2 Razvoj samopodobe v življenju

Samopodoba se razvije s socializacijo, to pomeni, da se njen razvoj začne že v zgodnjem otroštvu. Odvisna je od mnogih dejavnikov, kot so družina, okolje, družba, šola, ekonomski položaj ... Po Eriksonu je možno gledati na osebnostni razvoj skozi optiko razvoja posameznikovega jaza. Za vsako stopnjo razvoja jaza je značilna samopodoba, ki se oblikuje pod vplivom posameznikovih izkušenj. V prvem letu starosti posameznik pridobi osnovne izkušnje z okoljem. Pridobi lahko pretežno pozitivne izkušnje in osvoji zaupljiv odnos do ljudi in sveta, ki bo označeval njegovo samopodobo. Lahko pa pridobi negativne izkušnje v primeru, če ga drugi zavračajo, odklanjajo ali drugače slabo ravnaajo z njim. Takrat osvoji nezaupanje in sumničavost. Do petega leta je posameznik zmožen nadzirati lastno ravnanje in ga samostojno uravnati ter skuša realizirati svoje prve osebne »načrte«. Pri tem se lahko sooči z odobravanjem in oblikuje osebno odgovornost in samostojnost, lahko pa tudi s kritiziranjem. Takrat dobi občutek sramu, dvoma, ne zaupa v lastne uspehe in dobi občutek krivde. Od šestega do enajstega leta starosti se posameznik začne učiti in rešuje probleme. Če je pri tem uspešen, se razvije delavnost in marljivost. Če pa je manj uspešen, se počuti manjvrednega, zato se začne izogibati delovnim izzivom. V obdobju pubertete in adolescence se izostri potreba po oblikovanju izdelane samopodobe. Posameznik išče svojo perspektivo in preskuša različne vloge in pričakovanja, dokler si ne izoblikuje jasne samopodobe. Če ob teh poskusih naleti na ovire in konflikte, pride to tega, da si ne oblikuje stabilne samopodobe in ostane brez jasnih smernic, s katerimi bi dosegel svoje cilje v življenju. Kasneje, ko se posameznik vedno bolj bliža odraslemu obdobju, zanj postanejo aktualnejši partnerski odnosi. Ob pozitivnih izkušnjah je zmožen oblikovati intimne in zaupne odnose, ob negativnih pa občuti približevanje kot nevarno in se temu izogiba. V zrelem obdobju posameznik napreduje v življenju – družini, poklicu, prostem času ... in oblikuje se ustvarjalnost. V poznem obdobju življenja pa je posameznik sposoben opraviti bilanco dotedanjega življenja. Pri tem lahko pride do pozitivnega stališča do lastnega življenja, preteklosti in nadaljnjih perspektiv ter pridobi občutek izpopolnjenosti in smiselnosti življenja. Pride pa lahko tudi do negativne ocene in takrat posameznik presodi, da je njegovo življenje neizpopolnjeno in nesmiselno. (Musek, 1999, stran 103, 104)

## **2.3 Področja samopodobe**

Samopodobo sestavlja pet področij. To so šolsko, medosebno, telesno, čustveno in religiozno področje. Slednjemu se v svoji raziskovalni nalogi nisem posvetil, saj religiji ne pripisujem pomembnejše vloge v življenju. Knap (2009, stran 36, v: <http://www.cek.ef.uni-lj.si/UPES/knap429.pdf>) pa pravi, da z razvojem, izobrazbo in razgledanostjo, predvsem pa z večjo miselno svobodo, verske ustanove in s tem tudi religije izgubljajo svoj vpliv in s tem tudi pomen.

### **2.3.1 Šolska samopodoba**

Šolska ali akademska samopodoba se začne oblikovati, ko otrok vstopi v šolo, in pomeni zaznavo lastnih spretnosti in sposobnosti za učenje ter zanimanja za šolske predmete. Gre za prepričanja o tem, koliko je nekdo zmožen biti uspešen, za zaznavanje lastnega uspeha in akademsko samozaupanje. Šolska samopodoba se še naprej deli na samopodobo pri jezikih, pri naravoslovju, pri tehniki, zgodovini ... Pri odraslih je šolska samopodoba vključena v samopodobo o sposobnostih in počutju. To je doživljanje in vrednotenje lastne inteligentnosti, posebnih talentov in zmožnosti za delo ter zaznav psihičnega in telesnega zdravja. Ta pa se povezuje še s samopodobo o dosežkih: o kulturni izobraženosti, o dosežkih na delovnem mestu, o materialni lastnini, o osebni kontroli. Pomemben segment tega dela samopodobe pri odraslih je poklicna samopodoba. Zajema zaupanje v lastne sposobnosti in zadovoljstvo s svojimi delovnimi rezultati. Šolsko samopodobo lahko opišemo s pridevniki talentiran, delaven, ambiciozen, inteligenten, vztrajen in njihovimi nasprotji.

### **2.3.2 Telesna samopodoba**

Telesna samopodoba so predstave in pojmovanja, ki jih ima posameznik glede svojega telesa. Deli se na dva dela: telesne sposobnosti in zunanji videz. Zajema predstave o svojem videzu, privlačnosti, telesni kondiciji, oblačenju ter primerjave lastnega videza z drugimi in prepričanja o tem, kako te vidijo drugi. S telesno samopodobo se zelo veliko ukvarjajo mladostniki, saj se takrat zelo hitro spreminja in so telesne značilnosti v središču lastnega in medsebojnega vrednotenja. Na primer, pri dekletih je pomembnejši videz, pri fantih pa sposobnosti, moč in spretnost. Telesno samopodobo opisujejo lastnosti, kot so močan, spreten, suh, lep, privlačen ter njihova nasprotja.

### **2.3.3 Medosebna samopodoba**

Medosebna ali socialna samopodoba obsega predstave, prepričanja in presoje o odnosih z vrstniki in drugimi pomembnimi bližnjimi osebami. To so starši, sorojenci, partner, sodelavci ... So zaznave o lastnih sposobnostih sklepanja prijateljstev, o lastni priljubljenosti in o kakovosti odnosov z bližnjimi. Del samopodobe pa se nanaša na oddaljene druge. Kakšen vpliv ima posameznik na širšo skupnost, doživljanje in presoja lastnega odnosa do zakonov in družbenih moralnih norm. Družabnost, zaupljivost, priljubljenost, poštenost in odgovornost so le nekatere izmed lastnosti, ki jih ima posameznik, ki ima visoko medosebno samopodobo. Če pa bi nekomu pripisal njihova nasprotja, bi to pomenilo, da nima visoke medosebne samopodobe, razen, če so takšni njegovi ideali.

### **2.3.4 Čustvena samopodoba**

Čustvena samopodoba so predstave in prepričanja o izražanju in obvladovanju čustev, na primer o samem sebi kot ne/mirnem, ne/sproščenem, čustveno ne/uravnovešenem, o tem, ali sem pretežno dobro ali slabo razpoložen, ali se močno vznemirim ali pa dobro obvladujem svoja čustva, ali sem ne/prijeten, srečen ali nesrečen ter občutljiv ali ne.

### **2.3.5 Religiozna samopodoba**

Religiozna samopodoba je doživljanje in ocena lastne ne/vernosti, pobožnosti, duhovnosti. Primer: sem ateist, sem veren. Kot sem že omenil, temu področju ne pripisujem velike pomembnosti za življenje, zato ga v svoji raziskavi nisem uporabil.

(povzeto po Kompare et.al., 2011, stran 136,137, <http://www.psihoterapija-ordinacija.si/sl/osebnost-in-odnosi/225-samopodoba-in-samovrednotenje.html>).

## 2.4 Samozaupanje in samospoštovanje

Pomemben del samopodobe sta tudi samozaupanje in samospoštovanje. Sta odraz pozitivne samopodobe in kažeta na to, da je posameznik na dobri poti k doseganju svojih ciljev. Najprej pa se morata v posamezniku izoblikovati, saj je le tako posameznik uspešen in ima pozitivno stališče do doživljanja samega sebe in sveta.

Samozaupanje se oblikuje tako, da posameznik ponotranji realno zaupanje in spodbude, ki mu jih izkazujejo starši, družna ter okolje in izkušnje iz lastne, samostojne aktivnosti. Je neposredno povezano s samopodobo in z razkorakom med tem, kakšni realno smo, kako se vidimo in kakšni ne bi želeli biti. Pridobili ga bomo, ko se bomo oprli na naše pretekle uspešne izkušnje, te pa bodo spodbudile rast zaupanja v nas same in v naše sposobnosti. Samozaupanje se s pomočjo zbiranja hrani s preteklimi uspehi. Nenadni izbruh samozaupanja pa se lahko pojavi takoj zatem, ko smo močno izkusili uspeh, ko so čustva, ki nas preplavijo, tako močna, da v umu uspešnega posameznika ustvarijo nekakšno notranje superstanje samozaupanja, prepričanja vase, v svoje sposobnosti, v visoko lastno vrednost. Po takšnem trenutku samodejne sprožitve samozaupanja je posameznik sposoben izredno uspešno posredovati svoje znanje oziroma to, kar se je naučil. Vendar pa lahko pride tudi do neželenih znakov, na primer pretiranega ponosa, samozavesti, pa tudi samozaupanja. Osnovno pozitivno samozaupanje je brezpogojno in ne potrebuje zunanjih potrdil in dokazov, da se izrazi. To je naravno zaupanje vase in je neodvisno od izkušenj. Posameznik stalno vzdržuje neuničljivo vero v samega sebe. Z odločnostjo verjame v velik potencial, ki ga nosi v sebi. (Urbanc, 2009, v: [http://www.ventilatorbesed.com/?opcija=kom\\_clanki&oce=64&id=458](http://www.ventilatorbesed.com/?opcija=kom_clanki&oce=64&id=458))

Samospoštovanje pa je del samopodobe, ki ga posameznik gradi iz spoštovanja, ki mu ga izkazujejo pomembni odrasli ter s poistovetenjem z vzgledi, kako si spoštovanje odrasli izkazujejo med seboj. Samospoštovanje pomeni vrednotenje samega sebe, torej prisojanje pozitivnega ali negativnega stališča samemu sebi. Pozitivno stališče ali visoko samospoštovanje pomeni, da se posameznik sprejema takšnega, kot je, da se ceni, je zadovoljen sam s seboj, se čuti vrednega spoštovanja itd. Oseba z negativnim stališčem do sebe ali z nizkim samospoštovanjem pa se ne ceni, svojih lastnosti ne odobrava, njeno mnenje o sebi pa je negativno. Glavna naloga samospoštovanja je prepoznati in spoštovati lastno vrednost, kar je nujen pogoj za polno in zadovoljno življenje. Je funkcija naših uspehov in pričakovanj in na nek način kaže izid naše uspešnosti. Po eni strani pa je tudi funkcija naše uspešnosti v primerjavi z uspešnostjo drugih. Torej bi lahko rekli, da je samospoštovanje pod

vplivom naših notranjih in zunanjih primerjanj. Prvič primerjave svoje uspešnosti s pričakovano, drugič pa primerjave uspešnosti z uspešnostjo drugih. (Kobal Grum, 2003, stran 21). Veliko podatkov kaže na pozitivne strani visokega samospoštovanja. Povezuje se z večjim življenjskim zadovoljstvom, z nižjo stopnjo nevroticizma (čustvene nestabilnosti), katerega del sta tudi anksioznost (stanje živčne napetosti) in depresivnost, ter z večjo storilnostjo. Ko pa se visoko samospoštovanje povezuje z bahavostjo, ošabnostjo, nečimrnostjo, nesramnostjo in narcizmom (občudovanje samega sebe), takrat pa ne moremo več govoriti o pozitivnem vidiku. V takih primerih se zdi, da je pretirano samospoštovanje znak pomanjkanja samokritičnosti, predajanja iluzijam in samoprevaram, nasilja, odklanjanj odgovornosti in krivde in spodbujanj predsodkov. (Musek, 2010, stran 427, 428) Če se samopodoba nanaša na lastno osebnost, kakršno doživljamo in mislimo o njej in če naše pojmovanje samega sebe ni povsem zgrešeno, potem moramo pričakovati, da se bodo značilnosti samopodobe dokaj ujemale z značilnostmi osebnosti.

## 2.5 Pozitivna, negativna in lažna samopodoba

Samopodobo ločimo predvsem na dva dela. Na pozitivno in negativno. Lahko pa pride tudi do lažne samopodobe, ki pa se lahko pojavi v obdobju, ko se posameznik še ne pozna dovolj dobro in nima pravilne predstave o samem sebi.

Za osebo z ustrežno oziroma zdravo samopodobo je značilno, da realno zaznava svojo osebnost, svoje sposobnosti in potrebe. Skrbi zase, sama sebe spoštuje in ne dovoli, da bi jo drugi razvrednotili ali kratili zadovoljevanje njegovih potreb ter ne zanemarja svojih sposobnosti. Ceni svoje osebnostne, telesne, temperamentne in značajske lastnosti in svoje sposobnosti. Večinoma ljudje ravnamo skladno s svojo samopodobo, na primer, če zaupamo vase, si postavimo višje cilje, če se ne cenimo dovolj, pa so naši cilji nižji. Za človeka s pozitivno samopodobo je značilno, da se bolj konstruktivno spoprijema z duševnimi obremenitvami, lažje razvija in ohranja zdrave in zadovoljive medosebne odnose, je bolj pripravljen sodelovati, je bolj sočuten, bolj neodvisen, saj ne potrebuje nenehnega odobravanja drugih, je odgovornejši, pogumnejši in bolj radoveden ter si postavlja visoke cilje, ki jih tudi doseže in je v življenju uspešnejši. Pozitivno gledanje nase je povezano tudi s psihičnim blagostanjem in zdravjem.

Negativna samopodoba pa je značilna za osebe, ki so neuspešne pri doseganju ciljev, niso spretni, dovolj čustveno stabilne, psihično močne, motivirane, v družbi niso sprejete, nimajo dovolj pozornosti staršev – to velja predvsem za otroke in mladostnike, jih je strah, sram, se počutijo manjvredne, niso dovolj samozavestni in ne zaupajo vase. Znaki se kažejo kot razočaranje, plašnost, lahko tudi kot nasilje, vzkipljivost, prepirljivost, zaničevanje samega sebe in negotovost. (Crnkovič, 2012, v: <http://tusmo.si/clanki/samopomoc/tvoja-samopodoba/>)

Zares pozitivno samopodobo ima lahko le tisti, ki se ne trudi, da bi za vsako ceno ugajal drugim, temveč je tak, kot si sam želi biti, zato se ne smemo obremenjevati s tem, kaj si bodo drugi mislili o nas, saj nihče ni popoln in brez napak.

Z lažno samopodobo pa se srečamo predvsem v otroških letih. Takrat se lahko kaj hitro zgodi, da ima otrok o sebi napačno mnenje, saj so ga starši preveč hvalili ali grajali. Z leti, ko mu podajajo komentarje tudi drugi ljudje, se lahko vse spremeni. Skoraj vsi poznamo kakšne oblike lažne samopodobe, med bolj opaznimi so perfekcionisti, šaljivci in narcisti – tisti, ki

imajo pretiran občutek lastne pomembnosti in globoke potrebe po občudovanju. Tu lahko pride do raznih motenj. Četudi se nam zdijo navzven popolni in delujejo zelo samozavestno, lahko v resnici resno dvomijo o sebi in s takim obnašanjem le iščejo potrditev ostalih, ker si sami tega ne morejo dati. Kdor dvomi o samem sebi, se bo le težka spoštoval, samospoštovanje pa je v tesni povezavi s spoštovanjem drugih. Se pravi, kdor ne spoštuje sebe, tudi drugih ne more.

### **2.5.1 Vplivi na pozitivno in negativno samopodobo**

Na oblikovanje pozitivne ali negativne samopodobe vplivajo lastne izkušnje s samim seboj in z okoljem, odnosi z drugimi ljudmi in njihovo vrednotenje nas samih. Drugi nam pogosto besedno, še pogosteje pa nebesedno sporočajo, kako nas vrednotijo. To se kaže skozi zaupanje, spoštovanje, sprejemanje, pozornostjo do nas, pogovarjanje, izkazovanjem ljubezni in druženjem. Zelo pomembne za samopodobo so človekove zgodnje izkušnje v življenju, predvsem seveda v družini. Pozneje pa vplivajo na samopodobo vsi dejavniki socializacije, predvsem tisti ljudje, ki se nam zdijo pomembni. To so sorodniki, vrstniki, vzgojitelji, učitelji, vzorniki, partnerji, sodelavci in sosedge. (Kompore et.al., 2011, stran 138, 139) V samopodobi sta povezani tako družbena kot osebna identiteta. Naša identiteta ni zgrajena na podlagi mnenj in ocen drugih. Vedeti moramo, da se obnašamo na sebi svojevrsten način, z delovanjem, ki je lahko nezavedno ali zavestno, pa lahko vplivamo na to, kakšen vtis bodo o nas imeli drugi. Na ta vtis pa lahko vplivamo z obnašanjem, govorjenjem, oblačenjem ... vendar nihče ne želi, da bi si drugi slabo mislili o nas, zato se obnašamo na način, ki je zaželen in ga drugi odobravajo. Najverjetneje predvsem zato, ker bi v primeru, če bi v očeh drugih izgubili ugled, ogrozili svoje samospoštovanje in pozitivno samopodobo. (Musek, 1999, stran 236)

Carl Rogers pravi, da je najpomembneje, da lahko posameznik razvije predstavo o sebi, ki resnično ustreza njegovi naravi. Če je pojem o sebi skladen z dejanskimi značilnostmi posameznika, potem se lahko ta nemoteno razvija in uresniči svoje potenciale. Pogosto pa okolje ne odobrava določenih lastnosti posameznika. Te zato posameznik potlači, samemu sebi in drugim, in jih zataji. S tem jih odstrani iz svoje samopodobe, ki postane neskladna z dejanskim stanjem. Neskladje posameznik občuti nezavedno, lahko pa tudi zavestno, kot motnjo ali oviranje osebnostnega razvoja. (Musek, 1999, stran 259)

## 2.6 Vloga jaza in samopodobe za življenje

Jaz in samopodoba sta izjemno pomembna v življenju, saj nas orientirata v stvarnosti, nadzirata naše delovanje, ga organizirata, spodbujata in usmerjata. Težnja po vzdrževanju pozitivne samopodobe in samospoštovanja je eden najsplošnejših in najmočnejših človekovih motivov. To se kaže v naših prepričanjih, stališčih, presojah, željah, čustvovanju, v kratkoročnem in dolgoročnem načrtovanju in obnašanju. (Musek, 1999, stran 158, 159). Samopodoba ima tudi močno motivacijsko vlogo. Glede nanjo posameznik uravnava in usmerja svoje ravnanje, zato je pomembno, da je njegova samopodoba ustrezna. Ravnamo skladno s svojo predstavo o sebi, ohranjati želimo pozitivno samopodobo in se za to bolj ali manj trudimo. Velikokrat pa se zatečemo tudi v varanje samega sebe in si z obrambnimi mehanizmi umetno dvigujemo svojo vrednost, moralo in samozavest. (Kompore et.al., 2011, stran 138). Jaz in samopodoba sta torej osnova naše samodejavnosti in našega obnašanja. Po navadi delujeta nezavedno, pogosto pa tudi zavestno, takrat ko razmišljamo o tem, kako se obnašamo. Delujeta tudi na vseh treh področjih psihičnega delovanja. Na kognitivnem, motivacijskem in emocionalnem. Glavne kognitivne funkcije so organiziranje informacij o sebi. Motivacijska funkcija se kaže v težnji po oblikovanju in vzdrževanju pozitivne samopodobe. Če nam to ne uspe, se pojavi nevarnost, da se pozitivna samopodoba omaje in povzroči neugodne psihične posledice, upad samospoštovanja, občutja krivde, sramu, tesnobno in depresivno odzivanje. Emocionalne funkcije pa lahko v pozitivnem primeru povečajo naše zadovoljstvo nad življenjem in s samim seboj, v nasprotnem primeru pa se lahko naše psihično blagostanje zmanjša in se pojavijo negativna čustva in razpoloženja. (Musek, 1999, stran 160)



## 2.7 Kako izboljšati samopodobo?

Zelo pomembno je, da vemo, kako izboljšati samopodobo, da znamo odmislit stvari, ki nam ne uspevajo, in se jih lotiti na drugačen način, ali pa si enostavno postaviti druge cilje, ki so za nas lažje dosegljivi.

Najprej je potrebno raziskati izvore. Kdo vse je vplival na našo samopodobo in na kakšen način. Velikokrat so to preveč kritični starši, ki svojega otroka niso znali pohvaliti. Ko ugotovite vir, se vprašajte, kakšna je vaša realna podoba. Pri tem vam lahko pomagajo tudi prijatelji, vendar pazite, da bodo to realni komentarji in ne prikriti ali lažni. Verjetno pa se tudi vi že zavedate realne podobe, le vase se morate zazreti. Nato pa stopite korak naprej in začnite na novo graditi samopodobo. Težave imajo tudi ljudje, ki ne zaupajo vase. Vse to se da naučiti. Z majhnimi koraki se trudite postaviti se zase, povedati mnenje na glas. Po tihem se morate spodbujati. Spoznati morate svoje šibke točke, zaradi katerih se počutite slabo in vam nižajo samozavest. A pri presojanju ne smete biti prestrogi do sebe. Raziščite možnosti, da naredite spremembo. Če le imate možnost, se o svojih občutkih pogovorite z bližnjimi ali pa poiščite nove ljudi. Ne pozabite na svoje dotedanje uspehe. Ti uspehi in dosežki vam povedo o vaših sposobnostih, da imate veliko stvari, na katere ste lahko ponosni. Sprejmite se takšnega, kot ste, ker ste edinstveni in posebni. Če si želite spremembe, se zavedajte, da vsaka stvar potrebuje svoj čas, zato vztrajajte in bodite potrpežljivi do sebe. Ostanite pozitivni, kar je včasih težko, a nikar ne pozabite na to, kar ste že naredili. Ne pustite se negativnim pripombam drugih, če pa vam to ne uspeva najbolje, lahko poiščete pomoč pri specialistu.

»Nihče ni popoln, življenje prinese vzpone in padce in vemo, da se po padcu tudi poberemo.«  
(Kramar, 2011, v: [http://www.mavrica.net/samopodoba-in-samospostovanje-v-nasih-odnosih\\_clanek\\_767.html](http://www.mavrica.net/samopodoba-in-samospostovanje-v-nasih-odnosih_clanek_767.html))

### 3. REALNI, IDEALNI IN NEŽELENI JAZ

Pomemben psiholog na tem področju je Carl Rogers. Po njegovem mnenju je doživljanje samega sebe osnova človekovega vedenja, saj jaz oblikuje in določa vedenje. Razvil je tudi teorijo, ki pravi, da je naša samopodoba sestavljena iz dveh osnovnih delov. To sta realni in idealni jaz. Na ta dva se bom osredotočil tudi jaz in jima dodal še neželeni jaz.

Realni jaz predstavlja to, kar si mislimo o sebi. Ni nujno, da smo v resnici taki, kot mi mislimo, da smo. Idealni jaz pa je to, kar bi radi bili. Oblikuje se bolj pod vplivom abstraktnih predstav o sebi v prihodnosti in zato ne tako izrazito pod vplivom pozitivnih izkušenj iz preteklosti. Neželeni jaz pa se oblikuje pretežno na podlagi neugodnih izkušenj. To so spomini na dejanja, kjer nismo bili uspešni ali pa so nas grajali, se nam norčevali, in stvari, ki se jih najbolj sramujemo. Te so lahko posamezniku živo pred očmi, ko jih primerja z dejanskim jazom.

Na osnovi tega bi se marsikdo vprašal, kaj je večji motivator našega obnašanja, naših ciljev. Eni bi rekli, da je to želja, da bi se približali idealnemu jazu, drugi pa strah, da se ne bi preveč približali neželenemu jazu. Morda je naše prizadevanje, biti optimalen, bolj kot vse drugo posledica strahu in tako ne bomo videti slabi. Nekateri strokovnjaki, med drugim tudi Ogilvie, menijo, da je prav neželeni jaz tisto notranje merilo, ki nas usmerja pri samozaupanju in samospoštovanju, ter je tudi močnejši kriterij pri vrednotenju našega obnašanja. Ogilvie in Clark pa ugotavljata, da razlika med realnim jazom in neželenim jazom deluje kot kognitivna dimenzija, ki je samostojna v odnosu do razlike med realnim in idealnim jazom. Slednja jaza pa je raziskoval Carl Rogers. Ugotovil je, da čim večja je razlika med realnim in idealnim jazom, več težav, nezadovoljstva, strahov, sramu, neizpoljenosti, razočaranja in motenj je mogoče najti pri človeku. Čim manjša pa je njuna razlika, bolj srečen, zadovoljen in duševno zdrav je posameznik. Od razlike med idealnim in realnim jazom pa je odvisno tudi samospoštovanje. Čim večja je njuna razlika, manjše je samospoštovanje, čim manjša je razlika, boljše oziroma večje je samospoštovanje pri posamezniku. Samospoštovanje pa lahko povečamo tako, da izboljšamo realni jaz, saj se bo s tem razlika med realnim in idealnim jazom zmanjšala. (Kompore et.al., 2006, stran 187 in Musek, 2010, stran 408,409, 411)

Rezultat pozitivne samopodobe oziroma majhne razlike med realnim in idealnim jazom je samozavest. Je končno znamenje sprejemanja samega sebe takšnega, kot si. Samozavestni ljudje mislijo, se odločajo po svoje in ne sprejemajo, da se drugi ljudje odločajo namesto njih. Priznajo svoje napake in jih ne sprejemajo kot tragične, vendar so jim kot pomoč k pravilnim stvarem. Samozavestni ljudje se spoštujejo in povedo, kar si mislijo. (Jereb, 2008, v: <http://www.mladi.net/content/view/1416/90/>)

## **4. METODOLOGIJA**

### **4.1 Opis vzorca**

V empiričnem delu sem za vzorec uporabil po štiri razrede dijakov prvega in četrtega letnika naše šole. Pri vsakem od letnika je bil en razred iz klasičnega in e- oddelka, ostala dva pa iz splošnega, kar približno ustreza strukturi vpisanih dijakov prvega in četrtega letnika naše šole.

V raziskavo je bilo vključenih 196 dijakov in dijakinj naše šole, od tega 107 iz prvega in 89 iz četrtega letnika, kar je približno polovica vseh vpisanih v prvi in četrti letnik.

### **4.2 Opis raziskovalnih instrumentov**

Iz knjige Psihodiagnostika osebnosti 2, ki jo je uredila prof. dr. Tanja Lamovec (stran 24, 25), sem povzel ocenjevalno lestvico v obliki semantičnega diferenciala. Lestvica povezuje dve nasprotni lastnosti. Vprašani pa izbere točko, ki predstavlja njegovo mnenje. Dodal sem svoje lastnosti in nekatere tudi spremenil (priloga). Na začetku so dijaki označili svoj spol, letnik, ki ga trenutno obiskujejo in ali imajo status športnika ali kulturnika, kar kaže na to, ali se ukvarjajo z obšolsko dejavnostjo ali pa se ne. V vsakem delu je naštetih dvajset različnih osebnostnih lastnosti, ki jih uvrščamo v področja samopodobe. Vsako področje je zastopano s petimi lastnostmi, kar je razvidno v tabeli 1.

**Tabela 1: Področja samopodobe**

TELESNO PODROČJE	MEDOSEBNO PODROČJE
spreten/na – neroden/na	priljubljen/a – nepriljubljen/a
lep/a – grd/a	zaupljiv/a – nezaupljiv/a
suh/a – debel/a	odgovoren/na – neodgovoren/na
močan/na – šibak/ka	družaben/na – nedružaben/na
privlačen/na – neprivlačen/na	pošten/a – nepošten/a
ČUSTVENO PODROČJE	ŠOLSKO PODROČJE
prijeten/na – neprijeten/na	delaven/na – len/a
sproščen/a – napet/a	talentiran/a – netaalentiran/a
obvladan/a – impulziven/na	inteligenten/na – neinteligenten/na
srečen/na – nesrečen/na	vztrajen/na – nevztrajen/na
neobčutljiv/a – občutljiv/a	ambiciozen/na – neambiciozen/na

Na sedem stopenjski lestvici so morali dijaki označiti tisto število, ki najbolje opisuje njihovo predstavo o doživljanju tega, kakšni so v realnosti (prvi del), kakšni bi radi bili (drugi del) in kakšni ne bi hoteli biti (tretji del). S tem sem skušal ugotoviti, ali so dijaki bližje temu, kar si želijo, ali ne. Števili ena in sedem sta predstavljali ekstremnost, štiri pa nevtralnost. Pozitivna lastnost je bila bližje številu ena, negativna pa številu sedem.

#### 4.3 Opis postopka zbiranja in obdelave podatkov

Vprašalnike sem razdelil razrednikom, ki so prejeli navodilo, da dijaki med reševanjem ne smejo nazaj obračati strani.

Pri obdelavi podatkov sem si pomagal z EnKlikANKETO (<https://www.1ka.si/#567>). Najprej sem na tej spletni strani izdelal anketo, kasneje pa rezultate vnašal ročno. S pomočjo te spletne strani sem takoj po zaključku vnašanja dobil rezultate, obdelane v odstotkih in razporejene po spolu, letniku in statusu. Veliko lažje bi bilo, če bi lahko dijaki ta vprašalnik rešili preko računalnika v šoli, vendar to ni bilo izvedljivo pri dijakih četrtega letnika. Izračunal sem aritmetične sredine, standardni odklon in določil razlike med realnim in idealnim ter realnim in neželenim jazom. Obdelane rezultate sem prikazal v tabelah in grafu.

## 5. ANALIZA IN INTERPRETACIJA REZULTATOV

**Tabela 2: Odstotek in število dijakov glede na letnik**

Letnik				
Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
Prvi	107	55%	55%	55%
Četrtri	89	45%	45%	100%
Skupaj	196	100%	100%	
Povprečje		1.5	Std. Odklon	0.5

**Tabela 3: Odstotek in število dijakov glede na spol**

Spol				
Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
Moški	76	39%	39%	39%
Ženski	120	61%	61%	100%
Skupaj	196	100%	100%	
Povprečje		1.6	Std. Odklon	0.5

**Tabela 4: Odstotek in število dijakov glede na status**

Status (športnika, kulturnika)				
Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
Da	64	33%	33%	33%
Ne	132	67%	67%	100%
Skupaj	196	100%	100%	
Povprečje		1.7	Std. Odklon	0.5

V moji raziskavi je sodelovalo 196 dijakov naše šole, od tega 107 dijakov prvega letnika in 89 dijakov četrtega letnika. Med njimi je bilo 76 fantov in 120 deklet. 64 jih je imelo status športnika ali kulturnika, 132 pa ne.

**Tabela 5: Pogostost odgovorov dijakov na vprašanje, kako doživljajo samega sebe**

Področja samopodobe	Podvprašanja	Odgovori								Povpr. ečje	Std. Odklon
		1	2	3	4	5	6	7	Skupaj		
Šolska	talentiran/a	23 (12%)	48 (24%)	38 (19%)	56 (29%)	16 (8%)	11 (6%)	4 (2%)	196 (100%)	3.2	1.5
	delaven/na	21 (11%)	65 (33%)	45 (23%)	30 (15%)	21 (11%)	8 (4%)	6 (3%)	196 (100%)	3.1	1.5
	ambiciozen/na	34 (17%)	55 (28%)	61 (31%)	28 (14%)	10 (5%)	3 (2%)	5 (3%)	196 (100%)	2.8	1.3
	inteligenten/na	26 (13%)	57 (29%)	61 (31%)	39 (20%)	6 (3%)	7 (4%)	0 (0%)	196 (100%)	2.8	1.2
	vztrajen/na	30 (15%)	71 (36%)	54 (28%)	22 (11%)	11 (6%)	8 (4%)	0 (0%)	196 (100%)	2.7	1.3
Čustvena	prijeten/na	33 (17%)	46 (23%)	68 (35%)	34 (17%)	8 (4%)	6 (3%)	1 (1%)	196 (100%)	2.8	1.3
	neobčutljiv/a	11 (6%)	28 (14%)	29 (15%)	47 (24%)	42 (21%)	24 (12%)	15 (8%)	196 (100%)	4.1	1.6
	sproščen/a	35 (18%)	40 (20%)	38 (19%)	35 (18%)	24 (12%)	16 (8%)	8 (4%)	196 (100%)	3.3	1.7
	obvladan/a	26 (13%)	41 (21%)	52 (27%)	50 (26%)	17 (9%)	6 (3%)	4 (2%)	196 (100%)	3.1	1.4
	srečen/na	27 (14%)	63 (32%)	36 (18%)	34 (17%)	20 (10%)	13 (7%)	3 (2%)	196 (100%)	3.0	1.5
Medosebna	družaben/na	51 (26%)	55 (28%)	40 (20%)	22 (11%)	13 (7%)	11 (6%)	4 (2%)	196 (100%)	2.7	1.6
	zaupljiv/a	53 (27%)	57 (29%)	30 (15%)	25 (13%)	18 (9%)	8 (4%)	5 (3%)	196 (100%)	2.7	1.6
	priljubljen/a	7 (4%)	40 (20%)	48 (24%)	58 (30%)	28 (14%)	9 (5%)	6 (3%)	196 (100%)	3.6	1.3
	pošten/a	57 (29%)	78 (40%)	32 (16%)	16 (8%)	7 (4%)	5 (3%)	1 (1%)	196 (100%)	2.3	1.3
	odgovoren/na	29 (15%)	70 (36%)	46 (23%)	26 (13%)	20 (10%)	2 (1%)	3 (2%)	196 (100%)	2.8	1.3
Telesna	močan/na	26 (13%)	33 (17%)	43 (22%)	47 (24%)	30 (15%)	9 (5%)	8 (4%)	196 (100%)	3.4	1.6
	spreten/na	24 (12%)	51 (26%)	66 (34%)	29 (15%)	15 (8%)	10 (5%)	1 (1%)	196 (100%)	3.0	1.3
	privlačen/na	20 (10%)	28 (14%)	42 (21%)	63 (32%)	17 (9%)	13 (7%)	13 (7%)	196 (100%)	3.6	1.6
	suh/a	15 (8%)	41 (21%)	31 (16%)	55 (28%)	22 (11%)	20 (10%)	12 (6%)	196 (100%)	3.7	1.6
	lep/a	21 (11%)	29 (15%)	45 (23%)	62 (32%)	13 (7%)	13 (7%)	13 (7%)	196 (100%)	3.6	1.6

Iz tabele 5 je razvidno, da je največ dijakov samega sebe ocenilo kot dokaj poštenega (40%), vztrajnega in odgovornega (36%), prijetnega (35%) in spretnega (34%). Zelo malo (4%) se jih ocenjuje kot zelo priljubljenega, neobčutljivega (6%) in suhega (8%). Nihče se ne ocenjuje kot nevztrajen in neinteligenten. 1% vprašanih pa se ocenjuje kot nepošten, neprijeten, nespreten, šibak in dokaj neodgovoren. Pričakovano je, da se dijaki še ne ocenjujejo kot najboljši v vsem, saj v tem starostnem obdobju še iščejo svojo perspektivo, se preizkušajo, v čem so dobri in v čem ne, dokler si ne izoblikujejo jasne identitete. Če bi se to zgodilo, bi lahko ocenil, da ima dijak lažno samopodobo, se še ne pozna dovolj dobro ali pa da ni razumel vprašanja oziroma se ni držal navodil. Zanimivo je, da se pri lastnosti priljubljen, neobčutljiv, talentiran, močan, privlačen, suh in lep največ dijakov ocenjuje kot nevtralnega. Najmanj pa kot priljubljenega in neobčutljivega.

**Tabela 6: Pogostost odgovorov dijakov na vprašanje, kako bi radi doživljali samega sebe**

Področja samopodobe	Podvprašanja	Odgovori								Povprečje	Std. Odklon
		1	2	3	4	5	6	7	Skupaj		
Šolska	talentiran/a	119 (61%)	49 (25%)	17 (9%)	8 (4%)	1 (1%)	0 (0%)	2 (1%)	196 (100%)	1.6	1.0
	delaven/na	113 (58%)	53 (27%)	22 (11%)	2 (1%)	1 (1%)	4 (2%)	1 (1%)	196 (100%)	1.7	1.1
	ambiciozen/na	119 (61%)	50 (26%)	18 (9%)	3 (2%)	2 (1%)	3 (2%)	1 (1%)	196 (100%)	1.6	1.0
	inteligenten/na	127 (65%)	54 (28%)	7 (4%)	3 (2%)	0 (0%)	4 (2%)	1 (1%)	196 (100%)	1.5	1.0
	vztrajen/na	127 (65%)	56 (29%)	8 (4%)	0 (0%)	0 (0%)	4 (2%)	1 (1%)	196 (100%)	1.5	0.9
Čustvena	prijeten/na	128 (65%)	42 (21%)	16 (8%)	6 (3%)	2 (1%)	0 (0%)	2 (1%)	196 (100%)	1.6	1.0
	neobčutljiv/a	72 (37%)	64 (33%)	31 (16%)	19 (10%)	7 (4%)	1 (1%)	2 (1%)	196 (100%)	2.2	1.2
	sproščen/a	113 (58%)	59 (30%)	16 (8%)	5 (3%)	1 (1%)	0 (0%)	2 (1%)	196 (100%)	1.6	1.0
	obvladan/a	77 (39%)	57 (29%)	35 (18%)	19 (10%)	3 (2%)	3 (2%)	2 (1%)	196 (100%)	2.1	1.3
	srečen/na	159 (81%)	26 (13%)	6 (3%)	2 (1%)	0 (0%)	2 (1%)	1 (1%)	196 (100%)	1.3	0.8
Medosebna	družaben/na	108 (55%)	58 (30%)	20 (10%)	5 (3%)	3 (2%)	1 (1%)	1 (1%)	196 (100%)	1.7	1.0
	zaupljiv/a	95 (48%)	43 (22%)	24 (12%)	19 (10%)	9 (5%)	2 (1%)	4 (2%)	196 (100%)	2.1	1.4
	priljubljen/a	57 (29%)	44 (22%)	43 (22%)	41 (21%)	6 (3%)	4 (2%)	1 (1%)	196 (100%)	2.5	1.3
	pošten/a	137 (70%)	38 (19%)	12 (6%)	6 (3%)	1 (1%)	0 (0%)	2 (1%)	196 (100%)	1.5	1.0
	odgovoren/na	123 (63%)	53 (27%)	13 (7%)	3 (2%)	3 (2%)	0 (0%)	1 (1%)	196 (100%)	1.5	0.9
Telesna	močan/na	81 (41%)	50 (26%)	39 (20%)	24 (12%)	1 (1%)	0 (0%)	1 (1%)	196 (100%)	2.1	1.1
	spreten/na	117 (60%)	52 (27%)	18 (9%)	6 (3%)	1 (1%)	1 (1%)	1 (1%)	196 (100%)	1.6	1.0
	privlačen/na	101 (52%)	52 (27%)	20 (10%)	18 (9%)	2 (1%)	2 (1%)	1 (1%)	196 (100%)	1.9	1.2
	suh/a	51 (26%)	61 (31%)	42 (21%)	35 (18%)	3 (2%)	4 (2%)	0 (0%)	196 (100%)	2.4	1.2
	lep/a	102 (52%)	53 (27%)	25 (13%)	13 (7%)	1 (1%)	2 (1%)	0 (0%)	196 (100%)	1.8	1.0



Iz tabele 6 je razvidno, da bi dijaki želeli biti najboljši v vsem, izjema je le suh, saj si več dijakov želi biti dokaj suhih (31%). Več kot tri četrtine anketiranih (81%) si jih želi biti srečnih in poštenih (70%), kar kaže na to, da sta ti dve lastnosti dominantni, saj za največ dijakov ti dve lastnosti predstavljata ideal. Nihče si ne želi biti debel in grd, dokaj neodgovoren, nepošten, napet, netaleantiran, neprijeten in šibak. Nihče si tudi ne želi biti nevtralnno vztrajen in manj vztrajen in manj inteligenen in srečen. Iz tabele lahko tudi razberemo, da če izmed vseh štirih področij izberemo lastnost, ki si jo največ dijakov želi, ugotovimo, da sta na šolskem področju to vztrajnost in inteligenca, na telesnem področju je to spretnost, na čustvenem sreča in na medosebnem poštenost. Na podlagi tega lahko hipotezo 1 »Najbolj zaželene lastnosti dijakov so sreča, inteligenca, lepota in družabnost« le delno potrdim. Res je, da si dijaki najbolj želijo sreče in inteligence, poleg teh dveh pa še vztrajnosti, spretnosti in poštenosti, kar pa se z mojo hipotezo v celoti ne ujema.

**Tabela 7: Pogostost odgovorov dijakov na vprašanje, kakšni ne bi radi bili**

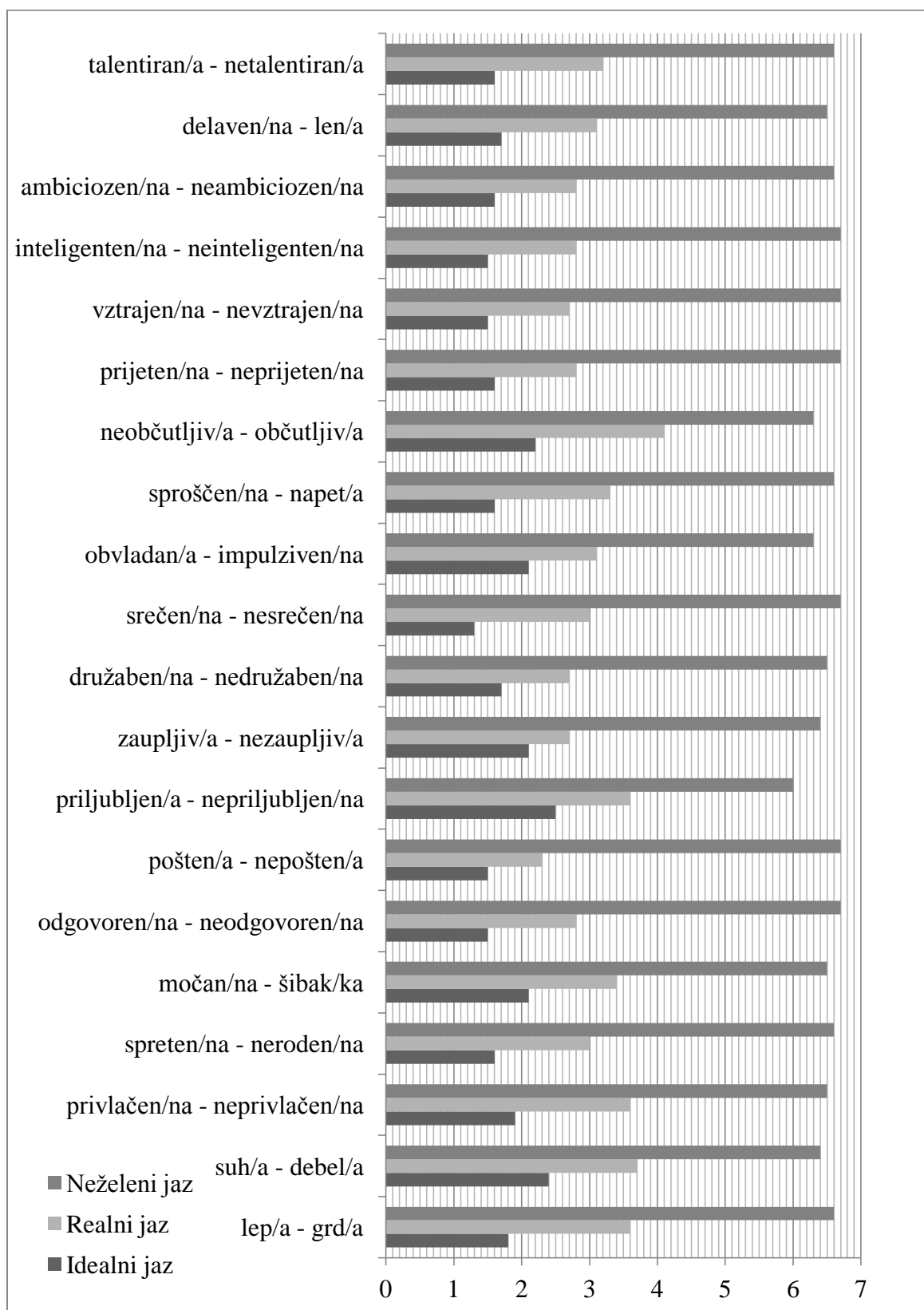
Področja samopodobe	Podvprašanja	Odgovori								Povprečje	Std. Odklon
		1	2	3	4	5	6	7	Skupaj		
Šolska	talentiran/a	3 (2%)	1 (1%)	2 (1%)	3 (2%)	8 (4%)	23 (12%)	156 (80%)	196 (100%)	6.6	1.1
	delaven/na	3 (2%)	3 (2%)	2 (1%)	2 (1%)	9 (5%)	27 (14%)	150 (77%)	196 (100%)	6.5	1.1
	ambiciozen/na	2 (1%)	1 (1%)	3 (2%)	2 (1%)	5 (3%)	25 (13%)	158 (81%)	196 (100%)	6.6	1.0
	inteligenten/na	2 (1%)	2 (1%)	2 (1%)	0 (0%)	2 (1%)	19 (10%)	169 (86%)	196 (100%)	6.7	0.9
	vztrajen/na	2 (1%)	3 (2%)	1 (1%)	0 (0%)	2 (1%)	25 (13%)	163 (83%)	196 (100%)	6.7	1.0
Čustvena	prijeten/na	3 (2%)	1 (1%)	2 (1%)	3 (2%)	5 (3%)	16 (8%)	166 (85%)	196 (100%)	6.7	1.0
	neobčutljiv/a	6 (3%)	3 (2%)	2 (1%)	11 (6%)	8 (4%)	28 (14%)	138 (70%)	196 (100%)	6.3	1.4
	sproščen/a	1 (1%)	2 (1%)	3 (2%)	2 (1%)	7 (4%)	28 (14%)	153 (78%)	196 (100%)	6.6	1.0
	obvladan/a	3 (2%)	2 (1%)	3 (2%)	13 (7%)	13 (7%)	25 (13%)	137 (70%)	196 (100%)	6.3	1.3
	srečen/na	3 (2%)	1 (1%)	2 (1%)	2 (1%)	2 (1%)	10 (5%)	176 (90%)	196 (100%)	6.7	1.0
Medosebna	družaben/na	2 (1%)	3 (2%)	2 (1%)	4 (2%)	13 (7%)	18 (9%)	154 (79%)	196 (100%)	6.5	1.1
	zaupljiv/a	4 (2%)	2 (1%)	5 (3%)	8 (4%)	10 (5%)	16 (8%)	151 (77%)	196 (100%)	6.4	1.3
	priljubljen/a	8 (4%)	1 (1%)	5 (3%)	18 (9%)	17 (9%)	26 (13%)	121 (62%)	196 (100%)	6.0	1.6
	pošten/a	2 (1%)	2 (1%)	1 (1%)	2 (1%)	5 (3%)	20 (10%)	164 (84%)	196 (100%)	6.7	1.0
	odgovoren/na	1 (1%)	3 (2%)	2 (1%)	2 (1%)	3 (2%)	17 (9%)	168 (86%)	196 (100%)	6.7	0.9
Telesna	močan/na	4 (2%)	1 (1%)	1 (1%)	7 (4%)	6 (3%)	24 (12%)	153 (78%)	196 (100%)	6.5	1.1
	spreten/na	2 (1%)	3 (2%)	2 (1%)	2 (1%)	3 (2%)	29 (15%)	155 (79%)	196 (100%)	6.6	1.0
	privlačen/na	1 (1%)	2 (1%)	2 (1%)	5 (3%)	12 (6%)	27 (14%)	147 (75%)	196 (100%)	6.5	1.0
	suh/a	2 (1%)	3 (2%)	4 (2%)	11 (6%)	7 (4%)	25 (13%)	144 (73%)	196 (100%)	6.4	1.2
	lep/a	1 (1%)	2 (1%)	2 (1%)	4 (2%)	7 (4%)	21 (11%)	159 (81%)	196 (100%)	6.6	1.0

Pričakovano je, da si pri vseh lastnostih več kot 60% anketiranih ne želi biti najslabših. So pa tudi izjeme. Le malo je tistih, ki si ne želijo biti najboljši. Nihče si ne želi biti nevtralnno vztrajen in inteligenen, kar je enako kot pri idealnem jazu anketiranih.

**Tabela 8: Razlike med realnim, idealnim in neželenim jazom**

Področja samopodobe	Lastnosti	Razlika med idealnim in realnim jazom	Razlika med realnim in neželenim jazom
Šolska	talentiran/a	1.6	3.4
	delaven/na	1.4	3.4
	ambiciozen/na	1.2	3.8
	inteligenten/na	1.3	3.9
	vztrajen/na	1.2	4.0
Čustvena	prijeten/na	1.2	3.9
	neobčutljiv/a	1.9	2.2
	sproščen/a	1.7	3.3
	obvladan/a	1.0	3.2
	srečen/na	1.7	3.7
Medosebna	družaben/na	1.0	3.8
	zaupljiv/a	0.6	3.7
	priljubljen/a	1.1	2.4
	pošten/a	0.8	4.4
	odgovoren/na	1.3	3.9
Telesna	močan/na	1.3	3.1
	spreten/na	1.4	3.6
	privlačen/na	1.7	2.9
	suh/a	1.3	2.7
	lep/a	1.8	3.0
Povprečna razlika		1.325	3.405

**Graf 1: Odgovori dijakov na vprašanje o svoji predstavi o idealnem, realnem in neželenem jazu po izračunanem povprečju**



Iz grafa 1 in tabele 6 je razvidno, da si večina (65% in več) dijakov želi, da bi bili srečni, vztrajni, inteligentni, prijetni in pošteni, kolikor je le mogoče. Od naštetih lastnosti so še najbližje idealu prav pri poštenosti, saj so se dijaki ocenili kot dokaj poštene in pri tej lastnosti so se močno približali temu, kar si želijo. Izmed vseh pa so najbližje želeni stopnji zaupljivosti, saj je razlika med idealnim in realnim jazom pri tej lastnosti najmanjša (0.6), kar je razvidno iz tabele 8. Prav tako so blizu želeni družabnosti, obvladanosti in priljubljenosti, katere razlika med idealnim in realnim jazom ter realnim neželenim jazom je druga najmanjša. Največja pa je pri neobčutljivosti. To je edina lastnost, kjer so dijaki nekoliko bolj posegali po vrednostih desni strani ocenjevalne lestvice in se ocenili za bolj občutljive kot neobčutljive. To je lastnost, ob kateri se morajo dijaki truditi in se spoznavati, da se bodo približali temu, kar si želijo, in da ne bodo prišli bližje temu, česar nočejo, ob upoštevanju dejstva, da v dobro medosebnim odnosom potrebujemo dobro mero občutljivosti in empatije. To pa seveda ni odvisno samo od njih, ampak tudi od ljudi, ki jim pri tem pomagajo. Vendar kljub temu imajo dijaki naše šole manjšo razliko med realnim in idealnim jazom (1.325) kot pa razliko med realnim in neželenim (3.405) na vseh področjih, kar je razvidno iz tabele 8. Zato lahko hipotezo 2 »Večina dijakov naše šole ima pozitivno samopodobo na vseh področjih« potrdim. To je dokaz, da so dijaki na dobri poti k temu, da jim v življenju uspe to, kar si želijo, vendar pri tem ne smejo naleteti na nepremagljive ovire, ki lahko zanesejo njihovo samopodobo proti tistemu, česar nočejo, in tako postanejo nesamozavestni, kar jih lahko pelje k neuspehu. Če posameznik ni dovolj samozavesten, ne more zagovarjat svojih stališč, ne razmišlja s svojo glavo in se prilagaja drugim. To ga lahko vodi tudi k depresivnemu in anksioznemu vedenju, saj ob neupoštevanju drugih, ob neuspehih, delanju tega, kar ga ne veseli enostavno ni zadovoljen s svojim življenjem. Da pa bi se iz takšne situacije rešil, mora poiskati ljudi, ki bi mu pri tem pomagali. To so lahko specialisti, družina ali prijatelji. Biti morajo ljudje, ki jim lahko zaupa. Oni pa mu morajo biti pripravljeni pomagati in ga spodbuditi k temu, da spet dobi zanos, da bi bil to, kar si želi, ter da doseže zadane cilje. Pomagajo mu lahko tudi premagati ovire, mu svetovati ali ga usmeriti k novim ciljem. Seveda pa mora biti posameznik, ki se mu pomaga, pripravljen sodelovati, delati in se truditi, da mu bo to uspelo. Odsotnost razdalje med realnim in idealnim jazom pa pomeni pretirano zadovoljstvo s samim seboj, samovšečnost in narcizem, kar ovira nadaljnjo osebnostno rast. Velika razdalja med obema jazoma pa bi pomenila negativno samopodobo in nakazovala morebitne nevrotične motnje.

Nato sem podatke razvrstil po spolu ter primerjal fante in dekleta.

**Tabela 9: Odstotek in število dijakov po spolu in letniku**

		Letnik		Skupaj
		1	4	
Spol	Moški	42	34	76
		55,26%	44,74%	100%
	Ženski	65	55	120
		54,17%	45,83%	100%
	Skupaj	107	89	196
		54,59%	45,41%	100%

**Tabela 10: Odstotek in število dijakov po spolu in statusu**

		Status (športnika, kulturnika)		Skupaj
		Da	Ne	
Spol	Moški	29	47	76
		38,16%	61,84%	100%
	Ženski	35	85	120
		29,17%	70,83%	100%
	Skupaj	64	132	196
		32,65%	67,35%	100%

Izmed 196 dijakov je bilo 76 moških, od tega 42 (55,26%) iz prvega letnika in 34 (44,74%) iz četrtega letnika. Žensk je bilo 120. 65 (54,17%) iz prvega letnika in 55 (45,83%) iz četrtega. Vseh dijakov prvega letnika je bilo 107 (54,59%), dijakov četrtega letnika pa 89 (45,41%).

132 (67,35%) jih ni imelo statusa športnika ali kulturnika, kar kaže na to, da se ne ukvarjajo z obšolsko dejavnostjo ali pa vsaj ne dovolj intenzivno ali resno, da bi status potrebovali, od tega 47 (61,84%) vseh moških in 85 (70,83%) vseh žensk. 64 (32,65%) pa jih je imelo status. Od tega 29 (38,16%) vseh dijakov in 35 (29,17%) vseh dijakinj, kar kaže, da je bilo več anketirancev s statusom moških.

**Tabela 11: Razlika povprečij odgovorov o realnem, idealnem in neželenu jazu po spolu**

Področja samopodobe	Lastnosti/Spol	Moški			Ženski		
		Idealni jaz	Realni jaz	Neželeni jaz	Idealni jaz	Realni jaz	Neželeni jaz
Šolska	talentiran/a	1.6	2.8	6.6	1.6	3.5	6.6
	delaven/na	1.8	3.3	6.5	1.6	2.9	6.6
	ambiciozen/na	1.7	2.7	6.6	1.6	2.8	6.7
	inteligenten/na	1.6	2.5	6.7	1.5	2.3	6.8
	vztrajen/na	1.5	2.7	6.6	1.5	2.7	6.7
Čustvena	prijeten/na	1.5	2.8	6.7	1.6	2.8	6.7
	neobčutljiv/a	2.1	3.8	6.2	2.2	4.3	6.4
	sproščen/a	1.5	2.7	6.6	1.7	3.6	6.6
	obvladan/a	2.0	3.2	6.5	2.2	3.1	6.2
	srečen/na	1.3	2.7	6.7	1.3	3.3	6.8
Medosebna	družaben/na	1.7	2.6	6.5	1.7	2.8	6.6
	zaupljiv/a	1.9	2.6	6.4	2.2	2.7	6.4
	priljubljen/a	2.2	3.2	6.3	2.8	3.8	5.9
	pošten/a	1.5	2.4	6.6	1.5	2.2	6.7
	odgovoren/na	1.6	3.0	6.6	1.5	2.6	6.8
Telesna	močan/na	1.8	3.0	6.5	2.2	3.7	6.6
	spreten/na	1.5	2.6	6.6	1.7	3.2	6.6
	privlačen/na	1.7	3.1	6.6	2.0	4.0	6.5
	suh/a	2.7	3.1	6.3	2.3	4.0	6.5
	lep/a	1.7	2.9	6.7	1.8	3.9	6.6

**Tabela 12: Razlike med moškimi in ženskami na področju telesne in čustvene samopodobe**

Spol / Področje samopodobe	Moški		Ženski	
	Povprečna razlika med idealnim in realnim jazom	Povprečna razlika med realnim in neželenim jazom	Povprečna razlika med idealnim in realnim jazom	Povprečna razlika med realnim in neželenim jazom
Telesna	1.04	3.6	1.76	2.8
Čustvena	1.36	3.5	1.62	3.12

Iz tabele 11 je razvidno, da je tako pri moških kot pri ženskah razlika med realnim in idealnim jazom manjša kot razlika med realnim in neželenim, kar pomeni, da so bližje temu, kar si želijo, kar jim predstavlja ideal in da imajo pozitivno samopodobo. Na šolskem področju imajo fantje manjšo razliko med realno in idealno predstavo v talentiranosti in ambicioznosti. Dekleta pa v delavnosti in za malo tudi v inteligentnosti. Pri vztrajnosti je njuna razlika enaka. Na telesnem področju pa se v vseh lastnostih bolj pozitivno ocenjujejo fantje. Dekleta se ocenjujejo kot nekoliko manj privlačne, spretno, suhe in lepe kot fantje. Posledično imajo dekleta tudi slabšo čustveno samopodobo, vendar ne v vseh lastnostih. Imajo minimalno razliko med idealno in realno predstavo o sebi v prijetnosti in so bolj obvladane. Fantje pa so bolj neobčutljivi, bližje so tisti sproščenosti, ki si jo želijo, in so tudi srečnejši. Na osnovi teh rezultatov in izračunanih razlik v tabeli 12 lahko hipotezo 3, ki pravi: »Fantje imajo boljše telesno in čustveno samopodobo kot dekleta« potrdim.



**Tabela 13: Razlike med moškimi in ženskami na področju medosebne in šolske samopodobe**

Spol / Področje samopodobe	Moški		Ženski	
	Povprečna razlika med idealnim in realnim jazom	Povprečna razlika med realnim in neželenim jazom	Povprečna razlika med idealnim in realnim jazom	Povprečna razlika med realnim in neželenim jazom
Medosebna	0.98	3.72	0.96	3.66
Šolska	1.16	3.8	1.28	3.86

Iz tabele 11 in 13 je razvidno, da se na šolskem področju dekleta ocenjujejo za bolj delavna in inteligentna, fantje pa za bolj talentirane in ambiciozne. Oboji pa so enako oddaljeni od zelene vztrajnosti. Morda so dekleta v tem obdobju bolj delavna, ker odrasli od njih pričakujejo več pomoči in odgovornosti. Oboji so tudi enako oddaljeni od zelene priljubljenosti in inteligentnosti. Fantje so bližje zeleni družabnosti in odgovornosti, dekleta pa zaupljivosti in poštenosti, kar kaže na to, da za medosebno in šolsko področje samopodobe ne morem reči, kdo ima boljše. Zato sem hipotezo 4 »Dekleta imajo boljše medosebno in šolsko samopodobo« zavrgel.

Podatke sem razporedil tudi po starosti ter tako primerjal dijake prvega in četrtega letnika. Ocenilo se je 107 dijakov prvega letnika, od tega 42 moških (39,25%) in 65 (60,75%) žensk. 89 pa je bilo dijakov, ki obiskujejo četrti letnik. 34 (38,20%) moških in 55 (61,80%) žensk. 64 jih je imelo status, kar predstavlja 32,65% vseh sodelujočih. 31 (28,97%) jih je bilo iz prvega letnika, 33 (37,08%) pa iz četrtega. Podatki so prikazani v tabeli 14 in 15.

**Tabela 14: Odstotek in število dijakov po starosti in spolu**

		Spol		Skupaj
		Moški	Ženski	
Letnik	Prvi	42	65	107
		39,25%	60,75%	100%
	Četrtri	34	55	89
		38,20%	61,80%	100%
	Skupaj	76	120	196
		38,78%	61,22%	100%

**Tabela 15: Odstotek in število dijakov po starosti in statusu**

		Status (športnika, kulturnika)		Skupaj
		Da	Ne	
Letnik	Prvi	31	76	107
		28,97%	71,03%	100%
	Četrtri	33	56	89
		37,08%	62,92%	100%
	Skupaj	64	132	196
		32,65%	67,35%	100%

**Tabela 16: Razlika povprečij odgovorov o realnem, idealnem in neželenem jazu po starosti**

Področja samopodobe	Lastnosti/Letnik	Prvi			Četrti		
		Idealni jaz	Realni jaz	Neželeni jaz	Idealni jaz	Realni jaz	Neželeni jaz
Šolska	talentiran/a	1.6	3.1	6.7	1.7	3.3	6.5
	delaven/na	1.8	3.1	6.5	1.6	3.1	6.5
	ambiciozen/na	1.6	2.6	6.7	1.7	3.0	6.6
	inteligenten/na	1.5	2.8	6.8	1.6	2.8	6.7
	vztrajen/na	1.5	2.6	6.8	1.5	2.8	6.6
Čustvena	prijeten/na	1.5	2.7	6.7	1.6	2.9	6.6
	neobčutljiv/a	2.0	3.9	6.5	2.4	4.3	6.1
	sproščen/a	1.6	3.3	6.7	1.6	3.3	6.5
	obvladan/a	2.2	3.1	6.4	2.1	3.2	6.2
	srečen/na	1.3	3.0	6.8	1.3	3.1	6.7
Medosebna	družaben/na	1.7	2.5	6.7	1.7	2.9	6.4
	zaupljiv/a	2.0	2.6	6.5	2.2	2.8	6.3
	priljubljen/a	2.6	3.7	6.1	2.5	3.4	6.0
	pošten/a	1.5	2.3	6.7	1.5	2.2	6.6
	odgovoren/na	1.5	2.6	6.8	1.6	3.0	6.6
Telesna	močan/na	2.0	3.4	6.6	2.2	3.5	6.4
	spreten/na	1.6	2.9	6.7	1.6	3.0	6.5
	privlačen/na	1.7	3.7	6.6	2.0	3.4	6.5
	suh/a	2.5	3.7	6.5	2.4	3.7	6.3
	lep/a	1.6	3.6	6.7	2.0	3.5	6.6

**Tabela 17: Povprečne razlike med realnim, idealnim ter neželenim jazom po starosti**

Področja samopodobe	Letnik / Lastnosti	Prvi		Četrti	
		Razlika med idealnim in realnim jazom	Razlika med realnim in neželenim jazom	Razlika med idealnim in realnim jazom	Razlika med realnim in neželenim jazom
Šolska	talentiran/a	1.5	3.6	1.6	3.2
	delaven/na	1.3	3.4	1.5	3.4
	ambiciozen/na	1.0	4.1	1.3	3.6
	inteligenten/na	1.3	4.0	1.2	3.9
	vztrajen/na	1.1	4.0	1.3	3.8
Čustvena	prijeten/na	1.2	4.0	1.3	3.7
	neobčutljiv/a	1.9	2.6	1.9	1.8
	sproščen/a	1.7	3.4	1.7	3.2
	obvladan/a	0.9	3.3	1.1	3.0
	srečen/na	1.7	3.8	1.8	3.6
Medosebna	družaben/na	0.8	4.2	1.2	3.5
	zaupljiv/a	0.6	3.9	0.6	3.5
	priljubljen/a	1.1	2.4	0.9	2.6
	pošten/a	0.8	4.4	0.7	4.4
	odgovoren/na	1.1	4.2	1.4	3.6
Telesna	močan/na	1.4	3.2	1.3	2.9
	spreten/na	1.3	3.8	1.4	3.5
	privlačen/na	2.0	2.9	1.4	3.1
	suh/a	1.2	2.8	1.3	2.6
	lep/a	2.0	4.1	1.5	3.1
Povprečje razlik		1.295	3.615	1.32	3.3

Iz tabele 16 in po preračunavanju razlik med realnim in idealnim jazom ter realnim in neželenim jazom, ki so prikazane v tabeli 17, sem prišel do zanimivih ugotovitev. Razvidno je, da je pri dijakih prvega letnika razlika med realnim in idealnim jazom manjša na vseh področjih kot pa razlika med realnim in neželenim. To pa ne velja za dijake četrtega letnika. Na čustvenem področju se pri lastnosti neobčutljiv (tabela 17) pokaže, da so anketirani v povprečju bližje temu, česar si ne želijo, kar je zaskrbljujoč podatek. Razlog za to je verjetno v tem, da so v tem času obremenjeni s koncem šolskega leta in da se bliža matura, zato jih malenkosti hitro potrejo oziroma vržejo iz ritma dela in da so bili pri izpolnjevanju vprašalnika bolj kritični do samega sebe. Res je, da tako dijaki prvega kot tudi četrtega letnika spadajo v srednje adolescenčno obdobje, zato so med njimi podobnosti, vendar pa imajo starejši dijaki v večji meri odloženi identitetni položaj in v manjši meri razpršenega kot mlajši, se pravi, da so bolj aktivni, da iščejo odgovore in da so bolj usmerjeni k iskanju ciljev, saj se za njih bližajo življenjsko pomembne odločitve. (Marjanovič Umek, Zupančič, 2009, stran 574 - 582) Majhno razliko med tem, česar dijaki prvega letnika nočejo, in tem, kar so, imajo pri lastnosti priljubljen in neobčutljiv. To kaže na to, da je občutljivost najbolj težavna lastnost in da smo ljudje ne glede na vse občutljivi in nas nepredvidene situacije hitro spravijo v stres ali pa nas potrejo. Skladnost med realnim in idealnim jazom starejših dijakov je na splošno podobna kot pri mlajših, razlika med realnim in neželenim jazom pa nekoliko manjša, zato hipoteze 5 »Skladnost med idealnim, realnim in neželenim jazom starejših dijakov je večja kot pri mlajših« ne morem potrditi.

Na koncu pa me je še zanimalo, ali imajo dijaki, ki se ukvarjajo z obšolsko dejavnostjo, boljšo samopodobo kot ostali.

**Tabela 18: Odstotek in število dijakov po statusu in letniku**

		Letnik		Skupaj
		Prvi	Četrți	
Status (športnika, kulturnika)	Da	31	33	64
		48,44%	51,56%	100%
	Ne	76	56	132
		57,58%	42,42%	100%
	Skupaj	107	89	196
		54,59%	45,41%	100%

Iz tabele 18 je razvidno, da je 64 anketiranih imelo status. Od tega 31 (48,44%) dijakov prvega letnika in 33 (51,56%) dijakov četrtega letnika. 132 dijakov statusa ni imelo, kar kaže, da se ne ukvarjajo s obšolsko aktivnostjo.

Izmed vseh, ki so imeli status, je bilo 29 (45,31%) moških in 35 (54,96%) žensk. Ti podatki so prikazani v tabeli 19.

**Tabela 19: Odstotek in število dijakov glede na status in spol**

		Spol		Skupaj
		Moški	Ženski	
Status (športnika, kulturnika)	Da	29	35	64
		45,31%	54,69%	100%
	Ne	47	85	132
		35,61%	64,39%	100%
	Skupaj	76	120	196
		38,78%	61,22%	100%

**Tabela 20: Razlika povprečij odgovorov o realnem, idealnem in neželenuem jazu po statusu**

Področja samopodobe	Lastnosti/Status	Da			Ne		
		Idealni jaz	Realni jaz	Neželeni jaz	Idealni jaz	Realni jaz	Neželeni jaz
Šolska	talentiran/a	1.5	2.9	6.8	1.7	3.4	6.5
	delaven/na	1.6	2.8	6.6	1.7	3.2	6.5
	ambiciozen/na	1.5	2.6	6.8	1.7	2.8	6.6
	inteligenten/na	1.5	2.7	6.7	1.5	2.8	6.7
	vztrajen/na	1.4	2.5	6.7	1.5	2.8	6.7
Čustvena	prijeten/na	1.5	2.5	6.8	1.6	2.9	6.8
	neobčutljiv/a	2.2	3.8	6.3	2.1	4.3	6.3
	sproščen/a	1.6	2.8	6.7	1.6	3.5	6.6
	obvladan/a	2.0	3.2	6.5	2.2	3.1	6.3
	srečen/na	1.2	2.8	6.8	1.3	3.2	6.7
Medosebna	družaben/na	1.7	2.4	6.7	1.7	2.8	6.5
	zaupljiv/a	2.1	2.5	6.5	2.1	2.8	6.4
	priljubljen/a	2.6	3.3	6.3	2.5	3.7	5.9
	pošten/a	1.4	2.1	6.7	1.5	2.3	6.7
	odgovoren/na	1.5	2.7	6.8	1.6	2.8	6.7
Telesna	močan/na	2.0	3.2	6.8	2.1	3.4	6.4
	spreten/na	1.5	2.8	6.8	1.7	3.1	6.5
	privlačen/na	1.7	3.3	6.7	1.9	3.8	6.5
	suh/a	1.6	3.7	6.5	2.4	3.7	6.4
	lep/a	1.8	3.2	6.6	1.8	3.7	6.6

**Tabela 21: Razlike med realnim in idealnim jazom glede na status in povprečne vrednosti področij samopodobe**

Področja samopodobe	Status / Lastnosti	Da		Ne	
		Razlika med idealnim in realnim jazom	Razlika med realnim in neželenim jazom	Razlika med idealnim in realnim jazom	Razlika med realnim in neželenim jazom
Šolska	talentiran/a	1.4	3.9	1.7	3.1
	delaven/na	1.2	3.8	1.5	3.3
	ambiciozen/na	1.1	4.2	1.1	3.8
	inteligenten/na	1.2	4.0	1.3	3.9
	vztrajen/na	1.1	4.2	1.3	3.9
Čustvena	prijeten/na	1.0	4.3	1.3	3.9
	neobčutljiv/a	1.6	2.5	2.2	2.0
	sproščen/a	1.2	3.9	1.9	3.1
	obvladan/a	1.2	3.3	0.9	3.2
	srečen/na	1.6	4.0	1.9	3.5
Medosebna	družaben/na	0.7	4.3	1.1	3.7
	zaupljiv/a	0.4	4.0	0.7	3.6
	priljubljen/a	0.7	3.0	1.2	2.2
	pošten/a	0.7	4.6	0.8	4.4
	odgovoren/na	1.2	4.1	1.2	3.9
Telesna	močan/na	1.2	4.6	1.3	4.0
	spreten/na	1.3	4.0	1.4	3.4
	privlačen/na	1.6	4.3	1.9	2.7
	suh/a	2.1	2.8	1.3	2.7
	lep/a	1.4	3.4	1.9	2.9
Povprečje razlik		1.195	3.86	1.395	3.36



**Tabela 22: Razlike povprečij posameznih področij po statusu**

Status / Področje samopodobe	Da		Ne	
	Povprečna razlika med idealnim in realnim jazom	Povprečna razlika med realnim in neželenim jazom	Povprečna razlika med idealnim in realnim jazom	Povprečna razlika med realnim in neželenim jazom
Šolska	1.2	4.02	1.38	3.6
Čustvena	1.32	3.6	1.64	3.14
Medosebna	0.74	4.0	1.0	3.56
Telesna	1.52	3.82	1.56	3.14

Iz tabele 20 lahko razberemo, da imajo tako statusniki kot tisti, ki statusa nimajo podobne predstave o tem, kakšni bi radi bili in kakšni ne bi radi bili. Razlika se pokaže samo v realnem jazu. Dijaki s statusom imajo na skoraj vseh področjih manjšo razliko med idealnim in realnim jazom. To kaže, da imajo boljšo samopodobo kot tisti, ki ga nimajo. Izjemi sta samo obvladanost, kjer so dijaki, ki nimajo statusa, bližje idealni obvladanosti, in pa suhost. Enako razliko pa imajo pri ambicioznosti in odgovornosti. Ker pa moja hipoteza 6 pravi »Dijaki, ki se ukvarjajo z obšolsko dejavnostjo, imajo boljšo samopodobo kot ostali«, sem nato primerjal razliko med realnim in neželenim jazom (tabela 21). Pokazalo se je, da so dijaki brez statusa bližje neželeni samopodobi pri značilnosti neobčutljiv, kar se je pokazalo že pri starejših dijakih. Ugotovil sem, da je razlika pri vseh lastnostih večja pri statusnikih kot pri tistih ki statusa nimajo, razen pri suhosti, kar menim, da je posledica tega, da so bili med anketiranimi tudi športniki, katerih značilnost je velika mišična masa in posledično manjša suhost oziroma boljša postava. Na osnovi teh rezultatov lahko rečem, da so dijaki, ki se ukvarjajo z obšolsko dejavnostjo, bližje temu, kar si želijo. Zato je moja domneva pravilna in potrjena. Dijaki, ki se ukvarjajo z obšolsko dejavnostjo, naj bo to s športom, umetnostjo ali kulturo, so bolj organizirani, ambiciozni, sproščeni in vztrajni. Z dejavnostjo se naučijo usklajevati šolo in trening, se bolj spoznajo ter že prej vedo, kaj hočejo v življenju doseči. Kot je razvidno iz tabele 22, je njihova samopodoba nekoliko boljša na vseh področjih, najbolj pa na medosebnem.

## 6. ZAKLJUČEK

V raziskovalni nalogi, kjer sem raziskoval samopodobo, sem se osredotočil na razlike med idealnim, realnim in neželenim jazom. Preučil sem literaturo in internetne vire, za merski pripomoček pa sem izbral semantični diferencial. Med dvema ekstremnima lastnostma je sedem stopenjska ocenjevalna lestvica, po kateri so se vprašani ocenjevali. Vzorec so sestavljali po štirje razredi dijakov prvega in četrtega letnika naše šole.

Z analizo rezultatov sem ugotovil, da imajo dijaki naše šole pozitivno samopodobo na vseh področjih, kar je dobro in kaže na to, da so na pravi poti, da izpolnijo zadane cilje ter dosežejo uspehe, za katere se trudijo. Fantje imajo tudi boljše telesno in čustveno samopodobo kot dekleta, kar je pričakovano, saj se dekleta bolj obremenjujejo z zunanjim izgledom kot fantje. Velikokrat tudi niso zadovoljne z le - tem, zato vedno stremijo k boljšemu. Fantje pa se s tem ne obremenjujejo, zato so posledično tudi bolj čustveno dorasli temu, kar si želijo, za razliko od deklet. Na šolskem in medosebnem področju ni večjih razlik med spoloma, da bi lahko trdil, da ima kdo boljše. Ugotovil sem tudi, da dijaki najbolj cenijo srečo, inteligenco, vztrajnost, sproščenost in spretnost in da imajo tisti, ki se ukvarjajo z obšolsko dejavnostjo, boljše samopodobo kot pa tisti, ki se ne.

Najprej sem ugotovil, da so najbolj zaželene lastnosti dijakov sreča, inteligenca, vztrajnost, sproščenost in spretnost. To se ne sklada z mojo hipotezo 1 »Najbolj zaželene lastnosti dijakov so sreča, inteligenca, lepota in družabnost«, zato sem jo le delno potrdil. Nato sem raziskal, ali imajo dijaki naše šole pozitivno ali negativno samopodobo. Rezultati so pokazali, da imajo dijaki pozitivno samopodobo na vseh področjih, saj je razlika med realnim in idealni jazom dijakov manjša kot razlika med realnim in neželenim. Zato sem hipotezo 2 »Večina dijakov naše šole ima pozitivno samopodobo na vseh področjih« potrdil. To kaže tudi na dobro samozaupanje in samospoštovanje dijakov, kar pomeni, da zaupajo samemu sebi, se spoštujejo, so spoštovani s strani drugih, imajo pozitivno stališče, so bili v preteklosti uspešni in so na splošno zadovoljni sami s seboj. Hipoteza 3 pravi: »Fantje imajo boljše telesno in čustveno samopodobo kot dekleta«. Rezultati so pokazali, da se dekleta ocenjujejo kot nekoliko manj privlačna, spretna, suha in lepa kot fantje. Zaradi tega imajo dekleta slabšo čustveno in telesno samopodobo. Vendar ne v vseh lastnostih. Ocenjujejo se za bolj obvladane in prijetne, fantje pa za neobčutljive, sproščene in srečnejše. Zato lahko hipotezo 3 potrdim. Na šolskem področju se dekleta ocenjujejo za bolj delavna in inteligentna, fantje pa za bolj talentirane in ambiciozne. Pri vztrajnosti ni razlik. Fantje so bližje zeleni družabnosti

in odgovornosti, dekleta pa zaupljivosti in poštenosti, kar kaže na to, da za medosebno področje samopodobe ne moremo reči, kdo ima boljše. Zato sem hipotezo 4 »Dekleta imajo boljše medosebno in šolsko samopodobo« zavrnil. Ugotavljal sem tudi razliko med skladnostjo idealnega, realnega in neželenega jaza starejših in mlajših dijakov naše šole. Hipotezo 5 »Skladnost med idealnim, realnim in neželenim jazom starejših dijakov je večja kot pri mlajših« sem zavrnil. Rezultati so pokazali, da je skladnost med realnim in idealnim jazom enaka. Starejši dijaki pa so proti pričakovanju bližje neželenemu jazu pri lastnosti ne/občutljiv. Razlog za to bi lahko bila večja samokritičnost dijakov četrtega letnika. Njihova identiteta je že bolj izoblikovana in imajo več izkušenj sami s seboj.

Na koncu pa me je še zanimalo, ali imajo dijaki, ki se ukvarjajo z obšolsko dejavnostjo, boljše samopodobo kot ostali. Rezultati so pokazali, da so v vseh lastnostih tisti dijaki, ki imajo status, bližje temu, kar si želijo, ali pa dalje temu, česar si ne, zato lahko zadnjo hipotezo 6 »Dijaki, ki se ukvarjajo z obšolsko dejavnostjo, imajo boljše samopodobo kot ostali« potrdim. To povezujem tudi s tem, da te to, s čimer se rad ukvarjaš, marsikaj nauči o življenju in tako postaneš zrelejši, razmišljaš bolj realno, saj veš, česa si zmožen in si postavljaš bolj realne cilje, ki jih tudi dosežeš. Tako se naučiš tudi odgovornosti in organiziranosti, saj če ne zmoreš uskladiti šole in dejavnosti, ne moreš biti uspešen ne v šoli ne v tistem, s čimer se ukvarjaš. Zato menim, da bi se vsakdo moral ukvarjati s tem, kar ga zanima in v čemer je lahko to, kar je. To pa se dogaja prav v teh letih, ko smo zdaj, saj se odločamo o nadaljnjem šolanju, kar pa je pomembno za naše življenje.

Razmišljal sem tudi, kako bi lahko mojo raziskovalno nalogo še izboljšal. Pomanjkljivost vidim v tem, da bi lahko anketiral različne starostne kategorije, v različnih stopnjah socializacije. Vsi dijaki v vzorcu so v obdobju srednje adolescence, zato primerjave med mlajšimi in starejšimi dijaki niso pokazale pomembnih razlik. Če bi v raziskavo vključil učence v zgodnji adolescenci, stare okrog 12 let bi bili dobljeni rezultati verjetno drugačni. Če pa bi primerjal rezultate dijakov in odraslih, bi morda ugotovil, da so odrasli bližje temu, kar si želijo in so dosegli ali pa še dosegajo zadane cilje ali pa so bližje temu, česar si ne želijo in so razočarani nad svojim življenjem. V času raziskovanja mi je največje zanimanje vzbudilo vprašanje, ali imajo tisti, ki se ukvarjajo z obšolsko dejavnostjo, boljše samopodobo kot ostali, saj sem tudi sam športnik. Lahko bi se usmeril tudi bolj v to področje in raziskoval, pri katerih športih so področja samopodobe pomembnejša. Morda bom v prihodnje razmišljal tudi o podrobnejšem raziskovanju v tej smeri.

Avsec (2007, stran 54, 55) pa povzema, da Brinhaupt in Erwin (1992) pravita, da je pomanjkljivost vprašalnikov težnja k pritrjevanju, dajanju ekstremnih in socialno zaželenih odgovorov in efekt vpliva predhodnih odgovorov na kasnejše. Znotraj posameznih vprašalnikov tega nisem mogel preprečiti. Pri prehodu na naslednjega pa z navodilom, da dijaki ne smejo pri reševanju obračati strani, vendar menim, da se vsi tega niso držali. Zato so tudi ti dejavniki vplivali na rezultate moje raziskave.

Izpostavil bi tudi dve lastnosti, ki sta se po mojem mnenju izkazali za problematični. Prva lastnost je s telesnega področja samopodobe – suh/a - debel/a. Menim, da če bi to lastnost zamenjal s postaven/na - nepostaven/na, bi bili rezultati drugačni. Razlog za to vidim v tem, da dijaki s statusom, še posebej tisti, ki se ukvarjajo s športom, niso suhi, saj zaradi športa to ni mogoče, saj so športniki in športnice po navadi postavni in imajo veliko mišične mase, kar pomeni, da niso suhi in so se zato ocenjevali za manj suhe. S to izboljšavo bi se verjetno pokazala še večja razlika na telesnem področju samopodobe med dijaki s statusom in med dijaki, ki statusa nimajo. Druga lastnost pa je s čustvenega področja samopodobe – neobčutljiv/a - občutljiv/a. To je lastnost, ki nam v tem obdobju odraščanja povzroča največ težav. Morda bi bilo bolje, če bi zamenjal vrstni red in bi bila občutljivost pozitivna lastnost in neobčutljivost negativna, tako kot je to storila Lamovec (1994, stran 24, 25). Neka mera čustvene občutljivosti nam je potrebna vse življenje, da se pravilno odzivamo v medosebnih odnosih in da razvijamo neprijetna čustva do sebe, če je naše vedenje neprimerno (npr. občutki sramu, krivde, slabe vesti ...) in pozitivna, če je naše vedenje ustrezno (npr. občutki ponosa, sreče ...). Čustvena preobčutljivost pa se z razvojem in dozorevanjem posameznika zmanjša, saj se z izkušnjami naučimo obvladovati in uravnavati lastno čustvovanje. Zato menim, da bi bilo bolje, če bi zamenjal vrstni red, saj v tem obdobju še nismo dovolj izkušeni in se še učimo obvladovati in uravnavati lastno čustvovanje. Tako bi rezultati pokazali, da so dijaki bolj občutljivi in posledično ne bi bili bližje temu, česar si ne želijo, ampak temu, kar si. Posledično tudi to ne bi bila problematična lastnost, saj bi bili rezultati podobni ostalim in dijaki, ki nimajo statusa in starejši dijaki ne bi bili bližje temu, česar si ne želijo.

Odgovoril bi še na vprašanje »Ali smo to, kar si želimo?«. Rekel bi, da ne, kar je tudi prav. Dijaki še nismo dovolj razviti, da bi bili to, kar hočemo, nismo še dosegli vseh ciljev, ki smo si jih zadali v življenju, saj še nismo niti dovolj stari. Vemo pa, da moramo v teh časih uživati, kolikor se da, in da se mora vsakdo truditi, za to, kar si želi. Poiskati si moramo cilje, za katere nam ne bo težko delati, nam ne bo muka garati, saj bomo to lažje dosegli, če se ne bomo čutili prisiljenega v to. Znan psiholog, ki se je ukvarjal z enakim področjem, kot jaz, je Carl Rogers. Dejal je: »When I look at the world I'm pessimistic, but when I look at people I am optimistic.« V slovenščini: »Ko pogledam svet, sem pesimist, ampak ko pogledam ljudi, sem optimist«. S tem se strinjam tudi jaz. Morali bi biti optimisti in vedno upati in poskušati doseči to, kar si želimo, ne glede na to, da nam včasih spodleti, saj bomo le tako dosegli to, kar smo si zadali, in le tako bo naše življenje imelo smisel. (Kompore et.al., 2011, stran 101 - 104) Rezultati kažejo, da je samopodoba dijakov na splošno pozitivna, saj je razlika med idealnim in realnim jazom manjša kot pa razlika med realnim in neželenim jazom. Če je samopodoba pozitivna, so potrebe po samospoštovanju in spoštovanju (četrta stopnja s hierarhiji potreb po Maslowu) relativno zadovoljene in dijaki lahko začutijo in zadovoljujejo višje potrebe in napredujejo v osebni rasti ter na svoji poti do samouresničitve sebe, svojih potencialov, talentov, ciljev ... Viktor Frankl, pa pravi, da samoaktualizacija ni naša najvišja potreba, ampak da moramo v izvrševanju dejavnosti, s katerimi uresničujemo svoje potenciale, videti tudi smisel. Šele v tem primeru bomo resnično zadovoljni in srečni in bomo dosegli psihično blagostanje, kajti ljudje smo bitja svobode, odgovornosti in smisla. (Musek, 2010, stran 303, 304 in Kompore et.al., 2011, stran 101 - 104)

## 7. DRUŽBENA ODGOVORNOST

Družbena odgovornost pomeni biti odgovoren, resen, zanesljiv, zaupljiv in sposoben zaupati sebi in drugim. To pa si lahko samo, če imaš pozitivno samopodobo in s tem tudi dobro samospoštovanje in samozaupanje, kar pa je pomembno, da lahko dosegamo želene cilje. Želja, da bi se približali zelenemu jazu in strah, da se ne bi približali neželenemu jazu sta namreč močna motivatorja našega vedenja in usmerjevalca samovrednotenja in samospoštovanja. Zato menim, da bi se vsak moral potruditi, da bi se zavedal svojih lastnosti, da bi dosegel to, kar si želi, saj bo tako bolj samozavesten, imel bo večje zaupanje vase in v druge, spoštoval bo ostale in samega sebe ter tako dosegel pozitivno samopodobo, ki je potrebna za to, da lahko posameznik funkcionira in živi svoje življenje. Če to uspe vsakemu izmed nas, na način, da bi čim manj škodoval drugim, na čim bolj moralen način, bo družba uspešnejša in zadovoljnejša. Tako bomo postali učinkoviti in bomo lahko napredovali ter se reševali iz problemov.

Skozi vso raziskovalno nalogo pa sem se zavedal tudi svoje individualne družbene odgovornosti oziroma odgovornosti vsakega posameznika. Moje vedenje je bilo etično v odnosu do predhodnih raziskovalcev. Upošteval sem pravila citiranja avtorjev v teoretičnem uvodu in interpretaciji dobljenih rezultatov. Moj odnos do dijakov vključenih v raziskavo je bil spoštljiv in upošteval sem načelo anonimnosti. Bil sem pošten pri obdelavi in analizi podatkov jih transparentno prikazal ter kritično interpretiral dobljene rezultate.

## 8. VIRI IN LITERATURA

*Bivanja samopodobe*. Darja Kobal Grum (ur.). Ljubljana: I 2 družba za založništvo, izobraževanje in raziskovanje d.o.o., 2003. 207 strani. ISBN 961-6348-19-1.

CRNKOVIČ, Maša. *Kakšna je tvoja samopodoba?* [Online]. 6. aprila 2012. [Pridobljeno 20. Novembra 2015]. Dostopno na spletnem naslovu: < <http://tusmo.si/clanki/samopomoc/tvoja-samopodoba/> >.

Inštitut za razvoj človeških virov. *Kaj je samopodoba?* [Online]. Ljubljana. [Pridobljeno: 13. novembra 2015]. Dostopno na spletnem naslovu: < <http://www.psihoterapija-ordinacija.si/sl/osebnost-in-odnosi/225-samopodoba-in-samovrednotenje.html> >.

JEREB, Andreja. *Samospoštovanje. Ljubezen. Cilji*. [Online]. 7. avgusta 2008. [Pridobljeno: 20. januarja 2016]. Dostopno na spletnem naslovu: < <http://www.mladi.net/content/view/1416/90/> >.

KNAP, Barbara. *Vpliv religije na ekonomsko uspešnost* [Online]. Ljubljana, oktobra 2009. [Pridobljeno: 20. januarja 2016]. Dostopno na spletnem naslovu: < <http://www.cek.ef.uni-lj.si/UPES/knap429.pdf> >.

KOMPARE, Alenka mag. et. al. *Psihologija - spoznanja in dileme: učbenik za psihologijo v 4. Letniku gimnazijskega izobraževanja*. Ljubljana: DZS, 2006. 286 strani. ISBN 86-341-4041-5.

KOMPARE, Alenka mag. et. al. *Uvod v psihologijo: Učbenik za psihologijo v 2. Letniku gimnazijskega in srednje tehniškega oz. strokovnega izobraževanja*. Ljubljana: DZS, 2011. 200 strani. ISBN 978-961-02-0108-3.

KRAMAR, Melita. *Samopodoba in samospoštovanje v naših odnosih* [Online]. Novo mesto, 26. julija 2011. [Pridobljeno 21. novembra 2015]. Dostopno na spletnem naslovu: < [http://www.mavrica.net/samopodoba-in-samospostovanje-v-nasih-odnosih\\_clanek\\_767.html](http://www.mavrica.net/samopodoba-in-samospostovanje-v-nasih-odnosih_clanek_767.html) >.

MUSEK, Janek. *Psihologija življenja*. Vnanje Gorice : Inštitut za psihologijo osebnosti, 2010. 585 strani. ISBN 978-961-6406-14-7.

MUSEK, Janek. *Psihološke in kognitivne študije osebnosti*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, 2005. 253 strani. ISBN 86-7207-163-8.

*Psihodiagnostika osebnosti*. Andreja Avsec (ur.). Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo, 2007. 288 strani. ISBN 978-961-237-179-1.

*Psihodiagnostika osebnosti II*. prof.dr. Tanja Lamovec (ur.). Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete, 1994. 340 strani. ISBN 68-7207-051-2.

*Razvojna psihologija*. Ljubica Marjanovič Umek (ur.) in Maja Zupančič (ur.). Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete: Rokus Klett, 2009. 815 strani. Razprave FF. ISBN 978-86-7207-146-7.

URBANC, Jani. *Kako sem postala bolj samozavestna (2)* [Online]. 8. julija 2009. [Pridobljeno: 13. novembra 2015]. Dostopno na spletnem naslovu: < [http://www.ventilatorbesed.com/?opcija=kom\\_clanki&oce=64&id=458](http://www.ventilatorbesed.com/?opcija=kom_clanki&oce=64&id=458) >.



## 9. PRILOGE

### Semantični diferencial z ocenjevalnimi lestvicami

Navodilo

Zanima me, kako doživljaš samega sebe oziroma kakšen/na se zdiš samemu sebi. Našteti imaš 20 osebnostnih lastnosti. Vsako lastnost boš ocenjeval/a na sedemstopenjski lestvici. Število 4 predstavlja nevtralnost, števili 1 in 7 pa ekstremnost. S križcem označi tisto število, ki najbolj ustreza tvoji predstavi o samemu/i sebi. Ocenjuj hitro, po prvem vtisu.

Letnik:        1        4

Spol:         M        Ž

Status (športnika, kulturnika): DA            NE

vztrajen/na	1	2	3	4	5	6	7	nevztrajen/na
inteligenten/na	1	2	3	4	5	6	7	neinteligenten/na
lep/a	1	2	3	4	5	6	7	grd/a
odgovoren/na	1	2	3	4	5	6	7	neodgovoren/na
srečen/na	1	2	3	4	5	6	7	nesrečen/na
pošten/a	1	2	3	4	5	6	7	nepošten/a
priljubljen/a	1	2	3	4	5	6	7	nepriljubljen/a
obvladan/a	1	2	3	4	5	6	7	impulziven/na
suh/a	1	2	3	4	5	6	7	debel/a
sproščen/a	1	2	3	4	5	6	7	napet/a
ambiciozen/na	1	2	3	4	5	6	7	neambiciozen/na
zaupljiv/a	1	2	3	4	5	6	7	nezaupljiv/a
privlačen/na	1	2	3	4	5	6	7	neprivlačen/na
delaven/na	1	2	3	4	5	6	7	len/a
družaben/na	1	2	3	4	5	6	7	nedružaben/na
neobčutljiv/a	1	2	3	4	5	6	7	občutljiv/a
talentiran/a	1	2	3	4	5	6	7	netalentiran/a
prijeten/na	1	2	3	4	5	6	7	neprijeten/na
spreten/a	1	2	3	4	5	6	7	neroden/na
močan/na	1	2	3	4	5	6	7	šibak/ka

## Navodilo

Zanima me, kako bi rad/a doživljal/a samega sebe. Našteti imaš 20 osebnostnih lastnosti. Vsako lastnost boš ocenjeval/a na sedemstopenjski lestvici. Število 4 predstavlja nevtralnost, števili 1 in 7 pa ekstremnost. S križcem označi tisto število, ki se nanaša na to, kakšen/na bi želel/a biti. Ocenjuj hitro, po prvem vtisu.

vztrajen/na	1	2	3	4	5	6	7	nevztrajen/na
inteligenten/na	1	2	3	4	5	6	7	neinteligenten/na
lep/a	1	2	3	4	5	6	7	grd/a
odgovoren/na	1	2	3	4	5	6	7	neodgovoren/na
srečen/na	1	2	3	4	5	6	7	nesrečen/na
pošten/a	1	2	3	4	5	6	7	nepošten/a
priljubljen/a	1	2	3	4	5	6	7	neprijubljen/a
obvladan/a	1	2	3	4	5	6	7	impulziven/na
suh/a	1	2	3	4	5	6	7	debel/a
sproščen/na	1	2	3	4	5	6	7	napet/a
ambiciozen/na	1	2	3	4	5	6	7	neambiciozen/na
zaupljiv/a	1	2	3	4	5	6	7	nezaupljiv/a
privlačen/na	1	2	3	4	5	6	7	neprivlačen/na
delaven/na	1	2	3	4	5	6	7	len/a
družaben/na	1	2	3	4	5	6	7	nedružaben/na
neobčutljiv/a	1	2	3	4	5	6	7	občutljiv/a
talentiran/a	1	2	3	4	5	6	7	netalentiran/a
prijeten/na	1	2	3	4	5	6	7	neprijeten/na
spreten/a	1	2	3	4	5	6	7	neroden/na
močan/na	1	2	3	4	5	6	7	šibak/ka

## Navodilo

Zdaj pa me zanima, kakšen/na nočeš biti. Našteti imaš 20 osebnostnih lastnosti. Vsako lastnost boš ocenjeval/a na sedemstopenjski lestvici. Število 4 predstavlja nevtralnost, števili 1 in 7 pa ekstremnost. S križcem označi tisto število, ki se nanaša na to, kakšen/na ne bi želel/a biti. Ocenjuj hitro, po prvem vtisu.

vztrajen/na	1	2	3	4	5	6	7	nevztrajen/na
inteligenten/na	1	2	3	4	5	6	7	neinteligenten/na
lep/a	1	2	3	4	5	6	7	grd/a
odgovoren/na	1	2	3	4	5	6	7	neodgovoren/na
srečen/na	1	2	3	4	5	6	7	nesrečen/na
pošten/a	1	2	3	4	5	6	7	nepošten/a
priljubljen/a	1	2	3	4	5	6	7	nepriljubljen/a
obvladan/a	1	2	3	4	5	6	7	impulziven/na
suh/a	1	2	3	4	5	6	7	debel/a
sproščen/na	1	2	3	4	5	6	7	napet/a
ambiciozen/na	1	2	3	4	5	6	7	neambiciozen/na
zaupljiv/a	1	2	3	4	5	6	7	nezaupljiv/a
privlačen/na	1	2	3	4	5	6	7	neprivlačen/na
delaven/na	1	2	3	4	5	6	7	len/a
družaben/na	1	2	3	4	5	6	7	nedružaben/na
neobčutljiv/a	1	2	3	4	5	6	7	občutljiv/a
talentiran/a	1	2	3	4	5	6	7	netalentiran/a
prijeten/na	1	2	3	4	5	6	7	neprijeten/na
spreten/a	1	2	3	4	5	6	7	neroden/na
močan/na	1	2	3	4	5	6	7	šibak/ka