

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

ZAKLJUČNA NALOGA
SAMOPODOBA KOT NENEHNO
SPREMINJAJOČI SE POJAV

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

Zaključna naloga

**Samopodoba kot nenehno
spreminjajoči se pojav**

(Self-image as a constantly changing phenomenon)

Ime in priimek: Neža Hribar

Študijski program: Biopsihologija

Mentor: doc. dr. Aleksander Zadel

Somentor: asist. mag. Vesna Jug

Koper, september 2015

Ključna dokumentacijska informacija

Ime in PRIIMEK: Neža HRIBAR

Naslov zaključne naloge: Samopodoba kot nenehno spreminjajoči se pojav

Kraj: Koper

Leto: 2015

Število listov: 30

Število referenc: 28

Mentor: doc. dr. Aleksander Zadel

Somentor: asist. mag. Vesna Jug

Ključne besede: samopodoba, spreminjajoč se pojav, mladostnik, odraslost, družina, pomembni drugi, razvojno obdobje, socializacija.

Izvleček:

Samopodobo razumemo kot množico odnosov, ki jih posameznik zavestno ali nezavedno vzpostavlja do samega sebe. Razlikuje se od posameznika do posameznika. Razlike se kažejo v izraženosti, v pozitivni ali negativni smeri, in v konstruktih, ki sestavljajo samopodobo ter predstavljajo posameznikove življenjske prioritete. Na podlagi slednjih si posameznik oblikuje cilje, pozitivna samopodoba izhaja iz doseženih ciljev in tako tudi negativna samopodoba izhaja iz nedoseženih ciljev. Samopodoba je področje, ki je v raziskovalnem svetu dobro zastopano, predvsem je pokrito obdobje mladostništva. Temu pripisujejo osrednjo vlogo pri razvoju samopodobe. Čeprav se obdobje mladostništva pri razvoju in oblikovanju samopodobe, zaradi telesnih in osebnostnih sprememb, obravnava kot najpomembnejše, bi morali vsakemu razvojnemu obdobju pripisati pomembno vlogo. Zavedati se je treba, da sta oblikovanje in razvijanje samopodobe navzoči v vseh razvojnih obdobjih, kjer se posameznik srečuje z različnimi življenjskimi nalogami, kjer njihova uspešnost pogojuje posameznikovo samopodobo in s tem posledično kakovost njegovega življenja.

Key word documentation

Name and SURNAME: Neža HRIBAR

Titel of the final project paper: Self-image as a constantly changing phenomenon

Place: Koper

Year: 2015

Number of pages: 30

Number of references: 28

Mentor: Assist. Prof. Aleksander Zadel, Phd

Co-mentor: Assist. Vesna Jug, MSc

Keywords: self-image, changing phenomenon, adolescent, adulthood, family, relevant other, development period, socialisation.

Abstract:

Self-image is understood in terms of a number of relationships, which individuals consciously or unconsciously create toward themselves. It varies from person to person. Differences show in severity, both in positive and negative ways, and constructs, which make up self-image and represent the individual's life priorities. Based on the latter an individual sets goals and positive self-image stems from achieved goals, whereas negative self-image from unachieved goals. Self-image is an area, which is well-represented in the research world, especially the period of adolescence. This period is seen as having the central role in developing self-image. Although the period of adolescence in terms of development and modelling self-image is treated as the most important, because of physical and personality changes, we should contribute an important role to every development period. We have to be aware that development and modelling of self-image is present in all development periods, where individuals meet with different life tasks and the success rate defines the individuals' self-image and consequently quality of their life.

KAZALO VSEBINE

1 UVOD.....	1
2 TEORERIČNA SPOZNANJA O SAMOPODOBI.....	2
2.1 Opredelitev samopodobe	2
2.1.1 Samopodoba.....	2
2.1.2 Samospoštovanje.....	4
2.2 Razvoj samopodobe	5
2.2.1 Eriksonova teorija psihosocialnega razvoja osebnosti	5
2.2.2 Stopnje osebnostnega razvoja po Eriksonu	6
2.2.3 Dejavniki razvoja samopodobe	7
2.2.3.1 Zgodnje otroštvo	8
2.2.3.2 Predšolsko in začetno šolsko obdobje	9
2.2.3.2 Mladostništvo	10
2.2.3.4 Odraslost.....	10
2.2.4 Socialni dejavniki	11
2.2.4.1 Socializacija	12
2.2.4.2 Družina	12
2.2.4.3 Pomembni drugi	14
2.2.4.4 Šola.....	15
2.2.4.5 Partnerski odnosi in ločitev	16
2.3 Razlike v samopodobi.....	17
2.3.1 Razlike v samopodobi glede na spol	17
2.3.2 Medkulturne razlike v samopodobi	18
2.4 Spodbujanje pozitivne samopodobe	19
2.4.1 Samouresničujoče se napovedi.....	21
3 SKLEP	23
4 LITERATURA IN VIRI.....	24

1 UVOD

Samopodoba je obširen pojav, ki je v psihologiji navzoč že vrsto let. Preučevali so jo številni avtorji, ki so poskušali podati različne definicije samopodobe, vključno z Nathanielom Brandenom (po Tacol, 2011). Slednji velja za začetnika sodobne opredelitve samopodobe, ki jo danes razumemo kot množico odnosov, ki jih posameznik zavestno in nezavedno vzpostavlja do samega sebe (Tacol, 2011).

Za tematiko samopodobe smo se odločili, ker ji še vedno, kljub poplavi literature, namenjamo premalo pozornosti. Ne zavedamo se njenega širokega spektra delovanja na življenjskem področju. Mnogokrat ne poznamo razloga za neuspeh, nesrečo ..., ali ga iščemo zunaj sebe. Včasih je odgovor enostaven, a hkrati kompleksen, saj tiči v posameznikovi negativni samopodobi. Ob tem spoznanju se je treba zavedati, da na prvi pogled morda enostaven pojav, za katerega rešitev najdemo v številnih priročnikih za izboljšanje samopodobe, dejansko predstavlja dolgotrajno delo na osebni rasti.

V zaključni nalogi bomo predstavili pojav samopodobe, razvojne dejavnike s poudarkom na mladostništvu, kot najbolj občutljivem oziroma ključnem obdobju za oblikovanje samopodobe, socialne dejavnike, z vključitvijo morda najpomembnejših. Predstavili bomo razlike v samopodobi tako med spoloma kot medkulturne razlike. V zadnjem poglavju se bomo osredotočili na razvoj pozitivne samopodobe.

Kljub številni literaturi in obsežnem dolgoletnem raziskovanju na področju samopodobe je še vedno moč zaslediti siva področja. Smer nadaljnjega raziskovanja vidimo predvsem na področju socialnih dejavnikov. Starši težijo k enotnim napotkom za oblikovanje pozitivne samopodobe otroka, prav tako se šole in šolski delavci spopadajo s težavo, kako izbrati ustrezen pristop za spodbujanje pozitivne samopodobe. Glede na to, da samopodoba vpliva na kakovost posameznikovega življenja, bi morali več pozornosti nameniti njeni izgradnji, saj bi to koristilo ne samo posamezniku, temveč celotni družbi, ki bi se lahko ponašala s kolektivnim zadovoljstvom.

Številne raziskave na področju samopodobe se omejujejo zgolj na šolske otroke in mladostnike, prav tako so številni programi za izboljšanje samopodobe usmerjeni predvsem na šolske otroke in mladostnike, ki predstavljajo najbolj občutljivejšo populacijo pri izgradnji samopodobe. Menimo, da bi morali večjo pozornost pri izgradnji pozitivne samopodobe nameniti tudi starejšim generacijam, saj te zaradi številnejših življenjskih izkušenj, kot so izguba službe, ločitev, smrt, nezmožnost zanositve ..., morda bolj kot mladostniki čutijo posledice negativne samopodobe, ki jih povzročajo omenjeni socialni dejavniki.

2 TEORERIČNA SPOZNANJA O SAMOPODOBI

2.1 Opredelitev samopodobe

2.1.1 Samopodoba

Preučevanje samopodobe ima dolgo zgodovino, ki sega na različna področja psihologije. V množici teorij, ki poskušajo opredeliti samopodobo, je razvidna želja po enotni definiciji tako obširnega pojava.

Samopodoba je konstrukt, ki je v psihologiji navzoč že od Jamesove teorije (po Kobal, Leskovšek in Uzman, 2003), sebstva dalje. Avtor je razvil pojem sebstva, v katerem zajame vse, kar posameznik lahko imenuje kot svoje. Sebstvo je razdvojil na sebstvo kot subjekt (čisti ego), ki je dejaven, in sebstvo kot objekt (empirični ego), ki je pasiven. Empirični ego oziroma empirično sebstvo je razčlenil na posamezna podsebstva, ki jih je uredil v hierarhično strukturo. Na vrh strukture je postavil duhovno sebstvo, ki označuje zavestna stanja posameznika, njegova doživljanja in pojmovanja lastnih mentalnih sposobnosti. Sledita mu materialno sebstvo, ki vključuje predstave posameznika o njegovem premoženju, ter socialno sebstvo, ki ga sestavljajo doživljanja posameznika o tem, kakšen je in kakšen naj bo v očeh drugih. Na dno hierarhične strukture je avtor postavil telesno sebstvo (Kobal idr., 2003).

Kljub zgodnjim začetkom preučevanja samopodobe za začetnika sodobnega pojmovanja velja psiholog Nathaniel Branden (po Tacol, 2011). Samopodobo je opredelil kot seštevek samoučinkovitosti in samospoštovanja. Označuje jo kot zavestno in podzavestno mišljenje o fizioloških ter psiholoških lastnostih. Samopodoba vodi razmišljanje, odločanje in prevzemanje odgovornosti. Prav tako oblikuje našo usodo, predstavlja globlje videnje posameznikovega vpliva na lastne izbire in odločitve, s čimer si posameznik kroji svoje življenje (Branden, 1998).

Danes samopodobo razumemo kot množico odnosov, ki jih posameznik, zavestno ali nezavedno, vzpostavlja do samega sebe. Samopodobo razumemo kot celoto potez, stališč, sposobnosti in drugih vsebin, za katere je značilno, da jih posameznik v različnih situacijah in v različnih razvojnih stopnjah pripisuje samemu sebi, tvorijo referenčni okvir, s katerimi posameznik usmerja svoje vedenje. Prav tako so v povezavi z obstoječim vrednostnim sistemom družbenega okolja in nenehnim vplivom delovanja obrambnih mehanizmov, ki prepuščajo le tiste vsebine, ki so sprejemljive za posameznikov jaz (Kobal, Kolenc, Lebarič in Žalec, 2004).

Nastran Uletova (1994, po Kobal idr., 2003) samopodobo razlaga kot množico odnosov, ki jih posameznik zavestno ali nezavedno vzpostavlja do samega sebe. V odnose s samim seboj posameznik vstopa postopoma, s pomočjo občutij, vrednotenij in ocen samega sebe. V odnose s samim seboj posameznik vstopa najprej prek prvotnega objekta (matere), ki je ključen tudi za nadaljnje oblikovanje samopodobe, prek širšega socialnega okolja. Otrok je že od rojstva dejaven udeleženec v socialnih procesih. Damon (1983, po Juriševič, 1996) meni, da ima otrok prirojeno težnjo po sociabilnosti, njen nadaljnji razvoj pa je odvisen od kompleksnih socialnih izmenjav. Ta proces je povezan z otrokovim navezovalnim vedenjem na svojega negovalca (najpogosteje je to mati), ki ob koncu prvega leta starosti že kaže stabilne lastnosti, ki vključujejo utrjene socialne povezave. Otroci, ki jim je starševski lik čustveno dosegljiv in se posledično čutijo socialno sprejete, sebe doživljajo kot kompetentne ter ljubljene. V nasprotnem primeru se, otrokovo doživljanje sebe kot nevednega na podlagi zavračanj navezovalnega lika, kasneje kaže kot pomanjkanje pozitivne samopodobe (Juriševič, 1996). Otrokove prve izkušnje s svetom za oblikovanje pozitivne samopodobe morajo biti ugodne, kar pomeni, da je otrok deležen tako telesnega kot duševnega udobja. Če otrokove osnovne potrebe niso zadovoljene, se mati kot negovalni oziroma prvotni objekt ni odzivala na otrokove potrebe, otrok ne bo razvil občutka zaupanja v lastno vrednost in sposobnost. Slednje bo vplivalo na izoblikovanje negativne samopodobe in posledično na kakovost otrokovega življenja. Maltz (2002) potrjuje vlogo zgodnjega otroštva, pri čemer poudarja pomembnost preteklih izkušenj, uspehov in neuspehov za oblikovanje slike o sebi, za katero posameznik verjame, da je resnična.

Samopodobo sestavljajo različna področja, zato lahko rečemo, da je samopodoba strukturirana. V literaturi se pojavljajo različni konstrukti, ki naj bi sestavljali posameznikovo samopodobo. A. Tacol (2011) navaja štiri področja, in sicer omenja telesno, socialno, čustveno in akademsko samopodobo. Telesna samopodoba vključuje sodbe o lastni telesni privlačnosti, pri čemer prihaja do primerjave videza z drugimi. Socialna samopodoba obsega predstave o kakovosti odnosov z drugimi (posebej z vrstniki istega in nasprotnega spola). Čustvena samopodoba zajema sposobnost izražanja in obvladovanja čustev. Akademsko samopodoba obsega predstave o lastni sposobnosti in dosežkih na različnih področjih. Navedeni konstrukti so značilni predvsem za obdobje mladostništva. D. Kobal idr. (2003) pri opredelitvi konstruktov samopodobe izhajajo iz hipoteze, po kateri samopodoba zajema vse tisto, kar posameznik pove o sebi in hipoteze, po kateri je samopodoba strukturirana. »Če bi bili empirično preverljivi, potem bi bila samopodoba sestavljena tako iz najbolj središčnih, najpomembnejših področjih, kot tudi iz povsem nepomembnih in trivialnih delov. Raziskave pa kažejo, da je samopodoba sestavljena predvsem iz tistih področij, ki imajo za posameznika določen pomen« (Kobal idr., 2003, str. 178). Če posameznika sprašujemo o njegovi karieri, ki jo gradi že celo

življenje in ji daje prednost v življenju, bo najverjetneje akademska ter samopodoba, ki se nanaša na delo, močno izražena. Istega posameznika lahko sprašujemo tudi o njegovih športnih dosežkih, za katere ne pokaže zanimanja in posledično lahko sklepamo na nizko samopodobo, ki se nanaša na športne uspehe. Takšno sklepanje bi bilo napačno.

Zdi se, da je skoraj nemogoče podati enotno in univerzalno definicijo oziroma pojmovanje samopodobe. Kot razlog lahko navedemo samo kompleksnost pojava, čeprav morda na prvi pogled temu ni tako. Neprimerno bi bilo podati kratek in jedrnat opis samopodobe, saj že sam pojav tega ne dovoljuje. Rezultat tega pa so obširne in raznolike definicije, ki v jedru sicer zavzamejo podobno stališče, pa vendar se med seboj razlikujejo. Kot že omenjeno je samopodoba kompleksen pojav, ki se razvija skozi celo življenje in se razlikuje od posameznika do posameznika.

2.1.2 Samospoštovanje

Pri obravnavanju samopodobe je treba omeniti še samospoštovanje, ki je na nek način sorodno pojmu samopodobe. Številne raziskave kažejo pomembno korelacijo med samopodobo in samospoštovanjem, in sicer posameznik s pozitivno samopodobo ima tudi pozitivno samospoštovanje. Razliko med omenjenima pojmovoma lahko najdemo v vpletenosti čustev. Samopodoba zajema vrednostno nevtralne samoopise, medtem ko se samospoštovanje nanaša na vrednostne samoopise, pri katerih je razviden izrazit čustveni odnos do samega sebe (Kobal idr., 2003).

Samospoštovanje je kompleksen pojem, ki vključuje prepričanja, dispozicije, želje, pričakovanja, zavezanost, dejanja in, kot smo že omenili, pomemben del samospoštovanja predstavljajo čustva. Vse našteje komponente tvorijo občutek posameznikove vrednosti. Vključujejo tako prepoznavanje in razumevanje lastne vrednosti kot tudi željo po ohranitvi le te (Kobal idr., 2004).

Rosenberg (1965, po Kobal, 2000) samospoštovanje pojmuje kot pozitivno ali negativno stališče posameznika do sebe. Posameznik s pozitivnim stališčem ali visokim samospoštovanjem se sprejema takšnega kot je, se ceni, je zadovoljen sam s seboj, se čuti vrednega spoštovanja itd.

Pri samospoštovanju posameznik svojo vrednost ocenjuje na podlagi dejavnosti, ki jih še posebej dobro opravlja. Samospoštovanje je lahko povezano skoraj s katero koli dejavnostjo. Tako lahko posameznikovemu samospoštovanju pripišemo več kot eno prizadevanje (oseba je lahko dober starš, športnik, učenec ...), vendar lahko pri posamezniku prevladuje ali pa je izrazito le eno prizadevanje (Kobal idr., 2004). Tako je

oseba izrazito močna na samo enem področju, ki je dominantno. Tudi posameznikovo prizadevanje in vsa energija sta usmerjeni v to področje, kjer si posameznik krepi samospoštovanje.

Samopodoba in samospoštovanje usmerjata naše ravnanje, ne da bi se tega sploh zavedali. Pogosto skrbimo za to, da bo naše obnašanje takšno, da bo sprejemljivo za druge in ga bodo odobraval. Če bomo videli, da nas cenijo drugi, bomo lažje cenili tudi samega sebe. Na drugi strani se bomo izogibali dejanj, za katere vemo, da niso družbeno sprejeta in pri katerih bomo naleteli na neodobravanje ter odklanjanje (Musek in Pečjak, 2001). Slednje že nakazuje na močan družbeni vpliv na oblikovanje posameznikove samopodobe.

2.2 Razvoj samopodobe

S prepričanjem, da ima posameznik v različnih obdobjih različno samopodobo, se lahko strinjamo. Omenili smo že, da je posameznikova samopodoba sestavljena iz področij, ki imajo za posameznika določen pomen. V različnih življenjskih obdobjih se posameznik srečuje z različnimi prioritetami, na podlagi katerih se oblikujejo konstrukti samopodobe (Kobal idr. 2003). Posameznik je del družbenega procesa že od rojstva dalje, ta pa zahteva nenehno prilagajanje, kar vključuje tudi prilagajanje oziroma razvoj samopodobe.

2.2.1 Eriksonova teorija psihosocialnega razvoja osebnosti

Kot dokaz za razvoj oziroma spreminjanje samopodobe lahko navedemo Eriksonovo teorijo psihosocialnega razvoja (po Musek in Pečjak, 2001), ki prikazuje razvoj samopodobe in osebnosti skozi razvojna obdobja.

Osebnostni razvoj je raziskovalo več psihologov. Med pomembne razlage osebnostnega razvoja se uvršča tudi teorija Erika Eriksona. Njegova teorija gleda na človekov osebnostni razvoj z vidika razvoja osebnostnih struktur in dejavnikov, ki najbolj označujejo posameznikovo osebnost. Gre za razvoj posameznikovega jaza, identitete, samopodobe in temeljne psihološke ter sociološke dejavnike (Musek in Pečjak, 2001).

Erikson meni, da se osebnost razvija v razvojnih fazah po nespremenjenem vrstnem redu. Prav tako meni, da vsebino razvojnih faz določa razvoj posameznikovega jaza. Ta v zaporednih fazah usmerja oblikovanje vedno zrelejše identitete in samopodobe. Za vsako stopnjo razvoja jaza je značilna samopodoba, ki se oblikuje na podlagi posameznikovih osebnih in medosebnih izkušenj. Tako se na vsaki stopnji pojavi značilna identiteta in prav tako tudi samopodoba (Musek in Pečjak, 2001).

Erikson s psihodinamično teorijo poudarja pomen socialnih odnosov v človeškem razvoju. Izpostavi psihološki razvojni napredek skozi različne razvojne faze, od zgodnjega otroštva pa vse do pozne odraslosti. Meni, da se osebnost oblikuje na podlagi načina soočanja s krizami in izzivi, ki jih doživljamo v posameznih fazah (Nevid, 2008). Med najpomembnejšimi krizami je tako imenovana kriza identitete. To je razvojni proces, ki se oblikuje v obdobju adolescence. V njem se mladostnik ponovno sooča z nerazrešenimi konflikti iz otroštva in se z njimi spopada na zrelejši način. Če jih uspe odstraniti, vstopi v odraslost kot integrirana osebnost z zrelo in pozitivno samopodobo. V nasprotnem primeru pa lahko razvije izkrivljeno in namišljeno samopodobo (Adlešič, 1999).

2.2.2 Stopnje osebnostnega razvoja po Eriksonu

Erikson faze osebnostnega razvoja razdeli glede na razvojna obdobja. V zgodnjem otroštvu (1. leto starosti) prevladuje zaupanje nasproti nezaupanju. V tem obdobju dobi posameznik osnovne izkušnje z okoljem. Pri odkrivanju sveta in z drugimi posamezniki lahko pridobi pretežno pozitivne izkušnje ter osvoji zaupljiv odnos do ljudi in sveta, ki ga bo ohranil ter označeval njegovo identiteto oziroma samopodobo. Lahko pa pridobi negativno izkušnjo, ki vodi v nezaupanje, kar vpliva tudi na oblikovanje samopodobe (Musek in Pečjak, 2001).

Pozno otroštvo (1–4 leta starosti) označuje samostojnost nasproti sramu in dvomu. Posameznik postane zmožen nadzirati lastno ravnanje in ga uravnati. Pri tem se sooča s pozitivnimi in negativnimi izkušnjami iz okolja. Samostojno odobreni poskusi omogočajo občutek avtonomije, nasprotno pa kritiziranje in kazen vodita v razvoj občutka sramu ter dvoma. Na podlagi tega se oblikuje tudi samopodoba, bodisi pozitivna, za katero stoji občutek sposobnosti, bodisi negativna, ki se izraža v nezaupanju v lastne sposobnosti, pričakovanju neuspeha in odvisnosti (Musek in Pečjak, 2001).

Zgodnje otroštvo (4–5 let starosti) vključuje iniciativo nasproti krivdi. Posameznik skuša delovati po lastnih občutkih in pobudah, skuša realizirati prve osebne načrte. Odobravanje in spodbujanje pri oblikovanju načrtov vodi v občutje osebne odgovornosti ter iniciative, v nasprotnem primeru se pojavi občutek krivde (Musek in Pečjak, 2001).

V srednjem otroštvu (6–11 let starosti) otrok odkriva delavnost nasproti manjvrednosti. Posameznik se začne učiti, da lahko rešuje probleme z metodičnimi napori in delom; če je pri tem uspešen, se razvijeta delavnost in marljivost. V nasprotnem pridobi občutek manjvrednosti, namesto delavnosti se lahko razvije izogibanje delovnim izzivom, kar je lahko označeno kot lenoba (Musek in Pečjak, 2001).

Sledijo puberteta in adolescenca (12–20 let) ter vmesno obdobje, tako imenovana postadolescenca (20–24 let), kjer posameznik odkriva lastno identiteto nasproti zmedenosti. Na prehodu iz otroštva v odraslo življenje se izostri potreba po oblikovanju izdelane samopodobe in identitete. Posameznik aktivno preizkuša različne vloge in pričakovanja, dokler ne oblikuje jasne samopodobe, identitete ter perspektive. Konflikti, ovire pri preizkušanju vlog in pričakovanj lahko vodijo v nejasne smernice, ne oblikuje se stabilna in konsistentna podoba o sebi. Pojavi se značilno obnašanje, ki simbolizira izmikavanje prevzemanju odgovornosti, željo po podaljševanju obdobja postadolescence (Musek in Pečjak, 2001).

V zgodnji odraslosti je na preizkušnji intimnost nasproti izolaciji. Za posameznika postanejo aktualni tesnejši partnerski odnosi. Ob pozitivnih izkušnjah je zmožen oblikovati intimne in zaupne odnose z drugimi, ob negativnem izidu pa občuti približevanje kot boleče ter nevarno, kar vodi v izoliranost (Musek in Pečjak, 2001).

V zrelem obdobju posameznik odkriva ustvarjalnost nasproti stagnaciji. Lahko pride do napredovanja v življenju (družina, poklic, prosti čas ...) in oblikuje občutek ustvarjalnosti ter napredka. Ob neuspehih in ovirah pa lahko dobi občutek, da ne napreduje, temveč stagnira (Musek in Pečjak, 2001).

Zadnja faza je pozno obdobje, kjer se posameznik sooča z integralnostjo nasproti obupu. Posameznik je zmožen opraviti analizo dosedanjega življenja. Pri tem lahko pride do pozitivnih zaključkov oziroma pozitivnih stališč do lastnega življenja, svoje preteklosti in nadaljnjih perspektiv. Posameznik pridobi občutek integralnosti, izpopolnjenosti in smiselnosti življenja. V nasprotnem primeru, kjer je posameznikova analiza dosedanjega življenja negativna, občuti svoje življenje kot nesmiselno in neizpolnjeno (Musek in Pečjak, 2001).

2.2.3 Dejavniki razvoja samopodobe

Potreba vsakega posameznika je potreba po uveljavljanju samega sebe v lastnih očeh. To je potreba po doživljanju vrednosti svoje osebnosti, značilnosti, individualnosti, smiselnosti svojega obstoja in svoje dejavnosti. Najpogosteje je človek sam sebi sovražnik. Svoje temeljne življenjske potrebe lahko zadovoljujemo sebi v prid, vendar pogosto ne ravnamo tako (Košiček, 1998).

Sočasno s potrebo po uveljavljanju v lastnih očeh čutimo potrebo uveljaviti se pri ljudeh, med katerimi živimo oziroma med ljudmi v skupini, ki ji pripadamo. Potrebi sta med seboj pogojeni in bolj ali manj odvisni druga od druge (Košiček, 1998).

Ko človek išče merilo lastne vrednosti znotraj sebe in ne v okolju, ki ga obdaja, hodi po življenjski poti, ki ga bo pripeljala do resničnega uveljavljanja v svojih očeh, do samospoštovanja ter zmožnosti ljubezni do samega sebe. Če je posameznik pri vrednotenju samega sebe odvisen od mnenj in stališč drugih ljudi do njega, oziroma pretirano pozornost posveča mnenju drugih ljudi, ga tuje mnenje zanaša na stransko pot, ki ne vodi do cilja in pozitivne samopodobe. Tuje mnenje o njem je spremenljivo, kar povzroča negotovost, si ne zaupa, samopodoba ostane šibka in majava (Košiček, 1998). Potrebna je usklajenost med posvečanjem pozornosti mnenju drugih ljudi in lastnemu mnenju o sebi. Usklajenost mnenj je potrebna tako pri negativnih kot pozitivnih informacij, ki jih prejemo iz okolja. Mnogokrat kot škodljive za oblikovanje samopodobe obravnavamo zgolj negativne informacije o nas, ki prihajajo iz okolja, vendar so prav tako kot negativne lahko škodljive tudi pretirano pozitivne informacije. Pretirano povečanje posameznika prav tako lahko vodi do izkrivljene samopodobe.

Samopodoba je pridobljena, posameznik si jo razvije s samoopazovanjem in izkušnjami, ki jih pridobi iz okolja. Razvoj samopodobe je kontinuiran in je značilen za vsako razvojno obdobje. Ključen pogoj za razvoj samopodobe je otrokovo spoznanje sebe kot samostojnega objekta, ki se razlikuje od drugih objektov (Adlešič, 1999).

2.2.3.1 Zgodnje otroštvo

Razvojno-psihološke raziskave, ki proučujejo oblikovanje samopodobe, poudarjajo, da je treba ločevati med samozaznavanjem in samozavedanjem. Samozaznavanje je kvalitativno podrejeno samozavedanju in se kronološko pojavi pred njim. Samozaznavanje nastopi že kmalu po rojstvu otroka. Otrok je zmožen ločevati med seboj in okolico. V obdobju 15 do 18 mesecev starosti se razvija samozavedanje, in sicer iz dveh razlogov. Prvi razlog je razvoj govora, ki otroku omogoča razlikovanje med njim in drugimi na novi, višji ravni, drugi razlog pa je razvoj emocij samozavedanja. Gre za čustva (sram, ponos, empatija, krivda), ki jih otrok razvije, ko se začne delno zavedati sebe in drugih (Kobal, 2000).

Po Piagetovi teoriji razvoja (po Adlešič, 1999) se samopodoba oblikuje v sedmih stopnjah:

1. Do četrtega leta otrok začne razlikovati med »zunaj« in »znotraj«;
2. V petem in šestem letu otrok uporablja besedno zvezo »jaz sem«, ki se istoveti s telesom in njegov razvoj se povezuje z gibanjem;
3. Od sedmega do dvanajstega leta besedna zveza »jaz sem« vključuje ideje o predmetih in odzive na te predmete;
4. Od enajstega do sedemnajstega leta se razvija reflektivno samozavedanje;
V pozni adolescenci se razvije dobro razlikovanje med vedenjem in izkušnjo;

5. Zgodnja odraslost: »jaz sem«, kot opazovalec se loči od »notranjega jaza«, kot subjekta;
6. V odraslosti se razvije kontroliran in integriran »jaz sem«, ki uspešno združuje vse elemente samega sebe.

V začetku življenja je otrokova samopodoba, ki se razvija počasi in postopoma, odvisna od otrokovega okolja do njega. Otrok ima potrebo, da se uveljavi pri odraslih ljudeh, s katerimi živi. Za ustrezen duševni razvoj otrok potrebuje, da ga ljudje upoštevajo, se ukvarjajo z njim, predvsem na čustveni ravni. Tako otrok čuti, da ga starši spodbujajo k lastni dejavnosti in ga podpirajo pri osamosvajanju s priznavanjem njegovih uspehov. V tem primeru se otrok začne doživljati z občutkom lastne vrednosti. To je prvi korak pri uveljavljanju samega sebe (Košiček, 1998).

Če se otrok duševno razvija bolj ali manj naravno v čustveno stabilno osebo, se bo tudi v različnih oziroma nadaljnjih življenjskih obdobjih trudil krepiti svojo samopodobo in samospoštovanje, ne glede na odziv okolice nanj. Pri vrednotenju samega sebe se posameznik nikoli popolnoma ne otrese vpliva drugih ljudi, vendar je ta vpliv toliko manjši, če je posameznik dosegel ustrezno mero čustvene stabilnosti, notranje moči in zmožnosti uveljavljanja lastnega prepričanja (Košiček, 1998).

2.2.3.2 Predšolsko in začetno šolsko obdobje

Interpretacije razvoja samopodobe so glede predšolskega in šolskega obdobja bolj enotne kot razlaga samopodobe v zgodnjem otroštvu. Horvat in Magajna (1987, po Kobal, 2000) razdelita predšolsko obdobje razvoja samopodobe na štiri faze, in sicer uporaba lastnega imena, povečana samostojnost, razširitev pojma sebe in verbalizacija občutij o sebi. Otrok začne lastno ime uporabljati pri približno dveh do treh letih starosti. Pri treh letih se razvije povečana težnja k avtonomnosti, kar se kaže v otrokovih lastnih dejavnostih in v tem, da je na svoja dejanja ponosen. Pri štirih letih je otrok zmožen pojem sebe razširiti na jaz in stvari, ki mi pripadajo, kar se kaže v večji posesivnosti do predmetov in staršev. Od petega do šestega leta začne govoriti o svojih občutjih do sebe, kar pomeni, da v tem času otrok oblikuje takšno samopodobo, ki je značilna za odrasle in vključuje tako pozitivne kot negativne sodbe. S samopodobo, ki jo otrok razvije v predšolskem obdobju, vstopi v šolo. Njen nadaljnji razvoj pa je odvisen od številnih dejavnikov, kot je na primer učna uspešnost, odnos z učiteljem in sošolci itd. (Kobal, 2000).

2.2.3.2 Mladostništvo

Vstop v mladostništvo predstavlja nov, pomemben mejnik v razvoju samopodobe. Mladostnik se sooča z vrsto razvojnih nalog, kot so iskanje lastne identitete oziroma samopodobe, sprejemanje lastnega telesa, oblikovanje spolne vloge, odnos s starši in vrstniki, odnos do prihodnosti ter izobrazbe. Leta 1978 je Coleman (Kobal, 2000) opravil študijo, s katero je ugotovil, da so za razvoj mladostnikove identitete ključna štiri temeljna področja: telesni vidik samega sebe, kognitivne sposobnosti, socialni odnosi in sebstvo. Področja si sledijo v časovnem zaporedju, povezana pa so s štirimi razvojnimi nalogami: telesnim, kognitivnim, socialnim razvojem in z oblikovanjem identitete. Prva razvojna naloga omogoča temeljite spremembe v telesnem razvoju in vpliva na mladostnikovo samopodobo. Ta se ne oblikuje le na podlagi osebnih zaznav in doživljanj, temveč tudi na podlagi odzivov drugih ljudi na spremembo njegovega videza. Če je oblikovanje telesne samopodobe moteno, se tudi splošna samopodoba in samospoštovanje ne moreta ustrezno razviti. Druga razvojna naloga, ki vključuje kognitivni razvoj, pomeni večjo osredotočenost na samega sebe, sposobnost formalnologičnega mišljenja, konvencionalno (Thornburg, 1975, po Kobal, 2000) in postkonvencionalno moralno presojanje (Kroger, 1990, po Kobal, 2000). Skladno s tem mora mladostnik reševati tudi tretjo nalogo, ki se nanaša na socializacijo. Zadnja naloga, ki kronološko nastopi najkasneje, in sicer okrog štirinajstega oziroma petnajstega leta, zajema oblikovanje identitete ali oblikovanje samopodobe (Kobal, 2000).

2.2.3.4 Odraslost

Razvoju oziroma spreminjanju samopodobe v odraslosti je namenjeno premalo pozornosti tako na znanstvenem kot na medosebnem področju. Raziskovalci so osredotočeni predvsem na obdobje mladostništva, ki predstavlja morda najobčutljivejše obdobje za razvoj samopodobe, saj mladostnik doživlja korenite telesne in osebne spremembe. Vendar je treba obravnavati samopodobo in njen razvoj oziroma nihanje te tudi v obdobju odraslosti, saj je posameznik postavljen pred številne življenjske dejavnike in odločitve (delo, družina, finance ...), ki vplivajo na spremembo samopodobe.

Omenili smo že, da se po Piagetovi teoriji razvoja samopodoba oblikuje v sedmih stopnjah. Pri tem bomo v zgodnji odraslosti izpostavili razvoj oziroma ločitev opazovalca od subjekta. V odraslosti pa se razvije integrirani in kontrolirani »jaz sem«, ki uspešno združuje vse elemente samega sebe (Adlešič, 1999).

Z zaposlitvijo in osamosvajanjem, s sprejemanjem različnih družbenih vlog, se oblikuje samopodoba odraslega. S to predstavo se v posamezniku vzbudi potreba, da ga drugi ljudje

priznavajo kot takšnega (Krajnc, 1979). Delovno mesto pomembno vpliva na posameznikovo samopodobo. Bolj odgovorno delo oziroma na višjem delovnem mestu je posameznik, bolj pozitivni sta njegova samopodoba in samospoštovanje. Velja tudi obratno, posameznik z visokim zaupanjem vase, s pozitivno samopodobo, bo zasedel boljše delovno mesto (Buzeti in Stare, 2010). Slednje dokazuje pomen samopodobe pri določanju kakovosti posameznikovega življenja. Bolj kot je samopodoba pozitivna, več lahko dosežemo, se počutimo zmožne doseči višje cilje, ki nam prinašajo večje zadovoljstvo.

Poleg pomembne življenjske prelomnice, kot je zaposlitev, kjer se posameznik osvobaja tako finančno kot osebnostno, tudi druge življenjske izkušnje ali morda preizkušnje vplivajo na posameznikovo samopodobo. Za primer lahko navedemo ločitev v partnerskem odnosu. Ob ločitvi je posameznikova samopodoba lahko zelo krhka in jo je treba ponovno zgraditi. Ob ločitvi so občutljive predvsem ženske (Poljanec in Šomen, 2006).

Samopodoba v odraslosti je pogojena predvsem z življenjskimi cilji in posameznikovo uspešnostjo pri teh. Omenili smo že, da se samopodoba od posameznika do posameznika razlikuje, in sicer je sestavljena iz konstruktov, ki imajo za posameznika določen pomen. Prav v odraslosti konstrukti pridobijo na veljavi, saj jih ima posameznik več oziroma so razmeroma trajni. Prav zaradi tega bi morali večjo pozornost nameniti samopodobi v odraslosti, saj jih lahko poleg mladostnikov obravnavamo kot občutljivo skupino pri razvoju oziroma ohranjanju pozitivne samopodobe. Odrasli so soočeni s številnimi življenjskimi izzivi, ki pomembno vplivajo na razvoj samopodobe.

2.2.4 Socialni dejavniki

Poleg razvojnih dejavnikov, kjer v različnih življenjskih obdobjih razvijamo različne kompetence, se oblikujeta osebnost in identiteta, pojavi se nihanje samopodobe, predvsem v obdobju mladostništva, na oblikovanje samopodobe imajo velik vpliv tudi socialni dejavniki.

Markus in Wurf (1987, po Adlešič, 2002) imenujeta vključenost socialnih dejavnikov pri oblikovanju samopodobe delovna samopodoba. Slednja je del sistema samopodobe, ki vsebuje vse značilnosti posameznikovega jaza, ki so v določenih okoliščinah najbolj pomembne. Ima začasno strukturo, ki vsebuje vse predstave o samemu sebi, ki jih določajo trenutni socialni dogodki. Vsebina delovne samopodobe je odvisna od tega, kar se je zgodilo pred ali kar je bilo izzvano kot rezultat izkušenj, dogodkov ali situacij ter je bilo povzročeno v določenem socialnem stanju.

Med socialne dejavnike bi lahko uvrstili vsako področje, v kateri je posameznik soočen s socialno interakcijo, zato bomo v nadaljevanju predstavili samo nekaj ključnih in prelomnih socialnih dejavnikov, ki vplivajo na razvoj ali na preoblikovanje posameznikove samopodobe.

Teorija sebe in samopodoba se razvijeta v kontekstu socialne interakcije (Newman in Newman, 2011). V socialni interakciji poteka medsebojna izmenjava sporočil, na podlagi tega se razvije notranji dialog posameznika. Na ta proces vplivajo osebe, s katerimi je posameznik v socialnem odnosu in posameznik sam (Adlešič, 1999).

2.2.4.1 Socializacija

Socializacija je proces učlovečenja, nastajanja človeka kot družbenega bitja. Ko se osebek rodi, je samo biološko bitje, s socializacijo postane tudi družbeno bitje. Med razvojem se nauči čustvovati, misliti in delovati kot skupina, ki ji pripada. Pomemben vidik socializacije je identifikacija s skupino: družino, šolo, vrstniki, narod, politična skupnost itd. Socializacija se začne takoj po rojstvu in traja vse življenje (Musek in Pečjak, 2001). Torej je socializacija kot socialni dejavnik, ki je nenehno navzoč in traja vse življenje, dodaten dokaz oziroma namig, da je treba samopodobi namenjati pozornost celo življenje, skozi vsa razvojna obdobja in je nikakor ne moremo obravnavati kot stabilno ter nespremenljivo entiteto.

Otrok od rojstva do prvega ali drugega meseca starosti postopoma prehaja iz odnosa s samim seboj v odnos z drugimi. Torej se že pri dojenčku začne odvijati primarni proces postopne socializacije (Kobal, 2000). Najpomembnejše obdobje socializacije so otroška in mladostniška leta. Nosilci socializacije so prvotne in drugotne skupine, v katerih posameznik živi in deluje. Najpomembnejše so tri prvotne skupine, in sicer družina, prijatelji in šola. Družina je primarna celica, ki v prvi vrsti poskrbi za obstoj, varnost, sprejetost in vzgojo naslednje generacije (Musek in Pečjak, 2001). Družinski članom družina predstavlja medsebojno sprejemanje, ki je osnova za oblikovanje pozitivne samopodobe.

2.2.4.2 Družina

Družinski odnosi in vzgoja bistveno vplivajo na oblikovanje obnašanja, osebnosti, pa tudi samopodobe pri otroku. Večje kot je zaupanje, komunikacija in bližina družinskih članov, boljša je samopodoba otrok (Cugmas, 2012). Vpliv odnosov in vzgoje v družini lahko vidimo na vseh pomembnejših življenjskih področjih. Motnje v družinskih odnosih povzročajo zlasti spori med starši, neustrezna vzgoja, alkoholizem in drugi konflikti med

družinskimi člani (Musek in Pečjak, 2001). Moteno družinsko življenje povzroča čustvene in druge težave pri posamezniku, kar posledično vpliva na njegovo samopodobo, prilagajanje, socialno vključevanje, učno uspešnost, koncentracijo, spopadanje s stresom itd.

Družine se razlikujejo med seboj po številnih dimenzijah. Za socializacijo sta pomembni predvsem sprejemanje oziroma zavračanje otroka in omejevanje oziroma popustljivost (Musek in Pečjak, 2001). S sprejemanjem otrok začuti toplino, ljubezen, se počuti zaželenega, pogrešljivega itd. Nasprotno se v zavračanju otroka kaže sovražstvo in čustvena hladnost. Omejevanje pomeni nadzor, popustljivost pa avtonomnost in osebno svobodo (Musek in Pečjak, 2001). Navedeno vpliva tudi na otrokovo vrednotenje sebe, torej na njegovo samopodobo in samospoštovanje.

Glede na omejevanje in popustljivost ločimo skupine družin, ki jim ustrezajo različni vzgojni stili. Od načina vzgoje pa je odvisno, v kakšno osebnost posameznik odraste. Vzpodbudna vzgoja poimenujemo vzgojo, kjer otroku z vzpodbudo pomagamo k napredku, dejavnosti in samostojnosti. Z omenjeno vzgojo se otrok lahko razvije v samostojno osebo, z zadostno mero samospoštovanja in pozitivno samopodobo. Ljubezen staršev, njihova vzpodbuda in pohvala pokažejo otroku, da je sprejet ter ljubljen. S tem se pokaže njegova vrednost, ki se je zaveda kot otrok in kasneje kot odrasla oseba. Posameznik, vzgojen z vzpodbudno vzgojo, je sposoben prepoznati lastne pozitivne lastnosti, zaupa sebi, se ceni, ker ga cenijo drugi. Pri vzgoji otrok ima pomembno vlogo pohvala. Otroka pohvalimo, ko naredi nekaj dobrega, kar ga dodatno motivira za nadaljnje dobro delo. Vsakdo rad ugaja tistim, ki jih ima rad, zato rad počne tisto, za kar je pohvaljen. S pohvalo dobi pozitivno pozornost in o sebi dobiva pozitivno mnenje. Pomembno je tudi, da se otroka primerja zgolj s samim seboj in nikakor ne z drugimi (Ručigaj, 2012).

Na drugi strani stroga represivna vzgoja predstavlja nasprotje vzpodbudne vzgoje in otrok, vzgojen v strogi, represivni vzgoji kaže značilnosti nizke samopodobe ter se ne spoštuje. Pri tem načinu vzgoje starši uporabljajo prepovedi, zapovedi, omejitve in nadzorovanje. Pogosto so navzoče kritike, obsodbe, pridiganje, moraliziranje, zapovedovanje, opozarjanje in ustrahovanje. Ponekod se uporablja tudi fizična kazen. Če otrok ne izpolni zahtev staršev, sledi še strožji nastop. Pogosto je navzoča tudi kazen. Slednja je v fizični ali psihični obliki, kjer so pogosto uporabljene tudi žaljivke. Te kritizirajo otrokov značaj in njegovo delo. Od staršev otrok dobi informacije, ki so negativne narave in jih ponotranji, kar posledično vodi v oblikovanje lastnega mnenja, ki je polno negativnih lastnosti (Ručigaj, 2012).

2.2.4.3 Pomembni drugi

Pri nastajanju in razvijanju individualne zavesti imajo velik pomen informacije, ki jih posameznik pridobi o sebi in jih združi v podobo samega sebe. Zelo pomembne so informacije o nas samih, ki jih dobimo od drugih ljudi. Naša samopodoba je tako odraz mnenja, ki so ga imeli ali ga imajo drugi ljudje o nas (Musek in Pečjak, 2001). Pri oblikovanju menja o nas samih, na podlagi mnenj drugih ljudi, imajo ključno vlogo predvsem posamezniki, ki jih označimo kot pomembni drugi. Rosenberg (1979, po Oosterwegel, 1992, po Juriševič, 1996) je poskušal ugotoviti, kateri so tisti dejavniki, ki oblikujejo pomembne druge osebe. Na podlagi metaraziskav in lastnega dela je oblikoval tri kategorije dejavnikov, ki naj bi določali pomembno drugo osebo: lastnosti druge osebe, lastnosti posameznika (spol, starost) in lastnosti okoliščin.

Druga oseba je za posameznika pomembna takrat, ko meni, da ima ta o njem naklonjeno mnenje in je to zelo verjetno tudi resnično. Na visoko mero resničnosti mnenja vplivajo priljubljenost druge osebe pri posamezniku, nivo njegove strokovne kompetence, stopnja konsenza glede mnenja druge osebe v primerjavi z različnimi drugimi osebami in vloga druge osebe. V večini primerov je najpomembnejša druga oseba mati, sledijo ji oče, sestre in bratje, učitelji, prijatelji ter sošolci oziroma vrstniki (Juriševič, 1996).

Vpliv družine na posameznikovo samopodobo smo predstavili že v prejšnji točki, zato se bomo osredotočili predvsem na vpliv učiteljev in vrstnikov na izgradnjo posameznikove samopodobe.

Pomemben vpliv na otrokovo samopodobo ima povratna informacija učitelja, ki je lahko posredovana na različne načine in ima v prvih šolskih letih ključno vlogo, saj izražajo učiteljeva pričakovanja, ki jih otrok poskuša doseči. Pričakovanja se nanašajo na učne dosežke in socialne spretnosti. Vpliv tovrstnih pričakovanj učitelja pa je odvisen od tega, kako visoko je učitelj na otrokovi lestvici pomembnih drugih (Žibert, 2011). Pomembnost učitelja je določena že z vlogo, ki mu jo podeljuje izobraževalna institucija. Najverjetneje pa je, da bo za učenca pomembnejši učitelj, ki ga ima učenec rad, čigar strokovno kompetentnost učenec priznava in je visoko izražena tudi pri drugih učencih (Juriševič, 1996). Učitelji se pogosto ne zavedajo, kako veliko vlogo imajo v življenju učencev in kako pomembno vplivajo na oblikovanje samopodobe. Prav gotovo obstaja povezava med samopodobo učitelja in učenca. Učitelj z zrelo samopodobo predstavlja zgled, lažje vzpostavi zaupanje z učenci, tudi njegov nastop je suveren in pristen. Nekateri učitelji menijo, da lahko vzpostavijo dober odnos z učenci s popustljivostjo in prilagodljivostjo vsem njihovim željam ter zahtevam. Toda takšen vzgojni slog ne vodi k zdravi samopodobi. Če poskušajo nekritično krepiti pozitivno samopodobo otrok in

mladostnikov, se to lahko sprevrže v vzgojo egoističnih ter narcisoidnih osebnosti. Cilj učiteljev je, da učencem pomagajo izoblikovati dovolj dobro, a realno podobo o sebi (Tacol, 2011).

V obdobju srednjega otroštva v veljavo vstopijo socialne primerjave. Mlajši otroci se pojmujejo bolj v absolutnem smislu, kjer ni čutiti vpliva socialne primerjave, npr. »sem hitra«, »sem pameten« ..., socialne primerjave so v funkciji naravnosti po »biti boljši kot drugi«. Kasneje, v razvojnem obdobju, pa začnejo otroci svojo samopodobo oblikovati na podlagi primerjav z drugimi posamezniki, kot npr.: »sem bolj hitra kot Saša«, »sem bolj pameten kot Igor« (Juriševič, 1997). V pojem socialne primerjave lahko vpeljemo tudi pojem tekmovalnosti. Pojem tekmovalnosti je povezan s pojmom motiva. Tekmovalnost je izraz za različne psihološke značilnosti posameznika, ki izvirajo iz stopnje dominacije določenega motiva pri posamezniku. Poznamo dve vrsti tekmovalnosti, in sicer tekmovalnost v smislu nastopanja, tekmovanja proti drugim in tekmovalnost, ki označuje prizadevanje, da neko nalogo opravimo boljše od drugih (Kobal idr., 2004). Za pojem samopodoba in z njim povezani pojem »pomembni drugi« je relevantno predvsem drugo poimenovanje tekmovalnosti. Griffin Pierson (1990, po Kobal idr., 2004) tekmovalnost v drugem primeru označuje kot stremljenje k doseganju zastavljenih ciljev, ne le narediti boljše od drugih, temveč narediti nekaj najboljše kar lahko. Slednje se lahko izraža kot delovna motivacija, biti boljši kot drugi, kar posredno spodbuja posameznika k izgradnji zrele in pozitivne samopodobe, h kateri svoj delež v procesu primerjanja prispevajo tudi vrstniki kot pomembni drugi.

2.2.4.4 Šola

Z vstopom v šolo se otrok vključi v novo okolje, ki močno vpliva na njegovo razvijajočo se samopodobo. Pomembni drugi, ki vplivajo na otrokovo samopodobo, poleg staršev, postanejo tudi otrokovi šolski vrstniki in učitelji. Za otrokovo samopodobo so najpomembnejše psihološke izkušnje, pridobljene v sklopu emocionalno-socialnega kurikulumu, ki otroku posreduje informacije o njegovi vrednosti in o mnenju drugih o njem (Žibert, 2011).

Realna, zrela, pozitivno naravnana samopodoba je pomemben kazalnik otrokovega duševnega zdravja, povezana je z učno in šolsko uspešnostjo ter napoveduje kakovost posameznikovega prilagajanja tudi kasneje v življenju. Samopodobo v relaciji z učno uspešnostjo razumemo kot sklop kognitivnih ocen, ki jih o sebi in svojih zmožnostih oblikuje posameznik na podlagi znanja, ki ga oblikuje s pomočjo lastnih izkušenj ter povratnih informacij, ki jih prejema od pomembnih drugih (Juriševič, 1999a). Posledice šolske neuspešnosti, ki se je otrok še ne zaveda, so dolgoročne in vplivajo na njegov

kasnejši socialno-ekonomski status, ki v zrelejših obdobjih pogojuje samopodobo. Otrok, ki ne izpolnjuje splošnih meril šolske in učne uspešnosti, se lahko počuti nesposobnega, odrinjenega ter manjvrednega, kar lahko ogrozi njegovo samospoštovanje in vpliva na razvoj zdrave ter zrele samopodobe. Nadomestila za učno uspešnost otrok išče v dejanjih, ki so običajno destruktivna (Žibert, 2011). V višjih razredih, ko si otrok oblikuje bolj stabilno zaznavo lastnih zmožnosti, odnos z učno uspešnostjo postane bolj recipročen. Otroci z višjo samopodobo se šolskih nalog lotevajo z večjo mero samozaupanja, bolj so motivirani za učenje in posledično uspešnost pri šolskem delo močno vpliva na njihovo samopodobo (Juriševič, 1999a). Številne raziskave kažejo pozitiven učinek vpletenosti ne samo učiteljev, temveč tudi staršev na učne dosežke otrok. Otroci, katerih starši so bolj vpleteni v učno dejavnost otrok, dosegajo višje učne dosežke, so bolj motivirani za šolsko delo in imajo večjo samopodobo. Vpletenost staršev, in s tem povezani učni dosežki otrok, se ne omejuje zgolj na mlajše, temveč se pozitivne korelacije med učno uspešnostjo ter vpletenostjo staršev kažejo tudi pri mladostnikih (Cugmas, 2012). Upoštevanje otrokove samopodobe v procesu poučevanja in skrb za njen zdrav ter zrel razvoj v začetku šolanja ne pomeni le zagotavljanja ustreznih in ugodnih pogojev za učenje na trenutni stopnji otrokovega učenja ter osebnostnega razvoja, temveč je to življenjska naložba v otrokovo zdravo prihodnost (Juriševič, 1999b).

2.2.4.5 Partnerski odnosi in ločitev

Vsak posameznik ima težnjo po izbiri partnerja, ob katerem bo čutil, da je spet takšen kot je. Ko izbiramo partnerja, izbiramo nekoga, ki nas bo imel rad na takšen način, da sprejemanje njegove ljubezni ne bo zahtevalo spremembe samopodobe. Privlačnost zaljubljenosti je prav v tem, da iz partnerjev izvabi zagotovilo, da bosta drug pri drugem sprejeta v celoti in da se jima ne bo treba soočati s čutenji, ki jih vsebuje njuna samopodoba ter se jih skoraj ne zavedata. Zdrav partnerski odnos pomeni stalen izziv nezavedne samopodobe pri obeh partnerjih in postopno spoznavanje le te. Prav samopodoba je tista, kjer posameznik zavestno razvija tiste sposobnosti, ki ga bodo naredile sposobnega sprejemati in dajati ljubezen (Poljanec in Šomen, 2006). Vsi odnosi ne odsevajo zdravega partnerskega odnosa, v tem primeru nastopijo partnerski konflikti ali celo ločitev.

Partnerski konflikt je namreč tista dinamika, ki ohranja partnerja na varni razdalji pred drugim in pred samim seboj. V takšnem odnosu se ni treba soočiti z lastno ranljivostjo in bolečino. Hrepenenje po bližini in odgovornosti za lastna čutenja sta vodili, ki partnerja lahko vodita na pravo pot. Nemalokrat je odnos tako skrhan, da je edina vidna rešitev razhod in ločitev. Ločitev v družini predstavlja enega od težjih prehodov iz originalne v drugačno, prilagojeno družinsko organizacijo. V času prehoda so navzoča močna občutenja

izgube, krivde, nizkega samospoštovanja, anksioznost, občutek krivde, nizka samopodoba ... Scharff in Scharff (1987, po Poljanec in Šomen, 2006) ločitvi v družini pripisujeta močan upad samospoštovanja, kar bi lahko povezali z upadom samospoštovanja kot starša ter posledično tudi upad družinske samopodobe (Poljanec in Šomen, 2006). Ločitev, poleg partnerjev, vpliva tudi na otroke. Otroci doživljajo podobna čustva kot starša, pri čemer izstopa občutek krivde.

2.3 Razlike v samopodobi

Samopodoba se razlikuje tako od posameznika do posameznika, od skupine do skupine, obstajajo tako medosebne kot individualne razlike v samopodobi (Kobal idr., 2003). Omenili smo že, da se tudi posameznikova samopodoba razlikuje in spreminja, kar je zaradi navzočnosti različnih dejavnikov, tako razvojnih kot socialnih.

2.3.1 Razlike v samopodobi glede na spol

Žibert (2011) pri razlikah v samopodobi med spoloma omenja predvsem telesno samopodobo. Višja samopodoba dečkov se kaže predvsem na področju telesnih zmožnosti in telesnega videza, kar je najbolj razvidno v obdobju prehoda iz otroštva v mladostništvo in traja vse do zgodnje odraslosti. Razlog za nižjo telesno samopodobo deklic lahko iščemo v hitrejšem telesnem dozorevanju deklic in posledično nezadovoljstvom z lastnim telesom.

Marčič (2006) na podlagi rezultatov, dobljenih z raziskavo, v katero so bili vključeni mladostniki, potrjuje razliko v samopodobi glede na spol. Dečki imajo na področju psihološkega sebstva, kar zajema obvladovanje impulzov, razpoloženje in telesno samopodobo, bistveno boljšo samopodobo kot deklice. Dečki torej boljše prenašajo kritike, stresne situacije, so bolj sproščeni, srečni, zadovoljni s svojim telesom in se počutijo bolj zdravi kot deklice. Poleg hitrejšega telesnega razvoja deklic in posledično nezadovoljstvo s svojim telesom Marčič (2006) kot razlog za boljšo samopodobo dečkov navaja njihovo večjo aktivnost in ukvarjanje s športom. Hkrati kot vzrok za nižjo samopodobo deklic navaja pritisk medijev o popolnosti ženskega lika. Tudi na področju seksualnega sebstva imajo dečki bolj pozitivno samopodobo. Dečki so torej bolj sproščeni in odprti glede teme o spolnosti. Temu področju posvetijo več pozornosti kot dekleta. Na področju socialnih odnosov Marčič (2006) ne poroča o razlikah med spoloma. Razlika pa se je pokazala na področju morale ter šolskih in poklicnih ciljev, in sicer imajo dekleta na obeh področjih višjo samopodobo.

Tako kot so opažene razlike v samopodobi med spoloma, so razlike tudi v samospoštovanju, in sicer imajo dečki višjo mero samospoštovanja kot deklice. Kobal

Palčič (1995, po Marčič, 2006) višje samospoštovanje dečkov razlaga z večjo kritičnostjo deklic. Deklice se več ukvarjajo s seboj in več razmišljajo o tem. Možen razlog za večjo pozornost deklic na področju samospoštovanja lahko pripišemo vzgojnim stilom. Dečki se morda ne želijo spraševati o lastni vrednosti, saj se morda ne bi znali soočiti z negativno oceno. Deklice, ki se pogosteje ukvarjajo z lastno vrednostjo, so zmožne boljšega koreliranja čustvenih odzivov, lažje sprejmejo neprijetna čustva (Marčič, 2006).

2.3.2 Medkulturne razlike v samopodobi

Obsežne raziskave medkulturnih razlik v samopodobi sta podala Markus in Kitayame (po Kobal idr., 2004). Razlikovala sta individualistično zahodno kulturo, v kateri je visoko cenjena avtonomnost, in kolektivistično, vzhodno kulturo, kjer so poudarjene družinske vrednote, soodvisnost in skupinsko delo (Kobal idr., 2004). Te vrednote pomembno vplivajo na izgradnjo samopodobe. Posameznik svojo samopodobo vrednoti glede na dosežene ideale v družbi. V različnih družbah in kulturah so navzoči drugačni ideali, kar pomeni, da bi imel posameznik v različnih kulturah z enako konstitucijo in dosežki različno samopodobo.

Markus in Kitayame (po Kobal idr., 2004) predstavita dva modela samopodobe, ki izhajata iz dveh kultur. Glavna razlika med modeloma je v dejavnosti drugih oseb pri izgradnji posameznikove samopodobe. Prvi model, ki ga imenujeta medsebojno odvisne samopodobe, je značilen za kulturo, ki spodbuja konformnost, pripadnost skupini, ubogljivost ... Takšne lastnosti so značilne za vzhodno kulturo. Meja med lastno samopodobo in podobo drugih je močno zabrisana, njihovi osebni cilji, vrednote in želje so veliko manj pomembne kot pravila ter vrednote skupine, ki ji pripada.

Drugi tip samopodobe predstavlja neodvisno samopodobo, ki izhaja iz zahodne kulture. Neodvisna samopodoba poudarja tekmovalnost, individualnost, usmerjenost vase, samostojnost ... Posameznik je nagnjen k individualizmu. Drugi ljudje so za posameznike z neodvisno samopodobo pomembni, vendar povsem drugače kot za osebe z medsebojno odvisno samopodobo. Ostro mejo med seboj in drugimi nenehno označuje medsebojna primerjava. Drug drugemu predstavljajo standarde in postavljajo ideale, ki jih posameznik skuša doseči (Kobal idr., 2004).

V raziskavi (Kobal, 2001) prikazujejo razlike v samopodobi slovenskih in britanskih udeležencev. Raziskava kaže, da se tako slovenski kot britanski udeleženci dobro razumejo s starši in imajo to področje samopodobe najbolj izraženo. Tudi samopodoba, ki nakazuje socialno vključenost in odnos z vrstniki, je visoko izražena pri obeh skupinah udeležencev. Britanski učenci imajo višjih pet področij samopodobe. Bolj kot slovenski učenci sebe

doživljajo za osebe z dobrimi govornimi sposobnostmi, kot osebe, ki nimajo težav s pisnim izražanjem, ki imajo veselje in dobre sposobnosti za izražanje svojega mnenja ter čustev. Prav tako imajo raje vse predmete, saj jim ne povzročajo večjih težav, kot slovenski učenci. Nadalje imajo britanski učenci oziroma mladostniki več prijateljev nasprotnega in istega spola, kar nakazuje na višjo socialno samopodobo. Edina medkulturna razlika v samopodobi, ki se nagiba v prid slovenskih učencev, se kaže na področju telesnih sposobnosti in športa. Slovenski učenci oziroma mladostniki se dojemajo kot telesno bolj sposobni in se označujejo za dobre športnike (Kobal, 2001).

2.4 Spodbujanje pozitivne samopodobe

Samopodoba je v našem življenju zelo pomembna, saj usmerja naše razmišljanje o sebi in o svetu, naše čustvovanje ter vedenje in vpliva na odnose z drugimi. Pozitivna samopodoba določa zadovoljstvo z življenjem, posameznikovo srečo, pogojuje uspeh ter deluje kot zaščita telesnega in duševnega zdravja (Tacol, 2011). Zavedati se je treba nenehnega spreminjanja in razvoja samopodobe, ki je v veliki meri pogojena z različnimi dejavniki, tako razvojnimi kot socialnimi. S tem spoznanjem ugotovimo, da je posvečanje pozornosti osebnosti rasti in pozitivni samopodobi ključnega pomena za premik k zadovoljstvu z življenjem.

Razvoj pozitivne samopodobe je lahko navzoč že od rojstva dalje. V prejšnjih poglavjih smo omenili vlogo primarnega objekta (mati) za razvoj pozitivne samopodobe. Ljubeča skrbna mati, ki se odziva na otrokove potrebe, lahko pripomore k razvoju otrokovega osebnega zadovoljstva in s tem razvija njegov občutek vrednosti (Juriševič, 1996).

Vloga matere pri oblikovanju otrokove samopodobe ne izzveni niti v obdobju otroštva, temveč se razširi na celotno družino in druge posameznike, ki jih otrok vrednoti kot pomembne druge osebe. Pomembni drugi imajo nalogo oziroma vpliv na razvijanje otrokove pozitivne samopodobe. Pomembni sta povratna informacija in odzivnost osebe na otroka. Otrok iz okolice mora prejemati predvsem pozitivne informacije o sebi, saj tako lažje oblikuje notranje pozitivno mnenje o sebi (Juriševič, 1996).

V mladostništvu stopijo v veljavo strokovni pristopi, ki se izvajajo predvsem v šolstvu. Spoznanja o pomenu samopodobe za mladostnikov nadaljnji psihosocialni razvoj so postopoma in korenito posegla v šolski sistem, kjer se poudarjajo individualne osebne razlike med učenci in ne zgolj težnja po učni uspešnosti (Kobal, 2001).

Beane (1994, po Kobal, 2001) razvoj pozitivne in stabilne samopodobe razporedi na tri smernice. Glede na prvo smernico razvijanje pozitivne samopodobe omogoča lažje

spopadanje s splošnimi življenjskimi problemi učencev in učiteljev. Druga smernica se osredotoča na povezanost samopodobe in cilji šole, ki so povezani z uspehom, učenjem, vedenjem ter ustvarjalnostjo. Tretja smernica pa stremi k pristopom, ki se osredotočajo na vlogo šole pri širšem razvoju osebnostne in socialne uspešnosti:

1. *Psihološki pristop*. Primer takšnih pristopov so pogovori pedagoškega delavca s skupino otrok ali mladostnikov, z namenom pogovarjati se in pojasniti učencem, da jih odrasli spoštujejo ter upoštevajo. Učencem je treba tudi prisluhniti, kdo pravzaprav so, kakšni so njihovi problemi in kaj doživljajo. Vendar Beane (po Kobal, 2001) omenjeni pristop označuje kot površinski in nadaljuje, da mladostniki za razvoj samopodobe potrebujejo precej drugačne metode, kot so poenostavljeni pogovori v krogu s pedagoškim delavcem, saj mladostnikom družba vrstnikov pomeni več kot družba učitelja.
2. *Program za spodbujanje*. To je program za spodbujanje bodisi samopodobe, duševnega zdravja, samospoštovanja, samozaupanja itd. Tovrstni programi so zelo številčni, vendar je tistih, ki kot rezultat dosežejo trajno in ne zgolj trenutno zadovoljstvo, zelo malo. Slednji poleg daljšega učinka na razvoj pozitivne samopodobe učencev in učiteljev tudi uspešno prepletajo lokalne ter nacionalne značilnosti šole.
3. *Eko-pristop k spodbujanju razvoja pozitivne samopodobe*. Tretji pristop je najbolj zasnovan, saj je nastal zaradi pomanjkljivosti predhodnih pristopov. Usmerjen je v interakcijo med posameznikom in okoljem. Eko-pristop izhaja iz potrebe po sodelovanju vseh zaposlenih v neki šoli ali vsaj vseh pedagoških delavcev in otrok. Temelji na promociji šole kot celote. Cilji takšne šole so naslednji: da bi se izognili pretirani izolaciji učencev na posamezne starostne skupine spodbuja razvoj dejavnosti, v katere se lahko vključujejo učenci različnih starostnih skupin, prizadeva si za čim večje sodelovanje med učenci in učitelji, spodbuja tako imenovano humano klimo na šoli, spodbuja samoopazovanje učiteljev in samoopazovanje učencev, namesto neustvarjalnega učenja iz knjig ter preverjanja znanja s testi spodbuja problemsko in projektno delo. Navedeni programi v nasprotju z drugim omogočajo večjo svobodno izbiro, saj niso natančno strukturirani.

Številni programi za spodbujanje samopodobe so usmerjeni predvsem na šolske otroke in mladostnike, vendar je tehnike mogoče aplicirati tudi na starejšo populacijo, ki želi dvigniti raven samopodobe. Odrasli, ki so prikrajšani za programe, ki jih današnje šolstvo izvaja, se lahko udeležijo delavnic za spodbujanje pozitivne samopodobe, ki so v izrednem porastu. Delavnice vključujejo tehnike, kjer udeleženec sam spozna raven trenutne samopodobe in jo z določenimi vajami ter samospraševanjem poskuša dvigniti. Delavnice ne služijo takojšnji spremembi in napredku, temveč omogočajo udeležencu uvid v trenutno stanje in predstavijo tehnike, ki omogočajo nadaljnje počasne, a korenite spremembe. Pri spodbujanju samopodobe v odraslem obdobju je zelo pomembna samoiniciativa, saj

odrasli ponavadi niso vključeni v zavode (šola), ki bi spodbujali razvoj pozitivne samopodobe.

D. Kobal (1998) je predstavila raziskavo, v katero je vključila svoj model delavnic za spodbujanje duševnega zdravja in samopodobe ter se spraševala o uspešnosti te pri spodbujanju samopodobe pri učencih. V delavnico je vključila utrjevanje samospoštovanja, spoznavanje duševnega in čustvenega zdravja, spoznavanje, kaj vse vpliva na njihovo čustveno in duševno zdravje, tehnike za učinkovito poslušanje ter odzivanje in celotni pregled na uspešnost delavnice. V delavnico je vključila tudi tematiko stresa. Z raziskavo je ugotovila, da program ni vplival na razvoj samopodobe preizkušancev, kljub temu raziskovalka sklepa, da jih je program spodbudil k razmišljanju o sebi.

Čeprav se omenjeni programi izvajajo predvsem na šolski populaciji, saj je to obdobje najbolj občutljivo za razvoj samopodobe, je programe smiselno izvajati tudi na starejši populaciji, kjer bi se morda pokazala njegova večja uspešnost. Starejša populacija ima več življenjskih izkušenj in preizkušenj, tako si morda bolj kot mladostniki ter šolski otroci želijo osebne rasti in spremembe samopodobe.

2.4.1 Samouresničujoče se napovedi

Socialnopsihološke smeri, ki proučujejo problematiko medosebne pripisovanja, poznajo izraz, za katerega lahko rečemo, da še natančneje razlaga empirično raziskovanje področja medosebnih interakcij v povezavi s spreminjanjem samopodobe. Gre za pojav samouresničujoče se napovedi ali samouresničujoče se prerokbe (Kobal, 2000). Samouresničujoča se napoved je v začetku napačna definicija situacije, ki izzove novo vedenje, kar povzroči, da se primarna napačna ocena situacije potrdi in postane resnična (Merton, 1948, po Gomboc, 2011).

Klasičen primer samouresničujoče se napovedi predstavlja raziskava, ki sta jo leta 1968 opravila Rosenthal in Jacobson (po Kranjčec, 2007). Raziskava je zajela šolske otroke od prvega do šestega razreda. Otroci so v začetku šolskega leta opravili test nebesedne inteligentnosti. Učiteljem je bila dana informacija, da test napoveduje, kateri učenci bodo med letom intelektualno boljši od drugih. Eksperimentatorja sta po naključju določila 20 % šolske populacije kot intelektualni potencial, pri čemer sta seznam otroških imen posredovala učiteljem. Učitelji za prevaro niso vedeli in tudi test ni napovedoval inteligentnosti, dana imena pa niso imela povezave s testnimi dosežki. Učitelji so učili po svojih običajnih načinih, pri čemer so bili otroci po enem semestru, enem letu in dveh letih ponovno testirani. Po prvem letu so se pojavile pomembne razlike v inteligentnosti med tistimi s seznama potencialno najbolj inteligentnih in kontrolnimi učenci. Rosenthal in

Jacobson sta sklenila, da lahko pričakovanja učiteljev delujejo kot samouresničujoča se napoved (Kranjčec, 2007). Številne raziskave so potrdile, da samouresničujoče se napovedi ne učinkujejo le na vedenje, temveč vplivajo tudi na spremembe v samopodobi učencev (Kobal, 2000). Slednje potrjuje že omenjeno pomembno vlogo učiteljev pri oblikovanju samopodobe učencev.

Poleg pozitivnega učinka ima samopodoba tudi negativne učinke. To so zlasti sprejete napačne podobe, ki jih imamo do drugih ljudi ali drugi o nas o lastni samopodobi in vzpostavljanje lažnega pozitivnega samospoštovanja ali vsaj izogibanje negativnemu samospoštovanju. Pri razlagi prvega negativnega učinka samouresničujočih se napovedi sta poudarjena tako pomen dejavne vloge učenca kot pomen dejavne vloge staršev, ki ju imajo v interakciji z učiteljem. Običajno učenci čutijo, da napor, ki ga vlagajo v šolsko delo, ne ustreza predstavi, ki jo ima učitelj o njih. V takšnih primerih je potrebna udeležba tretjega člana v interakcijo, in sicer staršev (Kobal, 2000). Omenjena interakcija se ne omejuje zgolj na šolsko okolje, temveč jo lahko apliciramo v katerokoli okolje, kjer sta v interakciji dve osebi, bodisi delovno okolje, družinsko okolje, partnerski odnosi ... Po številnih teorijah je mladostništvo obdobje krize, v katerem se posameznik ponovno sooča z nerazrešenimi konflikti iz otroštva in se z njimi spopada na zrelejši način. Če jih uspe razrešiti, vstopi v odraslost kot integrirana osebnost, z zrelo in pozitivno samopodobo. V nasprotnem primeru pa lahko razvije izkrivljeno in namišljeno samopodobo ter razvije nerealno visoko samospoštovanje (Kobal, 2000).

V povezavi s pojavom samouresničujoče se prerokbe lahko obravnavamo pojav halo efekta. Pri slednjem posameznik vidi to, kar želi videti in ne to, kar resnično obstaja (Tauber, 1997). Moj otrok ima dovolj visoko samopodobo, moj otrok pa že nima težav z učnimi dosežki zaradi nizke samopodobe, drugi so krivi ... To so tipični stavki, ki jih uporabljajo starši in tudi drugi posamezniki, ki so pod vplivom halo efekta. Sprejeti je treba resničnost ali morda stopiti iz varnega okvira ter stanje zaznati iz drugega zornega kota, saj tako lahko pomagamo otrokom in tudi sebi za izboljšanje splošne samopodobe.

3 SKLEP

Številne raziskave na področju samopodobe se omejujejo zgolj na šolske otroke in mladostnike, prav tako so številni programi za izboljšanje samopodobe usmerjeni predvsem na šolske otroke in mladostnike, ki predstavljajo najboljčutljivejšo populacijo pri izgradnji samopodobe. Menimo, da bi morali večjo pozornost pri izgradnji pozitivne samopodobe nameniti tudi starejšim generacijam, saj ti zaradi številčnejših življenjskih izkušenj, kot so izguba službe, ločitev, smrt, nezmožnost zanositve ..., morda bolj kot mladostniki trpijo za nizko samopodobo, ki jo povzročajo omenjeni socialni dejavniki.

Samopodobo je treba obravnavati kot nenehno se razvijajoč pojav, saj se njen razvoj začne že zelo zgodaj, kjer so navzoči predvsem razvojni dejavniki, vrhunec doseže v mladostništvu, ki velja za ključno obdobje, pri čemer se ne ustavi, temveč se nadaljuje s socialnimi dejavniki v vse življenjsko oblikovanje. Samopodoba ni konstantna, temveč je spreminjajoča in sestavljena iz konstruktov, ki za posameznika predstavljajo določen pomen. Tako zelo težko merimo splošno samopodobo, saj je posameznikova samopodoba kot prstni odtis, ki se razlikuje od človeka do človeka, ter jo zastopajo različni konstrukti, ki merijo stopnjo posameznikove samopodobe.

Ob dejstvu, da se v vsakem razvojnem obdobju pojavljajo različni konstrukti samopodobe, ki so za posameznika pomembni, je treba samopodobo nenehno negovati. Konstrukti se razlikujejo od posameznika do posameznika in predstavljajo posameznikove prioritete, na podlagi katerih se oblikujejo cilji. Kot že omenjeno se cilji razlikujejo glede na razvojno obdobje, v katerem se posameznik nahaja. Doseženi oziroma nedoseženi cilji tako pogojujejo pozitivno oziroma negativno samopodobo. Prevzeti je treba predvsem odgovornost za lastno stanje in se odločiti za spremembo, za boljšo samopodobo, pri čemer so na voljo številni programi, ki posameznikom omogočajo pomoč pri izgradnji boljše, pozitivne samopodobe. Kljub obstoječim programom za izboljšanje samopodobe se je treba zavedati, da v veliki meri štejeta le lastno delo in zagretost. Usposobljeni strokovnjaki predstavijo različne tehnike za osebno rast in izboljšanje samopodobe, ki jih mora vsak posameznik predelati in ponotranjiti, kar vodi v spodbujeno samopomoč.

4 LITERATURA IN VIRI

- Adlešič, I. (1999). Samopodoba osnovnošolskih otrok. *Psihološka obzorja*, 8 (2–3), 201–215.
- Adlešič, I. (2002). Model samopodobe Hazel Markusove. *Psihološka obzorja*, 11 (4), 149–166.
- Branden, N. (1998). *Self-Esteem Every Day: Reflection on Self-Esteem and Spirituality*. New York: Fireside.
- Buzeti, J. in Stare, J. (2010). Samopodoba vodij v upravnih enotah. *Uprava*, 8 (4), 7–31.
- Cugmas, Z. (2012). Povezanost med odnosi s starši, samopodobo in vpletenostjo staršev pri študentih. *Anthropos*, 44 (3–4), 239–262.
- Gomboc, S. (2011). Samouresničujoča se prerokba: pojav in implikacije. *Psihološka obzorja*, 20 (2), 83–105.
- Juriševič, M. (1996). Učitelj kot »pomemben drugi« pri oblikovanju učenčeve samopodobe. *Psihološka obzorja*, 5 (1), 35–43.
- Juriševič, M. (1997). *Dejavniki oblikovanja samopodobe šolskega otroka*. Magistrsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
- Juriševič, M. (1999a). Samopodoba in/ali učna uspešnost. *Psihološka obzorja*, 8 (1), 23–41.
- Juriševič, M. (1999b). Razvijanje učenčeve samopodobe v začetku šolanja. *Psihološka obzorja*, 8 (4), 17–25.
- Kobal Grum, D. (ur.), Leskovšek, N. in Učman, S. (2003). *Bivanja samopodobe*. Ljubljana: i2 družba za založništvo, izobraževanje in raziskovanje.
- Kobal, D. (1998). Vpliv programa za spodbujanje duševnega zdravja na samopodobo mladostnikov. *Psihološka obzorja*, 7 (2), 47–69.
- Kobal, D. (2000). *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Kobal, D. (2001). Odnos do šole in učenja ter samopodoba pri skupinah Slovencev in Britancev. *Psihološka obzorja*, 10 (3), 43–56.
- Kobal, D., Kolenc, J., Lebarič, N. in Žalec, B. (2004). *Samopodoba med motivacijo in tekmovalnostjo*. Ljubljana: Študentska založba.
- Košiček, M. (1998). *Človek, imej se rad!* Radovljica: Didakta.
- Krajnc, A. (1979). *Metode izobraževanje odraslih*. Ljubljana: Andragoška didaktika.
- Kranjčec, R. (2007). Vpliv pričakovanj na uspešnost. *Psihološke študije*, 5 (1), 23–27.
- Maltz, M. (2002). *The magic power of self image psychology*. Pridobljeno 2. 7. 2015, s <https://books.google.si/books?id=UojbaibVhfkC&printsec=frontcover&dq=self-image&hl=sl&sa=X&ei=tziVVaiqKsrYU7LAgegF&ved=0CC4Q6AEwAg#v=onepage&q&f=false>.
- Marčič, R. (2006). Razlike med spoloma v samopodobi, samospoštovanju in nekaterih zdravju škodljivih vedenj. *Anthropos*, 38 (3–4), 63–76.

- Musek, J. in Pečjak, V. (2001). *Psihologija*. Ljubljana: Educy.
- Nevid, J. (2008). *Psychology: Concepts and Applications*. Pridobljeno 3. 7. 2015, s https://books.google.si/books?id=LsVK0kSpzx8C&pg=PA349&dq=erikson%27s+stages+of+psychosocial+development&hl=sl&sa=X&ei=YOSWVbP-CsmnU_2KifAF&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false.
- Newman, B. in Newman, P. (2011). *Development Through Life: A Psychosocial Approach*. Pridobljeno 5. 7. 2015, s https://books.google.si/books?id=oTY_7osGmqUC&printsec=frontcover&dq=erikson%27s+psychosocial+theory&hl=sl&sa=X&ei=HC6ZVdr6N6GvygPr3p6gBQ&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false.
- Poljanec, A. in Šomen, B. (2006). Razlike v oceni stila navezanosti, samopodobe in osebnostne čvrstosti pri poročenih in ločenih ženskah. *Psihološka obzorja*, 15 (1), 127–140.
- Ručigaj, Z. (2012). *Vzgoja kot drevo v zdravi rasti*. Jesenice: Samozaložba.
- Tacol, A. (2011). **Priročnik za učitelje za preventivno delo z razredom**. Celje: Zavod za zdravstveno varstvo Celje.
- Tauber, R. (1997). *Self-Fulfilling Prophecy*. Westport: Greenwood Publishing Group.
- Žibert, S. (2011). *Vpliv samopodobe na osebnost in učno uspešnost učenca*. Nova Gorica: Educa.