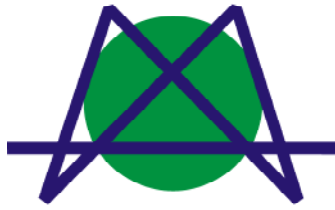


o s n o v n a š o l a



MLADIKA

## **SAMOPODOBA IN MOTNJE HRANJENJA**

Avtorici: **Maja Jelen**

**Cornelija Gabrijela Tkalec**

Mentorica: **Marta Glatz**

Ptuj, marec 2014

## **ZAHVALA**

Iskreno se zahvaljujeva vsem, ki so nama pomagali pri nastanku raziskovalne naloge. Mentorici, gospe Marti Glatz, ki nama je pomagala in bila vedno na voljo ter v pomoč, ko sva jo potrebovali; gospe Rebeki Maltar, za pomoč pri obdelovanju podatkov; tretješolcem, šestošolcem in devetošolcem iz OŠ Mladika, OŠ Ljudski vrt, OŠ Hajdina in OŠ Žetale, ki sva jih anketirali; gospe Lidiji Verlek in gospe Jeleni Novak za lektoriranje.

## **POVZETEK**

Samopodoba je naša predstava o tem, kaj mislimo, da smo. Zato je zelo pomembno kakšno mnenje ima posameznik o sebi. Na to mnenje vpliva predvsem posameznikovo okolje v katerem živi. Seveda pa je lahko mnenje dobro, kar pomeni, da se ima človek rad takšnega kot je. V nasprotnem primeru se človek ne spoštuje, ni samozavesten in ima o sebi slabo mnenje. Slabo mnenje o sebi pa lahko pripelje do hudih posledic, kot so samopoškodovanje, motnje hranjenja in v najhujših primerih tudi do smrti.

Opažava, da smo ljudje naravnani tako, da najprej pomislimo na naše slabe lastnosti, čeprav ima vsak posameznik veliko dobrih in pozitivnih lastnosti. Samopodoba se skozi življenje spreminja. Pomembno se nama zdi, da si jo lahko izboljšujemo. V nalogi sva želeli raziskati, kaj o samopodobi in motnjah hranjenja menijo najini vrstniki.

Ključne besede: samopodoba, motnje hranjenja.

## **SUMMARY**

Self-esteem is our conception of what we think we are. Therefore it is very important, what opinion an individual has about himself. On this opinion influenced mainly by the environment in which he lives. One can have a positive self-esteem, which means, that he loves himself as he is. On the other hand one can have a negative self-esteem. That means that one does not respect himself, is not confident and has a bad opinion about himself. A low or negative self-esteem can lead to serious consequences, such as self-harm, eating disorders and in the worst case death.

We notice that people tend to first think of our bad qualities, even though each individual has a lot of good and positive qualities. Self-esteem is changing through life. Important appears to us that we can improve it. In our research we wanted to find out the attitude of our peers on the subject of self-esteem and eating disorders.

Key words: self-esteem, eating disorders.

## KAZALO

<b>1</b>	<b>UVOD</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>TEORETIČNI DEL</b>	<b>7</b>
<b>2.1</b>	<b>SAMOPODOBA</b>	<b>7</b>
<b>2.1.1</b>	<b>Pozitivna samopodoba</b>	<b>7</b>
<b>2.1.2</b>	<b>Negativna samopodoba</b>	<b>8</b>
<b>2.1.3</b>	<b>Pet področij samopodobe</b>	<b>8</b>
2.1.3.1	Šolska (akademska) samopodoba	8
2.1.3.2	Telesna samopodoba	8
2.1.3.3	Medosebna ali socialna samopodoba	8
2.1.3.4	Čustvena samopodoba	8
2.1.3.5	Religiozna samopodoba	8
<b>2.1.4</b>	<b>Nastanek samopodobe</b>	<b>9</b>
<b>2.2</b>	<b>OSEBNOST</b>	<b>9</b>
<b>2.2.1</b>	<b>Razvoj osebnosti</b>	<b>9</b>
2.2.1.1	Otroštvo	10
2.2.1.2	Mladostništvo	10
2.2.1.3	Odraslo obdobje	10
2.2.1.4	Zrelotna doba in starost	10
<b>2.3</b>	<b>MOTNJE HRANJENJA</b>	<b>11</b>
<b>2.3.1</b>	<b>Anoreksija</b>	<b>11</b>
<b>2.3.2</b>	<b>Bulimija</b>	<b>11</b>
<b>2.3.3</b>	<b>Kompulzivno prenejedanje</b>	<b>11</b>
<b>2.3.4</b>	<b>Ortoreksija</b>	<b>12</b>
<b>2.3.5</b>	<b>Bigoreksija</b>	<b>12</b>
<b>2.3.6</b>	<b>Kaj storiti, če pri vrstniku opazim znake motenj hranjenja?</b>	<b>12</b>
<b>2.4</b>	<b>SAMOPODOBA IN MOTNJE HRANJENJA</b>	<b>12</b>
<b>3</b>	<b>RAZISKOVANJE</b>	<b>13</b>
<b>3.1</b>	<b>Osnovni podatki o raziskavi</b>	<b>13</b>
<b>3.1.1</b>	<b>Namen raziskave</b>	<b>13</b>
<b>3.1.2</b>	<b>Populacija in vzorec</b>	<b>13</b>
<b>3.1.3</b>	<b>Metode dela</b>	<b>13</b>
<b>3.1.4</b>	<b>Pripomočki</b>	<b>13</b>
<b>3.1.5</b>	<b>Pričakovani rezultati – hipoteze</b>	<b>14</b>
<b>3.2</b>	<b>Rezultati raziskave</b>	<b>15</b>
<b>3.2.1</b>	<b>Anketa – 3. razred</b>	<b>15</b>
<b>3.2.2</b>	<b>Anketa – 6. razred</b>	<b>19</b>
<b>3.2.3</b>	<b>Anketa – 9. razred</b>	<b>27</b>
<b>4</b>	<b>RAZPRAVA</b>	<b>35</b>
<b>4.1</b>	<b>Anketa: razprava</b>	<b>35</b>
<b>4.1.1</b>	<b>Hipoteza 1</b>	<b>35</b>
<b>4.1.2</b>	<b>Hipoteza 2</b>	<b>35</b>
<b>4.1.3</b>	<b>Hipoteza 3</b>	<b>35</b>
<b>4.1.4</b>	<b>Hipoteza 4</b>	<b>35</b>
<b>4.1.5</b>	<b>Hipoteza 5</b>	<b>36</b>
<b>5</b>	<b>ZAKLJUČEK</b>	<b>37</b>
<b>6</b>	<b>VIRI IN LITERATURA</b>	<b>38</b>
<b>7</b>	<b>PRILOGE</b>	<b>39</b>

## **Kazalo slik**

Slika 1 .....	15
Slika 2 .....	15
Slika 3 .....	16
Slika 4 .....	16
Slika 5 .....	17
Slika 6 .....	17
Slika 7 .....	18
Slika 8 .....	19
Slika 9 .....	19
Slika 10 .....	20
Slika 11 .....	21
Slika 12 .....	22
Slika 13 .....	22
Slika 14 .....	23
Slika 15 .....	24
Slika 16 .....	24
Slika 17 .....	25
Slika 18 .....	25
Slika 19 .....	26
Slika 20 .....	26
Slika 21 .....	27
Slika 22 .....	27
Slika 23.....	28
Slika 24 .....	29
Slika 25 .....	30
Slika 26 .....	30
Slika 27 .....	31
Slika 28 .....	31
Slika 29.....	32
Slika 30 .....	32
Slika 31 .....	33
Slika 32 .....	33
Slika 33 .....	34

## **Kazalo tabel:**

Tabela 1.....	20
Tabela 2.....	21
Tabela 3.....	28
Tabela 4.....	29

# 1 UVOD

Za raziskovanje o samopodobi in motnjah hranjenja sva se odločili, ker ima vsak človek svojo samopodobo oz. svoje mnenje o sebi, kar pa vpliva tudi na človekovo osebnost. Ta mnenja so lahko pozitivna oz. dobra ali negativna oz. slaba, kar lahko povzroči hude posledice.

Veliko ljudi misli, da samopodoba pove, koliko ima posameznik rad sam sebe in kakšen odnos ima do sebe. Čeprav to drži, se za to trditvijo skriva nekaj več kot to. Samopodoba je celota več elementov, ki so zelo pomembni za naše življenje, saj imajo nanj velik vpliv. Lahko rečemo, da je samopodoba naša skrivna energija, saj je zelo osebna.

Ker na posameznikovo samopodobo vpliva predvsem okolje, v katerem živi, sva opazili, da se danes mladi velikokrat med seboj norčujejo, zbadajo, si nagajajo, žalijo in v nekaterih primerih tudi pretepajo, kar pripelje do posameznikove negativne oz. nizke samopodobe, in to se nama ne zdi prav, saj bi se morali tudi mi, mladi med seboj spoštovati in si pomagati.

Misliva, da se vsi ljudje srečujemo s pozitivnimi in negativnimi dogodki, seveda pa se moramo soočiti in sprijazniti z obojimi, kar je za nekatere ljudi zelo težko, predvsem za tiste, ki niso samozavestni in se ne spoštujejo, torej imajo nizko oz. negativno samopodobo.

V nalogi bova predstavili teoretična izhodišča o samopodobi in motnjah hranjenja ter prikazali rezultate ankete, v katero sva vključili učence iz štirih osnovnih šol. Raziskovanje je bilo za naju zelo zanimivo delo.

## 2 TEORETIČNI DEL

### 2.1 SAMOPODOBA

»Samopodoba je naša predstava o tem, kaj mislimo, da smo. Z drugimi besedami, samopodoba je posameznikovo doživljanje samega sebe. Je množica odnosov, ki jih posameznik zavedno ali nezavedno, vzpostavlja do samega sebe. Je sklop zaznav, misli in predstav o sebi, o tem kdo in kaj smo. Je vse tisto, kar si mislimo o sebi, svojih sposobnostih, lastnostih, o svojem telesu, možnostih v življenju, uspehih in neuspehih ...« (MI, Kaj je samopodoba). Sestavlja torej vse naše pojmovanje o sebi na najrazličnejših področjih življenja oz. nam pove, kako vidimo sebe in kako mislimo, da nas vidijo drugi. Npr. če moramo pred sošolci odpeti pesmico, si v spomin priključimo vse naše izkušnje, ki jih imamo na tem področju. Torej, kaj smo v zvezi s tem doživeli v svojem življenju (kako sami doživljamo svoje petje, kaj so nam o našem petju rekli starši, prijatelji, sošolci, kako so se odzvali na naše petje – ali so nas pohvalili, spodbujali, se nam posmehovali, nas grajali ....). Vse to vpliva na naš nastop pred sošolci. Če imamo o svojih pevskih sposobnostih dober občutek, bomo z veseljem in samozavestno<sup>1</sup> odpeli našo najljubšo pesem. Če pa imamo slabe izkušnje, bomo imeli težave z nastopom. To pomeni, da pozitivne izkušnje ugodno vplivajo na nas. To, kar mislimo o sebi, vpliva na to, kako uspešni bomo v življenju: kako uspešno se bomo učili, kako se bomo razumeli z drugimi, kako uspešno bomo nekoč znali skrbeti za svojo družino ...

#### 2.1.1 Pozitivna samopodoba

Pozitivna samopodoba pomeni, da znamo sebe sprejeti takšne, kot smo, z vsemi svojimi pozitivnimi in negativnimi lastnostmi, imamo dobro mnenje o sebi in smo samozavestni. Pozitivna samopodoba je podlaga za zdrav človekov razvoj.

Ljudje s pozitivno samopodobo se cenijo in so ponosni na sebe in svoje lastnosti. Dogodke v življenju sprejemajo kot priložnosti za učenje. Težave rešujejo na konstruktiven način, jih sprejemajo kot priložnosti in izzive in ne kot ovire. O sebi in drugih imajo dobro mnenje.

Samopodobo si lahko izboljšamo tudi s pozitivnimi mislimi ali afirmacijami<sup>2</sup> kot so: Miren sem. To zmorem. To sem dobro opravil. Uspelo mi je oz. uspelo mi bo. To je bilo zabavno. Ponosen sem nase. »O sebi in drugih mislim in govorim dobro. Spoštujem svoje telo in dobro skrbim zanj. Odkrivam talente, za katere nisem vedel/a, da jih sploh imam.« (Hay, 2004, str. 16,17) Navedene misli lahko uporabimo, vendar je boljše, da si oblikujemo svoje.

#### 2.1.2 Negativna samopodoba

Negativna samopodoba je ravno nasprotno od pozitivne samopodobe. Ljudje z negativno samopodobo se ne spoštujejo oz. se podcenjujejo, imajo nizko samozavest, nekateri se negativno vedejo in pretirano kritizirajo. Na sebi vidijo večinoma negativne lastnosti, kar pa lahko pripelje do resnih posledic.

---

<sup>1</sup> Samozavest je občutek sposobnosti.

<sup>2</sup> Afirmacije so pozitivne misli, ki vplivajo na naše telo in mišljenje.

### 2.1.3 Pet področij samopodobe

Samopodoba je sestavljena iz več področij:

- Šolska (akademska) samopodoba
- Telesna samopodoba
- Medosebna ali socialna samopodoba
- Čustvena samopodoba
- Religiozna samopodoba (MI, Kaj je samopodoba)

#### 2.1.3.1 Šolska (akademska) samopodoba

Pomeni zaznavanje spretnosti in sposobnosti za učenje ter zanimanja za šolske predmete. Gre za prepričanja o tem, koliko je nekdo zmožen biti uspešen in za zaznavanje lastnega uspeha. »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 zaznava 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.« (Dijaški.net)

#### 2.1.3.2 Telesna samopodoba

Telesna samopodoba se nanaša na naše videnje lastnega telesa, koliko se počutimo privlačni, kaj mislimo, kako nas vidijo drugi. S telesno samopodobo se zelo veliko ukvarjajo mladostniki, saj se v obdobju pubertete njihovo telo naglo spreminja. Telesna podoba je za mladostnike velikokrat tudi merilo primerjanja med seboj (v pozitivnem in negativnem smislu). Običajno je dekletom zelo pomemben zunanji izgled, fantom pa moč in spretnosti.

#### 2.1.3.3 Medosebna ali socialna samopodoba

Kot že ime pove, se medosebna ali socialna samopodoba v prvi vrsti nanaša na področje odnosov s pomembnimi drugimi osebami (starši, bratje, sestre, prijatelji, sošolci...). Gre za prepričanja o tem, kako dobro znamo sklepati in ohranjati prijateljstva, kako priljubljeni smo, kako komunikativni ... Drugi del medosebne ali socialne samopodobe se nanaša na oddaljene druge. Gre za naš odnos do upoštevanja pravil, ki veljajo v neki skupini ali družbi ter naše prepričanje o tem, kako delujemo v širši skupnosti.

#### 2.1.3.4 Čustvena samopodoba

Čustvena samopodoba nam pove, kako dobro znamo izražati naša čustva. Pomembno je, da izražamo primerna čustva glede na situacijo, v kateri se znajdemo.

#### 2.1.3.5 Religiozna samopodoba

Ta vrsta samopodobe se nanaša na naše doživljanje vernosti oz. pobožnosti. Pomeni, da se opredeliš kot vernik ali kot ateist.



## **2.1.4 Nastanek samopodobe**

»Na samopodobo vplivajo drugi ljudje in hkrati jo gradimo sami. Pogosto je dovolj ena sama močna čustvena izkušnja, da ustvarimo pomemben del naše samopodobe. Npr. v osnovni šoli je nek sošolec komentiral našo postavo, kolegica v službi naš smeh ... in če nas je to močno prizadelo, smo morda takrat začeli ustvarjati negativno samopodobo na tem področju. In potem zagotavljanje staršev, prijateljev ..., da smo "čisto v redu", nič ne pomaga, ker mi vemo, oziroma čutimo, "kaj je res".« (Vujasinovič, 2012)

Pomembno je, da se zavemo, da naša samopodoba ni vedno enaka, ampak se spreminja in si jo lahko izboljšamo. Za lažje razumevanje samopodobe je pomembno, da poznamo nekaj osnov o delovanju naše osebnosti.

## **2.2 OSEBNOST**

»Osebnost je celota duševnih, vedenjskih in telesnih značilnosti, po katerih se posameznik razlikuje od drugih. Osebnost zajema vse vidike človekovega delovanja, notranje, duševne pa tudi zunanje, telesne, organske, vedenjske. Po eni strani mislimo z osebnostjo na značilen vzorec telesnega videza in obnašanja, ki ga lahko opazujemo pri drugih in po katerem jih prepoznamo. Po drugi strani zajema osebnost morda še bolj notranje, doživljajske vidike, po katerih doživljamo samega sebe kot enkratno, od drugih ločeno individualnost. Doživljanje samega sebe, samozavedanje in individualna zavest so bistveni, morda celo najgloblji in najbolj izvorni vidiki posameznikove osebnosti. Doživljanje in pojmovanje samega sebe, naš jaz in naša samopodoba dajejo pojmu osebnost poseben smisel in posebno vrednost. Prav zaradi te subjektivne, notranje, duševne razsežnosti, je osebnost zares enkratna in neponovljiva. Celo ljudje, ki so si po zunanjem videzu najbolj podobni, recimo enojajčni (identični) dvojčki, so samostojne osebnosti in se seveda tako tudi doživljajo.« (Povšič, 2008/09, str. 3)

### **2.2.1 Razvoj osebnosti**

Ljudje smo izjemna bitja. Naš razvoj od dojenčka do odrasle osebe in naprej v srednja leta ter starost, je nekaj posebnega, saj poteka zelo počasi in po stopnjah. »Že kot organizem, torej povsem biološko, je človek najbolj zapleteno bitje. V nasprotju z živalmi se ljudje rodimo izredno nebogljeni in odvisni od drugih oseb in od tega, kar se bomo naučili. Medtem pa zadovoljevanje osnovnih fizioloških potreb, kot so dihanje, hrana, gibanje itd., poteka po biološkem programu. Vse vrste pomembnih oblik obnašanja se moramo še naučiti. To velja zlasti za tiste lastnosti obnašanja, ki so potrebne za vključevanje v družbeno skupnost. Tako postaneta za osebnostni razvoj posameznika pomembna proces vzgoje in socializacije na eni strani ter proces samooblikovanja na drugi strani. Smisel teh procesov je, da se vsakdo usposobi za odgovorno in samostojno življenje med ljudmi. Razvoj osebnosti so mnogi raziskovalci predstavili kot stopenjski proces, ki poteka v razvojnih stopnjah (fazah), ali pa kot neprekinjen proces. Mnoge razvojne teorije osebnosti govorijo o razvojnih teorijah, tako kot na primer razvojni model Erika Eriksona. Erikson gleda na razvoj posameznika predvsem kot razvoj njegove identitete in meni, da se v vsakem razvojnem obdobju pojavi kritična faza – kriza identitete, ko se osebnostno oblikovanje preveša k eni izmed dveh nasprotujočih si možnosti: zaupanje ali nezaupanje, avtonomija ali dvom, iniciativnost ali krivda itd.« (Povšič, 2008/9, str. 5)

Razvoj osebnosti lahko razdelimo v pet večjih razvojnih obdobjih: otroštvo, mladostna doba, odrasla doba, doba zrelosti in starosti.

### 2.2.1.1 Otroštvo

Otroštvo je obdobje, ki traja od rojstva do dvanajstega leta starosti. To je obdobje, ko se zgodi največ sprememb. V zgodnjem otroštvu (nekako do končanega drugega leta) se razvijejo osnovne funkcije, ki omogočajo dobro zaznavanje in obvladovanje prostora. »Otrok zaznava svet, shodi, spregovori, uči se povezovati izkušnje, razvije osnovne čustvene odzive, navaja se na red pri hrani in čistočo, uči se povezovati izkušnje, razvije osnovne pojme o svetu, drugih ljudeh in o sebi. Oblikuje odnos do okolja, pokaže začetne lastne pobude in samostojnejša dejanja«. (Povšič, 2008/09, str. 6) V tem obdobju otroka obdajajo pomembne odrasle osebe, ki zanj skrbijo in ga vzgajajo. Zelo pomembno je, da te osebe dajo otroku vedeti, da ga spoštujejo, ga pohvalijo, spodbujajo, se igrajo z njim, ga učijo, so nežni in ga razumejo. Otrok, ki zraste v takšnem okolju, se bo spoštoval in razvil pozitivno samopodobo. Če pa ga bodo zanemarjali, preveč kritizirali ..., bo imel zelo slabo mnenje o sebi. Otrok s pozitivno podobo bo zelo verjetno v šoli uspešnejši, bo lažje sklepal prijateljstva, se ne bo ustrašil vsake težave.

### 2.2.1.2 Mladostništvo

To je obdobje od dvanajstega do zgodnjih dvajsetih let. V tem času se mladostnik razvije v odraslo osebo. V tej dobi posameznik izoblikuje vlogo odrasle osebe, ki mora skrbeti sama zase. To obdobje prinaša tudi telesno in spolno dozorevanje. »V mladostni dobi dosežejo svoj vrhunec nekatere telesne in intelektualne funkcije, dosežena je prva stopnja identitete (predstava o sebi, svojih ciljih, svoji vlogi). To je tudi obdobje uporništv, kar je posledica normalne težnje posameznika, da bi se osamosvojil, da bi preskusil nove vzorce obnašanja in pri tem oddaljil od dosedanjih vzorcev pa tudi avtoritet«. (Povšič, 2008/09, str. 7) Najstniki vemo, da je to obdobje naporno za nas in za naše starše, saj med nami hitro pride do nesoglasij, ki pa jih s skupnim trudom uspešno rešimo.

Pomembno je, da mladostniku družina in okolje v katerem živi, omogočata neoviran osebnostni razvoj. Naučiti se mora sprejemati sebe takšnega kot je in se ne obremenjevati z podobo ljudi, kot jo večkrat ponujajo mediji. Naučiti se mora premagovati razne napore (učenje, pomoč v gospodinjstvu ....) ter premagovati težave. Tako bo znal poiskati pot iz morebitne duševne stiske na zdrav način, brez zatekanja k motnjam hranjenja, agresiji ...

### 2.2.1.3 Odraslo obdobje

Zgodnje odraslo obdobje je čas, ko večina ljudi zaključi svoje šolanje, si poišče službo, ustvari družino ... Oblikujemo prve izkušnje z novo ustvarjeno družino, s poklicnimi in delovnimi dolžnostmi ter odnosi. V tem obdobju se pojavi veliko novih odgovornosti kot so finančna skrb za družino in ureditev stanovanja, vzgoja otrok ...

### 2.2.1.4 Zrelostna doba in starost

Gre za obdobje po 40. letu, ko so ljudje na vrhuncu ustvarjalne in službene kariere, hkrati pa je to obdobje, ko se pojavijo nove zahteve in spremembe. Veliko ljudi doživi v tem obdobju osebno krizo. Tudi obdobje v starosti nad 50 let, je v življenju sodobnega človeka vedno bolj pomembno in vredno posebne družbene pozornosti.

V vseh življenjskih obdobjih smo uspešnejši, če imamo pozitivno samopodobo, saj lažje pokažemo svoje znanje in sposobnosti ter dosežemo cilje, ki smo si jih zastavili.

## 2.3 MOTNJE HRANJENJA

Motnje hranjenja so povezane s slabo samopodobo, nizko samozavestjo in nizkim samospoštovanjem. Osebe, ki zbolijo za katero od motenj hranjenja, sebe niso sposobne sprejeti v realni podobi, torej takšne kot v resnici so, z vsemi svojimi pozitivnimi in negativnimi lastnostmi. »Hranjenje ali odklanjanje hrane postane izraz osvoboditve notranjih, bolečih in ne-prepoznavnih čustev. Motnje hranjenja se lahko kažejo kot mehanizem izogibanja, ko človek vso svojo energijo osredotoči na hrano in hranjenje ter se tako izogne bolečim čustvom in problemom«. (Sernec, Kaj so motnje hranjenja) Zaradi duševne in čustvene stiske, imajo spremenjen odnos do hrane in hranjenja. Ne prehranjujejo se zdravo, ampak bodisi stradajo oz. odklanjajo hrano, bruhamo, se prenaledajo, pretirano skrbijo za zdravo hrano .... Za motnjami hranjenja obolevajo predvsem ženske, pa tudi moški. Začetki bolezni se najpogosteje pojavijo v najstniški dobi.

Največkrat se za nezadovoljstvom s svojim telesom skriva duševno trpljenje, ki ni povezano z zunanjim videzom. To pomeni, da osebe z motnjami hranjenja »rešujejo« neko globljo duševno težavo. Motnje hranjenja škodijo zdravju in lahko privedejo do hudih zdravstvenih posledic, v najhujših primerih celo do smrti. Običajno traja nekaj let, preden osebe poiščejo zdravniško pomoč. Gre za resne bolezni, ki so ozdravljive, vendar zahtevajo dolgotrajno telesno in duševno zdravljenje. Pri zdravljenju je najpomembnejša lastna motivacija in sprememba načina življenja.

Poznamo naslednje vrste motenj hranjenja:

- anoreksija
- bulimija
- kompulzivno prenaledanje
- ortoreksija
- bigoreksija

### 2.3.1 Anoreksija

Osebe, ki zbolijo za anoreksijo se izogibajo hrani, stradajo, uživajo odvajala, bruhamo, hujšajo. Sčasoma izgubijo nadzor nad hujšanjem. Zelo se bojijo debelosti, čeprav so že povsem shujšane in pretirano vitke, mislijo da so debele. O svojem telesu imajo moteno predstavo. Ko se pogledajo v ogledalo, se vidijo debele, čeprav so v resnici podhranjene. Ženske lahko izgubijo menstruacijo. Najpogosteje se pojavlja pri najstnicah, starih od 8 do 12 let, torej že v osnovnošolski dobi.

### 2.3.2 Bulimija

Pri bulimiji se pojavljata dve obdobji. Prvo obdobje je obdobje prenaledanja, ko oseba poje večje količine hrane, kot je to običajno. Prenaledanja se sramuje, zato to počne skrivaj. Temu nato sledi obdobje zmanjševanja telesne teže z bruhanjem, odvajali, stradanjem, pretirano telesno aktivnostjo ... »Prisotna je preokupiranost z obliko svojega telesa, telesno težo in stalen strah pred debelostjo ter občutki pomanjkljivega nadzora nad lastnim hranjenjem.« (Sernec, Bulimija) Običajno za bulimijo zbolijo dekleta od 16. do 18. leta starosti, ki imajo povprečno ali nekoliko povečano telesno težo. Tako kot pri anoreksiji, tudi pri bulimiji, traja nekaj let, preden osebe poiščejo zdravniško pomoč.

### 2.3.3 Kompulzivno prenaledanje

Kompulzivno prenaledanje je manj raziskana motnja hranjenja. Običajno se pojavlja v odraslem obdobju med, 35. in 45. letom. Osebe se prenaledajo oz. »bašejo« s hrano, nato pa ne sledi hujšanje, zato imajo pogosto povečano telesno težo, ni pa nujno. »Raziskave kažejo, da približno 20 % debelih ljudi izpolnjuje kriterije za kompulzivnim prenaledanjem«. (Sernec, Kompulzivno prenaledanje) Ta

motnja, se lahko pojavlja tudi v kombinaciji z anoreksijo in bulimijo. V tem primeru se lahko pojavi že v najstniških letih.

### **2.3.4 Ortoreksija**

Gre za sodobno obliko motenj hranjenja, ki se kaže v prekomerni in pretirani skrbi za zdravo prehrano. Skrb za zdravo prehrano gre do takšne mere, da osebe povsem spremenijo svoj način življenja. Zdrava prehrana postane osrednji del njihovega življenja, zato porabijo ogromno časa za dejavnosti, ki so povezane s prehrano. Običajno razvijejo povsem svoja pravila prehranjevanja. Za ortoreksijo pogosteje zbolevajo ljudje, ki stremijo k redu in popolnosti.

### **2.3.5 Bigoreksija**

Za bigoreksijo najpogosteje zbolijo moški. Za osebe, ki zbolijo za bigoreksijo, je značilno, da se pretirano ukvarjajo z razvijanjem mišic. Svoje mišice krepijo v fitness centrih, se podredijo strogemu režimu treningov in strogemu prehranjevanju. Nikoli niso zadovoljni s svojo podobo in nikoli se ne počutijo dovolj »mišičasti«, zato uživajo velike količine hrane za krepitev mišic, kar pa postopoma vodi v motnje hranjenja. Znaki bolezni se običajno začnejo v poznih najstniških letih, predvsem pri fantih, ki imajo izrazito slabo samopodobo in se počutijo majhne in šibke.

### **2.3.6 Kaj storiti, če pri vrstniku opazite znake motenj hranjenja?**

Če pri prijateljici (ali prijatelju) opazite znake motenj hranjenja, ji najbolj pomagajte tako, da svoja opažanja čimprej poveste odrasli osebi, ki ji zaupate. To je lahko mama, oče, učiteljica ... Tudi prijateljico spodbujajte, da se bo čimprej zaupala staršem ali kateri drugi odrasli osebi. Prijateljica nujno potrebuje zdravniško pomoč. Seveda je zelo pomembno, da ji v času zdravljenja stojite ob strani, ji prinesete šolske zapiske, če je to potrebno in ohranite stike z njo.

## **2.4 SAMOPODOBA IN MOTNJE HRANJENJA**

Kot sva že navedli v prejšnjem poglavju, so motnje hranjenja povezane z nizko samopodobo, torej s slabim mnenjem o sebi. Vzroki za nizko samopodobo so lahko zelo različni. Nekateri so povezani z družino, okoljem, mediji...

Na samopodobo vplivajo tudi lepotni ideali v neki družbi, predvsem to velja za ženske. V zadnjih dvajsetih letih je lepotni ideal v razvitem zahodnem svetu, kjer je hrane v izobilju, postala vitka, mladostna ženska. To podobo spodbujajo tisti, ki imajo od tega dobiček: farmacevtske družbe, dietna in modna industrija, šole hujšanja, mediji, lepotna kirurgija ... Večini žensk je ta ideal nemogoče ali pa zelo težko doseči in to lahko vpliva na znižanje njihove samopodobe. V želji, da bi ideal, ki ga prikazujejo »popolne« manekenke in fotomodeli, dosegle, posegajo po izdelkih, ki zagotavljajo znižanje telesne teže, zmanjšanje gubic, privlačnost, samozavest ... Vitkost je postala simbol lepote in sreče. Če ima nekdo nizko samopodobo in obenem doživlja osebno stisko ter se prepriča, da si bo z vitkostjo izboljšal samopodobo, lahko neustrezni načini hujšanja privedejo do motenj hranjenja.

## **3 RAZISKOVANJE**

### **3.1 Osnovni podatki o raziskavi**

Raziskavo o samopodobi in motnjah hranjenja sva izvedli v enem delu. Opravili sva:

- anketo o samopodobi in motnjah hranjenja

#### **3.1.1 Namen raziskave**

S pomočjo anketnega vprašalnika ugotoviti kakšno samopodobo in znanje o motnjah hranjenja imajo osnovnošolci. Predvsem pa ugotoviti razliko med različnimi osnovnošolskimi generacijami oz. razliko v njihovem mišljenju. Zanimala naju je razlika v odgovorih pri fantih in dekletih, saj sva pričakovali da bodo fantje imeli boljšo samopodobo kot dekleta.

#### **3.1.2 Populacija in vzorec**

**Anketa:** od 5. marca do 7. marca 2014 je potekalo anketiranje 307 osnovnošolcev iz OŠ Mladika, OŠ Ljudski vrt, OŠ Hajdina in OŠ Žetale. Za anketiranje sva želeli uporabiti oz. pridobiti osnovnošolce različnih starosti oz. generacij, zato sva anketirali tretješolce (110 učencev), šestošolce (114 učencev) in devetošolce (83 učencev).

#### **3.1.3 Metode dela**

Pri delu sva uporabili naslednje metode:

- anketo
- računalniška obdelava podatkov (Word, Excel)

Anketni vprašalnik sva prilagodili različni starosti otrok, saj je med tretješolci in devetošolci precejšnja razlika v starosti in razmišljanju. Tako sva pripravili dve obliki vprašalnika: vprašalnik za učence 3. razreda in enoten vprašalnik za učence 6. in 9. razreda.

#### **3.1.4 Pripomočki**

Pripomočki ki sva jih uporabili:

- literatura
- anketni listi
- računalnik z računalniško opremo

### **3.1.5 Pričakovani rezultati – hipoteze**

Najini pričakovani rezultati oz. hipoteze so naslednje:

Hipoteze:

Hipoteza 1: Fantje imajo boljšo samopodobo kot dekleta.

Hipoteza 2: Več kot 50 % šestošolcev in devetošolcev, ve kaj je samopodoba.

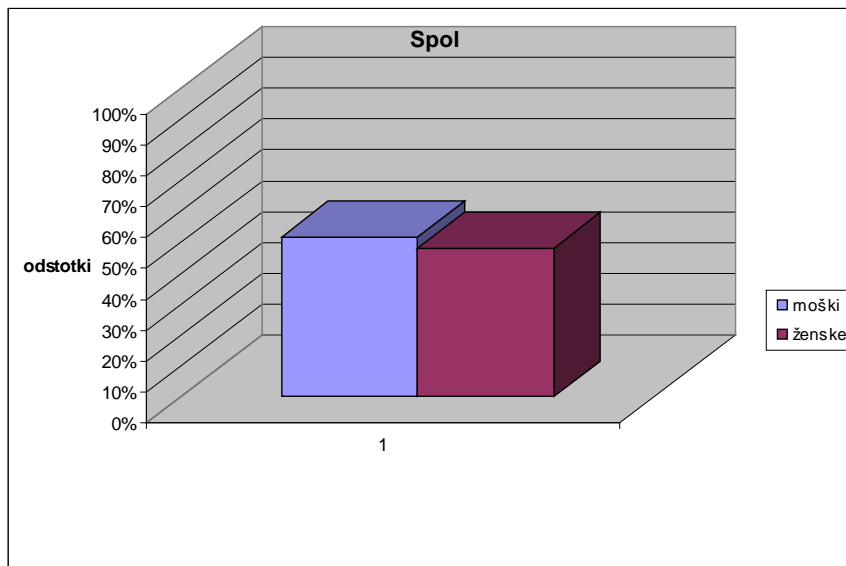
Hipoteza 3: Vsi devetošolci poznajo tri motnje hranjenja.

Hipoteza 4: Več kot 50 % tretješolcev ne bo vedelo, kaj je samopodoba.

Hipoteza 5: Osnovnošolci se še ne soočajo z motnjami hranjenja.

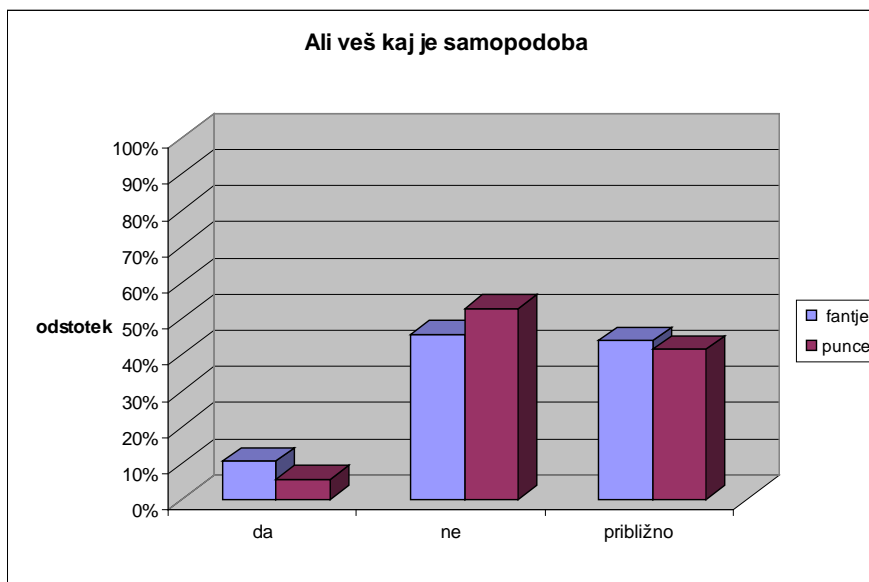
## REZULTATI RAZISKAVE

### 3.2.1 Anketa 3. razred



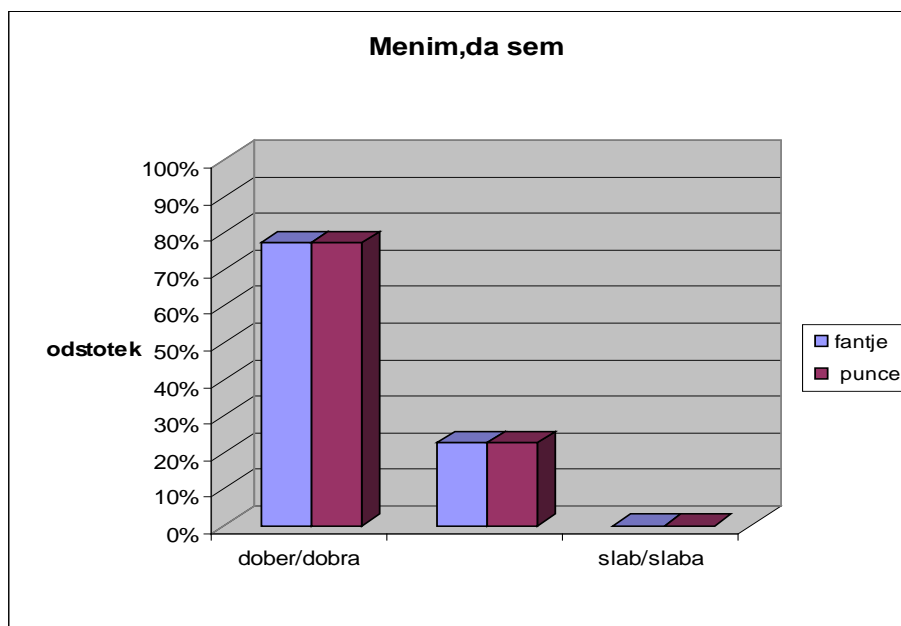
Slika 1

V tretjem razredu je bilo anketiranih 110 učencev: 57 fantov (48 %) in 53 deklet (52 %).



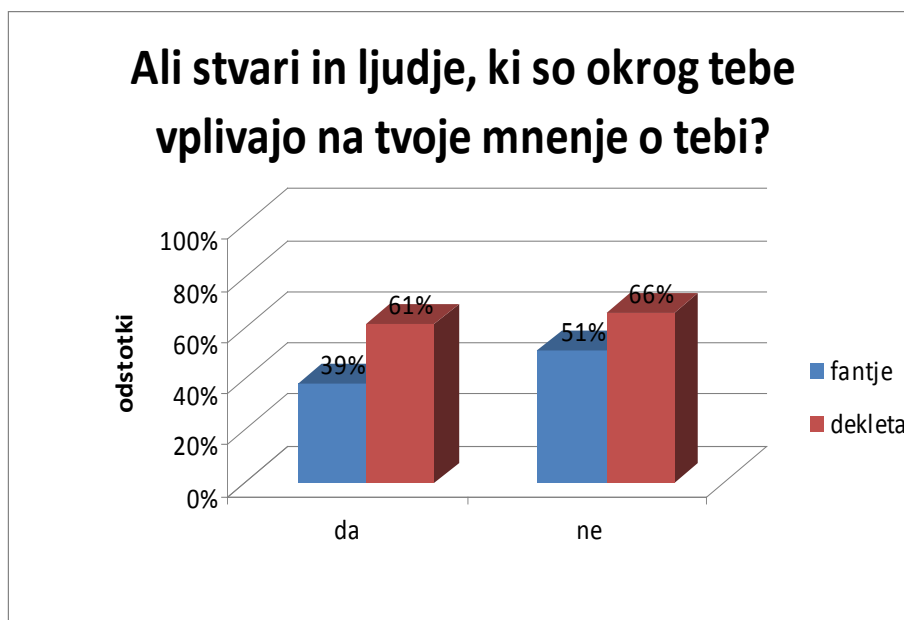
Slika 2

46 % fantov in 53 % punc ne ve, kaj pomeni samopodoba, 44 % fantov in 42 % punc ve približno, kaj pomeni samopodoba in le 11 % fantov in 6 % punc misli, da ve kaj pomeni samopodoba. Veliko učencev se še ni seznanilo s pojmom samopodoba.



Slika 3

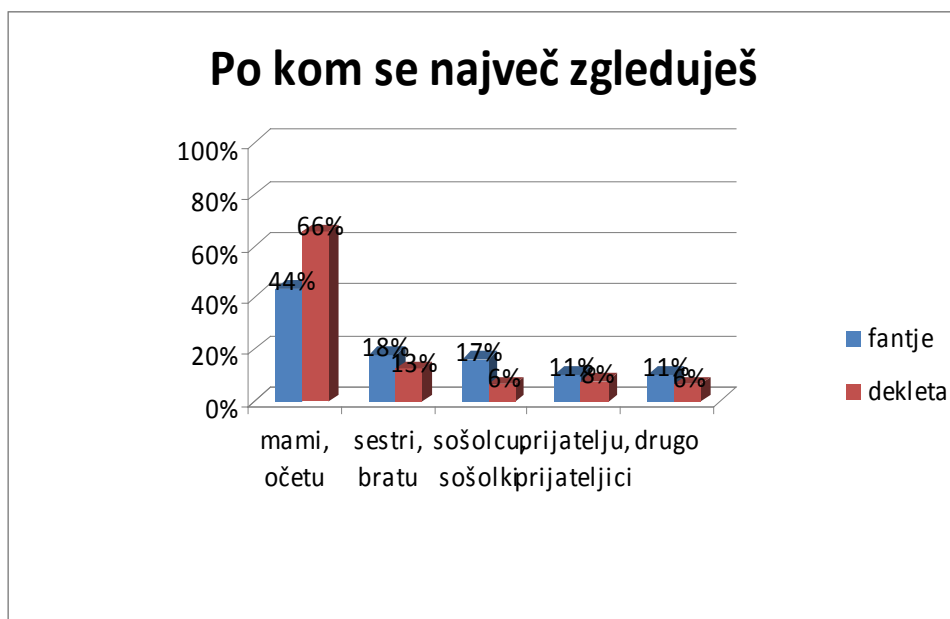
77 % fantov in prav tako tudi deklet meni, da so dobri. 23 % fantov in prav tako deklet, meni da so srednje dobri. Fantje in dekleta so izenačeni.



Slika 4

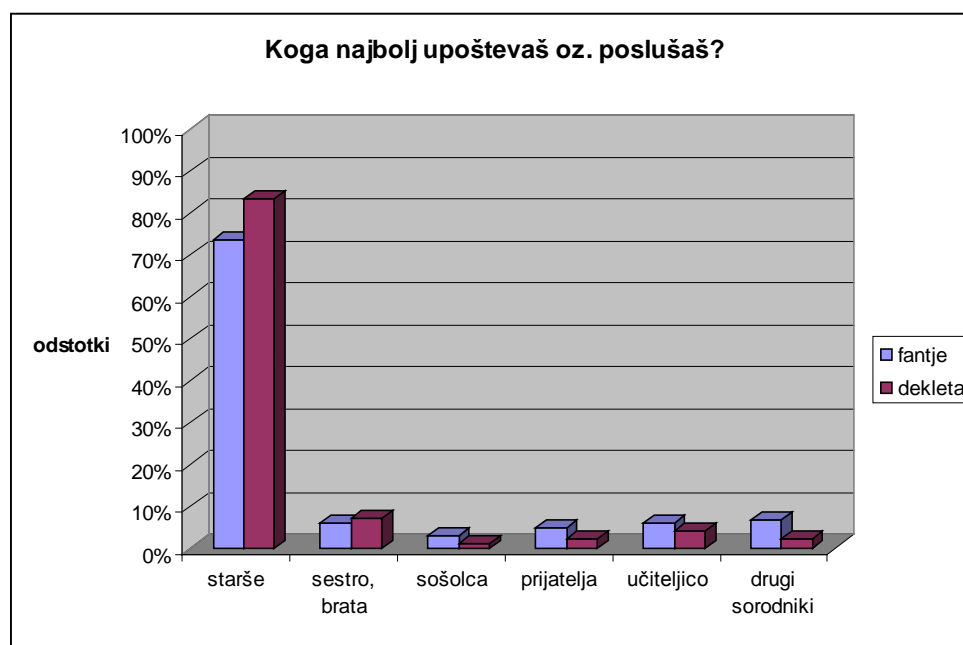
49 % fantov in 61 % deklet je odgovorilo, da stvari in ljudje okrog njih vplivajo na njihovo mnenje o sebi, 51 % fantov in 66 % deklet pa, da stvari in ljudje okrog njih ne vplivajo na njihovo mnenje o sebi. Dekletom je mnenje drugih pomembnejše kot fantom.





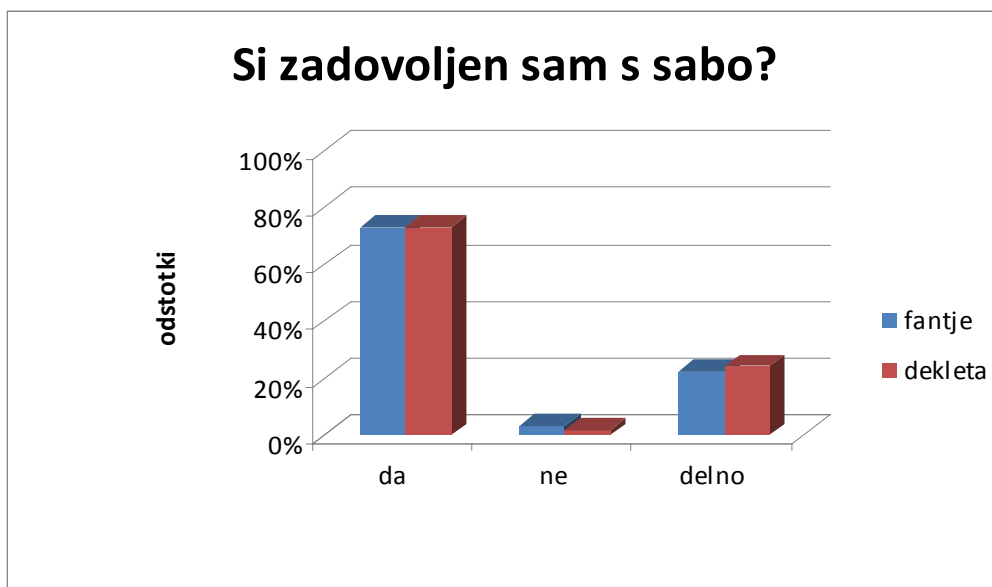
Slika 5

44 % fantov in 66 % deklet se največ zgleduje po mami in očetu, 18 % fantov in 13 % punc se največ zgleduje po sestri/bratu in 17 % fantov in 6 % punc se največ zgleduje po sošolcu/sošolki. Družina ima na učence največji vpliv. Zanimivo je, da se dekleta bolj zgledujejo po starših kot fantje.



Slika 6

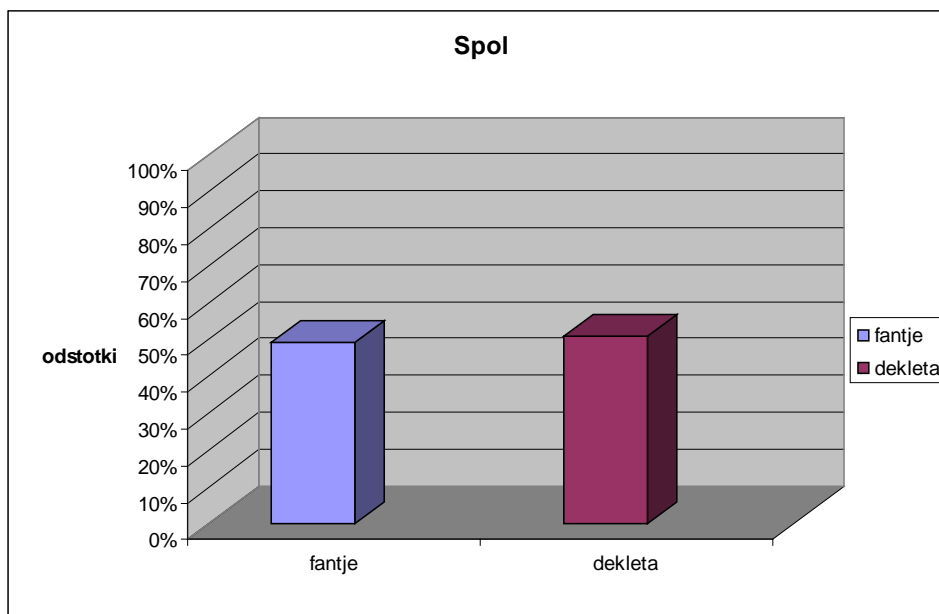
74 % fantov in 83 % deklet najbolj upošteva oz. poslušá starše, 6 % fantov in 7 % punc najbolj upošteva oz. poslušá sestri/brata in 7 % fantov in 2 % deklet najbolj upošteva oz. poslušá druge sorodnike. Učenci najbolj upoštevajo svoje starše, spet dekleta bolj kot fantje.



Slika 7

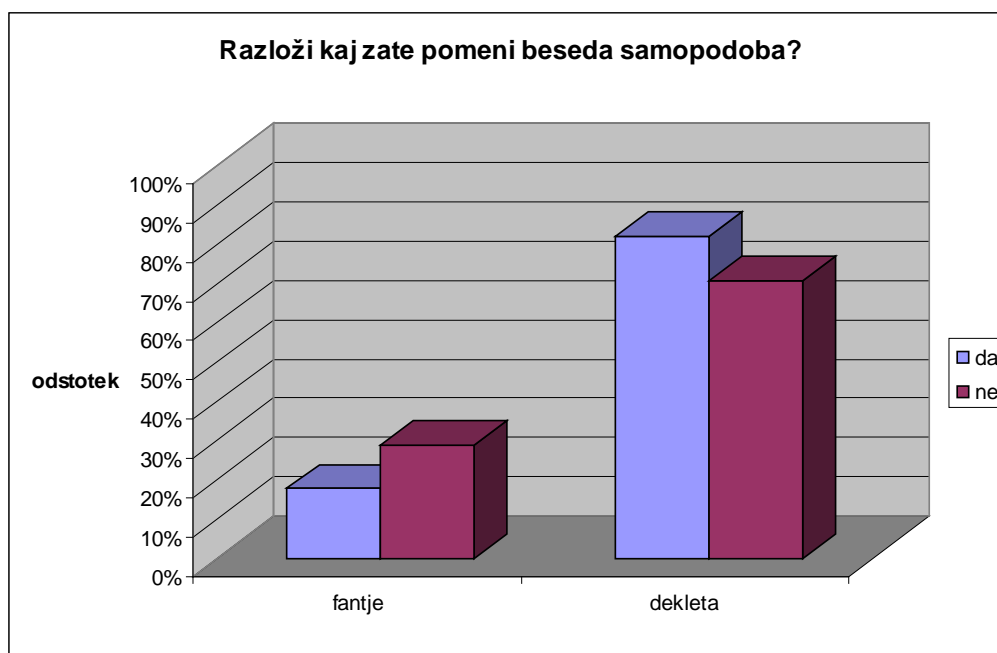
74 % fantov in 74 % deklet je zadovoljnih s sabo, 23 % fantov in 25 % deklet je delno zadovoljnih s sabo in 4 % fantov in 2 % deklet ni zadovoljnih s sabo. Fantje in dekleta so enako zadovoljni sami s sabo.

### 3.2.2 Anketa 6. razred



Slika 8

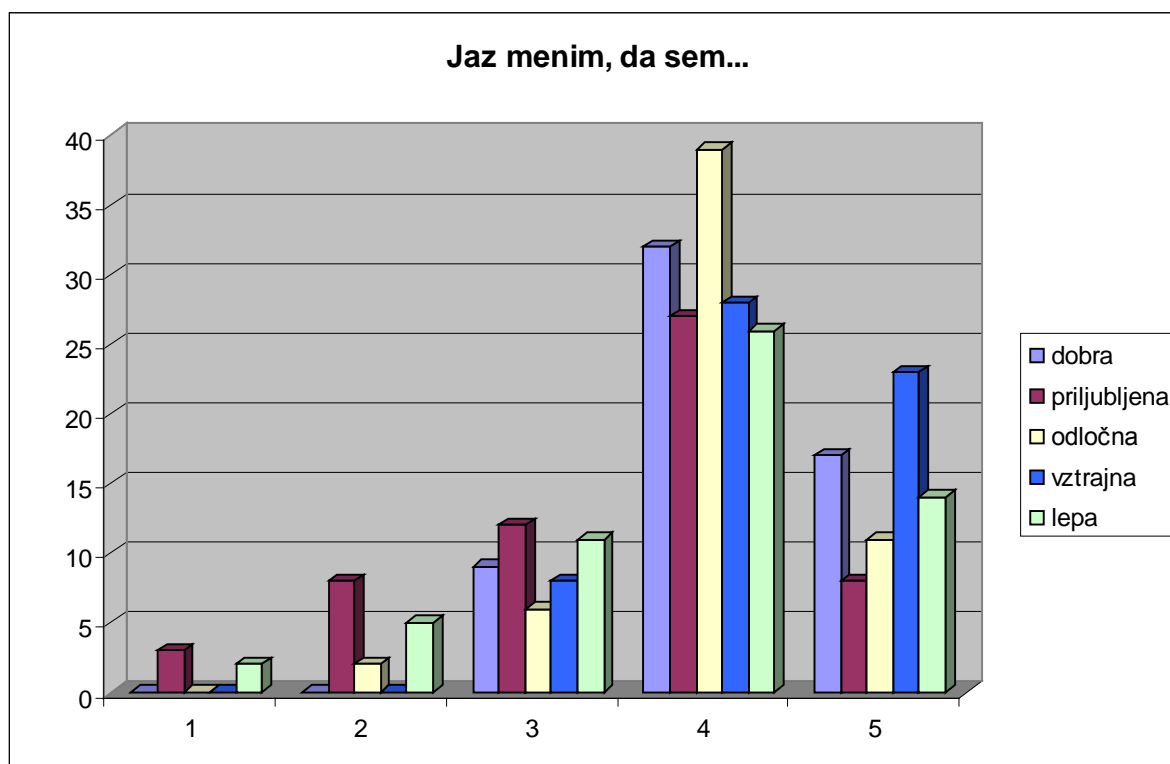
V 6. razredu je bilo anketiranih 114 učencev: 58 deklet (51 %) in 56 fantov (49 %).



Slika 9

Samo 18 % fantov in 29 % deklet pozna pojem samopodoba, 82 % fantov in 71 % deklet tega pojma ne pozna. Rezultat naju je presenetil, saj sva pričakovali, da so se s pojmom samopodoba že seznanili pri pouku.

Dekleta:



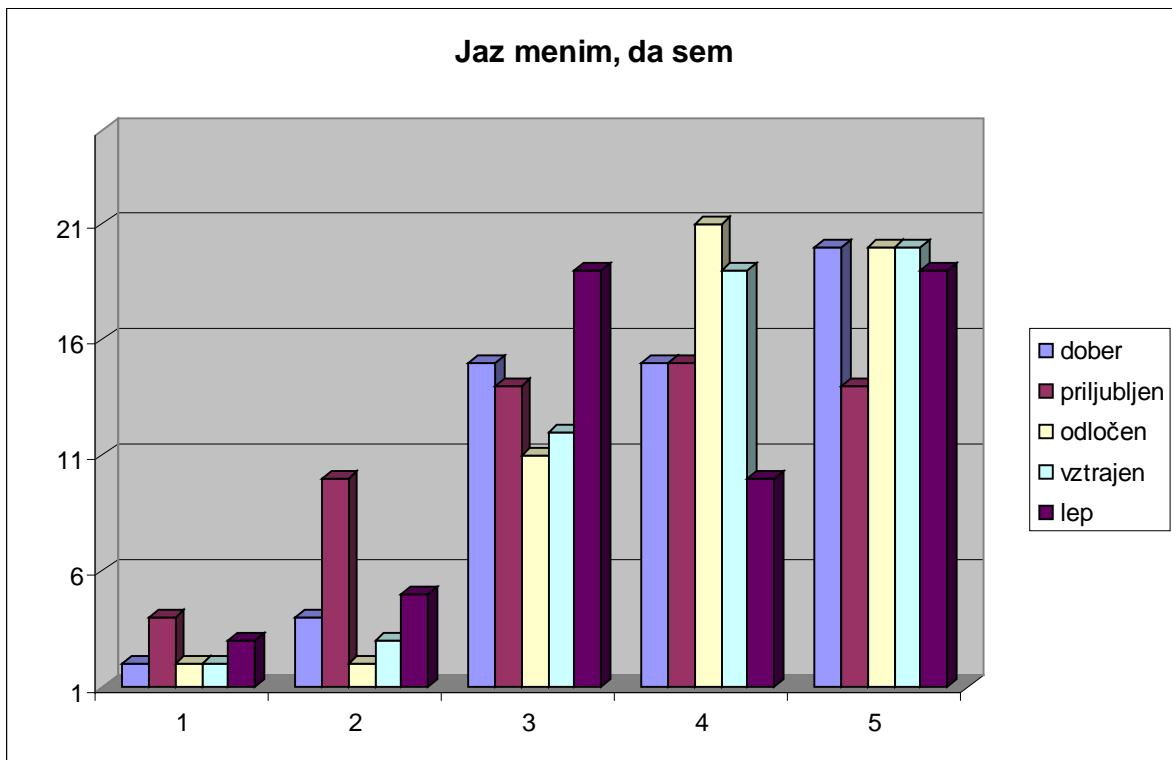
Slika 10

<b>Jaz menim, da sem...</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Ocena</b>					
dobra	0%	0%	16%	55%	29%
priljubljena	5%	14%	21%	46%	14%
odločna	0%	4%	10%	67%	19%
vztrajna	0%	0%	13%	48%	39%
lepa	4%	8%	19%	45%	24%
<b>Skupaj vseh odgovorov</b>	<b>2%</b>	<b>5%</b>	<b>16%</b>	<b>52%</b>	<b>25%</b>

Tabela 1

Učenke so se morale glede na navedeno značilnost oceniti od 1 do 5. (1 pomeni da sploh ni značilno, 5 pomeni da je zelo značilno.) Učenke so se večinoma ocenile z oceno 4 (52 %), s 5 (25 %), nekoliko manj s 3 (16 %) in 2 (5 %), ter posamezna ocena tudi z 1 (2 %). Glede na navedeno ugotavljava, da imajo kar dobro samopodobo, saj se večinoma ocenijo s 4 in 5. Najbolj dvomijo o svoji priljubljenosti, kar kaže na to, da jim je mnenje drugih res zelo pomembno.

Fantje:

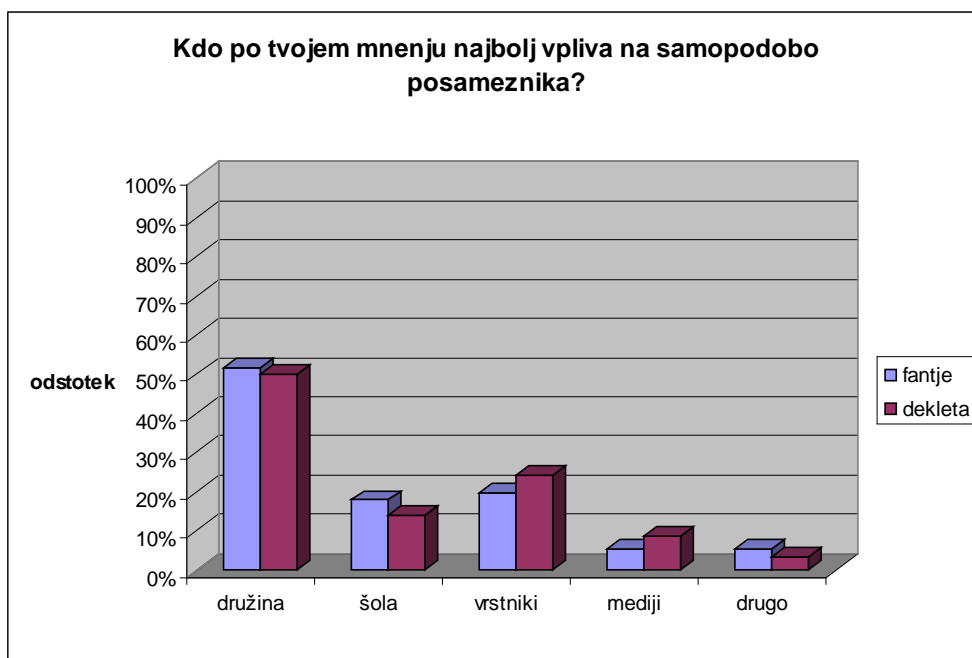


Slika 11

<b>Jaz menim, da sem...</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Ocena</b>					
dober	4%	7%	27%	27%	35%
priljubljen	7%	17%	25%	26%	25%
odločen	4%	4%	20%	37%	35%
vztrajen	4%	5%	22%	34%	35%
lep	5%	9%	34%	18%	34%
<b>Skupaj vseh odgovorov</b>	<b>5%</b>	<b>9%</b>	<b>24%</b>	<b>29%</b>	<b>33%</b>

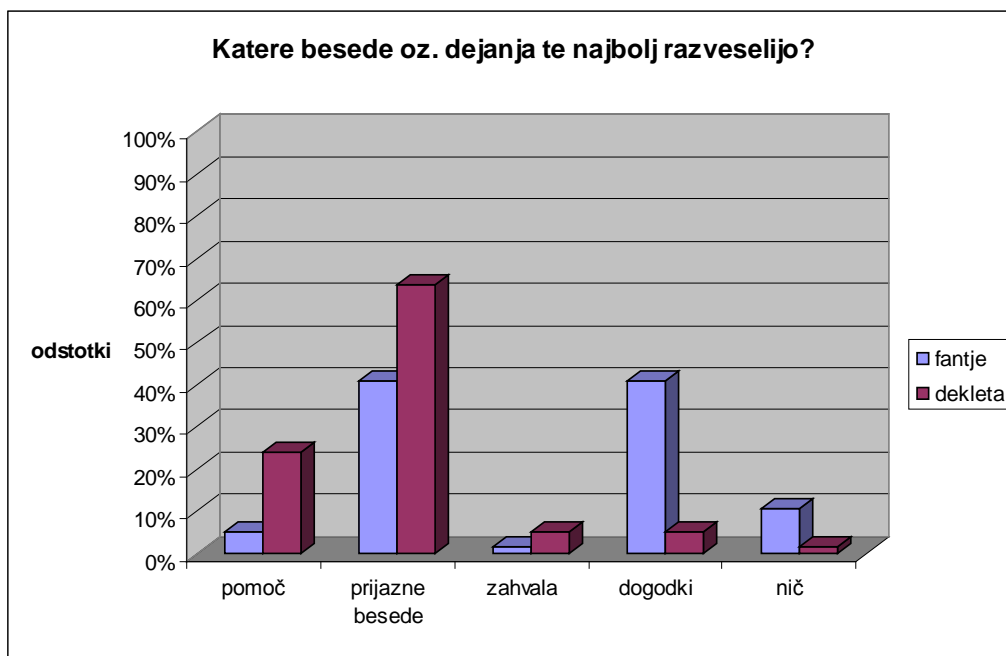
Tabela 2

Učenci so se večinoma ocenili z oceno 5 (33 %) in 4 (29 %). Sledi ocena 3 (24 %), ocena 2 se pojavlja v 9 % in ocena 1 v 5 %. Menijo, da so zelo odločni, dobri in vztrajni. Najbolj dvomijo v svoj telesni izgled, saj se jih je 34 % ocenilo s 3, po drugi strani pa nekateri zelo zaupajo v svoj zunanji izgled, saj se jih je 34 % ocenilo s 5. To kaže na to, da imajo nekoliko boljše samopodobo kot dekleta, saj se več ocenjujejo z odlično.



Slika 12

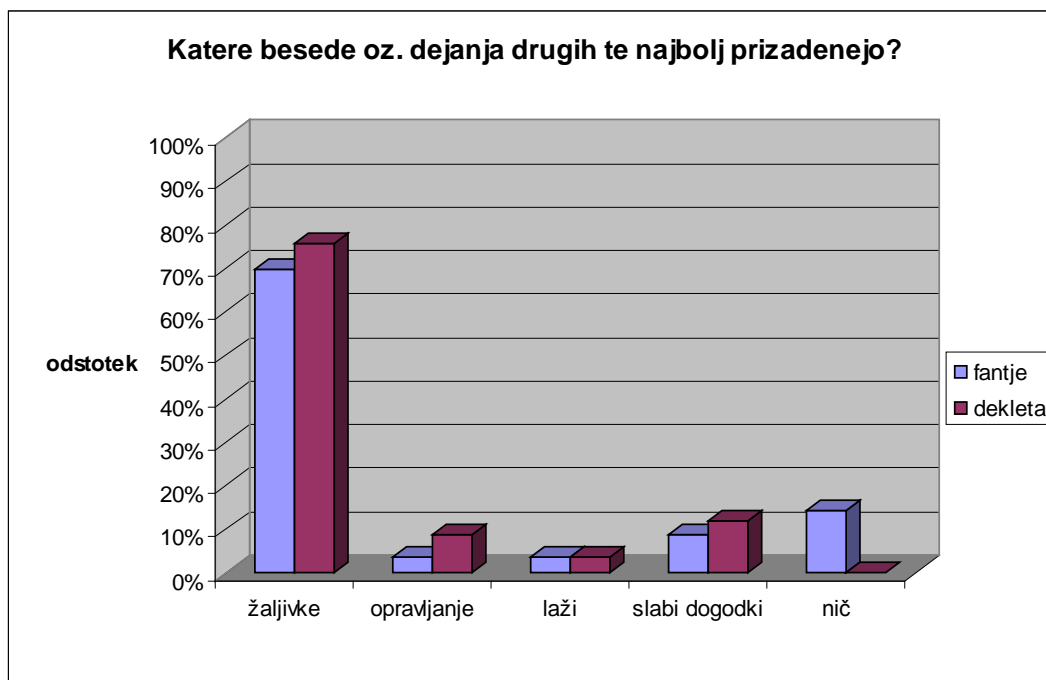
50 % deklet in 52 % fantov meni, da na samopodobo najbolj vpliva družina, 24 % deklet in 20 % fantov je napisalo, da najbolj vplivajo vrstniki, 14 % deklet in 18 % fantov meni, da imajo največji vpliv mediji. Med fanti in dekleti ni bistvenih razlik.



Slika 13

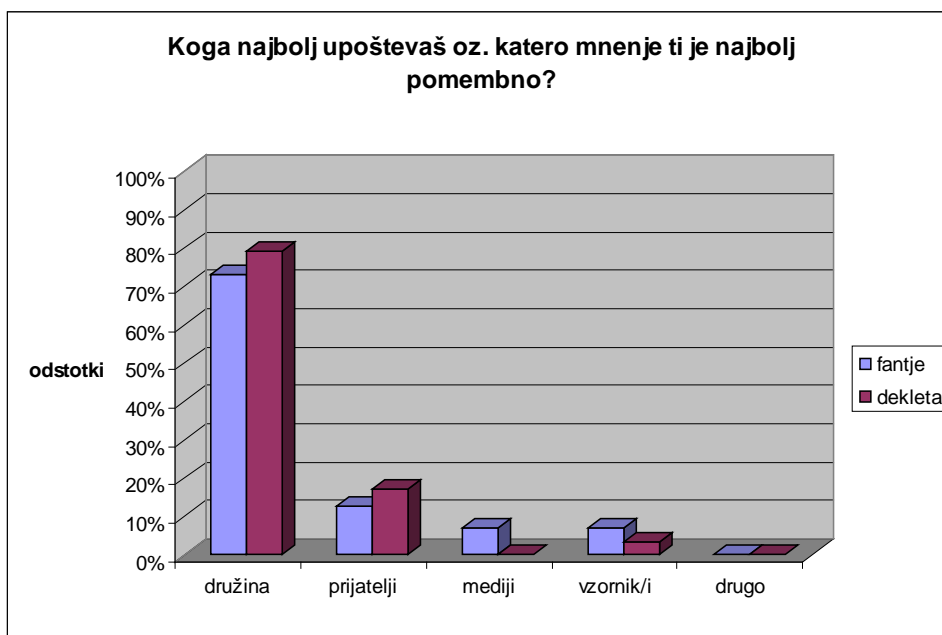
41% fantov in 64 % deklet najbolj razveselijo prijazne besede, 41 % fantov in 5 % deklet najbolj razveselijo razni dogodki in 5 % fantov in 24% deklet najbolj razveseli, če jim kdo pomaga. Iz tega lahko razberemo, da imajo prijazne besede v življenju velik pomen. Pri odgovorih sva sicer

pričakovali, da bodo učenci dobesedno navedli besede, ki jih razveselijo Npr.: »Dober/a si! Hvala, ker si mi pomagal/a. Bravo, to si pa res dobro naredil/a. ...«



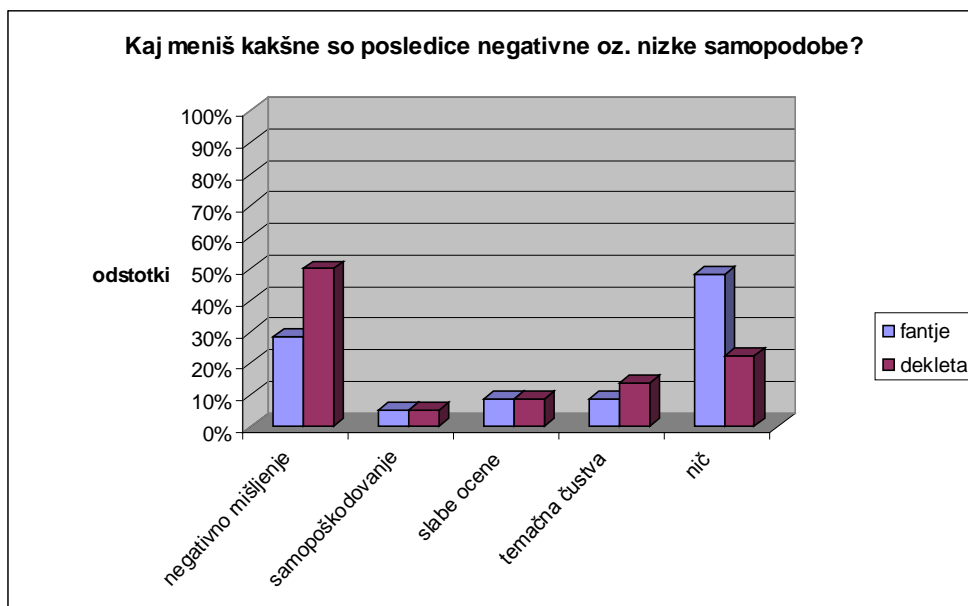
Slika 14

70 % fantov in 76 % deklet najbolj prizadenejo žaljivke, 9 % fantov in 12 % deklet najbolj prizadenejo slabi dogodki in 4 % fantov in 9 % deklet opravljanje. To nam pove, da imajo besede, predvsem pa žaljivke zelo velik vpliv na človeka.



Slika 15

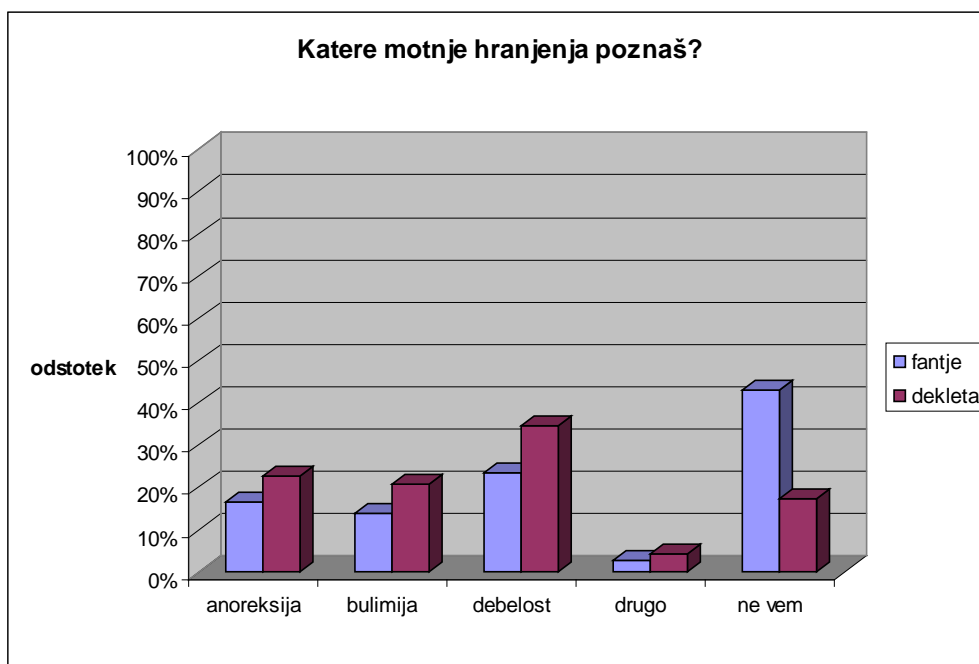
73 % fantov in 79 % deklet najbolj upošteva mnenje svoje družine, 13 % fantov in 17 % deklet najbolj upošteva mnenje svojih prijateljev. 7 % fantov in 3 % deklet najbolj upošteva mnenje svojih vzornikov. Presenetilo naju je dejstvo, da večina anketirancev najbolj upošteva mnenje svoje družine in da ni videti tako velikega vpliva prijateljev.



Slika 16

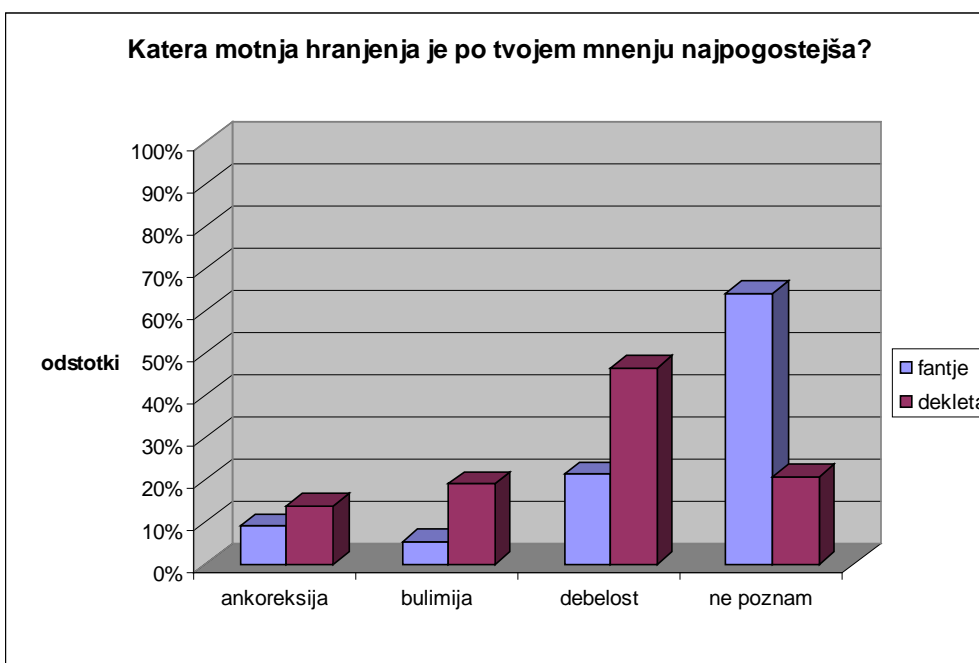
29 % fantov in 50 % deklet meni, da so posledice negativne samopodobe negativno mišljenje, 9 % fantov in 14 % deklet meni, da so posledice temačna čustva in kar 48 % fantov in 22 % deklet na to vprašanje ni odgovorilo. Iz tega lahko sklepamo, da so najpogostejše posledice negativne oz. nizke samopodobe negativno mišljenje in nizka samozavest oz. da veliko učencev ne ve, kaj so posledice.





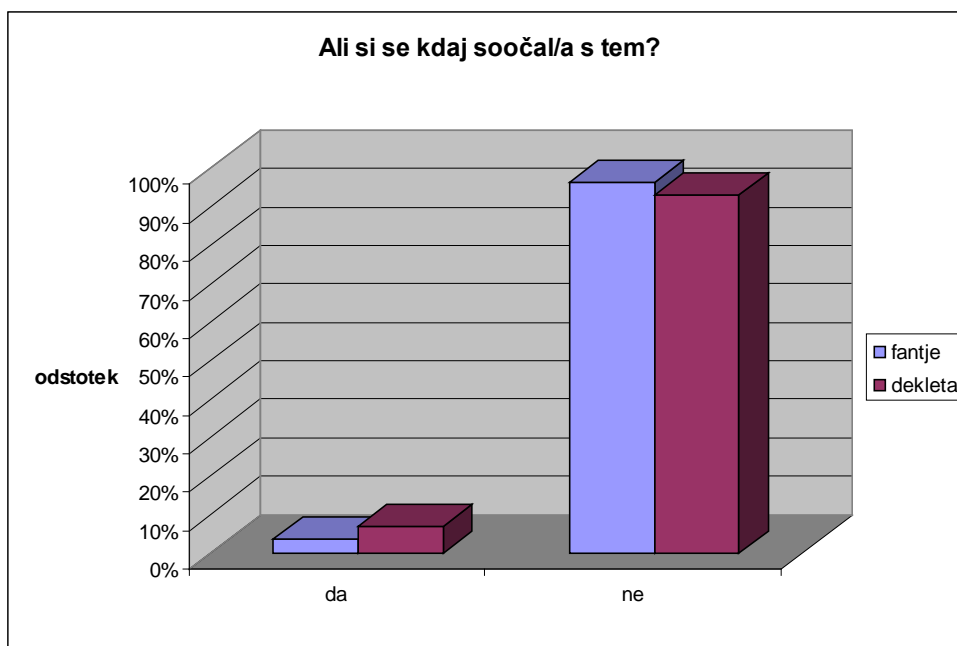
Slika 17

43 % fantov in 17 % deklet ne pozna motenj hranjenja, 24 % fantov in 35 % deklet meni, da je debelost motnja hranjenja. 17 % fantov in 23 % deklet pozna anoreksijo in 14 % fantov in 21 % deklet pozna bulimijo. Ugotovili sva, da so šestošolci premalo seznanjeni z motnjami hranjenja, saj jih kar nekaj ni vedelo navesti niti ene.



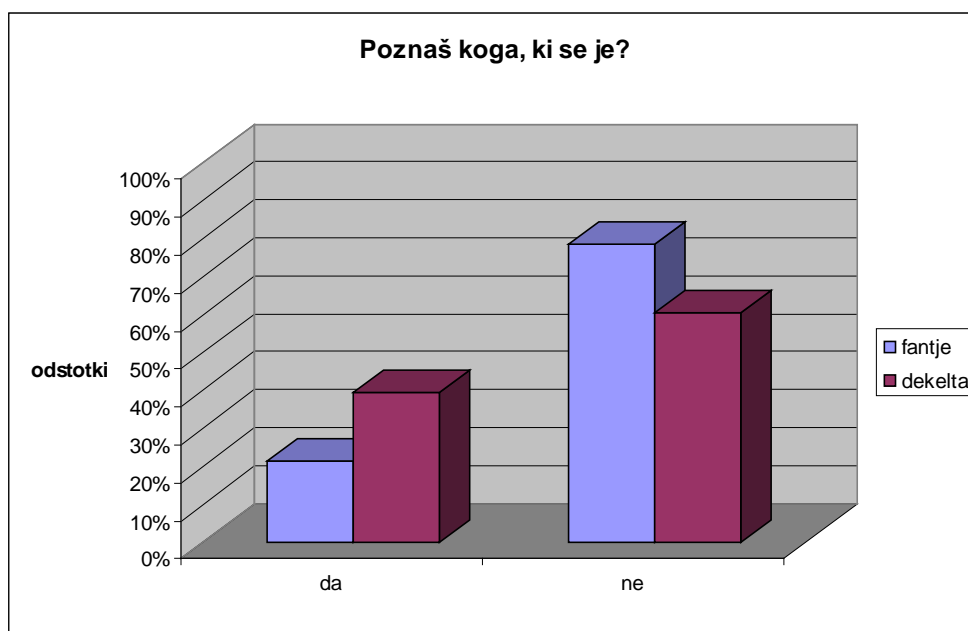
Slika 18

64 % fantov in 21 % deklet ne pozna najpogostejše motnje hranjenja, 21 % fantov in 47 % deklet meni, da je najpogostejša motnja hranjenja debelost, 9 % fantov in 14 % deklet meni, da je najpogostejša anoreksija in 5 % fantov in 19 % deklet meni, da je najpogostejša bulimija.



Slika 19

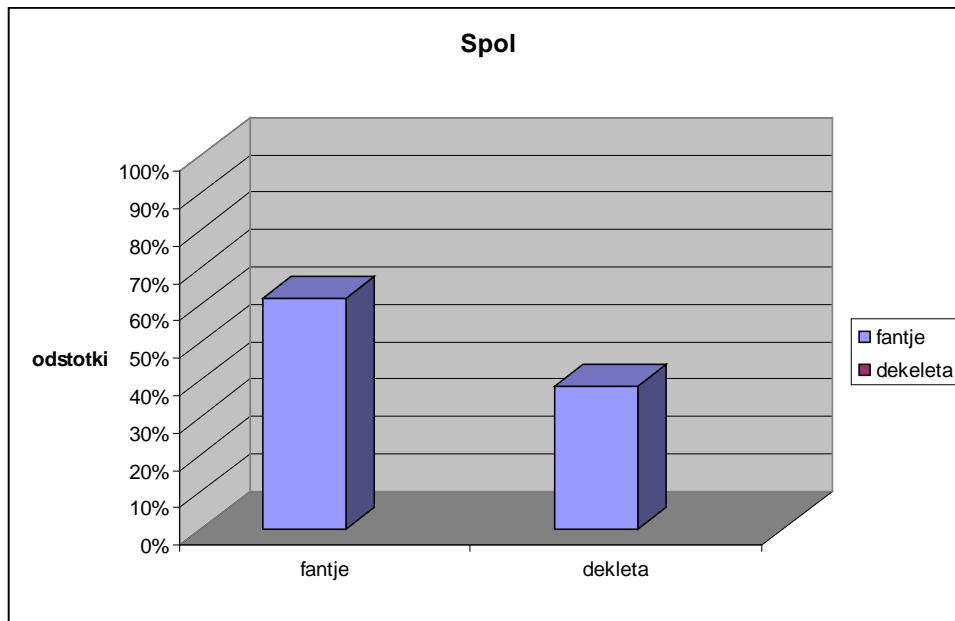
4 % fantov in 7 % deklet se je že soočalo z motnjami hranjenja, 96 % fantov in 93 % deklet se ni soočalo s tem. Zelo naju preseneča, da se učenci že v šestem razredu soočajo z motnjami hranjenja, kar pa glede na pojavnost žal ni tako presenetljivo. Pri obdelavi ankete sva upoštevali samo odgovore, ki so res navajali motnje hranjenja. Izločili sva nesmiselne odgovore (laktoza, cmokanje, salmonela...).



Slika 20

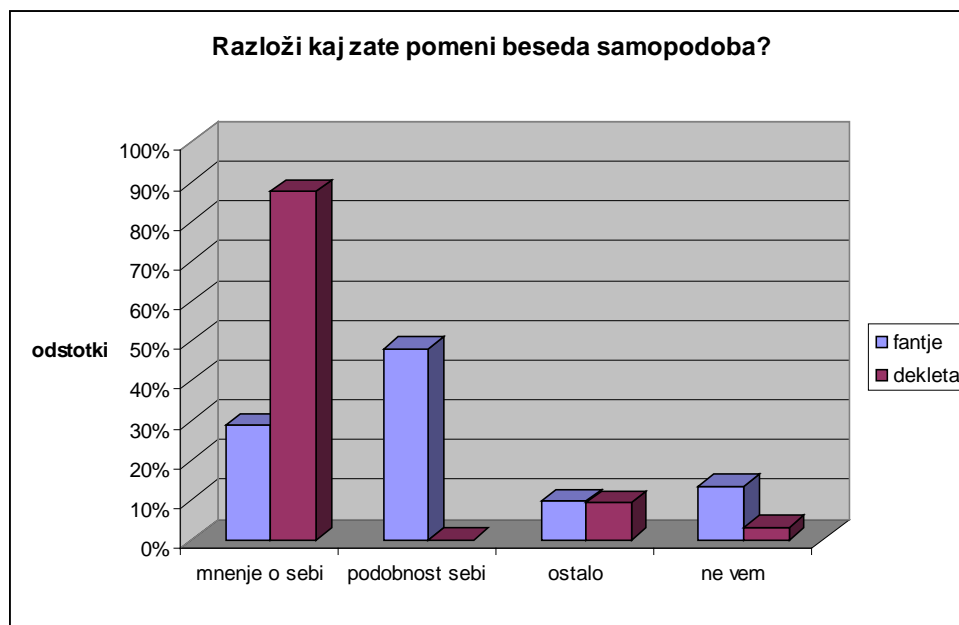
21 % fantov in 40 % deklet pozna nekoga, ki se je soočal s motnjami hranjenja, 79 % fantov in 60 % deklet ne pozna nikogar, ki bi se soočal s tem.

### 3.2.3 Anketa 9. razred



Slika 21

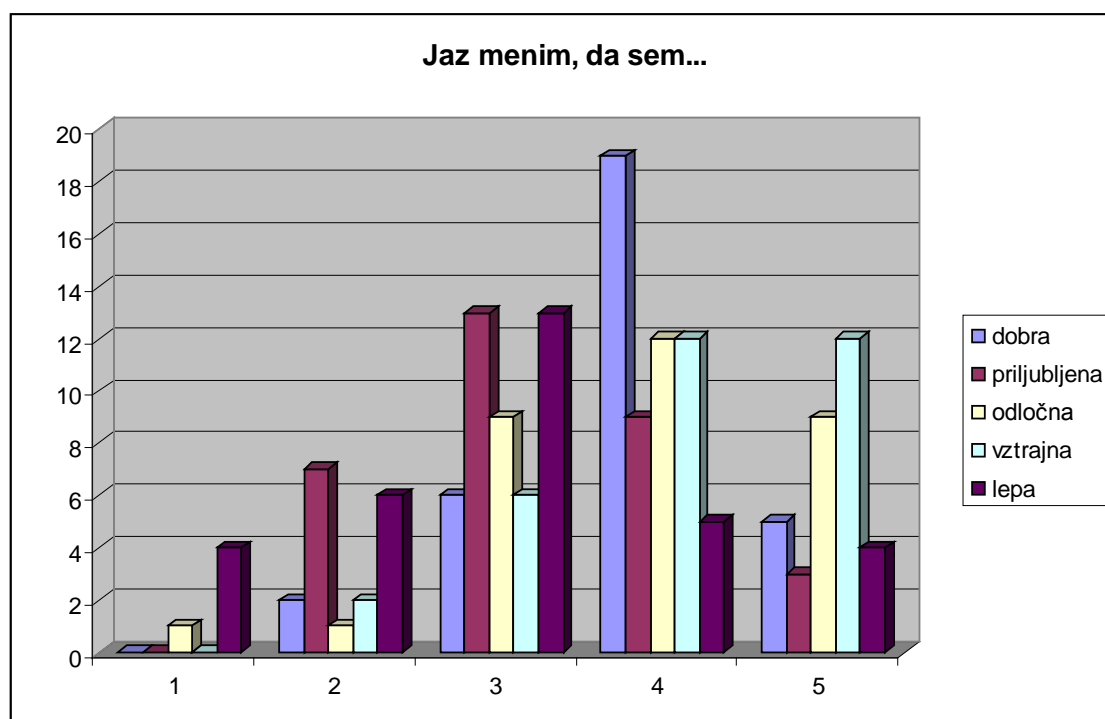
Anketirali sva 83 devetošolcev: 51 fantov (62 %) 32 deklet (38 %).



Slika 22

29 % fantov in 88 % deklet meni, da nam samopodoba pove, kakšno mnenje imaš o sebi, za 48 % fantov in 0 % deklet pomeni pojem podobnost sebi. 13 % fantov in 3 % deklet ne ve, kaj pomeni beseda samopodoba. Torej večina devetošolcev ve, kaj pomeni samopodoba.

Dekleta:



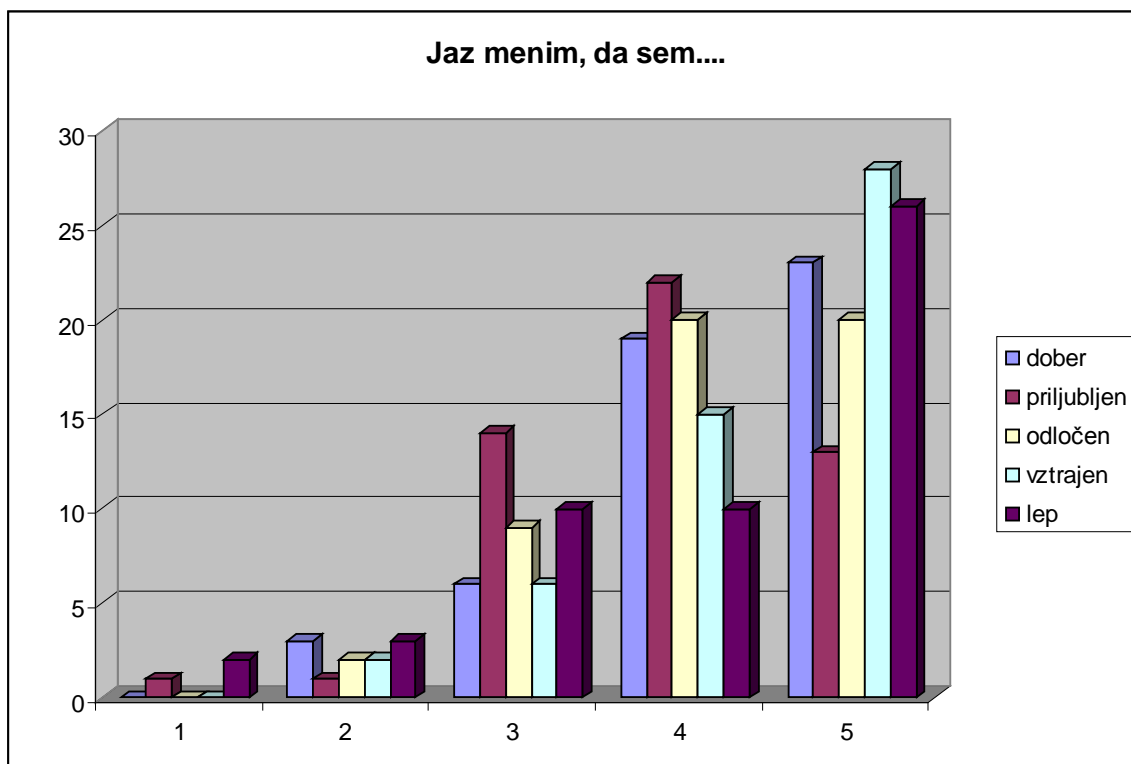
Slika 23

Jaz menim, da sem... Ocena	1	2	3	4	5
dobra	0 %	6 %	19 %	59 %	16 %
priljubljena	0 %	22 %	41 %	28 %	9 %
odločna	3 %	3 %	28 %	38 %	28 %
vztrajna	0 %	6 %	19 %	38 %	38 %
lepa	12 %	19 %	41 %	16 %	12 %
<b>Skupaj vseh odgovorov</b>	<b>3 %</b>	<b>11 %</b>	<b>29 %</b>	<b>36 %</b>	<b>21 %</b>

Tabela 3

Učenke so se morale glede na dano značilnost oceniti od 1 do 5 (1 pomeni, da lastnost sploh ni značilna, 5 pomeni, da je zelo značilna). Učenke so se večinoma ocenile z oceno 4 (36 %), s 3 (29 %) in s 5 (21 %), z 2 nekoliko manj (11 %) in z 1 (3 %). Glede na navedeno ugotavlja, da imajo srednje dobro samopodobo, saj se večinoma ocenijo s prav dobro ter s tri, šele na tretjem mestu je ocena 5. Najboljše so se ocenile pri vztrajnosti in odločnosti. Glede na 6. razred (slika 10) imajo dekleta v 9. razredu slabšo samopodobo, saj so se šestošolke večinoma ocenile s 4 in 5.

Fantje:

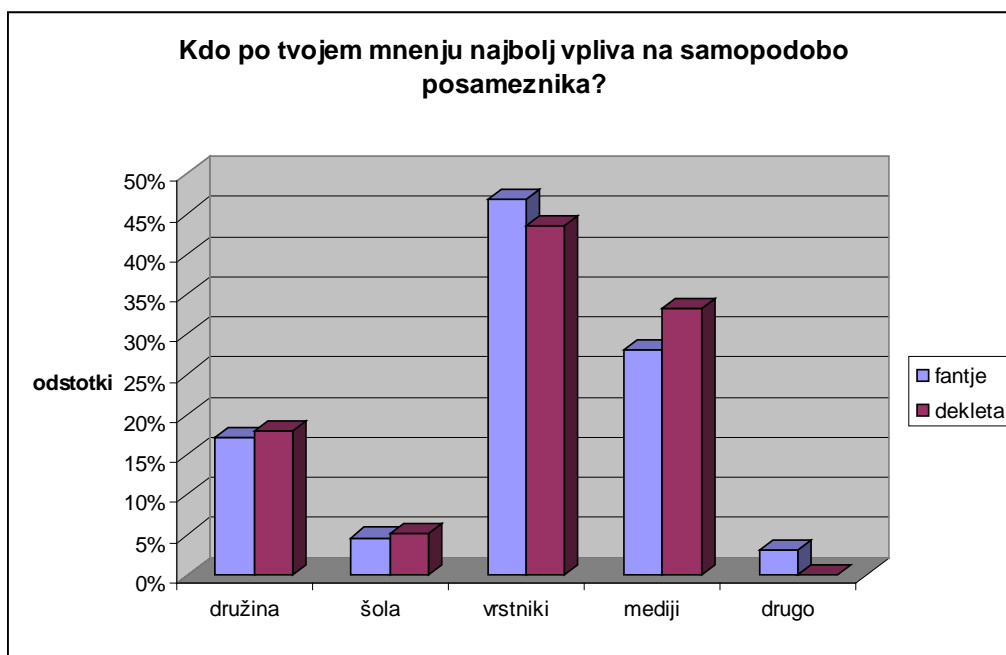


Slika 24

Jaz menim, da sem...	1	2	3	4	5
<b>Ocena</b>					
dober	0 %	6 %	12 %	37 %	45 %
priljubljen	2 %	2 %	28 %	43 %	25 %
odločen	0 %	4 %	18 %	39 %	39 %
vztrajen	0 %	4 %	12 %	29 %	55 %
lep	4 %	5 %	20 %	20 %	51 %
<b>Skupaj od vseh odgovorov</b>	<b>1 %</b>	<b>4 %</b>	<b>18 %</b>	<b>34 %</b>	<b>43 %</b>

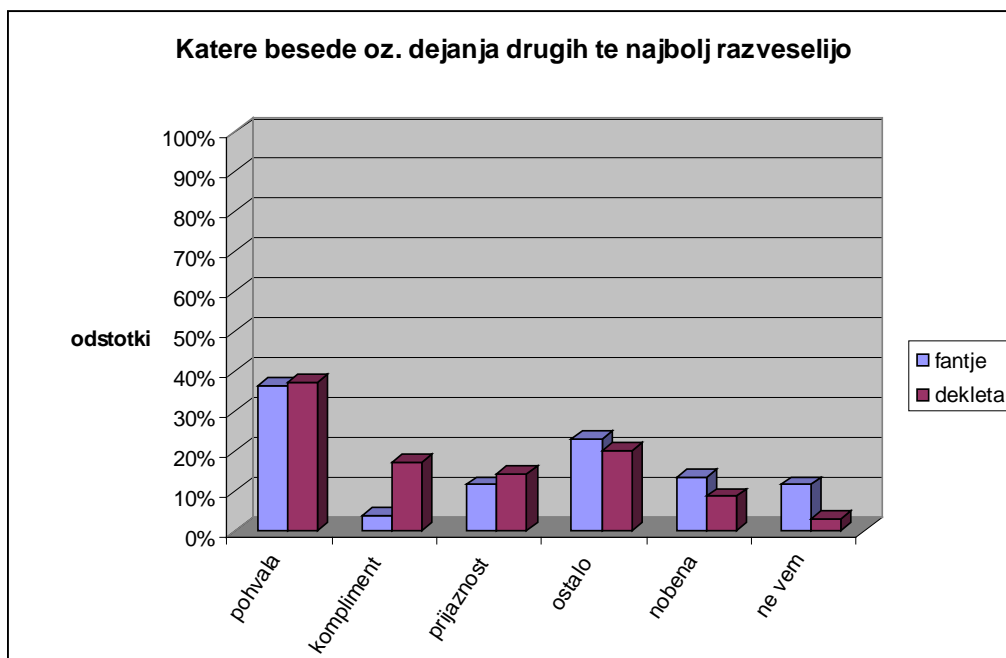
Tabela 4

Učenci so se morali glede na dano značilnost oceniti od 1 do 5 (1 pomeni, da lastnost sploh ni značilna, 5 pomeni, da je zelo značilna). Učenci so se večinoma ocenili z oceno 5 (43 %) in z oceno 4 (34 %), kar precej manj z oceno 3 (18 %), zelo malo z oceno 2 (4 %) in z oceno 1 (1 %). Glede na rezultate, ugotavljava, da imajo zelo dobro samopodobo. Najboljše so se ocenili pri vztrajnosti in zunanjem izgledu, bolj pa dvomijo v svojo priljubljenost. Glede na dekleta imajo boljšo samopodobo. Glede na fante v 6. razredu (slika 11) imajo podobno samopodobo.



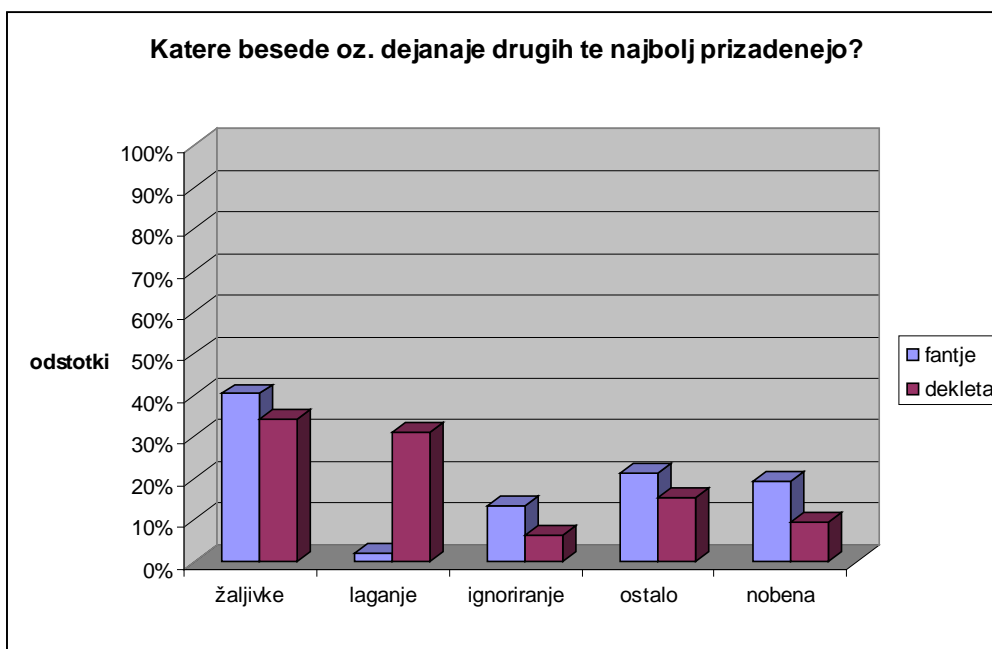
Slika 25

47 % fantov in 44 % deklet meni, da na samopodobo posameznika najbolj vplivajo vrstniki, 28 % fantov in 33 % punc meni, da so to mediji in 17 % fantov in 18 % deklet pa, da je to družina. Iz tega je razvidno, da imajo mediji in vrstniki zelo velik vpliv na posameznika. Glede na šesti razred (slika 12), se vidi večji vpliv medijev in vrstnikov.



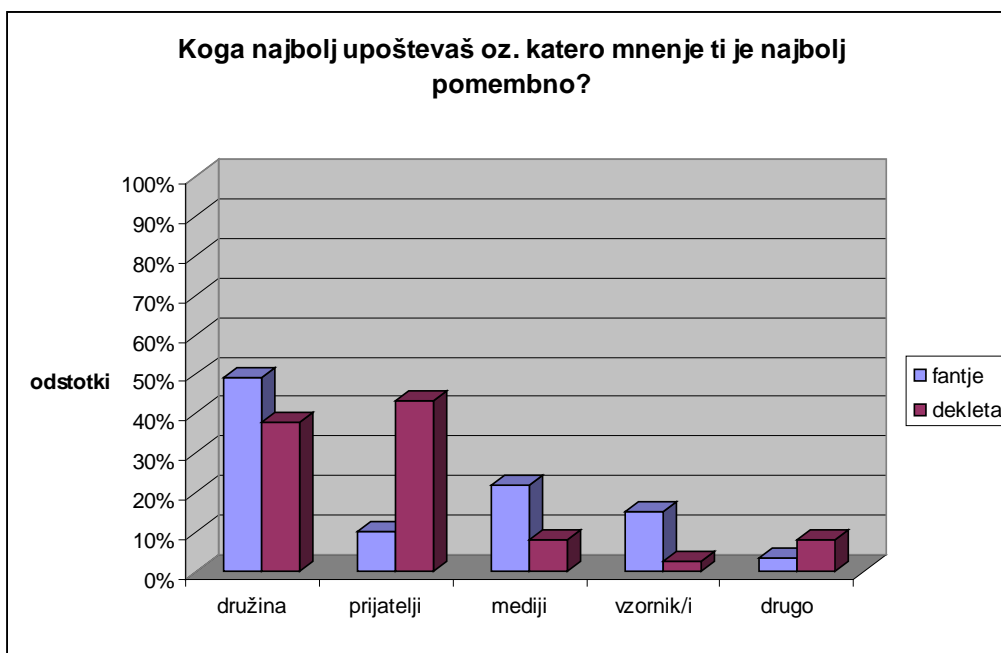
Slika 26

37% fantov in 37% deklet najbolj razveseli, če jih kdo pohvali, 12% fantov in 14% deklet najbolj razveseli prijaznost in 4% fantov in 17% deklet kompliment. Učenci, ki so zapisani pod ostalo, so imeli zelo različne posamične odgovore, zato sva vse te odgovore zapisali kot "ostale odgovore".



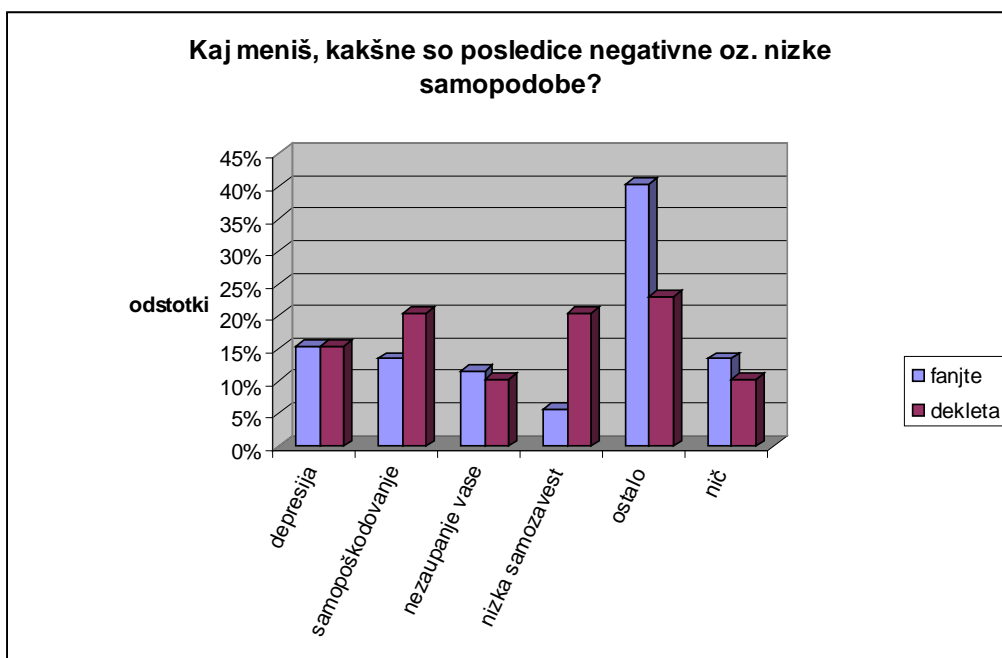
Slika 27

40 % fantov in 34% deklet najbolj prizadenejo žaljivke, 2% fantov in 31% deklet laganje in 13% fantov in 6% deklet ignoriranje. Iz tega lahko razberemo, da imajo žaljivke na človeka zelo velik vpliv.



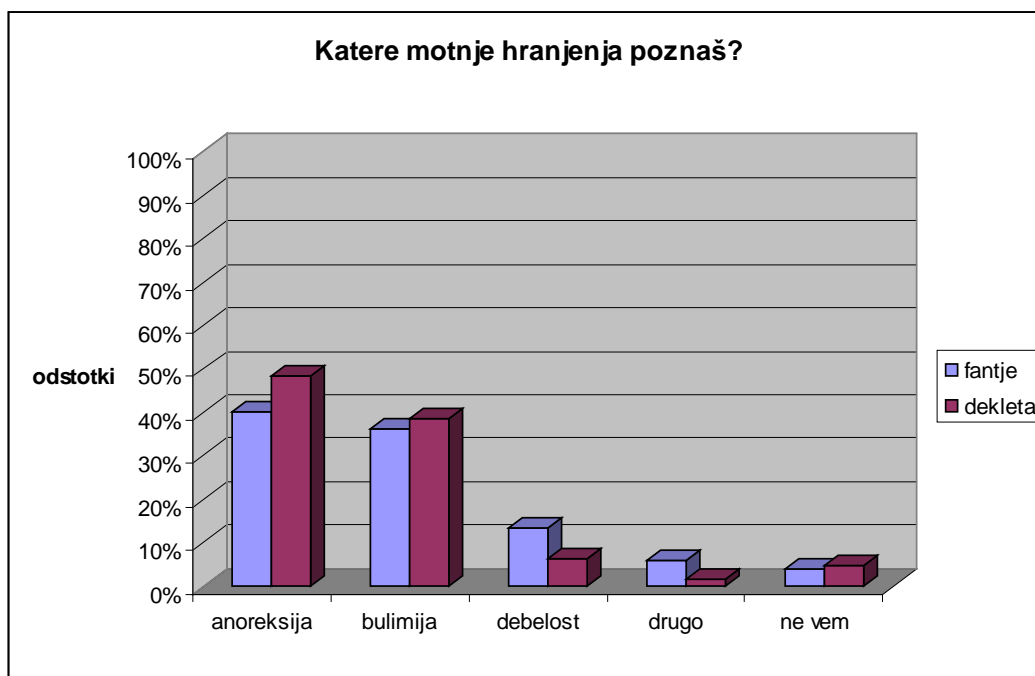
Slika 28

49 % fantov in 38 % deklet najbolj upošteva mnenje svoje družine, 22 % fantov in 8 % deklet najbolj upošteva mnenje medijev in 10 % fantov in 43 % deklet najbolj upošteva mnenje prijateljev. Torej je družina, v kateri živi posameznik, zelo pomembna zanj, čeprav se pri dekletih vidi velik vpliv prijateljev oz. prijateljic.



Slika 29

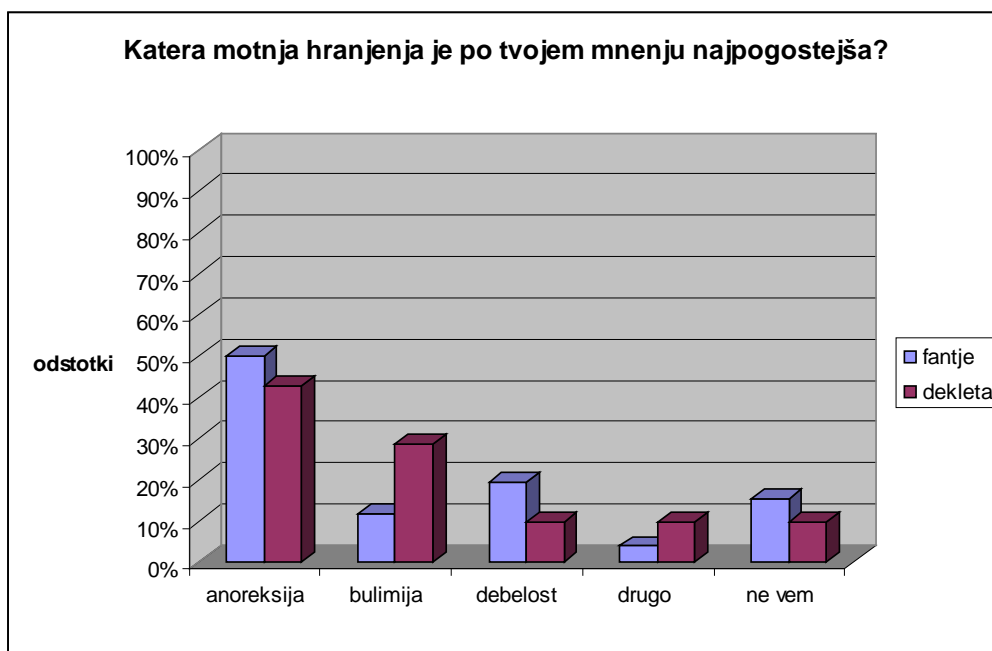
15 % fantov in 15 % deklet meni, da so najpogostejše posledice negativne samopodobe depresija, 13% fantov in 21 % deklet, da je to samopoškodovanje in 6 % fantov in 21 % deklet, da je to nizka samozavest. Pod točko ostalo se nahajajo posamični odgovori (neubogljivost, agresija, slabo počutje, kajenje...). Učenci večinoma poznajo posledice negativne samopodobe.



Slika 30

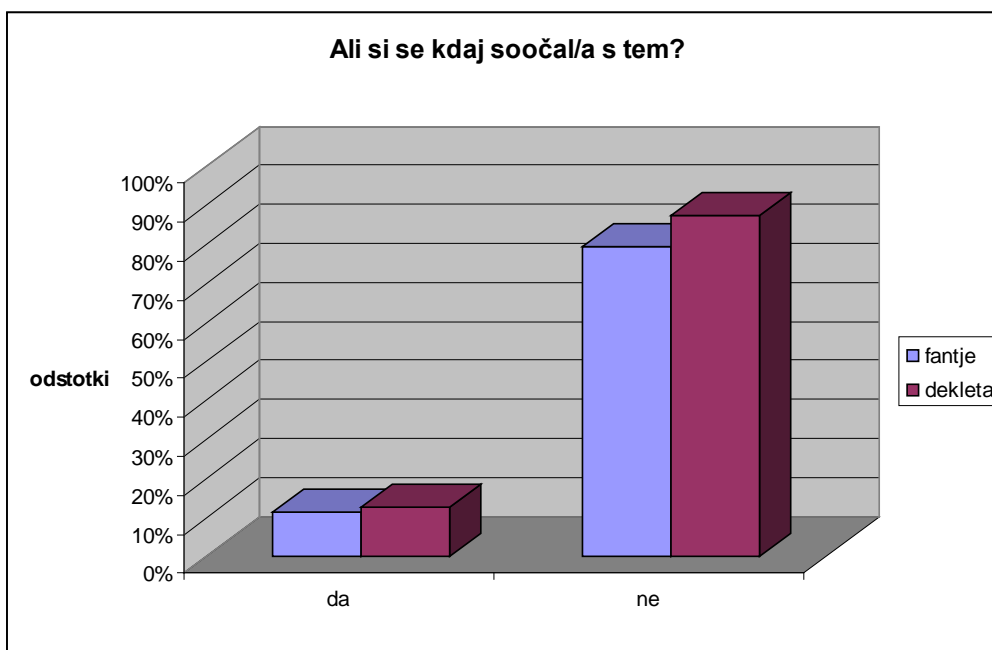
Učenci večinoma poznajo anoreksijo in bulimijo. Učenci štejejo debelost k motnjam hranjenja, ki pa sama po sebi ni motnja hranjenja, lahko pa je, če je povezana s kompulzivnim prenajedanjem.





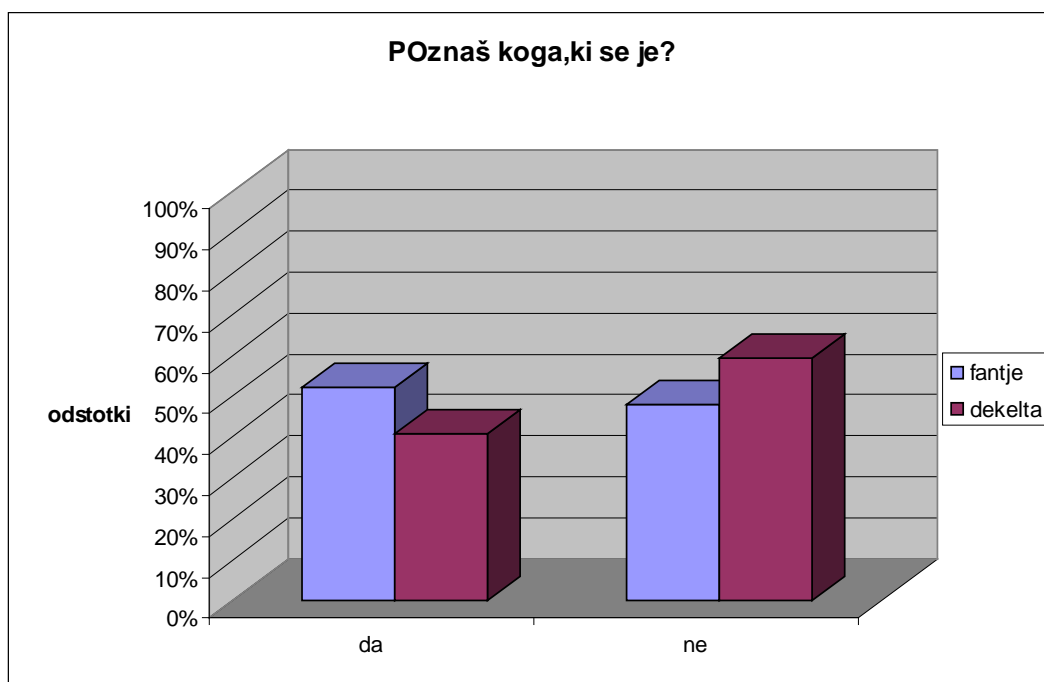
Slika 31

50 % fantov in 43 % deklet meni, da je najpogostejša motnja hranjenja anoreksija, 12 % fantov in 29 % deklet, da je to bulimija in 19 % fantov in 10 % deklet, da je to debelost. Kot sva že omenili, vsaka debelost ne spada k motnjam hranjenja, samo v primeru, če se pojavlja v kombinaciji s kompulzivnim prenehanjem.



Slika 32

12 % fantov in 13 % deklet se je že soočalo z motnjami hranjenja in 88 % fantov in 87 % deklet se ni. Rezultat naju je presenetil, ker sva pričakovali, da se še osnovnošolci ne srečujejo z motnjami hranjenja. Sicer je rezultat povezan s tem katere stvari uvrščajo med motnje hranjenja.



Slika 33

52 % fantov in 41 % deklet pozna nekoga, ki se je soočal s tem in 48 % fantov in 59 % deklet ne pozna nikogar. Približno polovica učencev pozna kakšno osebo, ki se je soočala z motnjami hranjenja.

## **4 RAZPRAVA**

### **4.1 Anketa: razprava**

#### **4.1.1 Hipoteza 1: Fantje imajo boljšo samopodobo kot dekleta.**

Najina hipoteza se je izkazala za pravilno. Med odgovori deklet in fantov so bistvene razlike. Ankete sva obdelovali posebej za fante in posebej za dekleta, saj sva, pričakovali, da bodo med njimi razlike, kar lahko glede na rezultate tudi potrdiva.

Glede na sliko 3 in sliko 7 se je v tretjem razredu izkazalo, da imajo fantje in dekleta enako dobro mnenje o sebi. 77 % fantov in deklet meni, da so dobri, 74 % fantov in deklet je odgovorilo, da so zadovoljni sami s seboj. Zanimivo se nama zdi, da so fantje in dekleta v teh dveh primerih povsem izenačeni.

Glede na sliko 10 in 11 lahko vidimo, da je v šestem razredu samopodoba deklet nižja, medtem ko samopodoba fantov ostaja visoka. Fantje šestega razreda imajo boljšo samopodobo kot punce.

Glede na sliko 23 in 24 lahko vidimo, da je samopodoba deklet še bolj nizka, medtem ko je samopodoba fantov še višja kot v šestem razredu. Fantje v devetem razredu imajo veliko boljšo samopodobo kot dekleta.

#### **4.1.2 Hipoteza 2: Več kot 50 % šestošolcev in devetošolcev ve, kaj je samopodoba.**

Najina hipoteza se je izkazala za nepravilno.

Glede na sliko 9 lahko vidimo, da 18% fantov in 29% deklet v šestem razredu pozna pojem samopodoba.

Glede na sliko 22 lahko vidimo, da 29% fantov in 88% deklet v devetem razredu pozna pojem samopodoba. Hipoteza bi veljala samo za dekleta devetega razreda.

#### **4.1.3 Hipoteza 3: Vsi devetošolci poznajo tri motnje hranjenja.**

Hipoteza se je izkazala za delno pravilno, saj večina učencev pozna samo bulimijo in anoreksijo.

Glede na sliko 30 lahko vidimo, da večina učencev pozna dve motnji hranjenja.

#### **4.1.4 Hipoteza 4: Več kot 50 % tretješolcev ne bo vedelo kaj je samopodoba.**

Najina hipoteza se je izkazala za pravilno. Saj je kar 46 % fantov in 53 % deklet ne ve kaj je samopodoba, 44 % fantov in 42 % deklet ve le približno kaj je samopodoba in le 11 % fantov in 6 % deklet ve kaj je samopodoba. To nam pove, da je znanje tretješolcev o samopodobi zelo malo.

Zato meniva, da bi se o samopodobi otroci morali seznaniti že v nižjih razredih.

#### **4.1.5 Hipoteza 5: Osnovnošolci se še ne soočajo z motnjami hranjenja.**

Najina hipoteza se je izkazala za nepravilno, saj se je kar šest šestošolcev in kar 10 devetošolcev soočalo z motnjami hranjenja. To pomeni da se že veliko osnovnošolcev sooča z motnjami hranjenja kar pa je zelo žalostno ampak glede na raziskano sva spoznali, da se nekatere motnje hranjenja pojavljajo že v osnovnošolski dobi.

## 5 ZAKLJUČEK

V najstniških letih se najpogosteje pojavljajo problemi z nizko oz. negativno samopodobo. Med raziskovanjem pa sva ugotovili, da večina osnovnošolcev ve le približno, ali pa sploh ne vedo, kaj pomeni samopodoba, zato misliva, da bi se morali učenci že v nižjih razredih osnovne šole seznaniti s samopodobo in z njenimi posledicami, če je negativna.

Najstniki so v njihovih letih najbolj ranljivi oz. občutljivi, zato se lahko hitro pojavijo težave z nizko samopodobo, ki pa lahko pripeljejo do številnih posledic. Te posledice so lahko samopoškodovanje (rezanje, poskus samomora...), nizka samozavest, nezaupanje vase, motnje hranjenja in v najhujših primerih tudi smrt.

Ker sva tudi midve najstnici, opažava, da se danes mladi med seboj zbadajo, norčujejo in pretepajo, namesto, da bi se med seboj spoštovali in si pomagali. Ker na posameznikovo samopodobo predvsem vpliva okolje, je lahko tudi to vzrok za nastanek nizke oz. negativne samopodobe.

Seveda pa imajo velik vpliv na samopodobo naši "najboljši prijatelji" mediji. Mediji so lahko eden od dejavnikov, ki lahko vodijo k motnjam hranjenja, saj sporočajo ženskam oz. dekletom, da se je treba nenehno truditi in delati na sebi, torej se je tudi potrebno truditi za lepo postavo, kar pa veliko ljudi razume kot hujšanje. V oglasih, oddajah, filmih ljudi nagovarjajo z besedami: „Vstopite v poletje z popolno postavo, hujšajte z nami...“ Slednje lahko pripelje do motenj hranjenja kot sta anoreksija in bulimija. Prav tako je videz v sodobni družbi postal statusni simbol, človeško telo, predvsem žensko, pa postaja vse bolj pomemben dejavnik identifikacije, na katerem moramo delati celo življenje.

Veliko ljudi redno spremlja modo. Torej modne ideale, modne revije in manekenke in manekene nasploh. Zato najverjetneje tudi vedo, da vse modne agencije sprejemajo le zelo suha in visoka dekleta, kar se nama ne zdi prav. Prav bi bilo, če bi ustanovili tudi več modnih agencij, ki bi sprejemale ljudi, vseh postav in velikosti.

Misliva, da bi se vsi ljudje morali sprijazniti s seboj oz. s tem kakšni so, saj je to prva in najpomembnejša stvar, ki je pomembna za pozitivno oz. visoko samopodobo. Razmišljati moramo v pozitivnih vzorcih oz. misliti »srečne misli«. To pa ni vedno lahko. Običajno nam je lažje naštetih nekaj svojih slabih lastnosti kot dobrih. Vendar se splača potruditi in razmišljati pozitivno. Kot pripomoček, ki nas bo spomnil, da smo enkratni in dobri takšni kot smo, sva izdelali kazalko za knjige, na katero sva navedli nekaj pozitivnih in spodbujajočih misli. Takšna kazalka ima dva pomena: z njo si označimo do kod smo prebrali knjigo, obenem pa se z napisanimi mislimi usmerimo v pozitivno razmišljanje.

## 6 VIRI IN LITERATURA:

Bigoreksija. Dostop: <http://www.aktivni.si/zdravje/bigoreksija-obsedenost-z-misicastim-telesom/> (2013)

Dijaški.net. Samopodoba. Dostop: [http://www.dijaski.net/psihologija/snov-zapiski.html?r=psi\\_sno\\_samopodoba\\_01.pdf](http://www.dijaski.net/psihologija/snov-zapiski.html?r=psi_sno_samopodoba_01.pdf)

Epsihologija. Bigoreksija bolj povezana s samopodobo kot pa z željo po spolni privlačnosti. Dostop: <http://www.epsihologija.si/novica/bigoreksija-bolj-povezana-s-samopodobo-kot-pa-z-zeljo-po-spolni-privlacnosti> (2012-2013)

Grapulin, T. Bigoreksija: obsedenost z mišicami. Dostop: [http://www.zadovoljna.si/clanek/barvni\\_tip/obseden-z-misicami.html](http://www.zadovoljna.si/clanek/barvni_tip/obseden-z-misicami.html) (2009)

Hay, L.L. Zmorem! Kako si s pomočjo afirmacij izboljšati življenje. Ljubljana: Založba Karantanija, 2004

Kojić, T. Ortoreksija. Dostop: <http://www.viva.si/Zdrav-na%C4%8Din-prehrane/390/Ortoreksija> (2013)

Lekić, K., Tratnjek, P., Tacol, A., Konec Juričič, N. To sem jaz. Verjamem vase. 10 korakov do boljše samopodobe. Celje: Zavod za zdravstveno varstvo, 2011

M.C. Ortoreksija – obsedenost z zdravo prehrano. Dostop: <http://www.siol.net/trendi/zdravje/2008/04/ortoreksija.aspx> (2008)

MI Inštitut za razvoj človeških virov. Kaj je samopodoba. Dostop: <http://www.psihoterapija-ordinacija.si/sl/osebnost-in-odnosi/225-samopodoba-in-samovrednotenje.html>

Ocepek, S. Duševno zdravje in motnje hranjenja kot motnje okrnjene samopodobe. Dostop: <http://kakosi.si/wp-content/uploads/2012/09/Du%C4%B9%CB%87evno-zdravje-in-motnje-hranjenja-kot-motnje-okrnjene-samopodobe.pdf> (2006)

Povšič, M. Osebnost, Novo mesto, Srednja elektro in tehniška gimnazija, šol. leto 2008/09. Dostop: [http://www.dijaski.net/psihologija/referati.html?r=psi\\_ref\\_osebnost\\_01.pdf](http://www.dijaski.net/psihologija/referati.html?r=psi_ref_osebnost_01.pdf)

Rebernik, A. Motnje hranjenja so v naši družbi sprejemljiv način izražanja stiske. Dostop: [http://www.siol.net/novice/poglobljeno/2011/05/kult\\_lepote\\_motnjehranjenija.aspx](http://www.siol.net/novice/poglobljeno/2011/05/kult_lepote_motnjehranjenija.aspx) (14.5.2011)

Sernec, K. Anoreksija. Dostop: <http://www.tosemjaz.net/clanki/609/detail.html>

Sernec, K. Bulimija. Dostop: <http://www.tosemjaz.net/clanki/610/detail.html>

Sernec, K. Kaj so motnje hranjenja. Dostop: <http://www.tosemjaz.net/si/clanki/603/detail.html>

Sernec, K. Kompulzivno prenažedanje. Dostop: <http://www.tosemjaz.net/si/clanki/611/detail.html>

Sernec, K. Zdravljenje motenj hranjenja. Dostop: <http://www.tosemjaz.net/si/clanki/613/detail.html>

Vujasinovič, M. Samopodoba. Inštitut za nevro-lingvistično programiranje. Dostop: <http://www.nlpi.si/marec-2012-samopodoba> (marec 2012)

Youngs, B.B. Šest temeljnih prvin samopodobe. Ljubljana: Educy, 2000

## **7 PRILOGE**

Priloga 1: Anketa – 3. razred

Priloga 2: Anketa – 6. in 9. razred

Priloga 3: Kazalka za knjige

## Priloga 1: ANKETA – 3. razred

Sva Maja in Neli, učenki 8. razreda OŠ Mladika in pripravljata anketo za raziskovalno nalogo o samopodobi in vas prosiva, da izpolnite anketo ter nama s tem pomagate. Anketa je anonimna.

Spol:     M        Ž

1.) Ali veš kaj je samopodoba?

a) Da            b) Ne            c) Približno

2.) Jaz mislim, da sem:

a) dober/dobra            b) srednje dober/srednje dobra            c) slab/slaba

3.) Misliš, da stvari in ljudje, ki so okrog tebe vplivajo na tvoje mnenje o tebi?

a) Da                            b) Ne

4.) Po kom se največ zgleduješ? Po:

a) mami, očetu            b) sestri, bratu            c) sošolcu, sošolki

č) prijatelju, prijateljici            d) drugo\_\_\_\_\_

5.) Koga najbolj upoštevaš oz. koga najbolj poslušáš (mamo, očeta, sestro, brata, sošolca, prijatelja,...)?

---

6.) Si zadovoljen/zadovoljna sam/sama s sabo (s svojimi ocenami, obnašanjem...)?

a) Da                            b) Ne                            c) Delno



**HVALA ZA SODELOVANJE!**



## Priloga 2: Anketa – 6. in 9. razred

Sva Maja in Neli, učenki 8. razreda OŠ Mladika in pripravljava anketo za raziskovalno nalogo o samopodobi in motnjah hranjenja. Prosiva vas, da izpolnite anketo ter nama s tem pomagate pri raziskovanju. Anketa je anonimna.

Razred: 6. 9.

Spol: M Ž

### 1. del

1. Razloži kaj zate pomeni beseda samopodoba?

---

2. Prosiva, da vsako lastnost oceniš po pet-stopenjski lestvici. Točka 1 pomeni, da sploh ni značilno zate, točka 2 pomeni, da je malo značilno zate, 3 pomeni, da je srednje značilno zate, 4 je v večji meri značilno zate, 5 pomeni, da popolnoma velja zate. Obkroži tisto vrednost, ki najbolj ustreza tvoji predstavi o sebi. Ocenjuj po prvem vtisu.

Jaz menim, da sem

dober/dobra	1	2	3	4	5
priljubljen / priljubljena	1	2	3	4	5
odločen / odločna	1	2	3	4	5
vztrajen / vztrajna	1	2	3	4	5
lep / lepa	1	2	3	4	5

3. Kdo po tvojem mnenju najbolj vpliva na samopodobo posameznika?

a) Družina      b) Šola      c) Vrstniki      d) Mediji      e) Drugo \_\_\_\_\_

4. Katere besede oz. dejanja drugih te najbolj razveselijo?

---

---

5. Katere besede oz. dejanja drugih te najbolj prizadenejo?

---

---

6. Koga najbolj upoštevaš oz. katero mnenje ti je najbolj pomembno?

a) Družina (navedi koga najbolj) \_\_\_\_\_

b) Prijatelji

c) Mediji

d) Vzornik/i

e) Drugo \_\_\_\_\_

7. Kaj meniš, kakšne so posledice negativne oz. nizke samopodobe?

---

---

## 2. del

1. Katere motnje hranjenja poznaš?

---

2. Katera motnja hranjenja je po tvojem mnenju najpogostejša?

---

3. Ali si se kdaj soočal/la s tem?

a) Da

b) Ne

4. Poznaš koga, ki se je?

a) Da

b) Ne



**HVALA ZA SODELOVANJE!**

### Priloga 3: Kazalka

Spoštujem se.

Cenim se.

*Dober sem.*

Uspelo mi bo!

**ZMOREM!**

