

Stručni rad

# **POSLEDICE NISKOG SAMOPOŠTOVANJA KOD UČENIKA**

Bojana Posavec Vaupotič, univ. dipl. ped.

III. gimnazija Maribor, Slovenija

**Sažetak**

Važan dio stvaranja slike o samome sebi oblikuju drugi, jer oni utječu na to kako doživljavamo sebe. Oni važni drugi obično su ljudi koji igraju važnu ulogu u našem životu. U svom radu u savjetodavnoj službi susretala sam se posljednjih godina s puno osobnih poteškoća i neprimjerenih rješenja. Primjećujem vrlo nisko samopoštovanje u djece koja pribjegavaju neprimjerenim načinima rješavanja problema koji dolaze s tinejdžerskim životom. Rješavanje problema često je povezano i s hranom. Stoga sam odlučila provesti anketu o cjelokupnoj populaciji učenika u programu predškolskog odgoja. Rezultati su pokazali da je velik dio učenika bio nezadovoljan svojim tijelom i da su mnogi od njih koristili i neku vrstu prehrane. Velika većina vjeruje da su nisko samopoštovanje, emocionalni problemi, obiteljski problemi i neprikladno vršnjačko društvo uzrok stvaranja pogrešnog odnosa prema hrani. Škola na daljinu također je doprinijela promjenama u prehranbenim navikama učenika. Stoga je važno da ohrabrimo djecu i stanemo uz njih kad nas trebaju i naučimo ih da su vrijedna i da su najbolji upravo takvi kakvi jesu.

**Ključne besede:** anketa, problem, vrijednost, rješavanje problema

# 1. UVOD

Samopoštovanje je slika koju stvaramo sami o sebi. Oblikuje se od rođenja na temelju naših iskustava, iskušenja i izloženosti neugodama. Temelj predstavljaju naša vlastita iskustva i naš odnos prema njima. Međutim, važan dio slike o sebi nastaje na temelju onoga što je nama važno; roditelji, prijatelji, učitelji ... razgovarali su o nama ili su očekivali od nas; bez obzira jesu li bili u pravu ili nisu. [1].

Samopoštovanje predstavlja skup stavova, osobina, karakteristika, mišljenja i drugih psihičkih sadržaja koje osoba sebi pripisuje. To je jedno od temeljnih područja osobnosti koje se postupno formira od djetinjstva nadalje te se mijenja i razvija tijekom života. Važan je dio osobnosti u svakom životnom razdoblju i u svakoj situaciji. Na prvom mjestu je naš odnos koji negujemo prema sebi samima. To je skup percepcija, misli i ideja o nama samima, o tome tko smo i što smo. Mnoge od tih misli i percepcija također dolaze iz naše podsvijesti, što znači da ih nismo svjesni. Samopoštovanje je sve što mislimo o svojim sposobnostima, osobinama, o svom tijelu, životnim šansama, uspjesima i neuspjesima. Naime, ako sebe smatramo sposobnima i vrijednima uspjeha, onda nas to podupire u našem životu.

Općenito, ako imamo dobru i stabilnu sliku o sebi samima, uspješnije se suočavamo s problemima i izazovima u životu. Međutim, različiti stresni događaji u našem životu, poput zlostavljanja, uznemiravanja, diskriminacije, problema u obitelji, tjelesnih i mentalnih bolesti i fizičkog izgleda, često nas navode na razmišljanje o sebi samima i vjerujemo da nismo dovoljno dobri i sposobni rješavati svakodnevne probleme. U posljednje vrijeme u svom poslu često se susrećem s psihičkim poremećajima i problemima koje učenici rješavaju raznim oblicima prehrambenih poremećaja. Iz navedenih činjenica suvremenog doba odlučila sam provesti anketu među učenicima programa predškolskog odgoja na III. gimnazija Maribor. Uključila sam učenike svih razreda, ukupno 189 učenika. Spomenutim programom prevladavaju djevojke. Zanimalo me kako nisko samopoštovanje učenika utječe na njihov odnos prema tijelu i hrani te razvoju poremećaja prehrane. Kako se učenici nose sa školom na daljinu i prehrambenim navikama. Koliko ova hitna situacija utječe na odnos prema hrani i prehrambenim navikama. U nastavku ću detaljno iznijeti empirijske rezultate ankete.

## 1.1. PODJELA SAMOPOŠTOVANJA

Dijelimo na :

- Akademsko samopoštovanje, koje uključuje percepciju vlastitih vještina i sposobnosti te naše vjerovanje u vlastitu inteligenciju i naše talente te radnu sposobnost. To je također naša vlastita percepcija psihičkog i fizičkog zdravlja.

- Neakademsko samopoštovanje, koje se dalje dijeli na tjelesnu, socijalnu, emocionalnu i religijsku sliku o sebi.
- Tjelesno/fizičko samopoštovanje u osnovi je sve što vidimo kada ugledamo vlastit odraz u ogledalu. To je naše mišljenje koliko smo atraktivni i kakav je naš stil odijevanja. To je također mišljenje o tome koliko smo u formi. Ljudi često uspoređujemo svoj izgled s izgledom drugih, a to također oblikuje sliku o vlastitom tijelu.
- Socijalno samopoštovanje predstavlja naš odnos
- Socialna samopodoba predstavlja naš odnos s vršnjacima i važnim osobama
- Emocionalno samopoštovanje usko je povezano s našim uvjerenjem u to koliko smo sposobni izraziti i upravljati osjećajima.
- Religijsko samopoštovanje samo je procjena naše vjere ili nevjere. [2]

## 1.2. NISKO SAMOPOŠTOVANJE

Jedan od pokazatelja niskog samopoštovanja je stalna potreba za pažnjom i stalna potreba za potvrđivanjem od strane drugih. To znači da je za ljude s niskim samopoštovanjem mišljenje drugih izuzetno važno. Pretjerana briga za ono što drugi misle o njima također je opasno jer u slučaju negativnog mišljenja, može dodatno potkopati njihovo samopoštovanje. Netko koga karakterizira negativna slika o sebi samome nema dobro mišljenje o sebi samome, ali se neprestano podcjenjuje i pretjerano kritizira. Kao rezultat, takva osoba ima nisko samopoštovanje i posljedično tome ne vjeruje sebi samome. Staje na svakoj prepri. Svaki neuspjeh samo je dodatna potvrda njegove nesposobnosti. Samopoštovanje se najjače formira u ranom djetinjstvu, kada dolazimo u kontakt s drugim važnim ljudima. Stoga naši roditelji imaju velik utjecaj na naše samopoštovanje. Fizičko samopoštovanje postalo je vrlo važno tijekom adolescencije. [2]

## 2. EMPIRIJSKI MODEL

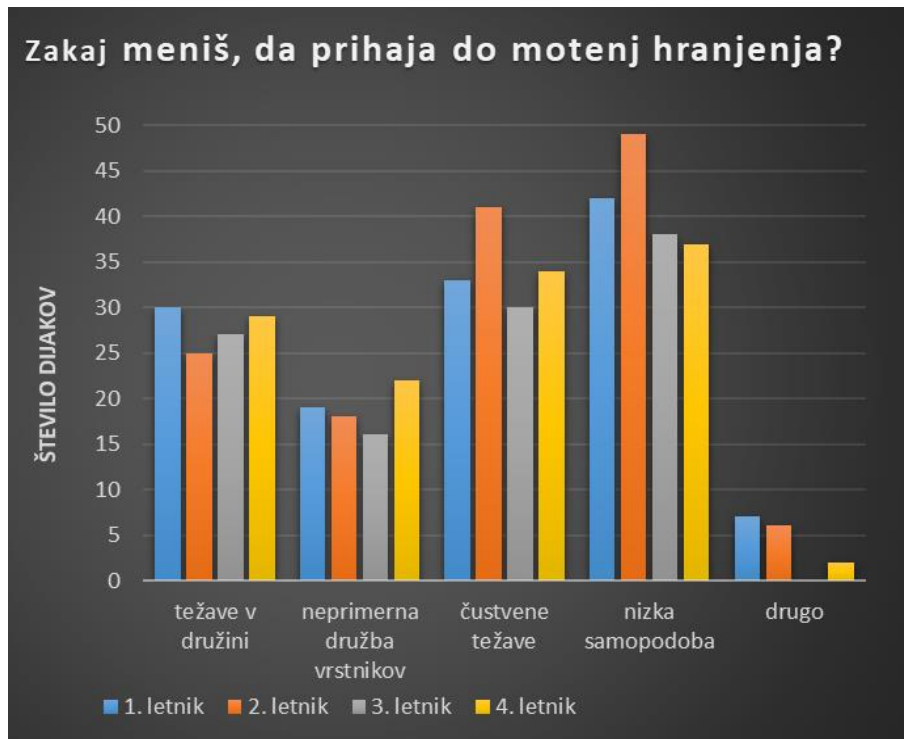
U svom radu susrećem se s puno mladih ljudi i njihovih problema, i to je bio razlog zašto sam odlučila provesti anketu među učenicima programa predškolskog odgoja i obrazovanja obuhvaćajući sve kronološke dobi.

### 2.1. RAZINA SAMOPOŠTOVANJA NAŠIH UČENIKA

Uglavnom me zanimala njihova negativna slika o sebi, jer svake godine ima sve više poteškoća koje učenike vode do pogrešnog odnosa prema hrani. Pitala sam ih jesu li zadovoljni svojim izgledom. U 1. godini 55% je zadovoljno tjelesnom građom, u 2. godini 42%, u 3. godini 70% i u 4. godini 47% učenika. Što je vrlo malo, ali nisu spremni učiniti puno kako bi to postalo drugačije.

Velika većina učenika odgovorila je potvrdno na pitanje jesu li ikada odlučili smršavjeti. U 1. i 2. godini takvih je učenika bilo 73%, u 3. i 4. godini nešto manje. U međunarodnom istraživanju HBSC, 2018., 16,5% adolescenata izvijestilo je o prehranbenim navikama. Također postoji značajna razlika među spolovima. Za dijetu se odlučilo više djevojčica (21%) nego dječaka (12,3%). Najveći postotak adolescenata na dijeti je među 17-godišnjacima. [3]

Velika većina vjeruje da su nisko samopoštovanje, emocionalni problemi, obiteljski problemi i neprikladno vršnjačko društvo uzrok iskrivljenih prehranbenih navika (slika 1).



Slika 1: uzroci poremećaja u prehrani

Tako je ženska predstava o lastni vrednosti in samospoštovanje pogosto povezana z zunanjo podobo (slika 2).

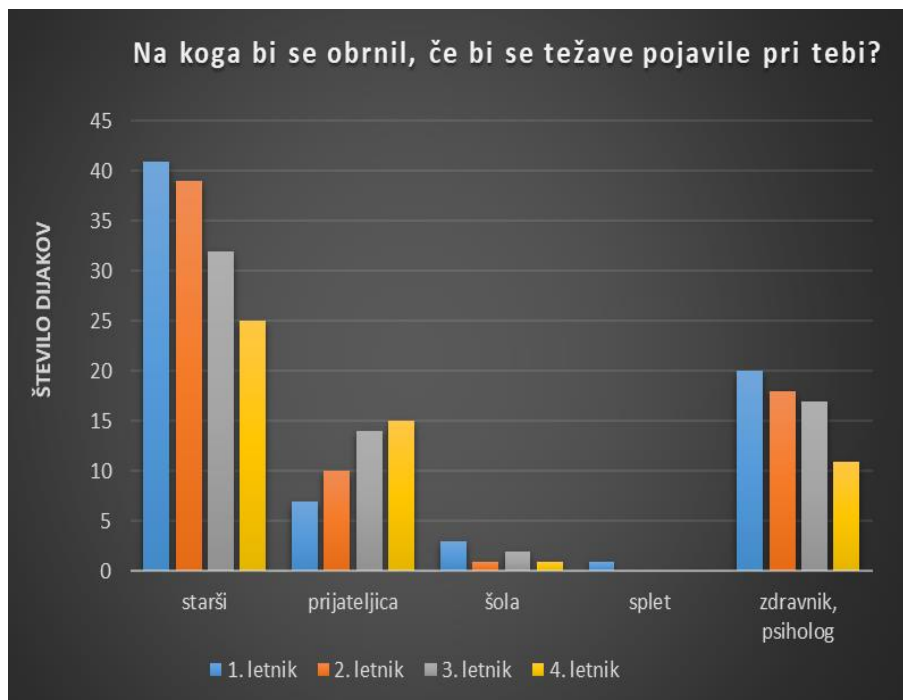
Velika većina učenika u svim kronološkim dobima predškolskog programa također vjeruje da se veći udio žena suočava s bilo kojim poremećajem prehrane. To se može pripisati sociokulturnoj stvarnosti. U zapadnom svijetu vitko tijelo obećava samopoštovanje, autonomiju, uspjeh i kontrolu. [4] Adolescenti su jako zabrinuti za fizičku sliku o sebi, jer se tada tijelo vrlo brzo mijenja, a fizičke



Slika 2: niska razina samopoštovanja[7]

karakteristike su u središtu vlastite i međusobne procjene. Djevojke puno pažnje pridaju izgledu, dok dječaci više pažnje posvećuju sposobnostima, snazi i vještinama. Dakle, ženski pojam vlastite vrijednosti i samopoštovanja često je povezan s izvanjskom slikom sebe. (slika 2).

Istraživanje je pokazalo da bi učenici, ako imaju problema s prehranom, prvo trebali razgovarati s roditeljima, tražiti pomoć liječnika ili stručnjaka, prijatelja i u školi. Vrlo mali broj učenika potražio bi pomoć putem interneta (slika 3). Mnogo puta se toga srame i osjećaju se vrlo neugodno. Iznad svega brinu se što će drugi misliti o njima. [5] Područje poremećaja prehrane i dalje je prilično tabu tema. Ne žele razgovarati o tome, posebno u tinejdžerskoj dobi.



Slika 3: gdje biste potražili pomoć

Svi oblici ovisnosti o hrani - od lošeg samopoštovanja, težnje ka savršenstvu, nemogućnosti pronalaženja rješenja i rješavanja problema do nesposobnosti prihvaćanja negativne kritike, nesposobnosti zauzimanja za sebe i reći ne, krivnje, loše savjesti, nesposobnosti, neuspjeha, osjećaja da me ljudi promatraju cijelo vrijeme, procjenjuju me, jesu svojevrsno fizičko nasilje nad tijelom, zbog čega pojedinac započinje vlastito samouništenje. [6]

Učenici su najviše informacija o poremećajima prehrane dobili u školi putem predavanja i putem interneta. Što nam daje povratne informacije o činjenici da imamo dobar set aktivnosti za podizanje svijesti učenika o različitim ovisnostima, uključujući hranu. S obzirom na to da većinu ispitanika u programu predškolskog odgoja i obrazovanja čine žene, to rezultira činjenicom da se o više tih problema govori među djevojčicama i da su ih i svjesnije. O tome izvještavaju učenici svih

razreda, nakon čega slijede podaci dobiveni od prijatelja, roditelja, televizije, knjiga, a također i neki iz vlastitog iskustva.

Zanimalo me je također kako je škola na daljinu utjecala na prehrambene navike učenika. Kao što grafikon pokazuje, u proljeće je više učenika primijetilo promjene u rasporedu hranjenja nego u jesen. Za sve nas ovo je bila nova, nepoznata situacija. Međutim, u jesen smo nekako mogli predvidjeti tijek događaja (slika 4).



Slika 4: utjecaj učenja na daljinu na prehrambene navike učenika

### 3. ZAKLJUČAK

Samopoštovanje je osobni doživljaj samog sebe na koje utječe mnogo različitih čimbenika. Važan dio naše slike o sebi u osnovi grade drugi. Ako imamo nisko samopoštovanje, to utječe na naš život i rješavanje problema. Istraživanje koje sam provela među učenicima u programu predškolskog odgoja i obrazovanja pokazalo je da su mnogi učenici nezadovoljni svojim izgledom i da je velik postotak njih odlučio smršavjeti. Kad se pojave pomećaji prehrane, prvo se trebamo obratiti roditeljima, profesionalcima, prijateljima ... Prema učenicima, žene su one koje su sklonije problemima s hranom. To pripisuju idealima društva koje još uvijek teži vitkim, lijepim, urednim ženama. Međutim, ako se i vi suočite s lošom slikom o sebi, brzo steknete dojam da niste dovoljno dobri i brzo pribjegavate neprimjerenim rješenjima.

---

## 4. LITERATURA

- [1] [https://www.napovednik.com/dogodek116309\\_samopodoba\\_-\\_kdo\\_ali\\_kaj\\_je\\_oblikuje](https://www.napovednik.com/dogodek116309_samopodoba_-_kdo_ali_kaj_je_oblikuje) (22.12.2020)
- [2] <https://neodvisnost.si/samopodoba-kaj-moram-vedeti/> (22.12.2020)
- [3] H. Jeriček Klaneček, M. Roškar, A. Drev, T. Zupančič, P. Prelec Poljanšek. Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji: izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2018. NIJZ Ljubljana, 2019
- [4] D.Strnad. Motnje hranjenja:od besed, ki ranijo k besedam, ki celijo. Ljubljana, 2001
- [5] B. Colclough. Ne kaj ješ- kaj te žene, da ješ! Ljubljana, 2000
- [6] <https://ksenijajovanovic.si/clanki/> (20.12.2020)
- [7] <https://lepotazdravje.si/nasveti/samopodoba/> (20.12.2020)