

LPS-SOS

LESTVICA POZITIVNEGA SAMOVREDNOTENJA -
Splošen odnos do sebe

dr. Kristijan Musek Lešnik



LPS-SOS

LESTVICA POZITIVNEGA SAMOVREDNOTENJA - Splošen odnos do sebe

dr. Kristijan Musek Lešnik

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.9.072

MUSEK Lešnik, Kristijan

LPS-SOS : lestvica pozitivnega samovrednotenja - splošen odnos
do sebe / Kristijan Musek Lešnik. - Ljubljana : IPSOS, 2008

ISBN 978-961-6671-46-0

236817152

KAZALO

KRATEK OPIS LESTVICE	4
OSNOVNI PODATKI O LESTVICI	4
NAVODILO PRED IZPOLNJEVANJEM ODGOVORNIH LISTOV	5
Odgovorni list LPS-SOS oc M trenutno stanje - ocene - moška različica	6
Odgovorni list LPS-SOS oc D trenutno stanje - ocene - ženska različica	7
Odgovorni list LPS-SOS sp M trenutno stanje - opisni - moška različica	8
Odgovorni list LPS-SOS sp D trenutno stanje - opisni - ženska različica	9
Odgovorni list LPS-SOS spoc M spremembe - ocene - moška različica	10
Odgovorni list LPS-SOS spoc D spremembe - ocene - ženska različica	11
Odgovorni list LPS-SOS spop M spremembe - opisni - moška različica	12
Odgovorni list LPS-SOS spop D spremembe - opisni - ženska različica	13
IZHODIŠČA LPS-SOS	14
NAVODILA ZA UPORABO IN VREDNOTENJE LPS-SOS	14
Ocena trenutnega samovrednotenja na področju splošnega odnosa do sebe	15
Primerjalna ocena sprememb samovrednotenja na področju splošnega odnosa do sebe	16
Šablone za vrednotenje	17
VIRI IN LITERATURA	18



KRATEK OPIS LESTVICE

Lestvica LPS-SOS je namenjena ugotavljanju samovrednotenja učencev in mladostnikov na področju splošnega odnosa do sebe.

Samovrednotenje kot zbirka vrednostnih sodb o sebi, o svojih zmožnostih in sposobnostih, se začne oblikovati v zgodnjem otroštvu. Kot eno od temeljnih področij osebnosti se postopno oblikuje od otroštva dalje in se razvija vse življenje. Na njegovo oblikovanje vplivajo na eni strani izkušnje ob doseganju različnih mejnikov in uspehov, na drugi strani pa povratne informacije pomembnih oseb (staršev, vzgojiteljev, učiteljev) ob teh dosežkih, ki vzbujajo občutek zmožnosti, kompetentnosti (ali občutek nekompetentnosti).

Razvoj pozitivnega odnosa do sebe in do svojih zmožnosti pomembno vpliva na uspešnost otrok in mladostnikov v različnih okoliščinah in pri različnih razvojnih in življenjskih nalogah. Pozitivno samovrednotenje in zaupanje v svoje zmožnosti varuje otroke in mladostnike v trenutkih, ko se soočajo z različnimi izzivi okolja in družbe; krepi njihove zmožnosti za uspešno in učinkovito soočanje z različnimi pomebnimi izzivi in nalogami; olajšuje upravljanje s konflikti in upiranje negativnim pritiskom okolja.

Za otroke in mladostnike z nizkim samovrednotenjem in pomanjkanjem zaupanja v sebe in v svoje zmožnosti so lahko različni življenjski izzivi vir stresa, občutkov tesnobe in frustracij. Njihova zmožnost za spopadanje s težavami in reševanje problemov je lahko okrnjena; neuspehi, ki so posledica nizkega samozaupanja, lahko kot samouresničujoča prerokba prek povratne zanke vplivajo na nadaljnje utrjevanje nizkega samovrednotenja. V skrajnih okoliščinah lahko izrazito negativno samovrednotenje in nezaupanje v lastne zmožnosti prispeva k pasivnosti, izključevanju iz socialnih situacij in depresivnosti.

Lestvica LPS-SOS je namenjena učiteljem, šolskim svetovalnim delavcem in drugim strokovnjakom kot orodje za vpogled v samovrednotenje učencev oziroma mladostnikov. Uporabna je za prepoznavanje učencev in mladostnikov, ki bi lahko imeli težave z vrednotenjem lastne kompetentnosti, uspešnosti in zmožnosti na različnih pomembnih življenjskih področjih. Primerna je tudi za ugotavljanje splošnega samovrednotenja učencev oziroma mladostnikov v posameznem razredu ali skupini. Uporablja se v okviru vsakdanje pedagoške dejavnosti, ali svetovalnega oziroma preventivnega procesa za individualno ali skupinsko ocenjevanje samovrednotenja otrok, učencev in mladostnikov od 10. leta starosti naprej.

Lestvica LPS-SOS je namenjena oceni samovrednotenja in ni psihodiagnostični inštrument. Če odgovori posameznega učenca ali mladostnika na lestvici opozorijo na težave s samovrednotenjem, je smiselno razmisliti o poglobljeni analizi in obravnavi teh težav, njihovih vzrokov in posledic.

OSNOVNI PODATKI O LESTVICI

Kategorija:  - lestvico lahko uporablja učitelj, šolski svetovalni delavec, ali drug strokovnjak na področju svetovanja

Starostni razpon: 10 let in naprej

Število postavk: 13

Čas izponjevanja: do 5 minut

Čas vrednotenja: do 5 minut

Izpolnjevanje lestvice: samoocenjevanje, ali usmerjeni razgovor (ocenjevalec skozi razgovor vodi učenca oziroma mladostnika od vprašanja do vprašanja in beleži njegove odgovore v odgovorni list)



NAVODILO PRED IZPOLNJEVANJEM ODGOVORNIH LISTOV

Preden učenci oziroma mladostniki začnejo izpolnjevati odgovorne liste, jim podajte navodila:

Odgovorni list LPS-SOS oc

V tem vprašalniku je zapisanih trinajst različnih trditev. Kakšna trditev morda zelo drži za vas, kakšna druga trditev morda drži le včasih, kakšna trditev pa morda za vas sploh ne drži.

Dobro preberite vse trditve in pri vsaki obkrožite tisto oceno, ki najbolje opisuje vaše občutke.

Če neka trditev za vas zelo drži, obkrožite številko 5.

Če neka trditev za vas največkrat drži, če bolj drži kot pa ne, obkrožite številko 4.

Če neka trditev za vas včasih drži, včasih pa tudi ne, obkrožite številko 3.

Če neka trditev za vas največkrat ne drži, če drži le malokrat, obkrožite številko 2.

Če neka trditev za vas sploh ne drži, obkrožite številko 1.

Odgovorni list LPS-SOS op

V tem vprašalniku je zapisanih trinajst različnih trditev. Kakšna trditev morda zelo drži za vas, kakšna druga trditev morda drži le včasih, kakšna trditev pa morda za vas sploh ne drži.

Dobro preberite vse trditve in pri vsaki obkrožite tisto oceno, ki najbolje opisuje vaše občutke.

Če neka trditev za vas zelo drži, obkrožite ZELO DRŽI.

Če neka trditev za vas največkrat drži, če bolj drži kot pa ne, obkrožite NAJVEČKRAT JE TAKO.

Če neka trditev za vas včasih drži, včasih pa tudi ne, obkrožite VČASIH JE TAKO.

Če neka trditev za vas največkrat ne drži, če drži le malokrat, obkrožite NAJVEČKRAT NI TAKO.

Če neka trditev za vas sploh ne drži, obkrožite SPLOH NI TAKO.

Odgovorni list LPS-SOS spoc

V tem vprašalniku je zapisanih trinajst različnih trditev. Kakšna trditev morda za vas zdaj bolj drži kot včasih, kakšna druga trditev pa morda za vas zdaj drži manj kot včasih. Razmislite, ali so se vaši občutki o sebi kaj spremenili v _____ (na tem mestu določite ustrezen časovni interval, na primer "v zadnjem letu", ali "od začetka šolskega leta"...),

Dobro preberite vse trditve in pri vsaki obkrožite tisto oceno, ki najbolje opisuje vaše občutke.

Če neka trditev za vas zdaj bolj drži kot včasih, obkrožite številko 3.

Če neka trditev za vas zdaj približno enako drži kot včasih, obkrožite številko 2.

Če neka trditev za vas zdaj manj drži kot včasih, obkrožite številko 1.

Odgovorni list LPS-SOS spop

V tem vprašalniku je zapisanih trinajst različnih trditev. Kakšna trditev morda za vas zdaj bolj drži kot včasih, kakšna druga trditev pa morda za vas zdaj drži manj kot včasih. Razmislite, ali so se vaši občutki o sebi kaj spremenili v _____ (na tem mestu določite ustrezen časovni interval, na primer "v zadnjem letu", ali "od začetka šolskega leta"...),

Dobro preberite vse trditve in pri vsaki obkrožite tisto oceno, ki najbolje opisuje vaše občutke.

Če neka trditev za vas zdaj bolj drži kot včasih, obkrožite BOLJ KOT VČASIH.

Če neka trditev za vas zdaj približno enako drži kot včasih, obkrožite ENAKO KOT VČASIH.

Če neka trditev za vas zdaj manj drži kot včasih, obkrožite MANJ KOT VČASIH.



Učenec:

Navodilo za izpolnjevanje odgovornega lista

V tem vprašalniku je zapisanih trinajst različnih trditev. Kakšna trditev morda zelo drži za tebe, kakšna druga trditev morda drži le včasih, kakšna trditev pa morda za tebe sploh ne drži.

Dobro preberi vse trditve in pri vsaki obkroži tisto oceno, ki najbolje opisuje tvoje občutke.

Ocene pomenijo:

- 5 - Zelo drži
- 4 - Največkrat je tako
- 3 - Včasih je tako
- 2 - Največkrat ni tako
- 1 - Sploh ni tako

1	Zadovoljen sem s sabo.	1	2	3	4	5
2	Delam dobre stvari.	1	2	3	4	5
3	Včasih se zdim sam sebi čisto zanič.	1	2	3	4	5
4	Rad bi bil drugačen.	1	2	3	4	5
5	Vsaj tako dober sem kot večina drugih ljudi.	1	2	3	4	5
6	O sebi razmišljam pozitivno.	1	2	3	4	5
7	Včasih se počutim zelo sposoben.	1	2	3	4	5
8	Sam sebi se zdim zguba.	1	2	3	4	5
9	Čutim, da sem dosti vreden.	1	2	3	4	5
10	Imam veliko dobrih lastnosti.	1	2	3	4	5
11	Srečen sem.	1	2	3	4	5
12	Sploh ne vem, če sem na kaj pri sebi lahko ponosen.	1	2	3	4	5
13	Spoštujem sam sebe.	1	2	3	4	5



Učenka:

Navodilo za izpolnjevanje odgovornega lista

V tem vprašalniku je zapisanih trinajst različnih trditev. Kakšna trditev morda zelo drži za tebe, kakšna druga trditev morda drži le včasih, kakšna trditev pa morda za tebe sploh ne drži.

Dobro preberi vse trditve in pri vsaki obkroži tisto oceno, ki najbolje opisuje tvoje občutke.

Ocene pomenijo:

- 5 - Zelo drži
- 4 - Največkrat je tako
- 3 - Včasih je tako
- 2 - Največkrat ni tako
- 1 - Sploh ni tako

1	Zadovoljna sem s sabo.	1	2	3	4	5
2	Delam dobre stvari.	1	2	3	4	5
3	Včasih se zdim sama sebi čisto zanič.	1	2	3	4	5
4	Rada bi bila drugačna.	1	2	3	4	5
5	Vsaj tako dobra sem kot večina drugih ljudi.	1	2	3	4	5
6	O sebi razmišljam pozitivno.	1	2	3	4	5
7	Včasih se počutim zelo sposobna.	1	2	3	4	5
8	Sama sebi se zdim zguba.	1	2	3	4	5
9	Čutim, da sem dosti vredna.	1	2	3	4	5
10	Imam veliko dobrih lastnosti.	1	2	3	4	5
11	Srečna sem.	1	2	3	4	5
12	Sploh ne vem, če sem na kaj pri sebi lahko ponosna.	1	2	3	4	5
13	Spoštujem sama sebe.	1	2	3	4	5



Učenec:

Navodilo za izpolnjevanje odgovornega lista

V tem vprašalniku je zapisanih trinajst različnih trditev.

Kakšna trditev morda zelo drži za tebe, kakšna druga trditev morda drži le včasih, kakšna trditev pa morda za tebe sploh ne drži.

Dobro preberi vse trditve in pri vsaki obkroži tisto oceno, ki najbolje opisuje tvoje občutke.

1	Zadovoljen sem s sabo.	<i>zelo drži</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>sploh ni tako</i>
2	Delam dobre stvari.	<i>zelo drži</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>sploh ni tako</i>
3	Včasih se zdim sam sebi čisto zanič.	<i>zelo drži</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>sploh ni tako</i>
4	Rad bi bil drugačen.	<i>zelo drži</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>sploh ni tako</i>
5	Vsaj tako dober sem kot večina drugih ljudi.	<i>zelo drži</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>sploh ni tako</i>
6	O sebi razmišljam pozitivno.	<i>zelo drži</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>sploh ni tako</i>
7	Včasih se počutim zelo sposoben.	<i>zelo drži</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>sploh ni tako</i>
8	Sam sebi se zdim zguba.	<i>zelo drži</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>sploh ni tako</i>
9	Čutim, da sem dosti vreden.	<i>zelo drži</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>sploh ni tako</i>
10	Imam veliko dobrih lastnosti.	<i>zelo drži</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>sploh ni tako</i>
11	Srečen sem.	<i>zelo drži</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>sploh ni tako</i>
12	Sploh ne vem, če sem na kaj pri sebi lahko ponosen.	<i>zelo drži</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>sploh ni tako</i>
13	Spoštujem sam sebe.	<i>zelo drži</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>sploh ni tako</i>



Učenka:

Navodilo za izpolnjevanje odgovornega lista

V tem vprašalniku je zapisanih trinajst različnih trditev.

Kakšna trditev morda zelo drži za tebe, kakšna druga trditev morda drži le včasih, kakšna trditev pa morda za tebe sploh ne drži.

Dobro preberi vse trditve in pri vsaki obkroži tisto oceno, ki najbolje opisuje tvoje občutke.

1	Zadovoljna sem s sabo.	<i>zelo drži</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>sploh ni tako</i>
2	Delam dobre stvari.	<i>zelo drži</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>sploh ni tako</i>
3	Včasih se zdim sama sebi čisto zanič.	<i>zelo drži</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>sploh ni tako</i>
4	Rada bi bila drugačna.	<i>zelo drži</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>sploh ni tako</i>
5	Vsaj tako dobra sem kot večina drugih ljudi.	<i>zelo drži</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>sploh ni tako</i>
6	O sebi razmišljam pozitivno.	<i>zelo drži</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>sploh ni tako</i>
7	Včasih se počutim zelo sposobna.	<i>zelo drži</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>sploh ni tako</i>
8	Sama sebi se zdim zguba.	<i>zelo drži</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>sploh ni tako</i>
9	Čutim, da sem dosti vredna.	<i>zelo drži</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>sploh ni tako</i>
10	Imam veliko dobrih lastnosti.	<i>zelo drži</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>sploh ni tako</i>
11	Srečna sem.	<i>zelo drži</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>sploh ni tako</i>
12	Sploh ne vem, če sem na kaj pri sebi lahko ponosna.	<i>zelo drži</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>sploh ni tako</i>
13	Spoštujem sama sebe.	<i>zelo drži</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>sploh ni tako</i>



Učenec:

Navodilo za izpolnjevanje odgovornega lista

V tem vprašalniku je zapisanih trinajst različnih trditev.

Kakšna trditev morda za tebe zdaj bolj drži kot včasih, kakšna druga trditev pa morda za tebe zdaj drži manj kot včasih.

Dobro preberi vse trditve in pri vsaki obkroži tisto oceno, ki najbolje opisuje tvoje občutke.

Ocene pomenijo:

3 - *Bolj kot včasih*

2 - *Enako kot včasih*

1 - *Manj kot včasih*

1	Zadovoljen sem s sabo.	3	2	1
2	Delam dobre stvari.	3	2	1
3	Včasih se zdim sam sebi čisto zanič.	3	2	1
4	Rad bi bil drugačen.	3	2	1
5	Vsaj tako dober sem kot večina drugih ljudi.	3	2	1
6	O sebi razmišljam pozitivno.	3	2	1
7	Včasih se počutim zelo sposoben.	3	2	1
8	Sam sebi se zdim zguba.	3	2	1
9	Čutim, da sem dosti vreden.	3	2	1
10	Imam veliko dobrih lastnosti.	3	2	1
11	Srečen sem.	3	2	1
12	Sploh ne vem, če sem na kaj pri sebi lahko ponosen.	3	2	1
13	Spoštujem sam sebe.	3	2	1



Učenka:

Navodilo za izpolnjevanje odgovornega lista

V tem vprašalniku je zapisanih trinajst različnih trditev.

Kakšna trditev morda za tebe zdaj bolj drži kot včasih, kakšna druga trditev pa morda za tebe zdaj drži manj kot včasih.

Dobro preberi vse trditve in pri vsaki obkroži tisto oceno, ki najbolje opisuje tvoje občutke.

Ocene pomenijo:

3 - *Bolj kot včasih*

2 - *Enako kot včasih*

1 - *Manj kot včasih*

1	Zadovoljna sem s sabo.	3	2	1
2	Delam dobre stvari.	3	2	1
3	Včasih se zdim sama sebi čisto zanič.	3	2	1
4	Rada bi bila drugačna.	3	2	1
5	Vsaj tako dobra sem kot večina drugih ljudi.	3	2	1
6	O sebi razmišljam pozitivno.	3	2	1
7	Včasih se počutim zelo sposobna.	3	2	1
8	Sama sebi se zdim zguba.	3	2	1
9	Čutim, da sem dosti vredna.	3	2	1
10	Imam veliko dobrih lastnosti.	3	2	1
11	Srečna sem.	3	2	1
12	Sploh ne vem, če sem na kaj pri sebi lahko ponosna.	3	2	1
13	Spoštujem sama sebe.	3	2	1



Učenec:

Navodilo za izpolnjevanje odgovornega lista

V tem vprašalniku je zapisanih trinajst različnih trditev.

Kakšna trditev morda za tebe zdaj bolj drži kot včasih, kakšna druga trditev pa morda za tebe zdaj drži manj kot včasih.

Dobro preberi vse trditve in pri vsaki obkroži tisto oceno, ki najbolje opisuje tvoje občutke.

1	Zadovoljen sem s sabo.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
2	Delam dobre stvari.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
3	Včasih se zdim sam sebi čisto zanič.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
4	Rad bi bil drugačen.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
5	Vsaj tako dober sem kot večina drugih ljudi.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
6	O sebi razmišljam pozitivno.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
7	Včasih se počutim zelo sposoben.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
8	Sam sebi se zdim zguba.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
9	Čutim, da sem dosti vreden.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
10	Imam veliko dobrih lastnosti.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
11	Srečen sem.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
12	Sploh ne vem, če sem na kaj pri sebi lahko ponosen.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
13	Spoštujem sam sebe.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>



Učenka:

Navodilo za izpolnjevanje odgovornega lista

V tem vprašalniku je zapisanih trinajst različnih trditev.

Kakšna trditev morda za tebe zdaj bolj drži kot včasih, kakšna druga trditev pa morda za tebe zdaj drži manj kot včasih.

Dobro preberi vse trditve in pri vsaki obkroži tisto oceno, ki najbolje opisuje tvoje občutke.

1	Zadovoljna sem s sabo.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
2	Delam dobre stvari.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
3	Včasih se zdim sama sebi čisto zanič.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
4	Rada bi bila drugačna.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
5	Vsaj tako dobra sem kot večina drugih ljudi.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
6	O sebi razmišljam pozitivno.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
7	Včasih se počutim zelo sposobna.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
8	Sama sebi se zdim zguba.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
9	Čutim, da sem dosti vredna.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
10	Imam veliko dobrih lastnosti.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
11	Srečna sem.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
12	Sploh ne vem, če sem na kaj pri sebi lahko ponosna.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
13	Spoštujem sama sebe.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>



IZHODIŠČA LPS-SOS

Razvoj pozitivnega odnosa do sebe in do svojih zmožnosti pomembno vpliva na uspešnost otrok in mladostnikov v različnih okoliščinah in pri različnih razvojnih in življenjskih nalogah. Pozitivno samovrednotenje in zaupanje v svoje zmožnosti varuje otroke in mladostnike v trenutkih, ko se soočajo z različnimi izzivi okolja in družbe; krepi njihove zmožnosti za uspešno in učinkovito soočanje z različnimi pomembnimi izzivi in nalogami; olajšuje upravljanje s konflikti in upiranje negativnim pritiskom okolja.

Za otroke in mladostnike z nizkim samovrednotenjem in pomanjkanjem zaupanja v sebe in v svoje zmožnosti so lahko različni življenjski izzivi vir stresa, občutkov tesnobe in frustracij. Njihova zmožnost za spopadanje s težavami in reševanje problemov je lahko okrnjena; neuspehi, ki so posledica nizkega samozaupanja, lahko kot samouresničujoča prerokba prek povratne zanke vplivajo na nadaljnje utrjevanje nizkega samovrednotenja. V skrajnih okoliščinah lahko izrazito negativno samovrednotenje in nezaupanje v lastne zmožnosti prispeva k pasivnosti, izključevanju iz socialnih situacij in depresivnosti.

Samovrednotenje kot zbirka vrednostnih sodb o sebi, o svojih zmožnostih in sposobnostih, se začne oblikovati v zgodnjem otroštvu. Kot eno od temeljnih področij osebnosti se postopno oblikuje od otroštva dalje in se razvija vse življenje. Na njegovo oblikovanje vplivajo na eni strani izkušnje ob doseganju različnih mejnikov in uspehov, na drugi strani pa povratne informacije pomembnih oseb (staršev, vzgojiteljev, učiteljev) ob teh dosežkih, ki vzbujajo občutek zmožnosti, kompetentnosti (ali občutek nekompetentnosti).

NAVODILA ZA UPORABO IN VREDNOTENJE LPS-SOS

Kategorija:  - lestvico lahko uporablja učitelj, svetovalni delavec, ali drug strokovnjak na področju svetovanja

Starostni razpon: 10 let in naprej

Število postavk: 13

Čas izponjevanja: do 5 minut

Čas vrednotenja: do 5 minut

Izpolnjevanje lestvice: samoocenjevanje, ali usmerjeni razgovor (ocenjevalec skozi razgovor vodi učenca oziroma mladostnika od vprašanja do vprašanja in beleži njegove odgovore v odgovorni list)

Lestvica je namenjena ugotavljanju različnih vidikov samovrednotenja učencev in mladostnikov.

Namenjena je učiteljem, šolskim svetovalnim delavcem in drugim strokovnjakom kot orodje za vpogled v samovrednotenje učencev oziroma mladostnikov. Uporabna je za prepoznavanje učencev in mladostnikov, ki bi lahko imeli težave z vrednotenjem lastne kompetentnosti, uspešnosti in zmožnosti na različnih pomembnih življenjskih področjih. Primerna je tudi za ugotavljanje splošnega samovrednotenja učencev oziroma mladostnikov v posameznem razredu ali skupini. Uporablja se v okviru vsakdanje pedagoške dejavnosti, ali svetovalnega oziroma preventivnega procesa za individualno ali skupinsko ocenjevanje samovrednotenja otrok, učencev in mladostnikov od 10. leta starosti naprej.

Lestvica je namenjena oceni samovrednotenja in ni psihodiagnostični inštrument. Če odgovori posameznega otroka ali mladostnika na lestvici opozorijo na težave s samovrednotenjem, je smiselno razmisliti o poglobljeni analizi in obravnavi teh težav, njihovih vzrokov in posledic.



Lestvica LPS-SOS daje dva različna podatka:

- a) ocena trenutnega pozitivnega samovrednotenja na področju splošnega odnosa do sebe (STRAN 14)
- b) primerjalna ocena sprememb pozitivnega samovrednotenja v primerjavi s preteklostjo (STRAN 15)

Ocena trenutnega samovrednotenja na področju splošnega odnosa do sebe (odgovoni list LPS-SOS oc in LPS-SOS SOS op)

Oceno trenutnega samovrednotenja na področju splošnega odnosa do sebe dobimo, če seštejemo ocene za vse postavke lestvice. Pri tem je treba najprej pretvoriti ocene pri postavkah, ki se točkujejo nasprotno (glej Opozorilo 1).

Pri interpretaciji odgovorov posameznega učenca bodite posebej pozorni na skrajne odgovore, ki opozarjajo na nizko samovrednotenje (glej Opozorilo 2).

Opozorilo 1

Postavke številka 3, 4, 8 in 12 se točkujejo nasprotno (odgovor 1 velja 5 točk, odgovor 2 velja 4 točke, odgovor 3 velja 3 točke, odgovor 4 velja 2 točki, odgovor 5 velja 1 točko).

Opozorilo 2

Vsak odgovor 1 (oziroma odgovor 5 pri nasprotno točkovanih postavkah) lahko opozarja na morebitne težave s samovrednotenjem na področju splošnega odnosa do sebe. Če se odgovor 2 (oziroma odgovor 4 pri nasprotno točkovanih postavkah) pojavi pri treh ali več postavkah, je smiselno razmisliti o poglobljeni analizi morebitnih učenčevih oziroma mladostnikovih težav na področju samovrednotenja in splošnega odnosa do sebe.

Pomen ocen:

Vsota ocen znaša od 59 do 65	<i>izrazito pozitivno samovrednotenje na področju splošnega odnosa do sebe</i>
Vsota ocen znaša od 52 do 58	<i>visoko pozitivno samovrednotenje na področju splošnega odnosa do sebe</i>
Vsota ocen znaša od 39 do 51	<i>pretežno pozitivno samovrednotenje na področju splošnega odnosa do sebe</i>
Vsota ocen znaša od 31 do 38	<i>pretežno negativno samovrednotenje na področju splošnega odnosa do sebe</i>
Vsota ocen znaša od 21 do 30	<i>močno negativno samovrednotenje na področju splošnega odnosa do sebe</i>
Vsota ocen znaša od 13 do 20	<i>izrazito negativno samovrednotenje na področju splošnega odnosa do sebe</i>



Primerjalna ocena sprememb pozitivnega samovrednotenja na področju splošnega odnosa do sebe

(odgovorni list LPS-SOS spoc in LPS-SOS SOS spop)

Oceno spremembe samovrednotenja na področju splošnega odnosa do sebe dobimo, če število odgovorov MANJ KOT VČASIH primerjamo s številom odgovorov BOLJ KOT VČASIH. Pri tem je treba najprej pretvoriti ocene pri postavkah, ki se točkujejo nasprotno (glej Opozorilo 3). Časovno obdobje v katerem ugotavljamo spremembe samovrednotenja, ni vnaprej določeno; ustrezno časovno obdobje določite preden učenci oziroma mladostniki začnejo izpolnjevati odgovorni list (glej Opozorilo 4).

Opozorilo 3

Postavke številka 3, 4, 8 in 12 se točkujejo nasprotno (odgovor BOLJ KOT VČASIH se prišteje vsoti drugih odgovorov MANJ KOT VČASIH, odgovor MANJ KOT VČASIH se prišteje vsoti drugih odgovorov BOLJ KOT VČASIH).

Opozorilo 4

Po presoji lahko določite katero koli primerno časovno obdobje za primerjavo (leto, pol leta, trije meseci, mesec, sedanje stanje lahko na primer primerjate z začetkom šolskega leta, prejšnjim šolskim letom, ipd.).

Pomen odgovorov:

Število odgovorov BOLJ KOT VČASIH za 6 ali več presega število odgovorov MANJ KOT VČASIH:
zelo visok porast pozitivnega samovrednotenja

Število odgovorov BOLJ KOT VČASIH za 4 do 5 presega število odgovorov MANJ KOT VČASIH:
visok porast pozitivnega samovrednotenja

Število odgovorov BOLJ KOT VČASIH za 2 do 3 presega število odgovorov MANJ KOT VČASIH:
zmeren porast pozitivnega samovrednotenja

Število odgovorov BOLJ KOT VČASIH se največ za 1 razlikuje od števila odgovorov MANJ KOT VČASIH:
relativno stabilno pozitivno samovrednotenje

Število odgovorov MANJ KOT VČASIH za 2 do 3 presega število odgovorov BOLJ KOT VČASIH:
zmeren upad pozitivnega samovrednotenja

Število odgovorov MANJ KOT VČASIH za 4 do 5 presega število odgovorov BOLJ KOT VČASIH:
občuten upad pozitivnega samovrednotenja

Število odgovorov MANJ KOT VČASIH za 6 ali več presega število odgovorov BOLJ KOT VČASIH:
zelo izrazit upad pozitivnega samovrednotenja



ŠABLONE ZA VREDNOTENJE LPS-SOS

Šablone posebej označujejo vprašanja, ki se vrednotijo nasprotno. Namenjene so kot pripomoček pri vrednotenju izpolnjenih odgovornih listov.

Šablone natisnite ali kopirajte na prosojno folijo.

Odgovorni list
LPS-SOS oc

1	
2	
3	Nasprotno točkovanje
4	Nasprotno točkovanje
5	
6	
7	
8	Nasprotno točkovanje
9	
10	
11	
12	Nasprotno točkovanje
13	

Odgovorni list
LPS-SOS op

1	
2	
3	Nasprotno točkovanje
4	Nasprotno točkovanje
5	
6	
7	
8	Nasprotno točkovanje
9	
10	
11	
12	Nasprotno točkovanje
13	

Odgovorni list
LPS-SOS spoc

1	
2	
3	Nasprotno točkovanje
4	Nasprotno točkovanje
5	
6	
7	
8	Nasprotno točkovanje
9	
10	
11	
12	Nasprotno točkovanje
13	

Odgovorni list
LPS-SOS spop

1	
2	
3	Nasprotno točkovanje
4	Nasprotno točkovanje
5	
6	
7	
8	Nasprotno točkovanje
9	
10	
11	
12	Nasprotno točkovanje
13	



VIRI, LITERATURA

- Beck, A.T., Brown, G.K., Steer, R.A., Kuyken, W. in Grisham, J. (2001). Psychometric properties of the Beck Self-Esteem Scales. *Behavior Research and Therapy*, 39, 115-124.
- Bracken, B. A., Bunch, S. in Keith, T. Z. (2000). Child and Adolescent Multidimensional Self-Concept: A Five-Instrument Factor Analysis. *Psychology in the Schools*, 37 (6), 483-493.
- Bracken, B. A. in Mills, B. (1994). School Counselors' Assessment of Self-Concept: A Comprehensive Review of 10 Instruments. *School Counselor*, 42 (1), 14-31.
- Butler, R. J. in Gasson, S. L. (2005). Self esteem/self concept scales for children and adolescents: A review. *Child and adolescent mental health*, 10 (4), 190-201.
- Byrne, B. M. (1996). Measures of self-concept for young children. V Barbara M. Byrne (Ur.) *Measuring self-concept across the life span: Issues and instrumentation. Measurement and instrumentation in psychology*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Byrne, B. M. (1996). Measures of self-concept for preadolescents. V Barbara M. Byrne (Ur.) *Measuring self-concept across the life span: Issues and instrumentation. Measurement and instrumentation in psychology*. (str. 85-124). Washington, DC: American Psychological Association.
- Byrne, B. M. (1996). Measures of self-concept for adolescents. V Barbara M. Byrne (Ur.) *Measuring self-concept across the life span: Issues and instrumentation. Measurement and instrumentation in psychology*. (str. 125-168). Washington, DC: American Psychological Association.
- Chen, Y. H. in Thompson, M. S. (2004). Confirmatory Factor Analysis of a School Self-Concept Inventory. *Prispevek na Annual Meeting of the Arizona Educational Research Organization*, Tempe, AZ.
- Coopersmith, S. (2002). *Self-esteem inventories manual*. Mind Garden, Inc.
- Crocker, J. in Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108, 593-623.
- Dijksterhuis, A. (2004). I like myself but I don't know why: Enhancing implicit self-esteem by evaluative conditioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 345-355.
- Donnellan, M.B., Tresniewski, K.H., Robins, R.W., Moffitt, T.E. in Caspi, A. (2005). Low self-esteem is related to aggression, antisocial behaviour, and delinquency. *Psychological Science*, 16, 328-335.
- Harter, S. (1982). The Perceived Competence Scale for Children. *Child Development*, 53, 87-97.
- Holaday, M., Callahan, K., Fabre, L. in Hall, C. (1996). A Comparison of Culture-Free Self-Esteem Scale Means From Different Child and Adolescent Groups. *Journal of Personality Assessment*, 66 (3), 540-554.
- Hong, E. in Perkins, P. G. (1997). Children's Responses to Self-Concept Questionnaires Administered in Differential Contexts. *Child Study Journal*, 27 (2), 111-127.
- Greenwald, A.G. in Farnham, S.D. (2000). Using the implicit association test to measure self-esteem and self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 1022-1038.
- Gresham, F. M. (1995). Student Self-Concept Scale: Description and Relevance to Students with Emotional and Behavioral Disorders. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 3 (1), 19-26.
- Laukkanen, E., Halonen, P. in Viinamaki, H. (1999) Stability and Internal Consistency of the Offer Self-Image Questionnaire: A Study of Finnish Adolescents. *Journal of Youth & Adolescence*. 28(1), 71-77.
- Lindfors, K., Elovainio, M. in Sinkkonen, J. (2005). Construct Validity of the Offer Self-Image Questionnaire and Its Relationship with Self-Esteem, Depression, and Ego Development . *Journal of Youth and Adolescence*, 34 (4), 389-400.
- Manning, M. A. (2007). Re-Framing How We See Student Self-Concept. *Education Digest: Essential Readings Condensed for Quick Review*, 72 (8), 36-41.
- Marsh, H. W., Martin, A. J in Hau, K. T. (2006). A Multimethod Perspective on Self-Concept Research in Educational Psychology: A Construct Validity Approach. V Michael Eid in Ed Diener (Ur.) *Handbook of multimethod measurement in psychology*. (str. 441-456). Washington, DC: American Psychological Association.



- Marsh, H. W. in Richards, G. E. (1988). Tennessee self concept scale: reliability, internal structure, and construct validity. *Journal of Personality and social Psychology*, 55 (4), 612-624.
- Michael, W. B., Kim, I. K. in Michael, J. J. (1984). The Factorial Validity of the Dimensions of Self-Concept (DOSC) Measure for a Sample of Eighth-Grade Children and for One of Community College Adults. *Educational and Psychological Measurement*, 44 (2), 413-421.
- Muris, P., Meesters, C. in Fijen, P. (2003). The self-perception profile for children: Further evidence for its factor structure, reliability, and validity. *Personality and Individual Differences*, 35, 1791-1802.
- Musitu, G., García, F., Gutiérrez, M., Krajnc, I. in Pecjak, S. (1998). SPA: Vprašalnik samopodobe. Ljubljana: Produktivnost, Center za psihodiagnostična sredstva.
- Parker, J. D. A., Bond, B. J., Reker, D. L. in Wood, L. M. (2005). Use of the Conners-Wells Adolescent Self-Report Scale (Short Form) with Children. *Journal of Attention Disorders*, 8 (4), 188-194.
- Piers, E. V. in Herzberg, D. S. (2002). Piers-Harris Children's Self Concept Scale, Second edition. Los Angeles: Western Psychological Services.
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg Self-Esteem Scale. <http://www.angersolution.com/images/rosenbrg.pdf>
- Searcy, A. D. (2007). Placing the Horse in Front of the Wagon: Toward a Conceptual Understanding of the Development of Self-Esteem in Children and Adolescents. *Child & Adolescent Social Work Journal*, 24 (2), 121-131.
- Wilson, P. (1998). Multidimensional Self Concept Scale: An Examination of Grade, Race, and Gender Differences in Third through Sixth Grade Students' Self-Concepts. *Psychology in the Schools*, 35 (4), 317-326.
- Young, E. L. in Sudweeks, R. R. (2005). Gender Differential Item Functioning in the Multidimensional Self Concept Scale with a Sample of Early Adolescent Students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 38 (1), 29.

