

LPS-TV

LESTVICA POZITIVNEGA SAMOVREDNOTENJA -
Telesni videz

dr. Kristijan Musek Lešnik



LPS-TV

LESTVICA POZITIVNEGA SAMOVREDNOTENJA - Telesni videz

dr. Kristijan Musek Lešnik

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

159.9.072

MUSEK Lešnik, Kristijan

LPS-TV : lestvica pozitivnega samovrednotenja - telesni videz /
Kristijan Musek Lešnik. - Ljubljana : IPSOS, 2008

ISBN 978-961-6671-28-6

236796928

KAZALO

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



KRATEK OPIS LESTVICE

Lestvica LPS-TV je namenjena ugotavljanju samovrednotenja učencev in mladostnikov na področju telesnega videza.

Samovrednotenje kot zbirka vrednostnih sodb o sebi, o svojih lastnostih 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 povratne informacije pomembnih oseb (staršev, vzgojiteljev, učiteljev) in informacije iz okolja, ki vzbujajo občutek zadovoljstva s sabo, s svojimi dosežki, telesom in videzom (ali občutek nezadovoljstva).

Razvoj pozitivnega odnosa do sebe, do svojega telesa in do svojega videza pomembno vpliva na uspešnost učencev in mladostnikov v različnih okoliščinah in pri različnih razvojnih in življenjskih nalogah. Pozitivno vrednotenje svojega telesa in videza varuje učence in mladostnike v trenutkih, ko se soočajo z različnimi izzivi socialnega okolja. Zaupanje vase in pozitivno samovrednotenje krepi njihove zmožnosti za uspešno in učinkovito soočanje z različnimi izzivi in nalogami, olajšuje upravljanje s konflikti in upiranje negativnim pritiskom okolja.

Za učence in mladostnike z negativnim samovrednotenjem na področju telesnega videza so lahko različne socialne okoliščine in izzivi vir stresa, občutkov tesnobe in frustracij. Njihova zmožnost za spopadanje s težavami in reševanje problemov je lahko okrnjena. Negativno samovrednotenje lahko vodi v začarani krog: novi neuspehi, ki so posledica nizkega samozaupanja lahko kot samouresničujoča prerokba prek povratne zanke vplivajo na nadaljnje utrjevanje nezaupanja vase. V skrajnih okoliščinah lahko izrazito negativno samovrednotenje prispeva k pasivnosti, izključevanju iz socialnih situacij in depresivnosti.

Lestvica LPS-TV je namenjena učiteljem, šolskim svetovalnim delavcem, svetovalnim delavcem in drugim strokovnjakom kot orodje za vpogled v tiste vidike samovrednotenja učencev oziroma mladostnikov, ki se nanašajo na vrednotenje svojega telesa in zunanjega videza. Lestvica je uporabna kot pripomoček za prepoznavanje učencev in mladostnikov, ki bi lahko imeli težave z odnosom do svojega telesa. Primerna je tudi za ugotavljanje splošnega odnosa do svojega telesa in zunanjosti pri učencih oziroma mladostnikih 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-TV je namenjena oceni samovrednotenja in ni psihodiagnostični inštrument. Če odgovori posameznega učenca ali mladostnika na lestvici LPS-TV 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 izpolnjevanja: 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-TV 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-TV 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-TV 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-TV 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	Dobro mi gre pri različnih športih.	1	2	3	4	5
2	Nezadovoljen sem z mojo težo.	1	2	3	4	5
3	Drugi me občudujejo.	1	2	3	4	5
4	Dobro se počutim v svoji koži.	1	2	3	4	5
5	Zdi se mi, da nisem privlačen.	1	2	3	4	5
6	Zadovoljen sem z mojo postavo.	1	2	3	4	5
7	Dobro izgledam.	1	2	3	4	5
8	Če bi imel možnost, bi se drugače oblačil.	1	2	3	4	5
9	Zadovoljen sem z mojo frizuro.	1	2	3	4	5
10	Drugim sem všeč tak, kakršen sem.	1	2	3	4	5
11	Ne smem se zrediti.	1	2	3	4	5
12	Ne bi hotel biti drugačen kot sem.	1	2	3	4	5
13	Zadovoljen sem s svojim videzom.	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	Dobro mi gre pri različnih športih.	1	2	3	4	5
2	Nezadovoljna sem z mojo težo.	1	2	3	4	5
3	Drugi me občudujejo.	1	2	3	4	5
4	Dobro se počutim v svoji koži.	1	2	3	4	5
5	Zdi se mi, da nisem privlačna.	1	2	3	4	5
6	Zadovoljna sem z mojo postavo.	1	2	3	4	5
7	Dobro izgledam.	1	2	3	4	5
8	Če bi imela možnost, bi se drugače oblačila.	1	2	3	4	5
9	Zadovoljna sem z mojo frizuro.	1	2	3	4	5
10	Drugim sem všeč takšna, kakršna sem.	1	2	3	4	5
11	Ne smem se zrediti.	1	2	3	4	5
12	Ne bi hotela biti drugačna kot sem.	1	2	3	4	5
13	Zadovoljna sem s svojim videzom.	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	Dobro mi gre pri različnih športih.	<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	Nezadovoljen sem z mojo težo.	<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	Drugi me občudujejo.	<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	Dobro se počutim v svoji koži.	<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	Zdi se mi, da nisem privlačen.	<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	Zadovoljen sem z mojo postavo.	<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	Dobro izgledam.	<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	Če bi imel možnost, bi se drugače oblačil.	<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	Zadovoljen sem z mojo frizuro.	<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	Drugim sem všeč tak, kakršen 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>
11	Ne smem se zrediti.	<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	Ne bi hotel biti drugačen kot 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>
13	Zadovoljen sem s svojim videzom.	<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	Dobro mi gre pri različnih športih.	<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	Nezadovoljna sem z mojo težo.	<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	Drugi me občudujejo.	<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	Dobro se počutim v svoji koži.	<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	Zdi se mi, da nisem privlačna.	<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	Zadovoljna sem z mojo postavo.	<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	Dobro izgledam.	<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	Če bi imela možnost, bi se drugače oblačila.	<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	Zadovoljna sem z mojo frizuro.	<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	Drugim sem všeč takšna, kakršna 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>
11	Ne smem se zrediti.	<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	Ne bi hotela biti drugačna kot 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>
13	Zadovoljna sem s svojim videzom.	<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	Dobro mi gre pri različnih športih.	3	2	1
2	Nezadovoljen sem z mojo težo.	3	2	1
3	Drugi me občudujejo.	3	2	1
4	Dobro se počutim v svoji koži.	3	2	1
5	Zdi se mi, da nisem privlačen.	3	2	1
6	Zadovoljen sem z mojo postavo.	3	2	1
7	Dobro izgledam.	3	2	1
8	Če bi imel možnost, bi se drugače oblačil.	3	2	1
9	Zadovoljen sem z mojo frizuro.	3	2	1
10	Drugim sem všeč tak, kakršen sem.	3	2	1
11	Ne smem se zrediti.	3	2	1
12	Ne bi hotel biti drugačen kot sem.	3	2	1
13	Zadovoljen sem s svojim videzom.	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	Dobro mi gre pri različnih športih.	3	2	1
2	Nezadovoljna sem z mojo težo.	3	2	1
3	Drugi me občudujejo.	3	2	1
4	Dobro se počutim v svoji koži.	3	2	1
5	Zdi se mi, da nisem privlačna.	3	2	1
6	Zadovoljna sem z mojo postavo.	3	2	1
7	Dobro izgledam.	3	2	1
8	Če bi imela možnost, bi se drugače oblačila.	3	2	1
9	Zadovoljna sem z mojo frizuro.	3	2	1
10	Drugim sem všeč takšna, kakršna sem.	3	2	1
11	Ne smem se zrediti.	3	2	1
12	Ne bi hotela biti drugačna kot sem.	3	2	1
13	Zadovoljna sem s svojim videzom.	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	Dobro mi gre pri različnih športih.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
2	Nezadovoljen sem z mojo težo.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
3	Drugi me občudujejo.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
4	Dobro se počutim v svoji koži.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
5	Zdi se mi, da nisem privlačen.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
6	Zadovoljen sem z mojo postavo.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
7	Dobro izgledam.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
8	Če bi imel možnost, bi se drugače oblačil.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
9	Zadovoljen sem z mojo frizuro.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
10	Drugim sem všeč tak, kakršen sem.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
11	Ne smem se zrediti.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
12	Ne bi hotel biti drugačen kot sem.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
13	Zadovoljen sem s svojim videzom.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>



Učenka:

Navodilo za izpolnjevanje odgovornega lista

PV 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	Dobro mi gre pri različnih športih.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
2	Nezadovoljna sem z mojo težo.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
3	Drugi me občudujejo.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
4	Dobro se počutim v svoji koži.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
5	Zdi se mi, da nisem privlačna.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
6	Zadovoljna sem z mojo postavo.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
7	Dobro izgledam.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
8	Če bi imela možnost, bi se drugače oblačila.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
9	Zadovoljna sem z mojo frizuro.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
10	Drugim sem všeč takšna, kakršna sem.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
11	Ne smem se zrediti.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
12	Ne bi hotela biti drugačna kot sem.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
13	Zadovoljna sem s svojim videzom.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>



IZHODIŠČA LPS-TV

Razvoj pozitivnega odnosa do sebe, do svojega telesa in do svojega videza pomembno vpliva na uspešnost učencev in mladostnikov v različnih okoliščinah in pri različnih razvojnih in življenjskih nalogah. Pozitivno vrednotenje svojega telesa in videza varuje učence in mladostnike v trenutkih, ko se soočajo z različnimi izzivi socialnega okolja. Zaupanje vase in pozitivno samovrednotenje krepi njihove zmožnosti za uspešno in učinkovito soočanje z različnimi izzivi in nalogami, olajšuje upravljanje s konflikti in upiranje negativnim pritiskom okolja.

Za učence in mladostnike z negativnim samovrednotenjem na področju telesnega videza so lahko različne socialne okoliščine in izzivi vir stresa, občutkov tesnobe in frustracij. Njihova zmožnost za spopadanje s težavami in reševanje problemov je lahko okrnjena. Negativno samovrednotenje lahko vodi v začarani krog: novi neuspehi, ki so posledica nizkega samozaupanja lahko kot samouresničujoča prerokba prek povratne zanke vplivajo na nadaljnje utrjevanje nezaupanja vase. V skrajnih okoliščinah lahko izrazito negativno samovrednotenje prispeva k pasivnosti, izključevanju iz socialnih situacij in depresivnosti.

Samovrednotenje kot zbirka vrednostnih sodb o sebi, o svojih lastnostih 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 povratne informacije pomembnih oseb (staršev, vzgojiteljev, učiteljev) in informacije iz okolja, ki vzbujajo občutek zadovoljstva s sabo, s svojimi dosežki, telesom in videzom (ali občutek nezadovoljstva).

NAVODILA ZA UPORABO IN VREDNOTENJE LPS-TV

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)

Lestvica je namenjena ugotavljanju pozitivnega samovrednotenja učencev in mladostnikov na področju telesnega videza.

Namenjena je učiteljem, šolskim svetovalnim delavcem, svetovalnim delavcem in drugim strokovnjakom kot orodje za vpogled v tiste vidike samovrednotenja učencev oziroma mladostnikov, ki se nanašajo na vrednotenje svojega telesa in zunanjega videza. Lestvica je uporabna kot pripomoček za prepoznavanje učencev in mladostnikov, ki bi lahko imeli težave z odnosom do svojega telesa. Primerna je tudi za ugotavljanje splošnega odnosa do svojega telesa in zunanosti pri učencih oziroma mladostnikih 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-TV je namenjena oceni samovrednotenja in ni psihodiagnostični inštrument. Če odgovori posameznega učenca ali mladostnika na lestvici LPS-TV opozorijo na težave s samovrednotenjem, je smiselno razmisliti o poglobljeni analizi in obravnavi teh težav, njihovih vzrokov in posledic.



Lestvica LPS-TV 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 telesnega videza (odgovoni list LPS-TV oc in LPS-TV SOS op)

Oceno trenutnega samovrednotenja na področju telesnega videza 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 2, 8 in 11 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 telesnega videza. Če se ocena 2 (oziroma ocena 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 odnosa do lastnega telesnega videza.

Pomen ocen:

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



Primerjalna ocena sprememb pozitivnega samovrednotenja na področju telesnega videza

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

Oceno spremembe samovrednotenja na področju telesnega videza 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 2, 8 in 11 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-TV

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-TV oc

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

Odgovorni list
LPS-TV op

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

Odgovorni list
LPS-TV spoc

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

Odgovorni list
LPS-TV spop

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

