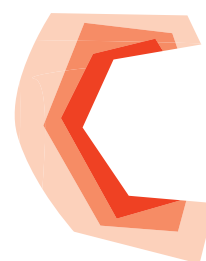


SP-SO

LESTVICA SAMOPODOBE - Socialni odnosi

dr. Kristijan Musek Lešnik



SP-SO

LESTVICA SAMOPODOBE - Socialni odnosi

dr. Kristijan Musek Lešnik

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

159.9.072

MUSEK Lešnik, Kristijan

SP-KLS : lestvica samopodobe - kratka lestvica splošne
samopodobe / Kristijan Musek Lešnik. - Ljubljana : IPSOS, 2008

ISBN 978-961-6671-42-2

236816128

KAZALO

KRATEK OPIS LESTVICE	4
OSNOVNI PODATKI O LESTVICI	4
NAVODILO PRED IZPOLNJEVANJEM ODGOVORNIH LISTOV	5
Odgovorni list SP-SO oc M trenutno stanje - ocene - moška različica	6
Odgovorni list SP-SO oc D trenutno stanje - ocene - ženska različica	7
Odgovorni list SP-SO sp M spremembe - moška različica	8
Odgovorni list SP-SO sp D spremembe - ženska različica	9
Odgovorni list SP-SO ock M trenutno stanje - ocene - krajša različica - moška različica	10
Odgovorni list SP-SO ock D trenutno stanje - ocene - krajša različica - ženska različica	11
Odgovorni list SP-SO opk M trenutno stanje - opisno - krajša različica - moška različica	12
Odgovorni list SP-SO opk D trenutno stanje - opisno - krajša različica - ženska različica	13
Odgovorni list SP-SO spk M spremembe - krajša različica - moška različica	14
Odgovorni list SP-SO spk D spremembe - krajša različica - ženska različica	15
IZHODIŠČA SP-SO	16
NAVODILA ZA UPORABO IN VREDNOTENJE SP-SO	17
Ocena samopodobe - socialni odnosi (daljša različica, krajša različica)	18
Ocena sprememb samopodobe - socialni odnosi (daljša različica, krajša različica)	19
Šablone za vrednotenje	21
VIRI IN LITERATURA	22



KRATEK OPIS LESTVICE

Lestvica SP-SO je namenjena ugotavljanju tistih vidikov samopodobe učencev in mladostnikov, ki so povezani z medosebnimi odnosi, predvsem z odnosi v socialnem okolju z vrstniki.

Samopodoba kot zbirka samozaznav in prepričanj o sebi se začne oblikovati v zgodnjem otroštvu. Na njeno oblikovanje vplivajo izkušnje otroka ob doseganju različnih pomembnih mejnikov, ki vzbujajo občutek zmožnosti, kompetentnosti. Na drugi strani jo sooblikujejo povratne informacije pomembnih oseb (staršev, vzgojiteljev, učiteljev) ob teh dosežkih. Kot eno od temeljnih področij osebnosti se postopno oblikuje od otroštva dalje in se razvija vse življenje.

Ustrezna, pozitivna samopodoba varuje otroke in mladostnike v soočenjih z izzivi okolja in različnimi okoliščinami. Pozitivna samopodoba otrokom in mladostnikom lajša upravljanje s konflikti in upiranje negativnim pritiskom okolja; za otroke in mladostnike z nizko, negativno samopodobo pa so lahko različni življenjski izzivi vir stresa, občutkov tesnobe in frustracij, njihova zmožnost za spopadanje s težavami in reševanje problemov je lahko okrnjena. V skrajnih okoliščinah lahko izrazito negativna samopodoba in z njo povezano nezaupanje v lastne zmožnosti prispeva k pasivnosti, izključevanju iz socialnih situacij in depresivnosti.

Vidiki samopodobe, ki so povezani z medosebnimi odnosi so pomemben del splošne samopodobe in samovrednotenja otroka oziroma mladostnika. Šola je eno od najpomembnejših okolij, v katerem otroci in mladostniki preživijo velik del svojega časa. Izkušnje, ki jih pridobivajo v šoli in z njimi povezani občutki kompetentnosti, uspešnosti, zmožnosti (ali nekompetentnosti, neuspešnosti, nezmožnosti) ne le oblikujejo njihovo samopodobo in zaznamujejo njihovo videnje sebe, pač pa sodoločajo tudi njihove prihodnje izkušnje in življenje.

Lestvica SP-SO je namenjena psihologom, šolskim svetovalnim delavcem, svetovalnim delavcem in drugim strokovnjakom kot orodje za vpogled v socialno samopodobo oziroma samovrednotenje otrok in mladostnikov. Lestvica je uporabna kot pripomoček za prepoznavanje otrok in mladostnikov, ki bi lahko imeli težave na tistih področjih samopodobe in samovrednotenja, ki se povezujejo z zaznavanjem lastne socialne kompetentnosti, uspešnosti in zmožnosti. Primerna je tudi za ugotavljanje splošnega stanja s šolo povezane samopodobe otrok oziroma mladostnikov v posameznem razredu ali skupini. Uporablja se v okviru vsakdanje pedagoške dejavnosti, ali svetovalnega oziroma preventivnega procesa za individualno ali skupinsko ocenjevanje telesne samopodobe otrok, učencev in mladostnikov od 10. leta starosti naprej (izjemoma pri otrocih od 8. leta naprej; v takšnem primeru izponjevanje odgovornega lista poteka tekom usmerjenega razgovora, otrokove odgovore pa beleži ocenjevalec).

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

OSNOVNI PODATKI O LESTVICI

Kategorija:  - lestvico lahko uporablja šolski psiholog, šolski svetovalni delavec, ali drug strokovnjak na področju svetovanja otrokom in mladostnikom

Starostni razpon: 10 let in naprej

Število postavk: 28 (daljša oblika), 13 (krajša oblika)

Čas izponjevanja: 10 minut (daljša oblika), do 5 minut (krajša oblika)

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 SP-SO oc in odgovorni list SP-SO ock

V tem vprašalniku so zapisane različne trditve. 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 SP-SO sp in odgovorni list SP-SO spk

V tem vprašalniku so zapisane različne trditve. 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.

Odgovorni list SP-SO opk

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.



Ime in priimek:	Razred:	Datum:
-----------------	---------	--------

Navodilo za izpolnjevanje odgovornega lista

V tem vprašalniku je zapisanih osemindvajset 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	Prijazen sem do drugih.	1	2	3	4	5
2	Sošolci se norčujejo iz mene.	1	2	3	4	5
3	Sramežljiv sem.	1	2	3	4	5
4	Pri igrah in športih me vedno izberejo med zadnjimi.	1	2	3	4	5
5	Moji sošolci imajo radi moje ideje.	1	2	3	4	5
6	Imam veliko prijateljev.	1	2	3	4	5
7	Sošolci me imajo radi.	1	2	3	4	5
8	Mislim, da so ljudje večinoma slabi.	1	2	3	4	5
9	Zlahka dobim nove prijatelje.	1	2	3	4	5
10	Med fanti sem priljubljen.	1	2	3	4	5
11	Drugi me radi povabijo v različne skupine.	1	2	3	4	5
12	Med dekleti sem priljubljen.	1	2	3	4	5
13	Manj sem priljubljen od mojih sošolcev.	1	2	3	4	5
14	Rad bi, da bi me prijatelji imeli rajši.	1	2	3	4	5
15	Drugim se zdim zabaven.	1	2	3	4	5
16	Drugačen sem od drugih ljudi.	1	2	3	4	5
17	Sošolci velikokrat hočejo, da jim pomagam.	1	2	3	4	5
18	Če bi bil drugačen, bi imel več prijateljev.	1	2	3	4	5
19	Prijateljem sem všeč tak kot sem.	1	2	3	4	5
20	Zadovoljen sem s tem, kako se obnašam do drugih.	1	2	3	4	5
21	Zadovoljen sem s tem, kako se drugi obnašajo do mene.	1	2	3	4	5
22	Rad bi se bolje razumel z drugimi.	1	2	3	4	5
23	Vljuden sem.	1	2	3	4	5
24	Mislim, da so ljudje večinoma dobri.	1	2	3	4	5
25	Drugi se velikokrat spravijo name.	1	2	3	4	5
26	V družbi sem sproščen.	1	2	3	4	5
27	Drugi me spoštujejo.	1	2	3	4	5
28	Dobro se razumem z drugimi.	1	2	3	4	5



Ime in priimek:	Razred:	Datum:
-----------------	---------	--------

Navodilo za izpolnjevanje odgovornega lista

V tem vprašalniku je zapisanih osemindvajset 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	Prijazna sem do drugih.	1	2	3	4	5
2	Sošolke se norčujejo iz mene.	1	2	3	4	5
3	Sramežljiva sem.	1	2	3	4	5
4	Pri igrah in športih me vedno izberejo med zadnjimi.	1	2	3	4	5
5	Moje sošolke imajo rade moje ideje.	1	2	3	4	5
6	Imam veliko prijateljc.	1	2	3	4	5
7	Sošolke me imajo rade.	1	2	3	4	5
8	Mislim, da so ljudje večinoma slabi.	1	2	3	4	5
9	Zlahka dobim nove prijateljice.	1	2	3	4	5
10	Med fanti sem priljubljena.	1	2	3	4	5
11	Drugi me radi povabijo v različne skupine.	1	2	3	4	5
12	Med dekleti sem priljubljena.	1	2	3	4	5
13	Manj sem priljubljena od mojih sošolk.	1	2	3	4	5
14	Rada bi, da bi me prijateljice imele rajši.	1	2	3	4	5
15	Drugim se zdim zabavna.	1	2	3	4	5
16	Drugačna sem od drugih ljudi.	1	2	3	4	5
17	Sošolke velikokrat hočejo, da jim pomagam.	1	2	3	4	5
18	Če bi bila drugačna, bi imela več prijateljc.	1	2	3	4	5
19	Prijateljicam sem všeč takšna kot sem.	1	2	3	4	5
20	Zadovoljna sem s tem, kako se obnašam do drugih.	1	2	3	4	5
21	Zadovoljna sem s tem, kako se drugi obnašajo do mene.	1	2	3	4	5
22	Rada bi se bolje razumela z drugimi.	1	2	3	4	5
23	Vljudna sem.	1	2	3	4	5
24	Mislim, da so ljudje večinoma dobri.	1	2	3	4	5
25	Drugi se velikokrat spravijo name.	1	2	3	4	5
26	V družbi sem sproščena.	1	2	3	4	5
27	Drugi me spoštujejo.	1	2	3	4	5
28	Dobro se razumem z drugimi.	1	2	3	4	5



Ime in priimek:	Razred:	Datum:
-----------------	---------	--------

Navodilo za izpolnjevanje odgovornega lista

V tem vprašalniku je zapisanih osemindvajset 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	Prijazen sem do drugih.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
2	Sošolci se norčujejo iz mene.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
3	Sramežljiv sem.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
4	Pri igrah in športih me vedno izberejo med zadnjimi.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
5	Moji sošolci imajo radi moje ideje.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
6	Imam veliko prijateljev.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
7	Sošolci me imajo radi.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
8	Mislim, da so ljudje večinoma slabi.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
9	Zlahka dobim nove prijatelje.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
10	Med fanti sem priljubljen.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
11	Drugi me radi povabijo v različne skupine.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
12	Med dekleti sem priljubljen.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
13	Manj sem priljubljen od mojih sošolcev.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
14	Rad bi, da bi me prijatelji imeli rajši.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
15	Drugim se zdim zabaven.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
16	Drugačen sem od drugih ljudi.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
17	Sošolci velikokrat hočejo, da jim pomagam.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
18	Če bi bil drugačen, bi imel več prijateljev.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
19	Prijateljem sem všeč tak kot sem.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
20	Zadovoljen sem s tem, kako se obnašam do drugih.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
21	Zadovoljen sem s tem, kako se drugi obnašajo do mene.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
22	Rad bi se bolje razumel z drugimi.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
23	Vljuden sem.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
24	Mislim, da so ljudje večinoma dobri.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
25	Drugi se velikokrat spravijo name.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
26	V družbi sem sproščen.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
27	Drugi me spoštujejo.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
28	Dobro se razumem z drugimi.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>



Ime in priimek:	Razred:	Datum:
-----------------	---------	--------

Navodilo za izpolnjevanje odgovornega lista

V tem vprašalniku je zapisanih osemindvajset 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	Prijazna sem do drugih.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
2	Sošolke se norčujejo iz mene.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
3	Sramežljiva sem.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
4	Pri igrah in športih me vedno izberejo med zadnjimi.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
5	Moje sošolke imajo rade moje ideje.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
6	Imam veliko prijateljev.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
7	Sošolke me imajo rade.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
8	Mislim, da so ljudje večinoma slabi.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
9	Zlahka dobim nove prijateljice.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
10	Med fanti sem priljubljena.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
11	Drugi me radi povabijo v različne skupine.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
12	Med dekleti sem priljubljena.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
13	Manj sem priljubljena od mojih sošolk.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
14	Rada bi, da bi me prijateljice imele rajši.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
15	Drugim se zdim zabavna.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
16	Drugačna sem od drugih ljudi.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
17	Sošolke velikokrat hočejo, da jim pomagam.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
18	Če bi bila drugačna, bi imela več prijateljev.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
19	Prijateljicam sem všeč takšna kot sem.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
20	Zadovoljna sem s tem, kako se obnašam do drugih.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
21	Zadovoljna sem s tem, kako se drugi obnašajo do mene.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
22	Rada bi se bolje razumela z drugimi.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
23	Vljudna sem.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
24	Mislim, da so ljudje večinoma dobri.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
25	Drugi se velikokrat spravijo name.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
26	V družbi sem sproščena.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
27	Drugi me spoštujejo.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
28	Dobro se razumem z drugimi.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>



Ime in priimek:	Razred:	Datum:
-----------------	---------	--------

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	Imam veliko prijateljev.	1	2	3	4	5
2	Sošolci se norčujejo iz mene.	1	2	3	4	5
3	Pri igrah in športih me vedno izberejo med zadnjimi.	1	2	3	4	5
4	Sošolci me imajo radi.	1	2	3	4	5
5	Zlahka dobim nove prijatelje.	1	2	3	4	5
6	Manj sem priljubljen od mojih sošolcev.	1	2	3	4	5
7	Drugim se zdim zabaven.	1	2	3	4	5
8	Drugačen sem od drugih ljudi.	1	2	3	4	5
9	Če bi bil drugačen, bi imel več prijateljev.	1	2	3	4	5
10	Prijateljem sem všeč tak kot sem.	1	2	3	4	5
11	Rad bi se bolje razumel z drugimi.	1	2	3	4	5
12	V družbi sem sproščen.	1	2	3	4	5
13	Sošolci velikokrat hočejo, da jim pomagam.	1	2	3	4	5



Ime in priimek:	Razred:	Datum:
-----------------	---------	--------

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	Imam veliko prijateljc.	1	2	3	4	5
2	Sošolke se norčujejo iz mene.	1	2	3	4	5
3	Pri igrah in športih me vedno izberejo med zadnjimi.	1	2	3	4	5
4	Sošolke me imajo rade.	1	2	3	4	5
5	Zlahka dobim nove prijateljce.	1	2	3	4	5
6	Manj sem priljubljena od mojih sošolk.	1	2	3	4	5
7	Drugim se zdim zabavna.	1	2	3	4	5
8	Drugačen sem od drugih ljudi.	1	2	3	4	5
9	Če bi bila drugačna, bi imela več prijateljc.	1	2	3	4	5
10	Prijateljicam sem všeč takšna kot sem.	1	2	3	4	5
11	Rada bi se bolje razumela z drugimi.	1	2	3	4	5
12	V družbi sem sproščena.	1	2	3	4	5
13	Sošolke velikokrat hočejo, da jim pomagam.	1	2	3	4	5



Ime in priimek:	Razred:	Datum:
-----------------	---------	--------

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	Imam veliko prijateljev.	<i>sploh ni tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>zelo drži</i>
2	Sošolci se norčujejo iz mene.	<i>sploh ni tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>zelo drži</i>
3	Pri igrah in športih me vedno izberejo med zadnjimi.	<i>sploh ni tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>zelo drži</i>
4	Sošolci me imajo radi.	<i>sploh ni tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>zelo drži</i>
5	Zlahka dobim nove prijatelje.	<i>sploh ni tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>zelo drži</i>
6	Manj sem priljubljen od mojih sošolcev.	<i>sploh ni tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>zelo drži</i>
7	Drugim se zdim zabaven.	<i>sploh ni tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>zelo drži</i>
8	Drugačen sem od drugih ljudi.	<i>sploh ni tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>zelo drži</i>
9	Če bi bil drugačen, bi imel več prijateljev.	<i>sploh ni tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>zelo drži</i>
10	Prijateljem sem všeč tak kot sem.	<i>sploh ni tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>zelo drži</i>
11	Rad bi se bolje razumel z drugimi.	<i>sploh ni tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>zelo drži</i>
12	V družbi sem sproščen.	<i>sploh ni tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>zelo drži</i>
13	Sošolci velikokrat hočejo, da jim pomagam.	<i>sploh ni tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>zelo drži</i>



Ime in priimek:	Razred:	Datum:
-----------------	---------	--------

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	Imam veliko prijateljic.	<i>sploh ni tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>zelo drži</i>
2	Sošolke se norčujejo iz mene.	<i>sploh ni tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>zelo drži</i>
3	Pri igrah in športih me vedno izberejo med zadnjimi.	<i>sploh ni tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>zelo drži</i>
4	Sošolke me imajo rade.	<i>sploh ni tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>zelo drži</i>
5	Zlahka dobim nove prijateljice.	<i>sploh ni tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>zelo drži</i>
6	Manj sem priljubljena od mojih sošolk.	<i>sploh ni tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>zelo drži</i>
7	Drugim se zdim zabavna.	<i>sploh ni tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>zelo drži</i>
8	Drugačen sem od drugih ljudi.	<i>sploh ni tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>zelo drži</i>
9	Če bi bila drugačna, bi imela več prijateljic.	<i>sploh ni tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>zelo drži</i>
10	Prijateljicam sem všeč takšna kot sem.	<i>sploh ni tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>zelo drži</i>
11	Rada bi se bolje razumela z drugimi.	<i>sploh ni tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>zelo drži</i>
12	V družbi sem sproščena.	<i>sploh ni tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>zelo drži</i>
13	Sošolke velikokrat hočejo, da jim pomagam.	<i>sploh ni tako</i>	<i>največkrat ni tako</i>	<i>včasih je tako</i>	<i>največkrat je tako</i>	<i>zelo drži</i>



Ime in priimek:	Razred:	Datum:
-----------------	---------	--------

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	Imam veliko prijateljev.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
2	Sošolci se norčujejo iz mene.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
3	Pri igrah in športih me vedno izberejo med zadnjimi.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
4	Sošolci me imajo radi.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
5	Zlahka dobim nove prijatelje.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
6	Manj sem priljubljen od mojih sošolcev.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
7	Drugim se zdim zabaven.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
8	Drugačen sem od drugih ljudi.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
9	Če bi bil drugačen, bi imel več prijateljev.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
10	Prijateljem sem všeč tak kot sem.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
11	Rad bi se bolje razumel z drugimi.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
12	V družbi sem sproščen.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
13	Sošolci velikokrat hočejo, da jim pomagam.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>



Ime in priimek:	Razred:	Datum:
-----------------	---------	--------

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	Imam veliko prijateljic.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
2	Sošolke se norčujejo iz mene.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
3	Pri igrah in športih me vedno izberejo med zadnjimi.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
4	Sošolke me imajo rade.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
5	Zlahka dobim nove prijateljice.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
6	Manj sem priljubljena od mojih sošolk.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
7	Drugim se zdim zabavna.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
8	Drugačen sem od drugih ljudi.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
9	Če bi bila drugačna, bi imela več prijateljic.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
10	Prijateljicam sem všeč takšna kot sem.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
11	Rada bi se bolje razumela z drugimi.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
12	V družbi sem sproščena.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>
13	Sošolke velikokrat hočejo, da jim pomagam.	<i>bolj kot včasih</i>	<i>enako kot včasih</i>	<i>manj kot včasih</i>



IZHODIŠČA SP-SO

Samopodoba je celovito mnenje, ki ga imamo o sebi, vrednost, ki si jo pripisujemo, odnos do samega sebe. V psihologiji je opredeljena kot "organizirana celota lastnosti, potez, občutij, podob, stališč, sposobnosti in drugih psihičnih vsebin, ki jih posameznik pripisuje sebi" (Kobal Grum, 2000). Samopodoba je pomemben pokazatelj otrokovega in mladostnikovega duševnega zdravja in trdnosti. Poleg tega napoveduje tudi kakovost njegovega prilagajanja v poznejšem življenju.

Vidiki samopodobe, ki so povezani s socialnimi, medosebnimi odnosi, so pomemben del splošne samopodobe otroka oziroma mladostnika. Socialno okolje vrstnikov je eno od najpomembnejših okolij, v katerem otroci in mladostniki preživijo velik del svojega časa. Izkušnje, ki jih pridobivajo v tem okolju in z njimi povezani občutki kompetentnosti, uspešnosti, zmožnosti (ali nekompetentnosti, neuspešnosti, nezmožnosti) v socialnih odnosih ne le oblikujejo njihovo samopodobo in zaznamujejo njihovo videnje sebe, pač pa sodoločajo tudi njihove prihodnje socialne izkušnje in življenjske odločitve.

Samopodoba kot zbirka naših samozaznav in prepričanj o sebi se začne oblikovati v zgodnjem otroštvu in se kot eno od temeljnih področij osebnosti postopno razvija vse življenje. Na njeno oblikovanje vplivajo na eni strani izkušnje otroka ob doseganju različnih pomembnih mejnikov, ki vzbujajo občutek zmožnosti, kompetentnosti. Na drugi strani nanjo vplivajo povratne informacije pomembnih oseb (staršev, vzgojiteljev, učiteljev) ob teh dosežkih.

Samopodoba je pomemben del osebnosti v vsakem življenjskem obdobju in v vsaki situaciji. V različnih fazah obdobja otroštva in mladostništva se različno intenzivno razvija. Na eni strani se vse bolj utrjuje, na drugi strani je občutljiva za nove pomembne izkušnje in doživetja. Obenem pa vse bolj determinira nova pričakovanja in interpretacije, ki jih otrok ali mladostnik pripiše novo doživetim izkušnjam.

Ustrezna pozitivna samopodoba varuje otroke in mladostnike v soočenjih z različnimi izzivi okolja in okoliščinami. Pozitivna samopodoba otrokom in mladostnikom olajšuje upravljanje s konflikti in upiranje negativnim pritiskom okolja. Za otroke in mladostnike z nizko, negativno samopodobo so lahko različni življenjski izzivi vir stresa, občutkov tesnobe in frustracij, njihova zmožnost za spopadanje s težavami in reševanje problemov je lahko okrnjena. V skrajnih okoliščinah lahko izrazito negativna samopodoba in z njo povezano nezaupanje v lastne zmožnosti prispeva k pasivnosti, izključevanju iz socialnih situacij in depresivnosti.

Odnos do lastne osebnosti je temelj odnosa do drugih ljudi in do sveta nasploh. Nizka oziroma negativna samopodoba lahko ovira otroka oziroma mladostnika pri preizkušanju novih stvari. Sproži lahko pojavljanje negativnih izjav o sebi, ki še dodatno utrjujejo občutek nekompetentnosti in okrnjenih zmožnosti, hkrati pa kot samouresničujoče prerokbe vplivajo na negativne izide novih izkušenj. Med njenimi možnimi korelati so nizka vztrajnost, nizka frustracijska toleranca, podredljivost oziroma submisivnost, pretirana kritičnost in hitro samorazočaranje. Otroci in mladostniki z nizko samopodobo lahko zaznavajo male ovire kot velike, občasne težave pa kot trajne neugodne in nevzdržne razmere, kar se lahko povezuje s splošnim občutkom pesimizma in odsotnostjo pozitivnih pričakovanj.

Otrok ali mladostnik z visoko, pozitivno samopodobo ponavadi bolj uživa v stikih z drugimi, enako dobro se lahko počuti v skupini kot takrat, ko sledi lastnim ciljem. Tudi občasna nezadovoljstva z lastnimi dosežki zna izraziti brez samozaničevanja ali zmanjševanja lastne vrednosti. Bolje kot razume svoje moči, lažje se sooči s svojimi pomanjkljivostmi in jih premaguje. Pozitivna pričakovanja, ki se uresničijo skozi pozitivne izkušnje, ga vodijo k bolj optimističnemu gledanju na sebe in na svet okrog sebe.



NAVODILA ZA UPORABO IN VREDNOTENJE SP-SO

Kategorija: **S** - lestvico lahko uporablja šolski psiholog, šolski svetovalni delavec, ali drug strokovnjak na področju svetovanja otrokom in mladostnikom

Starostni razpon: 10 let in naprej

Število postavk: 28 (daljša oblika), 13 (krajša oblika)

Čas izponjevanja: 10 minut (daljša oblika), do 5 minut (krajša oblika)

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 socialne samopodobe otrok in mladostnikov.

Namenjena je psihologom, šolskim svetovalnim delavcem, svetovalnim delavcem in drugim strokovnjakom kot orodje za vpogled v socialno samopodobo oziroma samovrednotenje otrok in mladostnikov. Uporabna je kot pripomoček za prepoznavanje otrok in mladostnikov, ki bi lahko imeli težave na tem področju samopodobe. Primerna je tudi za ugotavljanje splošne socialne samopodobe otrok oziroma mladostnikov v posameznem razredu ali skupini.

Lestvica se lahko uporablja v okviru vsakdanje pedagoške dejavnosti, ali svetovalnega oziroma preventivnega procesa za individualno ali skupinsko ocenjevanje socialne samopodobe otrok, učencev in mladostnikov od 10. leta starosti naprej (izjemoma pri otrocih od 8. leta naprej; v takšnem primeru izponjevanje odgovornega lista poteka tekom usmerjenega razgovora, otrokove odgovore pa beleži ocenjevalec). Starejši otroci in mladostniki lestvico izpolnjujejo sami, bodisi po navodilih odrasle osebe, bodisi sami preberejo navodila, če presodite, da jih bodo razumeli in ne potrebujejo posebnih navodil. Pri mlajših otrocih, ali otrocih s težavami z branjem in razumevanjem, lahko lestvico izpolnjuje učitelj ali svetovalni delavec, ki otroka usmerja od vprašanja do vprašanja v obliki vodenega razgovora.

Lestvica SP-Š je namenjena oceni socialne samopodobe in ni psihodiagnostični inštrument. Če rezultati posameznega otroka ali mladostnika na lestvici SP-Š opozorijo na težave na področju samopodobe in samovrednotenja, je smiselno razmisliti o poglobljeni analizi in obravnavi teh težav, njihovih vzrokov in posledic.

Lestvica SP-SO je oblikovana v dveh različicah. Daljša različica lestvice ima 28 postavk, krajša različica pa 13 postavk.

Lestvica SP-SO daje dva pomembna podatka:

- a) oceno trenutne socialne samopodobe
- b) primerjalna ocena socialne samopodobe v primerjavi s preteklostjo



Ocena trenutne socialne samopodobe - daljša različica (odgovorni list SP-SO oc)

Oceno trenutne socialne samopodobe predstavlja vsota ocen 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 negativno samopodobo (glej Opozorilo 2).

Opozorilo 1: Postavke številka 2, 3, 4, 8, 13, 14, 16, 18, 22 in 25 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 5 (oziroma 1 pri nasprotno točkovanih postavkah) lahko opozarja na morebitne težave s samopodobo; tudi če se odgovor 4 (oziroma 2 pri nasprotno točkovanih postavkah) pojavi pri več kot treh postavkah, je smiselno razmisliti o poglobljeni analizi morebitnih otrokovih oziroma mladostnikovih težav na področju s šolo povezane samopodobe.

Pomen ocen:	Rezultat od 126 do 140	<i>izrazito visoka socialna samopodoba</i>
	Rezultat od 111 do 125	<i>visoka socialna samopodoba</i>
	Rezultat od 83 do 110	<i>pozitivna socialna samopodoba</i>
	Rezultat od 72 do 82	<i>ranljiva socialna samopodoba</i>
	Rezultat od 57 do 71	<i>nizka socialna samopodoba</i>
	Rezultat od 28 do 56	<i>izrazito nizka socialna samopodoba</i>

Ocena trenutne socialne samopodobe - krajša različica (odgovorni list SP-SO ock, odgovorni list SP-SO opk)

Oceno trenutne socialne samopodobe predstavlja vsota ocen za vse postavke lestvice (odgovori na odgovornem listu SP-Š op se vrednotijo po ključu: ZELO DRŽI - 5 točk, NAJVEČKRAT JE TAKO - 4 točke, VČASIH JE TAKO - 3 točke, NAJVEČKRAT NI TAKO - 2 točki, SPLOH NI TAKO - 1 točka). Pri tem je treba najprej pretvoriti ocene pri postavkah, ki se točkujejo nasprotno (glej Opozorilo 3).

Pri interpretaciji odgovorov posameznega učenca bodite posebej pozorni na skrajne odgovore, ki opozarjajo na negativno samopodobo (glej Opozorilo 4).

Opozorilo 3: Postavke številka 2, 3, 6, 8, 9 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 4: Vsak odgovor 5 (oziroma 1 pri nasprotno točkovanih postavkah) lahko opozarja na morebitne težave s samopodobo; tudi če se odgovor 4 (oziroma 2 pri nasprotno točkovanih postavkah) pojavi pri več kot treh postavkah, je smiselno razmisliti o poglobljeni analizi morebitnih otrokovih oziroma mladostnikovih težav na področju s šolo povezane samopodobe.

Pomen ocen:	Rezultat od 59 do 65	<i>izrazito visoka socialna samopodoba</i>
	Rezultat od 52 do 58	<i>visoka socialna samopodoba</i>
	Rezultat od 39 do 51	<i>pozitivna socialna samopodoba</i>
	Rezultat od 33 do 38	<i>ranljiva socialna samopodoba</i>
	Rezultat od 26 do 32	<i>nizka socialna samopodoba</i>
	Rezultat od 13 do 25	<i>izrazito nizka socialna samopodoba</i>



Ocena sprememb socialne samopodobe - daljša različica (odgovorni list SP-SO sp)

Oceno spremembe socialne samopodobe 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 5).

Časovno obdobje v katerem ugotavljamo spremembe socialne samopodobe, ni vnaprej določeno; ustrezno časovno obdobje določite preden učenci oziroma mladostniki začnejo izpolnjevati odgovorni list (glej Opozorilo 6).

Opozorilo 5: Postavke številka 2, 3, 4, 8, 13, 14, 16, 18, 22 in 25 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 6. 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 14 ali več presega število odgovorov MANJ KOT VČASIH:
zelo visok porast pozitivnih vidikov socialne samopodobe

Število odgovorov BOLJ KOT VČASIH za 8 do 13 presega število odgovorov MANJ KOT VČASIH:
visok porast pozitivnih vidikov socialne samopodobe

Število odgovorov BOLJ KOT VČASIH za 3 do 7 presega število odgovorov MANJ KOT VČASIH:
zmeren porast pozitivnih vidikov socialne samopodobe

Število odgovorov BOLJ KOT VČASIH se največ za 2 razlikuje od števila odgovorov MANJ KOT VČASIH:
relativno stabilna in nespremenljiva socialna samopodoba

Število odgovorov MANJ KOT VČASIH za 3 do 7 presega število odgovorov BOLJ KOT VČASIH:
zmeren upad pozitivnih vidikov socialne samopodobe

Število odgovorov MANJ KOT VČASIH za 8 do 13 presega število odgovorov BOLJ KOT VČASIH:
občuten upad pozitivnih vidikov socialne samopodobe

Število odgovorov MANJ KOT VČASIH za 14 ali več presega število odgovorov BOLJ KOT VČASIH:
zelo izrazit upad pozitivnih vidikov socialne samopodobe



Ocena sprememb socialne samopodobe - krajša različica (odgovorni list SP-SO spk)

Oceno spremembe s šolo povezane samopodobe 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 7).

Časovno obdobje v katerem ugotavljamo spremembe s šolo povezane samopodobe, ni vnaprej določeno; ustrezno časovno obdobje določite preden učenci oziroma mladostniki začnejo izpolnjevati odgovorni list (glej Opozorilo 8).

Opozorilo 7: Postavke številka 2, 3, 6, 8, 9 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 8. 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 7 ali več presega število odgovorov MANJ KOT VČASIH:

zelo visok porast pozitivnih vidikov socialne samopodobe

Število odgovorov BOLJ KOT VČASIH za 4 do 6 presega število odgovorov MANJ KOT VČASIH:

visok porast pozitivnih vidikov socialne samopodobe

Število odgovorov BOLJ KOT VČASIH za 2 do 3 presega število odgovorov MANJ KOT VČASIH:

zmeren porast pozitivnih vidikov socialne samopodobe

Število odgovorov BOLJ KOT VČASIH se največ za 1 razlikuje od števila odgovorov MANJ KOT VČASIH:

relativno stabilna in nespremenljiva socialna samopodoba

Število odgovorov MANJ KOT VČASIH za 2 do 3 presega število odgovorov BOLJ KOT VČASIH:

zmeren upad pozitivnih vidikov socialne samopodobe

Število odgovorov MANJ KOT VČASIH za 4 do 6 presega število odgovorov BOLJ KOT VČASIH:

občuten upad pozitivnih vidikov socialne samopodobe

Število odgovorov MANJ KOT VČASIH za 7 ali več presega število odgovorov BOLJ KOT VČASIH:

zelo izrazit upad pozitivnih vidikov socialne samopodobe



ŠABLONE ZA VREDNOTENJE SP-SO

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
SP-SO oc

1	
2	Nasprotno točkovanje
3	Nasprotno točkovanje
4	Nasprotno točkovanje
5	
6	
7	
8	Nasprotno točkovanje
9	
10	
11	
12	
13	Nasprotno točkovanje
14	Nasprotno točkovanje
15	
16	Nasprotno točkovanje
17	
18	Nasprotno točkovanje
19	
20	
21	
22	Nasprotno točkovanje
23	
24	
25	Nasprotno točkovanje
26	
27	
28	

Odgovorni list
SP-SO op

1	
2	Nasprotno točkovanje
3	Nasprotno točkovanje
4	Nasprotno točkovanje
5	
6	
7	
8	Nasprotno točkovanje
9	
10	
11	
12	
13	Nasprotno točkovanje
14	Nasprotno točkovanje
15	
16	Nasprotno točkovanje
17	
18	Nasprotno točkovanje
19	
20	
21	
22	Nasprotno točkovanje
23	
24	
25	Nasprotno točkovanje
26	
27	
28	

Odgovorni list
SP-SO ock

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

Odgovorni list
SP-SO opk, spk

1	
2	Nasprotno točkovanje
3	Nasprotno točkovanje
4	
5	
6	Nasprotno točkovanje
7	
8	Nasprotno točkovanje
9	Nasprotno točkovanje
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.
- Hay, I., Ashman, A. F. in Van Kraayenoord, C. E. (1998). Educational characteristics of students with high or low self concept. *Psychology in the Schools*, 35, 391– 400.
- 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.
- Kobal Grum, D. (2000). *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- 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. (1990). Self description questionnaire-1: Manual. Campbelltown, New South Wales: University of Western Sydney.
- 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.
- Patton, W. in Noller, P. (1994). The offer self-image questionnaire for adolescents: Psychometric properties and factor structure. *Journal of Youth and Adolescence*, 23, 19-41.
- 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>
- Rubie-Davies, C. M. (2006). Teacher Expectations and Student Self-Perceptions: Exploring Relationships. *Psychology in the Schools*, 43 (5), 537-552.
- 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.

