



SAMOPODOBA IN SAMOSPOŠTOVANJE

DELOVNI LIST

1. OPIŠITE SE S 5 BESEDAMI!

2. NAŠTEJTE 3 SVOJE POZITIVNE LASTNOSTI!

3. NAŠTEJTE 3 SVOJE POMANJKLJIVOSTI!

4. NAŠTEJTE 2 ZNAČILNOSTI SVOJE TELESNE, SOCIALNE IN ČUSTVENE SAMOPODOBE!

5. KAKŠNA JE VAŠA AKADEMSKA SAMOPODOBA

6. KATERI DEJAVNIKI PO VAŠEM MNENJU VPLIVAJO NA RAZVOJ SAMOPODOBE IN SAMOSPOŠTOVANJA?

7. KAKO SE JE VAŠA SAMOPODOBA SPREMINJALA IZ OTROŠTVA, PREKO NAJSTNIŠKIH LET DO DANAŠNJE SAMOPODOBE?

8. KAKO BI PRI OTROCIH V RAZREDU VPLIVALI NA RAZVOJ POZITIVNE SAMOPODOBE IN SAMOSPOŠTOVANJA?

9. KAKO VPLIVATA SAMOPODOBA IN SAMOSPOŠTOVANJE UČITELJA NA RAZREDNO KLIMO?

JAZ – IDEALNI JAZ
(Lamovec, 1980)

Navodilo: Zanima nas, kako ocenjujete samega sebe oz. kakšni se zdite sami sebi. Vsako lastnost boste ocenjevali na sedemstopenjski lestvici. Točka 4 predstavlja nevtralno točko, 1 in 7 pa sta skrajni točki. S križcem označite tisto točko, ki najbolj ustreza vaši predstavi o sebi. Ocenjujte hitro, po prvem vtisu.

Na isti način boste ocenjevali tudi "idealni jaz", ki se nanaša na to, kakšni bi želeli biti.

JAZ

DOBER	1	2	3	4	5	6	7	SLAB
PRIJETEN	1	2	3	4	5	6	7	NEPRIJETEN
PRILJUBLJEN	1	2	3	4	5	6	7	NEPRILJUBLJEN
SREČEN	1	2	3	4	5	6	7	NESREČEN
SPROŠČEN	1	2	3	4	5	6	7	NESPROŠČEN
DRUŽABEN	1	2	3	4	5	6	7	NEDRUŽABEN
INTELIGENTEN	1	2	3	4	5	6	7	NEINTELIGENTEN
ŽIVAHEN	1	2	3	4	5	6	7	MIREN
ODGOVOREN	1	2	3	4	5	6	7	NEODGOVOREN
OBČUTLJIV	1	2	3	4	5	6	7	NEOBČUTLJIV
ODLOČEN	1	2	3	4	5	6	7	NEODLOČEN
EKSTROVERTIRAN	1	2	3	4	5	6	7	INTROVERTIRAN
PRILAGODLJIV	1	2	3	4	5	6	7	NEPRILAGODLJIV
HITER	1	2	3	4	5	6	7	POČASEN
VZTRAJEN	1	2	3	4	5	6	7	NEVZTRAJEN

IDEALNI JAZ

DOBER	1	2	3	4	5	6	7	SLAB
PRIJETEN	1	2	3	4	5	6	7	NEPRIJETEN
PRILJUBLJEN	1	2	3	4	5	6	7	NEPRILJUBLJEN
SREČEN	1	2	3	4	5	6	7	NESREČEN
SPROŠČEN	1	2	3	4	5	6	7	NESPROŠČEN
DRUŽABEN	1	2	3	4	5	6	7	NEDRUŽABEN
INTELIGENTEN	1	2	3	4	5	6	7	NEINTELIGENTEN
ŽIVAHEN	1	2	3	4	5	6	7	MIREN
ODGOVOREN	1	2	3	4	5	6	7	NEODGOVOREN
OBČUTLJIV	1	2	3	4	5	6	7	NEOBČUTLJIV
ODLOČEN	1	2	3	4	5	6	7	NEODLOČEN
EKSTROVERTIRAN	1	2	3	4	5	6	7	INTROVERTIRAN
PRILAGODLJIV	1	2	3	4	5	6	7	NEPRILAGODLJIV
HITER	1	2	3	4	5	6	7	POČASEN
VZTRAJEN	1	2	3	4	5	6	7	NEVZTRAJEN

OCENA DRUGEGA

DOBER	1	2	3	4	5	6	7	SLAB
PRIJETEN	1	2	3	4	5	6	7	NEPRIJETEN
PRILJUBLJEN	1	2	3	4	5	6	7	NEPRILJUBLJEN
SREČEN	1	2	3	4	5	6	7	NESREČEN
SPROŠČEN	1	2	3	4	5	6	7	NESPROŠČEN
DRUŽABEN	1	2	3	4	5	6	7	NEDRUŽABEN
INTELIGENTEN	1	2	3	4	5	6	7	NEINTELIGENTEN
ŽIVAHEN	1	2	3	4	5	6	7	MIREN
ODGOVOREN	1	2	3	4	5	6	7	NEODGOVOREN
OBČUTLJIV	1	2	3	4	5	6	7	NEOBČUTLJIV
ODLOČEN	1	2	3	4	5	6	7	NEODLOČEN
EKSTROVERTIRAN	1	2	3	4	5	6	7	INTROVERTIRAN
PRILAGODLJIV	1	2	3	4	5	6	7	NEPRILAGODLJIV
HITER	1	2	3	4	5	6	7	POČASEN
VZTRAJEN	1	2	3	4	5	6	7	NEVZTRAJEN

LESTVICA SAMOSPOŠTOVANJA Lamovec (1987)

Navodilo:

Pred vami je večje število trditev, ki se nanašajo na vas in jih boste ocenjevali na petstopenjski lestvici. Če določena trditev za vas popolnoma drži, obkrožite številko 5, če za vas popolnoma ne drži, obkrožite številko 1. Če se ne morete odločiti obkrožite številko 3. Če določena trditev za vas le delno drži ali ne drži, obkrožite ustrezno vmesno številko: 2 ali 4.

POPOLNOMA NE DRŽI	PRECEJ NE DRŽI	NEODLOČEN	PRECEJ DRŽI	POPOLNOMA DRŽI
1	2	3	4	5

1. V družbi nisem nikoli povsem sproščen –a.	1	2	3	4	5
2. Le redko zardim.	1	2	3	4	5
3. Na splošno sem prepričan-a v svoje sposobnosti.	1	2	3	4	5
4. V družbi vrstnikov se počutim enakovrednega-o.	1	2	3	4	5
5. Rad-a bi spremenil-a mnoge stvari pri sebi, če bi mogel-a.	1	2	3	4	5
6. Mislim, da nisem pretirano občutljiv-a na neodobranje drugih.	1	2	3	4	5
7. Veliko ljudi me ne mara.	1	2	3	4	5
8. Če me kdo pohvali, ne skušam zanikati njegovih trditev.	1	2	3	4	5
9. Neprijetno mi je, kadar spoznavam nove ljudi.	1	2	3	4	5
10. Svoja čustva običajno poskušam skriti, vendar mi to ne uspe vedno.	1	2	3	4	5
11. Večinoma sem zadovoljen-a.	1	2	3	4	5
12. Kadar mi nekaj posebno uspe, pripišem zasluge za to sebi in ne le sreči.	1	2	3	4	5
13. Zaupam v svoje seksualne sposobnosti.	1	2	3	4	5
14. Sem vsaj toliko privlačen-a, kot večina ljudi.	1	2	3	4	5
15. Pogosto me skrbi, če imajo drugi ljudje zares radi mojo družbo.	1	2	3	4	5
16. Skrbi me, ali me pri delu drugi ocenjujejo kot uspešnega-o ali neuspešnega-o.	1	2	3	4	5
17. Zlahka postanem depresiven-a.	1	2	3	4	5
18. Včasih me je sram lastnega telesnega videza.	1	2	3	4	5
19. Zdi se mi, da svoje delo kar v redu opravljam.	1	2	3	4	5