

SAMOPODOBA

Samopodoba je celota predstav, stališč in sodb o samem sebi. Z drugimi besedami je to posameznikovo doživljanje samega sebe.

Splošna samopodoba je sestavljena iz več področij:

1. **Šolska (akademska) samopodoba** je zaznava lastnih spretnosti in sposobnosti za učenje ter zanimanja za šolske predmete. Gre za prepričanja o tem, koliko je nekdo zmožen biti uspešen (menim da sem sposoben dobiti dobre ocene) in za zaznavanje lastnega uspeha (zadovoljen sem z svojim šolskim delom). Šolska samopodoba se še naprej deli na samopodobo pri jezikih, pri naravoslovju, pri tehniki, zgodovini ...
Pri odraslih je šolska samopodoba vključena v **samopodobo o sposobnostih in počutju**: to je doživljanje in vrednotenje lastne inteligentnosti, posebnih talentov in zmožnosti za delo ter zaznava psihičnega in telesnega zdravja. Ta pa se povezuje še s **samopodobo o dosežkih**: o kulturni izobraženosti, o dosežkih na delovnem mestu, o materialni lastnini, o osebni kontroli.
2. **Telesna samopodoba** so prepričanja in sodbe o svoji telesni privlačnosti, o telesni kondiciji in slogu oblačenja ter primerjave lastnega videza z drugimi in prepričanja o tem, kako osebo vidijo drugi.
S telesno samopodobo se zelo veliko ukvarjajo mladostniki, saj se takrat telo zelo hitro spreminja in so telesne značilnosti v središču lastnega in medsebojnega vrednotenja: pri dekletih je pomembnejši videz, pri fantih sposobnosti, moč in spretnosti.
3. **Medosebna ali socialna samopodoba** obsega zaznave, prepričanja in presoje o odnosih z vrstniki in drugimi pomembnimi bližjimi osebami: starši, sorojenci, partnerjem, sodelavci. To so zaznave o lastnih spodobnostih sklepanja prijateljstev, o lastni priljubljenosti in o kakovosti **odnosov z bližnjimi**. Del samopodobe pa se nanaša na oddaljene druge: kakšen vpliv imam na širšo skupnost, doživljanje in presoja lastnega odnosa do zakonov in družbenih moralnih norm.
4. **Čustvena samopodoba** so zaznave in prepričanja o izražanju in obvladovanju čustev, npr. o samem sebi kot ne/mirnem, ne/sproščenem in čustveno ne/uravnovešenem, o tem, ali sem pretežno dobro ali slabo razpoložen, ali se močno vznemirim ali pa dobro obvladam svoja čustva.
5. **Religiozna samopodoba** je doživljanje in ocena lastne ne/vernosti, pobožnosti, duhovnosti. Npr. sem ateist, sem globoko veren.

Samopodoba je precej nezavedna, vendar ima močno **motivacijsko vlogo**: glede na samopodobo posameznik uravnava in usmerja svoje ravnanje, zato je pomembno, da je njegova samopodoba ustrezna (zdrava). Ravnamo skladno s svojo predstavo o sebi.

Ohranjati želimo pozitivno samopodobo in se za to bolj ali manj trudimo, marikdaj pa se zatečemo tudi v varanje samega sebe in si z obrambnimi mehanizmi umetno dvigujemo svojo vrednost.

Za osebo z **ustrezno (zdravo) samopodobo** je značilno, da realno zaznava svojo osebnost, svoje sposobnosti in potrebe. Skrbi zase, sama sebe spoštuje in ne dovoli, da bi jo drugi razvrednotili ali kratili zadovoljevanje njenih potreb, ter ne zanemari svojih sposobnosti. Zdrava samopodoba je pozitivna, vendar tak človek ni domišljav ali nečimrn.

Človek s pozitivno samopodobo ceni svoje osebnostne lastnosti, telesne, temperamentne in značajske ter svoje sposobnosti. Za človeka s pozitivno samopodobo je značilno, da:

- Se bolj konstruktivno spoprijema z duševnimi obremenitvami
- Lažje razvija in ohranja zdrave in vzajemno zadovoljive medosebne odnose ter je bolj pripravljen sodelovati
- Je bolj sočuten z drugimi
- Je bolj neodvisen, saj ne potrebuje nenehnega odobravanja drugih
- Je odgovornejši za svoja dejanja
- Je pogumnejši in bolj radoveden pri sprejemanju novih izkušenj in izzivov
- Si postavlja visoke, a dosegljive cilje.

Na **oblikovanje pozitivne ali negativne samopodobe** vplivajo **lastne izkušnje s samim seboj in z okoljem, odnosi z drugimi** ljudmi in **njihovo vrednotenje** nas samih. Drugi nam pogosto besedno, še pogostejše pa nebesedno sporočajo, kako nas vrednotijo: nas opazijo, so pozorni do nas, se družijo in pogovarjajo z nami, nam zaupajo, nas sprejemajo, nas imajo radi ali pa ne. Zelo pomembne za samopodobo so človekove zgodnje izkušnje v življenju, predvsem seveda v družini. Pozneje pa vplivajo na samopodobo vsi dejavniki socializacije, predvsem vsi tisti ljudje, ki se nam zdijo pomembni: sorodniki, vrstniki, vzgojitelji, učitelji ...

Kako izboljšati in krepiti svojo samopodobo?

- Na dogodke glejmo kot na **priložnosti in izzive**. Vsak dogodek je priložnost, da nekaj naučimo o sebi, o drugih, o življenju. Ko pomislimo, da imamo pred seboj problem ali težavo, nadomestimo to raje z besedo izziv ali priložnost.
- Govorimo in mislimo o sebi in o drugih dobro. To pomeni tudi, da se naučimo vzpodbujati in pohvaliti samega sebe in druge.
- Večkrat se vprašajmo Kaj me dela edinstvenega? Kaj pri sebi cenimo, imamo radi, na kaj smo ponosni: lastnosti, vedenja, izkušnje; kaj nam gre dobro od rok.
- In prenehajmo se primerjati z drugimi ali z idealno podobo. Primerjajmo se lahko sami s seboj, da bi ocenili svoj napredek in si postavili cilje.