

Povezanost mladostnikove samopodobe in samospoštovanja z nekaterimi zdravju škodljivimi vedenji

*Renata Marčič**

Univerza v Ljubljani, Oddelek za psihologijo, Ljubljana

Povzetek: Namen raziskave je bil ugotoviti povezanost med samopodobo, samospoštovanjem in nekaterimi zdravju škodljivimi vedenji (pitjem alkoholnih pijač, kajenjem cigaret, kajenjem marihuane, prenajedanjem ob obroku, gledanjem televizije in uporabo računalnika v prostem času) pri slovenskih mladostnikih. V ta namen smo uporabili Offerjev Vprašalnik samopodobe za mladostnike, Rosenbergovo lestvico samospoštovanja in Vprašalnik zdravju škodljivih vedenj, ki je bil oblikovan v namene raziskave. Sodelovalo je 392 dijakov prvih in četrth letnikov srednjih šol, približno enakomerno zastopanih po spolu in letniku. Zbiranje podatkov je potekalo skupinsko, v razredu. Rezultati so pokazali razmeroma nizke, vendar statistično pomembne korelacije med posameznimi področji samopodobe in zdravju škodljivimi vedenji. Najvišje korelacije so se pojavile na področju seksualnega sebstva, ki se je pomembno pozitivno povezovalo z vsemi zdravju škodljivimi vedenji, kar kaže, da se tisti z bolj pozitivno seksualno samopodobo vedejo bolj zdravju škodljivo. Družinsko sebstvo in področji morale ter študijskih in poklicnih ciljev pa so se pomembno negativno povezovali z večino zdravju škodljivih vedenj, kar kaže, da se posamezniki z boljšo družinsko, moralno in akademsko samopodobo vedejo bolj zdravo. Pomembne negativne korelacije smo dobili tudi pri prilagoditvenem sebstvu, kar pomeni, da se osebe z boljšo samopodobo na področju obvladovanja zunanjega sveta in na področju optimalnega prilagajanja vedejo bolj zdravo. Nobeno od zdravju škodljivih vedenj se ni povezovalo s samospoštovanjem. Rezultati se večinoma ujemajo s prejšnjimi raziskavami, hkrati pa doprinašajo nova spoznanja v psihološko teorijo in prakso.

Gljučne besede: mladostniki, samopodoba, samospoštovanje, z zdravjem povezana vedenja, zdravje

Correlation of adolescents' self-image and self-esteem with some unwholesome behaviours

Renata Marčič

University of Ljubljana, Department of Psychology, Ljubljana, Slovenia

Abstract: The purpose of the study was to investigate the correlations between self-image, self-esteem and some unwholesome behaviors (alcohol consumption, cigarette and marijuana smoking, overeating at a meal, television watching and computer use in spare time) in Slovenian adolescents. We used Offer Self-image Questionnaire for adolescents, Rosenberg Self-esteem Scale and Unwholesome behaviour Questionnaire that was made for the purpose of this research. In the research 392 high school students participated, aged around 15 and 18 years, approximately evenly represented by gender and age. Data

* Naslov / Address: Renata Marčič, Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, p.p. 580, 1001 Ljubljana, Slovenija, e-mail: renata.marcic@ff.uni-lj.si

was attained in class groups. The results showed low, but statistically significant correlations between some self-concept areas and unwholesome behaviors. The highest correlations emerged between the sexual attitudes and all unwholesome behaviors. Students with more positive sexual self-concept behave unhealthier. Family self, morals and vocational-educational goals were significantly negatively correlated with most of unwholesome behaviors, which suggests that individuals with better family, moral and academic self-concept behave healthier. Significant negative correlations emerged also with coping self: individuals with better self-concept in mastery of the external world and superior adjustment behaved healthier. None of the unwholesome behaviors correlated with self-esteem. Results are mainly consistent with previous studies, but also contribute to new comprehensions in psychological theory and practice.

Key words: adolescents, self-image, self-esteem, unwholesome behaviour, health

CC = 3120

V obdobju mladostništva, torej med približno 11.–12. in 22.–24. letom starosti, mora posameznik obvladati naslednje temeljne razvojne (ali psihosocialne) naloge (Havighurst, 1972, po Zupančič, 2004): (1) prilagajanje na telesne spremembe, (2) čustveno osamosvajanje od družine in drugih odraslih, (3) oblikovanje socialne spolne vloge, (4) oblikovanje novih in stabilnih socialnih odnosov z vrstniki, (5) razvoj socialno odgovornega vedenja, (6) priprava na poklicno delo, (7) priprava na partnerstvo in družino ter (8) oblikovanje vrednotne usmeritve. Na podlagi bolj ali manj uspešnega obvladovanja teh nalog si posameznik izoblikuje odnos do samega sebe. Tako vse naloge odločilno sooblikujejo različna področja samopodobe (Kobal, 2000). Samopodoba je organizirana celota lastnosti, potez, občutij, podob, stališč, sposobnosti in drugih psihičnih vsebin, za katere je značilno, da jih posameznik pripisuje samemu sebi, da tvorijo referenčni okvir, s katerim posameznik uravnava in usmerja svoje vedenje, da so v tesni povezavi z obstoječim vrednotnim sistemom posameznika ter z vrednotnim sistemom ožjega in širšega družbenega okolja in da so pod nenehnim vplivom delovanja obrambnih mehanizmov (Kobal, 2000). Samopodoba je tako sestavljena iz večjega števila področij, ki se najbolj strukturirajo predvsem v mladostništvu (Offer, 1969, po Kobal, 2000). Na osnovi številnih raziskav je Offer s sodelavci (Offer, Ostrov in Howard, 1981) oblikoval model samopodobe (glej tabelo 1), sestavljen iz petih vsebinskih področij, ki jih je imenoval sebstva (self). Na podlagi tega modela je izdelal Vprašalnik samopodobe za mladostnike (angl. *Offer Self-Image Questionnaire – OSIQ*, Offer, 1962, po Lamovec, 1994).

Samospoštovanje različni avtorji (Rosenberg, 1965, po Kobal, 2000; Lamovec, 1994) običajno razlagajo kot vrednostni vidik samopodobe. Rosenberg predpostavlja, da je samospoštovanje celota pozitivnih ali negativnih stališč posameznika do sebe in občutij, s katerimi doživlja samega sebe ter usmerja svoje ravnanje. Pozitivno stališče ali visoko samospoštovanje pomeni, da se posameznik sprejema takšnega, kot je, da se ceni, da je zadovoljen sam s seboj, da se čuti vrednega spoštovanja itn. In obratno: oseba z negativnim stališčem do sebe ali nizkim samospoštovanjem se ne ceni, svojih lastnosti ne odobrava, njeno mnenje o sebi je negativno itn. (Rosenberg, 1985, po

Tabela 1. Področja in opis lestvic Offerjevega vprašalnika samopodobe za mladostnike (Offer, Ostrov, Howard in Atkinson, 1988).

sebstvo	lestvica	Opis lestvice
psihološko	obvladovanje impulzov	Stopnja moči ego aparata mladostnika, da ubrani različne pritiske, ki obstajajo v njegovem notranjem okolju: sposobnost prenašanja kritike, obvladovanje stresne situacije itd.
	razpoloženje	Stopnja čustvene harmonije znotraj psihične strukture, obseg nihanja čustev v nasprotju z občutki, ki ostajajo relativno stabilni, npr. občutki sproščenosti, zadovoljstva s samim seboj, sreče itd.
	telesna samopodoba	Stopnja, do katere se je mladostnik prilagodil ali pa se neprijetno počuti glede svojega telesa, npr. zadovoljstvo s sedanjostjo in prihodnostjo telesno samopodobo, občutki telesnega zdravja itd.
socialno	socialni odnosi	Objektivni odnosi in prijateljski vzorci, npr. pripravljenost na učenje od drugih, občutki zadovoljstva v družbi z drugimi itd.
	morala	Stopnja razvitosti superega; pozitivna samopodoba kaže na dobro razvit občutek za dolžnost, odgovornost in skrb za druge.
	študijski in poklicni cilji	Uspešnost izpolnjevanja nalog izobraževanja in načrtovanja poklicne prihodnosti: zmožnost delovanja znotraj šolskega sistema, razumsko načrtovanje prihodnosti.
seksualno		Vedenje in odnos do spolnosti, mladostnikovi občutki, stališča in vedenje do nasprotnega spola: konzervativna stališča do spolnosti nasproti odprtosti.
družinsko		Odnosi med mladostnikom in njegovimi starši, njihova komunikacija, čustvena atmosfera doma. Velike komunikacijske težave v družini nasproti odprti komunikaciji.
prilagoditveno	obvladovanje zunanjega sveta	Mladostnikovo prilagajanje na njegovo trenutno okolje, npr. sposobnosti samostojnega odločanja, sposobnost udejanjenja odločitve, sposobnost koncentracije itd.
	psihopatologija	Identifikacija očitne ali hude psihopatologije. Resna psihopatologija na klinični ravni nasproti relativnemu pomanjkanju očitne simptomatike.
	optimalno prilagajanje	Mladostnikovo shajanje s samim sabo, s pomembnimi drugimi in s svojim svetom; npr. učna uspešnost, tekmovalnost, usmerjenost v prihodnost itd. Lahko jo definiramo tudi kot mero ego moči ali zmožnosti spoprijemanja s stresom.

Kobal, 2000). Mladostniki z nizkim samospoštovanjem so navadno bolj nagnjeni k temu, da ustrezijo drugim, in so zato lažje vodljivi in konformistični (Rice, 1998).

Glede na opredelitve pojmov *samopodoba* in *samospoštovanje* lahko sklepamo,

da oba fenomena pomembno vplivata na posameznikovo vedenje. V naši raziskavi smo želeli preveriti, kako se ta dva konstrukta povezujeta z zdravju škodljivimi vedenji. Vedenje, povezano z zdravjem, je vedenje z namenom omogočiti ali obdržati zdravje (Taylor, 1991, po Tomori, Stergar, Pinter, Rus Makovec in Stikovič, 1998), lahko pa tudi ogroža zdravje. Tomori (1990) pravi, da ima vsak človek svoj poseben in zanj značilen odnos do zdravja in bolezni, ki naj bi bil neposredno povezan z odnosom do sebe nasploh, s predstavo o svojih močeh in šibkih platih, z doživljanjem svojega telesa in bolečine, nanj pa vplivajo tudi bolj zapleteni duševni procesi, kot so doživljanje ugodja in neugodja, bojazni in tesnoba pred neznanim. Odnos do zdravja in bolezni se odraža v vsakodnevnih navadah posameznika in njegovem načinu življenja.

Mladostnikovo zdravje ogrožajo, med drugim, tudi v pričujoči raziskavi proučevana vedenja, ki spadajo k navadam ali razvadam. Zaradi precejšnje ali vse večje razširjenosti nekaterih vedenj pri slovenskih mladostnikih so nas zanimala naslednja vedenja: pitje alkoholnih pijač, kajenje cigaret in marihuane, prenejedanje ob obroku, gledanje televizije in uporaba računalnika v prostem času. Predlagane stopnje škodljivosti posameznih vedenj so navedene v poglavju Instrumenti pri opisu Vprašalnika zdravju škodljivih vedenj. Razlaga škodljivosti posameznih vedenj pa je obsežno predstavljena v drugih virih (npr. Marčič, 2005).

Vzroke za zdravju škodljivo vedenje mladostnikov so najpogosteje raziskovali na področju pitja alkoholnih pijač in kajenja, zato navajamo poteze, ki so po mnenju raziskovalcev (za pregled glej Zihlerl, 1995) bolj kot druge povezane z odnosom do alkohola:

1. *Težnja po neodvisnosti in samostojnosti.* Povezana je z razvojem mladostnikovega samospoštovanja. Čim bolj se nek mladostnik počuti samostojnega, neodvisnega od odraslih, tem večje je praviloma njegovo samospoštovanje, tem bolj se ceni. Raziskave so pokazale, da imajo odvisni (od česarkoli) ljudje slabše samospoštovanje od tistih, ki so bolj samostojni, neodvisni. In ljudje z boljšim samospoštovanjem imajo bistveno več možnosti, da bodo bolj zadovoljno živeli, da bodo lahko imeli bolj zadovoljujoče čustvene odnose s svojim pomembnim okoljem in da bodo na ta način bolj zaščiteni pred različnimi negativnimi vplivi iz okolja in življenjskimi obremenitvami, torej tudi pred odvisnostmi. Alkohol je droga, ki lahko umetno ustvari občutek večjega samospoštovanja in samostojnosti.
2. *Težnja po lagodnosti.* Večina mladostnikov si želi ugodje doseči po čimbolj lagodni poti. Šele z odraščanjem se morajo naučiti, da je treba včasih zadovoljitev potreb odložiti, ali pa, da je potrebno za doseganje ugodja nekaj narediti, čeprav tudi napornega. Le tako se bodo znali v življenju spopadati z vsakdanjimi težavami.
3. *Občutek pripadnosti skupini vrstnikov.* Vsak človek ima bolj ali manj razvito potrebo po pripadnosti neki skupini. Vsaka skupina pa postavlja posamezniku določene zahteve, ki jih mora izpolniti, če hoče skupini pripadati. In če je med drugim vstopnica v to skupino tudi določen način vedenja (npr. pitje alkohola ali

uživanja kakšne druge droge), potem bo mladostnik prilagodil svoje obnašanje vedenju članov te skupine. Tudi ta občutek pripadnosti skupini je povezan z občutkom lastne vrednosti, samospoštovanja.

4. *Negotovost vase.* Mladostnik išče svojo podobo in svoj prostor v življenju in negotovo stopa v odraslost. S svojo zunanostjo, ki jo primerja z ideali ženske ali moške lepote, velikokrat ni zadovoljen. To ga dela izrazito negotovega vase, zato mogoče težje vzpostavlja stike z ljudmi. V družbi je lahko tiho in se drži bolj sam zase. Alkohol da ljudem pogum in odločnost, ker otopi zavore v njih, da si drznejše navezati stike s komerkoli.
5. *Težnja po posnemanju odraslih.* Mladostniki posnemajo odrasle tudi v pivskih in kadilskih navadah. Te navade odraslih so mladostniku bolj očitne kot pa npr. delovne navade ali izražanje čustev na odrasel način.

Predhodne raziskave so se ukvarjale predvsem s povezanostjo med samospoštovanjem in zdravju škodljivimi vedenji (predvsem alkoholom in drugimi drogami). Vendar pa niso prišli do jasnih zaključkov. Različne raziskave (za pregled glej Swaim in Wayman, 2004) so namreč dobile nasprotujoče si rezultate glede povezanosti med samospoštovanjem in uporabo substanc (alkohola in drugih drog): nekatere so poročale, da je nižje samospoštovanje povezano z višjimi stopnjami uporabe substanc, druge so govorile o mešani zvezi ali, da povezave ni, tretje pa, da je višja stopnja samospoštovanja povezana z višjimi stopnjami uporabe substanc. Po pregledu literature so Schroeder, Laflin in Weis (1993, po Swaim in Wayman, 2004) zaključili, da ni dokazov o odnosu med samospoštovanjem in uporabo substanc. Mullan in NicGabhainn (2002, po Swaim in Wayman, 2004) sta na vzorcu irskih mladostnikov, starih od 15 do 17 let, ugotovila, da ni pomembnih razlik v samospoštovanju med tistimi, ki so, in tistimi, ki niso poskusili kaditi, med različnimi stopnjami kadilcev, med tistimi, ki redno pijejo, in tistimi, ki ne, in med tistimi, ki so kdaj kadili marihuano, in tistimi, ki niso. V raziskavi Rossa in Ivisa (1999) se je prenašanje povezovalo z bolj problematično in pogostejšo uporabo substanc in z znižanim samospoštovanjem. Na osnovnošolski populaciji niso ugotovili pomembne povezanosti med samospoštovanjem, merjenim z Rosenbergovo lestvico samospoštovanja, ali fizično samopodobo in količino gledanja televizije (De Montigny, 1995). Colwell in Payne (2000) sta ugotovila, da pri dekletih igranje računalniških igranic ni bilo povezano s samospoštovanjem, pri fantih pa sta našla negativno povezanost med samospoštovanjem in pogostostjo igranja. Na podlagi teh ugotovitev smo predpostavili, da se v naši raziskavi ne bo pokazala povezanost med samospoštovanjem in zdravju škodljivimi vedenji.

Raziskav, ki bi bile primerljive z našo raziskavo v proučevanju odnosa med mladostnikovo samopodobo in merjenimi zdravju škodljivimi vedenji, nismo našli. Zato smo izhajali iz predpostavke, da imajo mladostniki, ki bolj škodujejo samim sebi, manj pozitivna mnenja, stališča, občutja itd. o sebi in do sebe (glede na Tomori, 1990, 1995, in Ziherl, 1995), torej manj pozitivno samopodobo kot mladostniki, ki se vedejo bolj zdravo.

Metoda

Udeleženci

V raziskavi je sodelovalo 392 dijakov in dijakinj prvih in četrth letnikov šestih srednjih šol v Republiki Sloveniji. Povprečna starost v prvih letnikih je bila 15,34 ($SD = 0,60$), v četrth letnikih pa 18,19 leta ($SD = 0,56$). Vzorec je sestavljalo 173 fantov in 219 deklet. Gimnazijci so predstavljali 59,4 %, ekonomski tehniki 29,1 %, elektrotehniki 8,9 % in obdelovalci kovin 2,6 % vzorca. Vzorčenje je bilo priložnostno.

Pripomočki

Samopodobo smo merili z Vprašalnikom samopodobe za mladostnike (Offer Self-Image Questionnaire OSIQ, 1962; po Offer, Ostrov in Howard, 1981), ki ga je za slovensko okolje priredil Pačnik (1992). Vsebuje 130 postavk in meri mladostnikovo funkcioniranje na enajstih vsebinskih področjih, ki naj bi bila pomembna za psihološki svet mladostnika. Ta področja sestavljajo pet širših dimenzij jaza. Udeleženci vrednotijo postavke na ocenjevalni lestvici Likertovega tipa od 1 (popolnoma drži) do 6 (sploh ne drži). Višje število točk pomeni bolj pozitivno samopodobo na posameznem področju. Zanesljivost tega instrumenta, o kateri poročajo raziskovalci, je sprejemljiva (Offer idr., 1981), v naši raziskavi pa je bil Spearman-Brownov koeficient visok (0,903). Vprašalnik je ostal tak, kot ga je prevedel Pačnik (1992), le določene besede smo spremenili v sodobnejše: bodočnost v prihodnost, često v pogosto, trditev »ne obiskujem seksi predstav« v trditev »ne gledam pornografskih filmov«. Popravili smo tudi nekaj slovničnih napak in določene stavke oblikovali v bolj smiselne.

Samospoštovanje smo merili z Rosenbergovo lestvico samospoštovanja (Rosenberg Self-Esteem Scale RSE, 1965; po Kobal Palčič, 1995). Lestvica vsebuje 10 postavk, od katerih je pet izraženih v pozitivni obliki, pet pa v negativni obliki. Z njo merimo splošna stališča, ki jih zavzema posameznik do samega sebe. Točkujemo lestvico kot celoto. Udeleženci vrednotijo postavke na ocenjevalni lestvici Likertovega tipa od 1 (popolnoma drži) do 4 (sploh ne drži). Visoko število točk pomeni visoko samospoštovanje. Zanesljivost tega instrumenta, o kateri poročajo raziskovalci, je 0,87 (Cusatis in Shannon, 1996) in 0,82 (Glindemann, Geller in Fortney, 1999), v pričujoči raziskavi pa je bil Cronbachov α koeficient 0,83.

Vprašalnik zdravju škodljivih vedenj (VZŠV) je bil sestavljen za potrebe raziskave. Vsebuje področje pitja alkoholnih pijač, kajenja cigaret, kajenja marihuane, prenejanja, gledanja televizije in uporabe računalnika v prostem času. Udeleženci odgovarjajo na lestvici od 1 do 5, ki je prilagojena posameznemu področju. Odgovor 1 pomeni, da oseba nikoli ne pije alkoholnih pijač, nikoli ne kadi cigaret, nikoli ne kadi marihuane, se (skoraj) nikoli ne čuti več kot sita po obroku, (skoraj) nikoli ne gleda televizije in (skoraj) nikoli ne uporablja računalnika v prostem času. Med zelo škodljiva vedenja smo uvrstili odgovora 4 in 5. Odgovor 4 pomeni, da oseba pije alkoholne

pijače, kadi cigarete ali marihuano in se preveč naje ob obroku dva do štirikrat na teden, odgovor 5 pa pomeni, da to počne (skoraj) vsak dan. Odgovor 4 pomeni, da oseba gleda televizijo dve do štiri ure na dan oz. uporablja računalnik eno do tri ure na dan, odgovor 5 pa, da gleda televizijo več kot štiri ure na dan oz. uporablja računalnik v prostem času več kot tri ure na dan.

Vsi vprašalniki so bili udeležencem podani v naslednjem vrstnem redu: OSIQ, RSE in VZŠV.

Postopek

Zbiranje podatkov je potekalo skupinsko, v razredu, dijaki so odgovarjali anonimno. V razredu je bila poleg dijakov večinoma samo raziskovalka (avtorica raziskave), na dveh šolah je bil prisoten še svetovalni delavec, na eni šoli pa je bil svetovalni delavec sam. To je bilo izvedljivo, saj so navodila kratka in enostavna ter napisana pred posameznim vprašalnikom. Udeleženci so vprašalnike reševali različno dolgo, prvi so končali po 15 minutah, zadnji po približno 35 minutah, odvisno tudi od tipa šole in koncentracije v razredu. Podatke smo zbirali v februarju in marcu 2005.

Porazdelitev odgovorov na vseh lestvicah samopodobe, razen na lestvici Optimalno prilagajanje, je statistično pomembno odstopala od normalne porazdelitve, prav tako lestvica samospoštovanja, poleg tega pa so podatki o zdravju škodljivih vedenjih na ordinalnem nivoju, zato so vse korelacije računane z neparametričnim Spearmanovim ρ .

Rezultati in razprava

Povezanost zdravju škodljivih vedenj s samopodobo

Področja seksualnega sebstva, morale, študijskih in poklicnih ciljev ter družinskega sebstva se statistično pomembno povezujejo s skoraj vsemi merjenimi zdravju škodljivimi vedenji (glej tabelo 2). Tisti, ki imajo bolj odprt odnos do spolnosti (seksualno sebstvo), naj bi imeli tudi bolj odprt odnos do zdravju škodljivih vedenj, torej naj bi se pogosteje vedli zdravju škodljivo. To se ne sklada z našo predpostavko, da naj bi bila bolj pozitivna samopodoba povezana z manj škodljivim vedenjem. Tudi višje korelacije (v primerjavi z ostalimi v tej raziskavi) in pa pomembna povezanost seksualnega sebstva prav z vsakim zdravju škodljivim vedenjem nas opozarjajo na previdnost pri interpretaciji rezultatov. Mogoče so na vprašanja o spolnosti bolj odprto odgovarjali tisti dijaki, ki si tudi drugače več upajo oz. so bolj radovedni (npr. kadijo, pijejo ...), ostali pa so bolj zadržani, kar se tiče spolnosti.

Drugo in tretje področje socialnega sebstva, tj. morala ter študijski in poklicni cilji, se negativno povezujejo z vsemi zdravju škodljivimi vedenji, razen s prenajedanjem (tabela 2). Po alkoholnih pijačah, kajenju cigaret in marihuane, gledanju televizije in

Tabela 2. Korelacije (Spearmanov ρ) med lestvicami samopodobe, samospoštovanjem in zdravju škodljivimi vedenji.

	alkohol	cigarete	marihuana	prehajanje	televizija	računalnik
obvladovanje impulzov	-0,10	-0,19**	-0,09	-0,03	0,13*	0,09
razpoloženje	0,11*	0,02	-0,01	-0,02	0,13*	0,08
telesna samopodoba	0,03	-0,11*	-0,04	-0,02	0,04	-0,03
socialni odnosi	0,12*	0,12*	-0,01	0,02	0,06	-0,04
morala (vrednote)	-0,13*	-0,12*	-0,15**	-0,09	-0,11*	-0,23**
študijski in poklicni cilji	-0,17**	-0,12*	-0,17**	-0,01	-0,17**	-0,24**
seksualno sebstvo	0,37**	0,24**	0,22**	0,14**	0,16**	0,21**
družinsko sebstvo	-0,16**	-0,19**	-0,17**	-0,03	0,00	-0,14**
obvladovanje zunanjega sveta	-0,09	-0,12*	-0,15**	-0,04	-0,01	-0,14**
psihopatologija	0,06	-0,06	-0,02	-0,07	0,15**	0,04
optimalno prilagajanje	-0,17**	-0,14**	-0,05	0,04	-0,10*	-0,06
samospoštovanje	0,01	-0,05	0,02	-0,00	0,04	-0,03

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

uporabi računalnika v prostem času redkeje posegajo mladostniki, ki imajo dobro razvit občutek za dolžnost, odgovornost in skrb za druge, so vestni in uspešno izpolnjujejo naloge izobraževanja ter razumsko načrtujejo svojo poklicno prihodnost. Lahko predvidevamo, da so tisti, ki skrbijo za svojo prihodnost na področju izobrazbe in poklica, bolj skrbni tudi na področju svojega zdravja. Torej na splošno jim ni vseeno za svojo prihodnost. Odgovorno vedenje pomeni tudi izogibanje zlorabi drog in zapravljanju časa pred televizijo ali računalnikom, saj obstajajo pomembnejša opravila (npr. učenje, pomoč v gospodinjstvu, obisk sorodnikov in prijateljev ...). Visoko moralni ljudje imajo dobro razvit superego, ki nasprotuje idu in zanj značilnemu hedonizmu, le-ta pa je pogosto prisoten pri merjenih zdravju škodljivih vedenjih. Do užitka se sicer da priti po drugi, težji poti, vendar pa je narava nekaterih mladostnikov mogoče takšna, da izbirajo lažje poti (Ziherl, 1995), še posebej, če njihov superego ni preveč močan. Področje študijskih in poklicnih ciljev se nanaša na delo, torej opravljanje službe in zadovoljstvo ob tem delu. To je ena od težjih poti do zadovoljstva, za katerega se je, v tem primeru, potrebno potruditi. Mladostniki z bolj razvito moralo imajo boljše odnose z drugimi ljudmi, tudi z družinskimi člani¹. Dobri odnosi v družini so varovalni dejavnik pred zdravju škodljivimi vedenji. Odraščanje v disfunkcionalni družini, slabi odnosi s starši (brezbrižnost, odtujenost, konfliktnost, neustrezna vzgojna sporočila ...) so glavni dejavnik, ki povečuje pripravljenost za tvegano vedenje (Anderson in Henry, 1994, po

¹ Korelacijske analize pričujoče raziskave so pokazale, da obstaja statistično pomembna povezanost ($p < 0,00$) med lestvicami družinsko sebstvo, morala in socialni odnosi.

Rice, 1998; Kafka in London, 1991, po Rice, 1998; Tomori idr., 1998). Starši tistih, ki zlorablajo droge, redkeje hvalijo, spodbujajo, svetujejo in postavljajo meje svojim mladostnikom (Coombs in Landsverk, 1988, po Rice, 1998; Hauser, Bornan, Jacobson, Poxers in Noam, 1991, po Rice, 1998). To so potrdili tudi naši rezultati, saj so mladostniki, ki se dobro razumejo s starši, ki odprto komunicirajo z njimi, poročali, da pijejo manj alkoholnih pijač, redkeje kadijo cigarete in marihuano ter redkeje uporabljajo računalnik v prostem času kot njihovi vrstniki (tabela 2). Mogoče so mladostniki, ki dobijo oporo in spodbudo doma, bolj gotovi vase in bolj zaupajo v svoje sposobnosti, zato ne potrebujejo droge, da bi se približali vrstnikom ali se počutili samostojne. Prav tako mogoče nimajo razloga, da bi z zlorabo drog kljubovali staršem, saj se z njimi dobro razumejo.

S polovico merjenih zdravju škodljivih vedenj se povezujeta dve področji prilagoditvenega sebstva (tabela 2). Mladostniki, ki slabše obvladujejo svet, se težje odločajo in speljejo odločitve do konca ter se težje spoprijemajo s težavami, pogosteje kadijo cigarete in marihuano ter pogosteje uporabljajo računalnik. Mogoče tisti, ki so poskusili cigarete ali marihuano, niso mogli reči »ne«, se niso bili sposobni odločiti, da tega ne bodo počeli, in vztrajati pri tej odločitvi. Če imajo težave z odločanjem, so mogoče negotovi vase in zato bolj pod vplivom drugih (Rice, 1998). Lahko, da se ne morejo odločiti za prenehanje kajenja. Po drugi strani pa se zaradi negotovosti vase mogoče ne upajo priključiti skupini vrstnikov ali pa so zaradi neodločnosti zavrnjeni, zato se raje zadržujejo doma in preko računalnika komunicirajo z zunanjim svetom. Glede na ugotovitve naše raziskave naj bi mladostniki, ki se ustrezno soočajo s svojim okoljem, se dobro spoprijemajo s stresom, so uspešni v šoli in usmerjeni v prihodnost, redkeje pili alkohol, redkeje kadili cigarete in redkeje gledali televizijo (tabela 2). Pogosto pitje alkohola, kajenje cigaret in gledanje televizije je mogoče povezano s težavami pri spoprijemanju s stresom. Ljudje si prižgejo cigareto, da bi se pomirili v stresni situaciji. Alkohol in televizija odvrata misli od težav, ki mladostnika bremenijo, in tako odlagata njegovo spoprijemanje s stresom. S tem je povezano tudi področje psihološkega sebstva, obvladovanje impulzov, ki se statistično pomembno negativno povezuje s kajenjem cigaret (tabela 2). Torej naj bi se tisti dijaki, ki slabše obvladujejo svoje impulze, kritiko in stresno situacijo, pogosteje posluževali kajenja cigaret kot sredstva za pomiritev. Pomembno pozitivno pa je to področje povezano z gledanjem televizije, kar pomeni, da naj bi tisti, ki gledajo več televizije, bolje obvladovali svoje impulze. Tudi gledanje televizije nam lahko služi kot sredstvo za pomiritev, saj svojo pozornost preusmerimo na dogajanje zunaj nas samih. Pogosteje kot jo uporabljamo, bolj imamo mogoče občutek, da obvladujemo stresno situacijo.

Drugo področje psihološkega sebstva, razpoloženje, je bilo v pozitivni korelaciji s pitjem alkohola in gledanjem televizije (tabela 2). Torej so tisti, ki pogosteje pijejo alkoholne pijače in pogosteje gledajo televizijo, tudi bolj sproščeni, zadovoljni s seboj, srečni ipd. Gledanje televizije poleg odvratanja misli od težav lahko tudi sprošča človeka, povzroča občutek sreče v trenutku gledanja. Pitje alkoholnih pijač ima prav tako več pozitivnih učinkov s stališča mladostnika. Pomaga mu pri vključitvi v družbo,

odvrne misli od problemov (Ziherl, 1995) in s tem ustvarja pozitivno podobo o samem sebi na področju razpoloženja. S tem je povezano tudi prvo področje socialnega sebstva, socialni odnosi, ki je v statistično pomembni pozitivni korelaciji s pitjem alkohola in kajenjem cigaret (tabela 2). Torej naj bi se tisti, ki pogosteje pijejo alkoholne pijače in kadijo cigarete, bolje počutili v družbi z drugimi, lažje sklepali prijateljstva, se bili bolj pripravljeni učiti od drugih ipd. Ti rezultati se ne skladajo s predpostavko, da je bolj pozitivna samopodoba povezana z manj škodljivim vedenjem, saj se je pokazalo ravno obratno. Vendar pa lahko v tej povezanosti najdemo smisel, saj sta lahko pitje alkohola in kajenje cigaret lahko tudi sredstvi za vstop v neko družbo in sprostitve v tej družbi (Tomori, 1995; Ziherl, 1995), kar privede do pozitivnih posledic, npr. boljše samopodobe na področju socialnih odnosov. Po drugi strani pa tudi tisti, ki so bolj družabni, prej naletijo na družbo, v kateri se pije in kadi.

Področje telesne samopodobe je tisto, ki naj bi bilo najbolj povezano z zdravju škodljivimi vedenji, saj meri tudi samopodobo na področju zdravja, vendar se negativno povezuje le s pogostostjo kajenja cigaret (tabela 2). Torej so tisti, ki manj kadijo, bolj zadovoljni s svojo sedanjo in prihodnjo telesno podobo in se počutijo telesno bolj zdrave. To se odraža tudi v odnosu do kajenja cigaret, saj so v raziskavi Tomori idr. (1998) ugotovili, da je bilo za večino slovenskih srednješolcev izogibanje kajenju zelo pomembno za ohranjanje zdravja, izogibanje pitju alkoholnih pijač pa je bilo zelo pomembno le za polovico srednješolcev. Razlog za nepovezanost telesne samopodobe z ostalimi merjenimi vedenji je mogoče tudi v tem, da škodljive posledice teh vedenj še niso vidne.

Predpostavke, da je bolj pozitivna samopodoba povezana z manj škodljivim vedenjem, torej nismo mogli potrditi, saj se nekatera področja samopodobe pozitivno povezujejo z zdravju škodljivimi vedenji, druga negativno, ali pa sploh ne obstaja povezanost med posameznim področjem samopodobe in zdravju škodljivim vedenjem.

Povezanost zdravju škodljivih vedenj s samospoštovanjem

Glede na predhodne raziskave, ki so neenotne, smo predpostavili, da povezanost med samospoštovanjem in zdravju škodljivimi vedenji ne obstaja. To se je potrdilo tudi v naši raziskavi (tabela 2). Mogoče je razlog v tem, da imajo tisti, ki se vedejo bolj zdravju škodljivo, in tisti, ki se vedejo manj zdravju škodljivo, v povprečju visoko samospoštovanje², vendar so do njega prišli na različne načine. Prva tri vedenja se nanašajo na uporabo psihoaktivnih snovi, ki so najbolj razširjena med mladimi. Ker se samospoštovanje razvija v kontekstu socialne interakcije, v katerem posameznik zaznava sebe kot pomembnega ali nepomembnega drugim ljudem (Rice, 1998), se

¹ Korelacije med samospoštovanjem in zdravju škodljivimi vedenji bi bile mogoče višje, če bi se odgovori na lestvici samospoštovanja porazdeljevali v obliki normalne distribucije. Tako je bilo manj kot 10 % udeležencev takih, ki so imeli nizko samospoštovanje (tj., ki so negativno odgovarjali na pozitivne postavke in obratno, pozitivno na negativne).

mladostniku zviša samospoštovanje, če je sprejet v družbo, pa čeprav je to zaradi uporabe droge. Vendar obstajajo tudi drugi načini, kako biti sprejet v vrstniško skupino, kako biti priljubljen in pomemben. Obstajata torej dve poti do sprejetosti in s tem do visokega samospoštovanja: lažja preko posnemanja članov skupine in težja preko pozitivnih osebnostnih lastnosti, samozaupanja, truda, dela in zanimanja za sebe in za druge. Razvoj samospoštovanja se začne že v otroštvu in je pod vplivom različnih dejavnikov, zato je pomembno, s kakšnim samospoštovanjem otrok prihaja v mladostništvo, saj to vpliva na njegove izbire pri ohranjanju oz. spreminjanju ravni samospoštovanja.

Zaključki

Želeli smo ugotoviti povezanost samopodobe in samospoštovanja z nekaterimi zdravju škodljivimi vedenji. Za samospoštovanje smo ugotovili, da ni v povezavi z zdravju škodljivimi vedenji, kar so pokazale že nekatere raziskave (pregled v Swaim in Wayman, 2004), zato nam proučevanje samospoštovanja ne pomaga bistveno pri reševanju problematike zdravju škodljivih vedenj pri mladostnikih. V primeru samopodobe pa so se pojavile različne korelacije z zdravju škodljivimi vedenji. Pomembne pozitivne korelacije so se pojavile med psihološkim sebstvom ter gledanjem televizije, pitjem alkohola in kajenjem cigaret, po čemer lahko sklepamo, da imajo ta vedenja precej pozitivnih učinkov na mladostnika (npr. s socialnega vidika). Seksualno sebstvo se je pozitivno povezovalo kar z vsemi zdravju škodljivimi vedenji, kar nakazuje, da so imeli dijaki nek poseben odnos do vprašanj o spolnosti. Več je bilo pomembnih negativnih korelacij, predvsem na področjih morale, študijskih in poklicnih ciljev ter družinskega sebstva, ki so se povezovala skoraj z vsemi zdravju škodljivimi vedenji. Vsa tri področja imajo nekaj skupnega: odgovornost, dolžnost in prilagajanje. Za mladostnike, ki imajo ta področja bolj razvita, je torej manj verjetno, da se bodo vedli zdravju škodljivo. Podatke o statistično pomembnih korelacijah med mladostnikovo samopodobo na posameznih področjih in zdravju škodljivimi vedenji bi lahko izkoristili za vplivanje na mladostnikovo vedenje: smiselno bi bilo spodbujati občutek za druge, za odgovornost in vrednost življenja. Dobro bi bilo, če bi šole več pozornosti posvečale psihološkemu področju svojih učencev in dijakov; mogoče bi lahko vpeljali programe, ki bi zviševali občutek za odgovornost. Podrobnejši načrt le-teh pa je že predmet za druge raziskave.

Literatura

- Colwell, J. in Payne, J. (2000). Negative correlates of computer game play in adolescents. *British Journal of Psychology*, 91 (3), 295–310.
- Cusatis, D. C. in Shannon, B. M. (1996). Influences on adolescent eating behavior [elektronska verzija]. *Journal of Adolescent Health*, 18, 27–34.

- De Montigny, M. C. (1995). The gender issue in the relationship between the self-esteem and television viewing habits of young adolescents [elektronska verzija]. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities & Social Sciences*, 56 (6-A). US: Univ Microfilms International.
- Glindemann, K. E., Geller, E. in Fortney, J. N. (1999). Self-esteem and alcohol consumption: A study of college drinking behavior in a naturalistic setting [elektronska verzija]. *Journal of Alcohol & Drug Education*. 45 (1), 60–71.
- Kobal, D. (2000). *Temeljni vidiki samopodobe [Basic issues in self-concept]*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Kobal Palčič, D. (1995). *Samopodoba in učna uspešnost: primerjalna študija med vzorcema slovenskih in francoskih mladostnikov [Self-concept and academic achievement: comparative study of Slovenian and French adolescents]*. Neobjavljena magistrska naloga, Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo [Unpublished MA thesis, University of Ljubljana, Faculty of Arts, Department of Psychology, Ljubljana, Slovenia].
- Lamovec, T. (1994). *Psihodiagnostika osebnosti 2 [Psychodiagnostic of personality 2]*. Ljubljana: Filozofska Fakulteta, Oddelek za psihologijo, Znanstveni inštitut filozofske fakultete.
- Marčič, R. (2005). Povezanost samopodobe in samospoštovanja z nekaterimi zdravju škodljivimi vedenji [Correlation of self-image and self-esteem with some unwholesome behaviours]. Neobjavljeno diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo [Unpublished BA thesis, University of Ljubljana, Faculty of Arts, Department of Psychology, Ljubljana, Slovenia].
- Offer, D., Ostrov, E. in Howard, K. I. (1981). *The adolescent: A psychological self-portrait*. New York: Basic Books.
- Offer, D., Ostrov, E., Howard, K. I. in Atkinson, R. (1988). *The Teenage World. Adolescents' Self-Image in Ten Countries*. New York: Plenum.
- Pačnik, T. (1992). *Podoba o sebi ter problem agresivnosti pri normalnih, depresivnih in parasuicidalnih adolescentih [Self-image and aggressiveness in normal, depressive and parasuicidal adolescents]*. Neobjavljena doktorska disertacija, Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo [Unpublished PhD dissertation, University of Ljubljana, Faculty of Arts, Department of Psychology, Ljubljana, Slovenia].
- Rice, F. P. (1998). *Human development*. New Jersey: Prentice Hall.
- Ross, H. E. in Ivis, F. (1999). Binge eating and substance use among male and female adolescents [elektronska verzija]. *International Journal of Eating Disorders*, 26 (3), 245–260.
- Swaim, R. C. in Wayman, J. C. (2004). Multidimensional Self-Esteem and Alcohol Use Among Mexican American and White Non-Latino Adolescents: Concurrent and Prospective Effects [elektronska verzija]. *American Journal of Orthopsychiatry*, 74 (4), 559–570.
- Tomori, M. (1990). *Psihologija telesa [Body psychology]*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Tomori, M. (1995). Mladostnik in droga – tvegano iskanje [Adolescent and drug – risky search]. V M. Pajk (fot.), *Ciklus seminarjev Namesto koga roža cveti. O problemih uničevalnosti in samouničevalnosti pri mladih na Slovenskem: prepoznavanje,*

reševanje, rehabilitacija, preventiva [Course of seminars Namesto koga roža cveti. On problems of destructiveness and selfdestructiveness in Slovenian adolescents: identification, solving, rehabilitation, prevention] (str. 48–74). Ljubljana: Meridiana.

- Tomori, M., Stergar, E., Pinter, B., Rus Makovec, M. in Stikovič, S. (1998). *Dejavniki tveganja pri slovenskih srednješolcih [Risk factors in Slovenian high school students]*. Ljubljana: Psihiatrična klinika Ljubljana.
- Ziherl, S. V. (1995). Alkohol in njegova vloga v življenju mladostnika [Alcohol and his role in adolescent's life]. V M. Pajk (fot.) *Ciklus seminarjev Namesto koga roža cveti. O problemih uničevalnosti in samouničevalnosti pri mladih na Slovenskem: prepoznavanje, reševanje, rehabilitacija, preventiva [Course of seminars Namesto koga roža cveti. On problems of destructiveness and selfdestructiveness in Slovenian adolescents: identification, solving, rehabilitation, prevention]* (str. 26–47). Ljubljana: Meridiana.
- Zupančič, M. (2004). Opredelevitev razvojnega obdobja in razvojne naloge v mladostništvu [Definition of developmental period and developmental tasks in adolescence]. V L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (ur.), *Razvojna psihologija [Developmental psychology]* (str. 511–524). Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

Prispelo/Received: 21.11.2006
Sprejeto/Accepted: 29.12.2006