

SEBALÁSKA

Sociologický výskum

Karin Sasaráková

sexta



TÉMA, ZÁMER VÝSKUMU:

- Sebaláska je základom, ktorý nám umožňuje byť asertívni, stanovovať si hranice a vytvárať zdravé vzťahy s ostatnými, praktizovať starostlivosť o seba, sledovať svoje záujmy a ciele = byť hrdí na to, kým sme.
1. Ako ľudia (v mojej blízkosti) naozaj vnímajú samých seba
 2. Čo ich ovplyvňuje v každodennom živote

HYPOTÉZA:

1. Približne polovica z opýtaných ľudí sa cíti pozitívne k seba samým a viac ako polovica si myslí, že sa pozná.

2. Ľuďom bude najviac chýbať sebavedomie kvôli vplyvu sociálnych sietí, príliš veľkej sebakritickosti, prostredia v ktorom žijú.

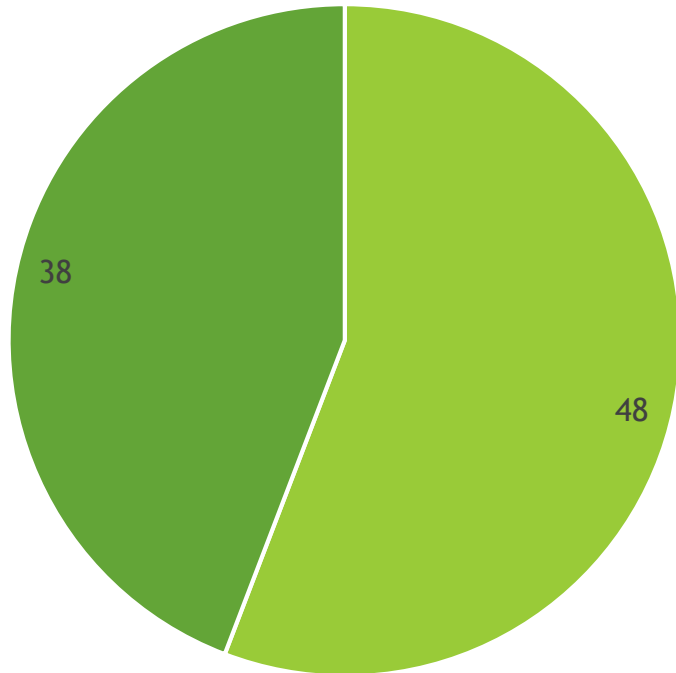
3. Ľudia sa s inými ľuďmi porovnávajú častokrát a je pre nich dôležitý názor spoločnosti .

4. Menej ako jedna tretina z opýtaných si niekedy ublížila z dôvodu, že sa nemajú radi.

DOTAZNÍK :

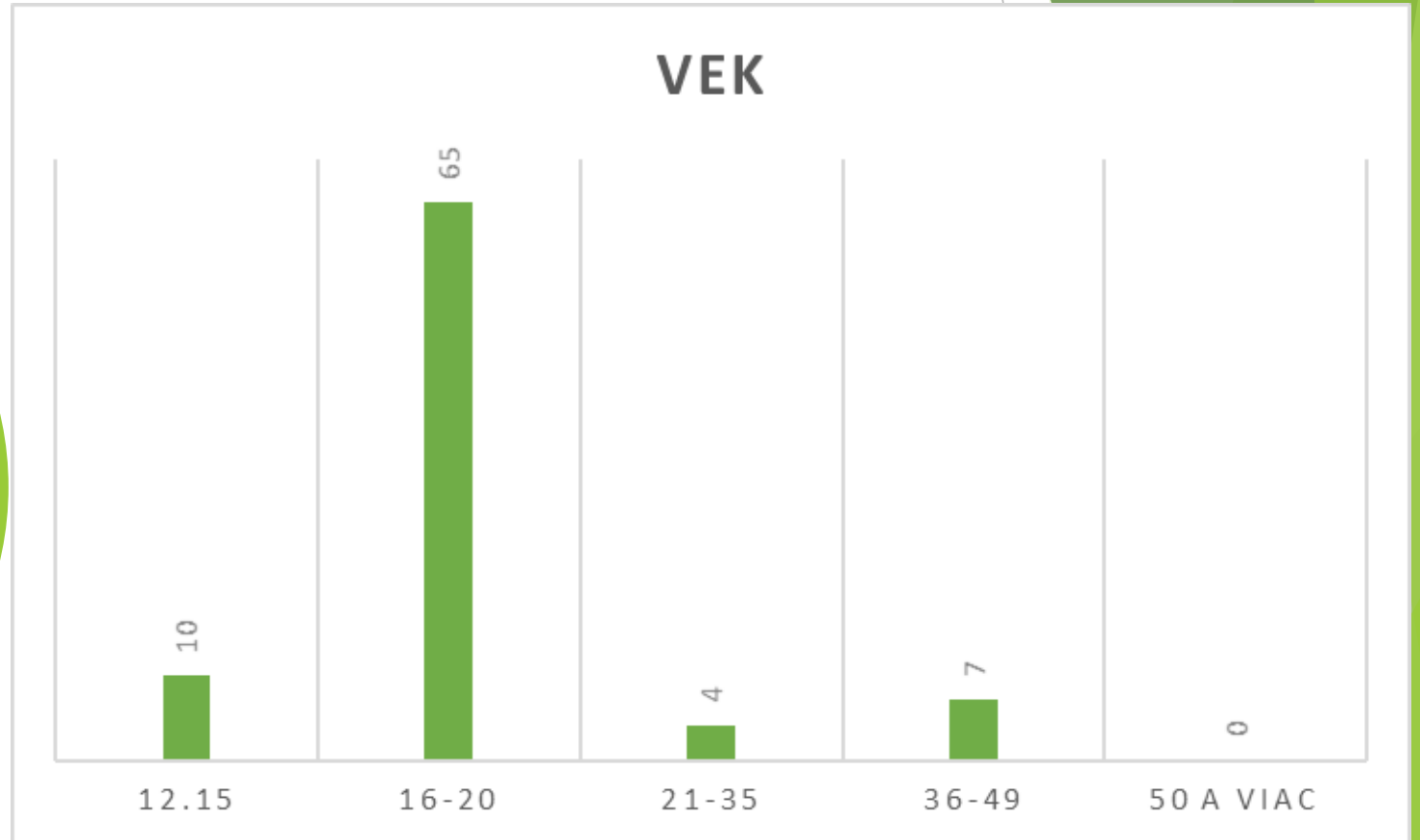
POHLAVIE

Spolu : 86 osôb



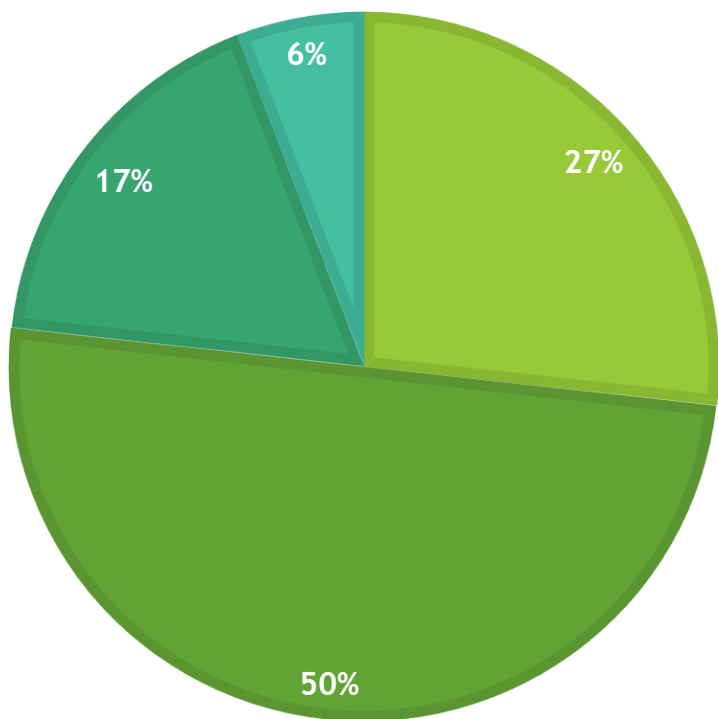
■ žena ■ muž

VEK

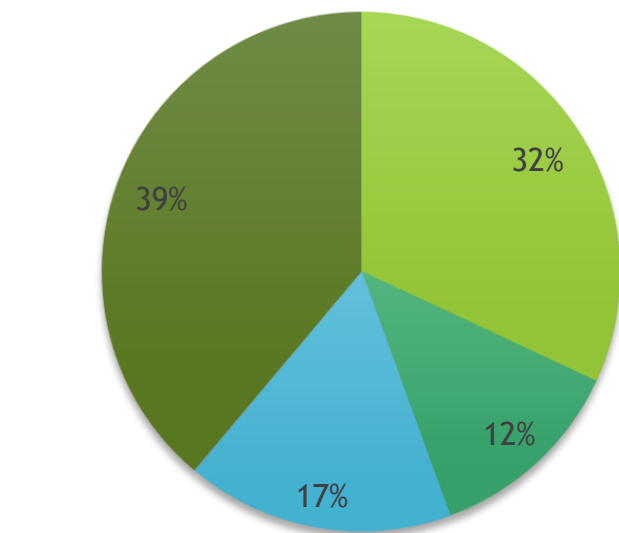


MÁŠ SÁM SEBA RÁD?

■ áno ■ väčšinou áno ■ málokedy ■ nie

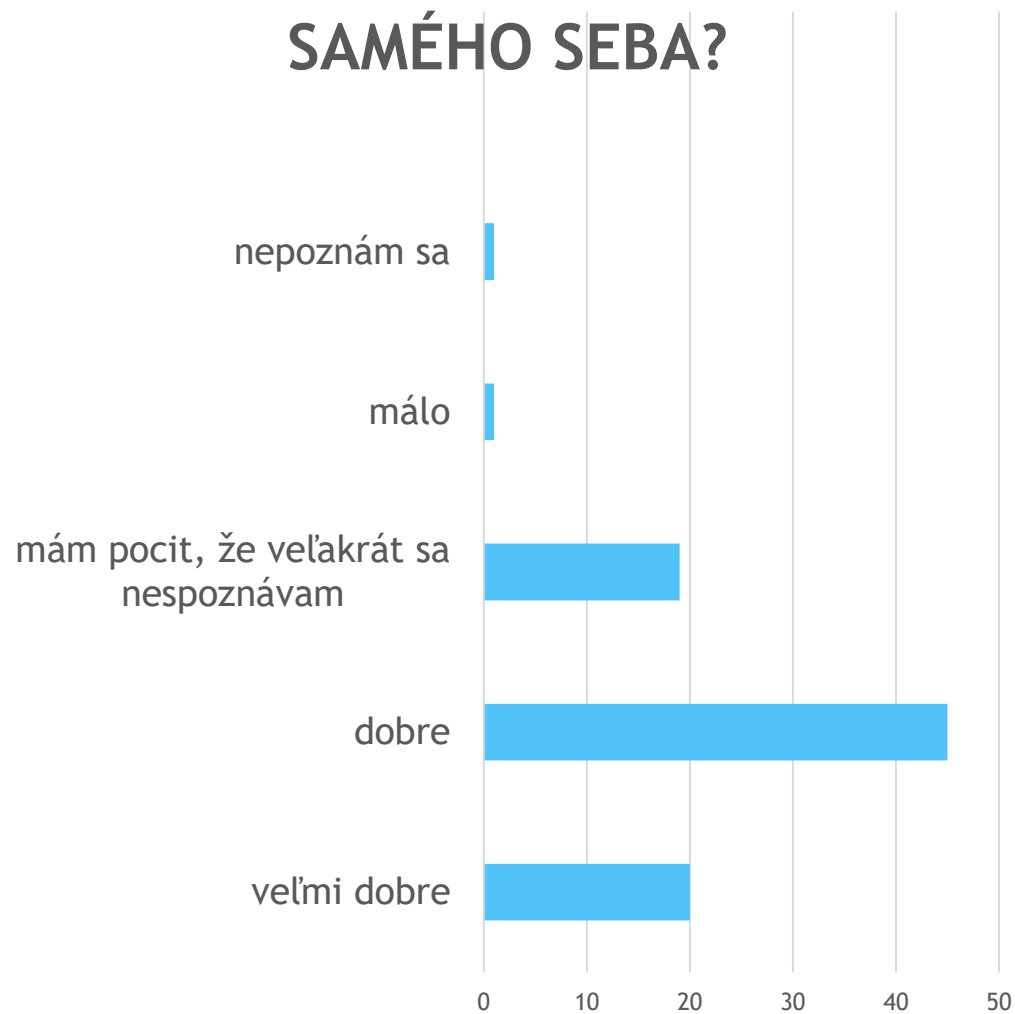


ČO ROBIŠ PRE SEBA ABY SI SA CÍTEL/A LEPŠIE?

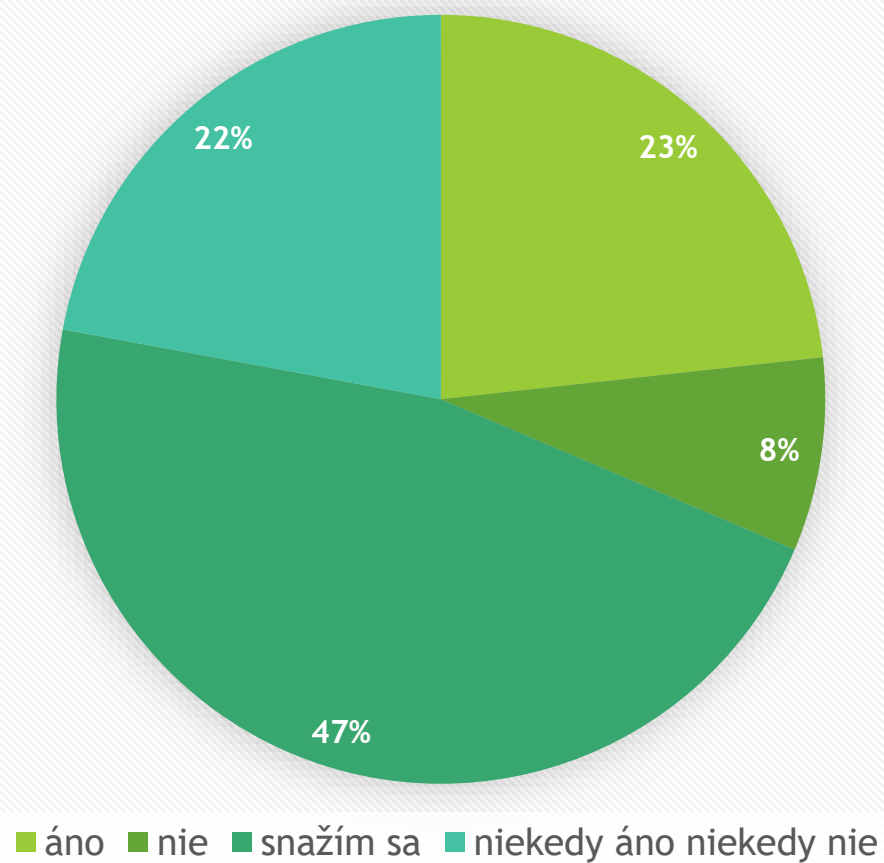


- zdravý životný štýl
- nakupovanie (vecí, oblečenia, doplnkov, kozmetiky...)
- staranie sa o seba (nové nechty, účes...)
- prechádzka

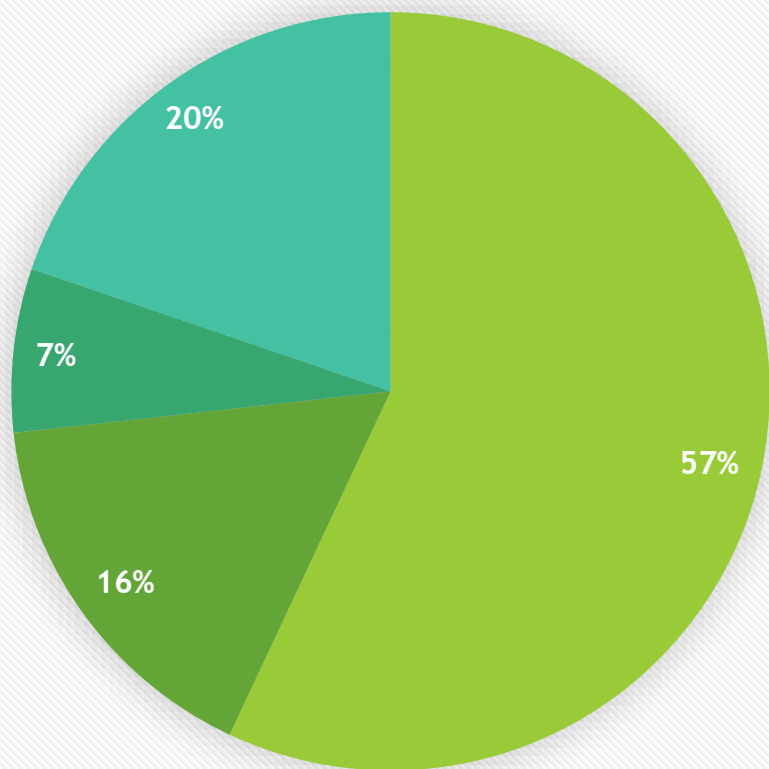
AKO DOBRE POZNÁŠ SAMÉHO SEBA?



ROBIŠ VŠETKO PRE TO ABY SI SA SO SEBOU SAMÝM/SAMOU CÍTIL/A LEPŠIE?

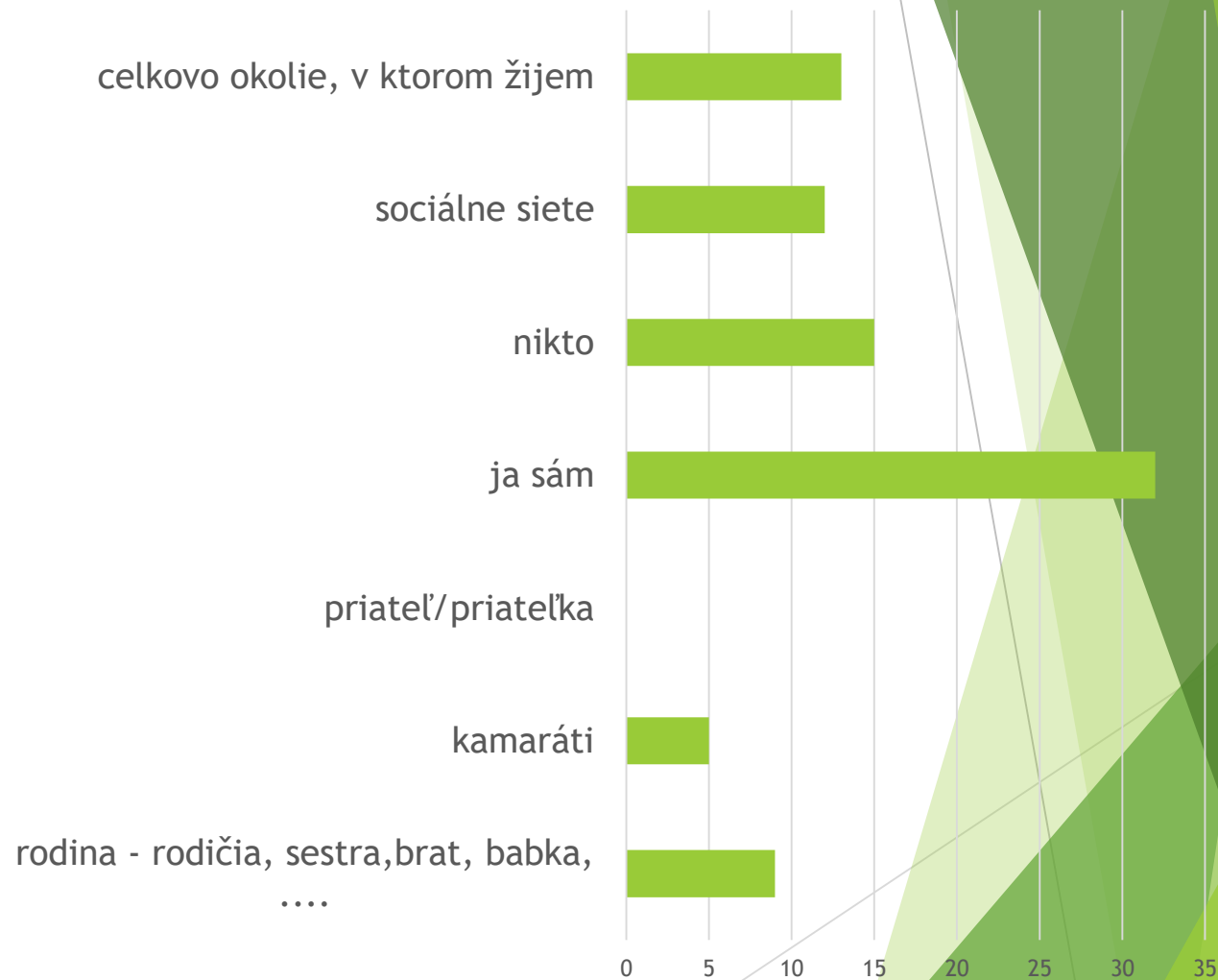


SEBALÁSKA JE SIEŤOU VŠETKÉHO V NÁS, KTORÝ Z POCITOV TI CHÝBA NAJVIAC?

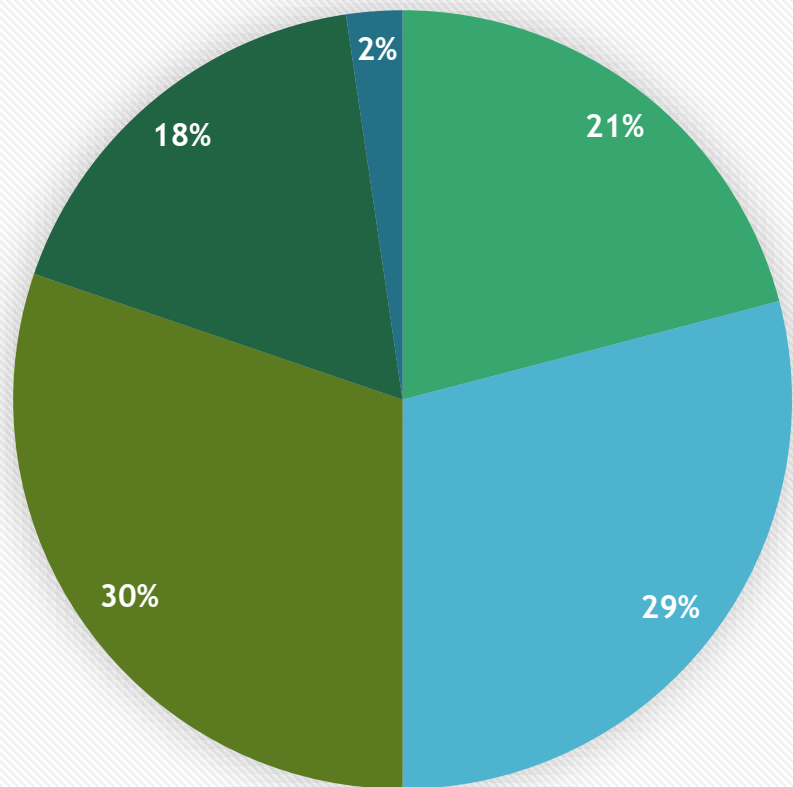


■ sebavedomie ■ sebaúcta
■ sebapoznanie ■ sebareflexia

KTO TI NAJVIAC ZNIŽUJE SEBAVEDOMIE?

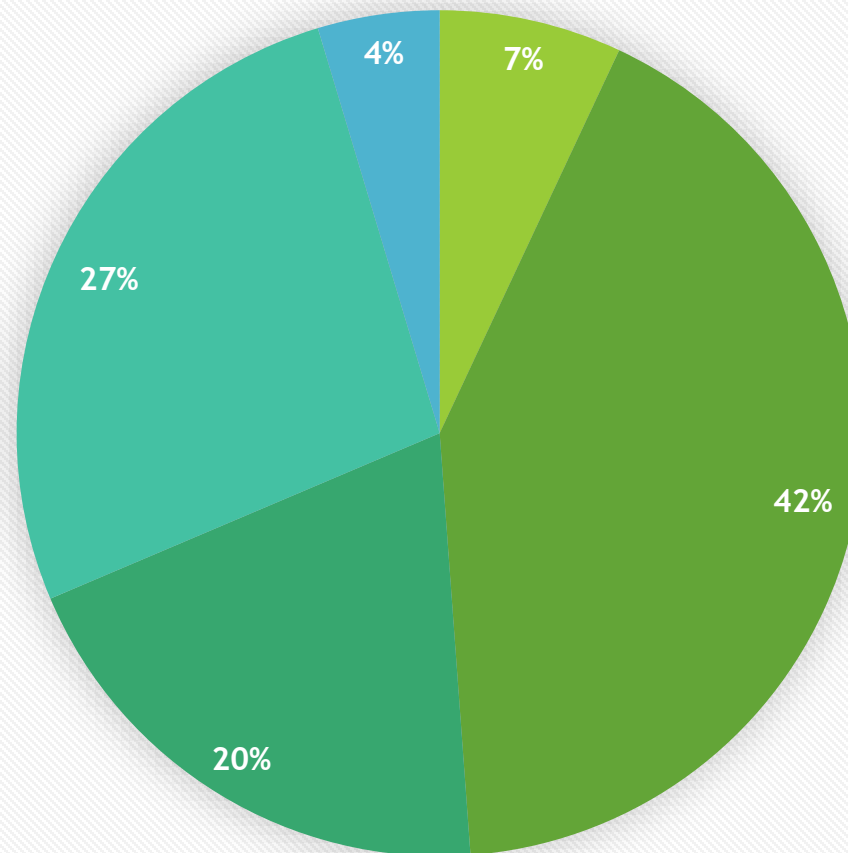


AKO ČASTO SA POROVNÁVAŠ S INÝMI ĽUĎMI?



■ každodenne ■ často ■ raz za čas
■ málokedy ■ nikdy

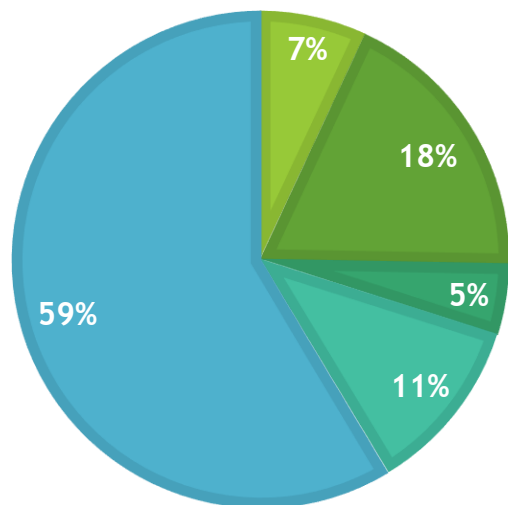
JE PRE TEBA DÔLEŽITÝ NÁZOR INÝCH ĽUDÍ/SPOLOČNOSTI?



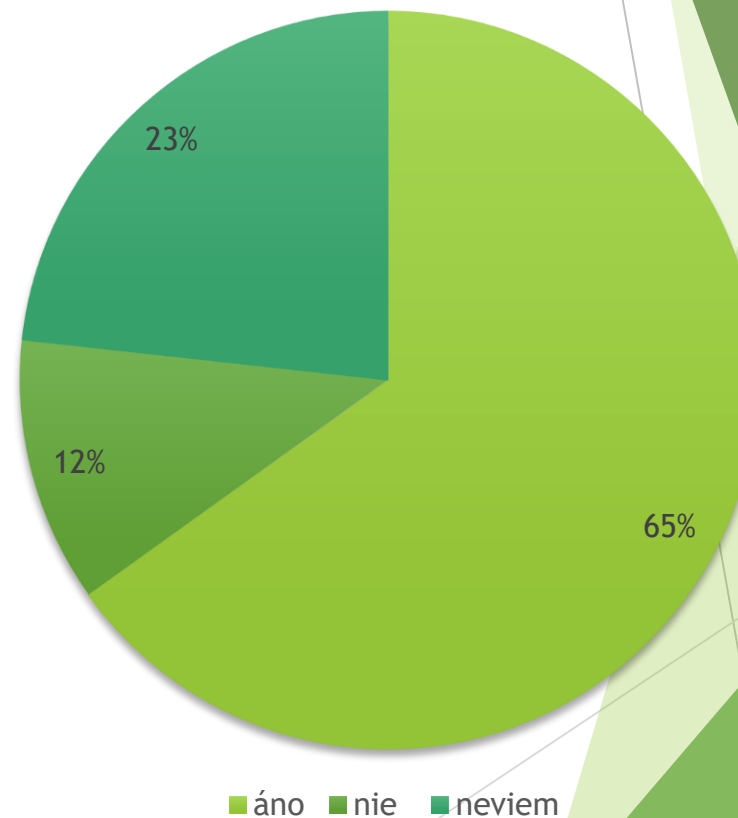
■ áno veľmi ■ áno ■ neviem ■ ani nie ■ vôbec

UBLÍŽIL/A SI SI UŽ NIEKEDY KVÔLI TOMU, ŽE SA NEMÁŠ RÁD/A ALEBO SA NEPÁČIŠ SAMÉMU/SAMEJ SEBA?

- jedenkrát
- párkrát
- pravidelne
- chcel/a som ale rozmyslel/a som si to
- nikdy



SNAŽÍŠ ALEBO SNAŽIL/A SI SA PÔMOČŤ NIEKOMU KTO NEMÁ DOSTATOK SEBALÁSKY?



HYPOTÉZA:

1. Približne polovica z opýtaných ľudí sa cíti pozitívne k seba samým a viac ako polovica si myslí, že sa pozná.

- **Potvrdené**

2. Ľuďom bude najviac chýbať sebavedomie kvôli vplyvu sociálnych sietí, príliš veľkej sebakritickosti, prostredia v ktorom žijú.

- **Potvrdené**
- -> sebakritickosť prevažuje

3. Ľudia sa s inými ľuďmi porovnávajú častokrát a je pre nich dôležitý názor spoločnosti .

- **Závisí to na jedincovi no hypotéza sa mi nevyvrátila**

4. Menej ako jedna tretina z opýtaných si niekedy ublížila z dôvodu, že sa nemajú radi.

- **Tesne viac ako jedna tretina**

INŠPIRÁCIA

- ▶ <https://www.forbes.sk/zdrave-sebavedomie-nie-je-narcizmus-ako-si-vdaka-sebalaske-budovat-lepsi-zivot/>
- ▶ <https://www.medicalnewstoday.com/articles/321309#Yoga-and-relearning-pleasure>
- ▶ <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-upside-things/201911/self-love>