

UPORABA KOZMETIKE IN SAMOPODOBA DEKLET 8. IN 9. RAZREDA OŠ RODICA

Raziskovalna naloga s področja psihologije



Avtorici: Maja Manojlovič in Tija Podgornik, 9. b

Mentorici: Danica Volčini in Vilma Vrtačnik Merčun

Domžale, marec 2023

KAZALO

	Stran
POVZETEK	3
1 UVOD	4
1.1 Namen in cilji raziskave	4
1.2 Potek raziskovalnega dela in metode raziskovanja	4
1.3 Hipoteza	5
2 TEORETIČNI DEL	5
3 RAZISKOVALNI DEL	11
3.1 Rezultati anketiranja	12
3.2 Intervjuji s sošolkami	18
4 RAZPRAVA	21
5 ZAKLJUČEK	24
6 LITERATURA IN VIRI	25
7 PRILOGA: Anketni vprašalnik o uporabi kozmetike	27

Slika na naslovni strani: Notino, Brezhibna koža v puberteti, <https://www.notino.si/beautyblog/nasveti-in-priporocila/brezhibna-koza-v-puberteti-tukaj-je-nekaj-izdelkov-ki-zares-delujejo/> (16. 2. 2023).

POVZETEK

Namen raziskovalne naloge je ugotoviti, kako pogosto mladostnice uporabljajo ličila in kako je uporaba ličil povezana z njihovo samopodobo. Anketirali sva 57 deklet 8. in 9. razreda, kar predstavlja 78-odstotni delež vse populacije deklet v zadnjih dveh razredih na šoli. Vsa dekleta, vključena v raziskavo, že uporabljajo kozmetiko. Dobra polovica (56 %) jih ličila uporablja zaradi težav z mozolji, tretjina (33 %) zaradi lepšega izgleda, ostale pa zaradi posnemanja mame (4 %) ali iz drugih razlogov. Dekleta so med najpogostejšimi razlogi za ličenje navajala naslednje: večja samozavest in lažje soočanje s situacijami, sebi so tako bolj všeč, so boljše volje in se bolje počutijo. 63 % osmošolk in 50 % devetošolk ima težave z mozolji, ki jih želijo prikriti z ličenjem. Od šestih sošolk, s katerimi sva opravili intervjuje, se vse razen ene naličijo vsak dan, tako za v šolo kot za druženje s prijatelji. V intervjujih sva sošolke izvali, da so razmišljale o tem, ali bi bile lahko bolj samozavestne na kak drug način. Navajale so naslednje primere: če bi nosile lepa oblačila in bi imele lepo urejene lase, če bi vedele, da imajo lepo kožo in da so lepe že po naravi. Raziskava je potrdila najino hipotezo, da so vsa dekleta močno odvisna od zunanjega izgleda, kar je verjetno znak slabe samopodobe in pomanjkanja samozavesti.

KLJUČNE BESEDE: kozmetika, ličenje, samopodoba, samozavest

ZAHVALA: Zahvaljujema se obema mentoricama za usmerjanje pri nastajanju raziskovalne naloge. Hvala tudi Tjaši Medved, naši knjižničarki, za lektorski pregled naloge.

1 UVOD

Kozmetika je namenjena spremembi izgleda, hkrati pa oddaja prijeten vonj, kar pomeni, da v kozmetiko uvrščamo ličila, parfume, barve za lase, lake za nohte, šampone in še druge podobne izdelke. Kozmetična industrija je najstnike opredelila kot »močne« potrošnike in jim zato ponuja različne izdelke za nego kože in dekorativno kozmetiko. Kozmetika deluje in spodbuja tri naše čute: dotik, vonj in pogled. Ličenje tako lahko spodbudi čutno zaznavanje in povzroči psihično zadovoljstvo. Za to raziskovalno temo sva se odločili, ker naju to področje zanima in ena od naju že nekaj časa razmišlja o tem, da bi šolanje nadaljevala na srednji kozmetični šoli.

»Lepota ni na obrazu; lepota je svetloba v srcu.« (Kahlil Gibran)

1.1 Namen in cilji raziskave

Namen najine raziskovalne naloge je bil ugotoviti, kako pogosto mladostnice uporabljajo ličila. Zanimalo naju je predvsem, kako je uporaba ličil povezana z njihovo samopodobo.

Sprva je bil cilj najine raziskave odgovoriti na naslednja vprašanja:

- Ali dekleta uporabljajo ličila in če jih, zakaj so se odločila za njihovo uporabo?
- Katere kozmetične preparate najpogosteje uporabljajo, zakaj in ob katerih priložnostih? Katero znamko ličil uporabljajo in koliko denarja na mesec porabijo za nakup ličil? Ali so si že kdaj barvala lase?

Nato sva se usmerili na vprašanje: Ali bi bila dekleta lahko bolj samozavestna na kak drug način?

1.2 Potek raziskovalnega dela in metode raziskovanja

Najino raziskovalno delo je potekalo po naslednjem zaporedju:

- V šolski knjižnici in Knjižnici Domžale ter na spletu sva poiskali ustrezno literaturo, na osnovi katere sva sestavili teoretični del naloge.
- Postavili sva hipotezo, ki sva jih želeli preveriti z raziskavo.
- Sestavili sva anketni vprašalnik in izvedli anketiranje med dekleti 8. in 9. razreda.
- V preglednice sva zbrali rezultate anketiranja in jih grafično prikazali.

- Analizirali sva rezultate anketiranja in jih interpretirali.
- Zaradi odprtih vprašanj, ki so se nama porajala, sva dopolnili raziskavo z intervjuji s sošolkami.
- Napisali sva razpravo in preverili hipotezo ter napisali zaključek raziskovalne naloge.

Raziskovalni del naloge sva izvedli s kvantitativno metodo raziskovanja, saj sva podatke pridobili neposredno iz anket, ki so jih rešile učenke 8. in 9. razreda Osnovne šole Rodica. Zaradi ugotovljenih pomanjkljivosti sva anketiranje dopolnili s šestimi kratkimi strukturiranimi intervjuji. Čeprav ima tovrstni intervju svoje pomanjkljivosti (ena izmed teh je, da ima vprašani malo možnosti, da izrazi svoje mnenje tudi o nekaterih drugih stvareh, ki lahko bistveno vplivajo na raziskovalni problem¹), nama je vseeno omogočil vpogled v določena vprašanja, ki so se nama porajala.

1.3 Hipoteza

Pred raziskovanjem sva postavili naslednjo hipotezo: Naličen obraz vpliva na boljšo samopodobo deklet. Dekleta, ki so naličena, se počutijo bolj samozavestno.

2 TEORETIČNI DEL

Teoretična izhodišča sva zasnovali na podlagi strokovne literature tako tujih kot domačih avtorjev. Najprej pa sva opredelili osnovne pojme.

Kozmetika je »lepšanje in nega kože, zlasti na obrazu, in las z uporabo ustreznih sredstev.«²

Ličenje pomeni »nanašati ličilo na obraz: ličiti obrvi, ustnice; ličiti si trepalnice / ličiti igralca pred nastopom; ženske se ličijo; skrbno se ličiti; ličiti se pred ogledalom.«³

Samozavest je »prepričanost o svoji sposobnosti, znanju, moči.«⁴

¹ *Uvod v sociologijo*, Andreja Barle et. al., Ljubljana, DZS, 2000, str. 18.

² Kozmetika, <https://fran.si/iskanje?FilteredDictionaryIds=130&View=1&Query=kozmetika> (19. 1. 2023).

³ Ličenje, <https://fran.si/iskanje?FilteredDictionaryIds=130&View=1&Query=li%C4%8Diti> (19. 1. 2023).

⁴ Samozavest, <https://fran.si/iskanje?View=1&Query=samozavest> (19. 1. 2023).

Samopodoba je naša predstava o tem, kdo smo, kakšni smo in kaj počnemo.⁵

Poznamo različne vrste samopodob. Posameznikova samopodoba je sicer kompleksna, nenehno se spreminjajoča, predvsem pa ni ena sama. Obstaja namreč več različnih oblik samopodobe.

»V grobem so tiste, ki najbolj vplivajo na nas:

- Telesna samopodoba – povezana je z našim videzom in telesnimi sposobnostmi.
- Operativna samopodoba – povezana je z našim delovanjem v službi, šoli, hobijih in drugih življenjskih nalogah.
- Družbena samopodoba – povezana je z družino in partnerskimi odnosi.
- Osebnostna/čustvena samopodoba – je povezana s tem, kakšni smo, kako se obnašamo ter z našo sposobnostjo predelave čustev.«⁶

Zakaj je samopodoba pomembna?

»Samopodoba vpliva na vse aspekte v našem življenju: kako se odrežemo na delovnem mestu, kakšni smo v odnosih, kakšno je naše notranje počutje in duševno zdravje.«⁷

Kaj vpliva na samopodobo?

»Na našo predstavo o sebi vplivajo naslednji dejavniki:

- Kako se na nas odzivajo drugi (če nam nenehno govorijo, kako smo dobri v nečem, to izboljša naše dožemanje samih sebe. Obenem smo naravnani tako, da se zavestno in podzavestno primerjamo z drugimi in tisto, kar nam je pri drugih všeč, želimo doseči tudi pri sebi.
- Družinsko okolje (ali so nas doma spodbujali, nas omejevali pri naših željah).
- Pričakovanja, želje (kaj si želimo od življenja, naše želje, cilji, ambicije).
- Zunanji videz (je sicer močno povezan z odzivom drugih na nas. Ljudje smo še vedno zelo vizualna bitja in velikokrat sočloveka sodimo in se nanj odzivamo glede na njegov izgled, kar vsekakor vpliva na posameznikovo dožemanje samega sebe).
- Službeni in šolski dosežki, priznanja.«⁸

⁵ Samopodoba, <https://www.brstpsihologija.si/samopodoba-kljuc-do-polnega-zivljenja/> (19.1.2023).

⁶ Različne vrste samopodob, <https://www.brstpsihologija.si/samopodoba-kljuc-do-polnega-zivljenja/> (19. 1. 2023).

⁷ Pomen samopodobe, <https://www.brstpsihologija.si/samopodoba-kljuc-do-polnega-zivljenja/> (19. 1. 2023).

⁸ Kaj vpliva na samopodobo, <https://www.brstpsihologija.si/samopodoba-kljuc-do-polnega-zivljenja/> (19. 1. 2023).

Negativna samopodoba

»Vsak izmed nas ima v sebi t. i. »notranjega kritika«. Gre za tisti notranji glas, ki nam nenehno dopoveduje, kaj vse bi šlo lahko narobe, česa nimamo dovolj in kaj vse bi lahko bili, pa nismo. Vsi ga imamo, odvisno pa je, koliko smo ga pripravljeni poslušati. Ljudje z dobro samopodobo se nanj ne ozirajo preveč in mu pretirano ne verjamejo, medtem ko imajo ljudje z nizko samopodobo njegove besede za »svete« in mu brezpogojno verjamejo. »Notranji kritik« nam navadno govori besede kot so: »res si predebela«, »preveč si len«, »saj ti nikoli nič ne uspe«. ⁹

Izražanje samopodobe

»Veliko posameznikov se niti ne zaveda slabe predstave o samih sebi. Večini se zdijo negativne misli, ki jim rojijo po glavi sicer nadležne, a se z njimi ne soočijo, saj je v naši družbi še vedno močno zakoreninjena miselnost o preprostosti, skromnosti in ponižnosti. Samozavest pa je nemalokrat zamešana z ošabnostjo in nadutostjo.

Toda takšni miselni okviri nas zgolj omejujejo in nam preprečujejo, da bi popolnoma izkoristili vse svoje potenciale. Večinoma se namreč čutimo nesrečne in nezadovoljne zaradi neizkoriščenosti svojih potencialov, kar pa je velikokrat rezultat pomankanja samozavesti in nizke samopodobe. Ker je samopodoba izrazito **subjektivna** in kot taka, odvisna od vsakega posameznika posebej, so tudi načini kako jo izboljšati zelo raznoliki. Pri tem je ključnega pomena, da se naučimo obvladovati negativnega kritika, ki nas nenehno bombardira z negativnimi mislimi ter sprejemati sami sebe takšne kot smo.« ¹⁰

V knjigi *To sem jaz, verjamem vase* lahko preberemo nekaj koristnih nasvetov: »Če se spoštujem, potem verjamem, da sem sam po sebi takšen, kakršen sem – vreden tega, da se mi dogajajo dobre stvari. Vem da smem biti v življenju srečen in zadovoljen. Verjamem torej v lastno vrednost in v pravico do sreče.« ¹¹ »Vsakogar od nas določajo številne lepe lastnosti, po katerih se ljudje razlikujemo med seboj ali pa smo si po njih podobni. Nekatere lastnosti so bolj povezane z našim vedenjem, kot na primer razburljivost, družabnost, vzkipljivost, mirnost, spet druge z odnosom do drugih ljudi in do dela, na primer natančnost, prijaznost, poštenost, prizadevnost. Nekatere lastnosti določajo telesno podobo: telesna višina, telesna zgradba, barva oči ..., druge označujejo sposobnosti in nadarjenosti. Tudi če nisem zadovoljen

⁹ Negativna samopodoba, <https://www.brstpsihologija.si/samopodoba-kljuc-do-polnega-zivljenja/> (19. 1. 2023).

¹⁰ Izražanje samopodobe, <https://www.brstpsihologija.si/samopodoba-kljuc-do-polnega-zivljenja/> (19. 1. 2023).

¹¹ *To sem jaz, verjamem vase*, priročnik za fante in punce, 10 korakov do boljše samopodobe, izbrale in uredile Ksenija Lekić et. al., Celje, Zavod za zdravstveno varstvo, 2011, str. 12.

z vsemi svojimi lastnostmi, se vendar lahko sprejemam in se imam rad. Lepo je biti prijatelj samemu sebi!«¹²

Odnos družbe do žensk

»Ženski videz se skozi vse življenje bolj poudarja in ocenjuje kakor moški videz. O nujni privlačnosti ženskih teles in relativni nevidnosti moških teles govori že sama besedna zveza "lepši spol". /.../ Ženska lepota je pričakovana, iskana in nagrajevana v številnih situacijah, posebej pri romantičnih odnosih. Sodobna zahodna kultura ženske od malega uči, da gledajo na svoje telo kot na objekt, in jih spodbuja, da ga postavijo drugim na ogled in v oceno. /.../ Deklica že zgodaj odkrije, da si jo drugi pozorno ogledujejo. Izve, da je lahko v tem ogledovanju odgovor na vprašanje, ali bo ljubljena. /.../ Lepota prinaša ženski boljši položaj, privilegiran dostop do moči in ugodnejšo heteroseksualno zvezo (Morgan, 1991, str. 153). /.../ Dekleta se v sodobni zahodni kulturi uči, naj si želijo biti zaželene, naj se priučijo vloge opazovalke lastnega telesa, pri čemer kot primarni pogled na svoje telo ponotranjijo perspektivo moškega opazovalca. /.../ Večina žensk se v sodobni zahodni družbi nikoli ne osvobodi zavedanja svojega telesa in se neprestano nadzorujejo. /.../ Seveda ne gre za to, da bi posamezni moški ali moški kot družbena kategorija ženskam zavestno in namerno vsiljevali obremenjenost z idealnim telesom. Raziskave celo kažejo, da je preobremenjenost z videzom med prvimi štirimi stvarmi, ki moške najbolj motijo pri ženskah (Goleman, 1989 v Wolf, 1991). Ko gre za več kot priložnostno zvezo, moški pri izbiri potencialne partnerke ne ocenjujejo vsake značilnosti, torej tudi lepote, posebej, temveč iščejo kompromis med različnimi lastnostmi, ki se jim zdijo pomembne (npr. intelekt, medsebojno razumevanje, emocionalna stabilnost, poštenost, družbeni status). Privlačnejše ženske so v povprečju bolj popularne, imajo več zmenkov ter lahko izbirajo med več partnerji, toda pri manj privlačnih deluje glede zmenkov in ženitvenih izbir princip homogamije oz. ujemanja.«¹³

»Ženske so kljub eksperimentiranju le težko zadovoljne s svojim videzom. Ne glede na to, kako so videti, so pogosto prepričane, da je njihovo telo polno pomanjkljivosti. Zaradi nagnjenosti k občutjem manjvrednosti ženskam lepo telo vselej ne zviša samozavesti in ne izboljša počutja. /.../ Še več, lepota se nikoli ne more znebiti bojzani pred izgubo privlačnega videza. Ženske ne smejo priznati, da skrbijo za to, da bi bile »lepe«, pa tudi ne

¹² *To sem jaz, verjamem vase*, 2011, str. 14.

¹³ Metka Kuhar: *V imenu lepote, družbena konstrukcija telesne samopodobe*, Ljubljana, Fakulteta za družbene vede, 2004, str. 49-51.

smejo dajati vtisa, da same uživajo v svojem videzu. Užitek je namenjen tistim, ki jih gledajo. /.../ Prevelika lepota je za žensko lahko celo moteča, zlati v delovnem okolju. Lepotica težje doseže kredibilnost, ker je običajno reducirana na zunanje značilnosti.«¹⁴

Na spletni strani Ministrstva za zdravje so objavljeni tudi napotki o tem, **kako pri mladostnikih krepiti samopodobo in samozaupanje**. Naj na kratko povzameva predloge, namenjene staršem za krepitev samopodobe in samozaupanja pri mladostniku:

1. Učijo ga, da sprejema svoje napake in se poskuša izboljšati.
2. Namesto dosežkov pohvalijo proces in vložen trud, vztrajnost pri učenju in trdo delo.
3. Spodbujajo ga, da se preizkusi v novih stvareh in mu dopustijo, da je pri čem neuspešen.
4. Starši naj bodo dober zgled, naj bodo prijazni do sebe in naj ne kritizirajo videza ali sposobnosti.
5. Spodbujajo ga, da začne ceniti svoje talente in veščine.
6. Pomagajmo naj mu razviti pozitiven »samogovor«.
7. Podpirajo naj vzpostavljanje zaupnih odnosov z drugimi, nudijo lahko podporo in potrditev, gradijo samozaupanje.
8. Pomagajo naj mu graditi občutek lastne vrednosti.¹⁵

Starši lahko pomagajo mladostnikom še tako, da:

- razvijajo empatijo in zmožnost vživljanja v druge osebe: kako se nekdo počuti v neki situaciji in kaj razmišlja,
- iščejo situacije, ki posredno govorijo o naši majhnosti (razmišljanje o zgodovini planeta, civilizacij, gledanje zvezd in utrinkov, učenje o vesolju ...),
- jih z lastnim zgledom učijo skrbeti za druge in jim nuditi pomoč,
- spodbujajo razmišljanje o alternativnih možnostih, ali obstaja še kakšna druga razlaga, drugi razlogi,
- pogovarjajo se o čustvih, so odprti za njihove odgovore, jih poslušajo.¹⁶

¹⁴ Metka Kuhar, 2004, str. 52.

¹⁵ Ministrstvo za zdravje RS, Kako govoriti o dobri samopodobi in kako krepiti samozaupanje? <http://www.programneon.eu/kako-govoriti-o-dobri-samopodobi-in-kako-krepiti-samozaupanje/> (19. 1. 2023).

¹⁶ Ministrstvo za zdravje RS, Kako govoriti o dobri samopodobi in kako krepiti samozaupanje? <http://www.programneon.eu/kako-govoriti-o-dobri-samopodobi-in-kako-krepiti-samozaupanje/> (19. 1. 2023).

Vpliv ličenja na samopodobo je raziskovala tudi **Helena Bečić** s Srednje zdravstvene šole Celje. Rezultati njene raziskave so zelo zanimivi zaradi primerjave z rezultati najine raziskave. Anketirala je 134 dijakinj in 46 dijakov Srednje zdravstvene šole Celje. Ugotovila je naslednje: »Samopodoba deklet je precej nižja kot pri fantih, temu primeren je odstotek deklet, ki se počutijo bolj samozavestno, če uporabljajo ličila in so urejena (70,8 %). Dejavniki, ki poleg ličil vplivajo na samozavest deklet so še: prijetno odišavljena (10,5 %), naraven, nenaličen videz (10,5 %), znanje (6,0 %) in nošnja blagovnih znamk (2,2 %). /.../ Med najstniki na Srednji zdravstveni šoli Celje ličila redno (38,8 %) ali občasno (56,0 %) uporabljajo dekleta. 7,0 % deklet in 93,5 % fantov ličil nikoli ne uporablja. /.../ Razlogi za ličenje so naslednji: • ličila dajejo dekletom samozavest (67,2 %), • z ličili so videti bolj odraslo (20,2 %), • ličijo se zato, ker se ličijo njeni prijatelji (5,2 %) in • ker je naličena všeč fantu/dekletu (2,2 %). /.../ Pri zadnjem vprašanju zaprtega tipa sem anketirance neposredno vprašala, ali je njihova samopodoba povezana z ličili. Pri dekletih uporaba ličil pogojuje pozitivno samopodobo (57,5 %), pri fantih pa nikakor ne (97,8 %). /.../ Najstniki bi svojo samopodobo izboljšali in jo naredili bolj pozitivno brez uporabe ličil: • z lepimi oblačili, • pozitivnim razmišljanjem, • dobro družbo, • s telovadbo, • zdravo hrano, • boljšim znanjem in • najbolj preprosto z naravnim videzom.«¹⁷

Druga raziskava, ki sva jo pregledali, je delo **Jerneje Drame, Maje Palir in Anje Petkovič** s Srednje zdravstvene šole Celje. Kljub drugačnemu namenu raziskave so nekatera anketna vprašanja podobna najinim in so zato zanimiva za primerjavo. V raziskavo je bilo vključenih 184 dijakinj treh srednjih šol v Celju. 57 % teh se jih naliči vsak dan, ne glede na priložnost, 13 % pa se jih naliči samo za v šolo in 17 % samo za posebne priložnosti, 13 % pa jih je navedlo druge priložnosti. Na vprašanje o razlogih za ličenje so odgovorile: »da sem lepša« (33 %), »da sem bolj samozavestna« (38 %), »ker je moderno« (11 %), »ker to počno sošolke in prijateljice« (1 %), »drugo« (17 %). Za naju je zanimivo še vprašanje o tem, katero kozmetiko za ličenje uporabljajo. 25 % jih uporablja »priznane blagovne znamke«, 69 % »različno«, 3 % »cenejšo« in 3 % »drugo«.¹⁸

¹⁷ Hena Bečić, *Ličenje in samopodoba najstnika*, raziskovalna naloga, Srednja zdravstvena šola Celje, Mestna občina Celje Komisija Mladi za Celje, februar 2018.

¹⁸ Jerneja Drame, Maja Palir, Anja Petkovič: *Zrcalce zrcalce na steni povej*, Srednja zdravstvena šola Celje, Mestna občina Celje, Mladi za Celje, Celje, 2007. Dostopno na: <https://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4200704590.pdf> (30. 1. 2023).

Deloma je za najino raziskavo zanimiva tudi raziskovalna naloga iz leta 2010, ko sta devetošolki **Naja Bedek in Kaja Krajnc** z OŠ Polzela izdelali raziskovalno nalogo z naslovom *Šopek čudovitih vonjev*. Čeprav sta se ukvarjali s parfumi in je imela njuna raziskovalna naloga drugačne cilje, so nekatere ugotovitve za naju vseeno posebej zanimive. Anketirali sta 106 učencev in učenk 8. in 9. razreda OŠ Polzela. Ugotovili sta, da je parfume uporabljalo 61 % fantov in 96 % deklet. Skoraj vsi so bili mnenja, da se po tem, ko nase nanesejo parfüm, bolje počutijo (89 % fantov in 92 % deklet).¹⁹

3 RAZISKOVALNI DEL

Pri oblikovanju anketnega vprašalnika še nisva razmišljali o predmetnem področju, v katerega bo usmerjena najina raziskava. Predali sva se lastni radovednosti in njen odraz je nastali anketni vprašalnik. Če bi se že takrat odločili, da bo raziskovalna naloga s področja psihologije, bi bila vprašanja bolj poglobljena in usmerjena v psihološka ozadja za uporabo ličil in barv za lase.

Anketiranje sva izvedli v začetku decembra 2022. Reševanje anketnega vprašalnika je bilo anonimno, saj sva želeli, da bi bili odgovori na vprašanja čimbolj iskreni.

VZOREC ANKETIRANJA

Anketni vprašalnik je rešilo 57 deklet, 27 učenk 8. razreda in 30 učenk 9. razreda. V raziskavo sva tako vključili več kot tri četrtine (78 %) vseh deklet 8. in 9. razreda na OŠ Rodica.

Preglednica 1: Število anketiranih deklet po posameznih razredih

<i>Razred</i>	<i>Št. anketirank</i>	<i>Vseh deklet</i>	<i>Vključenih</i>
8.	27	36	75 %
9.	30	37	81 %
skupaj	57	73	78 %

¹⁹ Naja Bedek, Kaja Krajnc, 9. razred: *Šopek čudovitih vonjev*, raziskovalna naloga iz interdisciplinarnega področja: biologija, kemija, Polzela, Osnovna šola Polzela, 2010.

3.1 REZULTATI ANKETIRANJA

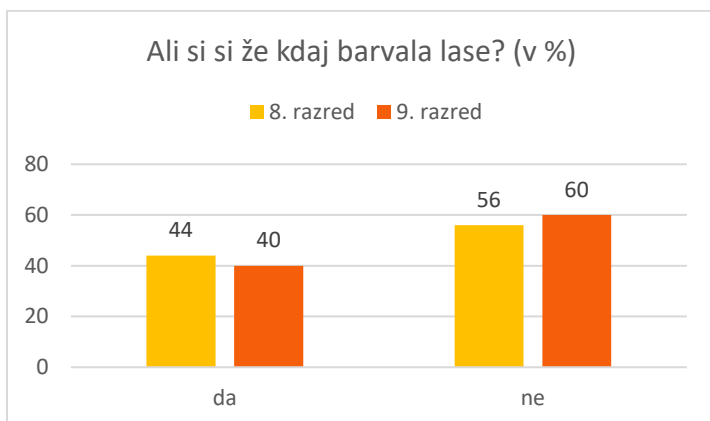
PRVO VPRAŠANJE: Ali si si že kdaj barvala lase?



Lase si je že barvalo 42 % deklet, vključenih v raziskavo.

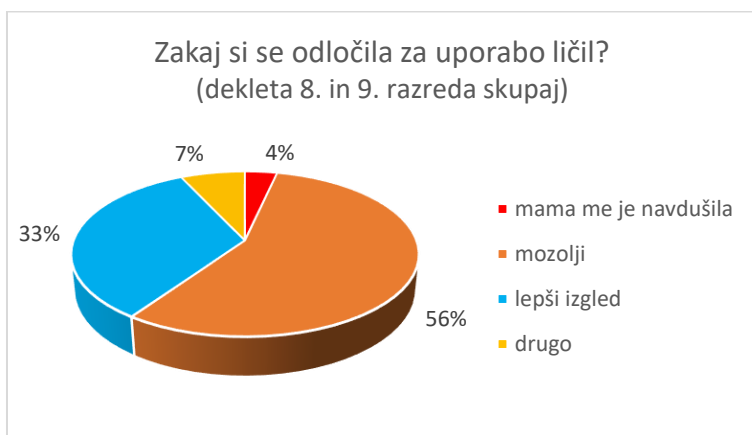
Preglednica 2: Ali si si že kdaj barvala lase?

<i>Barvanje las</i>	<i>1. razred</i>	<i>9. razred</i>	<i>skupaj</i>
da	12	12	24
ne	15	18	33
skupaj	27	30	57



V vsakem razredu si je lase že barvalo po 12 deklet, kar pomeni skupaj 44 oziroma 40 % vseh anketirank. Po razlogih za barvanje las žal nisva spraševali in tako ni ugotovitev, kako je prišlo do tega, da so si lase pobarvala, ali je šlo za enkratni eksperiment ali pa je bil vzrok sama samopodoba ali nezadovoljstvo z naravnim izgledom njihovih las.

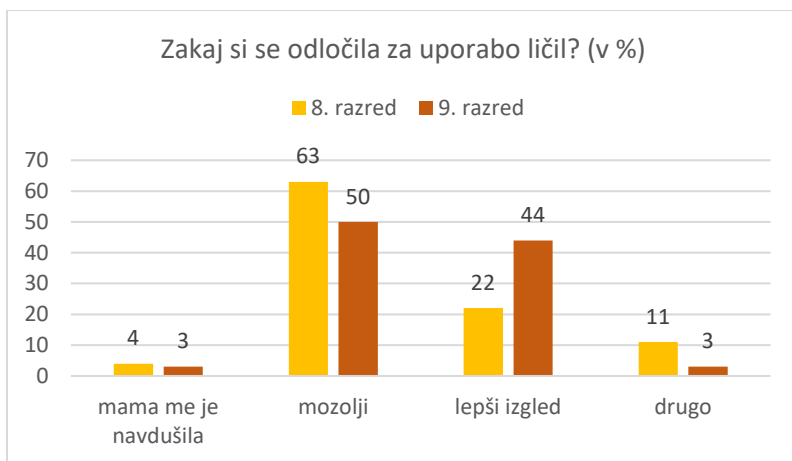
DRUGO VPRAŠANJE: Zakaj si se odločila za uporabo ličil?



Skupni rezultati so pokazali, da se je večina deklet (56 %) odločila za uporabo ličil zaradi mozoljev, ki so odraz obdobja odraščanja, v katerem so. Tretjina anketirank (33 %) se je začela ličiti zaradi lepšega izgleda, dve (4 %) pa sta posnemali svojo mamo.

Preglednica 3: Vzroki, zaradi katerih so se dekleta odločila za uporabo ličil

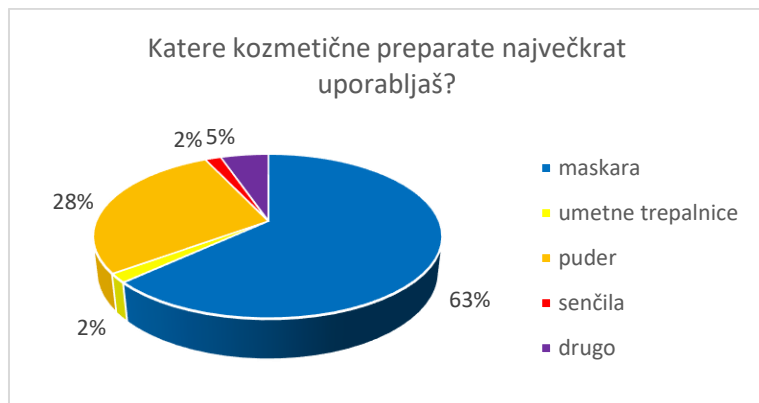
<i>Vzroki za uporabo ličil</i>	<i>8. razred</i>	<i>9. razred</i>
navdušila me je mama	1	1
mozolji	17	15
lepši izgled	6	13
drugo	3	1
skupaj	27	30



Med odgovori na vprašanje o vzrokih za uporabo ličil med dekleti 8. in 9. razreda ni večjih razlik. Ugotavljava le, da imajo dekleta 8. razreda nekoliko več težav z mozolji (63 %),

dekletom 9. razreda pa je bil pomembnejši lepši izgled (44 %). Posnemanje mame je samo izjemoma razlog za uporabo ličil (za eno dekle v 8. in eno v 9. razredu).

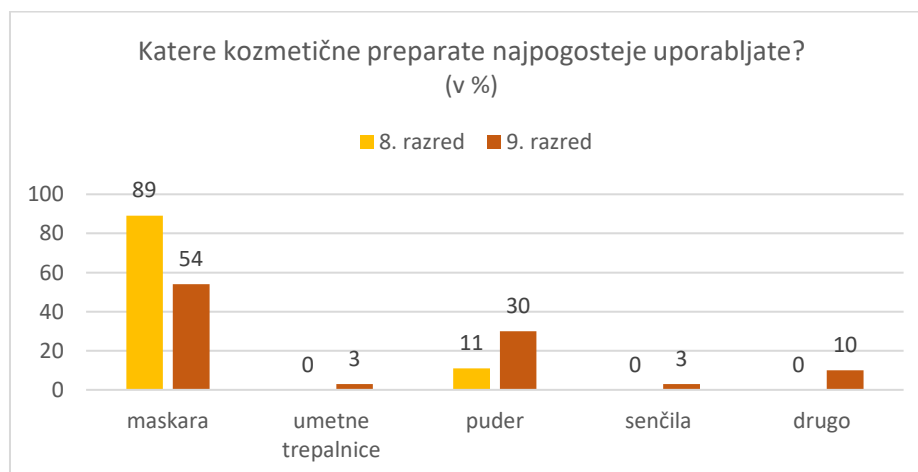
TRETJE VPRAŠANJE: Katere kozmetične pripravke največkrat uporabljate?



Skupni rezultati so pokazali, da dekleta 8. in 9. razreda najpogosteje uporabljajo maskaro za poudarjanje trepalnic (63 %). Drugo najpogosteje uporabljeno kozmetično sredstvo je puder (28 %). Ena devetošolka uporablja tudi umetne trepalnice in senčila.

Preglednica 4: Kozmetični preparati, ki jih dekleta največkrat uporabljajo

Uporaba kozmetičnih izdelkov	8. razred	9. razred	skupaj
maskara	20	16	36
umetne trepalnice	0	1	1
puder	7	9	16
senčila	0	1	1
drugo	0	3	3
skupaj	27	30	57



Pri primerjavi rezultatov 8. in 9. razreda so opazne razlike. Dekleta 8. razreda pogosteje uporabljajo maskaro (89 %), to pa uporablja tudi več kot polovica deklet 9. razreda (54 %). Starejša dekleta pogosteje uporabljajo puder (30 %) kot mlajša dekleta (11 %). Ena devetošolka je presenetila z odgovorom, da najpogosteje uporablja umetne trepalnice.

Glede na to, da ima več kot polovica deklet težave z mozolji (56 %), bi pričakovali, da bo uporabe pudra med njimi še pogostejša.

ČETRTO VPRAŠANJE: Katera znamka ličil ti je všeč oz. jo uporabljaš?

Vprašanje sva zastavili, ker sva želeli izvedeti, ali dekleta kupujejo nizkocenovne kozmetične izdelke ali tudi dražje in verjetno kvalitetnejše.

Izbrali sva naslednje, nama najbolj poznane znamke ličil:



Znamka Essence.²⁰



Znamka Maybelline.²¹



Znamka NYX.²²

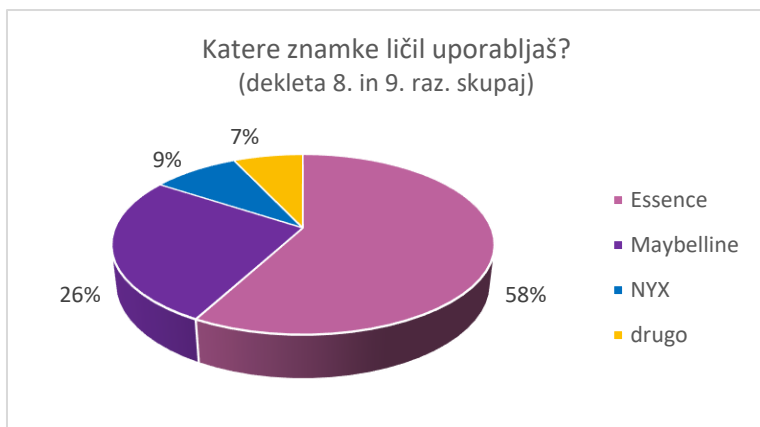
Preglednica 5: Znamke ličil, ki jih uporabljajo dekleta 8. in 9. razreda

<i>Znamka ličil</i>	<i>8. razred</i>	<i>9. razred</i>	<i>skupaj</i>
Essence	15	18	33
Maybelline	9	6	15
NYX	2	3	5
drugo	1	3	4
skupaj	27	30	33

²⁰ Logotip Essence: Logo NYX - Bing images (2. 2. 2023)

²¹ Logotip Maybelline: maybelline logo (2. 2. 2023)

²² Logotip NYX: <https://www.pinterest.com/pin/632896553853657727/> (2. 2. 2023).

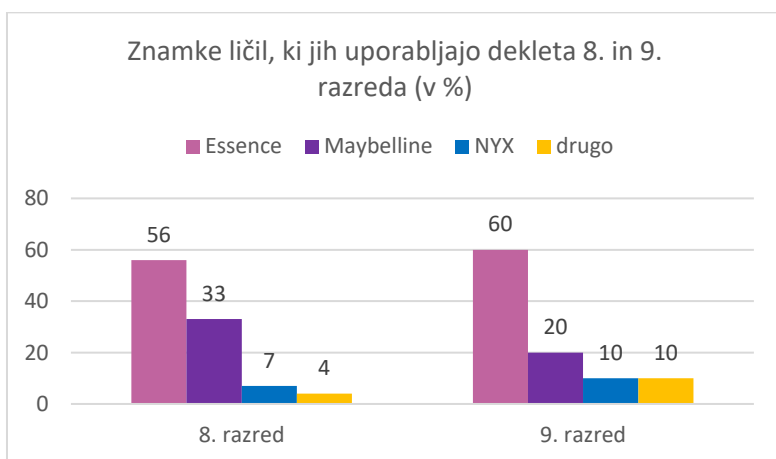


Skupni rezultati so pokazali, da večina anketirank uporablja znamko Essence (58 %), dobra četrtina Maybelline (26 %), nekatere pa znamko NYX (9 %). Ostale uporabljajo druge znamke, ki pa jih niso imenovali.

Za cenovno uvrstitev znamk kozmetike sva na spletu poiskali cene maskar (preglednica 6).

Preglednica 6: Razpon cen maskar znamk Essence, Mybelline in NYX

<i>Cena maskare</i>	<i>Najcenejša (evrov)</i>	<i>Najdražja (evrov)</i>
Essence ²³	3,50	6,00
Mybelline ²⁴	7,70	17,80
NYX ²⁵	9,90	13,99



²³ Essence: <https://www.essence.eu/sl-si/c/152029/eyes-make-up/mascara> (2. 2. 2023).

²⁴ Mybelline: <https://www.ceneje.si/Proizvajalec/40499/L3/956/maybelline/lepota-in-zdravje/licila/maskare> (2. 2. 2023).

²⁵ NYX: <https://www.licila.si/iskanje?q=nyx+maskara> (2. 2. 2023).

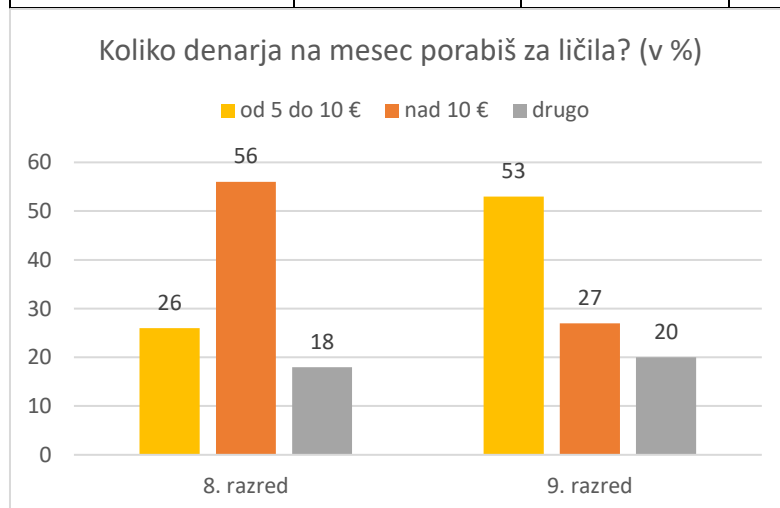
Glede na razpon cen lahko maskare znamke Essence uvrstiva med nizkocenovne, pri ostalih dveh znamkah pa so najcenejše maskare dražje kot najdražje maskare Essence.

Rezultati anketiranja so pokazali, da je med dekleti najpogosteje uporabljena nizkocenovna znamka Essence. Uporablja jo več kot polovica vseh deklet, in sicer 56 % osmošolk in 60 % devetošolk. Druga najpogosteje uporabljena je nekoliko dražja znamka Maybelline, uporablja jo 33 % osmošolk in 20 % devetošolk. Samo dve osmošolki in tri devetošolke uporabljajo ličila znamke NYX.

PETO VPRAŠANJE: Koliko denarja približno porabiš za nakup ličil na mesec?

Preglednica 7: Količina denarja, ki ga dekleta porabijo za kozmetiko v enem mesecu

Znesek v evrih	8. razred	9. razred	skupaj
od 5 do 10 evrov	7	16	23
nad 10 evrov	15	8	23
drugo	5	6	11



Rezultati anketiranja so pokazali, da največ osmošolk (56 %) vsak mesec za kozmetiko porabi več kot 10 evrov, največ (53 %) devetošolk pa od 5 do 10 evrov. Večina devetošolk za kozmetiko porabi manj denarja kot večina osmošolk.

3.2 INTERVJUJI S SOŠOLKAMI

Zaradi ugotovljenih pomanjkljivosti pri sestavljanju anketnega vprašalnika sva nekaj pomembnih podatkov skušali dobiti še s krajšimi intervjuji. Sošolkam sva zastavili štiri vprašanja in jih prosili, da nanje odgovorijo kar se da izčrpno. Za zagotavljanje njihove anonimnosti sva jih označili le z oznako S in zaporedno številko. Odgovore navajava v nadaljevanju.

V1: OB KAKŠNIH PRILOŽNOSTIH SE NALIČIŠ?

S1: Naličim se skoraj vsak dan, za v šolo ali ko kam grem. Največkrat se naličim za razne rojstne dneve, zabave ipd.

S2: Naličim se ob posebnih priložnostih, kot so rojstni dnevi, zabave, izleti.

S3: Naličim se za v šolo, ko imam veliko mozoljev, drugače pa ob posebnih priložnostih.

S4: Naličim se skoraj v vseh situacijah, ko grem ven in ko grem v šolo.

S5: Jaz se ličim ponavadi, ko grem »na lepše«, v kakšno restavracijo. Naličim se tudi, ko grem v šolo ali ko se dobim s prijatelji.

S6: Naličim se večinoma vsak dan, ampak pri tem ne pretiram. Bolj se potrudim, ko gre za kakšno zabavo, poroko ali pa sprehod s prijatelji.

Povzetek: Od šestih sošolk se jih večina naliči vsak dan, tudi za v šolo in druženje s prijatelji. Samo ena se naliči le ob posebnih priložnostih.

V2: ZAKAJ SE NALIČIŠ, KAJ ŽELIŠ S TEM DOSEČI? KAKO BI SE POČUTILA, ČE SE V KATERIH SITUACIJAH NE BI NALIČILA?

S1: Naličim se zato, da se počutim bolj samozavestno. Brez ličil se počutim v redu, ampak zdaj sem se navadila, da se vsak dan malo naličim in mi je to prišlo v navado.

S2: Naličim se, ker imam čas in se tako počutim bolj pripravljeno za posamezno situacijo. Če se ne bi naličila, bi se počutila enako, kot ko se naličim.

S3: Počutim se bolje, ker izgleda bolj živo. Če se ne bi naličila, bi mi bilo vseeno, a odvisno od tega, kakšen je takrat moj obraz.

S4: Počutim se bolj samozavestno, saj mi ni vseeno, kako izgledam brez ličil. Pač čutim potrebo po rednem ličenju.

S5: S tem hočem doseči, da si bom bolj všeč. Če pa ne bi imela na sebi ličil, bi se počutila nesamozavestno in slabe volje.

S6: Ličim se v bistvu le zaradi šole, saj s tem mislim, da sem ikona sama sebi, sem sama sebi najboljši prijatelj. Brez ličil bi se počutila enako, vendar mi je z njimi bolj všeč.

Povzetek: Odgovore intervjuvank lahko razvrstiva v naslednje razloge za ličenje:

- 4 večja samozavest (S1, S3, S4, S5),
- 5 ličenje je postala navada (S1),
- 6 tako se lažje soočim s situacijami (S2),
- 7 izgled mi je pomemben (S3, S4, S5),
- 8 sama sebi sem tako bolj všeč (S5, S6),
- 9 čutim potrebo po ličenju (S4),
- 10 sem boljše volje, se bolje počutim (S3, S5, S6),
- 11 brez ličil bi se počutila enako (S2, S3, S6).

Opažava, da so si odgovori včasih nekoliko nasprotujoči. Čeprav jim je ličenje pomembno, pa so kar tri dodale, da bi se brez ličil počutile enako, kar pomeni, da jim ličenje vendarle ni tako zelo pomembno. Kar štiri sošolke so omenile, da se naličene počutijo samozavestnejše, takšne se lažje soočijo s situacijami, so boljše volje in se bolje počutijo. Nekaterim je ličenje že postala navada in del njihove dnevne rutine. Ličenje jim je postalo vsakodnevna potreba za to, da dobro izgledajo, saj jim je lasten izgled zelo pomemben.

V3: ALI BI BILA OB KATERIH PRILOŽNOSTIH LAHKO BOLJ SAMOZAVESTNA TUDI NA KAK DRUG NAČIN? KAKO OZIROMA NA KAKŠEN NAČIN?

S1: Če ne bi imela ličil in bi imela lepo urejene lase ali lepa oblačila, bi se počutila boljše.

S2: V situacijah bi se počutila boljše, če bi imela dobro obleko.

S3: Počutila bi se boljše, če bi imela lepo kožo.

S4: Zaenkrat načina, kako bi bila lahko bolj samozavestna, še nisem našla, a upam, da ga bom z leti.

S5: Ne vem, ker je make up nek del rutine vsake ženske, ki to rada počne, kar velja za večino. Menim, da je ličenje na nek način del osebne higijene.

S6: Bolj samozavestna bi bila, če bi vedela, da sem naravno lepa, takšna kot sem.

Povzetek: Dve sošolki menita, da bi se samozavestno počutili tudi brez ličil, če bi imeli lepa oblačila in lepo urejene lase. Ena bi se počutila samozavestno, če bi vedela, da ima lepo kožo, ena pa, če bi vedela, da je naravno lepa. Dve sošolki še nista našli načina, kako bi bili bolj samozavestni brez ličil, ena od njih meni tudi, da je ličenje del ženske osebne higijene.

V4: ZAMISLI SI, DA SI DOSEGLA NEK USPEH, NA KATEREGA SI ZELO PONOSNA. ALI BI V TEM PRIMERU ČUTILA POTREBO PO LIČENJU? ZAKAJ DA OZ. NE?

S1: Da bi, ker bi se počutila lepo tako na znotraj kot na zunaj. Počutim se lepo tudi brez ličil, vendar mislim, da ti ličila, če jih znaš uporabljati, dajo piko na »i«.

S2: Če sem nekaj dosegla, se ne rabim naličiti, ker če zmagam ali pa sem dobra v nečem, ne potrebujem dodatne samozavesti.

S3: Ja, tudi v tem primeru bi čutila potrebo po ličenju. V takem primeru bi se gotovo tudi fotografirala, zato bi se naličila, da bi izgledala lepa in da ne bi potem gledala fotografijo in bi izgledala kot vampir.

S4: Tudi v tem primeru bi čutila potrebo po ličenju, saj bi se tako počutila bolj samozavestno zaradi izgleda in tega, kar sem dosegla.

S5: Odvisno od tega, kaj bi bil moj cilj. Mislim, da bi čutila potrebo po ličenju, ker bi bila sama sebi tako bolj všeč in bi bila tako tudi samozavestnejša.

S6: Da, saj bi s tem mislila, da sem sebi in ostalim še bolj všeč. In tako bi se mi samozavest povečala.

Povzetek: Samo ena sošolka je dejala, da v situaciji, kjer bi v nečem zmagala, ne bi potrebovala dodatne samozavesti in zato tudi ne bi čutila potrebe po ličenju. Vse ostale sošolke bi se kljub uspehu bolje počutile, če bi bile naličene. Ena od njih meni, da bi bil tako njen uspeh popoln (pika na »i«), eni je pomembno tudi, da bi dobro izgledala na fotografiji, ki bi nastala ob njenem uspehu.

4 RAZPRAVA

V razpravi sva primerjali najine ugotovitve z ugotovitvami podobnih raziskav, dodali nekaj svojih sklepanj in preverili zastavljeno hipotezo.

Ali dekleta uporabljajo ličila?

V raziskavo sva vključili 78 % vseh deklet 8. in 9. razreda OŠ Rodica in ugotovili, da vse že uporabljajo kozmetiko.

Če primerjava navedene rezultate z rezultati raziskave Hene Bečić,²⁶ opravljene med najstniki na Srednji zdravstveni šoli Celje, so ugotovitve primerljive. Hena Bečić je ugotovila, da se redno liči 39 % deklet, občasno pa 56 %, skupaj torej 95 %. V najinem primeru se ličijo vsa dekleta, vključena v raziskavo.

Zakaj se dekleta ličijo?

Dobra polovica (56 %) deklet, vključenih v raziskavo, ličila uporablja zaradi težav z mozolji, tretjina (33 %) pa zaradi lepšega izgleda. Samo dve dekleti (4 %) se ličita zato, ker posnemata svojo mamo. Več osmošolk se liči zaradi težav z mozolji (63 % osmošolke, 50 % devetošolke), devetošolke pa so pogosteje navajale za razlog lep izgled (44 % devetošolk in 22 % osmošolk).

Na vprašanje, zakaj se dekleta ličijo, sva dobili odgovore tudi od intervjuvank. Najpogostejši razlogi za ličenje so bili trije:

- sem samozavestnejša in se tako lažje soočim s situacijami,
- pomemben mi je izgled in tako sem bolj všeč sama sebi,
- sem boljše volje, se bolje počutim.

Posamična odgovora sta bila še:

- ličenje je postala navada,
- čutim potrebo po ličenju.

²⁶ Hena Bečić, *Ličenje in samopodoba najstnika*, raziskovalna naloga, Srednja zdravstvena šola Celje, Mestna občina Celje Komisija Mladi za Celje, februar 2018.

Nekoliko nenavadno je bilo, da so tri sošolke odgovorile, da bi se brez ličil počutile enako kot z ličili, kar lahko pomeni, da ličenje ne vpliva na izboljšanje njihove samopodobe.

Hena Bečič je v svoji raziskavi, opravljeni na Srednji zdravstveni šoli Celje, dekleta spraševala o razlogih za ličenje. Navajale so: dvig samozavesti (67 %), odrasel izgled (20 %), ker se ličijo prijatelji (5 %). Odgovori so bili precej drugačni, kot v najinem primeru, kjer so učenke kot razlog večinoma navajale težave z mozolji in lepši izgled. Toda tudi težave z mozolji kot razlog za ličenje lahko upoštevava kot način za izboljšanje izgleda, saj so kljub mozoljem želele izgledati lepše.

Avtorice podobne raziskave, opravljene v Srednji zdravstveni šoli Celje, Jerneja Drame, Maja Palir, Anja Petkovnik,²⁷ so ugotovile naslednje razloge za ličenje: lepši izgled (33 %), večja samozavest (38 %), ker je moderno (11 %) in ker to počno sošolke in prijateljice (1 %), drugi razlogi (17 %). Prvi odgovor (lepši izgled) bi lahko združili z drugim (večja samozavest), saj lepši izgled lahko pripomore k večji samozavesti. Kljub temu je odstotek deklet, ki jim je pomemben lepši izgled in s tem večja samozavest, nižji (71 %) kot v najinem primeru (89 %).

Kako pogosto oziroma ob katerih priložnostih se dekleta naličijo?

Od šestih intervjuvank se vse razen ene naličijo vsak dan, tudi za v šolo in druženje s prijatelji. Samo ena se naliči le ob posebnih priložnostih.

Dijakinje Jerneja Drame, Maja Palir in Anja Petkovnik s Srednje zdravstvene šole Celje so v raziskavi, opravljeni leta 2007,²⁸ ugotovile, da se jih od 184 dijakinj treh srednjih šol v Celju 57 % naliči vsak dan, ne glede na priložnost, 13 % se jih naliči samo za v šolo, 17 % samo za posebne priložnosti, 13 % pa jih je navedlo drug razlog. Skupaj se je torej vsak dan in občasno ličilo 90 % dijakinj. Glede na to bi lahko sklepali, da se dekleta danes bolj pogosto ličijo kot pred desetletjem in pol.

²⁷ Jerneja Drame, Maja Palir, Anja Petkovnik: *Zrcalce zrcalce na steni povej*, Srednja zdravstvena šola Celje, Mestna občina Celje, Mladi za Celje, Celje, 2007. Dostopno na: <https://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4200704590.pdf> (30. 1. 2023).

²⁸ Jerneja Drame, Maja Palir, Anja Petkovnik: 2007. Dostopno na: <https://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4200704590.pdf> (30. 1. 2023).

Ali bi bile lahko bolj samozavestne na kak drug način? Ali bi se naličile tudi, če bi bile v nečem zelo uspešne?

V intervjujih sva sošolke izvali, da so razmišljale o tem, ali bi bile lahko bolj samozavestne na kakšen drugačen način. Odgovori so bili zelo različni. Dve sošolki bi se namesto ličil počutili bolj samozavestni, če bi nosili lepa oblačila in bi imeli lepo urejene lase, dve pa, če bi vedeli, da imata lepo kožo in da sta naravno lepi. Meniva, da so vse te sošolke močno odvisne od zunanjšega izgleda in je to verjetno znak pomanjkanja samozavesti. Dve sošolki še nista našli načina, kako bi bili bolj samozavestni brez ličil, ena od njih meni tudi, da je ličenje del ženske osebne higijene.

Tudi v raziskavi Hene Bečić so anketiranke odgovorile, da bi svojo samopodobo lahko brez ličil izboljšale z lepimi oblačili, navedle pa so še druge možnosti: pozitivno razmišljanje, dobra družba, telovadba, zdrava prehrana, boljše znanje in preprosto z naravnim videzom.²⁹

Sošolke sva izzvale tudi, da so razmišljale o tem, kako bi se počutile, če bi dosegle nek uspeh, na katerega bi bile zelo ponosne. Zanimalo naju je, ali bi takrat tudi še čutile potrebo po ličenju. Vse sošolke razen ene so odgovorile, da bi tudi v tem primeru čutile potrebo po tem, da so naličene. Predpostavljale so, da bi se ob takem uspehu gotovo fotografirale in na sliki bi želele izgledati kar najlepše. Samo ena sošolka je dejala, da če bi bila v nečem zelo uspešna, ne bi čutila potrebe po tem, da je naličena, saj ne bi potrebovala dodatne samozavesti.

Ali so si dekleta že kdaj barvala lase?

Ugotovili sva, da si je 42 % deklet že pobarvalo lase (44 % osmošolk in 40 % devetošolk).

Žal je bila najina anketna vprašanja pomanjkljiva, tako da nisva izvedeli, ali je šlo za enkratni eksperiment ali za nezadovoljstvo z naravnim izgledom las.

PREVERJANJE HIPOTEZE

Pred raziskovanjem sva postavili naslednjo hipotezo: Naličen obraz vpliva na boljše samopodobo deklet. Dekleta, ki so naličena, se počutijo bolj samozavestno.

- Hipoteza se je potrdila.

²⁹ Hena Bečić, *Ličenje in samopodoba najstnika*, raziskovalna naloga, Srednja zdravstvena šola Celje, Mestna občina Celje Komisija Mladi za Celje, februar 2018.

- Veliki večini deklet je izgled zelo pomemben, saj se ličijo zato, da bi izgledale čim lepše (94 % devetošolk in 85 % osmošolk). Veliko jih ima težave z mozolji (63 % osmošolk in 50 % devetošolk). Če se naličijo, so bolj samozavestne, lažje se soočijo s situacijami, bolj so si všeč in se naličene tudi bolje počutijo.

5 ZAKLJUČEK

Raziskava je bila za naju zelo zanimiva in koristna, saj sva z njo ugotovili, da ne pomeni nujno, da si lepši, če imaš na sebi »tono« ličil. Pomembna je tudi naša naravna lepota, ki pa se je dekleta pogosto ne zavedajo.

Izvedeli sva veliko novega o samozavesti in o tem, kako bi se lahko dekleta počutila lepše, če ne bi uporabljala ličil. Presenetilo naju je, da imajo že tako mlada dekleta težave s samozavestjo in da želijo to pridobiti z uporabo ličil. Sedaj sva tudi sami spoznali, na kakšen način lahko izboljšamo predstavo o sebi, svojo samopodobo.

Raziskovalno nalogo bi lahko nadaljevali tako, da bi sošolke spraševali o njihovem počutju v različnih situacijah. Tako bi iz prakse skušali izvedeti za načine, s katerimi izboljšujejo svojo samozavest brez uporabe ličil. Zanimalo bi naju tudi, kako na izboljšanje samopodobe vplivajo pozitivno razmišljanje, jasno zastavljeni cilji in drugi ukrepi, ki dvigujejo posameznikovo samozavest.

6 LITERATURA IN VIRI

- Bedek Naja, Kaja Krajnc, 9. razred: *Šopek čudovitih vonjev*, raziskovalna naloga iz interdisciplinarnega področja: biologija, kemija, Polzela, Osnovna šola Polzela, 2010.
- Kaloper Urška: *O mozoljih, ljubezni in drugih nadlogah*, Ljubljana, Mladinska knjiga, 2014.
- Kuhar Metka: *V imenu lepote, družbena konstrukcija telesne samopodobe*, Ljubljana, Fakulteta za družbene vede, 2004.
- *To sem jaz, verjamem vase*, priročnik za fante in punce, 10 korakov do boljše samopodobe, izbrale in uredile Ksenija Lekić et. al., Celje, Zavod za zdravstveno varstvo, 2011.
- *Uvod v sociologijo*, Andreja Barle et. al., Ljubljana, DZS, 2000.
- Weiler Jan: *Puberzver*. Ljubljana, Založba Vida, 2018.

Elektronski viri in literatura

- Bečić Hena, *Ličenje in samopodoba najstnika*, raziskovalna naloga, Srednja zdravstvena šola Celje, Mestna občina Celje Komisija Mladi za Celje, februar 2018. Dostopno na: <https://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4201803926.pdf> (21. 12. 2022)
- Drame Jerneja, Maja Palir, Anja Petkovnik: *Zrcalce zrcalce na steni povej*, Srednja zdravstvena šola Celje, Mestna občina Celje, Mladi za Celje, Celje, 2007. Dostopno na: <https://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4200704590.pdf> (30. 1. 2023).
- Essence, cene izdelkov: <https://www.essence.eu/sl-si/c/152029/eyes-make-up/mascara> (2. 2. 2023).
- Izražanje samopodobe, <https://www.brstpsihologija.si/samopodoba-kljuc-do-polnega-zivljenja/> (19. 1. 2023).
- Kaj vpliva na samopodobo, <https://www.brstpsihologija.si/samopodoba-kljuc-do-polnega-zivljenja/> (19. 1. 2023).
- Kozmetika, <https://fran.si/iskanje?FilteredDictionaryIds=130&View=1&Query=kozmetika> (19. 1. 2023).

- Ličenje, <https://fran.si/iskanje?FilteredDictionaryIds=130&View=1&Query=li%C4%8Diti> (19. 1. 2023).
- Mybelline, cene izdelkov: <https://www.ceneje.si/Proizvajalec/40499/L3/956/maybelline/lepota-in-zdravje/licila/maskare> (2. 2. 2023).
- Negativna samopodoba, <https://www.brstpsihologija.si/samopodoba-kljuc-do-polnega-zivljenja/> (19. 1. 2023).
- NYX, cene izdelkov: <https://www.licila.si/iskanje?q=nyx+maskara> (2. 2. 2023).
- Pomen samopodobe, <https://www.brstpsihologija.si/samopodoba-kljuc-do-polnega-zivljenja/> (19. 1. 2023).
- Različne vrste samopodob, <https://www.brstpsihologija.si/samopodoba-kljuc-do-polnega-zivljenja/> (19. 1. 2023).
- Samopodoba, <https://www.brstpsihologija.si/samopodoba-kljuc-do-polnega-zivljenja/> (19. 1. 2023).
- Samozavest, <https://fran.si/iskanje?View=1&Query=samozavest> (19. 1. 2023).
- Uporaba kozmetike v puberteti, <https://www.notino.si/beautyblog/nasveti-in-priporocila/brezhibna-koza-v-puberteti-tukaj-je-nekaj-izdelkov-ki-zares-delujejo/> (19. 1. 2023).

Viri podatkov

- 57 učenk 8. in 9. razreda
- 6 sošolk 9. b razreda

7 PRILOGA

ANKETNI VPRAŠALNIK O UPORABI KOZMETIKE

Razred: 8. 9.

Ali si si že kdaj barvala lase?
da ne

Zakaj si se odločila za uporabo ličil?

- a) svojo mami sem videla naličeno in to me je navdušilo
- b) začeli so se pojavljati mozolji
- c) naličena sem si bila bolj všeč
- d) drugo: _____

Katere kozmetične preparate uporabljaš največkrat (možnih je več odgovorov)?

- a) maskara
- b) umetne trepalnice
- c) puder
- d) senčila
- e) nič
- f) drugo: _____

Katera znamka ti je všeč/jo uporabljaš?

- a) Essence
- b) Maybelline
- c) NYX
- d) drugo: _____

Koliko denarja na mesec porabiš za nakup ličil?

- a) od 5 do 10 evrov
- b) več kot 10 evrov
- c) drugo: _____