

Mini istraživanje o samopouzdanju srednjoškolaca

Izradile: Hana Lacić, Lorena Grgić Božić, Arlina Preradović i Iris Baršun, 3.b

Mentorica: Zlata Paštar, prof.

Svibanj 2026.

Tema istraživanja:

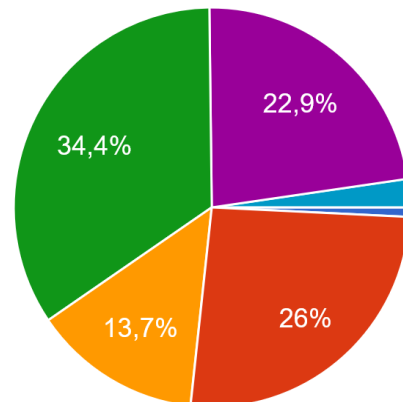
- koji faktori utječu na samopouzdanje srednjoškolaca i srednjoškolki te ispitivanje razlika u razini samopouzdanja među spolovima pod utjecajem modernog društva (medija, vršnjaci i škole, uspjeh)

Hipoteza:

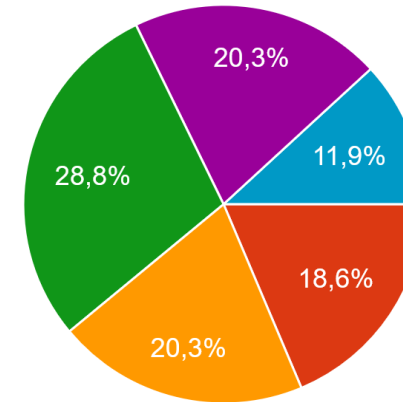
- srednjoškolke imaju niže samopouzdanje u usporedbi s dečkima
- ukupno 190 odgovora, 131 srednjoškolka i 59 srednjoškolaca

Uvodno pitanje: Koliko imaš godina?

131 odgovor



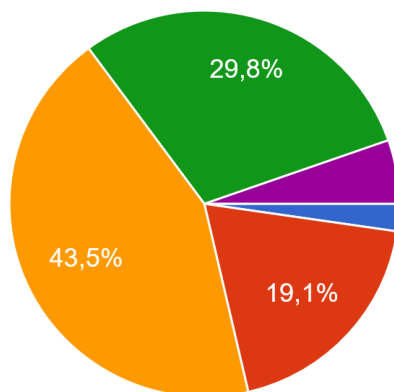
59 odgovora



- >50% ispitanika ima 17 i 18 godina

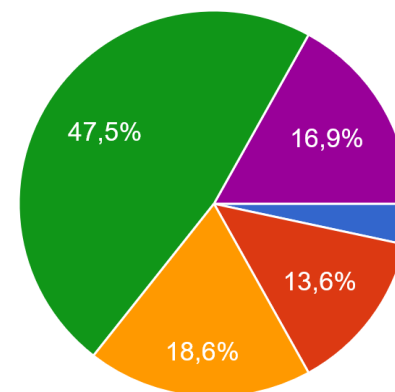
Kako bi ocijenio/la svoje samopouzdanje općenito?

131 odgovor



59 odgovora

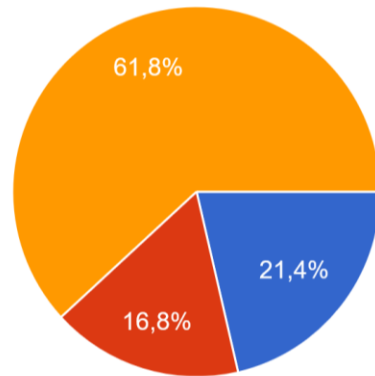
● 1 (loše)
● 2
● 3
● 4
● 5 (odlično)



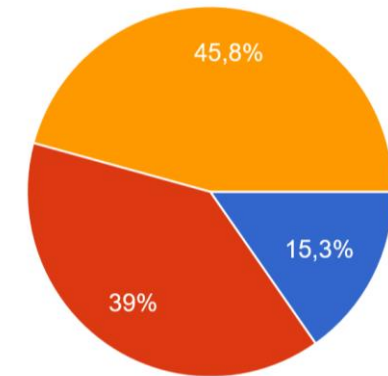
- **srednjoškolci imaju puno veće samopouzdanje:** 64,4% dečkiju svoje samopouzdanje ocjenjuje visokim 4 i 5, u usporedbi sa samo 35,4% cura
- najveći dio cura, 43,5%, si daje ocjenu 3, a svaka peta cura ocjenjuje svoje samopouzdanje niskom ocjenom 2

Smatraš li da te strah od neuspjeha ili sramoćenja sprječava u isprobavanju novih stvari (npr. upisivanju u sportove ili upoznavanju novih ljudi)?

131 odgovor



59 odgovora

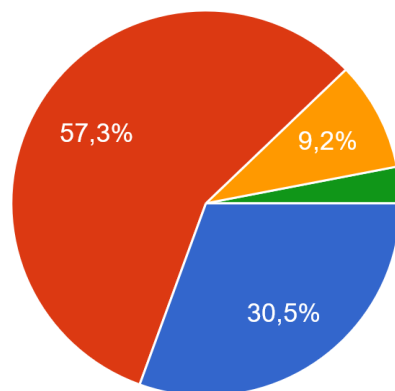


- Da, često me sprječava.
- Ne, uglavnom se ne obazirem na to.
- Ponekad, ali se trudim to prebroditi.

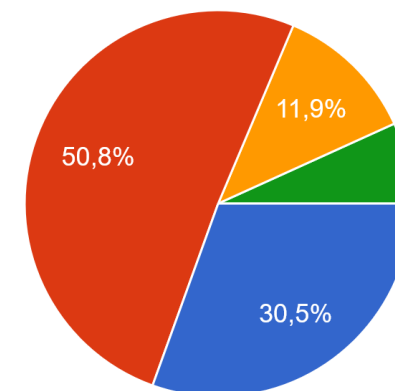
- **strah je češći kod srednjoškolka:** 83,2% cura osjeća da ih strah od sramoćenja ili neuspjeha sprječava u novim stvarima (često ili ponekad), dok je kod dečkiju taj postotak niži, 61,1%
- 39% dečki se uglavnom ne obazire na strah od neuspjeha, samo 16,8% cura može reći isto za sebe

Koliko podrške osjećaš od svojih prijatelja/vršnjaka?

131 odgovor



59 odgovora

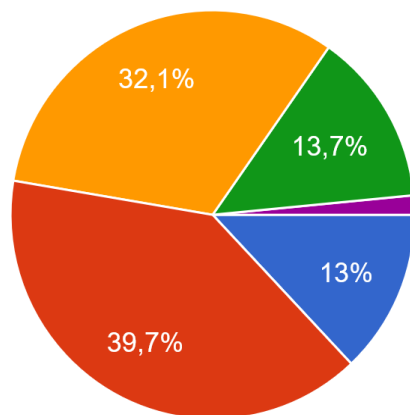


- Osjećam veliku podršku.
- Osjećam umjerenu podršku.
- Ponekad se osjećam kao da nemam podršku.
- Ne osjećam podršku.
- Kritiziraju me.

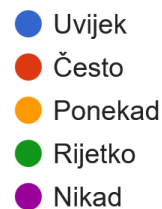
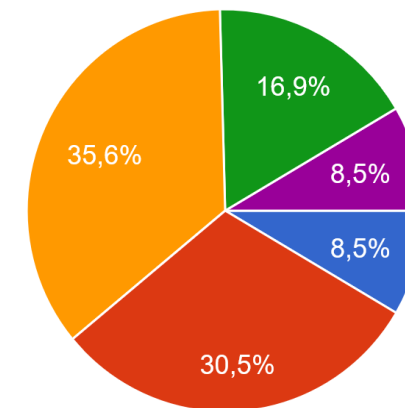
- **podrška vršnjaka je visoka kod oba spola:** većina cura (87,8%) i dečkiju (81,3%), osjeća veliku ili umjerenu podršku
- **cure se osjećaju malo sigurnije u svom društvu:** kod cura je postotak onih koji osjećaju podršku viši, dok dečki malo češće govore da se ponekad osjećaju kao da nemaju podršku

Koliko se često uspoređuješ sa svojim prijateljima/vršnjacima?

131 odgovor



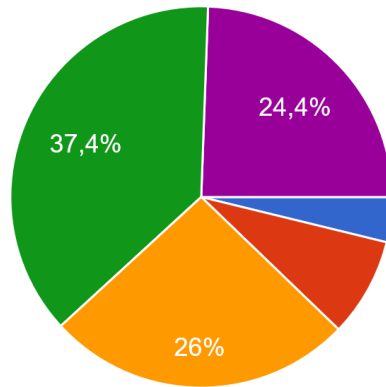
59 odgovora



- **cure se znatno češće uspoređuju s drugima:** 52,7% cura se s vršnjacima uspoređuje uvijek ili često, dok kod dečkiju taj postotak iznosi 39%
- među dečkima je više onih koji se uspoređuju rijetko ili nikad, ukupno 25,4%, dok je kod cura taj postotak vrlo nizak, oko 15%

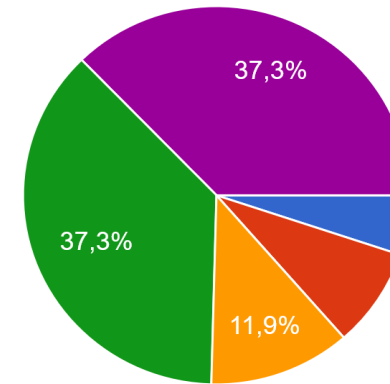
Koliko se često uspoređuješ s influencerima?

131 odgovor



59 odgovora

● Uvijek
● Često
● Ponekad
● Rijetko
● Nikad

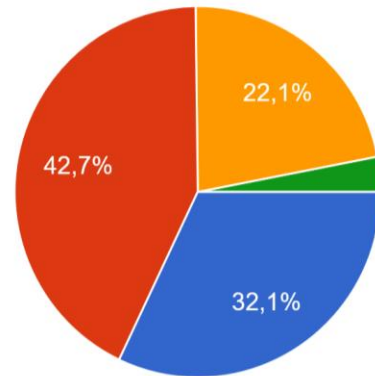


• **influenceri utječu više na cure:** više od trećine cura (38,2%) uspoređuje se s influencerima uvijek, često ili ponekad, dok je kod dečki taj pritisak znatno manji (25,4%)

• **većina dečki se ne uspoređuje s influencerima :** 74,6% dečkiju se rijetko ili nikad uspoređuje s njima

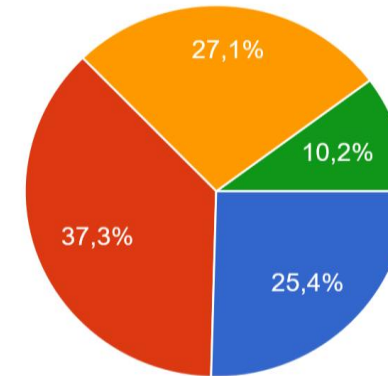
Koliko često razmišljaš o svojem izgledu?

131 odgovor



59 odgovora

● Uvijek
● Često
● Ponekad
● Rijetko
● Nikad

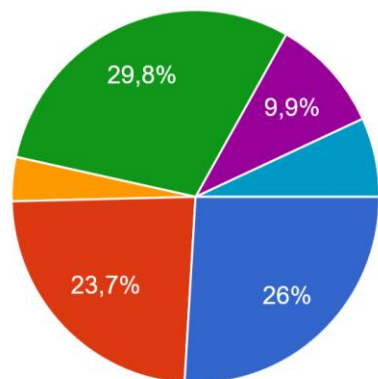


• **izgled je važan za oba spola:** 74,8% cura uvijek ili često razmišlja o svom izgledu, što ukazuje da je to ključan faktor koji utječe na njihovo samopouzdanje

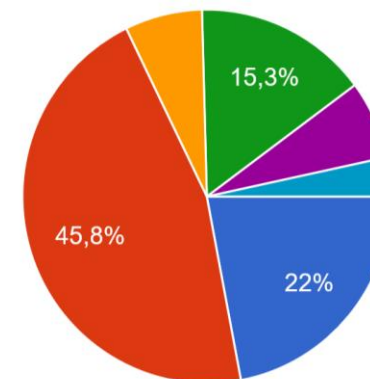
• 62,7% dečki također uvijek ili često razmišlja o tome kako izgledaju

Kako reagiraš kada dobiješ kritiku na svoj rad/djelo/čin?

131 odgovor



59 odgovora

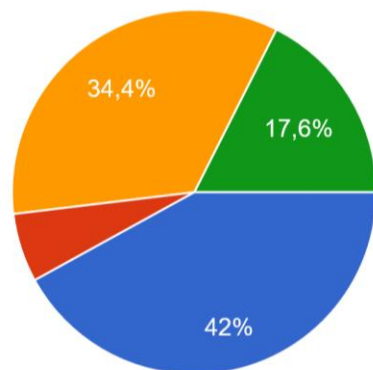


- Ponekad se osjećam povrijeđeno, no ne dopuštam da me to spriječi.
- Pokušavam kritiku uzeti kao priliku za napredak.
- Zahvalna sam na svim kritikama.
- Analiziram kritiku.
- Ne mogu podnijeti kritiku i ne želim više ponoviti to djelo.
- Nije me briga.

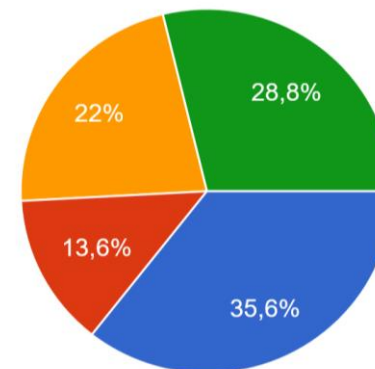
- skoro polovica dečkiju (45,8%) vidi kritiku kao priliku za napredak, kod cura taj postotak iznosi 23,7%
- cure puno više analiziraju kritiku (29,8% naspram 15,3% dečkiju)

Kako se osjećaš kada trebaš izložiti svoj rad pred drugima?

131 odgovor



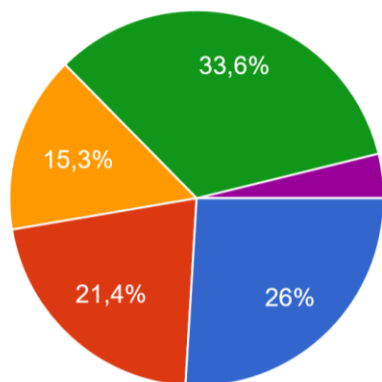
59 odgovora



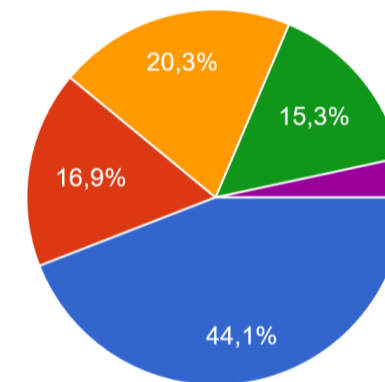
- **djevojke osjećaju veći stres i anksioznost:** 34,4% cura se osjeća anksiozno , dok je kod dečkiju taj postotak niži (22%)
- 42,4% dečkiju osjeća se opušteno ili samouvjereno prije izlaganja, u usporedbi sa 23,6% cura

Kako se osjećaš u vezi svojeg izgleda?

131 odgovor



59 odgovora



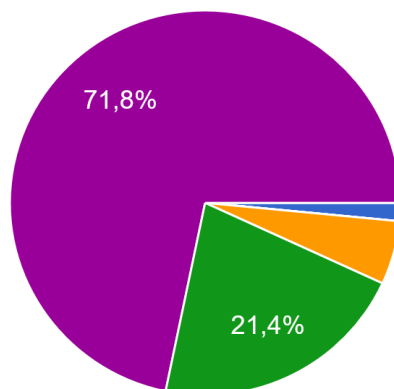
- Zadovoljna sam svojim fizičkim izgledom.
- Često se osjećam neugodno/posramljeno zbog svojeg tijela.
- Prihvaćam sva svoja fizička nesavršenstva.
- Mislim da moram smršaviti.
- Mislim da se moram udebljati.

• **dečki su zadovoljniji svojim tijelom:** 44,1% dečkiju potpuno je zadovoljno svojim fizičkim izgledom, kod cura taj postotak je niži i iznosi 26%

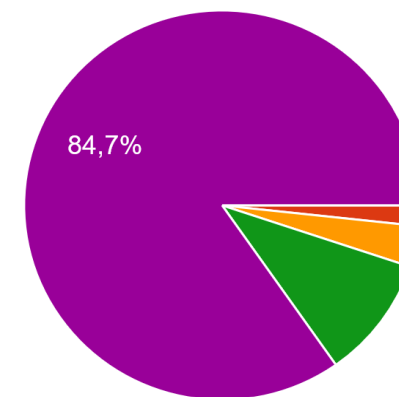
• **ture osjećaju veći pritisak oko težine :** svaka treća cura (33,6%) smatra da mora smršaviti (kod dečki je 15,3%)

Kakav je utjecaj tvog mišljenja o svojem izgledu na tvoj (društveni) život?

131 odgovor



59 odgovora

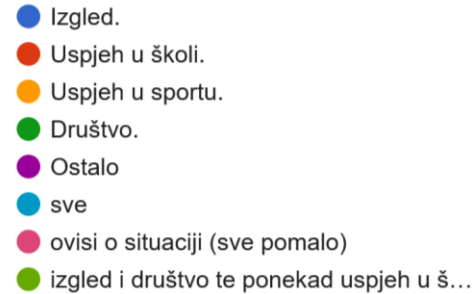
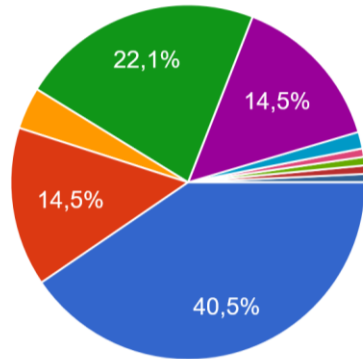


- Često otkazujem druženja jer taj dan nisam zadovoljan svojim izgledom.
- Izbjegavam raditi planove s osobama za koje mislim da su ljepše od mene.
- Izbjegavam određene društvene aktivnosti (npr. odlazak na plažu/baze...
- Moj me izgled sprječava da nosim odjeću koju želim.
- Moj izgled ne utječe na moj (društveni) život.

- **većina učenika ne dopušta da izgled kontrolira njihov društveni život:** velika većina dečki (84,7%) i cura (71,8%) govori da mišljenje o izgledu uopće ne utječe na njihovo druženje i društvene aktivnost

Što misliš da najviše utječe na tvoje samopouzdanje?

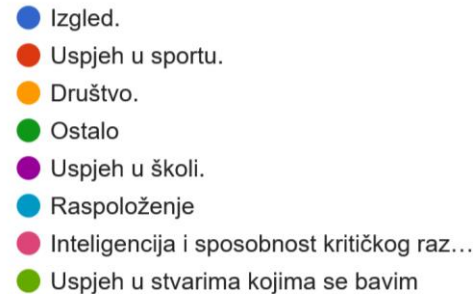
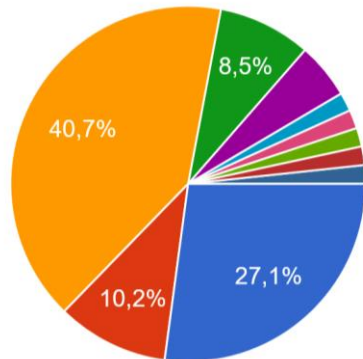
131 odgovor



▲ 1/2 ▼

- izgled je najvažniji za cure, za dečke je društvo: 40,5% djevojaka izjavljuje da izgled najviše utječe na njihovo samopouzdanje, za dečke je društvo na prvom mjestu s 40,7%

59 odgovora



▲ 1/2 ▼

- za cure je uspjeh u školi znatno bitan, dok kod dečki je uspjeh u sportu

Zaključak

- hipoteza je potvrđena: srednjoškolke imaju niže samopouzdanje od srednjoškolarca
- dečki samopouzdaniji: 64,4% dečkiju ima visoko samopouzdanje, puno lakše podnose javni nastup (42,4% opušteno i samouvjereno)
- cure pod većim društvenim pritiskom: 35,4% cura ima visoko samopouzdanje, glavni izvor nesigurnosti im je fizički izgled (40,5%), zbog čega se češće uspoređuju s influencerima, osjećaju anksioznost pri izlaganju (34,4%)
- oba spola osjećaju veliku podršku svojih prijatelja (preko 80%), a većina ih ne dopušta da im nesigurnost oko izgleda upravlja društvenim životom

Hvala na pažnji!