

# Načini povećanja samopouzdanja

---

**Soldo, Dorian**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2020**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Economics in Osijek / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Ekonomski fakultet u Osijeku**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:145:845243>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-14**



*Repository / Repozitorij:*

[EFOS REPOSITORY - Repository of the Faculty of Economics in Osijek](#)



Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Ekonomski fakultet u Osijeku

Preddiplomski studij Poduzetništvo

Dorian Soldo

## **NAČINI POVEĆANJA SAMOPOUZDANJA**

Završni rad

Osijek, 2020.

Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Ekonomski fakultet u Osijeku

Preddiplomski studij Poduzetništvo

Dorian Soldo

## **NAČINI POVEĆANJA SAMOPOUZDANJA**

Završni rad

**Kolegij: Komunikacija u prodaji**

JMBAG: 00102182257

e – mail: [soldodorian@gmail.com](mailto:soldodorian@gmail.com)

Mentor: izv.prof.dr.sc. Ljerka Sedlan König

Osijek, 2020.

Josip Juraj Strossmayer University of Osijek

Faculty of Economics in Osijek

Undergraduate Study of Entrepreneurship

Dorian Soldo

**WAYS TO INCREASE SELF-CONFIDENCE**

Final paper

Osijek, 2020.

## SAŽETAK

Samopouzdanje je vrlo bitna karakteristika, ne samo u društvenom, već i u akademskom i u poslovnom životu. Samopouzdanje je dio čovjeka koji se razvija od djetinjstva. Nedostatak samopouzdanja često zaustavlja pojedince u postizanju ciljeva, kao što su pokretanje vlastitog poduzeća ili prijava za poziciju visoke odgovornosti. Samopouzdanje se svakako može izgraditi i u odrasloj dobi. Postoji niz metoda i alata koji to omogućuju, a neke od tih metoda su pozitivni osjećaji, pozitivno pričanje, stvaranje svoje vizije, planiranje, vizualizacija uspjeha, akcija, prihvaćanje reakcija.

Ključne riječi: samopouzdanje, samopoštovanje, izgradnja samopouzdanja

## SUMMARY

Self-confidence is a very important characteristic, not only in social, but also in academic and business life. Self-confidence is a part of a man who develops from childhood. Lack of self-confidence often stops individuals from achieving goals, such as starting their own business or applying for a position of high responsibility. Self-confidence can certainly be built in adulthood as well. There are a number of methods and tools that make this possible, and some of these methods are positive feelings, positive talking, creating your own vision, planning, visualizing success, action, accepting reactions.

Keywords: self-confidence, self-esteem, self-confidence building

**IZJAVA  
O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI,  
PRAVU PRIJENOSA INTELKTUALNOG VLASNIŠTVA,  
SUGLASNOSTI ZA OBJAVU U INSTITUCIJSKIM REPOZITORIJIMA  
I ISTOVJETNOSTI DIGITALNE I TISKANE VERZIJE RADA**

1. Kojom izjavljujem i svojim potpisom potvrđujem da je Završni  
(navesti vrstu rada: završni / diplomski / specijalistički / doktorski) rad isključivo rezultat osobnoga rada koji se temelji na mojim istraživanjima i oslanja se na objavljenu literaturu. Potvrđujem poštivanje nepovredivosti autorstva te točno citiranje radova drugih autora i referiranje na njih.
2. Kojom izjavljujem da je Ekonomski fakultet u Osijeku, bez naknade u vremenski i teritorijalno neograničenom opsegu, nositelj svih prava intelektualnoga vlasništva u odnosu na navedeni rad pod licencom *Creative Commons Imenovanje – Nekomercijalno – Dijeli pod istim uvjetima 3.0 Hrvatska*.
3. Kojom izjavljujem da sam suglasan/suglasna da se trajno pohrani i objavi moj rad u institucijskom digitalnom repozitoriju Ekonomskoga fakulteta u Osijeku, repozitoriju Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku te javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju, NN br. 123/03, 198/03, 105/04, 174/04, 02/07, 46/07, 45/09, 63/11, 94/13, 139/13, 101/14, 60/15).
4. Izjavljujem da sam autor/autorica predanog rada i da je sadržaj predane elektroničke datoteke u potpunosti istovjetan sa dovršenom tiskanom verzijom rada predanom u svrhu obrane istog.

Ime i prezime studenta/studentice: Dorian Soldo  
JMBAG: 00102192257  
OIB: 54803575069  
e-mail za kontakt: soldodorian@gmail.com  
Naziv studija: Prediplomski sveučilišni studij poduzetništva  
Naslov rada: Načini povećanja samopouzdanja  
Mentor/mentorica rada: Ljerkica Sedlan König

U Osijeku, 21.09.2020. godine

Potpis Dorian Soldo

# Sadržaj

<b>1. UVOD</b> .....	1
<b>2. SAMOPOUZDANJE</b> .....	2
<b>2.1. Pojam samopouzdanja</b> .....	2
<b>2.2. Elementi samopouzdanja</b> .....	4
<b>2.3. Vrste samopouzdanja</b> .....	5
<b>3. KAKO POVEĆATI SAMOPOUZDANJE?</b> .....	7
<b>3.1. Znanstveno dokazani načini za povećanje samopouzdanja</b> .....	7
<b>3.2. Primjeri povećanja samopouzdanja</b> .....	8
<b>4. ISTRAŽIVANJE RAZINE SAMOPOUZDANJA STUDENATA</b> .....	10
<b>5. ZAKLJUČAK</b> .....	25
<b>LITERATURA</b> .....	26
<b>POPIS SLIKA</b> .....	27
<b>PRILOZI</b> .....	28



## 1. UVOD

Samopouzdanje je ključno za ostvarenje životnih i poslovnih ciljeva, ali i odnosa svake osobe. Samopouzdanje se može definirati kao vjerovanje osobe u samu sebe. Također, ono je i ljudska potreba. Nalazi se pri vrhu Maslowljeve piramide potreba. Samopouzdanje nije karakteristika koja je ljudima urođena nego se ona stvara. Iako se počinje stvarati od najranijeg djetinjstva, ipak nikad nije kasno da čovjek poradi na sebi kao osobi i na svom samopouzdanju, te da ga razvije u pozitivnom smjeru.

Za samopouzdanje je vrlo važan i pojam o samome sebi. Taj pojam pojavio se početkom 20. stoljeća u sociologiji. Da bi osoba mogla napredovati, ona mora biti svjesna sama sebe. Mora znati koje su njene jake i slabe strane i mora biti spremna iskoristiti one jake kako bi radila na slabima. Pri tome je važno napomenuti da osoba mora imati realnu sliku sebe. Samo ako ima realnu sliku sebe, može promijeniti ono što joj je slabija strana ili čak negativna strana. Bez realne slike o sebi, to se ne može dogoditi.

U radu će se pisati o samopouzdanju, odnosno o pojmu samopouzdanja, elementima samopouzdanja i vrstama samopouzdanja. Također, govorit će se o načinima za povećanje samopouzdanja i dat će se preporuke i primjeri načina povećanja samopouzdanja. Na kraju će se prikazati rezultati istraživanja o samopouzdanju kojem je cilj bio ispitati koliko samopouzdanja imaju studenti preddiplomskog studija i kako to utječe na njihov društveni život i svakodnevne interakcije s ljudima.

Predmet završnog rada je samopouzdanje, odnosno načini povećanja samopouzdanja. Svrha i cilj rada je predstaviti pojam samopouzdanja, dati preporuke za povećanje samopouzdanja, kao i primjere, te provesti istraživanje kojim će se pokazati koliko samopouzdanja imaju studenti preddiplomskog studija. Rad je podijeljen u ukupno šest poglavlja, a ta poglavlja su Uvod, Samopouzdanje, Kako povećati samopouzdanje?, Istraživanje razine samopouzdanja studenata i zaključak. Metode koje će se koristiti u radu su metoda anketiranja, metoda sinteze, analize i deskriptivna metoda.

## **2. SAMOPOUZDANJE**

Pitanja poput: Tko sam ja? Kakvo je moje mišljenje o meni? Uspostavljam li kontrolu nad mojim vlastitim životom? i slično, mogu pomoći ljudima da bolje razumiju sami sebe i unutarnji odnos sa sobom. Samopouzdanje je zapravo pojam iz područja psihologije i sociologije, a ljudima pomaže ili pravi problem u svakodnevnom životu i interakcijama.

### **2.1. Pojam samopouzdanja**

Psihologija kao znanost daje više odgovora na pitanje što je samopouzdanje. Najjednostavniji odgovor bio bi da je samopouzdanje zapravo vjerovanje u svoje vlastite sposobnosti i u sebe kao osobu. Samopouzdanje se može primijeniti na različite aspekte života. Ono može biti potrebno i korišteno kako bi se ostvarili neki vlastiti potencijali na poslovnom planu, a može biti korišteno i kako bi se postigla neka nova znanja ili vještine. U svakom slučaju, samopouzdanje je važno i korisno za svakog čovjeka, a ljudi koji nemaju samopouzdanja imaju problem sa ostvarivanjem sebe kao osobe u privatnim i poslovnim prilikama.

„Pojam o sebi u velikoj mjeri utječe na život svake osobe pa stoga određuje koje ćemo događaje u našem životu smatrati važnima, što ćemo poduzimati, koje ćemo ciljeve pokušati dostići, hoćemo li biti zadovoljni onim što smo učinili, koji će događaji za nas biti stresni i kako ćemo reagirati na njih.“ (Miljković, Rijavec, 1996:3)

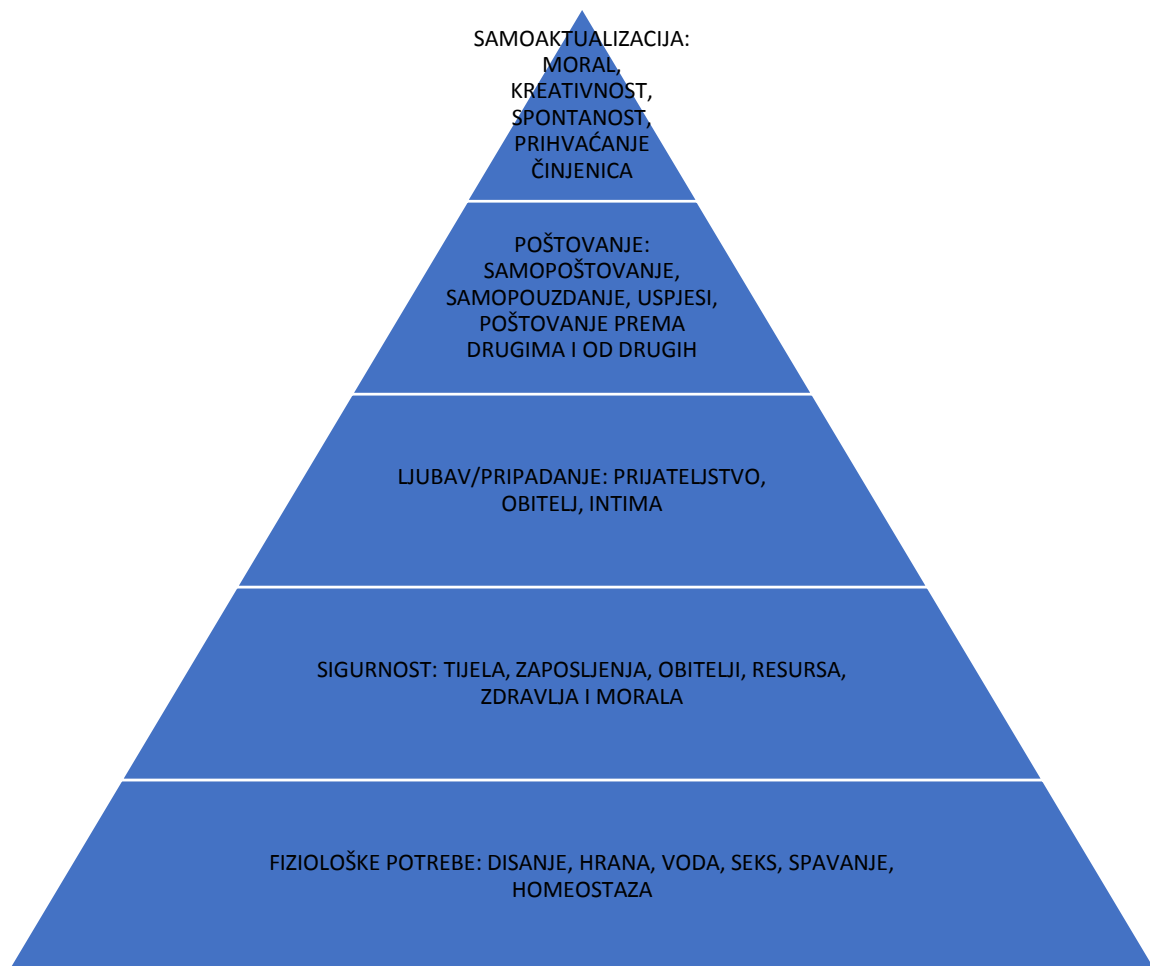
Grgin – Lacković (1994.) smatra samopouzdanje psihološkim konstruktom koji se može objasniti kao fenomenološka organizacija iskustva individue i ideja o njoj samoj u svim aspektima života te osobe. Pojam o samome sebi se može gledati na dva načina. Prvi se određuje kao JA. On se smatra znalцем. Drugi se određuje kao MENE. On se smatra objektom znanja.

Istraživanja pokazuju da samopouzdanje nije uzrok nego je ono indikator uspjeha (Vasta i sur., 1998.). To znači da kada nekoj osobi u životu ide dobro, ona se dobro i osjeća. Zapravo, osjeća se kao da bi mogla učiniti bilo što, odnosno samopouzdana je. Ista istraživanja pokazala su i da studenti koji imaju visoke doze samopouzdanja ne pokazuju bolje rezultate na testovima od ostalih studenata. Isto tako, zaposlenici nekih poduzeća koji imaju veće doze samopouzdanja, nisu bolji radnici od onih koji to nemaju. Ipak, ovo nikako ne treba shvatiti kao da samopouzdanje nije važno u životu. Ono je itekako važno, jer daje ljudima pozitivan

stav prema daljnjim zadacima u životu. Kada čovjek nešto dobro napravi, to ga motivira da može tako i nastaviti.

Osobe koje imaju niske razine samopouzdanja često imaju i fizičke simptome toga. One češće ulaze u depresivna stanja i gube volju za druženjem sa drugim ljudima i za socijalnim interakcijama. Također, takve osobe teško prihvaćaju nove zadatke i odbijaju ih od sebe, pa gube mogućnost napretka.

Samopouzdanje je i jedna od ljudskih potreba koja pripada piramidi koju je napravio A. Maslow. Ona je prikazana na slici 1.



Slika 1.: Maslowljeva piramida potreba

(Izrada autora prema Kfuri, 2018.)

## 2.2. Elementi samopouzdanja

Samopouzdanje ima tri važna elementa. To su:

- Znanje o sebi
- Očekivanja od sebe
- Vrednovanje sebe

Znanje o sebi je element koji je važan zbog toga što čovjek treba biti svjestan svojih vrлина i mana kako bi na vrlinama mogao zasnivati svoje uspjehe, a na manama poraditi. Znanje o sebi predstavlja svijest o sebi kao o osobi i ono se razvija tijekom djetinjstva i traje cijeli život. Ljudi koji imaju dovoljno znanja o sebi i koji istražuju svoj karakter i osobnost su osobe koje se mogu bolje prilagoditi izazovima svakodnevnog života. Važno je da čovjek vidi sebe onakvog kakav zaista jeste. Samo na taj način može raditi na sebi i doći do onoga kakav želi biti. Ukoliko čovjek nije svjestan sebe u realnosti, nego samo onoga što bi želio vidjeti na sebi i od sebe, on na tome ne može ni raditi ni napredovati.

Očekivanja od sebe se mogu odnositi na idealan oblik sebe i stvarni oblik sebe. Očekivanja koja čovjek ima od idealnog oblika sebe često su nerealna jer on u toj situaciji zamišlja kakve bi bile njegove idealne karakteristike koje bi mogle ostvariti neki zadatak. Očekivanja od stvarnog oblika sebe i očekivanja od idealnog oblika sebe se ne bi trebala previše razlikovati jer tad osoba može postati tjeskobna i samopouzdanje joj može biti narušeno. Zato je važno da osoba ima realna očekivanja i da zna što može ostvariti, a što ne. Ukoliko su očekivanja od idealnog sebe puno veća, ljudi dobivaju osjećaj krivnje i teško im se s njime nositi. Tada se ljudima čini da su doživjeli neuspjeh, što je loše za njihovo ukupno samopouzdanje i svijest o sebi.

Vrednovanje sebe predstavlja treći element samopouzdanja i on se odnosi i na pozitivne i na negativne aspekte. Ako čovjek vrednuje sebe uglavnom u negativnom smislu, on će takav i postati, odnosno njegovo samopouzdanje će biti narušeno. On će u tom slučaju vidjeti samo svoje mane i negativne strane, a pozitivne strane i vrline neće dolaziti do izražaja. S druge strane, ako čovjek vrednuje sebe uglavnom pozitivno, i učinak će biti drugačiji. Kad je ljudima fokus na onome što dobro rade, tada će lakše popraviti i ono što rade lošije ili neuspješno. Dobit će mogućnost da svojim pozitivnim stranama utječu na negativne i tako

poprave cjelokupnu sliku svog bića. Također, to će utjecati na samopouzdanje u pozitivnom smislu i razina samopouzdanja bit će veća.

### **2.3. Vrste samopouzdanja**

Miljković i Rijavec (1996.) razlikuju dvije vrste samopouzdanja, odnosno unutarnje i vanjsko samopouzdanje. Za čovjeka je važno da ima i jednu i drugu vrstu samopouzdanja kako bi mogao kvalitetno donositi odluke, napredovati i rješavati probleme.

„Unutarnje samopouzdanje (koje se još naziva i samopoštovanje) odnosi se na osjećaj i uvjerenja da vrijedimo već samim time što postojimo. Visok osjećaj samopoštovanja prepoznaje se po zadovoljstvu samim sobom i po smirenosti u odnosu na samoga sebe. Ovakav čovjek voli sebe, dobro poznaje samoga sebe, ima jasne ciljeve u životu i optimističan je.“ (Turčinhodžić, 2011.)

Unutarnje samopouzdanje, odnosno samopoštovanje odnosi se na pozitivnu ili negativnu sliku o sebi. Osobe koje imaju pozitivnu sliku o sebi znaju koje su njihove vrijednosti. To ne znači da takve osobe misle da su savršene, one samo znaju kako će svojim pozitivnim stranama uspjeti popraviti one negativne. To je vrlo važno za njihovo mentalno zdravlje, ali i za poslovne odnose i odnose sa drugim ljudima. Unutarnje samopouzdanje određuje kako će se pojedinac ponašati u određenim situacijama, kako će se suočavati sa izazovima u životu i kako će postupati. Osobe sa većim unutarnjim samopouzdanjem lakše ostvaruju dobre odnose sa drugim ljudima. Oni se i prema njima odnose sa poštovanjem i poštuju ih. Ne misle da ih druge osobe na neki način ugrožavaju i ne misle unaprijed kako će odnos završiti loše za njih jer će biti odbačeni ili izigrani i slično.

Miljković i Rijavec (2001.) navode kako je nisko samopoštovanje povezano sa manjkom samopouzdanja. Kada osoba ima nisko samopoštovanje, svi problemi vode dodatnom narušavanju samopoštovanja. Zato takve osobe izbjegavaju bilo kakve nepoznate situacije i kroz život pokušavaju održati sebe u situacijama koje su im poznate, koje ne donose rizike i koje nisu zahtjevne. Također, takve osobe nisu direktne u komunikaciji i boje se reći ono što zaista misle. Razlog tome je što su i same nesigurne u svoje vlastite osjećaje i misli. Ne razmatraju moguće razloge neuspjeha nego smatraju da su bezvrijedni svaki put kada ne ostvare svoj cilj.

Vanjsko samopouzdanje vidljivo je kroz sposobnosti, znanja, vještine i ostale vidljive stvari koje osoba ostvaruje. Kroz takve stvari se vide njena osobna postignuća. Osobe koje imaju veću razinu vanjskog samopouzdanja će biti uspješnije i sposobnije. Njihova znanja i vještine će biti vidljive i drugim ljudima, odnosno drugi ljudi će znati da ih je osoba ostvarila. Te vještine mogu biti različite, od motoričkih, do intelektualnih. U svakom slučaju, osoba kod koje je vanjsko samopouzdanje razvijeno će to i pokazati na način da će se vidjeti kako ostvaruje svoje životne ciljeve. Osobe koje imaju niske razine vanjskog samopouzdanja neće stjecati nikakva nova znanja i vještine, jer će oni jednostavno smatrati da to ne mogu i to će na taj način biti i vidljivo.

Kuzijev i Topolovčan (2013.) navode da ukoliko neka osoba ima nadprosječnu sposobnost za savladavanje novih znanja i vještina, onda se to odnosi na talent. Međutim, učenje i stjecanje novih vještina i znanja nikako ne ovisi samo o talentu nego u najvećoj mjeri o vježbi. Korištenje vlastitih vještina svakako ima vrlo važnu ulogu u socijalizaciji svake osobe. Kada osoba ne posjeduje potrebne vještine, ona se ne može ni socijalizirati. Kada se radi o društvenoj ulozi i statusu pojedinca, vještine tu igraju ključnu ulogu.

Kod vrsta samopouzdanja može se napraviti još i podjela na visoko i nisko samopouzdanje. Osobe koje imaju visoko samopouzdanje čvrsto vjeruju u sebe i u svoje stavove i principe. One rade na sebi i fokus im je na pronalaženju rješenja za probleme. Pri tome djeluju prema svojoj osobnoj prosudbi i ne krive se za loše odluke. Osobe sa visokim samopouzdanjem vide i sebe i druge osobe kao zanimljive ljude koji su jednako vrijedni i jednako dostojanstveni. One su također i uvjerenе u vlastite sposobnosti, ne daju drugima da izvršavaju bilo kakav oblik manipulacije nad njima i uživaju u raznim životnim aktivnostima.

Osobe koje imaju nisko samopouzdanje se često kritiziraju i osjećaju krivnju za svaki svoj neuspjeli postupak. Neodlučne su, vrlo osjetljive na kritike i nezadovoljne. One žele udovoljiti drugima prije nego sebi, često su perfekcionista i imaju pretjeran strah od neuspjeha.

### **3. KAKO POVEĆATI SAMOPOUZDANJE?**

#### **3.1. Znanstveno dokazani načini za povećanje samopouzdanja**

Razni autori smatraju da su došli do idealnog načina za povećanje samopouzdanja. Činjenica je da takvih načina ima velik broj, ali i da neće na svakoj osobi djelovati isti koraci. Za potrebe ovog rada, prikazat će se koraci povećanja samopouzdanja koje navodi Hrvatski zavod za zapošljavanje (2018.).

Pri razvijanju samopouzdanja treba slijediti nekoliko koraka. Ti koraci su:

- Razumijevanje samog sebe
- Pozitivni osjećaji
- Pozitivno pričanje
- Stvaranje svoje vizije
- Planiranje
- Vizualizacija uspjeha
- Akcija
- Prihvatanje reakcija

Razumijevanje samog sebe je prvi korak koji je potrebno poduzeti. Za svakog čovjeka je važno da razumije sebe, odnosno svoje mane i vrline, te pozitivne i negativne strane. Na taj način može napredovati i samim time povećati svoje samopouzdanje. Pozitivni osjećaji su drugi korak. Kako bi čovjek mogao gledati u budućnost i postati osoba sa više samopouzdanja, on o svojoj prošlosti ne bi trebao imati loše mišljenje, a pogotovo ne krivnju oko negativnih stvari. Njih treba ostaviti iza sebe. Jedan od boljih načina za rješavanje prošlosti je pisanje potpuno iskrenog pisma – ljudima s kojima ima neriješen odnos, obitelji, samome sebi ili nekom drugom.

Pozitivno pričanje se odnosi na budućnost. Osoba koja pozitivno govori o budućnosti ima veću šansu da će poboljšati svoje samopouzdanje od osobe koja unaprijed govori da ona nešto ne može ostvariti ili da joj je to preteško. Stvaranje vizije se također odnosi na budućnost. Svaka osoba bi trebala imati neku viziju koju želi ostvariti i tada primijeniti idući korak, planiranje, kako bi je ostvarila. Pri tome treba imati na umu sve svoje jake i slabe strane i naći najbolji način koji će je voditi do cilja.

Vizualizacija je korisna metoda koja će ljudima barem pomoći da se osjećaju sretnije. Kad se osjećaju sretnije, njihovo samopouzdanje će rasti pod pritiskom ostalih pozitivnih emocija. Akcija je korak koji se odnosi na ostvarivanje svega planiranog. Ljudi se moraju odvažiti poduzeti ono što žele kako bi došli do svog cilja, a samopouzdanje pri tome svakako raste. Posljednji korak je prihvaćanje reakcija. Čak i ako ljudi ne reagiraju pozitivno na ono što neka osoba radi, to nikako ne znači da ona treba od toga odustati. Važno je znati da to ništa ne govori o njoj i o njejoj osobnosti nego je to jednostavno nečije mišljenje koje može biti pozitivno ili negativno, no svakako ne bi trebalo dopustiti da ometa razvoj samopouzdanja.

### **3.2. Primjeri povećanja samopouzdanja**

Prvi primjer je vezan uz samopouzdanje sportaša. Barić (2007.) opisuje povećanje samopouzdanja kod sportaša.

„Mnogi sportaši lako upadnu u «Što ako...» misli ili vode negativne monologe za vrijeme igre. Na primjer, tenisač koji je napravio dvostruku servis pogrešku, sljedeći puta kada servira nakon pogreške pomislit će «Ide druga ! (greška)», umjesto npr. «Ide dobra!». Vrhunski sportaš razmišlja samopouzdanom, izgleda samopouzdanom i djeluje tako. Ako Vam krene nizbrdo, gledajte to kao izazov. Poput dobrog glumca, odigrajte ulogu pobjednika – glavu gore, ramena nazad, opuštenih mišića lica recite sebi «Ja se ne predajem! Stvari će se okrenuti u moju korist – ja to mogu!!». Pozitivne misli pobuđuju pozitivne emocije. Kako mislimo, tako se osjećamo, ali i djelujemo. Umjesto da brinete o tom što ne možete, naučite usredotočiti se na ono što možete.“ (Barić, 2007:2)

Drugi primjer je vezan uz dječje samopouzdanje. Pastuović (2010.) navodi primjer igre za povećanje dječjeg samopouzdanja.

„Svaki učenik treba reći jednu aktivnost kojom je pomogao nekome u kući ili nekom drugom i zbog toga se osjećao dobro. Odgovori:



- Pomogao sam mami u pripremanju večere, a pomeo sam i cijelu kuću.
- U školu putujem autobusom. Na putu do škole ustupio sam sjedalo u autobusu starijoj ženi.
- Umjesto mame pomela sam njenu krojačku radnju jer je pod pun konaca. Ona ima puno posla pa radnju stigne očistiti samo subotom.
- Susjedi sam pomogla odnijeti vrećice do njenog stana.“ (Pastuović, 2010.)

Prvi primjer prikazuje vrlo dobar način za iskorištavanje alata za podizanje samopouzdanja i u poslovnom svijetu. Ljudi koji donose odluke u tvrtkama mogu biti pod stresom zbog odgovornosti koja se pred njih stavlja i zbog toga to može utjecati na njihovo samopouzdanje. Isto tako, pred neki javni govor oni mogu osjećati manjak samopouzdanja i to može utjecati na njihovu izvedbu.

Pozitivne misli koje koriste sportaši mogu pomoći pri tome. Kako autorica navodi, potrebno je fokusirati se na ono što možemo učiniti, a ne na ono što ne možemo. Samopouzdanje će rasti zbog pozitivnog mišljenja koje će tada utjecati i na pozitivan stav i emocije.

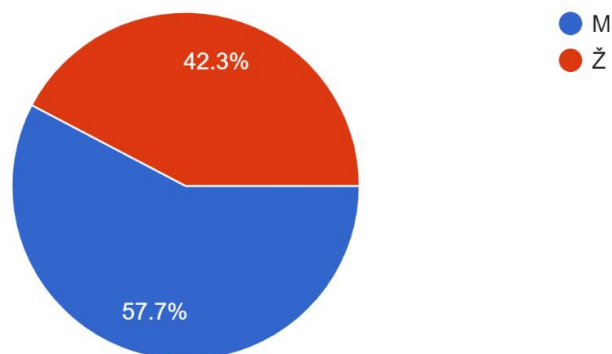
Drugi primjer prikazuje mogućnosti rada sa djecom i podizanja njihove razine samopouzdanja, što im kasnije može pomoći i u privatnim životnim odlukama, ali i u poslovnim. Samopouzdanje se gradi od najranijih dana.

#### 4. ISTRAŽIVANJE RAZINE SAMOPOUZDANJA STUDENATA

Za svrhu ovog završnog rada provedena je anketa koja je bila dostupna online. Cilj ankete je bio ispitati razinu samopouzdanja studenata preddiplomskog studija, odnosno vidjeti koliko studenti smatraju da imaju samopouzdanja. Anketa je povezala samopouzdanje i sa drugim aspektima života, odnosno sa komunikacijom i društvenim životom.

Istraživanje je provedeno u ljeto 2020. godine, a obuhvatilo je ukupno 52 studenta. Anketa i odgovori na nju prikazani su u nastavku.

Vaš spol?  
52 responses

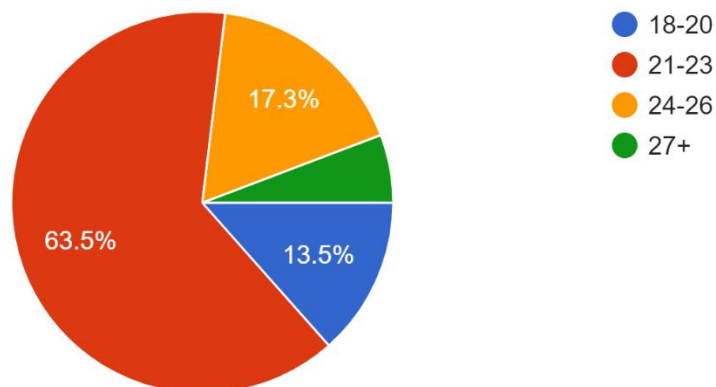


Grafikon 1.: Vaš spol?

Grafikon 1. prikazuje raspodjelu ispitanika prema muškom i ženskom spolu. U istraživanju je sudjelovalo 42,3% studenata ženskog spola i 57,7% studenata muškog spola.

Vaša dob?

52 responses

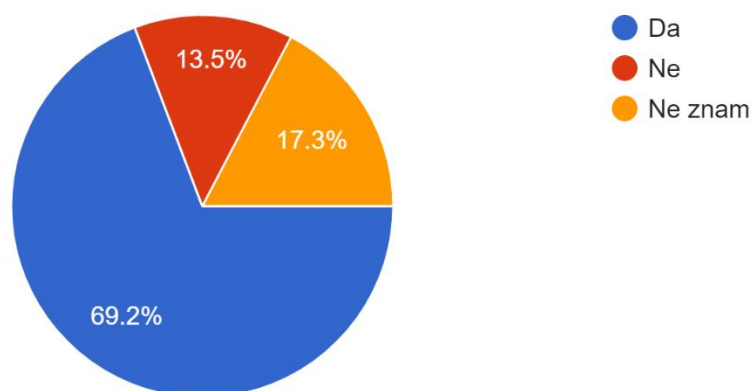


Grafikon 2.: Vaša dob?

Grafikon 2. prikazuje dob ispitanika. U istraživanju je sudjelovalo 63,5% studenata dobi od 21 do 23 godine, 17,3% studenata dobi od 24 do 26 godina, 13,5% studenata dobi od 18 do 20 godina i 5,8% studenata dobi od 27 i više godina.

Smatram se samopouzdanom osobom.

52 responses

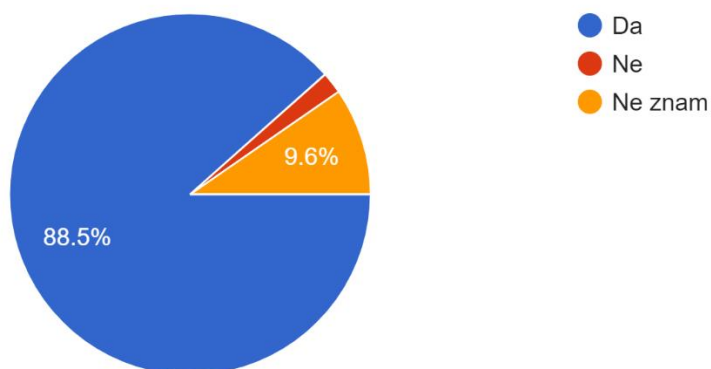


Grafikon 3.: Smatram se samopouzdanom osobom

Grafikon 3. prikazuje koliki postotak studenata smatra za sebe da ima samopouzdanja. Čak 69,2% studenata je odgovorilo da ima samopouzdanja. S druge strane, 17,3% studenata odgovorilo je da ne zna ima li samopouzdanja, a 13,5% studenata smatra da ga nema. Ovo pitanje je temelj za sva druga pitanja. S obzirom na to da je većina studenata za sebe rekla da ima samopouzdanja, iduća pitanja bi to trebala i potvrditi.

Imam puno dobrih osobina.

52 responses

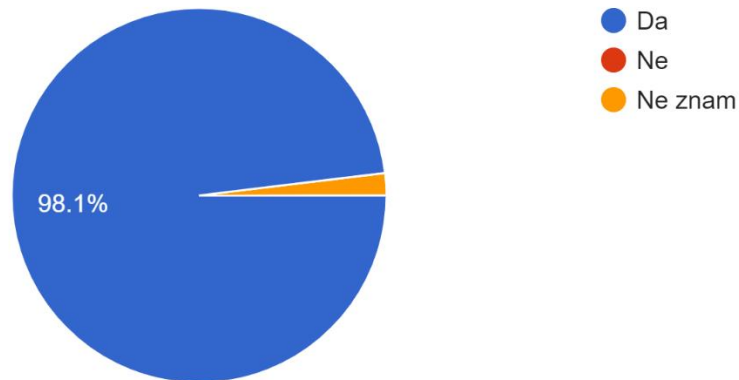


Grafikon 4.: Imam puno dobrih osobina

Grafikon 4. prikazuje postotak studenata koji smatraju da posjeduju puno dobrih osobina. Rezultati ovog pitanja su zanimljivi jer čak 88,5% studenata smatra da ima puno dobrih osobina što je svakako izvrsno. Izvrsno je iz razloga što je povezano sa samopouzdanjem. S obzirom na to da većina studenata, odnosno čak 88,5%, smatra da ima puno dobrih osobina, može se zaključiti da je takvim studentima i lakše razviti samopouzdanje, jer je samopouzdanje povezano sa pozitivnom slikom o sebi. S druge strane, da oni smatraju da nemaju puno dobrih osobina, i samopouzdanje bi najvjerojatnije izostalo. 9,6% studenata ne zna ima li puno dobrih osobina, a samo 1,9% (odnosno jedna ispitana osoba) smatra da nema puno dobrih osobina.

Osjećam se dobro kada me netko pohvali.

52 responses

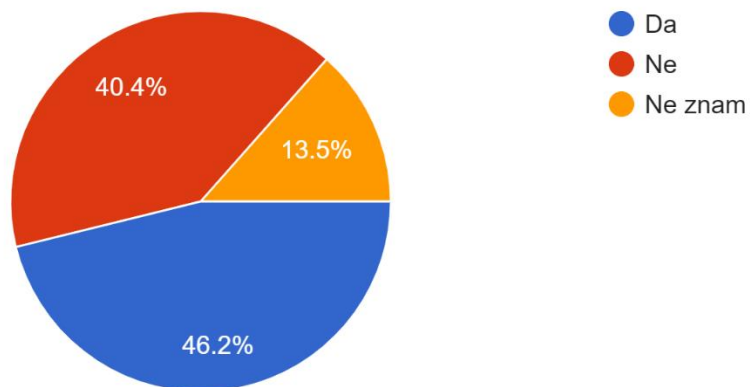


Grafikon 5.: Osjećam se dobro kada me netko pohvali

Grafikon 5. prikazuje postotak studenata koji se osjećaju dobro kada ih netko pohvali. Zanimljivo je da niti jedna osoba nije odgovorila da se ne osjeća dobro kada je netko pohvali. Jedna osoba, odnosno 1,9% studenata je odgovorilo da ne znaju osjećaju li se dobro kad ih netko pohvali, a čak 98,1% studenata se osjeća dobro kad ih netko pohvali, što je i očekivano. Ovo pitanje je također usko vezano uz samopouzdanje. Samopouzdanje je povezano i sa odnosom prema drugim ljudima, pa je bilo za očekivati da će većina studenata odgovoriti na ovo pitanje da se osjećaju dobro kada ih netko pohvali, s obzirom na to da ih je većina i na prva dva pitanja odgovarala pozitivnim odgovorom.

Tuđe pohvale utječu na moje mišljenje o meni.

52 responses

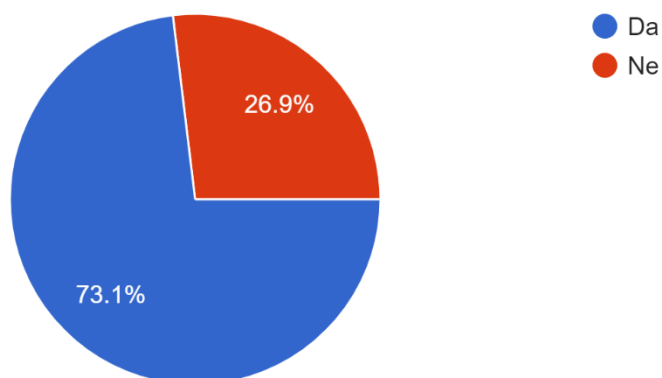


Grafikon 6.: Tuđe pohvale utječu na moje mišljenje o meni

Grafikon 6. prikazuje postotak studenata na čije mišljenje o samima sebi utječu tuđe pohvale. Rezultati su ovdje dosta podijeljeni. Na mišljenje većine studenata o samima sebi ipak utječu tuđe pohvale, odnosno takav odgovor je dalo 46,2% studenata. 13,5% studenata ne zna slaže li se s ovom izjavom, a 40,4% studenata smatra da tuđe pohvale ne utječu na njihovo vlastito mišljenje o sebi.

Smatram da imam više osobina nego mana.

52 responses

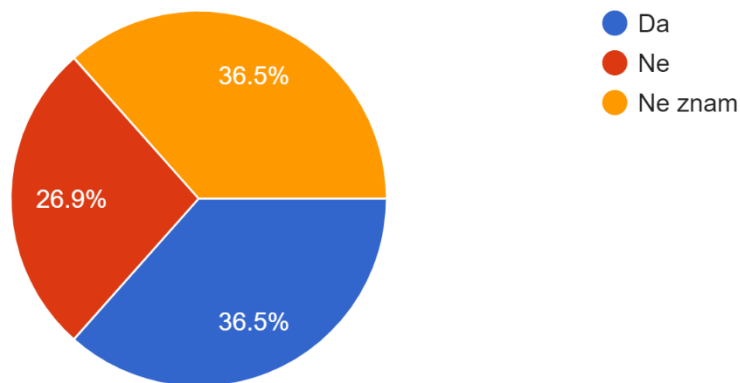


Grafikon 7.: Smatram da imam više osobina nego mana

Grafikon 7. prikazuje koliko postotak studenata smatra da ima više osobina nego mana. Rezultati ovog pitanja su također odlični, odnosno pokazuju da 73,1% studenata smatra da ima više osobina nego mana, dok 26,9% tako ne smatra. Rezultati su odlični iz razloga što potvrđuju stav studenata o sebi, odnosno o svom samopouzdanju. Većina studenata je odgovorila da smatra da ima samopouzdanja. Isto tako, većina studenata je na ovom pitanju odgovorila da smatra da ima više osobina nego mana, što je i dokaz njihovog prvog odgovora o samopouzdanju.

Na sebi ne bih puno toga promijenio/la.

52 responses

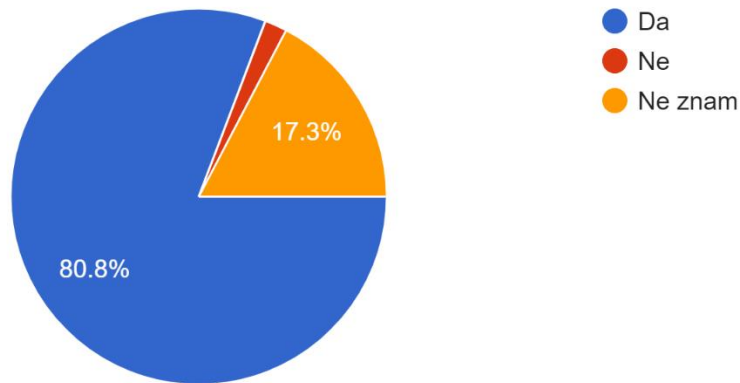


Grafikon 8.: Na sebi ne bih puno toga promijenio/la

Grafikon 8. prikazuje koliki postotak studenata na sebi ne bi puno toga mijenjao. 36,5% studenata smatra da na sebi ne bi puno toga mijenjali, a jednak postotak studenata ne zna da li na sebi ne bi puno toga mijenjali. 26,9% studenata ne smatra da na sebi ne bi puno toga mijenjali.

Smatram da moji prijatelji imaju dobro mišljenje o meni.

52 responses



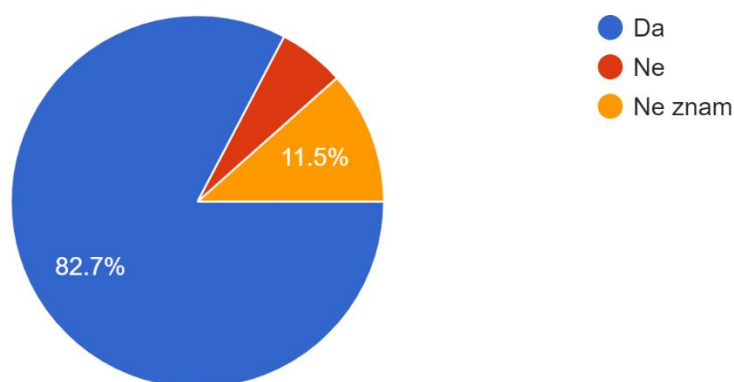
Grafikon 9.: Smatram da moji prijatelji imaju dobro mišljenje o meni

Grafikon 9. prikazuje postotak studenata koji smatraju da njihovi prijatelji imaju dobro mišljenje o njima. Čak 80,8% studenata smatra da njihovi prijatelji imaju dobro mišljenje o njima, a samo 1,9% studenata smatra da to nije slučaj. 17,3% studenata ne zna da li njihovi prijatelji imaju dobro mišljenje o njima. Pitanje je također jedno od pitanja koja izvrsno pokazuju vezu samopouzdanja i odnosa sa drugim ljudima. Velik postotak studenata smatra da njihovi prijatelji imaju dobro mišljenje o njima, ali da nemaju izgrađeno samopouzdanje, ne bi se mogli tako osjećati.



Smatram da moja obitelj ima dobro mišljenje o meni.

52 responses

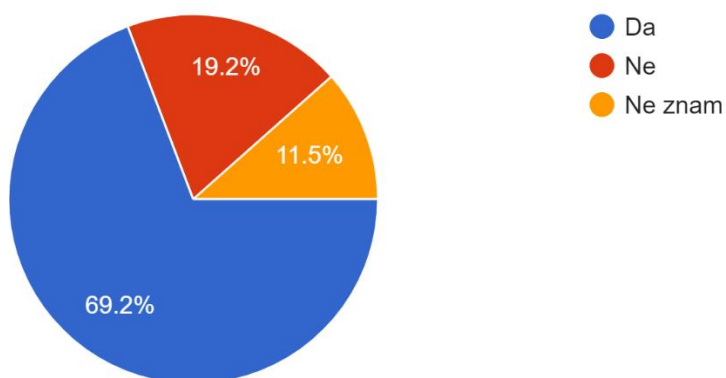


Grafikon 10.: Smatram da moja obitelj ima dobro mišljenje o meni

Grafikon 10. prikazuje postotak studenata koji smatraju da njihova obitelj ima dobro mišljenje o njima. Rezultati su ovdje još pozitivniji, odnosno čak 82,7% studenata smatra da njihova obitelj ima dobro mišljenje o njima. 11,5% studenata ne zna da li njihova obitelj ima dobro mišljenje o njima, a 5,8% studenata ne smatra tako. Pitanje se također veže za prethodno, odnosno pokazuje da se odgovor na prvo pitanje o samopouzdanju može i potvrditi.

Lako mi je komunicirati sa novim osobama uživo.

52 responses

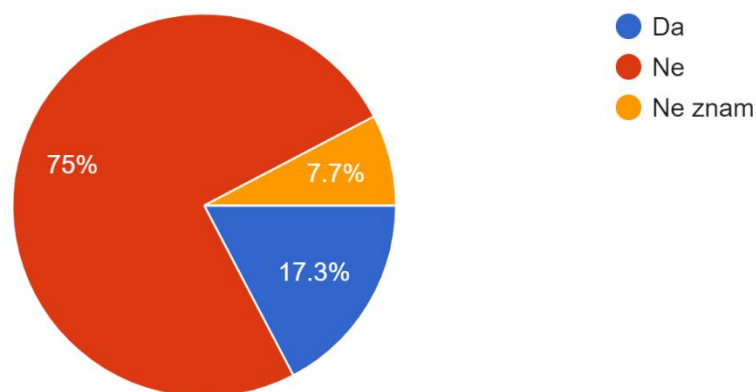


Grafikon 11.: Lako mi je komunicirati sa novim osobama uživo

Grafikon 11. prikazuje postotak studenata kojima je lako komunicirati sa novim osobama uživo. 69,2% studenata odgovorilo je da im je lako komunicirati sa novim osobama uživo. 11,5% studenata ne zna da li im je sa novim osobama lako komunicirati uživo, a 19,2% odgovorilo je da im nije lako s novim osobama komunicirati uživo. Pitanje je dalo odlične rezultate, pogotovo na činjenicu da se danas mnogo toga veže za društvene mreže, a osobito komunikacija. Većina studenata smatra da im je lako komunicirati uživo s novim osobama, što znači da imaju samopouzdanja. Da im je razina samopouzdanja niska, i komunikacija uživo bi im bila teška.

Više volim komunicirati putem društvenih mreža.

52 responses

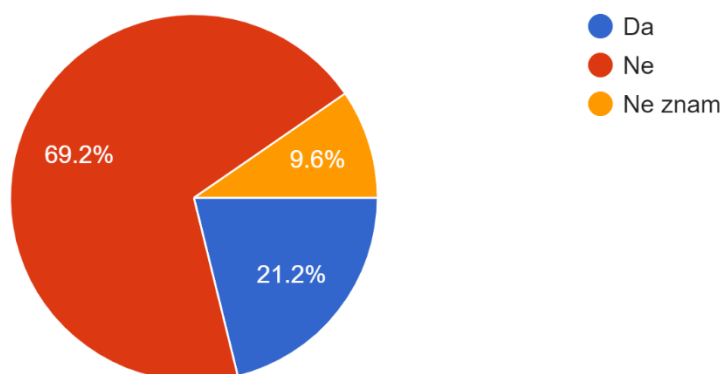


Grafikon 12.: Više volim komunicirati putem društvenih mreža

Grafikon 12. prikazuje postotak studenata koji više voli komunicirati putem društvenih mreža. Rezultati su odlični s obzirom na današnje doba neke vrste ovisnosti o društvenim mrežama. 75% studenata ne voli komunicirati više putem društvenih mreža. 7,7% studenata je neodlučno, a 17,3% studenata više voli komunicirati putem društvenih mreža.

Otvoreniji/a sam u komunikaciji putem društvenih mreža nego uživo.

52 responses

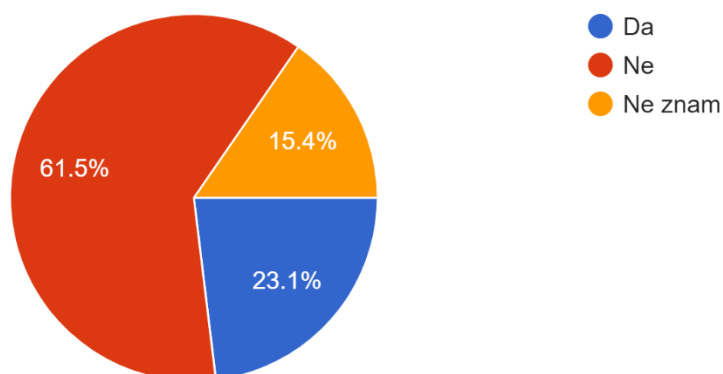


Grafikon 13.: Otvoreniji/a sam u komunikaciji putem društvenih mreža nego uživo

Grafikon 13. prikazuje postotak studenata koji je otvoreniji u komunikaciji putem društvenih mreža nego uživo. Čak 69,2% studenata smatra da to nije slučaj, dok 21,2% studenata potvrđuje da su otvoreniji u komunikaciji putem društvenih mreža. 9,6% studenata je neodlučno. Pitanje se veže na prethodna pitanja o društvenim mrežama i komunikaciji. Pokazatelj, odnosno potvrda samopouzdanja ispitanih studenata je to što ih većina ne smatra sa su otvoreniji u komunikaciji putem društvenih mreža nego uživo. U situaciji kada bi to bio slučaj, moglo bi se zaključiti da u komunikaciji putem društvenih mreža, odnosno u otvorenosti u takvoj komunikaciji, pokušavaju prikriti neke svoje nedostatke koji bi uživo bili vidljivi. To bi značilo da im je razina samopouzdanja niska.

Lakše mi je izraziti suprotan stav ili mišljenje putem društvenih mreža.

52 responses

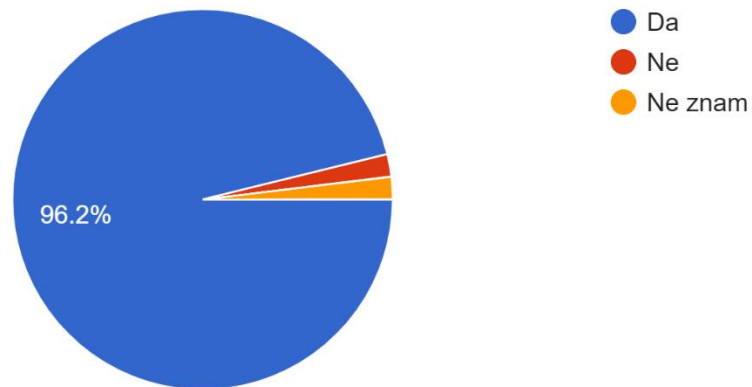


Grafikon 14.: Lakše mi je izraziti suprotan stav ili mišljenje putem društvenih mreža

Grafikon 14. prikazuje postotak studenata kojima je suprotan stav lakše izraziti putem društvenih mreža. Ohrabrujući je rezultat da 61,5% studenata ne smatra da im je lakše izraziti suprotan stav putem društvenih mreža. Također jedna od potvrda prethodnih pitanja. Kada bi situacija bila drugačija, odnosno kada bi većina studenata odgovorila da im je lakše izraziti suprotan stav ili mišljenje putem društvenih mreža, to bi mogao biti pokazatelj niskih razina samopouzdanja. Razlog tome je što ljudi sa niskim razinama samopouzdanja rijetko zauzimaju svoj stav ili mišljenje o nekoj problematici, iz straha da bi mogli biti odbačeni, što bi im još više narušilo samopouzdanje. S druge strane, 15,4% studenata ne zna da li im je to lakše, a 23,1% studenata je odgovorilo da im je lakše.

Smatram da imam dobre prijatelje.

52 responses

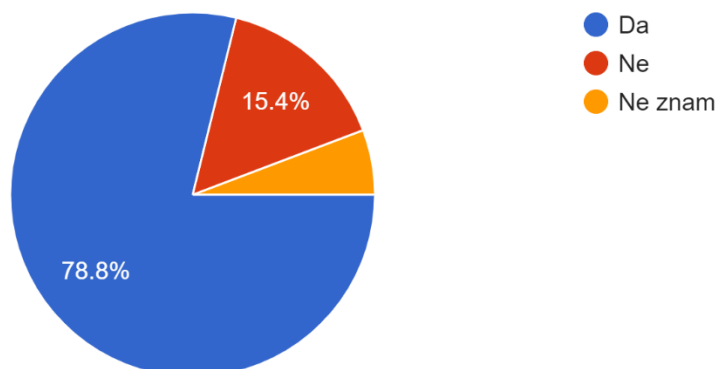


Grafikon 15.: Smatram da imam dobre prijatelje

Grafikon 15. prikazuje postotak studenata koji smatra da ima dobre prijatelje. Čak 96,2% studenata smatra da ima dobre prijatelje. Po 1,9% studenata smatra da nema dobre prijatelje ili ne zna ima li ih. Rezultati na ovom pitanju su također izvrsni. Već je spomenuto da razina samopouzdanja utječe i na odnos s drugim ljudima i na odnos prema njima. Osobe koje imaju visoke razine samopouzdanja lakše pronalaze prijatelje i sve socijalne interakcije obavljaju uz puno manje napora nego osobe koje imaju nisko samopouzdanje. Zbog toga možemo reći da su rezultati izvrsni. Oni potvrđuju prvo pitanje, odnosno potvrđuju da ispitani studenti imaju samopouzdanja.

Smatram da imam bogat društveni život.

52 responses

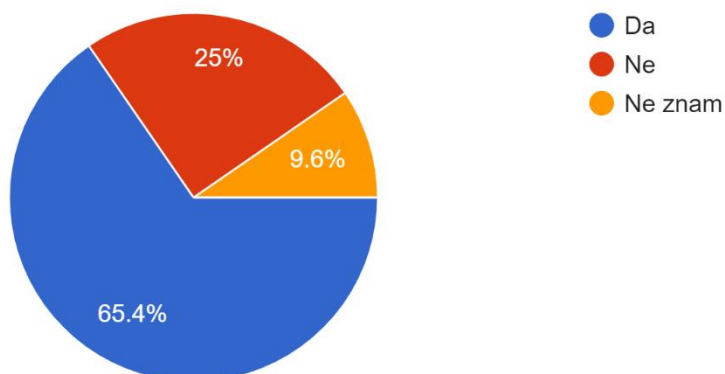


Grafikon 16.: Smatram da imam bogat društveni život

Grafikon 16. prikazuje postotak studenata koji smatra da ima bogat društveni život. 78,8% studenata smatra da ima bogat društveni život, 15,4% studenata ne smatra da ima bogat društveni život, a 5,8% studenata ne zna ima li bogat društveni život. Ovo pitanje je važno za povezanost samopouzdanja i društvenog života. Osobe koje imaju veće razine samopouzdanja to koriste i u socijalnim interakcijama sa drugim ljudima i sa svojim prijateljima. Na temelju toga je očigledno da osobe koje imaju bogat društveni život, imaju i bogate socijalne interakcije i krug ljudi s kojima se druže i koji su im prijatelji. Samopouzdanje naravno utječe na to u velikoj mjeri. Osobe koje nemaju samopouzdanja imaju poteškoće i u društvu.

Lako sklapam nova prijateljstva.

52 responses

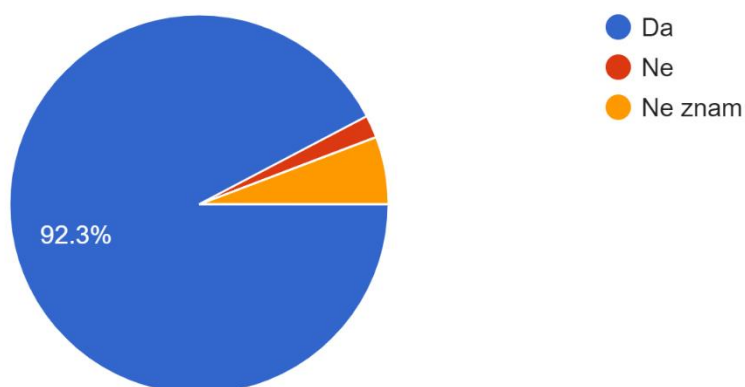


Grafikon 17.: Lako sklapam nova prijateljstva

Grafikon 17. prikazuje postotak studenata koji lako sklapaju nova prijateljstva. Čak 65,4% studenata smatra da lako sklapa nova prijateljstva. 25% studenata ne smatra da lako sklapa nova prijateljstva, dok je 9,6% studenata neodlučno.

Volim se družiti sa ljudima.

52 responses



Grafikon 18.: Volim se družiti sa ljudima

Grafikon 18. prikazuje postotak studenata koji se vole družiti sa ljudima. Velik broj ispitanih studenata se voli družiti sa ljudima, čak 92,3%. Samo 1,9% ih se ne voli družiti sa ljudima, a 5,8% je neodlučno.

Rezultati istraživanja pokazuju da studenti preddiplomskog studija imaju samopouzdanja. Veza između samopouzdanja i društvenog života i komunikacije je također potvrđena, odnosno istraživanje pokazuje da su ova pitanja povezana. Osobe koje imaju samopouzdanja se lakše upuštaju u socijalne interakcije i druženja sa drugim ljudima. To su ova pitanja i potvrdila. Većina studenata je na početku ovog upitnika odgovorila da ima samopouzdanja. Isto tako, većina studenata je u daljnjim pitanjima potvrdila da uz to što ima samopouzdanja, ima i bogat društveni život i dobre prijatelje. Također, lakše im je komunicirati uživo nego putem društvenih mreža, a to i preferiraju. Većina studenata je odgovorila i afirmativno na pitanja o tome da li smatraju da njihovi prijatelji i obitelj imaju dobro mišljenje o njima. Isto tako, većina studenata smatra da ima puno dobrih osobina i da ima više osobina nego mana, što su sve važni pokazatelji, odnosno potvrde samopouzdanja.



## 5. ZAKLJUČAK

Svaka osoba ima određenu sliku o sebi. Ta slika može biti pozitivna ili negativna, pa u skladu s time osoba može imati visoko ili nisko samopouzdanje. Isto tako, važno je da osoba ima realnu sliku o sebi i da je koristi kao alat kojim će poboljšati neke svoje vještine, uključujući i samopouzdanje.

Cilj ovog rada bio je ispitati kolike su razine samopouzdanja studenata preddiplomskog studija. Anketa je provedena na 52 studenta. Pokazala je da je većina studenata samopouzdana. Također, istraživanje je dalo uvid i u to kako društveni život i svakodnevna komunikacija uvelike utječu o samopouzdanju, ali i na samopouzdanje. Isto kako je većina studenata odgovorila sa se smatra samopouzdanom osobom, tako su napravili i druge poveznice. Primjerice, većina studenata smatra da ima bogat društveni život, da prijatelji i obitelj imaju dobro mišljenje o njoj, te da nemaju problema sa komunikacijom. Zanimljivo je to što studenti preddiplomskog studija odgovaraju većinski da nemaju problem sa izražavanjem stavova i vrijednosti otvoreno i uživo, da više vole komunicirati uživo nego putem društvenih mreža i da nemaju problem sa komuniciranjem sa novom osobom otvoreno i uživo.

Kroz ovaj rad pokazalo se koliko je samopouzdanje važno u životu i zašto je dobro da ga ljudi razvijaju. Za to su se dali i primjeri i savjeti, odnosno načini. Neki od načina su razumijevanje samog sebe, pozitivni osjećaji, pozitivno pričanje, stvaranje svoje vizije, planiranje, vizualizacija uspjeha, akcija, prihvaćanje reakcija.

## LITERATURA

1. Barić, R. (2007.): Kako pozitivno djelovati na samopouzdanje sportaša, [https://www.bib.irb.hr/305078/download/305078.Baric\\_SN6\\_1.doc](https://www.bib.irb.hr/305078/download/305078.Baric_SN6_1.doc), datum pristupanja: 8. rujan 2020.
2. Grgin – Lacković, K. (1994.): Samopoimanje mladih, Naklada Slap, Jastrebarsko
3. Hrvatski zavod za zapošljavanje (2018.): Program „Koraci“, Priručnik za razvijanje samopouzdanja, [https://www.hzz.hr/UserDocsImages/Prirucnik\\_za\\_izgradnju\\_samopouzdanja\\_Koraci.pdf](https://www.hzz.hr/UserDocsImages/Prirucnik_za_izgradnju_samopouzdanja_Koraci.pdf), datum pristupanja: 5. rujan 2020.
4. Kfuri, N. (2018.): Stvara li marketing naše potrebe? Hmm... (upitajte Kinu) sigurno je da ih oblikuje!, <https://poslovnipuls.com/2018/05/24/stvara-li-marketing-nase-potrebe-hmm-upitajte-kinu-sigurno-je-da-ih-oblikuje/>, datum pristupanja: 3. rujan 2020.
5. Kuzijev, J., Topolovčan, T. (2013.): Uloga odabira učiteljske profesije i samopoštovanja u sagorijevanju učitelja u osnovnoj školi, Andragoški glasnik, Vol. 17, No. 2
6. Miljković, D., Rijavec, M. (1996.): Pomozite svojoj djeci da razviju samopouzdanje, Tempo, Đakovo
7. Miljković, D., Rijavec, M. (2001.): Razgovori sa zrcalom – psihologija samopouzdanja, IEP, Zagreb
8. Pastuović, J. (2010.): Dječje samopouzdanje, PPT
9. Turčinodžić, V. (2011.): Kako djeci graditi samopouzdanje, <http://www.sensaklub.hr/clanci/stvaran-zivot/kako-djeci-graditi-samopouzdanje>, datum pristupanja: 25. kolovoz 2020.
10. Vasta, R., Haith, M., Scott, M. (1998.): Dječja psihologija: moderna znanost, Naklada Slap, Jastrebarsko

## POPIS SLIKA

Slika 1.: Maslowljeva piramida potreba.....	3
Grafikon 1.: Vaš spol?.....	10
Grafikon 2.: Vaša dob?.....	11
Grafikon 3.: Smatram se samopouzdanom osobom.....	11
Grafikon 4.: Imam puno dobrih osobina.....	12
Grafikon 5.: Osjećam se dobro kada me netko pohvali.....	13
Grafikon 6.: Tude pohvale utječu na moje mišljenje o meni.....	14
Grafikon 7.: Smatram da imam više osobina nego mana.....	14
Grafikon 8.: Na sebi ne bih puno toga promijenio/la.....	15
Grafikon 9.: Smatram da moji prijatelji imaju dobro mišljenje o meni.....	16
Grafikon 10.: Smatram da moja obitelj ima dobro mišljenje o meni.....	17
Grafikon 11.: Lako mi je komunicirati sa novim osobama uživo.....	17
Grafikon 12.: Više volim komunicirati putem društvenih mreža.....	18
Grafikon 13.: Otvoreniji/a sam u komunikaciji putem društvenih mreža nego uživo.....	19
Grafikon 14.: Lakše mi je izraziti suprotan stav ili mišljenje putem društvenih mreža.....	20

Grafikon 15.: Smatram da imam dobre prijatelje.....	21
Grafikon 16.: Smatram da imam bogat društveni život.....	22
Grafikon 17.: Lako sklapam nova prijateljstva.....	23
Grafikon 18.: Volim se družiti sa ljudima.....	23

## PRILOZI

### ANKETNI UPITNIK

1. Vaš spol?

M

Ž

2. Vaša dob?

18-20

21-23

24-26

27+

3. Smatram se samopouzdanom osobom.

DA

NE

NE ZNAM

4. Imam puno dobrih osobina.

DA

NE

NE ZNAM

5. Osjećam se dobro kada me netko pohvali.

DA

NE

NE ZNAM

6. Tuđe pohvale utječu na moje mišljenje o meni.

DA

NE

NE ZNAM

7. Smatram da imam više osobina nego mana.

DA

NE

NE ZNAM

8. Na sebi ne bih puno toga promijenio/la.

DA

NE

NE ZNAM

9. Smatram da moji prijatelji imaju dobro mišljenje o meni.

DA

NE

NE ZNAM

10. Smatram da moja obitelj ima dobro mišljenje o meni.

DA

NE

NE ZNAM

11. Lako mi je komunicirati sa novim osobama uživo.

DA

NE

NE ZNAM

12. Više volim komunicirati putem društvenih mreža.

DA

NE

NE ZNAM

13. Otvoreniji/a sam u komunikaciji putem društvenih mreža nego uživo.

DA

NE

NE ZNAM

14. Lakše mi je izraziti suprotan stav ili mišljenje putem društvenih mreža.

DA

NE

NE ZNAM

15. Smatram da imam dobre prijatelje.

DA

NE

NE ZNAM

16. Smatram da imam bogat društveni život.

DA

NE

NE ZNAM

17. Lako sklapam nova prijateljstva.

DA

NE

NE ZNAM

18. Volim se družiti sa ljudima.

DA

NE

NE ZNAM